Sophie Uliano

ZIELONA BOGINI

Jak żyć w zgodzie z naturą i zachować szczupłą sylwetkę

vivante

Sophie Uliano

ZIELONA BOGINI

Jak żyć w zgodzie z naturą i zachować szczupłą sylwetkę

PRZEŁOŻYŁA
Ewa Androsiuk-Kotarska

vivante

TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Gorgeously Green Diet. How to Live Lean and Green

Przełożyła: Ewa Androsiuk-Kotarska
Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Marta Pustuła
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © knape (istockphoto.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2009 by Sophie Uliano

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.
This edition published by arrangement with Dutton, an imprint of Penguin
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Ewa Androsiuk-Kotarska

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65601-12-4

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

CZĘŚĆ I: Odżywianie w zgodzie z naturą 9

ROZDZIAŁ 1: Zmiany na lepsze 11
ROZDZIAŁ 2: Czy jesteś „eko"?. 15
ROZDZIAŁ 3: Przekonaj się 23

CZĘŚĆ II: Plan naturalnej diety 33

ROZDZIAŁ 4: Jeden rozmiar nie pasuje do wszystkich 35
ROZDZIAŁ 5: Podstawa planu żywieniowego 41
ROZDZIAŁ 6: Plany żywieniowe 103

CZĘŚĆ III: Naturalne i nietuczące posiłki 179

ROZDZIAŁ 7: Wymarzony posiłek 181
ROZDZIAŁ 8: Jedzenie poza domem 189
ROZDZIAŁ 9: Oczyść swoją spiżarnię. 201
ROZDZIAŁ 10: Rekonesans. 217
ROZDZIAŁ 11: Oszczędzanie pieniędzy 227
ROZDZIAŁ 12: Od podstaw 241
ROZDZIAŁ 13: Twoja ekokuchnia. 245
ROZDZIAŁ 14: Przygotowywanie podstawy różnorodnych dań 265

CZĘŚĆ IV: Własne uprawy 275

ROZDZIAŁ 15: Zakładanie własnego ogrodu 277
ROZDZIAŁ 16: Kompostowanie 285
ROZDZIAŁ 17: Plan działania 287

CZĘŚĆ V: Gimnastyka 295

ROZDZIAŁ 18: Zacznij się ruszać 297
ROZDZIAŁ 19: Ćwiczenia ruchowe 305

CZĘŚĆ VI: Piękno płynące z wnętrza 331

ROZDZIAŁ 20: Zdrowa, czyli piękna i naturalna 333
ROZDZIAŁ 21: Produkty wpływające korzystnie na skórę 347

CZĘŚĆ VII: Świadomość ekologiczna 353

ROZDZIAŁ 22: Cała prawda o żywności organicznej 355
ROZDZIAŁ 23: Przyrzeczenie 375
ROZDZIAŁ 24: Czas na zmiany 379
ROZDZIAŁ 25: Dobre uczynki 385

CZĘŚĆ VIII: Przepisy kulinarne 389

CZĘŚĆ IX: Zasoby 477

Podziękowania 509

O autorce 512

Mojej mamie Rachael
i mojemu małemu skarbowi – Loli

CZĘŚĆ I

Odżywianie w zgodzie z naturą

ROZDZIAŁ 1

Zmiany na lepsze

Jak często pod koniec dnia dopadało cię całkowite zmęczenie i marzyłaś, by choć raz ktoś inny zaplanował domowe menu, zrobił zakupy i zajął się gotowaniem? Ile razy miałaś pustkę w głowie, zastanawiając się, co przygotować na drugie śniadanie, nie wspominając już o obiedzie? Jeśli – jak wiele kobiet – masz mało czasu dla siebie i musisz się liczyć z każdym groszem, jesteś pewnie znudzona i zmęczona kwestią żywienia, diety i ogólnie gotowania. Wiesz, że powinnaś przygotowywać zdrowsze posiłki, ale zastanawiasz się, co to właściwie oznacza i jak to pogodzić z napiętym grafikiem w ciągu dnia? Pragniemy być idealnymi, nietoksycznymi mamami i partnerkami, mieć ładnie umięśniony brzuch i gotować wyszukane dania z organicznych produktów, ale rzeczywistość obchodzi się okrutnie z takimi ambicjami. Marzy nam się właściwe postępowanie wobec siebie i naszej planety, ale nie do końca wiemy, co to w praktyce oznacza.

Chociaż bardzo się staram żyć w zgodzie z naturą, często czuję się zestresowana, zmęczona i sfrustrowana. Są dni, kiedy nie na-

dążam za własnym życiem. Wtedy właśnie sięgam po słodkie przekąski i pochłaniając je w biegu bez przeżuwania, desperacko próbuję jak najszybciej odznaczyć kolejne punkty z mojej listy zadań. Zdaję sobie sprawę, że w takie zwariowane dni nie żyję pełnią życia, gdyż nie przywiązuję uwagi do smaków i konsystencji jedzenia – szczegółów, które powinny sprawiać mi przyjemność. Moim celem, a nawet misją, stała się zmiana takiej sytuacji, bo ostatecznie chcę, aby moje wybory żywieniowe były jak najlepsze. Marzę też, by rozpierała mnie energia. Chcę rozkoszować się każdym kęsem najlepszych potraw, jakie lubię.

