



OUVERTURE

„Bila su to najbolja i najgora vremena.” Ovako je Čarls Dickens započeo svoju „Priču o dva grada” pre jednog i po veka. Gradovi koje je zamislio bili su Pariz i London, a zemlje tako suprotne jedna drugoj, revolucionarna Francuska i Engleska poslednjih godina 18. veka. Dva suprotna sveta, dva različita gledišta i dve sudbine koje se razilaze. Kada sam pisala knjigu *Francuskinje se ne goje*, imala sam na umu dva sveta, sasvim različita po svojim navikama u jelu: Francuze i Amerikance. Takođe, doduše u manjoj meri, imala sam na umu dva grada – Pariz i Njujork. Ono što u to vreme nisam shvatila bilo je da sam ja, u stvari, pisala priču o dvema globalnim kulturama koje se bezgranično uvećavaju. Ono što je u neku ruku dobro, ali i loše, jeste da mesto gde živite ne može dugo da vam diktira način na koji ćete se hraniti. To ipak zavisi od vas.

Čak i u našem sve složenijem svetu, još uvek je moguće da i vuk bude sit i ovce na broju. Možemo da u životu uživamo u potpunosti i na više načina ako se trudimo da obema rukama prigrlimo ono što je proveravano godinama unazad i što nas dovodi do osnovnog

pristupa životu ispunjenom kvalitetom, senzitivnošću, sezonskom hranom i zadovoljstvom. Ja ne želim da živim u prošlosti, ali ZAI-STA želim da učim iz nje i verujem da kultura koja nas uči umerenosti, obraćanju pažnje na ukusnu i zdravu ishranu, kao i zdrav život kakav sam ja imala tokom svog odrastanja u Francuskoj, može da se prilagodi današnjem svetu i primeni skoro svuda. Ovim ne želim da kažem da ne razumem ili ne cenim izazove (dobijene iz prve ruke) sa kojima se žene danas suočavaju: pritisak usled obimnog posla koji treba obaviti za veoma kratko vreme, kao i pritisak izazvan megaporcijama i industrijski proizvedenom hranom često pojedenom u trku.

Već dugo su se ovaj sukob kulturnog i životnog stila, i njegovi rezultati, uobličavali u mojoj svesti kao kontrast između osnovnih elemenata francuske kulture, s jedne strane, i načina ponašanja koji sam naučila u Americi, s druge strane. Po pojavljivanju knjige *Francuskinje se ne goje* i njenim prevođenjem na različite jezike, počela sam da shvatam da je ono što sam smatrala nacionalnom podeljenošću, zapravo samo jedan simbol sukoba dva svetska poretka. Iako zaista ne mislim da sam ekspert koji bi mogao da pronađe sva rešenja za ovaj sukob, pri čemu pokušavam da sebe ne shvatim i suviše ozbiljno, ja još uvek imam mnogo iskustva i tajni (i još mnogo recepata i nedeljnih menija) da ih podelim sa vama. Sve to će vam pomoći da uživate u kvalitetnijem životu i da skoro sigurno smršate.

Prošle jeseni, u pratnji jednog francuskog novinara, obišla sam zelenu pijacu na Union skveru u Njujorku. Tamo smo sreli odeljenje osmogodišnjaka sa njihovim nastavnikom. Deca su učestvovala u programu *Kašikom po Americi*. Ovaj program je sprovodila jedna neprofitna organizacija posvećena edukovanju dece, nastavnika i njihovih porodica o prednostima zdrave hrane i o tome koliko je

važno podržavati lokalne farmere i obedovati za porodičnom trpezom. Pošto je bila jesen, u izobilju je bilo različitih vrsta jabuka. U jednom trenutku je novinar, pola u šali, podigao jednu jabuku i upitao mališu šta je to; dečak je bezizražajno gledao. Ne govorim o vrsti; dete nije znalo ni da je to jabuka. Ova gradska deca očigledno nikada nisu videla jabuku u svom svakodnevnom životu. Ovde treba da se zadržimo. Mogu da se kladim da bi mališa prepoznao upakovanu pitu od jabuka, kupljenu u *Mekdonaldu*, odmah tu, preko puta zelene pijace.

