



Czwartkowe obiady u króla Stasia? -Nie, u Diabetyków



Zdrowo, smacznie, wesoło

Kiedy zakończyło się pierwsze spotkanie, którym 9 października ub.r. zainaugurowano cykl Czwartkowych Obiadów u Diabetyków, w redakcji „Cukrzyca a Zdrowie” odetchnięto z ulgą. „Udało się”. Czas myśleć o następnym. Kolejny obiad udał się jeszcze bardziej.

Gościnny „Capitol” w Białymstoku

O tym, że cukrzyca jest chorobą, z którą da się żyć długie lata pod warunkiem zachowania pewnej dyscypliny i reżimu - szczególnie jeśli chodzi o odżywianie się - nikogo przekonywać nie trzeba. Ale na pewno warto pokazać, że dieta nie musi być nudna i nieatrakcyjna; że można odżywiać się zdrowo a jednocześnie smacznie.

Ideą czwartkowych obiadów - podobnie jak za króla Stasia - jest nie tylko wspólne spędzenie czasu przy degustacji wcześniej przygotowa-



Tadeusz Artukowicz, wiceprezydent Białegostoku z Adamem Kurlutą, dyrektorem Departamentu Spraw Społecznych U M w ferworze gotowania zdrowego jada.

nych potraw. Kto wie, czy nie ważniejsze są w czasie tych spotkań przeżycia kulturalne a także walory edukacyjne.

- Chcieliśmy znaleźć w Białymstoku restaurację, która by z nami współpracowała przy organizacji tych obiadów – mówi Danuta Roszkowska prezes Podlaskiego Stowarzyszenia Diabetyków i redaktor naczelny dwóch periodyków. - Pierwszy odbył się w restauracji „Bicardi”. Wszystko byłoby w porządku, gdyby nie to, że lokal okazał się zbyt mały jak na nasze potrzeby. Dlatego następny, listopadowy, zorganizowaliśmy wspólnie z „Capitolu”. I wszystko wskazuje na to, że nasza współpraca będzie trwać dłużej.

Vip przy garach

Jak wygląda scenariusz takiego obiadu czwartkowego? Najpierw jest deser – dla ducha. Dwa pierwsze spotkania poprzedzał recital rewelacyjnej grupy jazzowo-folkowej Sarakina. Ich kompozycje z najnowszej płyty, inspirowane muzyką Szopena, wprawiły gości w doskonały nastrój, a gorące bałkańskie rytmy zaostriły apetyty. Ale jeszcze nie przyszedł czas na obiad „właściwy”. Poprzedziła go porcja wiedzy o roli i znaczeniu witaminy A w naszej codziennej diecie. Informacje te przydadzą się każdemu, nie tylko osobom, które muszą przestrzegać diety cukrzycowej.

W niecodziennej scenerii goście „Capitolu” wysłuchali wykładu prof. dr hab. n. med. Marii Górskiej „Co z tą cukrzycą”.

Z dużym zainteresowaniem obserwowali



W niecodziennej scenerii goście „Capitolu” wysłuchali wykładu prof. dr hab. n. med. Marii Górskiej „Co z tą cukrzycą”.





wszyscy kulinarnie wyczyny dwóch panów: Tadeusza Arlukowicza - wiceprezydenta Białogostoku i Adama Kurluty - dyrektora Wydziału Spraw Społecznych UM, który wystąpił jako młodszy kucharz. Panowie przygotowali obiad. Na pierwsze danie zupa z dyni z pestkami słonecznika i siemienia lnianego – bo witamina A obecna jest we wszystkich owocach i warzywach w kolorze żółtym, pomarańczowym i czerwonym. A na drugie: kurczak po bolońsku z bukietem warzyw i ryż – przygotowane zdrowo, na parze. Po kilkunastu minutach potrawy były gotowe. Można było zasiąść przy stołach i zjeść pyszny obiad.

Bez sponsorów ani rusz

A byli wśród nich:

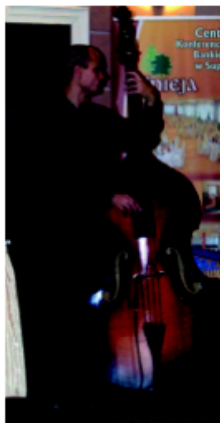
- zyczliwi restauratorzy, którzy są w stanie na zapleczu lokalu „cudownie” rozmnożyć przygotowywaną w jednym, niewielkim garnku potrawę i poczęstować nią ponad stu dwudziestu gości obiadu czwartkowego;
- oraz przedstawiciele firmy AMC, znanego na całym świecie producenta cudownych garnków, a właściwie całego systemu do szybkiego i zdrowego gotowania.

Bez nich nie udałoby się nam zrealizować Czwartkowych Obiadów u Diabetyków – mówi Redaktor Naczelna periodyku „Cukrzyca a Zdrowie”. Rzeczywiście system proponowany przez AMC to marzenie każdej pani domu. Bo nie dość, że cały obiad można przygotować w ciągu kilku-kilkunastu minut, to na dodatek wszystko jest bardzo smaczne, zdrowe, niepozbawione witamin i minerałów. A tradycyjne gotowanie, niestety, „wypłukuje” wiele substancji odżywczych z warzyw, kaszy czy ryżu.



Krzysztof Diller, szef marketingu AMC udziela fachowych porad gościom „Czwartkowych Obiadów”.

Okazało się, że dieta cukrzycowa nie jest ani nudna, ani skomplikowana. Po prostu samo zdrowie.



Jazzowo-folkowa grupa Sarakina



Foto Marek Dolecki, Maciej Bagiński

DOMA