

Meniu sănătos de Sărbători?

Porc eco și mâncăruri bio la mesele festive de Crăciun și Anul Nou

După 40 de zile de post, Crăciunul aduce după sine dezlegare la mâncarea de dulce. Caltaboșul, sarmalele, piftia, friptura și cârnații de porc vor fi nelipsite de la ospățul de Sărbători. Și totuși, specialiștii în nutriție vin cu alternative la fel de sănătoase și de gustoase pentru băuturile și mâncărurile tradiționale. Iată cum putem să ne bucurăm de Sărbători cu adevărat liniștite!

Românii mănâncă în perioada Crăciunului și a Anului Nou aproximativ 1 milion de porci și peste 7,3 milioane de cozonaci, după cum arată studiile asociațiilor producătorilor și a Protecției Consumatorilor. Excesul de mâncare face ca în fiecare an mii de români să cheme Ambulanța în toiul Sărbătorilor de Iarnă, majoritatea pentru probleme digestive, cauzate de produsele extrem de bogate în grăsimi, zahăr și gluten. Vestea bună este că Sărbătorile pot fi pline de preparate delicioase, prin înlocuirea cu alternative sănătoase, bio, fără E-uri periculoase și chimicale care îngreunează procesul digestiv.

Atenție! Alimentele din comerț sunt pline de chimicale

Asociația pentru Protecția Consumatorilor a realizat un studiu pe etichetele cozonacilor din comerț din care reiese că în cozonacul industrial se regăsesc și alte ingrediente precum numeroși emulsifianți, stabilizatori,

conservanți, coloranți, dar și gluten, amidon, în total un număr de 30 de aditivi alimentari. În plus, mulți dintre acești cozonaci conțin mult mai mult zahăr decât se declara pe etichetă. Există numeroase cercetări care atestă riscul crescut asupra sănătății al consumului aditivilor alimentari, dar și îngreunarea procesului digestiv, iar pericolele consumului de zahăr rafinat sunt binecunoscute și ele.

Și pesticidele din legume/ fructe cresc riscul apariției a numeroase boli

"Același risc pentru sănătate apare și în cazul consumului de alimente modificate genetic. Există studii care au comparat legume și fructe crescute organic și convențional și s-a observat o creștere cu 10-30% a nivelului de fitonutrienți în cazul celor organice, fără să se aducă încă în discuție și pericolele conținutului de pesticide cu care au fost tratate cele convenționale. Un alt studiu a scos la iveală că o



dietă organică urmată pe durata unei săptămâni, a scăzut nivelul de pesticide în corpul adulților cu până la 90%. Studiile leagă pesticidele de numeroase tipuri de boli și e bine de știut că riscul de a găsi pesticide este de până la 17,5 ori mai mare în alimentele convenționale decât în cele organice", explică Ciprian Stancu, fondator Republica BIO.

Alternative sănătoase și la fel de gustoase

Cu ajutorul unor simple înlocuiri de ingrediente, putem transforma orice rețetă tradițională într-una sănătoasă. De exemplu, un cozonac la fel de delicios se poate prepara și prin înlocuirea alimentelor convenționale cu cele organice, eventual și fără gluten, pentru cei cu intoleranță. Exis-

tă multe variante de făinuri bio, zahăr bio sau îndulcitori naturali bio, lapte vegetal bio, dar și cacao bio și stafide bio. La fel, și pentru restul deserturilor se pot găsi alternative de ingrediente bio care să nu pună prea multă presiune asupra sistemului digestiv. Fursecurile se pot face din nuci și semințe bio, fructe uscate și condimente specifice pentru perioada aceasta. Se pot pregăti și variante vegane de fursecuri din fructe confiate de pădure, bio, fulgi de ciocolată, ghimbir și făină bio, îndulcite cu un strop de zahăr bio din trestie, ori cu zahăr din palmier de cocos ecologic, sirop bio de agave sau chiar de orez. Bineînțeles, întregă rețetă se poate pregăti fără gluten. Pentru un tort festiv, se recomandă tortul cu chlorella aromat cu lime și zmeură sau negre-

