

GŁODOMÓR

głód
ciała

głód
duszy



LOGOS

Alga Muiroz-Zygmont

NR 7 (9) / 2025

ZAWARTOŚĆ NUMERU

OD REDAKCJI – WSTĘPNIAK	3
KRZYSZTOF CHLIPALSKI BEATA CHWEDORZEWSKA – CIAŁO, DUCH I TEATR, CZYLI O GŁODZIE, KTÓRY NIE KOŃCZY SIĘ PO KOLACJI - ROZMOWA	4
FRANZ KAFKA (TŁUM. JULIUSZ KYDRYŃSKI) – GŁODOMÓR (OPOWIADANIE)	10
Katarzyna Grzesik Przyprawą potrawy jest głód	16
JEMY WIĘC ISTNIEJEMY - O TYM, JAK PATRZYMY NA JEDZENIE – WNIOSKI Z ANKIETY	18
KTO TU KOGO ZJADA – CO RODZICE MÓWIĄ O JEDZENIU – PODSUMOWANIE ANKIETY	20
DWIE GENERACJE PRZY STOLE: JAK JEDZĄ RODZICE, A JAK ICH DZIECI – ANALIZA PORÓWNAWCZA	22
JEDZENIE TO JEST COŚ Z CZEGO TRZEBA SIĘ CIESZYĆ ANTEK ILSKI ORAZ STAŚ BISKOT-JENDA ROZMAWIAJĄ Z PANIĄ YERGENIS LEWANDOWSKĄ	26
JAN TRYZYBOWICZ STÓŁ JEST MIEJSCEM, GDZIE KULTURA STAJE SIĘ CODZIENNOŚCIĄ	28
JULIAN LECHOWICZ PRZYPRAWĄ POTRAWY JEST GŁÓD	28
KAROLINA KOWALSKA STÓŁ JEST MIEJSCEM GDZIE KULTURA STAJE SIĘ CODZIENNOŚCIĄ	30
JADWIGA PAPIEROWSKA PRZYPRAWĄ POTRAWY JEST GŁÓD	30
SMACZNEGO? SMACZNEGO! JULIA PIOTROWSKA PYTA JACKA OLSZEWSKIEGO DLACZEGO SMACZNIE TO ZDROWO – ROZMOWA	31
VERA MIERNIK HISTORIA KUCHNI POLSKIEJ	52
PAULA MUÑOZ-ZYGMUNT PRZYPRAWĄ POTRAWY JEST GŁÓD	54
MIKOŁAJ BADOWSKI STÓŁ JEST MIEJSCEM, GDZIE KULTURA STAJE SIĘ CODZIENNOŚCIĄ	54
MARCIN JAŻYŃSKI DAJCIE MI JEŚĆ (WIERSZE)	55
MARIA KOWALIK-MIKLASZEWSKA STÓŁ JEST MIEJSCEM, GDZIE KULTURA STAJE SIĘ CODZIENNOŚCIĄ	57
CZY CHCECIE ODDAĆ SVOJE ZDROWIE W CUDZE RĘCE? Z ELŻBIETĄ SZYDŁOWSKĄ ROZMAWIAJĄ	58
ALEKSANDER PSTRZOCH MARIA GAWĘDA LAURA ZIEMLEWSKA	58
ANTONINA ROMAŃCZUK KTO POŚCI, TEN NIE TYLKO ODMAWIA SOBIE JEDZENIA, ALE UCZY CIAŁO POSŁUSZEŃSTWA DUCHOWI	64
MAJA GARCZYŃSKA STÓŁ JEST MIEJSCEM, GDZIE KULTURA STAJE SIĘ CODZIENNOŚCIĄ	64
TEA TIME SZYMON LEWANDOWSKI ROZMAWIA Z ŁUKASZEM PIELASĄ	65
PAULA MUÑOZ-ZYGMUNT SYMBOLIKA JEDZENIA W MARTWEJ NATURZE	67
JUREK PEŁDA STÓŁ JEST MIEJSCEM, GDZIE KULTURA STAJE SIĘ CODZIENNOŚCIĄ	69
VERA MIERNIK Stół jest miejscem, gdzie kultura staje się codziennością	69
MY AZJACI WCALE NIE JEMY PSÓW ! MARIA GAWĘDA rozmawia Z SANDRĄ O SMAKACH WIETNAMU, KUCHNI, DOMU I TOŻSAMOŚCI	70
PORZĄDEK NA TALERZU LAURA ZIEMLEWSKA ROZMAWIA Z EWĄ DRATWĄ	73
CZY DA SIĘ UCZYĆ HISTORII, ZACZYNAJĄC OD KUCHNI? POLA BOGUCKA ROZMAWIA Z	74
MARCINEM TOMCZAKIEM	74
JEDZENIE TO COŚ WIĘCEJ NIŻ ZASPAKAJANIE GŁODU TYMON LEWANDOWSKI	83
ROZMAWIA Z JOANNĄ GALANT	83
W kolejnym NUMERZE—SZEKSPIR HAMLET—ZAPOWIEDŹ	85

