

100

DE REȚETE
pentru noi,
diabeticii



COLECȚIE COORDONATĂ DE:
Constantin Dumitru

DAN POPA și
LUIZA POPA



100

DE REȚETE
pentru noi,
diabeticii

Lifestyle
PUBLISHING



Cuprins

<i>Argument</i>	7
Rețete	11
Aperitive	13
Dulciuri.....	30
Garnituri	52
Delicii cu carne de vită/porc	67
Delicii cu carne de pasăre	80
Delicii cu pește.....	94
Delicii de legume	99
Salate	105
Supe/ciorbe de legume	122
Supe/ciorbe cu carne	135
Tabel cu valori nutriționale.....	147

Argument

Orice experiență nedusă până la capăt e o trișare a șansei.

Am aflat că sunt diabetic printr-o întâmplare. Eram la spital să îmi prepar un vaccin contra unei furunculoze care mă supăra de vreo doi ani. Am intrat acolo optimist și am ieșit năuc. Carevasăzică am diabet de tip II. Habar n-aveam ce e ăla, de la ce anume se face și, mai ales, cum naibii scap de el. Mă întrebam de ce eu, mă gândeam la părinții mei care niciunul nu fusese diabetic, abia așteptam să caut pe internet CE E AIA. Memoria de scurtă durată mi se lichefiase. Îmi aminteam vag ce-mi spusese profesorul. Că îmi voi schimba complet stilul de viață, că prioritățile mele nu vor mai fi aceleași, că este esențial să renunț la fumat... de parcă mi s-ar fi spus că eram o femeie însărcinată.

Primul lucru după ce mi s-a confirmat boala a fost să-mi aprind o țigară.

Câteva zile nu am spus nimănui de boala mea — nu știam cum se gestionează o asemenea situație. Dacă prietenii mei mă vor evita, crezând că diabetul e ceva „ce se ia“? Doar soția știa de diabet și îi mulțumesc încă o dată, aici și acum, pentru modul elegant și discret în care a știut să-mi fie alături în acele momente.

După câteva zile am fost nevoit să spun vestea unui prieten bun. Mă chemase omul la o bere, iar pentru mine, berea devenise strict interzisă. Întrucât obișnuiam să ieșim împreună de două ori pe săptămână la bere (câte 10 beri/căciulă), îmi trebuia un motiv foarte serios să-l refuz și

știam că refuzul va fi de-acum permanent. Așa că i-am spus de diabet. A doua persoană care a aflat a fost mama. Apoi, fatalmente, soacra. Următorii, colegii de la HotNews.

Credeam că ce era mai greu a trecut. Dar abia urma să vină. Fiecare amic cu care discutam avea un diabetic în familie sau cel puțin cunoștea unul. Și ține-te de sfaturi despre cum trebuie „gestionat” diabetul. Fiecare îmi recomanda să mănânc cu totul altceva, dacă vreau să țin boala sub control. Toți știau „de la sursă” ce și cum trebuie să fac. Drept care, în prima săptămână de la aflarea vesteii că sunt diabetic, am băgat în mine afine cu găleata (scumpe, că eram în extrasezon), ceaiuri negre, ceaiuri verzi, ceaiuri de fructe și nu în ultimul rând verdețuri cât să capăt nuanțe verzui de marțian. Rodeam pătrunjel cum rod șoarecii caș-caval, sperând că, gata, mă voi lecu.

Probabil că mulți au trecut prin așa ceva în primele zile de la aflarea unei veste similare.

Am primit, de asemenea, sfaturi la limita debilității. Un cunoscut îmi spunea cu titlu de secret cum trebuie să bea apă un diabetic: cu înghițituri mici și egale, ca să nu perturb nivelul glicemiei (?!). De la un altul aflu că trebuie să dorm mai mult, în vreme ce alți cunoscuți se jurau că nu am voie să mă întind mai mult de 7 ore, că-i mare bai. Unul îmi recomanda să mănânc mere multe, altul îmi interzicea cu desăvârșire merele. În fine, niciunul nu era mânat decât de intenții bune. Exact dintre acelea cu care e pavat drumul spre iad.

