



Z warzywami,  
przyprawami  
i ziołami w tle

*Na „Czwartkowych Obiadach u Diabetyków” sala zawsze była pełna, ostatnie przed wakacjami spotkania pobity jednak wszelkie rekordy. Do białostockich „Spodków” przyszło dużo więcej gości, niż oczekiwano. Wszystkich przywitano serdecznie, dla nikogo nie zabrakło miejsca, choć co i raz trzeba było dostawiać stoliki i krzesła.*

## CZwartkowe OBIADY U DIABETYKÓW



Wiele osób pojawiło się na zorganizowanym przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Oddział Wojewódzki w Białymstoku, wydawcę pisma „Cukrzyca a Zdrowie”, spotkaniu po raz pierwszy. Przyjechały autokary z Sierpca na Mazowszu, Suwałk, Augustowa, Bielska Podlaskiego, Warszawy i Hajnówki.

Czwartkowe Obiady u Diabetyków dopracowały się już wyrazistego charakteru, własnych rytuałów, ale tradycja najstawniejszych obiadów czwartkowych wciąż jest na nich przywoływana.

Tym razem imprezę zaszczyliły aż dwie postacie z epoki stanisławowskiej - sam król Stanisław August i jego szwagier, Pan na Białymstoku, hetman Jan Klemens Branicki, reprezentowani przez znakomitych aktorów Teatru Lalek, Ryszarda Dolińskiego i Adama Zielenieckiego. Witali gości, wdawali się z nimi w pogawędki, pozowali do wspólnych fotografii.



Czwartkowy Obiad u Diabetyków zaczął się - jak zwykle - deserem kulturalnym. W tej roli wystąpił prowadzony przez Grzegorza Perkowskiego zespół DePe.

A zaraz po nim smakowitą porcją wiedzy ciekawie i przystępnie podała dr hab. n. med. Danuta Pawłowska. Wykład poświęciła warzywom, owocom, ziołom i przyprawom w diecie chorego na cukrzycę.

Warzywa i owoce, ze względu na zawarte w nich bogactwo witamin i mikroelementów, powszechnie uważane są za pożywienie zdrowe, niskokaloryczne, zawsze godne polecenia. Diabetycy nie powinni jednak wybierać ich dowolnie, w ich ocenie ważniejszy od nasycenia konkretną witaminą musi być poziom cukrów. I według tego kryterium warzywa podzielono na dwie grupy - z niską (do 6 proc.) i wysoką zawartością węglowodanów. W pierwszej znalazły się na przykład ogórki, pomidory, szparagi, w drugiej bób, soczewica, kukurydza, brukselka, groch, fasola, przede wszystkim zaś chętnie i powszechnie jedzone ziemniaki, w których zawartość skrobi dochodzi do 18 proc. Podobnie podzielono owoce. Grupa pierwsza to te, w których cukrów jest mniej niż 10 proc. (truskawki, melony, awokado), cukry w owocach grupy drugiej (jabłka, śliwki, pomarańcze, mango, banany) znacznie przekraczają tę wartość.

Diabetycy wcale nie są skazani wyłącznie na owoce i warzywa „niskocukrowe”. Mogą jeść wszystkie, trzeba je tylko świadomie dobierać i kontrolować ich ilość - połówka banana, kilka śliwek, szklanka malin, parę ziemniaków. Może być bardzo urozmaicona, pełna smaków i aromatów. Jednak dieta wymaga uwzględnienia przy doborze produktów wielu czynników, choćby zaawansowania choroby, wieku, wagi, a potem staranności i konsekwencji.

Przyprawom dodającym smaku poświęcona była dalsza część wykładu. Pani doktor była tu dość rygorystyczna. Cytryna, kminek, majeranek, bazylija - do woli, gałka muszkatołowa, pieprz ziołowy, liść laurowy, curry, słodka papryka - tylko w umiarkowanych ilościach, na zawsze zaś radziła się pożegnać z naturalnym pieprzem, ostrą papryką, chili, octem innym niż jabłkowy. A z solą diabetycy powinni uważać tak jak i wszyscy.



Odrębna część wykładu poświęcona została ziołom regulującym gospodarkę węglowodanową. Niektóre z nich są znane od dawna i diabetycy chętnie z nich korzystają. Piją wywary z kozieradki, strąków (nie owoców!) fasolki pospolitej, rutwicy lekarskiej, kory cynamonowca. Coraz popularniejsza staje się, morwa biała. I oczywiście dalekowschodni żeńszeń prawdziwy, niemal panaceum.

Pani doktor szczególną uwagę zwróciła na gumat, roślinę wykorzystywaną w starożytnej medycynie indyjskiej, znoszącą wrażenie słodkiego smaku potraw, i grzybek ganoderma, także z Dalekiego Wschodu, o charakterystycznym posmaku, coraz lepiej znany w Polsce. Na stołach gości „Czwartkowych Obiadów u Diabetyków” stały także dzbanki z herbatą z dodatkiem ganodermy.



Dr Pawłowskiej podziękowano rześistymi brawami. A zaraz potem Mistrz Ceremoniału, Dariusz Szada-Borzyszkowski, od początku prowadzący „Czwartkowe Obiady u Diabetyków”, zaprosił do stołu honorowych kucharzy, których zadaniem było uwarzyć na oczach gości zdrowe, zalecane diabetykom potrawy. Ks. Jarosław Pierzgałski, dr Ewa Korneluk, Krzysztof Wiśniewski z Sierpca i Łucja Jabłońska, w Podlaskim Urzędzie Marszałkowskim odpowiadająca za finanse, przygotowywali hiszpańską tortillę i śliwki w czekoladzie.

Śliwki to już tradycja spotkań „U diabetyków”, przejęta wprost od króla Stanisława, który podawał je na zakończenie swoich obiadów. Teraz, także na deser, zanurza się je (mrożone) w gorącej, gorzkiej czekoladzie. Aż szkoda, że osobom chorym na cukrzycę wolno zjeść nie więcej niż trzy sztuki. Tortilla okazała się za to niemałym wyzwaniem. Ziemniaki i inne warzywa, obgotowane i pieczone, przyprawione i zalane jajkami, doskonale ilustrowały wykład dr Pawłowskiej. Jeść można różnorodnie, troszczyć się jednak trzeba o proporcje, bo zdrowiu służy tylko ograniczona ich ilość.



Na stołach czekała też pasta jajeczna ze szczypiorkiem, przygotowana przez „Centrum Astoria”, maślanka, popping, czyli spreparowane ziarna amarantusa, oraz chleb na naturalnym zakwasie z białostockiego PSS Społem, którego propagowanie, z myślą o zdrowiu konsumentów, zwłaszcza diabetyków, redakcja „Cukrzyca a Zdrowie” uznała za swoją misję.

Organizatorzy nie zapomnieli o tradycyjnych konkursach, jak zawsze też cały zespół dbał o dobry nastrój gości. Udało się, jak zwykle. Wychodzili nasyчени nie tylko porcją zdrowej, łatwej do przyrządzenia żywności, ale i wiedzy, ułatwiającej życie z trudną chorobą.

Redakcja  
Foto: Marcin Surynowicz