

SUPER FOOD ÎN FIECĂRE ZI

JAMIE OLIVER



REȚETE CARE VĂ FAC MAI SĂNĂTOȘI ȘI MAI FERICIȚI



CUPRINS

INTRODUCERE	8
MICUL DEJUN	14
PRÂNzul	84
CINA	154
GUSTĂRI & BĂUTURI	224
TRĂIȚI BINE!	258
FILOZOFIA MEA DIN ACEASTĂ CARTE	
FARFURIA ECHILIBRATĂ	260
MINUNATELE LEGUME & FRUCTE	262
ELOGIU CARBOHIDRAȚILOR BUNI	266
PUTEREA PROTEINELOR	268
GRĂSIMEA ESTE ESENȚIALĂ	272
CĂTEVA DETALII DESPRE LACTATE	274
BEȚI APĂ ȘI ÎNFLORIȚI	278
ALCOOLUL	280
VOTAȚI PENTRU HRANA ORGANICĂ	284
O REVOLUȚIE ÎN CUMPĂRĂTURI	286
INFORMAȚII DE BAZĂ DESPRE SOMN	290
VREȚI SĂ TRĂIȚI	
PÂNĂ LA 100 DE ANI?	292
INDEX	298



SĂNĂTOS & FERICIT

În primul rând, vă mulțumesc că ați ales această carte și vă urez bun-venit în lumea mâncărilor mele de fiecare zi. Promisiunea pe care v-o fac este că absolut orice rețetă din paginile ce urmează va fi o opțiune câștigătoare. Pur și simplu am vrut să creez un loc foarte sigur, unde să adun rețete delicioase, hrănitoare și ușor de preparat, care vă vor ajuta să gătiți în așa fel încât să vă bucurați de o viață mai sănătoasă, mai fericită, mai spornică.

În momentul când veți citi rândurile de față, eu voi fi împlinit deja 40 de ani. Cu 18 luni în urmă, am simțit nevoia să iau o pauză și să privesc viața puțin altfel. Voi fi sincer: am început atunci un fel de investigație în ceea ce privește propria-mi sănătate. Fiecare ducem vieți diferite — deși destul de ciudată, eu o iubesc pe a mea —, dar, indiferent de contextul individual, cred că toți dorim să ne menținem o familie fericită și sănătoasă, să fim cât mai performanți la muncă, să ne păstrăm relații bune de prietenie, să continuăm să experimentăm lucruri noi și să râdem cât mai mult. Nu există o soluție general valabilă, iar greșelile pe care le facem uneori sunt inerente. Însă, pentru a ne oferi șanse maxime de reușită, prioritatea absolută trebuie să fie o stare de sănătate bună. În acest sens, filozofia cărții constă în a vă ajuta să faceți, în marea majoritate a timpului, alegerile corecte în ce privește hrana.

Dacă spicuiți numai câteva idei din această carte, deja veți începe să gândiți diferit despre mâncare

Vreau ca volumul pe care îl țineți în mână să fie o poartă către o relație deschisă cu mâncarea — văzută ca un lucru care vă potolește foamea, vă oferă energie, vă „repară“, vă hrănește, fiind în același timp și medicament. Doresc să vă ofer informațiile necesare pentru o înțelegere mai bună a hranei și a modului în care puteți alcătui o masă echilibrată. Știu că a devenit un clișeu, dar informația chiar înseamnă putere — și asta este ceea ce sper să rețineți din noua mea carte. Nu vreau să spun că trebuie să mâncați în fiecare zi, toată viața, ceea ce prezint în paginile următoare. Nădăjduiesc însă că lucrurile aflate de aici vă vor înarma cu instrumentele necesare pentru a face alegerile potrivite, permițându-vă să vă folosiți imaginația și să alternați aceste preparate culinare cu altele, în anumite zile în care vă simțiți rebeli și doriți să vă răsfățați — altfel, nu cred că se poate ajunge la o relație prietenoasă, durabilă, cu mâncarea. Eu apelez la această carte de luni până joi sau vineri, după care, în weekend, trec la rețetele din *Comfort Food*.