Svet u kome sam ja rasla i moje iskustvo u vezi sa jabukama u Alzas-Lorenu ne bi bilo ništa veće od iskustva ovog dečaćića iz Njujorka. Koliko se sećam, svi naši susedi imali su bar jedno drvo jabuke, a mi, u našoj bašti, mnogo ovih stabala. Kada dođe vreme branja jabuka, moj zadatak je bio da slažem različite vrste koje smo gajili u male ravne gajbe zvane *cagettes*, koje smo nosili u hladan podrum gde bi se očuvale preko zime. Ova, vekovima stara praksa, sada je skoro nestala. Kakve su slatke i predivne arome ispunjavale podrum dok sam slagala sve te korpe! (Ono što je efektno je da francuska reč *sentir*; koju koristimo za miris, takođe znači i osećati). Danas se u mojoj glavi zadržalo sećanje na taj miris jabuka koje je mnogo snažnije od samog sećanja na jesenji ritual. I, naravno, berba je značila da će moja majka još jednom da napravi pitu od jabuka, *une tarte aux pommes alsacienne*.

U bašti smo takođe imali žbunove *groseilles*, crvenih kiselih ribizli, koje su regionalni specijalitet. Mama i ja smo volele da pravimo pitu od ovih sićušnih plodova. Crvene ribizle kratko traju, pa smo brzo pravile džem (*confiture*), žele (*gelée*) ili pite, a ponekad i sos (*coulis*). Ah, da, kako smo se radovale ovoj gozbi koja se dešava jednom godišnje i koja meni, na neki način, simbolizuje psihološko uživanje

Francuskinja u hrani. To je iščekivanje i radost koju dobijamo iz zadovoljstva koje ne možemo da uzmemo zdravo za gotovo i za koje znamo da će brzo da prođe. Probanjem svega toga što nam sezona darežljivo pruža, postajemo svesniji toga šta stavljamo u svoja usta i možemo da pravimo kontrast sa onim što rutinski, nesvesno pojedemo, a što nam pruža malo zadovoljstva i često nabaci neki neželjeni kilogram.

Ovih dana u mislima su mi slike dva aerodroma, što i nije čudno, jer su aerodromi sada postali svetske raskrsnice i najčešće mesto sudara jedne kulture sa drugom. Na aerodromu O'Hare internešenel, u Čikagu, žureći da se pojavim u šou-programu Opre Vinfri, prisustvovala sam nadrealnom spektaklu koji bih volela da sam snimila. Na terminalu, svuda oko mene, bili su ljudi koji su gutali hamburgere, krompiriće i picu i ispijali u jednom gutljaju soda-vodu ili kafu. Istovremeno su kuckali na laptopovima, razgovarali mobilnim telefonima ili bacali letimičan pogled na novine. Ono što je najvažnije: bilo je deset sati pre podne. Zar baš moraju da jedu? Pitala sam se da li je to doručak, možda rani ručak ili samo način da im vreme brže prođe. Zapravo, izgledalo je više kao trpanje hrane, pa nije ni čudo što je većina ljudi koje sam videla bila ugojena. I još nešto, ni na jednom licu nisam primetila zadovoljstvo. Na povratku u Njujork bilo je jednako uznemiravajuće videti aerodromske barove u tri po podne pune živahnih gostiju. Tu i tamo, međutim, bilo je i ljudi koji ne pripadaju ovom mestu: američki ludaci koji trenutno apstiniraju? Ili, možda, posetioци koji su samo u prolazu? U svakom slučaju, ovi ljudi su me podsetili na francuski pristup.

Jesti tako neobavezno na aerodromu možda predstavlja obeležje modernih vremena, ali ne i u Francuskoj. Na aerodromu Šarl de Gol (ili Roisi, kako ga Francuzi zovu), koji je najprometnije mesto

na Kontinentu, još je uobičajeno da ljudi dok jedu, sede sa za stolom sa nožem i viljuškom u zatvorenim kafeterijama ili restoranima. Postoje mali barovi u kojima se stoji, za one koji žele na brzinu da pojedu kroasan ili možda *jambon beurre* i popiju šolju kafe. Ali, da li ste videli tipičnu francusku šolju kafe? Tri srka, četiri najviše. Nema frapućina *gargantuso con lateria* ili šta već (mada je *Starbaks* sledio *Mekdonalds* kao globalni brend). U Francuskoj, ako želite mleko, vi naručite *crème* ili čak *grand crème* – pri čemu imate neki srk više. Aerodromi mogu još, dobrim delom, da odražavaju tradicionalne razlike, ali oni takođe pokazuju da se infiltracija obavlja u oba pravca. Stvari u Francuskoj još nisu postavljene tako da se prilagode ovoj savremenoj kulturnoj neumerenosti. Ali, gde postoji volja, postoji i način. U nekom zabačenom uglu zaista možete da nađete ljude koji su prihvatili ove navike stranaca, sa dva sendviča, grickalicama i novinama u isto vreme. Ipak, ovo je u Francuskoj izuzetak, a u Americi pravilo.