Din experiența mea, fără ca acest lucru să însemne că e infailibilă, e bine să ascultați ce spune fiecare, dar să faceți așa cum credeți că vă e cel mai bine.

Stați în permanentă legătură cu un diabetician. Dacă sunteți o persoană multi-tasking, adăugați-vă în lista de

Facebook pe medicul dumneavoastră, pe messenger și fi-rește, pe mobil.

Faceți mișcare. Eu merg pe jos, fie că am treabă, fie că mă plimb, cel puțin 45 de minute pe zi. Face bine și minții, și corpului, nu doar diabetului.

Nu săriți peste mese. Diabeticii mănâncă puțin și des. Încercați să respectați acest lucru. Măncați din toate câte puțin (desigur, mai ușor cu berea sau dulciurile clasice), dar cu tabelul de carbohidrați în față. Nu credeți în toate mizeriile care apar prin ziare gen „trucuri ca să învingi diabetul”. Nu luați în seamă articole care încep cu „Un grup de cercetători a demonstrat că...”, dacă nu se indică exact cine sunt cercetătorii, cum se numește studiul și unde a fost el publicat.

Diabetul de tip II e o boală cu care se poate trăi mult și bine. Totul e să te informezi cu privire la el din surse credibile — site-uri medicale (reviste din țară și din străinătate, dacă știți limbi străine), nu din discuții cu vecinul de scară.

Nu faceți rabat de la medicația stabilită. Măsurați-vă cel puțin o dată pe an colesterolul și tensiunea. Se știe că noi avem un risc mai mare către afecțiunile provocate de niveluri înalte ale colesterolului sau presiunii arteriale.

A scrie o carte de rețete pentru diabetici a venit nu ca un moft, ci ca o necesitate: nu găseam pe piață nicio carte pe această temă. Apăruseră vreo două sau trei, dar care se epuizaseră și nu puteam nici să le comand întrucât nu mai erau pe stoc.

Mai întâi am căutat să aflu câți carbohidrați are fiecare aliment. Aveți la finalul cărții tabelul cu rezultatele acestui demers. Apoi, Luiza a început să-mi gătească mâncăruri în baza unor calcule, așa încât să nu depășesc cele 180 de grame de carbohidrați la care aveam dreptul zilnic. Această

carte este povestea culinară a câtorva săptămâni din viața mea. Fiecare dintre rețetele de aici este făcută în casă, gustată de mine și recomandată necondiționat. Vă invit la o degustare ca între noi, diabeticii.

Poftă mare și... Jos glicemia!

Dan Popa

PRECIZARE

Valorile nutriționale menționate la fiecare rețetă sunt orientative. Ele pot diferi în funcție de greutatea alimentelor (fructe și legume), de capacitate ustensilelor de bucătărie folosite (de dimensiunea lingurii, a căni și a cană) și de producătorul alimentelor (diferite tipuri de lapte de pildă au cantități de carbohidrați diferite). Recomand ca la fiecare rețetă să cântăriți legumele/fructele și toate alimentele care sunt folosite în cantități gen lingură, linguriță, cană, căniță și să recalculați valorile nutriționale.

Valorile nutriționale din tabelul de la sfârșitul cărții sunt, de asemenea, orientative. Ele pot diferi în funcție de marcă și sursa de proveniență. Pentru alimentele preambalate consultați valorile nutriționale de pe ambalaj.

Rețete

Aperitive

1. CHIFTELUȚE DE CIUPERCI

Număr porții: 6

Ingrediente

- 1 kg de ciuperci proaspete
- 1 ceapă mare
- 2 căței de usturoi
- 1 ou
- 20 g semințe de susan
- 3 linguri de făină
- 1 legătură de mărar
- 3 linguri de ulei de măsline
- 1 vârf de cuțit de sare (dacă este permisă în dietă)
- 1 vârf de cuțit de piper

Mod de preparare

Se toacă mărunt ceapa, usturoiul, ciupercile și mărarul și se amestecă împreună cu oul, făina, piperul și sarea până când amestecul devine omogen. Se formează cu mâinile umezite chifteluțe, se dau prin susan și se așază într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Se stropesc chifteluțele cu ulei de măsline, se introduce tava în cuptorul încins și se ține timp de aproximativ 20 de minute.

