gazeta WYBORCZA

REKLAMA
PORTA DRZWI
do 31.07.2004 stałe ceny wybranych skrzydeł

ZDROWIE. *Dietetyczne dania w restauracji*

Odkwaszające zasady

Piwnicę restauracji Sonata przy ul. Wrocławskiej przepełnia gwar. Panie rozprawiają o dietach, kosmetykach i planowanym wyjeździe nad morze. – Witam wszystkich odkwaszonych – mówi Anna Bennig-Wolska, specjalista do spraw diety odkwaszającej, przerywając wrzawę

– Bardzo lubię warzywa. Trudno było mi jednak dotrzymać wyznaczonych godzin posiłków – wyznaje pani Ola. – W dniu pełnym zajęć trudno jest wykroić chwilę na to, by przygotować sobie coś odpowiedniego. Dlatego zdarzało się, że wracając późno do domu, rezygnowałam z kolacji – dodaje. Uczestniczki spotkania w Sonacie, w tym także pani Ola, stosują lub zamierzają stosować dietę odkwaszającą.

Wczasy przy sałacie

Dieta odkwaszająca została opracowana przez Niemkę, dr Renatę Collier. Podczas terapii spożywać wolno wyłącznie produkty zasadowe: warzywa, owoce, kiełki, orzechy, pestki dyni. „Zakwaszacze" takie jak mięso, mleko, sery z początku odrzucamy całkowicie. Gdy już się odkwasimy, wolno nam je zjadać, ale w proporcji 20:80.

Zwolennicy tej diety regularnie spotykają się w Sonacie. Rozmawiają na „babskie tematy": o efektach diety i dzieciach i wnukach. Umawiają się też, co zabrać na kolejny wyjazd. Dwa razy do roku wyjeżdżają bowiem na 10-dniowe turnusy. Podczas wczasów nie tylko jadają zgodnie ze wskazaniami diety, ale także gimnastykują się, chodzą do sauny i na masaże.

Menu zdrowia i urody

– Gdy trafiłam na taki wyjazd po raz pierwszy, chciałam uciekać po paru godzinach – przyznaje Hanka Gałkowska, właścicielka Sonaty. – Na pierwszy posiłek podano mi ugotowane na parze ziemniaki. Na kolejny znowu ziemniaki – opowiada. – Ale wytrzymałam i jestem zadowolona. Straciłam zbędne kilogramy i przestałam chorować – podsumowuje.

Na przedwielkanocne spotkanie przygotowała sałatkę wiosenną z ziarnem sezamowym, sałatkę brokułową z dressingiem miodowo-musztardowym, pieczywo ryżowe i ziołowe masło. Są też orzechy, pestki dyni, suszone śliwki i morele. Do dań podano wodę z cytryną i sok świeżo wyciśnięty z pomarańczy. – Wodę pijemy przed posiłkiem, potem jemy owoce, a dopiero na koniec sałatki – upomina Wolska.

Właścicielka Sonaty wprowadziła nawet potrawy inspirowane zasadami diety odkwaszającej do restauracyjnego menu. W karcie oznaczone są one serduszkiem i opisane jako „menu zdrowia i urody".

NATALIA MAZUR

Zdrowe propozycje Sonaty

- sałatka „Powiew młodości": 18 zł
- króliczek na soczewicy z pomarańczami: 22 zł
- sola w ziołach z warzywami: 38 zł
- pstrąg miętowy na sałacie: 40 zł
- arbuz mrożony z likierem miętowym: 10 zł
- jabłko pieczone z bakaliami: 11 zł

ESSELTE
56218