

Część 22.

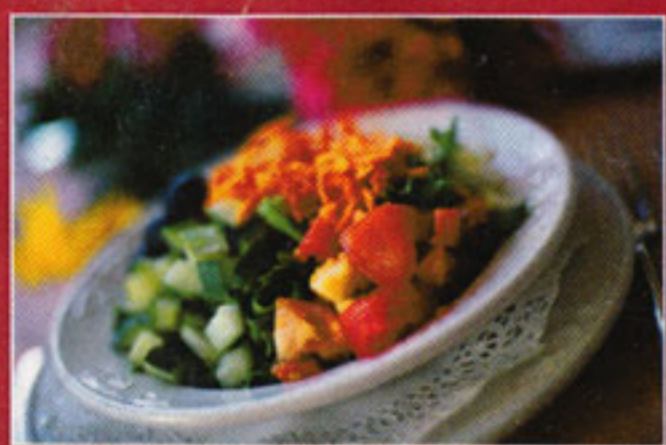


Przygotuj się do lata

*Apteka
podróżnika*

*Makaron
nie tuczy*

*Pielęgnacja
skóry latem*



*Letnie
wskazówki
dietetyka*

*Sezon na
kleszcze*



Makaron

– jeść, czy nie jeść – oto jest pytanie

Makaron to produkt, który budzi wiele kontrowersji. Nadal pojawiają się opinie, że sprzyja niekontrolowanemu wzrostowi masy ciała, czyli tyciu. Jaka jest prawda o makaronach?



mgr inż. **Joanna Wardak**
Specjalistka ds. żywienia
człowieka i dietetyki
Europejskie Centrum
Leczenia Otyłości Dzieci
i Dorosłych w Warszawie
www.beznadwagi.pl,
tel. (22) 314 71 70

Makaron należy do grupy produktów zbożowych. Obok chleba, płatków zbożowych, ryżu i kaszy znajduje się u podstawy piramidy żywienia. Oznacza to, że makaron może być spożywany wymiennie z innymi produktami zbożowymi jako źródło energii. Zawarta w makaronie skrobia należy do węglowodanów (cukrów) złożonych, które zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia powinny pokrywać przynajmniej 50% dziennego zapotrzebowania człowieka na energię. Uzyskiwane w czasie trawienia skrobi paliwo energetyczne dla komórek organizmu – glukoza uwalniane jest powoli i równomiernie. W ten sposób organizm ma zapewnione stałe źródło energii, a uczucie sytości utrzymuje się jeszcze przez kilka godzin po posiłku.

W rzeczywistości to nie sam makaron tuczy, ale dodatki (tłuste mięso, sery, sosy). Porcja suchego makaronu o masie 100g dostarcza 330 – 380 kcal, podczas gdy jedna łyżka sosu pesto to około 100 kcal, 5 plasterków sera żółtego to około 300 – 350 kcal. Należy pamiętać o tym, że sosy typu pesto, czy żółty ser to produkty wysokotłuszczowe. A tłuszcz w przeciwieństwie do węglowodanów nie jest priorytetowym źródłem energii dla komórek organizmu. Oznacza to, że pochodząca z tych produktów energia zostanie najpierw zdeponowana w tkance tłuszczowej, a wykorzystana dopiero w kryzysowej dla organizmu sytuacji.

Duże znaczenie ma również pora spożywania posiłku, którego bazą jest makaron oraz wielkość porcji. Spożywając umiarkowaną porcję makaronu w ciągu dnia można być pewnym, że skumulowana nim energia zostanie wykorzystana na potrzeby energetyczne organizmu. Jeżeli natomiast duża porcja makaronu zostanie zjedzona wieczorem, kiedy aktywność jest już mała, należy liczyć się z tym, że to czego organizm nie wykorzysta na potrzeby energetyczne – odłoży w postaci zapasów w tkance tłuszczowej.

Makaron makaronowi nie równy

Asortyment makaronów dostępnych na rynku jest duży. Podstawowymi surowcami do produkcji makaronów są mąka, woda oraz ewentualnie jaja. Ze względu na dodatek jaj makarony można podzielić na te bez dodatku jaj, dwu i czterojajeczne, przy czym liczba oznacza ilość jaj przypadających na jeden kilogram mąki. Wartość odżywcza makaronu zależy przede wszystkim od rodzaju mąki, z której makaron jest wytwarzany. Makarony z mąki razowej charakteryzują się wysoką zawartością witamin z grupy B, niektórych składników mineralnych (m.in. żelaza, magnezu i cynku) oraz błonnika pokarmowego. Ważne jest również gotowanie makaronu. Dobrze ugotowany makaron powinien być al dente (półtwardy), nigdy rozgotowany. Makaron al dente jest elastyczny i stawia lekki opór zębom. Aby uzyskać makaron pożądanego twardości należy przede wszystkim pamiętać o gotowaniu makaronu w dużej ilości lekko osolonej wody. Makaron może stanowić podstawę wielu wspaniałych dań. Pamiętając o pewnych zasadach nie należy się obawiać, że jego jedzenie przyczyni się do wzrostu masy ciała.