Od onoga dana u Čikagu, kad god ugledam takvu scenu, setim se citata Brija-Savarena, „modernog” gastronomu 18. veka, poznatog po svojim spisima i meditacijama o fiziologiji ukusa i po svojoj slavnoj izreci: „Ono smo što jedemo”.

Ovaj gastronom je bio još otvoreniji u svojim izrekama: „Sudbina jednog naroda zavisi od toga kako se hrani”.

Čak i Pariz, poznat kao svetska prestonica vitkih žena, nije imun na porast kulturne neumerenosti i na globalno kršenje tradicionalnih načina konzumiranja hrane. Neki čitaoci su otišli tako daleko da su mi poslali *gotcha* pisma (engl. *I've got you* – Uhvatio sam te, *prim. prev*), obaveštavajući me da su, dok su bili u Francuskoj, videli debelu Francuskinju! *Vraiment*. Nikada nisam rekla da ne postoje. I dok ogromna većina nije debela, zaista postoji jedna – *excusez-moi!*

– rastuća manjina onih *bouboule* (sa viškom kilograma i zdepastih), od kojih mnoge nisu daleko od toga da postanu debele. Kako je to moguće? Lanci brze hrane koji su godinama ranije stigli na bulevar *Saint-Germain Champs – Élysées*. Francuskinje nisu imune na primarnu želju za slatkišima i slanišima zbog kojih je brza hrana primamljiva. Ali, ono što je još važnije, one nisu oslobođene pritiska pod kojim žive i rade u jednom globalizovanom svetu koji razara tradicionalne lokalne vrednosti i ubrzava korak života, ostavljajući manje vremena za uživanje u hrani nego što su naši roditelji imali. Kako obedovanje postaje sve manje i manje porodični događaj, majke i očevi zanemaruju obavezu da nauče svoju decu pravilnom načinu ishrane. Loše navike užurbano popunjavaju tu prazninu. (Postoji čak javna reklamna kampanja u Francuskoj sa sloganom *L'obésité Tue – Gojaznost ubija*). Nemojte da napravite grešku: preterano konzumiranje hrane je epidemija koja se globalno širi (već je stigla u mnoge zemlje). Ukoliko ne dejstvujemo zajedno, jedna generacija u Francuskoj će biti opasno debela, kao što su mnogi Amerikanci i druge nacije, i perfektno će se uklapati u savremenu scenu na aerodromu.

Ukoliko ova pretnja ne bi bila stvarna, knjiga *Francuskinje se ne goje* bila bi kuriozitet umesto fenomena koji je postala odmah po objavljivanju u Francuskoj 2005.

Moja rodna zemlja je, izgleda, isto toliko želela da je podsete na njene sopstvene tradicionalne navike kao što je moja posvojena domovina želela da joj se one prezentuju. U dvadeset prvom veku mi više ne možemo da očekujemo da način života nasledimo; to je postala stvar aktivnog izbora. Nema *cordon sanitaire* da drži *Pica hat papers* van Francuske.

S druge strane, ne postoji praktično ništa što bi vas sprečilo da uvezete ono što je korisno u klasičnom načinu života Francuske i da pronađete načine da to funkcionise tamo gde živite. Jednom davno zaključila sam da je ozbiljno zanimanje za hranu, taj stub francuskog načina života, glavni razlog što se Francuskinje neodoljivo i po tradiciji ne goje. Moja prva knjiga bila je namenjena neopisivo velikom broju žrtava raznih dijeta, ljudima širom sveta, koje sam ja naterala da odbace dvostruke obmane da je (1) lišavanje ključ gubitka težine, a da (2) zadovoljstvo treba kriviti za dobijanje kilograma. Dokazano je da je zadovoljstvo najmoćnija i najdugotrajnija motivacija, uticajnija čak i od želje da se smanji konfekcijski broj. U stvari, ponovo je proradio zdrav razum: ako možemo da obuzdamo sva zadovoljstva, izgubićemo kilograme, kao što Francuskinje rade generacijama. Sve što nam treba je da steknemo osećaj za skladan i kultivisan ukus. Uspemo li u tome, nikada nećemo osetiti da se nečega lišavamo. Ja sam za to da ovo traje mesecima, a ne nedeljama, a za uzvrat bi imalo trajan rezultat – nema jo-jo efekta (zamke svake brze dijetete). Moj cilj je bio da pomognem ljudima da postanu vitki bez napora, uvek na oprezu i okrenuti zadovoljstvu. Teško može da se kaže da sam ja šampion Francuske u svemu ovome, ali u nekim stvarima jesam. I ne bi se moglo nazvati naročitim snobizmom to što ja ne kupujem mnoge stvari sa polica u supermarketu.

