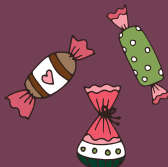
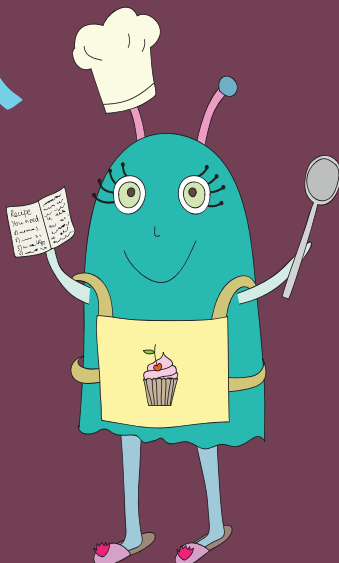


dr. Mihaela Bilic

SUPĂ  
DE ÎNCĂLZIT  
INIMA



BON  
APPETIT





## Medicii – oameni sau vrăjitori?

În *Frații Karamazov*, Dostoievski spune că oamenii au întotdeauna nevoie de „magie, mister și autoritate”. Nicăieri acest concept nu se regăsește mai bine decât în percepția oamenilor despre medici. Tot ce ține de procesul de vindecare a unei boli este considerat tainic, miraculos, de neînțeles pentru profani. Medicii sunt văzuți ca niște mici Dumnezeu în a căror putere se află viața celorlalți, iar pedestalul pe care sunt plasați e menit să inspire o teamă respectuoasă și să dea greutate vorbelor acestora. De la doctor, pleci cu sarcini precise, cu directive pe care nu le discuți, le execuți!

Poziția mea (și sper că nu sunt singura) este diametral opusă. Pentru mine, procesul de vindecare presupune renunțarea la puterea triumviratului „magie, mister, autoritate” și stabilirea unei relații autentice cu pacienții. De fapt, și cuvântul *vindecare* îmi sună pretențios, când e vorba, de fapt, de alinarea suferinței și a disperării umane. Oamenii care ne solicită ajutorul au nevoie, în primul rând, să fie văzuți, să fie ascultați, să fie acceptați — fără să fie judecați.

Au nevoie să fie respectați sau, și mai mult, să-și recapete respectul și încrederea în propria persoană. Și mai au nevoie de răbdare. Multă răbdare. Nu există privilegiu și onoare mai mare, decât acelea de a fi medic. Iar, dacă ai har pentru asta, dacă o faci din convingere și cu pasiune, atunci chiar se întâmplă miracole. Dar nu sunt ale tale, ci ale omului din fața ta, pe care l-ai ajutat să fie mai puternic, să învingă boala, să-și găsească liniștea. Ce răsplată mai mare să fie pe lume, decât bucuria din ochii unui om care îți mulțumește! ☺



## Cerealele de mic-dejun – un desert crocant și fără grăsime

**P**ofta de ceva dulce este un subiect sensibil pentru multe femei care țin la siluetă. Dacă faci parte din categoria celor care nu se simt satisfăcute cu două cubulețe de ciocolată, atunci vei căuta deserturi mai puțin periculoase, care să-ți permită să le consumi în cantitate mai mare. Cerealele de mic-dejun, ronțăite ca atare, pot fi o variantă interesantă. Ideea mi-a fost dată de o graviduță, a cărei siluetă am admirat-o și care mi-a mărturisit sinceră: „Și mie mi-e poftă de dulciuri și prăjituri, și eu mă scol noaptea, hotărâtă să mănânc tot frigiderul, dar îmi iau un bol cu fulgi

de porumb și-i ronțai unul câte unul, până-mi trece“. Bravo, bună idee! În primul rând, că sunt expandați și par mulți, când în realitate sunt doar 30-40 g. Apoi e vorba de mămligă cu un pic de zahăr, care umple burta, cum se știe din moși-strămoși. În plus, nu au grăsime, ceea ce e rar, atunci când vorbim despre un desert. Și, nu în ultimul rând, îți ia un pic de timp să-i mănânci, suficient cât să scapi de impulsivitatea de a devora o cutie de prăjituri. După câteva minute, crește glicemia și creierul nostru devine rezonabil, îl putem convinge să se declare satisfăcut. ☺ În concluzie, fulgii de mic-dejun pot ține loc de gustare dulce. Pentru că sunt o soluție nepericuloasă pentru siluetă, eu zic că merită s-o luați în seamă!



## *Cacao cu lapte sau ciocolată caldă?*

În dimineața asta, m-a apucat nostalgia copilăriei și am renunțat la cafeaua mea matinală în favoarea unei căni de cacao cu lapte. Nu cred că este o băutură dedicată celor mici, iar, dacă ținem seamă că din boabele de cacao se prepară ciocolata...