Jedzenie jest źródłem życia, a mimo to w znacznej mierze utraciliśmy więź z tym, co jemy. Weszło nam w krew pędzenie między półkami supermarketów i wrzucanie do koszyków jaskrawych opakowań z gotowymi produktami. Nie możemy się nadziwić, słysząc, które są zdrowe, a które nie i od których z nich – o zgrozo – najbardziej tyjemy. Jak na ironię, starając się dokonywać jak najlepszych wyborów, nieświadomie sięgamy właśnie po produkty powodujące, że czujemy się grube, zmęczone i chore.

Jeśli żywność, którą kupujesz, jest w znacznym stopniu przetworzona, nie została wyprodukowana lokalnie i nie jest organiczna, czyli innymi słowy – nie jest naturalna, to najczęściej brakuje w niej witamin, a została za to nafaszerowana toksynami, które najprawdopodobniej spowalniają metabolizm i prowadzą do otyłości. Gotowe dania mogą nam przez chwilę smakować, ale cena, jaką za tę chwilę płacimy, jest zbyt wysoka, gdyż czujemy się wyczerpane, ospałe i puste.

Żywność niskiej jakości przeciąża naszą planetę i zwiększa podatność na choroby. Miliony ton pestycydów i herbicydów dostają się do gleby, zmniejszają zapasy czystej wody, a także zapełniają nasze wysypiska nieprzyzwoitymi wręcz ilościami niepotrzebnych opakowań po żywności. W ten sposób szkodzimy naszej planecie, szkodzimy też sobie – i *vice versa*. Najwyższy czas zacząć stawiać własne zdrowie na pierwszym miejscu, a tym samym uzdrowić nasze zmęczone ciało oraz wyjałowioną planetę.

Nadszedł czas na zmiany. Żywię wielką nadzieję, że jesteśmy w stanie dzień po dniu, małymi kroczkami zmierzać do odzyskania dobrego zdrowia, energii, a nawet sylwetki, która będzie zgrabnie wyglądać w obcisłych dżinsach. Jednocześnie możemy zadbać, by Ziemia była przyjaznym miejscem dla dzieci naszych dzieci. To, jak się odżywiamy, wpływa na nasze codzienne życie i stanowi dziedzictwo, jakie po sobie zostawimy.

Pewnego dnia musiałam nieco zwolnić tempo, gdyż znalazłam się w zdezelowanej kuchni Billa Spencera w jego ekologicznym gospodarstwie w San Luis Obispo w stanie Kalifornia. Wpadłam do niego bez zapowiedzi, bo dowiedziałam się, że uprawia najsmaczniejsze tradycyjne pomidory na świecie. Bill jeździł akurat traktorem po swoim polu, ale zapewnił mnie, że chętnie zamieni ze mną parę słów po skończeniu pracy, jeśli zechcę popatrzeć, jak się uwija w kuchni – akurat był to jego dzień pieczenia chleba. Czekałam więc w jego nasłonecznionym salonie, patrząc przez okno na winorośl, drzewa oliwne i znajdujący się za nimi sad jabłoni. Czas nagle stanął w miejscu. Słyszałam jedynie beczenie jagniąt pasących się na podwórku przed domem i dzięcioły stukające w pobliski wielki dąb.

Po pewnym czasie Bill wrócił i kiedy zaczęliśmy rozmowę, wokół nas unosił się aromat piekącego się w malutkim piekarniku chleba na zakwasie. Ogarnęła mnie błogość i spokój. Później jedliśmy wciąż ciepły chleb posmarowany miękkim, żółtym masłem. Bill poczęstował mnie też plastrami wyhodowanego przez siebie i wielokrotnie nagradzanego złocistego pomidora odmiany Golden Girl. Delektowałam się każdym jego kęsem – nieuprzejmie byłoby zachować się inaczej – gdyż każdy przynosił nowe, subtelne smaki słodkiej, letniej beztroski. Wiem, że nieczęsto mogę sobie pozwolić na tego typu doświadczenia w mojej szalonej, pełnej wyzwań rodzicielskiej rzeczywistości, ale zdaję sobie sprawę, że powinnam częściej celebrować takie leniwe chwile.

Częścią problemu jest to, że jedząc produkty niskiej jakości, nabieramy ochoty na pośpiech. Ostatnio siedziałam na lotnisku nad

sałatką, ale choć bardzo się starałam, nie mogłam się zmusić do ugryzienia grubego, zimnego kawałka bladego pomidora wystającego ze sterty nieapetycznej sałaty lodowej. Nic dziwnego, że ludzie wolą szybko pochłaniać takie rzeczy – pomyślałam, z poczuciem winy wyrzucając plastikowy pojemnik do kosza. Mam szczęście, bo lubię sałatki, ale wymagam wybornego smaku i właściwej konsystencji jej składników – zdrowo wyglądających ciemnozielonych liści i słodkich, soczystych pomidorów skropionych oliwą z oliwek i posypanych ziołami.

