



Dorota Drozd, ma piętnastoletnie doświadczenie kliniczne w pracy z pacjentami chorującymi na cukrzycę. Jako czynny członek Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii oraz Europejskiej Federacji Pielęgniarek Diabetologicznych (FEND) stale doskonali i rozwija swoje umiejętności zarówno w kraju, jak i za granicą, m.in. co roku bierze udział w konferencjach naukowych organizowanych przez FEND.

Kuchnia wiata dla diabetyków
Kremowa zupa musztardowa, tapenada, bouillabaise, yakitori z kurczaka - kto powiedział, że kuchnia diabetyków jest nudna i pełna wyrzeczeń? W poradniku znajdziesz blisko 150 przepisów zaczerpniętych z najważniejszych kuchni europejskich, a także z kuchni chińskiej, japońskiej i żydowskiej. Z łatwością przyszykujesz z nich zarówno proste, codzienne dania, jak i bardziej wyszukane, którymi można mile zaskoczyć gości. W tym apetycznym tyglu każdy znajdzie coś dla siebie.

Wszystkie przepisy na dania główne, przekąski, sałatki i desery zostały tak skomponowane, aby niższa zawartość węglowodanów odpowiadała kanonom współczesnej diety.

Do każdego dania wyliczono:

- indeks glikemiczny,
- wymienniki węglowodanowe,
- wymienniki białkowo-tłuszczowe
- liczbę kalorii.



**KUCHNIA ŚWIATA
DLA DIABETYKÓW**

Dorota Drozd

ZERO
CUKRU



Spotkanie odbędzie się

we wtorek 8 listopada 2016 r. o godz. 18.00

w sali widowiskowej Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29, www.domkulturyism.pl

Wstęp wolny

Opraw kulinarn uroczystości przygotowała **TART'YVONNE**

Lublin, ul. Wallenroda 2A, tel. 733 440 474 www.facebook.com/TartYvonne/

W czasie spotkania będzie można nabyć książkę Doroty Drozd

Kuchnia wiata dla diabetyków, Wydawnictwo RM, 2016

200 lat spółdzielczości na ziemiach polskich



**Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej**



Ciekawostki do przepisów japońskich

Wakame to odmiana wodorostów należąca do grupy brunatnic. Glony te rosną w wodzie do głębokości sześciu metrów i mają kolor oliwkowy. Najczęściej występują w kształcie cienkich, skręconych pasm. Są lekko słodkie w smaku. Największą popularnością cieszą się w Japonii, gdzie najchętniej jadane są w formie sałatek lub jako dodatek do zup.

Jod zawarty w glonach wakame ma wpływ na gospodarkę hormonalną człowieka. Odnotowano w badaniach korzystny wpływ na pracę tarczycy. Glony jadane systematycznie pobudzają przemianę materii. Wysoka zawartość magnezu w glonach wakame zwiększa wykorzystanie białka przez organizm, wspomagając procesy wzrostu i naprawy komórek.

Zawierają one również miedź, cynk, fosfor oraz sporo witaminy B12, A, C, E, K, PP. Aby uzupełnić niedobory witamin i minerałów wystarczy włączyć do codziennej diety zaledwie 5g glonów.

Inne popularne glony to:

Nori (sałata morską) – najbardziej lekkostrawne, o barwie czerwonej lub zielonej. Obniżają poziom cholesterolu i wysokie ciśnienie, wpływają dobroczynnie na stan skóry i włosów.

Arame – czarne wodorosty, źródło jodu, żelaza i wapnia. Pomocne w łagodzeniu wysokiego ciśnienia, stosowane w leczeniu dolegliwości kobiecych i chorób jamy ustnej.

Dulse – o czerwonym i niebieskim zabarwieniu oraz specyficznym ostrym smaku. Posiadają duże stężenie jodu, manganu i żelaza.

Hijiki – czarne algi o ostrym smaku, bogate w wapń wzmacniający kości, normalizują też poziom cukru oraz korzystnie działają na tarczycę.