Diferența dintre ciocolata caldă și cacao ține de cantitatea de zahăr: prima este un amestec gata preparat, îngroșat și aromatizat, peste care pui doar apă. Pudra de cacao, în schimb, e 100% substanță pură, plină de anti-oxidanți, minerale și amine cu acțiune

stimulantă asupra sistemului nervos. Magneziul din boabele de cacao reduce stresul, iar fenilalanina dă o stare de bine la nivel cerebral, ca să nu mai spun că se opune îmbătrânirii! Preparată cu lapte și îndulcită în funcție de gust, o cană de cacao caldă poate să vă umple diminețile de aromă. Și, dacă nu vă e suficient, radeți deasupra și un pic de ciocolată neagră! ☺



## Unde a dispărut fața de masă?

Văd din ce în ce mai multe restaurante în care farfuria și tacâmurile (!!!) îți sunt puse direct pe masa goală. Nu tu fața de masă, ori o coală de hârtie, ori măcar un șervețel! Nu cred că-mi place, ca să nu mai vorbesc de igienă, ca furculița cu care mănânc și felia de pâine să stea direct pe un blat de masă șters în pripă, cu o cârpă udă. ☹ Să fie ăsta minimalism la modă, să fie prețul pe care-l plătim comodității, modernismului și simplității? Ei bine, atunci eu vreau să fiu ne-comodă și de modă veche! Vreau fața mea de masă, dacă se poate albă, impecabilă, apretată și călcată! Vreau șervetul meu de pânză, dacă se poate, și o floare naturală (!! ) într-o vază mică. Asta numesc eu mâncat la restaurant!



## Natura nu are nevoie de oameni, oamenii au nevoie de natură!

**M**-a fascinat întotdeauna forța și puterea naturii, năucitoare ușurință cu care se poate stârni o furtună, firescul cu care soarele răsare și apune în fiecare zi, miracolul prin care o sămânță ajunge un copac secular. Natura e viața, iar viața este ceva ce trebuie respectat, prețuit, protejat.

Nu noi, oamenii, controlăm natura, chiar dacă ne place să credem asta. Este suficient un viscol, ca să paralizezi un oraș, fie el și New Yorkul, așa cum este suficientă o vară ploioasă, ca să pună în pericol pâinea noastră cea de toate zilele.

Nici vorbă, veți spune, s-au dus vremurile în care omul era la cheremul naturii, acum suntem noi la conducere! Părerea mea este că suntem trufași, dacă avem impresia că natura e datoare să ne hrănească pe noi, că mâncarea este ceva inepuizabil și mereu la îndemână. Dacă nu respectăm natura și o exploatăm fără milă, va veni o zi, în care vom fi obligați să ne producem mâncarea în laborator! Și atunci să văd cine mai face mofturi la E-uri! ☺

Avem nevoie de natură, tocmai pentru că suntem parte componentă din natură. Ea a fost aici înaintea noastră și va rămâne și după noi. Singura noastră îndatorire este să nu-i stricăm echilibrul. Pentru că tot noi avem de suferit!



## Vă mai amintiți...

...**d**e cutiile cu creveți, de salamul de vară și de șnițelul din parizer?

În bucătăria germană, există ceva care seamănă cu un cozonac de carne și care mie-mi pare un fel de parizer la cuptor. Pentru ei, e un preparat tradițional, însă pe mine m-a dus gândul la sărăcia din alimentarele noastre dinaintea anilor 1990.

Vă mai amintiți cât erau de dezolante alimentarele goale, cum pe rafturi stăteau aliniate doar cutiile cu chipsuri de creveți din Vietnam? Mai țineți minte că nevoia ne învăța să facem șnițel și chiftele din salam sau parizer? Mă înfioară când îmi amintesc ce săraci și necăjiți eram... ☹️ Avem tendința de a uita lucrurile neplăcute și e bine că se întâmplă așa. Ce nu trebuie să uităm este să mulțumim că vremurile acelea au rămas undeva departe, în urmă. Și să fim recunoscători în fiecare zi pentru libertatea, abundența și binele pe care le avem acum în viețile noastre.

Și, chiar dacă pentru unii pare normal, banal, de la sine înțeles, să știți că nu e așa. Stau mărturie cicatricele din sufletele noastre, ale celor care am cunoscut acele timpuri...



E greșit să spui „mulțumesc“ prea des?

**G**reșit nu știi dacă e, deși unii spun că nu trebuie folosit, decât atunci când ai pentru ce să mulțumești. Eu fac parte din categoria celor care folosesc acest cuvânt foarte des, și nu de puține ori am realizat că poate fi interpretat ca un semn de slăbiciune. ☹ În România, țara în care ni se cuvine totul, poți fi considerat fraier sau bleg, dacă tot mulțumești. Chiar și așa, eu voi continua să mulțumesc, deși de multe ori e nejustificat sau nebăgat în seamă.