Podobnie jest z truskawkami: kiedy byłam mała, stanowiły one pożądany przysmak dostępny tylko w sezonie letnim, przez kilka miesięcy w roku. Pamiętam, jak siadywałam na progu z miską świeżo zebranych, wciąż nagrzanych słońcem truskawek polanych gęstą śmietaną i posypanych chrupiącym brązowym cukrem. Każdy kęs dostarczał gęstej, soczystej słodyczy poprzedzonej nutą kremowego, karmelowego posmaku. Kiedy zaś gryzę nieorganiczne truskawki, które można kupić w grudniu, ich wodnista konsystencja i gorzki, cierpki smak zupełnie nie spełniają moich oczekiwań i wzmagają apetyt na coś naprawdę słodkiego. Na domiar złego takie z pozoru niewinne truskawki są najintensywniej spryskiwanymi owocami na świecie, więc jedząc je, prawdopodobnie dostarczam sobie niezłej dawki pozostałości pestycydów, które są obecne w rowach irygacyjnych otaczających pola uprawne oraz dostają się do wody, którą pijemy.

ROZDZIAŁ 2

Czy jesteś „eko”?

Jednym z najskuteczniejszych sposobów wprowadzania pozytywnych zmian w życiu jest zmiana diety, na styl odżywiania wpływa bowiem wiele różnych wyborów bezpośrednio związanych z naszym zdrowiem oraz kondycją naszego świata. Co oznacza bycie „eko”? Czy nasze codzienne działania związane z żywnością mają pozytywny czy negatywny wpływ na środowisko? Zadaję sobie codziennie te pytania, bo najważniejszym dziedzictwem, jakie po mnie zostanie, jest przejście przez życie tak, by pozostawić po sobie jak najmniejszy ślad na naszej planecie. Oczywiście, zachowanie całkowicie ekologicznej postawy jest niemożliwe, ale można drobnymi kroczkami zbliżać się do tego celu. Po pierwsze – mądrze decydujmy o naszych pieniądzach. Każdego dnia podejmujemy setki decyzji: co i gdzie kupić? Jak to przyrządzić? Można by długo wymieniać – więc może warto się postarać, by nasze codzienne decyzje miały też pozytywny wpływ na środowisko.

Dieta ekologiczna stanowi formę kompromisu. Wszystko opiera się w niej na równowadze. Nie namawiam, byś od tej pory robiła

zakupy tylko w drogich sklepach ze zdrową żywnością i wybierała tylko ekologiczne produkty. Przeciwnie: ta dieta polega na wprowadzaniu każdego dnia drobnych zmian, które mają znaczenie z perspektywy twojego zabieganego i ograniczonego finansowo życia. Dla wielu z nas najbliższą formą kontaktu z gospodarstwem ekologicznym będzie jego zdjęcie w czasopiśmie. Możemy jednak wprowadzić elementy takiego gospodarstwa na własne podwórko i parapet, uprawiając tradycyjne odmiany pomidorów i sałatę o drobnych liściach, a nawet sadząc nieduże drzewko oliwne. Dzięki takim zdjęciom w kolorowych pismach możemy też uświadomić sobie, że istnieją jeszcze metody uprawy roślin, w których jakość jest ważniejsza niż ilość, a zdrowie ceni się wyżej niż zyski.

Moją misją jest przygotowywanie nadzwyczajnie smacznych dań z najświeższych składników nabytych za możliwie najniższą cenę. Nie mam czasu godzinami krzątać się w kuchni, więc skupiam się na daniach, które są jednocześnie smaczne i szybkie do przyrządzenia. Upichcenie wspaniałej zupy organicznej w dwadzieścia minut (dla czteroosobowej rodziny) też może być ciekawym doświadczeniem – znacznie ciekawszym niż otwieranie kilku puszek z gotową zupą. Naturalne odżywianie polega na przyrządzaniu smacznych i niedrogich posiłków. Ten sposób żywienia jest po prostu korzystny z wielu względów, gdyż okazuje się:

- lepszy dla zdrowia,
- bardziej opłacalny dla portfela,
- skuteczniejszy dla utrzymania idealnej wagi.

Oto kilka sposobów na zmniejszenie negatywnych skutków naszego życia dla środowiska:

- Gdyby każdy Amerykanin kupował tylko jeden minimalnie opakowany produkt na każde dziesięć wkładanych do koszyka, śmieci eliminowane z tego powodu z wysypisk

przez rok mogłyby pokryć całą powierzchnię nowojorskiego Central Parku warstwą o wysokości ponad 8 metrów!