Agar – dzięki „żelującej” formie stanowi konkurencję dla żelatyny pochodzenia zwierzęcego. Zawiera żelazo, krzem i fosfor. Wspomaga trawienie i ma dobroczynny wpływ na płuca i wątrobę.

Francja krajem tarty-ciekawostki

Kuchnia francuska z Alzacji odziedziczyła tradycje kulinarne z dwóch państw. Historycy kulinarii mawiają, że smak potraw pochodzi z tradycji francuskiej, natomiast wielkość porcji z kuchni niemieckiej.

Słynna alzacka Tarte flambée zyskała wielu fanów, z powodu prostych składników i szybkiego wykonania. O tartach mówi się, że są wiejskimi posiłkami. Ciasto tarty jest ciastem chlebowym.

Historia tego dania mówi, że chleb pieczono w domu, a tarta służyła do wykrywania temperatury pieca. Do wypieku chleba piec nie mógł być zbyt gorący, dlatego jego nagrzanie sprawdzano poprzez obserwację brzegów tarty.

Rodzaje tart:

**Au Munster* - z serem Munster, **Aux pommes* - tarta na słodko, z jabłkami, śmietaną lub białym serem, **Traditionelle* - boczek +cebula, **Gratinee* - tradycyjna+ser gruyère

Przepis na Tartę z jabłkami („złamany” dla diabetyków i nie tylko)

Składniki: porcja dla 8 osób

Ciasto: •165 gram mąki (150 gram mąki żytniej+15 gram mąki pszennej), •szczypta soli, •120 g masła o temperaturze pokojowej, •1 żółtko, •3 łyżki zimnej wody.

Nadzienie: •120 g masła o temperaturze pokojowej, •50 gram cukru trzcinowego, •1 jajko, •1 żółtko, •120 g drobno pokrojonych migdałów, •2 łyżeczki mąki migdałowej, •550 g jabłek, obranych, bez gniazd nasiennych i pokrojonych na plasterki, •1 łyżeczka cynamonu, •szczypta mielonych goździków

Wykonanie:

•1. W średniej misce wymieszaj mąkę z solą. Dodaj masło, żółtko, wodę i mieszaj do uzyskania dużych grudek. •2. Wyrób ciasto i pozostaw na dnie miski przykryte folią aluminiową. •3. Pozostaw ciasto w lodówce na godzinę. •4. Przygotuj nadzienie: *w średniej misce utrzyj masło z cukrem do uzyskania lekkiej i miękkiej masy * stopniowo dodawaj po jednym jajku oraz pozostałe żółtka. *dodaj 2 łyżki mąki do posiekanych migdałów, wymieszaj, a następnie dodaj do masy •5. Rozwałkuj ciasto na posypanej mąką stolnicy na okrągły placek o średnicy około 36 cm. •6. Złóż dwa razy na pół i przemień do okrągłej foremki o średnicy 30 cm. Rozłóż ciasto równomiernie na dnie i bokach formy. Nakłuj widelcem i wstaw do lodówki na przynajmniej pół godziny. •7. Nagrzaj piekarnik do 200°C. •8. Nakładaj nadzienie równomiernie łyżką na wierzch ciasta. Ułóż plasterki jabłek nakładając je na siebie w formie rozety(układaj jabłka z zewnątrz do środka ciasta). Posyp jabłka cynamonem. •9. Piecz w nagrzanym piekarniku przez 15 minut, aż nadzienie zacznie brązowieć. Zmniejsz po tym czasie temperaturę do 175°C i piecz jeszcze przez kolejne 10 minut. •10. Posyp tartę cukrem brązowym i piecz przez następne 10 minut. •11. Po wyciągnięciu z piekarnika ostudź..

porcja 195 gram IG średni/WW 3,6/WBT 2,5/kcal 519

Kulinarna podróż w świat po zdrowie
z autorką książki

Kuchnia świata dla diabetyków Dorotą Drozd

