





OD AUTORKI



Mam bardzo wiele wspomnień z dzieciństwa związanych z miejscem, które teoretycznie każdy ma w swoim domu. Tym miejscem jest kuchnia. Pamiętam długie godziny spędzone na taborecie, gdy lepiłam pierogi, zawijałam gołąbki, patrzyłam, jak wolno gotował się rosół na ogniu. W miejscu tym królowała moja babcia. Dosłownie była szefową tego całego magicznego bałaganu. Wtedy była to moja codzienność – każdego dnia gotowałyśmy wspólnie obiad. Dziś są to najpiękniejsze wspomnienia, do których bardzo często wracam. Zarówno w chwilach radości, jak i smutku. Radość kojarzy mi się z naleśnikami z białym serem i cynamonem, zupą kalafiorową zrobioną na mięsny wywarze, przepyszną mizerią z dodatkiem tłustej śmietany. A smutek utożsamiam z zupą szczawiową, której nie cierpiałam, i lanymi kluskami. W tle zawsze towarzyszył nam Program 1 Polskiego Radia i *Sygnaty dnia*, a w weekendy słuchałyśmy *Matysiaków* oraz ulubionej audycji babci – *W Jezioranach*. Halina Frąckowiak śpiewała nam o papierowym księżycu i Małym Elfie, a ja zastanawiałam się, dlaczego znów sama jedzie taksówką w świat i jak można kochać postać z bajki. To uruchomiło we mnie pamięć zmysłów. I do dziś, gdy słyszę pierwsze dźwięki tych piosenek, robi mi się niezwykle ciepło na sercu. I to samo dzieje się z moimi kubkami smakowymi. Gdy tylko wyczują

smaki dzieciństwa, budzi się we mnie cały system emocjonalnych wspomnień – bardzo pozytywnych, czystych, pięknych. Te uczucia są dla mnie bezcenne.

I zaczęłam się zastanawiać, dlaczego nie odżywiam się tak na co dzień. Dlaczego to rarytas od święta?

Jestem osobą, która żywi się w świadomy sposób. Wiem, co mi służy, a czego zdecydowanie jeść nie powinnam. Dokładnie zwracam uwagę na mój jadłospis z dwóch powodów: chcę być zdrowa i codziennie cieszyć się dobrym samopoczuciem oraz lubię swoją figurę i chciałabym utrzymać ją jak najdłużej, mimo upływających lat, dwójki dzieci i zmieniającego się metabolizmu. Dodatkowo codziennie zajmuję się gotowaniem, szumnie nazywając się KUCHTĄ, a to wymaga ciągłego próbowania dań. W związku z tym uważność w zakresie żywienia to podstawa, by udało mi się spełnić swoje dwa założenia. I tu właściwie ukryta jest odpowiedź na moje pytanie. Nie mogę się cieszyć daniami mojej babci na co dzień, gdyż dzisiaj są dla mnie zbyt ciężkie i kaloryczne. Spędzam bardzo dużo czasu w samochodzie, na spotkaniach, w klimatyzowanych pomieszczeniach i zdecydowanie nie potrzebuję żeberek w barszczu ani słoniny w bigosie. Mimo codziennej aktywności fizycznej, nie poruszam się w ciągu dnia tak dużo, jak moi pradziadkowie. Kaloryczność dań w kuchni staropolskiej wynikała między innymi z uwarunkowań klimatycznych. Polska leży w strefie klimatu wilgotnego i zimnego, dlatego przez ponad osiem miesięcy w roku należało się solidnie „dogrzewać” pokarmem. W XVII wieku czas postu, który był bardzo surowy, przeplatał się z okresem obżarstwa i rozpusty. Dania musiały być kaloryczne, by można było przetrwać chwile o suchym chlebie i wodzie. Dzisiaj czasy znacząco się zmieniły. Klimatyzacja,

ogrzewanie, środki transportu, brak ruchu – to tylko kilka elementów powodujących, że w naturalny sposób odeszliśmy od tradycji kulinarnej, która wykształciła się na naszej ziemi. I gdy ostatnio wspominałam piękny i beztroski czas dzieciństwa, wpadłam na kompletnie szalony pomysł, by „odchudzić” stare dania, tak by powróciły na mój stół. By sprawiły, że moje wspomnienia staną się rzeczywistością. By moje kochane dzieci poznały smaki mojego dzieciństwa, składniki, z których kiedyś gotowałam z babcią, i dania, które przywołują uśmiech na mojej twarzy.

Drogi Czytelniku, w tej książce odnajdziesz całe moje dzieciństwo zaklęte w dobrze znanych ci potrawach. Ale pojawią się one w nowej, współczesnej odsłonie. Tradycyjny smak z twistem nowoczesności. „Odchudzone” kulinarne specjały uwzględniają nietolerancje pokarmowe. Z buraczków zasmażanych, które kojarzą mi się z niedzielnymi zabawami w chowanego z kuzynami, usunęłam mąkę, a dodałam porzeczki, w mizerii śmietanę zastąpiły orzechy nerkowca, a w bigosie zamiast mięsa pojawiły się grzyby shiitake.

Zapraszam serdecznie do krainy moich wspomnień...