sele raw vegane. Uleiul de cocos bio este un aliat de nădejde pentru orice rețetă dulce, care dă o consistență cremoasă și poate înlocui cu brio orice tip de ulei. Acesta este mult mai repede și mai ușor digerată de organism, așa că se integrează perfect în meniul sănătos de

sărbători. De asemenea, carnea porcului crescut cu o dietă ecologică și care face multă mișcare este mai sănătoasă decât cea a porcului crescut industrial. Are colesterolul mult mai scăzut și este mai bogat în nutrienți esențiali bunei funcționări a organismului.

Băuturile festive

Sucurile și siropurile bio sunt o modalitate excelentă de a înlocui clasicele și dăunătoarele băuturi carbogazoase. Ele nu provoacă aciditate și au marele avantaj de a fi rapid asimilate. Se pot alege variante care să aducă și un plus pe partea de creștere a imunității. Unul este sucul de cătină cu miere, ori cel de morcov sau de coacăze negre. Celebra ciocolată caldă, vedeta iernii pentru mulți dintre noi, poate fi preparată cu lapte vegetal fără gluten sau lactoză, din orez, migdale sau cocos. Cacaoa bio face casă bună cu zahărul bio și transformă orice rețetă de băutură caldă într-una sănătoasă. Pentru a da o mână de ajutor digestiei, mai ales dacă am consumat și multe proteine, sarmale și friptură, ceaiul verde bio poate face minuni. O cană cu ceai fără zahăr, consumată după masă, favorizează tranzitul intestinal, blochează asimilarea grăsimilor și ține departe kilogramele nedorite.

Sfaturi utile la pregătirea bucatelor din porc

Cum să gătim carnea ca să nu ne îmbolnăvim

Deliciile din porc de pe masa de Sărbători pot fi pe cât de gustoase, pe atât de periculoase pentru sănătatea noastră. Nu și dacă știm care sunt cele mai sănătoase metode de a o pregăti pentru preparare. Iată sfaturile specialiștilor Ministerului Sănătății, de care trebuie să ținem cont pentru a ne bucura din plin de savoarea bucatelor tradiționale!

➔ carnea trebuie tăiată în felii înguste și păstrată la congelator,

➔ înainte de preparare, carnea se spală în apă la temperatura camerei, dar nu se lasă să stea în acea apă,

➔ nu se spală carnea

care nu o urmează să fie preparată imediat,

➔ slămina rezistă mai mult dacă e frecată cu sare, piper și foi de dafin,

➔ nu se folosește același tocător pe care se feliază carnea crudă și pentru mărunțitul legu-

melor,

➔ după ce se taie carnea crudă nu trebuie să fie atinse alte ingrediente înainte de spălarea mâinilor,

➔ cuțitul cu care a fost tăiată carnea se spală bine înainte de a-l folosi pentru mărunțitul legumelor,

➔ carnea se gătește integral, nu se servește niciodată în sânge,

➔ carnea se prepară la o temperatură de minim 75 de grade Celsius,

➔ carnea de porc se fierbe sau se frige astfel încât, în cazul în ca-

re există larve de trichinella spiralis (trichineloză), să poată fi distruse în minimum 15 minute. Pentru asta, carnea trebuie gătită la o temperatură de peste 75 de grade Celsius. De asemenea, distrugerea lor se poate face și prin refrigerare rapidă, la minus 35 de grade Celsius sau congelarea și păstrarea, timp de trei luni, la minus 18 grade Celsius,

➔ afumăturile vor sta mai bine într-o încăpere uscată și bine aerisită, la o temperatură de numai 4 grade Celsius.



Este esențial în gospodărie...

➔ să se deratizează periodic,
➔ porcul din curte să fie supravegheat pentru a nu consuma cadavrele șobolanilor.