- Gdyby każdy Amerykanin zdecydował się tylko jednego dnia w tygodniu zamienić czerwone mięso i nabiał na kurczaka, ryby, jajka i warzywa, rocznie można byłoby ograniczyć emisję gazów cieplarnianych o ilość, jaką wydziela samochód pokonujący odległość około 1220 kilometrów. Jeśli Amerykanie zgodziliby się zamienić swoją opartą na czerwonym mięsie dietę na owoce i warzywa przez jeden dzień w tygodniu, do powietrza dostałoby się o tyle mniej spalin, ile emituje auto, przejeżdżając prawie 1870 kilometrów, a gdyby przeszli na wegetarianizm, mogliby zupełnie zniwelować wpływ podróżowania samochodem na środowisko!
- Gdyby każdy Amerykanin na każde zakupy zabierał tylko jedną torbę wielorazowego użytku, moglibyśmy zachować przy życiu ponad 60 tysięcy drzew.

Jak widzisz, niewielkie zmiany mogą nieść ze sobą ogromne korzyści! Wszyscy moglibyśmy zrezygnować z czerwonego mięsa przez jeden dzień w tygodniu, co stanowiłoby inwestycję w nasze zdrowie, planetę oraz stan naszych oszczędności. Słysząc te statystyki, moja szwagierka Kay postanowiła całkowicie wyeliminować czerwone mięso ze swojej diety. „Jeśli w tak prosty sposób można tak wiele zmienić, zrobię to" – oświadczyła. Jest też zadowolona z innego powodu: znacznie ograniczyła wydatki na zakupy, a nawet udało jej się schudnąć.

DIETY

Wiele z nas latami stosowało dietę doktora Mosleya (dietę 5:2) powodującą efekt jo-jo, a także odczucie przygnębienia i rezygnacji. Straciłyśmy zamiłowanie do jedzenia i więź z jego źródłem. Nieświadomie niszczyłyśmy własne ciało, duszę i naszą planetę. Sięgając po

paczuszkę bezsmakowej substancji bez grama tłuszczu czy węglowodanów, czułyśmy tylko apatię. Czas z tym skończyć i wrócić do delektowania się nadzwyczajną chrupkością świeżych jabłek czy znakomitym smakiem gotowanych ziemniaków tłuczonych z masłem. Kiedy ostatni raz tak po prostu ugryzłaś ziarnko kawy czy zanurzyłaś dłoń w misce surowego białego ryżu? Kiedy sięgnęłaś po kawałek ciemnej, aksamitnej czekolady i pozwoliłaś, by bardzo powoli rozpłynęła ci się w ustach, a twoje myśli poszybowały w dowolnym kierunku? Te produkty nie powodują, że tyjemy. Przybieramy na wadze z powodu sposobu, w jaki je spożywamy. Właśnie to zabija nas i naszą planetę.

PRAWDZIWA ŻYWNOŚĆ

Naturalne odżywianie polega w głównej mierze na odkrywaniu na nowo radości z jedzenia oryginalnych, nieskażonych i nieprzetworzonych produktów, co może spowodować, że staniesz się osobą zdrową i proekologiczną.

Pamiętam, jak pewnego razu, pijąc herbatę, plotkowałam z moją przyjaciółką Nancy w jej sterylnie czystej, świeżo wyremontowanej kuchni. Została ona wyposażona w ekskluzywne urządzenia od Viking Range Corporation, co wzbudzało w gościach (a) zazdrość oraz (b) przekonanie, że nigdy nic tam nie gotowano. Nagle weszła Zoe, nastoletnia córka mojej przyjaciółki, piękna niczym Jessica Alba. Chciała „coś przekąsić" przed wieczornym wyjściem. Jej kolację stanowiła jakaś „dłubana" potrawa (nazywam tak gotowe dania mrożone, które wyjmuje się z zamrażarki, dłubie raz czy dwa widelcem i wpycha do kuchenki mikrofalowej). Zoe, stercząc przy blacie w krótkich dżinsowych spodenkach i futrzanych butach z owczej skóry, nastawiła swoje „dłubane" danie na dwie minuty podgrzewania na najwyższej mocy kuchenki mikrofalowej, po czym oderwała plastikową osłonę i na stojąco zjadła „toto" widelcem, nie przerywając wy-