WSTĘPNIAK

Jedzenie wydaje się jedną z najbardziej oczywistych czynności naszego życia. Jemy, bo jesteśmy głodni. Jemy, bo trzeba. Jemy w pośpiechu, przy telefonie, między lekcjami, przed treningiem. Jemy, żeby „dać radę”, mieć energię i przetrwać dzień. A jednak im bardziej jedzenie staje się codziennością, tym rzadziej pytamy o jego znaczenie. Czy to tylko biologiczna potrzeba? Czy jedzenie ogranicza się do kalorii i diety? Czy naprawdę nie mówi o nas nic więcej?

Numer **LOGOSU** zatytułowany **GŁODOMÓR. Głód ciała. Głód duszy.** zaprasza do spojrzenia na jedzenie – i głód – z zupełnie innej perspektywy. Nie jako na codzienną czynność, lecz jako znak. Nie jako nawyk, ale jako pytanie o człowieka. O jego potrzeby, pragnienia i lęki.

Warto w tym momencie przywołać opowiadanie Franza Kafki *Głodomór*. Jego bohater nie pości dlatego, że musi. Pości, bo nic go nie nasycza. Nie znajduje pokarmu, który byłby dla niego wystarczający. Nie chodzi o jedzenie, ale o sens. Jego głód nie jest głodem ciała – jest głodem istnienia. Kafka pokazuje tragizm człowieka, który nie potrafi znaleźć tego, co mogłoby go naprawdę nakarmić. Umiera nie dlatego, że nie jadł, ale dlatego, że nigdy nie znalazł pokarmu, który uznałby za godny siebie.

Czy ten obraz nie przypomina naszego świata?

Żyjemy w rzeczywistości nadmiaru: jedzenia, wyborów, informacji, bodźców. Wszystko jest dostępne natychmiast, wystarczy kilka kliknięć. A jednak wciąż jesteśmy nienasyчени. Im więcej mamy, tym czegoś bardziej nam brakuje. Głód przeniósł się z żołądka do serca. Przestaliśmy głodować fizycznie, a zaczęliśmy duchowo.

Rozmowa z Beatą Chwedorzewską zamieszczona w tym numerze pokazuje, że dawniej jedzenie miało wymiar święty. Stół był miejscem spotkania, rytuału i obecności. Post był nie dietą, lecz drogą do skupienia i sensu. Ofiara z

pokarmu była znakiem relacji z Bogiem. Jedzenie było darem, nie towarem.

Dziś często jemy bez namysłu, bez wdzięczności, bez uważności. Jemy szybko, byle jak, byle gdzie. I coraz częściej czujemy pustkę. Może dlatego, że karmimy ciało, a zaniedbujemy duszę. Może dlatego, że – jak bohater Kafki – nie potrafimy nazwać tego, czego naprawdę nam brakuje.