Nadziewane muszelki

- 1 opakowanie makaronu MUSZLE WIELKIE (około 50 sztuk) raczej z firm włoskich ok. 10 zł.
- 10 jaj
- papryka czerwona
- 2-3 ogórki kiszane lub konserwowe zależy jakie duże
- ogórki zielone 15 dag pieczarek
- oliwki zielone lub czarne
- szczypiorek
- rzodkiewka
- dodatki mogą być różnorodne - inwencja należy do Was
- majonez 20 dag sera żółtego - ilość zależy od smakoszy Baza jajkowa

Jajka ugotować i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Podzielić na porcje (do miseczek lub czegoś w tym rodzaju).

Dodatki Paprykę pokroić w małą kosteczkę lub zetrzeć na tarce o dużych otworach. Odcisnąć sok. To samo zrobić z ogórkami i rzodkiewką.

Szczypiorek posiekać drobniutko. Pieczarki można obgotować i drobno pokroić.

Jak ktoś lubi może dać surowe. Do każdej porcji jajek dodać po jednym dodatku i po łyżce majonezu i wymieszać. Doprawić według smaku solą i pieprzem lub papryką ostrą jak ktoś lubi. Makaron ugotować "AL DENTE", żeby się nie rozleciał. Tak przygotowaną masą nadziewać MUSZLE i układać na półmisku zetrzeć na tarce o dużych otworach ser i posypać muszelki i zapiec w mikrofalówce lub chwilę w piekarniku.

Właściwie tylko tyle by ser się rozpuścił. Nie za długo bo makaron ma to do siebie, że szybko wysycha. Ja rozpuszczam ser w mikrofalach. Podawać od razu na stół i od razu znika ze stołu.

MAKARON TWORZONY Z PASJĄ

BARONIA

Włoskie makarony klasy premium

Na południu Włoch, w Kampanii ma swoją siedzibę firma De Matteis Agroalimentare SpA, która produkuje makarony klasy premium. Wysokiej jakości mąka (100% durum) pochodzi z własnego młyna, którego tradycja sięga 1870 roku. Makarony produkowane przez De Matteis docierają nie tylko do wielu państw europejskich ale także do USA, Japonii, Korei, Australii, Nowej Zelandii i Ameryki Południowej. Pod względem wielkości eksportu firma zajmuje jedno z czołowych miejsc we Włoszech. Wysoką jakość produkcji potwierdzają liczne certyfikaty a wśród nich: ISO 9001 i 14001, EFSIS dla BRC, BioAgriCert – IFOAM oraz HACCP i OU Kosher certyfikat.

Marka Baronia stworzona została z myślą o tych, którzy kochają włoską pastę, włoską kuchnię i słoneczną Italię. Na foliowych opakowaniach makaronu Baronii możemy odnaleźć strofy wierszy znanego włoskiego poety Salvatore Di Giacomo.

Baronia to kilka różnych grup makaronowych. Linia kształtów klasycznych to przede wszystkim spaghetti, penne czy fusilli.

Linia „**Della Festa**” ukazuje kształty bardziej wyszukane, takie jak: taśma karbowana, lilie, kokarda trójkolorowa czy fettucine.

Lina „**Gli Artigianali**” to ogromne kształty makaronowe, które cieszą wzrok i zachęcają do kulinarnych eksperymentów. Są one szczególnie polecane do przygotowywania wykwintnych przystawek, faszerowania i zapiekania.

Baronia to pasta tworzona z pasją, dla wszystkich tych, którzy chcą poczuć eksplozję smaku pszenicznego ziarna, dojrzewającego w promieniach włoskiego słońca.

www.italmex.pl



100%
MAKA Z PSZENICY DURUM

*Eksplozja
smaku
pszenicznego
ziarna,
dojrzewającego
w promieniach
włoskiego
słońca.*

Dystrybutor:
Italmex Warszawa Sp. z o.o.
ul. Jana Olbrachta 94
01-102 Warszawa,
tel. + 48 22 533 19 30
fax + 48 22 533 19 36
e-mail: italmex@italmex.pl
www.italmex.pl