syłania SMS-ów. Jej matka, którą darzę sympatią, nawet nie zwróciła na to uwagi. Staram się nie oceniać ludzi, bo zanim urodziła się moja córka Lola, obiecywałam sobie, że nigdy nie pozwolę swemu dziecku jeść słodyczy, bawić się plastikowymi zabawkami itp., a potem pozwalałam mojej małej pochłaniać w weekendy tyle słodyczy, że Willy'emu Wonce* włosy stanęłyby dęba. A jednak nie mogłam spokojnie patrzeć, jak nastolatka, której organizm intensywnie się rozwija, wciska w siebie coś, czego nie można nazwać prawdziwym jedzeniem. Tym „dłubanym" daniem był mrożony dietetyczny hamburger z serem. Z racji prowadzonych przeze mnie badań doskonale się orientuję w branży i ze zgrozą uświadomiłam sobie, co ta dziewczyna serwowała swojemu organizmowi: genetycznie modyfikowaną pszenicę, naszpikowane hormonami mleko oraz ser, garść chemikaliów i konserwanty. Nie nazwałabym tego prawdziwą żywnością – raczej jej imitacją, która mogłaby w ciągu kilku lat zmienić tę piękną dziewczynę w nieszczęśliwą grubaskę, gdyby wciąż tak się odżywiała. Tego typu produkty są też niekorzystne dla środowiska: pestycydy i herbicydy stosowane zwykle przy uprawie pszenicy niszczą glebę i wodę. W połączeniu z opakowaniami dają ogromną ilość zanieczyszczeń pochodzących z ropy i źródeł energii. Jestem pewna, że gdyby ta inteligentna nastolatka zrozumiała, jak niekorzystny wpływ na środowisko naturalne ma jej z pozoru niewinne danie, szybko zmieniłaby swoje nawyki żywieniowe.

Gotowe dania stanowią pokaźne źródło zysku dla przemysłu spożywczego. Jest to obszar, w którym można windować ceny przy jednoczesnym zaniżaniu jakości produktów. Klienci płacą głównie za opakowanie i reklamy: prawie jedna czwarta kwot, jakie wydajemy na jedzenie, jest przeznaczana na marketing. Tak – płacisz za reklamy zachęcające m.in. ciebie i twoje dzieci do spożywania produktów o wyjątkowo niskiej jakości. Kolejną czwartą część cen żywności pochłaniają niewygodne i trudne do otwarcia opakowa-

* Willy Wonka – właściciel słynnej fabryki czekolady z filmu *Charlie i fabryka czekolady* (przyp. tłum.).

nia. Jeśli choć trochę zależy ci na tej planecie – a zakładam, że skoro czytasz tę książkę, tak właśnie jest – mam nadzieję, że w tym momencie opakowanie, które w końcu udało ci się rozerwać, wędruje do śmieci.

Duże koncerny spożywcze znają każdy nasz ruch. Wnikliwie obserwują nasz styl życia i liczą, ile dokładnie minut spędzamy każdego dnia w kuchni. Zacierają z radości ręce, bo spodziewają się, że niedługo będziemy poświęcać na przygotowywanie posiłków średnio tylko pięć minut! Dla nich oznacza to kilka wakacyjnych wyjazdów na Karaiby więcej, bo zapotrzebowanie klientów na gotowe dania będzie coraz bardziej wzrastać. Specjaliści z branży spożywczej mogą więc z zadowoleniem wrócić do swoich laboratoriów i wymyślać kolejne naszpikowane witaminami i probiotykami niskotłuszczowe tosty, które można przygotować w piętnaście sekund. Może do tego czasu będziemy mieli kuchenkę mikrofalową / komputer / telefon iPhone z opcją sprawdzania wiadomości w czasie podgrzewania, byśmy nie tracili tych cennych piętnastu sekund?

Stanowczo protestuję przeciwko byciu jedną z danych statystycznych firm spożywczych i was zachęcam do tego samego. Musimy je przechytrzyć. Wróćmy do naszych kuchni i zacznijmy przygotowywać potrawy, o jakich marzymy. To o wiele prostsze, niż myślicie.

GARNKI ZŁOTA

Inną dziedziną przemysłu, która kpi sobie z klientów, jest branża produktów dietetycznych i suplementów diety. Sprytni eksperci zatrudnieni w tych branżach wiedzą, że wszyscy pragniemy być szczupli, jednak bez oczywistych wyrzeczeń: bez ograniczenia spożywanych produktów i zwiększenia ilości ruchu. Są świadomi, że większość z nas szuka łatwiejszego, przyjemniejszego sposobu osiągnięcia tego celu. Wiedzą, że oczekujemy cudownej pigułki lub żywności, która sprawi, że nasze wymiary zmniejszą się niczym Alicja w Krainie

Czarów – i to bez rezygnacji z naszych pożałowania godnych nawyków. Zdają sobie też sprawę, że za takie magiczne lekarstwo zapłacimy każdą cenę. Oddajemy tym specjalistom nasze pieniądze i energię, choć ich cudowne mikstury nigdy, przenigdy nie będą skuteczne.

