

# AKADEMIA SMAKU

## OSŁADZA ŻYCIE CHORYCH NA CUKRZYCĘ



### Jak połączyć w kuchni doskonały smak i zdrowie? Wiedzą o tym eksperci z Akademii Smaku.

Świeże powietrze, słońce przebijające przez gałęzie drzew i cisza panująca w otaczającym Akademię ogrodzie od razu uspokajają – to miejsce powstało, by popularyzować wiedzę o zdrowym odżywianiu. Podczas marcowego spotkania rozmawialiśmy tu o cukrzycy, która dotyczy coraz większej liczby Polaków – szacuje się, że chorych może być 2,7 miliona. Wśród zaproszonych gości znalazły się nie tylko blogerki kulinarne, lecz także te, których temat cukrzycy dotyczy bezpośrednio.

Od dietetyczki Agnieszki Piskały dowiedzieliśmy się wszystkiego o tej chorobie i poznaliśmy jej symptomy. Okazało się, że zrównoważona dieta ma znaczenie nie tylko w leczeniu, lecz także w profilaktyce. Cukrzyca powinna jeść mało, a często – w większości przypadków jest to pięć posiłków dziennie, niekiedy sześć. W diecie diabetyków niezwykle ważną rolę odgrywa kolacja i tzw. druga kolacja, które warunkują utrzymanie stałego poziomu cukru przez godziny nocnego snu. Dieta cukrzyków opiera się na piramidzie zdrowego żywienia i powinna być bogata w składniki wolno uwalniające energię, na przykład węglowodany złożone i białko.

Chude mięso, w tym wołowina, nie dość, że sama ma niski indeks glikemiczny, to jeszcze obniża indeks potraw, w których się znajduje.

Tym razem oprócz sporej dawki wiedzy nie zabrakło ruchu – trener Adam Besztak opowiedział o zbawiennym wpływie ćwiczeń fizycznych na kondycję chorego. Po teorii przyszedł czas na praktykę – w zalanym słońcem ogrodzie nauczyliśmy się, jak należy prawidłowo trzymać kijki do nordic walkingu oraz jak poprawnie przebiegać przy tym nogami. Okazało się, że to wcale nie takie łatwe! Wykonaliśmy też kilka ćwiczeń oddechowych, które nie tylko nas zrelaksowały, lecz także spotęgowały apetyt. Pomaszerowaliśmy więc do kuchni, gdzie szef Dominik Moskalenko rozdzielił zadania. W menu był tego dnia tatar, więc należało pokroić korniszony i cebulę, zemiać mięso i wydobyć żółtko z przepiórczych jajek. Wspólnie przygotowaliśmy też odchudzoną wersję klasycznego strogonowa, w którym zamiast śmietany znalazł się jogurt. Kremowy sos podany na pietruszkowym ryżu rozgrzał nas trochę po ćwiczeniach. Podczas obiadu udało się jeszcze porozmawiać ze specjalistami o połączeniu zrównoważonej diety z treningami, a z szefem kuchni o sposobach na wołowinę. Zdrowo najedzeni, pożegnaliśmy się i wróciliśmy do Warszawy – już niebawem kolejne spotkanie!



- 250 g ligawy – Sokołów Uczta Qulinarna
- 2 szalotki
- 50 g kaparów (1 łyżka)
- 2 ogórki konserwowe
- 1 pęczek natki pietruszki + 1 gałązka do dekoracji
- sól i pieprz do smaku
- sos worcester do smaku
- kilka kropel sosu tabasco
- 1-2 łyżki oleju roślinnego (opcjonalnie oliwy sansy)
- opcjonalnie: woda mineralna gazowana
- 1 kromka pieczywa tostowego
- 1 żółtko jajka przepiórczego (opcjonalnie kurzego)

## Tatar wołowy

Ligawę bardzo drobno kroimy lub mielimy. Szalotki, kapary, ogórki kroimy w bardzo małą kostkę, natkę pietruszki (bez łodyg) siekamy. Pokrojone dodatki mieszamy z mięsem, doprawiamy solą i pieprzem oraz przyprawiamy worcesterem i kilkoma kroplami pikantnego sosu tabasco. Do tataru dodajemy odrobinę oleju roślinnego lub oliwy. Szef kuchni Sokołów Dominik Moskalenko rekomenduje oliwę sansa (z drugiego tłoczenia). Oliwa Extra Virgin jest w tym przypadku niewskazana ze względu na zbyt intensywny smak. By nadać mięsu wyjątkową lekkość, można dodać niewielką ilość gazowanej wody mineralnej. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy do momentu, aż mięso będzie odchodzić od ściany miski oraz tworzyć jednolitą, błyszczącą i pachnącą masę. Formujemy pożądany kształt na talerzu, dekorujemy ugrillowanym tostem, żółtkiem jajka przepiórczego oraz gałązką pietruszki.