Valori nutriționale/porție

Calorii: 180,9 Kcal



Grăsimi: 9,9 g
Colesterol: 42,3 mg
Sodiu: 19,8 mg
Carbohidrați: 12,6 g
Proteine: 11,5 g

2. CARTOFI UMPLUȚI LA CUPTOR

Număr porții: 4

Ingrediente

4 cartofi potriviți
200 g caș slab de vacă
2 fire de ceapă verde
1 albuș
½ legătură de pătrunjel
1 linguriță de unt slab
4 linguri de iaurt slab
1 vârf de cuțit de piper
250 g ciuperci

Mod de preparare

Se spală cartofii și se fierb în coajă. Când sunt fierți, se scurge apa fierbinte și se adaugă apă rece, pentru a grăbi răcirea cartofilor. Cartofii răciți se curăță de coajă, se taie pe lungime și se scobesc cu o linguriță — se lasă un strat de aproximativ 5 mm din miezul cartofului, iar interiorul scobit se aruncă.

Se amestecă ciupercile, ceapa, pătrunjelul — toate tăiate mărunt — cu untul, cașul zdrobit și albușul bătut cu furculița.

Se umplu jumătățile de cartofi cu amestecul de mai sus, se presară piper și câte o linguriță de iaurt deasupra fiecăruia. Se așază cartofii într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și se țin în cuptor încins 30 de minute.

Când sunt gata, se așază pe un platou și se ornează cu pătrunjel.

Valori nutriționale/porție

Calorii: 117,9 Kcal
Grăsimi: 2,28 g
Colesterol: 1,85 mg
Sodiu: 107 mg
Carbohidrați: 14,1 g
Proteine: 14,1 g

3. CIUPERCI UMPLUTE CU PIEPT DE PUI

Număr porții: 4, a câte 3 ciuperci

Ingrediente

12 pălării ciuperci champignon medii
1 piept de pui
1 legătură pătrunjel
1 ceapă mică
50 g parmezan ras
piper
oregano
2 căței de usturoi
1 ou

Mod de preparare

Se zdrobește usturoiul, se amestecă cu condimentele (piper și oregano) și se unge pieptul de pui cu acest amestec, apoi se prepară pieptul la grătar. Când este gata, se taie cubulețe.

Ciupercile se spală, li se rup codițele și se pun pălăriile la scurs pe un șervet.

Codițele de ciuperci se taie mărunț, se amestecă cu ceapa și pătrunjelul tocate, bucățelele de piept și oul.

Se umple pălăriile de ciuperci cu amestecul de mai sus și se coc timp de 15 minute la cuptor, într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Se scot din cuptor și se presară parmezanul ras.

Valori nutriționale/porție

Calorii: 176,7 Kcal
Grăsimi: 6,6 g
Colesterol: 74,4 mg
Sodiu: 197 mg
Carbohidrați: 5,2 g
Proteine: 23,9 g

4. BRUSCHETE ITALIENE

Număr porții: 10 (a câte 2 bucăți)

Ingrediente

2 lipii de aproximativ 20 cm în diametru (fără sare)
2 linguri de ulei de măsline
2 căței de usturoi, striviți

oregano uscat

2 linguri de parmezan ras

Mod de preparare

Se încălzește cuptorul și se tapetează tava cu hârtie de copt.

Se taie fiecare lipie în 8 felii, se aranjează în tavă.

Se freacă usturoiul strivit cu uleiul de măsline, apoi se ung feliile de lipie cu acest amestec. Deasupra feliilor se presară parmezanul și oregano.

Se coc timp de 8-10 minute sau până când bruschetele se rumenesc ușor și devin crocante.

Se servesc atât fierbinți, cât și reci.