Ewolucja zaprogramowała nas tak, byśmy jedli do momentu poczucia sytości, a nawet zjadali nieco więcej, ponieważ w czasach niedoboru żywności – gdy nasi przodkowie chodzili jeszcze w ubraniach ze skór i żywili się jagodami i korzeniami – kalorie były czymś pożądanym. Ludzie pierwotni musieli znajdować źródła energii, bo w przeciwnym razie ich mięśnie mogły przestać funkcjonować, co w praktyce oznaczało śmierć. W czasach obfitości, gdy byli w stanie upolować na przykład wielkiego, włochatego dzika, ich organizmy wykształciły zdolność magazynowania nadmiaru pożywienia, aby móc przetrwać w okresie niedostatku następującym wówczas niemal co drugi dzień. Nasi przodkowie wykształcili też upodobanie do rzeczy słodkich i tłustych, gdyż tłuszcz zwierzęcy i cukier dawały najwięcej energii niezbędnej do polowania. Ale wróćmy do czasów współczesnych. Dziś nasze ciało funkcjonuje w taki sam sposób jak ciała naszych przodków i rządzą nami te same procesy biochemiczne, które dyktują, kiedy i co mamy jeść, tyle że dziś żyje się zupełnie inaczej. Nie polujemy przez osiem godzin na dobę, tylko siedzimy za biurkiem lub przy komputerze. Większości ludzi obce jest pojęcie niedostatku pożywienia. Wchłaniamy chipsy, napoje gazowane i mrożone dania zawierające ponad dwa razy więcej kalorii od świeżych, organicznych produktów. No, no – wpakowaliśmy się w niezłe kłopoty. Nic dziwnego, że 50 procent Ameryka-

DANIA GOTOWE LUB TYPU FAST FOOD KONTRA ŚWIEŻE/ORGANICZNE PRODUKTY

Jabłko z łyżką masła migdałowego = 176 kalorii
Kupiona w sklepie muffina jagodowa = 310 kalorii

nów cierpi dziś na znaczną nadwagę, a otyłość u dzieci stała się dosłownie epidemią.

Dobra wiadomość jest taka, że mamy wybór. Możemy natychmiast przestać zasilać przynoszący miliardowe zyski rocznie przemysł dietetyczny i spożywczy, bo mamy prawo skorzystać z możliwości dokonania wyboru, który wynika z naszej genetyki i siedzącego trybu życia.

ROZDZIAŁ 3

Przekonaj się

Pierwszym krokiem do odzyskania piękna oraz wiary we własne siły jest wyobrażenie sobie, jak powinno wyglądać twoje życie i co chciałabyś w nim zmienić. Ja na przykład postawiłam sobie za cel dbałość o zdrowie i dokonywanie jak najwięcej przyjaznych dla środowiska wyborów żywieniowych. Postawiłam na zdrowie, a nie na szczupłą sylwetkę, bo zdrowa kobieta to seksowna kobieta, a zbyt chuda staje się nieatrakcyjna. Nie wierzysz? Zapytaj jakiegokolwiek mężczyznę! Kobiece ciało musi mieć krągłości i być miękkie. Czyż nie wzdrygasz się na widok zdjęć celebrytek z zaburzeniami odżywiania? W ciągu kilku miesięcy piękne, młode dziewczyny zmieniają się w wychudzone, żylaste „szkielety", które nie wyglądają korzystnie. Jeśli masz więcej niż dwadzieścia lat, wręcz nie powinnaś mieć figury nastolatki. Poza tym irytujące jest także to, że po przekroczeniu pewnego wieku intensywnie chudnięcie w krótkim czasie postarza kobietę. Wygląda na to, że jednak potrzebujemy tłuszczyku na twarzy, by zachowała ona młody wygląd. To właśnie z twarzy w pierwszej kolejności znika tłuszcz podczas odchudzania

(w moim przypadku był to również biust). Ale wróćmy do naszego równania: zdrowy = atrakcyjny. Każda z nas ma inny kształt sylwetki, który w znacznej mierze uwarunkowany jest genetycznie, ale z kartami, które nam rozdano, możemy naprawdę wiele ugrać. Moim zamiarem i marzeniem jest widzieć siebie jako osobę energiczną, zdrową i promienną. Wiem, że jeśli taką się stanę, będę ważyła dokładnie tyle, ile powinnam. W tej kwestii sukces polega na odnalezieniu naturalnej równowagi, w czym pomoże ci właśnie ekologiczna dieta.

Jeśli chcesz schudnąć ze względów zdrowotnych i w celu osiągnięcia szczęścia, obiecuję, że ci się uda. Także jeżeli zdecydowałaś się parę kilo przybrać na wadze (wiem, wiem, większość z nas złości się, że takie kobiety w ogóle istnieją!), mogę ci to zagwarantować. Fenomen tego zjawiska polega na tym, że jeśli naprawdę cenisz swoje zdrowie i dobro naszej planety, naturalna dieta pomoże ci spełnić twoje marzenia.

ĆWICZENIE WIZUALIZACJI

1. Określ, czego pragniesz: do czego dążysz i jakie towarzyszą temu odczucia. Na przykład: chcę być zdrowsza, silniejsza i czuć głębszą więź z naszą planetą.
2. W jakim obszarze swojego życia zaznajesz tego odczucia choćby w niewielkim stopniu? Na przykład: kiedy znajduję czas na jogę i kiedy postanawiam sobie, że kupię tylko zdrowe produkty spożywcze.
3. Jakie życiowe przeszkody powstrzymują cię przed realizacją swojej wizji? Na przykład: nie mam czasu codziennie uprawiać jogi/gimnastyki. Nie zawsze stać mnie na zdrową żywność. Zawsze gdzieś się spieszę.
4. Jakich wyborów powinnaś dokonać, by osiągnąć swój cel? Na przykład: mogę wygospodarować 10 minut dziennie na jogę. Mogę sporządzić listę podstawowych produktów organicznych, które będę kupować. Mogę codziennie wychodzić na spacer, a podczas niego medytować i skupiać myśli na tym, co jest udane w moim życiu.

