

Confruntat cu o tendinta de ingrasare permanenta precum si cu un apetit iesit din comun, caracteristic unui gurmand, m-am vazut o data in plus in situatia neplacuta de a fi trecut a 4-a oara in viata mea, peste greutatea de 100 de kg. Tipul de personalitate precum si contextul social in care m-am manifestat de timpuriu au fost de natura a ma impinge la mese neregulate, disproportionale ca aport caloric si raport carbohidrati vs proteine.

Suna cunoscut???

Presupunand ca da!

Voi continua spunand ca de-a lungul vietii am incercat diferite variante de dieta, de la retete unanim recomandate pana la consultatii primite de la nutritionisti, in consecinta, solutii dovedite ulterior mai mult sau mai putin eficiente sau relevante cu privire la rezultatele finale. In urma cu cateva luni bune, dupa o intvedere cu un cantar ceva mai sofisticat, capabil sa aproximeze si alte date cu privire la constitutia mea, (de genul: masa grasa totala, masa musculara totala, volum procentual de apa in organism si necesar caloric actual in functie de varsta si greutate) am devenit constient ca trebuie sa iau noi decizii necesare pentru a putea reintra in normal.

Tendinta generala de a ma informa cu privire la subiectele care ma preocupa, manifestata ca o necesitate permanenta de a accede informatii noi, au impus familiarizarea mea cu anumiti termeni de specialitate. Am ajuns astfel sa analizez studii cu privire la nutritie, rapoarte stiintifice cu privire la efectul diferitelor tipuri de grasimi asupra metabolismului sau modul de sintetizare a glucidelor, mai cu seama a celor rezultate din sinteza carbohidratilor.

Nu pretind ca dupa acest studiu as putea fi sa ma erijez in nutritionist, medic sau chimist, ci sustin doar ca din noianul de informatii de toate felurile, am concluzionat asupra unor anumite aspecte care mi-ar putea contura obiceiurile alimentare de acum inainte, percepute nu ca rigori ale unei diete ci mai degraba abordate ca stil de viata pe cat posibil echilibrat si confortabil.

Primele probleme de care m-am lovit erau de natura subiectiva, fiind gurmand si neputandu-ma lipsi de paste fainoase si pizza (carbohidrati), de paine si produse de patiserie, de sosuri in care sa primeze mirosul si gustul de ceapa si usturoi calite, de prajeli in general, precum chiftelutele dupa care sunt inebunit, de pilaf sau de risotto de diferite feluri (continut bogat de amidon care la preparare termica de orice fel se transforma in zaharuri), de cartofi prajiti (acelasi continut de amidon cu acelasi pericol major insotit de efectul nociv aparut in urma prajirii), de sarmale si cate si mai cate alte astfel de delicii culinare.....

Cu toate ca nu reusesc intotdeauna pe deplin, consider ca abordarea optima in general este cea echilibrata (intre extremele mai sus mentionate) si incerc sa generalizez acest lucru la toate celelalte aspecte legate de mine ca individ; lucrurile pe care aleg sa mi le insusesc, conceptele pe care doresc sa le imbratisez, viata pe care vreau sa o duc. Consider ca intr-o lume unde in ultimii 10 ani este din ce in ce mai des adus in discutie conceptul de "WELLNESS" in orice aspect al vietii cotidiene, sa ignoram faptul ca traim intr-o lume moderna cladita pe conceptul de comfort individual, comfort care impinge la excese nocive ale societatii umane asupra mediului in care traim precum si asupra individului in sine (ritm de viata sedentar, cultura de consum bazata pe putere de cumparare reflectata in solutii care au ca prim considerent accesibilitatea in raport cu puterea de cumparare, ignorand sanatatea individului, deopotriiva mentala sau fizica, situatie care impinge la un raspuns de genul acestui concept) este o greseala. Ipocrizie ar fi sa credem ca daca de maine ne alimentam in totalitate „corect” pe baza celor mai drastice criterii avute in vedere, este suficient, intr-o lume unde poluarea este generalizata; de la calitatea aerului si puritatea apei si pana la ritmul de viata extenuant, plin de responsabilitati care nu mai lasa timp pentru preocupari de orice alta natura.

Acestea fiind spuse, am considerat oportun sa abordez alimentatia proprie de asa natura incat sa nu simt ca ma privez de ceea ce imi place, dar sa imi imbogatesc orizontul culinar cu alte modalitati de preparare care sa tina cont de ceea ce poate fi potential nociv pentru mine.

Am inceput prin a imprumuta mici „trucuri” legate de asezonarea unui preparat din alte tipuri de bucatarii, precum ar fi bucataria vegana, anumite metode de preparare care sa permita conservarea gustului tinand cont de principii ale bucatariei moleculare (preparare termica si in general pregatirea corespunzatoare necesitatilor grupelor de alimente ce intra in preparatul final care sa pastreze agregarea moleculara). Am incercat apoi sa inlocuiesc anumite ingrediente din anumite preparate pe gustul meu cu alte alimente sarace in calorii, fara amidon si fara gluten dar care sa aiba acelasi gust cu ingredientele inlocuite in particular si cu produsul final in general.

Teoria avuta in vedere pentru a putea fundamenta aceste substituiiri este ca motivul de baza al tendintei de ingrasare peste o anumita varsta se datoreaza incetinirii ritmului metabolic asociat cu o alimentatie neadecvata din punct de vedere cantitativ. Avem tendinta de a consuma considerabil mai mult decat avem cu adevarat nevoie iar din punct de vedere calitativ consumam multe produse bogate in carbohidrati, zaharuri, preparare termica neadecvata valorii nutritive necesare sintetizarii de proteine. Consider ca toate acestea sunt o urmare a popularizarii unor anumite tipuri de bucatarie facile ca timp de pregatire si posibilitate de procurare, ieftine si cu un continut ridicat dezechilibrat de grasimi saturate in raport cu grasimi polisaturate si monosaturate.

Plecand de la constientizarea stiintifica a unui necesar caloric zilnic obligatoriu pentru orice individ, indiferent de ritm de viata , si mai cu seama legat strict de capacitatea organismului de a functiona normal, si adaugand aici alte variabile pentru a ne putea raporta de la situatie la situatie, respectiv, sexul individului(necesari caloric diferiti pe aceeasi categorie de varsta), varsta biologica si nu in ultimul rand ritmul de viata , putem sa concluzionam care ar fi aportul caloric necesar unei diete hipocalorice dar nicidecum dezechilibrata astfel incat, sa se poata slabi treptat dar echilibrat fara a se crea carente de orice fel si fara sa apara schimbari ale starii de spirit apatie, oboseala, disfunctii neurovegetative s.a.m.d.

Conceptul presupune creerea mijloacelor necesare pentru provocarea unei resinteze, respectiv transformarea depozitelor aflate in organism sub forma de glycogen (glucide neconsumate transformate in depozite) inapoi in glucide si apoi metabolizarea lor ca urmare a ajustarii raportului de carbohidrati in raport cu protein. Cu alt5e cuvinte un raport invers proportional, calculat in functie de criteriile de sex, varsta si ritm de viata. Carbohidratii nu pot fi si nici nu ar trebui sa fie eliminati in totalitate, acestia reprezentand o sursa de energie esentiala. Totusi in cadrul grupelor de carbohidrati exista variante mai bune decat grupele alimentare folosite pe scara larga azi, lucru de care bucataria Symphony tine intotdeauna cont. In cadrul aceluiasi concept, o alta sursa de energie, lipidele vor fi abordate in raport cu tipurile lor prin inlocuirea preponderenta a grasimilor saturate cu cele polisaturate si monosaturate (un studiu recent al Universitatii Harvard 2014 demitizeaza efectul distrugator al grasimilor saturate insa recomanda, pe cat posibil, limitarea aportului lor), primele doua fiind tipuri de grasimi considerate a avea un impact general pozitiv dar presupunand de la inceput moderatie in utilizarea lor.

Gandirea prepararii alimentelor in Restaurantul Symphony a evoluat pana la conceperea unui meniu pe baza aspectelor deja abordate in care sunt puse in aplicare toate aceste principii. Putem astfel manca in continuare la fel de mult si avand aceeasi experienta a gustului, cu care asociam deja anumite tipuri de preparate, chiar daca acestea aveau anterior meniului nostru, alte baze.

Am incercat sa reproducem diferite tipuri de paste si preparate ale bucatariei italianesti dar fara a folosi ingredientele traditionale (pastele fainoase, sau faina), diferite tipuri de garnituri care sa inlocuiasca sau chiar sa imite orezul, diferite tipuri de gustari de genul sandwich-urilor dar evident fara paine, alte modalitati de preparare a carnilor care sa aiba in vedere in primul rand posibilitatea de a mai sintetiza proteine dupa pregatire. Multe tipuri de preparare termica, conventionala sa-i spunem, distrug agregarea moleculara precum si posibilitatea de a mai sintetiza nutrienți din preparatul final, acesta devenind o masa amorfa, de multe ori eliminata prin excretie aproape in totalitate. Am incercat si consideram ca am reusit sa oferim alternative potrivite la probleme existente in alimentatia noastra si probabil a multora.

Astazi ma gandesc la un mod propice de a oferi informatiile acumulate si preparatele Symphony, preparatele restaurantului nostru, in noi modalitati de prezentare si impartire pe baza

criteriilor care au stat la baza dezvoltării lor. Sunt multe detalii pe care le voi aprofunda pe viitor cu privire la evoluția conceptului cu ajutorul feedback-ului din partea clienților; sunt multe povești de spus, unele pline de umor (ca urmare a atmosferei familiale din bucătăria noastră) cu privire la apariția și evoluția fiecărui preparat și de ce nu, o simplificare a tuturor celor discutate prin intermediul unor reprezentări schematice ale conceptului Symphony, pe gustul celor preocupați mai mult de expresii sintetice care să-i conducă spre propriile elaborări de idei pe baza informațiilor considerate de ei a fi relevante.

Va aștept cu drag în Restaurantul Symphony unde puteți încerca produsele propuse și multe altele.

Cu respect,

Alexandru Cosmin Gheorghiu

Managing Partner One88 Building

Realizator al conceptului Symphony Romanian Fusion Restaurant