Valori nutriționale/porție

Calorii: 32,1 Kcal
Grăsimi: 2,1 g
Colesterol: 1,4 mg
Sodiu: 24,8 mg
Carbohidrați: 10,8 g
Proteine: 2,4 g

5. CHIFTELE DE CONOPIDĂ

Număr porții: 5 (a câte 4 bucăți)

Ingrediente

1 conopidă mare
1 ou

2 linguri iaurt slab
4 linguri de caș slab de vacă, ras
2 căței de usturoi, tocat mărunt
½ căniță susan
piper
3 linguri ulei de măsline

Mod de preparare

Se spală conopida și se pune la fiert. După ce s-a fiert, se scurge, se lasă la răcit, apoi se fărâmițează cu furculița. Se adaugă oul, iaurtul, usturoiul, cașul ras și piper după gust. Se amestecă până e complet uniformizat.

Se ia câte o lingură de compoziție și se modelează cu mâna udă în formă de chiftea, apoi se tăvălește prin susan.

Se așază pârjoalele pe o tavă tapetată cu foaie de copt și se țin la foc mediu timp de 15 minute. Se scoate tava, se întorc chiftelele, se ungu cu ulei și se continuă coacerea încă 15-20 de minute.

Valori nutriționale/porție

Calorii: 165,8 Kcal
Grăsimi: 10,4 g
Colesterol: 50,7 mg
Sodiu: 85 mg
Carbohidrați: 13,8g
Proteine: 8,5 g

6. VINETE CU SOS DE IAURT ȘI USTUROI

Număr porții: 4

Ingrediente

2 vinete de dimensiune mică (500 g)
1 linguriță de ulei de măsline
200 ml iaurt dietetic
2 căței de usturoi
½ legătură de pătrunjel
1 vârf de cuțit de piper
mentă

Mod de preparare

Se spală vinetele, se taie în runde de 1 cm grosime, se presară puțină sare pe ele și se pun la scurs pe un șervet absorbant pentru 30 de minute.

După ce s-au scurs, se presează cu un șervet și se coc pe grătar pe ambele părți.

Pentru sosul de iaurt se pisează usturoiul, se amestecă cu iaurtul, pătrunjelul tocat mărunt, 1 linguriță de ulei de măsline și piper după gust.

Rondelele coapte pe grătar se așază pe un platou, se toarnă sosul de iaurt deasupra și se ornează cu frunze de mentă.

Valori nutriționale/porție

Calorii: 70,7 Kcal
Grăsimi: 1,6 g
Colesterol: 0 mg
Sodiu: 5,5 mg

Carbhidrați: 12 g
Proteine: 4,1 g

7. TORT DE CLĂTITE CU SPANAC

Număr porții: 16

Ingrediente

CLĂTITE

2 ouă
3 linguri de ulei de măsline
4 linguri de făină
300 ml lapte sau apă carbogazoasă
1 vârf de cuțit de sare, dacă dieta permite

UMPLUTURĂ

300 g spanac congelat
300 g brânză telemea desărată
2 albușuri

Mod de preparare

Se mixează ingredientele pentru aluatul de clătite până la omogenizare. Se lasă la frigider pentru aproximativ 20 de minute, apoi se prăjesc clătitele (ar trebui să iasă 11 clătite).

Sunt 11 clătite care formează un tort; tortul se taie în 16 felii.

Se păstrează o bucată mică de brânză, iar restul se rade și se amestecă cu spanacul și albușurile. Amestecul se împarte în 7 părți egale.

Într-o tavă rotundă se așază două clătite; peste ele se întinde o parte din amestecul de spanac și brânză, apoi se alternează o clătită și o porție de spanac cu brânză (terminându-se cu două clătite) până la epuizarea ingredientelor. Clătita de deasupra de unge cu ulei de măsline, apoi se rade bucățița de brânză.

Se bagă tava în cuptorul preîncălzit și se ține pentru aproximativ 30-45 de minute.

Valori nutriționale/porție

Calorii: 74,6 Kcal
Grăsimi: 3,1 g
Colesterol: 31,7 mg
Sodiu: 45,1 mg
Carbhidrați: 5,6 g
Proteine: 6,4 g

8. CLĂTITE CU PUI ȘI CIUPERCI

Număr porții: 5 (a câte 2 bucăți)

Ingrediente

CLĂTITE

1 ou + 1 albuș
4 linguri de făină
250-300 ml apă
3 linguri de ulei de măsline

UMPLUTURĂ

1 ceapă potrivită