ZASŁUGIWAĆ NA COŚ

Czy wierzysz, że jesteś naprawdę warta tego, by ktoś się o ciebie troszczył? Czy zasługujesz na wszystko, co najlepsze? Wiele kobiet tak bardzo poświęca się dbaniu o innych, że siebie stawia zawsze na ostatnim miejscu. To niebezpieczna praktyka, bo jeśli zaniedbujesz własne zdrowie, odczuwają to wszyscy, o których się troszczysz. To naprawdę nie jest egoizm: jeśli zadbasz o swoje potrzeby, wyświadczysz jednocześnie wielką przysługę ludziom z twego otoczenia. Możesz stanowić wsparcie dla swoich bliskich tylko wtedy, kiedy masz w pełni naładowane baterie i tryskasz energią. Możesz stać się lepszą wersją samej siebie i wieść wspaniałe życie, jeśli znajdziesz czas na zdrowe odżywianie, gimnastykę i codzienną chwilę wytchnienia, by zajrzeć w głąb siebie i zastanowić się nad źródłem swoich sił witalnych.

NIE MARTW SIĘ

Jeśli na myśl o steku, gorącej kanapce z tuńczykiem czy pizzy z serem cieknie ci ślinka, nie przejmuj się, bo w dalszym ciągu możesz jeść ulubione dania. Sekret polega na tym, by stawiać na jakość, a nie ilość, i jeść to, co ci najbardziej smakuje, ale w niewielkich ilościach.

Kluczem do umiarkowania w jedzeniu jest więc wielkość spożywanych porcji. Warto uświadomić sobie, że od lat siedemdziesiątych ilość spożywanego przez nas jedzenia wzrosła niemal dwukrotnie: używamy większych talerzy, nasze krzesła oraz łóżka są większe i solidniejsze, by odpowiadały naszym gabarytom, zaś takie produkty jak rogaliki, ciastka, paczki chipsów i butelki wody mineralnej zwiększyły swą wielkość dwukrotnie. Nasz styl życia stał się jednak znacznie mniej intensywny. Gdybyśmy zamknęli jakieś zwierzę w małym pomieszczeniu, uniemożliwili mu energiczne poruszanie się, ale za to podwoili ilość kalorii w podawanym mu pożywieniu,

ktoś mógłby nas oskarżyć o znęcanie się nad tym stworzeniem. Pamiętam z dzieciństwa pewną starszą panią mieszkającą w pobliżu, która tak przekarmiła swojego spaniela (te psy powinny być smukłe i zażywać dużo ruchu), że miał on problemy z chodzeniem, nie mówiąc już o bieganiu. Byliśmy tym oburzeni. Teraz jednak ludzie zaczynają traktować siebie w ten sam sposób.

Zabrałam moją małą córeczkę Lolę do restauracji, do której nie miałam ochoty iść, ale mała błagała mnie o to od jakiegoś czasu. Słyszała, że w tym miejscu serwują udekorowane parasolką i kwiatami koktajle dla małych dziewczynek. Lola zasłużyła na małe co nieco lub – jeśli mam być szczera – chyba przekupiłam ją czymś smacznym, żeby tylko posprzątała swój pokój. Tak czy inaczej, zajęłyśmy miejsca i zamówiłyśmy wymarzony napój Loli: dostała obrzydliwą różową pulpę pełną najbardziej znienawidzonych przez mamusię składników: barwników, syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy, sztucznych wzmacniaczy smaku i tym podobnych. Zapytałam, czy jej smakuje, modląc się w duchu, by powiedziała, że niezbyt, ale Lola zassała tylko mocniej słomkę, a jej oczy zrobiły się wielkie jak spodki. „To jest pyyyyyszne, mamusiu!" – wymruczała, po czym ponownie zacisnęła usta na słomce. Ale w całej tej przygodzie najbardziej zniesmaczyły mnie gigantyczne porcje dań, z którymi kelnerka przemykała obok nas. Nie przesadzam: jedna taka naładowana po brzegi miska makaronu z owocami morza czy chińską sałatką z kurczakiem mogłaby z powodzeniem zaspokoić głód czteroosobowej rodziny. Co jakiś czas kelnerka podchodziła do klientów i pytała, czy wciąż „pracują nad daniem". Nie cierpię tego określenia, bo zakłada, że jedzenie jest czynnością pracochłonną, a nie przyjemną. Jednak wtedy w restauracji zaryzykowałabym stwierdzenie, że niektóre klientki podjęły wyzwanie z pełną determinacją.