Kada jedemo hranu koja puca od svog prirodnog ukusa, nasuprot onoj koja je veštački začinjena i prepuna masnoće i soli ili jednostavno bez ukusa, više uživamo i ako konzumiramo manje količine. Pa tako, kada se Francuskinje raduju nad jednom savršeno zreloom dinjom, one se raduju zbog svoje sposobnosti da uoče i najmanju razliku u kvalitetu, a to je talenat koji se neguje. Srž francuske kulture upravo je u tome da se namirnice nabavljaju kada im je sezona.

Ova karakteristika, više nego bilo šta drugo, njihovo je tajno oružje protiv gojenja. Uživanje u kvalitetu je više nego dovoljna protivteža neograničenoj količini.

Nije neophodno imati francusku DNK za ovako nešto. Francuskinje nemaju hiljade sićušnih receptora za ukus koji im omogućavaju da razlikuju čokolade *žak tore* od *berši* poljubaca. Međutim, one imaju čitav svoj život u kojem su pokazivale kultivisanu naklonjenost ka dobrim stvarima, a to je nešto što svi možemo da razvijemo. Jedna od mojih osnovnih ideja prilikom pisanja ove knjige je da pomognem da se taj dar kultiviše, a da bismo to postigli, treba da budemo svesni toga šta nam svako godišnje doba nudi, a samim tim i da naučimo da uberemo sve te okrepljujuće plodove.

Trošak? Da, priznajem, generalno, bolje stvari, mada ne uvek, koštaju više. Ipak, ja ne tražim od čitalaca da kupe kartu za Francusku rivijeru. Mnoga zadovoljstva koja vam predlažem nisu skupa. Možete da pešačite ili vozite bicikl kako biste izbegli troškove transporta i time kupili neki lokalni sezonski proizvod. Francuzi zaista troše više za hranu, prema nacionalnom dohotku po glavi stanovnika, nego Amerikanci ili Britanci. Ali ako želite da se bolje hranite, vi jedete manje, a Francuzi počinju sa nižim dohotkom. Ako je u pitanju vaše zdravlje, izgled i duhovni mir, zar ne vredi zavući ruku malo dublje u džep?

Svako rasipa novac na nešto, obično na nešto što je manje važno od hrane. Pitanje je samo vežbe i postavljanja prioriteta, pri čemu možete da otkrijete da imate mnogo više sličnosti sa Francuzima nego što ste mislili.

Osećaj za kvalitet nalazi se na nepsima osobe koja mora da nauči da ga razlikuje. Ovde je obrazovanje presudno. Ljudi moraju da znaju šta ubacuju u svoje telo. Koliko je značajno da se ujutru

popiju dva, dva i po decilitra soka od narandže? Čak i nešto tako jednostavno kao što je flaširana voda zahteva pažnju. I nisu sve flaširane vode iste. Pročitajte etiketu. Neki od najprodavanijih brendova imaju visok postotak sode, što bi ljudi sa visokim pritiskom ili srčanim oboljenjem trebalo da izbegavaju, dok vode bogate mineralima imaju visok nivo kalcijuma, što je dovoljno za uzburku kod onih podložnih kamenu u bubregu.

Kuvanje je takođe vid obrazovanja: ono vam pomaže da postanete svesniji onoga čime hranite svoje telo i kada, izostrava vas osećaj za ukus i može da vam pomogne da prihvatite hranu koja vam neće dozvoliti da se prejedete. Svako može da nauči da kuva. (Ako uključimo decu u ovo i ako ih povedemo na pijacu gde mogu da vide i kupe prave, sveže sastojke, dosta ćemo uticati na njihov život).

Kuvanje ne mora da bude teško ili da oduzima mnogo vremena kada imamo sastojke koji su sveži i dobri – tada je najjednostavnije pripremiti i najbolju hranu.

Recepti u ovoj knjizi savršeno se slažu sa mojom filozofijom čistog i jednostavnog i uvek pružaju zadovoljstvo. (Ponekad nije cilj uraditi nešto lako i jednostavno, već biti zadovoljan. Ko ne uživa u tome da u restoranu naruči nešto što je kuvar satima pripremao?)