Filozofia cărții constă în a vă ajuta să faceți, în marea majoritate a timpului, alegerile corecte în ce privește hrana

Cred că misiunea mea în scrierea acestei cărți a fost să ies în lume, să învăț de la unii dintre cei mai reputați experți în sănătate și nutriție — medici, oameni de știință, profesori — și să călătoresc în unele dintre locurile de pe glob socotite drept „foarte sănătoase“, să absorb cât mai multă informație, iar apoi să vă prezint elementele cele mai importante. Așadar, exact asta am făcut, adăugând experiența mea de 30 de ani în domeniul gătitului, pentru a crea o serie de rețete gustoase și, totodată, pentru a presăra ici-colo câteva informații extrem de utile în viața de zi cu zi. Am negociat cu echipa mea de nutriționiști, eu dorindu-mi ca preparatele să fie atrăgătoare, amuzante, noi și delicioase, ca fiecare să cuprindă câte ceva din toate grupele de alimente, precum și diferite ingrediente bogate în nutrienți, vitamine și minerale care acționează laolaltă. Fiecare rețetă reflectă filozofia farfuriei echilibrate și controlul porțiilor, astfel încât să beneficiați întotdeauna de cantitatea corectă de mâncare (vezi p. 260). Și chiar puteți obține un meniu foarte sănătos și mulțumitor — degustătorii rețetelor au fost surprinși să constate cât de generoase sunt unele porții!

Prin urmare, orice rețetă veți alege din fiecare capitol — și sunt cel puțin 30 pentru micul dejun, 30 pentru prânz și 30 pentru cină —, ea vă va delecta în primul rând papilele gustative și vă va alina foamea, dar puteți fi siguri deopotrivă că vă va oferi necesarul zilnic de calorii care să vă mențină în formă (sub 400 de calorii la micul dejun și sub 600 la prânz, respectiv cină, astfel încât să rămână „loc“ și pentru gustări și băuturi — vezi p. 261).

În plus, credeți-mă, rețetele de aici nu vă vor dezechilibra bugetul! Echipa mea a calculat costurile, folosind prețurile de la supermarketuri, pe cele de la măcelării și pescării, și a ajuns la sume rezonabile. Nu știu ce părere aveți voi, dar, dacă ținem cont de investiția în sănătate pe care o faceți gătind după această carte, mie mi se pare o afacere bună.

Indiferent dacă alegeți bucate din cartea de față pentru fiecare masă sau dacă vă inspirați din ea numai pentru a completa alte feluri de mâncare, sper că o veți considera o sursă de referință, pe care vă puteți baza întotdeauna. Am vrut să vă arăt ce înseamnă un mic dejun, un prânz și o cină bune, corecte, plus câteva idei de gustări și băuturi, încât să înțelegeți exact nu doar cum arată farfuria ponderată, ci și cum puteți avea o zi, o săptămână și o lună echilibrate.

Dacă spicuiți numai câteva idei din această carte, deja veți începe să gândiți diferit despre mâncare și despre puterea pe care o are de a vă influența atât fizic, cât și mental, aceasta atrăgând după sine schimbări pozitive nu doar în modul în care mâncați voi, ci, să sperăm, și în obiceiurile culinare ale celor din jur. Mâncarea e făcută pentru a fi savurată, împărțită cu alții, pentru a fi un motiv de sărbătoare, iar preparatele culinare sănătoase, hrănitoare, trebuie să fie atrăgător colorate, delicioase și, mai ales, amuzante.

Promisiunea pe care v-o fac este că absolut orice rețetă din paginile care urmează va fi o opțiune câștigătoare

Testarea atentă a rețetelor a fost, ca de obicei, elementul-cheie în crearea cărții, pentru că doresc să aveți succes cu ele acasă absolut întotdeauna. Având în vedere că m-am concentrat pe nutriție, procesul de scriere a fost foarte diferit. Cu toată sinceritatea trebuie să recunosc că mi-am schimbat modul de lucru și modul în care abordez pregătirea unui fel de mâncare. Volumul a devenit un fel de jurnal personal, asta însemnând și că am fotografiat singur toate preparatele, adeseori rețetele având nevoie de timp pentru a căpăta formă și a fi desăvârșite. Ceea ce veți vedea în paginile următoare este o reflecție a călătoriei pe care am făcut-o — și sunt cu adevărat mândru de rezultatul final.

Însușiți-vă această carte, bucurați-vă de ea, folosiți-o cât de frecvent doriți și gătiți pentru cei dragi! Sper ca ea să vă stârnească interesul și curiozitatea de a face lucrurile corect în privința hranei, într-un mod care se potrivește cel mai bine fiecăruia. Mult succes!