Jak więc wrócić do wielkości porcji sprzed trzydziestu lat, gdy były one o połowę mniejsze od tych dzisiejszych? Jak to zrobić bez uczucia straty i bez wrażenia, że czegoś sobie odmawiamy, a nawet się głodzimy? To proste: wystarczy zmniejszyć o połowę ilość spo-

żywanych produktów, a po siedmiu czy dziesięciu dniach nasz żołądek przyzwyczai się i nauczy odczuwać sytość po mniejszej porcji pożywienia. Pamiętaj, że jedzenie produktów organicznych także pomaga w osiągnięciu uczucia sytości. Zapomnij o wszelkich poradach dotyczących odchudzania, jakie kiedykolwiek słyszałaś. Wystarczy, że zrezygnujesz z jednej trzeciej lub połowy swoich zwyczajowych porcji. Jeśli masz przed sobą wielką muffinę lub rogala, przekrój to na pół i odłóż jedną część na drugi dzień. Jeśli przyzwyczaiłaś się do gotowania całej paczki makaronu dla dwóch osób (tak jak ja kiedyś), od dziś gotuj tylko połowę. Jeśli zamawiasz lub robisz kanapkę na drugie śniadanie, weź tylko jedną kromkę chleba – dzięki temu będziesz miała połowę dawnej porcji. Zamiast używać dużych talerzy do drugiego dania korzystaj z talerzyków do podawania sałatek. Bez względu na to, czy chcesz zrzucić parę kilo, czy też nie, ograniczanie wielkości spożywanych porcji jest korzystne: podobno szczupli ludzie żyją dłużej, a ja chciałabym, byś była z nami jak najdłużej i przez wiele lat inspirowała inne kobiety uro-

JAK ZMNIEJSZYĆ SPOŻYWANE PORCJE

- używaj talerzyków do podawania sałatek zamiast talerzy obiadowych;
- zwolnij tempo jedzenia i bez pośpiechu kontempluj różne smaki, kolory i konsystencję potraw na talerzu;
- odkładaj widelec między kolejnymi kęsami;
- dokładnie przeżuwaj każdy kęs, delektując się jego smakiem;
- zanim sięgniesz po dokładkę, zrób 10 minut przerwy; być może dojdziesz do wniosku, że już nie jesteś głodna (często tak szybko spożywamy posiłki, że nie mamy czasu wsłuchać się w nasze wewnętrzne potrzeby);
- kończ jedzenie, kiedy czujesz się nasycona mniej więcej w 80 procentach. Jeśli trudno ci to ocenić, po prostu odkładaj sztućce, kiedy twój żołądek jest pełny, i odczekaj pięć minut, zanim (ewentualnie) sięgniesz po nie powtórnie.

dą i witalnością. Poza tym mniejsze porcje to mniej wydanych pieniędzy, więc wkrótce będziesz mogła pozwolić sobie na luźniejsze podejście do oszczędzania.

Jest też inna zaleta ograniczania wielkości porcji: finansowa! Tak jest – zaoszczędzisz sporą kwotę, jeśli będziesz się stosowała do uwag na opakowaniach makaronu lub podzielisz kawałek 230-gramowego steku na pół, zwłaszcza jeśli masz wielu domowników do wykarmienia. Zdaję sobie sprawę, że niektórzy członkowie rodziny mogą protestować, ale nie daj się zbić z tropu i poczekaj, aż się przyzwyczają. Kluczem do sukcesu jest tu nieznaczne ograniczanie porcji każdego dnia, bo wtedy domownicy nawet się nie zorientują, że coś się zmieniło. Innym dobrym sposobem jest zakup mniejszych talerzy obiadowych na jakimś pchlim targu. Wiele lat temu sama nabyłam w takim miejscu zestaw naczyń z lat pięćdziesiątych! Nigdy nie używałam talerzy obiadowych z tego kompletu, bo wydawały się za małe, ostatnio jednak wyjęłam je, umyłam i postanowiłam zacząć je stosować zamiast tych, z których korzystaliśmy dotychczas. Teraz nikt nie czuje niedosytu z powodu mniejszych porcji.

Będąc w restauracji, gdzie często podają wręcz absurdalnie obfite porcje posiłków, możesz:

- zamiast jednej przystawki i pierwszego dania zamawiać dwie przystawki,
- dzielić się pierwszym daniem z partnerem lub koleżanką,
- poprosić o połowę porcji pierwszego dania (wielkości aperitifu),
- poprosić o zapakowanie drugiej połowy pierwszego dania do domu*.

* O zapakowanie dania do domu proś tylko wtedy, gdy naprawdę masz zamiar zjeść tę porcję następnego dnia. Często prosimy o zapakowanie jedzenia, bo czujemy się winni, gdy żywność się marnuje. Pamiętaj jednak, że lepsze dla ciebie będzie po prostu zamówienie mniejszej porcji.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

ZIELONA BOGINI

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl