

”Nu cartoful îngrașă, ci grăsimea cu care îl “îmbogățim” și cantitatea în care îl consumăm”

By Ana Vlad - 05/11/2023



Cartoful este un aliment bogat în amidon și sărac în grăsimi. Este ușor de digerat și de preparat. Cartoful este o alternativă la pâine, cereale, orez, paste făinoase, cu mai puține calorii și fără niciun strop de gluten, explică, în ultima postare publicată pe pagina de Facebook, unul dintre cei mai renumiți medici nutriționiști din țara noastră, Mihaela Bilic.



”Nu uitați de Salata Orientală!!

Dacă ar trebui să consumăm mai des un preparat, salata orientală ar fi acela. Ar merita să fie introdusă inclusiv în meniurile din restaurante.

De ce orientală? Nimeni nu știe care îi sunt originile, dar părerea mea e că vine dinspre vest, nu din Orient. Cartoful e aliment de bază în țările germanice, așa cum sunt pastele la italieni și pâinea la francezi. Iar salata orientală e de fapt o salată de cartofi, care în tradiția românească are 4 ingrediente de bază: cartofi, ceapă, măsline și ou fiert.

În funcție de gusturi și preferințe, tot salată orientală se numește și dacă are castraveti murați, legume proaspete, fasole verde sau gogoșari. Ca “topping” se pot folosi bucățele de costiță prajită, șuncă, felii de cârnați/cremăvurști, ton la conservă sau somon afumat.

Și dressing-ul poate varia, de la clasică vinegretă cu ulei și oțet, la sos de iaurt, maioneză, pesto, remoulade...

Indiferent de combinații, **salata de cartofi e hrănitore și pentru noi și pentru bacteriile benefice din intestin- amidonul răcit și recristalizat din cartofi are efect prebiotic, este substrat hrănitor pentru microbiotă!** Nu întâmplător în meniul grădinițelor din Germania există peste 50 de variante de salată de cartofi.

Cartoful este un aliment practic și accesibil, bogat în amidon (aprox.17%) și sărac în grăsimi. Ușor de digerat și de preparat, cartoful este o alternativă la pâine, cereale, orez, paste făinoase, cu mai puține calorii (65cal/100g) și fără niciun strop de gluten. Indicele glicemic pentru cartoful fiert este 58, față de 70 pentru pâine, paste și orez.

Nu cartoful îngrașă, ci grăsimea cu care îl “îmbogățim” și cantitatea în care îl consumăm. Puneți cartofi în ciorbe și tocănițe, mâncați salată orientală și piure, iar din când în când câte un cartof prăjit. Pentru că o lingură de ulei are 100 cal.”, **a scris, nutriționistul Mihaela Bilic pe contul ei de Facebook.**

Foto descriptiv. Sursă foto: MADR și Facebook Mihaela Bilic.

Citiți, de asemenea, pe anchetaonline.ro:

<https://anchetaonline.ro/sportivii-pitesti-clasat-podium-campionatul-national-judo-121930/>

Original article:

<https://anchetaonline.ro/nu-cartoful-ingrasa-ci-grasimea-121936/>