Ten numer nie daje gotowych odpowiedzi. Zamiast tego stawia pytania. Czym jesteś głodny? Co naprawdę Cię karmi? Czy potrafisz jeszcze pościć – od hałasu, od pośpiechu, od bylejakości?

LOGOS zaprasza do refleksji, nie do konsumpcji. Do uważności, nie do pośpiechu.

Być może największym dramatem współczesnego człowieka nie jest brak chleba. Być może jest nim brak sensu. Niech ten numer stanie się chwilą zatrzymania. Bo głód nie zawsze boli w żołądku. Czasem boli gdzieś głębiej.



Andrzej Sobieraj *Głodomór* (1985)

Ciało, Duch i Teatr, czyli o głodzie, który nie kończy się po kolacji.



Krzysztof Chlipalski

rozmawia z

Beata Chwedorzewska

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

Wreszcie udało mi się namówić panią Beatę Chwedorzewską na krótką rozmowę do najnowszego numeru **LOGOSU**. Mam też roboczy temat naszego spotkania. Jest on czysto roboczy, żeby Cię trochę „wkręcić” i nadać naszej rozmowie szerszy horyzont. Nazwałem to: *Ciało, Duch i Teatr, czyli o głodzie, który nie kończy się po kolacji*. A może wręcz przeciwnie – dopiero po kolacji się zaczyna.

Kiedy zastanawiałem się nad tym numerem **LOGOSU** i mówiłem, że chcę przygotować numer o jedzeniu, pierwsze skojarzenia dotyczyły: ciała, czyli diety, zdrowia, wyglądu, energii, kalorii. Ty jesteś wyjątkową osobą – bo kiedy z tobą zacząłem jakiś czas temu rozmowę – od razu ujęłaś jedzenie jako sferę duchową. A dla mnie ten „numer o jedzeniu” jest tak naprawdę numerem o duchu i duchach. Może o tym, że pod wpływem jedzenia one zniknęły z naszego świata. Duch jedzenia je pożarł.

Może nawet źle to wymyśliłem, nazywając ten **LOGOS** numerem o jedzeniu, bo pod pretekstem jedzenia chcę dotknąć czegoś zupełnie innego. Jedzenie jest raczej pomysłem marketingowym – czymś, co łączy się ze współczesnym światem. Rozmawiając z wcześniej tobą, zobaczyłem dzięki tej krótkiej wymianie myśli całą masę tematów: rytuały, ofiara, wdzięczność, dar, post, Eleusis... Więc należy ci się pierwsze miejsce w tym numerze, bo od rozmowy z tobą wiele się zaczęło.

Po tym wstępie chciałem cię zapytać o to, co jest twoim światem – o teatr. W teatrze od zawsze pracuje się z ciałem, ale równie często mówi się o nim w sposób duchowy. Wydaje mi się, że właśnie teatr najlepiej pamięta, że jedzenie nie jest tylko czynnością biologiczną, że nie da się do tego sprowadzić. I tu dochodzimy do tego, co chciałbym w naszej rozmowie uczynić najważniejszym: w teatrze często mówi się o głodzie metafizycznym. Ty lubisz podkreślać, że w romantyzmie wszystko zaczęło się od ballady, a dla mnie wszystko zaczyna się od *Dziadów*. Wielka polska literatura zaczyna się od Adama Mickiewicza – od *Dziadów*.

BEATA CHWEDORZEWSKA

Może od *Trenów*?

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

To prawda, chociaż treny są mniej... teatralne. Nasi uczniowie w pierwszej klasie często są jeszcze nieświadomi wielu rzeczy i te pierwsze teksty przelatują im gdzieś obok. Rozumiem ich, bo ze mną było tak

samo. Właśnie moje własne szkolne doświadczenie było takie, że *Dziady* były ogromnym wydarzeniem. *Treny* nie robiły na mnie wtedy aż tak wielkiego wrażenia ani w podstawówce, ani w liceum, a *Dziady* – tak. Stąd pewnie moja wizja, może trochę przesadna, rozumienia tej lektury. Mam na myśli *Dziady części II*.

Czy masz podobne wrażenie, podobną intuicję, że to, co się tam wydarza, nie jest przypadkowe? Że ten stół, jedzenie, które się na nim pojawia, naprawdę łączy się ze światem duchów? Czy Mickiewicz nie chciał nam zasugerować, że duchy „karmi się” jedzeniem?

BEATA CHWEDORZEWSKA:

Nie wiem, co dokładnie masz na myśli, mówiąc: „duchy to jest jedzenie”, ale niewątpliwie musi istnieć jakiś sposób, żeby się z nimi porozumieć. Jednym ze sposobów, by je w ogóle przywołać i mieć poczucie ich obecności, jest właśnie dar w postaci jedzenia. To jest przecież bardzo stare – od Homera, od Odyseusza, który składa ofiarę z krwi, by przywołać dusze zmarłych. Jakoś trzeba je wezwać, jakoś się z nimi skomunikować. Podstawowy dar wiąże się z jakimś pokarmem. To jest i dar, i ofiara – po to, by przybyli.

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

Dokładnie o to mi chodzi. Ten mickiewiczowski obrzęd w *Dziadach* w genialny sposób łączy to, co ziemskie, z tym, co duchowe. I łączy w taki sposób, że od najwcześniejszych znanych nam kultów każdy kult religijny zawierał ofiarę, a ta najczęściej miała charakter pokarmowy. Bogom należało złożyć coś, czym można ich i siebie nakarmić. To rodzaj wspólnego spotkania przy – nazwę to metaforycznie – wspólnym stole.

Mam poczucie – i temu poświęciłem ankietę przygotowaną dla naszych uczniów i ich rodziców – że w naszym świecie coś się bardzo przesunęło. Ten świat, który przywołujesz – świat Homera, pradawnych obrzędów – opierał się na obowiązku składania ofiar, dziękczynieniu, a nie tylko na pustych gestach czy samej modlitwie. Zawsze musiał pojawić się konkretny dar, materialny, coś naprawdę wartego, co człowiek oddawał. Dziś mamy do czynienia z niewiarygodną atrofią pojęcia obrzędu.

To prowadzi – moim zdaniem – do ogromnego „spłaszczenia” teatru, przynajmniej w szkolnym odbiorze. I równocześnie do spłaszczenia rytuałów związanych ze stołem. Pomyślałem, że *Dziady* mogą być dobrym początkiem naszej rozmowy: tam świat duchów jest właściwie niemożliwy do spotkania bez jadła, bez napoju.

BEATA CHWEDORZEWSKA:

I to jadła bardzo szczególnego. To, co jemy podczas wigilijnej wieczerzy, ma znak wyjątkowości...

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

Chociaż dziś ta wiedza się zaciera. Ludzie potrafią na Wielkanoc jeść śledzika...

BEATA CHWEDORZEWSKA:

... a jajko kłaść na pizzę. A przecież tradycyjnie wigilijna wieczerza to uczta, na której gościmy zmarłych, ona jest w gruncie rzeczy do nich skierowana. Każdy z pokarmów – te „święte” potrawy, jak mak – ma swój sens. Mak, zanim nauka to opisała, był przez ludzi postrzegany jako prowokator snu, czyli takiej małej śmierci.

Grzyby – a ten wieczór jest wyjątkowo „grzybny” – pochodzą z przestrzeni obcej, nieoswojonej, z lasu, gdzie można napotkać inne istoty, innego, w sensie zaświatów. Bardzo ważny jest też post. Tradycyjnie był

znacznie bardziej obecny w naszej kulturze niż dziś. Post to oczyszczenie przed spotkaniem, przyjęciem, dotknięciem tajemnicy.

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

To dla mnie kolejny, fundamentalny temat tego numeru. Nie wiem, czy pozostałe teksty go dotkną, dlatego warto w tej rozmowie przy nim zostać. Właśnie go poruszasz – doświadczenie postu jako przygotowania.

Dzisiaj post jest traktowany głównie jako detoks, oczyszczenie, które proponują dietetycy, żeby poprawić samopoczucie. Tymczasem wspólnoty duchowe bardzo podkreślały jego rolę. W dawnych kulturach był obecny w codzienności. Oczywiście, bywał też wymuszony brakiem jedzenia – głód w Europie naprawdę skończył się dopiero w XX wieku, w dużej mierze dzięki ziemniakowi. Dzisiejszy dostatek w naszym kręgu kulturowym całkowicie to doświadczenie usunął. A przecież jeść / nie jeść albo jeść specjalne rzeczy było przygotowaniem do czyjejś obecności, do otwarcia na coś.

Czy pamiętasz jakieś doświadczenia teatralne, które były temu podporządkowane? Nie pytam tylko, czy w teatrze coś specjalnego się je, ale też czy specjalnie się głodzicie?

BEATA CHWEDORZEWSKA:

Tak, to jest absolutny wymóg – nazwijmy to warsztatowym rygorem. Przed przedstawieniem nie wolno nic jeść. Nie możesz wyjść na scenę z pełnym brzuchem, jeśli mówimy o codzienności pracy. Nie znam aktorów, którzy wstaliby od stołu i od razu weszli na scenę. To rygor uwewnętrzniony tak mocno, że syty człowiek po kolacji po prostu nie wejdzie na scenę.

Jeśli pytasz o moje praktyki – może trochę „szamańskie” – to głodzenie się jest dla mnie czymś naturalnym. Byłam bardzo zdziwiona, że chcesz ze mną rozmawiać o jedzeniu. Znać mnie już od dawna. Czy widziałeś mnie kiedyś tutaj jedzącą cokolwiek?

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

Nie pamiętam.

BEATA CHWEDORZEWSKA:

No właśnie. Kiedy jestem głodna, najwyżej zapalę papierosa. Papieros staje się substytutem jedzenia. Są ludzie, którzy „karmią się” papierosami, inni ciastkami.

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

Papierosy się „je”. Pamiętam czasy, kiedy – znasz tę kulturę – jadłem papierosami. Wzrastaliśmy w takim świecie. Trudno było czytać, pisać, myśleć bez papierosa. Uważam, że brak papierosów w pewnym momencie radykalnie mnie zmienił. Jestem innym człowiekiem od czasu, kiedy przestałem palić. Nie mówię, że lepszym czy gorszym, ale wyraźnie widzę tę cezurę. Z zakończeniem palenia skończyły się pewne doświadczenia.

Doskonale więc cię rozumiem. Wiem też, że gdy zjem obiad w szkole, lekcje po obiedzie są inne – inaczej się pracuje po jedzeniu, ma się inną energię. Bez jedzenia energia do prowadzenia zajęć jest często lepsza. Sytość jest więc pewnym rodzajem „grzeszności”.

(A pani Beata – dodajmy — spokojnie zapala teraz papierosa).



To są rzeczy fundamentalne i myślę, że tego właśnie zaczyna w naszej kulturze brakować. Mówię o kulturze wszechobecnej higieny i czystości, której Witkacy już w dwudziestoleciu międzywojennym wypowiedział wojnę, pisząc o „niemytych duszach”. Gdy pojawia się zewnętrzna higiena, jej ciemną stroną są właśnie „niemyte dusze”.

Ludzie nie myślą, nie poszczą, nie obcują z teatrem, z głębokim przeżyciem metafizycznym. Znasz mnie nie od dziś, więc pewnie nie podejrzewałaś, że będę rozmawiał o diecie Maji Błachczyszyn albo o tym, co szykujesz sobie na kolację – bo pewnie jej nie jesz.

Chciałem z tobą rozmawiać o głodzie – o jedzeniu jako o pewnej Battaille’owskiej transgresji. To był mój klucz. Albo o Kafkowskim głodomorze, a tekst Głodomora chcę umieścić w **LOGOSIE**, bo to chyba najciekawsza opowieść o kimś, kto jest „głodny innego sensu”.

Dla mnie jedzenie, a jestem mocno „przemacerowany” współczesnym światem, coraz częściej staje się sposobem zaspokajania głodu metafizycznego poprzez konsumowanie rzeczy, które nigdy tego głodu nie zaspokoją. Postrzegam świat Zachodu jako świat, w którym ludzie próbują jedzeniem zagłuszyć pierwotny głód – taki głód głodomora.

BEATA CHWEDORZEWSKA:

Czyli głód duszy, tak?

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

Tak, tak.

BEATA CHWEDORZEWSKA:

W buddyzmie istnieje pojęcie „głodnych dusz” – wiecznie nienasyconych. To nasycanie nie polega na zwykłym wypełnianiu brzucha, na samym jedzeniu.

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

Tylko że mam wrażenie, że ta sprężyna odkręca się w drugą stronę. Świat zachodniego kapitalizmu – o którym mówiliśmy na ostatniej debacie – wystawiając wszystko na sprzedaż, zaczyna nas karmić także przesytem sztuki.

Na Facebooku czy w innych mediach społecznościowych pojawiają się konkursy: „Ile książek przeczytałeś w tym roku?”. Jakbyśmy próbowali zagłuszyć to, co najistotniejsze. Witkacy dzielił ludzi na tych, którzy przeżywają doświadczenie metafizyczne i odczuwają nienasycony głód, oraz na tych, którzy dążą do zaspokojenia.

Presja w naszym świecie, wzmacniana reklamą „zdrowego jedzenia”, ciągłego picia wody – co dla mnie bywa wręcz obsesją – jest ogromna. Wyobrażam sobie czytelnika tej rozmowy, który myśli: „O czym oni mówią? Jak można cały czas nie pić wody? Przecież trzeba się nawadniać, to zdrowe”. Bo wtedy – jak słyszymy – lepiej myślimy, mamy dobry „mindset” itd.

Wybrałem ciebie jako przewodniczkę po tym numerze, jako takiego Wergiliusza, który przeprowadzi nas przez to „piekło” i pokaże różne jego poziomy.

BEATA CHWEDORZEWSKA:

A ja myślałam, że będziesz ze mną rozmawiał o *Uczcie* Platona. Ta tradycja myślenia przy jedzeniu, przy biesiadowaniu zawsze mnie zdumiewała. Zastanawiałam się, jak to jest możliwe.

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

Co masz na myśli? Przecież oni przede wszystkim pili.

BEATA CHWEDORZEWSKA:

Czy to było głównie picie, czy jednak jedzenie? Teraz – jak rozmawiamy z Marcinem Jarzyńskim – pytam: jak można leżeć i dyskutować o erosie? Jak można napychać brzuch i rozmawiać o głodzie miłości?

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

Myślę, że to w dużej mierze konwencja – grecki sposób spędzania czasu. Chociaż nie wiem. Przypomina mi się, że jest taka książka Marka Węcowskiego zatytułowana *Sympozjon, czyli Wspólne picie*. Muszę do niej sięgnąć...

BEATA CHWEDORZEWSKA:

Widziałam kiedyś przedstawienie Krzysztofa Garbaczewskiego w Teatrze Nowym – *Uczta Platona* z Jackiem Poniedziałkiem jako Sokratesem. On wymyślił sobie bardzo prosty, może naiwny gest, ale mnie on uruchomił różne myśli o sympozjonach jako formie syce-
nia głodu metafizycznego czy intelektualnego.

Na końcu Jacek Poniedziałek, nagi, staje się pokarmem dla widzów. Zostaje po-
łożony na scenie, przybrany sałatami, jajkami, majonezami, rybami. Widzowie są zaproszeni, by „zjeść So-
kratesa”. Może o to właśnie chodzi: intelektualna dysputa jest w gruncie rzeczy zjadaniem siebie.



KRZYSZTOF CHLIPALSKI

Ja nie wiem, czy nie masz racji – ale nie w krytyce *Uczty*. Na końcu ma się tam przecież dokonać, za sprawą Alkibiadesa, który wkracza na scenę, bardzo konkretna forma – w dosłownym sensie – uwiedzenia, próby „posiadania” Sokratesa, który się temu wymyka. Platon jest potwornie zmysłowy i dlatego wydaje mi się, że Mickiewicz – którego, jak mnie uczono na uniwersytecie, uznaje się za bardzo platońskiego – też zaczyna od jedzenia.

Nie ma możliwości dojścia do świata duchowego bez tej „drabiny zmysłów”. Ostatecznie i tak chodzi o kontemplację. Ta scena, którą opowiadałaś, jak żywo przypomina mi głęboko przeżytą figurę rytualnego chrześcijaństwa. Przecież my – katolicy – też „zjadamy” Chrystusa, prawda?

BEATA CHWEDORZEWSKA:

Tak, tak. A *Zjadanie bogów* jest tytułem mojej ulubionej książki, ale też jądrem mojej ulubionej tragedii – *Bachantek*.

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

Nic dziwnego. Chociaż dla mnie, jako mężczyzny, nie jest to siłą rzeczy ulubiona sztuka. Wolę popadać w pewien intelektualizm niż spotykać się z tą nagą prawdą.

Moim ulubionym filmem, jak wiesz, jest *Antychryst* Larsa von Triera. Zawsze wydawało mi się, że koniec tego filmu jest dokładnie „bachantkowy” – wszystko kończy się rozszarpaniem głównego bohatera. Nie udało mu się umknąć przed eryniami, którymi zawsze są kobiety.

To tylko pokazuje bogactwo sensów, jakie niesie jedzenie. Ono nie daje się zamknąć w prostej formule: jedz, będziesz zdrowy, wieczny, piękny, młody. Przeciwnie – jedzenie przenosiło człowieka w zupełnie inne rejony.

Głodomór Kafki jest dla mnie utworem granicznym. Nie lubię go, bo to tekst w ogromnej mierze ponowoczesny. W tym sensie Adam Mickiewicz absolutnie nie jest modernistyczny. *Głodomór* nie niesie żadnej otuchy: kończy się śmiercią głównego bohatera i pojawieniem się nowego błazna – głodomora z plastiku.

Mickiewicz, od którego zacząłem i do którego chciałbym wrócić, reprezentuje jednak taki rodzaj rytualności, który w naszym świecie w dużej mierze się zatracił. Utraciliśmy kontakt z rytuałem. Te wielkie sztuki teatralne, o których często mówisz, gdzieś go poszukują, ale często robią to rozpaczliwie. Tak bym to nazwał.

Największa z twoich wielkich miłości, czyli Samuel Beckett, jest artystą dalekim od kathartyczności, jeśli tak to można ująć. Ten na przykład jedzący banany w *Ostatniej taśmie Krappa* – przerażający Krapp-Łomnicki – to dla mnie absolutne odrytualizowanie tego, czym jedzenie było wcześniej.

Czy gdzieś na mapie tego świata, który doskonale znasz – na mapie teatru – tacy ludzie jak Warlikowski, Lupa... Kogo jeszcze do tych wielkich polskich reżyserów byś dodała?



BEATA CHWEDORZEWSKA:

Już niewielu.