MICUL DEJUN

Cu toții ar trebui să ne hrănim corpul cu un mic dejun gustos și plin de substanțe nutritive, care să ne asigure cel mai bun start în fiecare zi. Cred că mulți dintre noi am fost pur și simplu îndoctrinați cu teoria că, dimineața, abia dacă avem timp să turnăm niște lapte peste cereale — nimic mai neadevărat! În acest capitol, care schimbă regulile jocului, veți descoperi o mulțime de preparate superrapide, precum și mâncăruri incredibile pe care le puteți pregăti dinainte, ca să le aveți la îndemână a doua zi și să le includeți la repezeală în meniu. De asemenea, veți găsi idei simple, pentru dimineți mai... leneșe, și brunch-uri pentru zilele de weekend. Toate rețetele includ combinații din diferite grupe de alimente și conțin sub 400 de calorii la o porție. Sper să vă placă tot atât de mult cât îmi plac mie.

OUĂ GĂTITE ÎN FASOLE „PLESNITĂ“ ROȘII CHERRY, RICOTTA PE PÂINE PRĂJITĂ

Măreța fasole albă cannellini este o sursă grozavă de proteine, fibre și vitamina C, dar și de magneziu, un mineral care ajută la funcționarea excelentă a mușchilor

2 PORȚII

250 g roșii cherry coapte, de diferite culori

½ lămâie

ulei de măsline extravirgin

4 crenguțe de busuioc proaspăt

1 x 400 g conservă de fasole cannellini

1 vârf de cuțit de chimen-dulce

2 ouă mari

2 felii de pâine integrală cu semințe

2 lingurițe cu vârf de brânză ricotta

opțional: oțet balsamic gros

opțional: sos iute de chilli

Tăiați roșiile în jumătăți, puneți-le într-un castron și amestecați-le cu sucul de lămâie, 1 lingură de ulei și puțină sare. Rupeți frunzele de busuioc în bucățele și răsfirați-le peste roșii (păstrați frunzele mai mici pentru ornat, la final), apoi lăsați totul deoparte câteva minute.

Între timp, așezați o tigaie neaderentă pe foc mare. Scurgeți fasolea și puneți-o în tigaia încinsă, cu semințele de chimen și un vârf de piper negru. Lăsați-le pe foc 5 minute, scuturând vasul din când în când — ceea ce doriți e ca fasolea să plesnească, miezul bobului ieșind din coajă. Adăugați roșiile în tigaie, împreună cu 100 ml de apă, asezonați după gust și lăsați să fiarbă viguros cam 1 minut. Spargeți un ou peste compoziție, apoi acoperiți cu un capac sau o folie de aluminiu, micșorați focul până la mediu și gătiți totul alte 3-4 minute (dacă doriți ouăle moi) sau mai mult. Între timp, prăjiți pâinea.

Împărțind ricotta, întindeți-o pe cele două felii de pâine prăjită fierbinte; serviți-le alături de ouăle gătite în fasole. Ornați cu frunzulițele de busuioc păstrate și treceți la masă. Puteți turna deasupra câțiva stropi de oțet balsamic și/sau sos iute de chilli. Delicios!

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	FIBRE	20 MINUTE
399 kcal	15,7 g	3,6 g	22 g	40,7 g	5,8 g	12,6 g	



O MINUNATĂ GRANOLĂ PUDRĂ NUCI, SEMINȚE, OVĂZ & FRUCTE DIN BELȘUG

Mesele de dimineață vor fi uimitor de rapide și agreabile cu acest mega-mix de ingrediente neprețuite, ce oferă numeroase beneficii nutriționale, grație nucilor, semințelor, ovăzului și fructelor

32 PORȚII

1 kg fulgi de ovăz pentru porridge

250 g nuci de diferite tipuri, nesărate — de pildă, nuci obișnuite, braziliene sau pecan, alune, fistic, caju

100 g semințe amestecate — de pildă, chia, mac, floarea-soarelui, susan, in, dovleac

250 g amestec de fructe uscate — de pildă, afine, merișor, vișine, mango, caise, smochine, curmale

3 linguri de cacao pudră

1 lingură de cafea proaspăt râșnită

1 portocală mare

Mai toate cerealele pentru micul dejun din comerț sunt pline de zahăr adăugat, nefiind, din punct de vedere nutrițional, opțiunea ideală pentru a-ți începe ziua. Așa că, împreună cu echipa mea de experți, am creat rețeta delicioasă de aici — pregătiți o cantitate mai mare și vă va ajunge câteva săptămâni. Întorcând pagina, veți descoperi câteva moduri fantastice în care noi folosim acest amestec, pe care efectiv îl adorăm!