Naravno, za kvalitetan život Francuza ili bilo koga potrebno je mnogo više od dobre hrane. Zadovoljstvo života je u direktnoj proporciji sa tim koliko ste uživanja u stanju da izvučete iz svakog aspekta življenja. Kao što ću da objasnim, francuski način života nudi primere izvanrednih iskustava koji se ne odnose samo na gastronomiju. Sve, od toga kako se krećemo i doterujemo do toga kako se pozdravljamo svakoga dana, nosi u sebi potencijal za nesputano zadovoljstvo i ispunjeniji život. Postoji, uostalom, i nešto više u životu od ne biti ugojen.

Slušala sam zadivljujuće priče (*merci beaucoup*) o uspešnim transformacijama, promenama srca i duha, kao i tela, inspirisanim mojom knjigom *Francuskinje se ne goje. Voilà*, tajna zadovoljstva u orahovoj ljusci: Promenite način razmišljanja, a za njim će slediti i promena načina na koji jedete.

Promenite način na koji jedete i kilogrami će se sami pobrinuti za sebe. U suprotnom, dozvolite li da vam knjiga sa dijetama diktira kako, šta, gde i kada da jedete, nećete naučiti ništa, samo ćete da odložite neizbežan povratak kilograma. U svojoj prvoj knjizi izložila sam osnovne smernice da sami napravite zaokret, predložila način na koji ćete da izgubite kilograme, uspostavite ravnotežu i da pri tom budete srećni, da imate kilažu sa kojom će vam biti udobno u sopstvenoj koži (*bien dans sa peau*). Sada nastavljamo *peu à peu* (malo-pomalo) da biste se ponovo rodili za život, a ne samo za sezonu bikinija.

Ova knjiga predstavlja vodič za bolje razumevanje onoga što sam predstavila u prvoj. Ona takođe sadrži obilje predloga kako da živite tokom jedne godine i da neprekidno smišljate i prihvatate iskustva koja će vam pružiti zadovoljstvo, a to je ključ dobrog života u kojem uživaju Francuzi. Kao i uvek, ja ne dajem šablone, već hranu o kojoj treba da se razmišlja: dozvoliću vam da proniknete u moje sopstvene tajne i u tajne drugih Francuskinja, nagoveštajima, receptima i menijima (kao i savetima o dobrom vinu i siru, *bien sûr*), ali ono što ćete vi od toga napraviti je jedinstveno i samo vaše.

Zato ovde nastavljamo sa francuskom lekcijom koju smo započeli u prvoj knjizi *Francuskinje se ne goje*, o stvarima o kojima su me učili moja porodica i moj spasilac u mladosti – dr Čudotvorac. Ništa vas ovde, umereno kao i uvek, neće ugojiti, već ima za cilj da uobličí vaš život (da vas podigne sa dna). Ovde se radi o tome da se sva godišnja

doba i njihove blagodeti prigrle obema rukama i da konzumiranje hrane i uživanje u životu postane jedno intenzivnije iskustvo. Ovdje takođe treba da naučimo kako da iz svega izvučemo zadovoljstvo. Ja vam nudim jedan novi model po kome ćete razmišljati o nekim vanvremenskim principima Francuskinja, kao i o novim idejama, tj. cilju koji će da promovise kompletan pristup životu. Vi ćete sigurno pokupiti neke ideje o tome kako da smršate, ali ako odmah počnete da brinete o tome da li ćete izgubiti kilograme, zašto se ne vratite prvoj knjizi kako biste postigli stalnu ravnotežu i shvatili koja je to težina kojom ćete biti zadovoljni, a da pri tom bude i zdravi. I dok vam ne treba ništa da biste čitali jednog književnog genija, sigurno znam da ne biste uživali u Prustu ukoliko prethodno ne biste odvojili vreme da se upoznate sa rečnikom i gramatikom karakterističnim za njegova dela.

U knjizi *Francuskinje se ne goje* uvela sam čitaocima u osnove uživanja u životu (*joie de vivre*), a ovdje nastavljamo sa umetnošću življenja (*l'art de vivre*) i finesama koje omogućavaju potpun život. Može da se dogodi da posle ovoga vi budete ti koji će naučiti Francuskinje nekim stvarima. Krajem devetnaestog veka američki slikari su dolazili u Barbizon da uče o umetnosti od priznatih svetskih majstora. Sledeća generacija francuskih slikara tražila je da uči od Amerikanaca. Međutim, dok god Francuskinje nose barjak kada je u pitanju umetnost življenja, treba učiti od njih. Ovo prevazilazi priču o dva velika grada i o dve velike nacije.