Așa cum voi continua să spun „bună ziua“ ori de câte ori intru într-o încăpere, un lift sau un magazin. Chiar dacă nu mi se răspunde la salut. E un gest de minimă politețe, de respect între oameni. Și, pentru că nu consider că fac un efort, încerc să pun alături și un zâmbet. Cine știe, poate devine molipsitor! 😊

Pe ușa unui hotel din Sibiu am găsit scris: „La noi se spune «mulțumesc» și «bună-ziua»“. Și la mine!



## *Idee ciudată de restaurant*

**A**m auzit că există în câteva țări din Europa restaurante în care se mănâncă în beznă totală, fără să vezi nimic. Ideea mi se pare bizară și neatrăgătoare. Demersul poate are ca scop ascuțirea celorlalte simțuri, în lipsa văzului. Chiar și așa, cred că a mânca



pe întuneric duce la tăierea apetitului, nu poate fi de bine... ☹

Nu știi exact procentele în care vederea contribuie la actul alimentar, însă cu certitudine mâncăm și cu ochii. A nu vedea ce ai în farfurie înseamnă să pierzi bucuria de a mânca, nu cred că poți să-ți dorești asta. Atâta vreme cât ești sănătos, e păcat să nu savurezi mâncarea cu toate simțurile. Cât despre o experiență într-un astfel de restaurant, concluzia ar putea fi una singura: să nu uităm să mulțumim în fiecare zi universului pentru lumina ochilor! ☺



## Nu e de bine, când nu vrei să mai mănânci ☹

**O**rice femeie s-ar declara fericită, dacă de mâine ar putea uita de mâncare, de poftă, de ispite alimentare. Cu excepția situației în care ești îndrăgostit (ferice de cine este în această situație ☺), dispariția apetitului nu-i un semn bun. Când nu-ți mai trebuie mâncare, înseamnă că ești foarte supărat sau foarte bolnav. Copiii, care sunt autentici și în acord cu ceea ce simt, nu se mai ating de mâncare doar atunci când le e rău, și acesta poate fi primul semn de boală, mai ales în cazul sugarilor, care nu știu să spună ce simt prin cuvinte. La adulți, un necaz mare sau o suferință adâncă duc și ele la dispariția poftei de mâncare.

Mâncarea e viață și, indirect, atunci când o refuzi, e un semn că nu mai vrei să trăiești. Nu de puține ori apare acest simptom în depresiile grave și la bătrâni... fie oameni sau animale. A muri de bătrânețe înseamnă a te înfometa, și cine a avut un cățel bătrân în casă știe despre ce vorbesc... ☹

Pofta de mâncare înseamnă poftă de viață, așa că aveți grijă, dragii mei, ce vă doriți!



## Chiftele ca la bunica

**A**m mâncat deunăzi niște chifteluțe care m-au dus cu gândul înapoi în copilărie. Să nu credeți că erau din cine-știe-ce carne aleasă ori cu cine-știe-ce mirodenii de soi. Din contră, așa spune că erau tare simple, chiar dezamăgitoare pentru comensii mei, care au făcut comentarii de genul: „Chiftelele astea n-au prea văzut carnea...” ☺

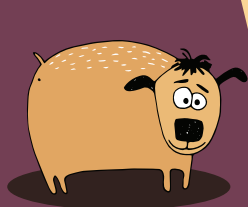
Dar mie tocmai asta mi-a plăcut, că erau făcute cu mult cartof, verdețuri și puțină carne. Erau chiftele din sărăcie, cum zicea biata bunica, dacă nu mai știa cum să înmulțească o mână de carne, din care trebuia să ne hrănească pe toți. Punea și miez de pâine, și ceapă, și tot felul de legume, până când bietecele chiftele deveneau aproape albe, de la atâtea „îmbunătățiri“. Aveau și mărar, care le făcea să miroasă a primăvară.



# Rețetă

Cum să hrănești o inimă flămândă?  
Cu o supă caldă. ☺ E dietetică, sățioasă, echilibrată și sănătoasă! Ca supa să iasă gustoasă, e musai să fie cu de toate, așa că am pus în oală subiecte cât mai diferite, informații variate și puncte de vedere asumate. Le-am lăsat să fiarbă la foc mic, cât să se strângă postările de pe Facebook dintr-un an întreg, le-am condimentat cu zâmbete, așa că voi le puteți gusta când veți pofti. Îmi doresc ca supa mea să fie pe toate gusturile și pentru toate anotimpurile, meru prezentă la masa voastră, să vă umple golul din suflet și să vă hrănească inima, să vă alunge grijile și să vă răsfete simțurile. Și, dacă nu vă săturați, puneți lângă ea și o „Tocăniță pentru suflet“ ☺  
Poftă bună la... citit!

dr. Mihaela Bilic,  
medic nutriționist



CURTEA  VECHE

www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-916-3



9 786065 889163