Încingeți cuptorul la 180°C/treapta 4. Puneți fulgii de ovăz, nucile și semințele în cea mai mare tavă de copt pe care o aveți. Lăsați-le să se prăjească 15 minute, amestecând la jumătatea intervalului. Adăugați fructele uscate, pudra de cacao și de cafea, radeți deasupra coaja portocalei, apoi luați cantități egale și transformați-le, cu ajutorul robotului de bucătărie, într-o pudră mai mare. Pentru păstrare, folosiți un borcan încăpător, închis etanș.

Utilizarea amestecului presupune și multă distracție — varianta cea mai simplă constă din 50 g granola de persoană, combinată cu lapte rece de vacă sau capră, de soia, nuci sau ovăz, ori cu 2 linguri de iaurt natural și o mână de fructe proaspete (80 g, adică una dintre cele 5 porții zilnice de vegetale).

Puteți face porridge începând cu **50 g granola pudră și 200 ml lapte**, apoi adăugați fructe proaspete; aceleași cantități se folosesc și pentru un smoothie — mie îmi place să-l completez cu **1 banană coaptă**, plus **1 mână de zmeură congelată**. Poate fi și o excelentă bază pentru clătite: bateți **2 linguri cu vârf de granola pudră** cu **1 lingură cu vârf de făină integrală cu agent de creștere**, **1 banană făcută piure** și **1 ou**, urmând să prăjiți clătitele ca de obicei. Iar la vreme de iarnă încercați o băutură fierbinte, încălzind **25 g granola pudră** cu **200 ml lapte**, până când ajunge la consistența dorită.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	FIBRE	25 MINUTE
400 kcal	14,7 g	3,8 g	14,7 g	52,1 g	32,2 g	8,2 g	





OU POȘAT FERMECAT

PIURE DE AVOCADO & TOAST CU SEMINȚE

— Dimineața, creierul nostru are nevoie de proteine, iar ouăle sunt o sursă fantastică și ieftină, —
ce se gătește rapid. Cu puțin ardei iute, acest preparat ne va trezi și energiza imediat

2 PORȚII

ulei de măsline

½-1 ardei iute roșu proaspăt

2 ouă mari

2 roșii coapte

ulei de măsline extravirgin

¼ ceapă roșie mică

1 lămâie verde

½ avocado copt

2 felii groase de pâine integrală
cu semințe

4 crenguțe de coriandru proaspăt

Întindeți 30 cm de folie alimentară pe o suprafață de lucru și ungeți-o cu puțin ulei de măsline. Tăiați jumătate din ardeii iute în felii fine (eventual, înlăturați semințele) și răsfirați-le în mijlocul foliei, apoi, cu grijă, spargeți un ou deasupra. Ridicați marginile foliei și, foarte important, eliminați orice bulă de aer. Faceți un nod, astfel încât oul să stea bine în interior. Repetați operațiunea cu restul ardeiului și al doilea ou; lăsați deoparte pachetelele. Puneți o oală cu apă pe foc moderat și lăsați-o să dea într-un clocot.

Cu un cuțit ascuțit, scoateți miezul roșiilor, apoi cufundați-le în apa ce fierbe, timp de 40 secunde. Treceți-le pe sub un jet de apă rece, descojiți-le, tăiați-le în optimi și așezați-le într-un castron, cu 1 lingură de ulei de măsline extravirgin. Curățați și dați pe răzătoarea mare ceapa, deasupra roșiilor, amestecați, apoi asezonați după gust cu sare de mare, piper negru și jumătate din sucul de lămâie verde. Poșați ouăle 6 minute în apa care fierbe, dacă le doriți moi (sau lăsați-le mai mult).

Între timp, descojiți, scoateți sâmburele și striviți fructul de avocado, cu restul sucului de lămâie. Condimentați până ce vi se pare perfect. Prăjiți pâinea, apoi împărțiți piureul de avocado și întindeți-l ca pe unt, iar peste el aranjați roșiile asezonate. Scoateți ouăle din pachetele și plasați-le deasupra. La final, ornați cu frunze de coriandru.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	FIBRE	10 MINUTE
258 kcal	13,9 g	3,2 g	12,6 g	23 g	5,1 g	5 g	