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

No właśnie. Czy masz wrażenie, że u nich – bo oni też często dotykają problemu przekraczania granic, to jest dla mnie teatr niezwykle transgresyjny – pojawia się jeszcze autentyczny rytuał?

BEATA CHWEDORZEWSKA:

Najbardziej rytualnym teatrem, najbardziej zanurzonym w rytuale i właściwie zamienionym w czysty rytuał, był teatr Grotowskiego – *Apocalypsis cum figuris*, czyli opowieść o powtórnym przyjsciu Chrystusa na ziemię. Tam była nieprawdopodobna scena z bochnem chleba, z ciałem Chrystusa, które było gwałcone, opluwane. To pokazywało wielką herezję współczesnego czasu i współczesnego świata, który nie potrafi odnaleźć żadnej świętości w pokarmie, który nie rozumie znaczenia pokarmu w takim sensie, o jakim ty mówisz, o jaki pytasz, o jaki chodziło Mickiewiczowi i o jaki chodziło też Grotowskiemu w tej opowieści.

KRZYSZTOF CHLIPALSKI

To wspaniałe podsumowanie naszej rozmowy i świetne wprowadzenie do tego numeru. Bardzo Ci dziękuję za rozmowę!

**Franz Kafka*****Głodomór***

tłum. Juliusz Kydryński

W ostatnich dziesiątkach lat zainteresowanie głodomorami bardzo osłabło. Podczas gdy dawniej urządzenie tego rodzaju przedstawień na własny rachunek dobrze się opłacało, teraz jest to zupełnie niemożliwe. Były inne czasy. Niegdyś głodomorem zajmowało się całe miasto; od jednego do drugiego dnia głodu wzrastało zaniepokojenie, każdy pragnął zobaczyć głodomora przynajmniej raz dziennie, później pojawiali się abonenci, którzy przez cały dzień siedzieli przed małą, okratowaną klatką; pokazy odbywały się także w nocy, dla większego wrażenia przy świetle pochodni; w dni pogodne wynoszono klatkę na dwór i wtedy pokazywano głodomora zwłaszcza dzieciom; podczas gdy dla dorosłych był on często jedynie rozrywką, w której brali udział, ponieważ taka była moda, to dzieci pełne podziwu, z otwartymi ustami, dla pewności trzymając się za ręce, patrzyły, jak on, blady, w czarnym trykocie, z silnie wystającymi żebrami, gardząc nawet krzesłem, siedział na rozrzuconej słomie, czasem uprzejmie się kłaniając, z wymuszonym uśmiechem odpowiadał na pytania, wyciągał także ramię przez kraty, aby można było dotknąć jego chudości, lecz potem znowu całkiem zamykał się w sobie, nie troszczył się o nikogo, nie dbał nawet o tak ważne dla niego uderzenie zegara, który był jedynym meblem w klatce, tylko patrzył przed siebie z zamkniętymi prawie oczyma i od czasu do czasu upijał troszeczkę wody z maleńkiej flaszeczki, aby zwilżyć sobie wargi.

Poza zmieniającymi się widzami byli tu także stali dozorczy wybrani przez publiczność, dziwnym przypadkiem zazwyczaj rzeźnicy, którzy, zawsze trzej równocześnie, mieli za zadanie pilnować głodomora dniem i nocą, aby w jakiś tajemniczy sposób nie przyjął on jednak pożywienia. Ale była to tylko formalność wprowadzona, dla uspokojenia mas, gdyż wtajemniczeni widzieli dobrze, że głodomór podczas głodówki nie zjadłby nawet okruszyny nigdy, w żadnych okolicznościach, nawet pod przymusem; zabraniał tego honor jego sztuki. Oczywiście nie każdy dozorca umiał to zrozumieć, trafiały się nieraz nocne grupy dozorców, którzy odbywali straż bardzo niedbale; umyślnie siadali razem w odległym kącie i tam pograżali się w grze w karty z oczywistym zamiarem użyczenia głodomorowi małego posiłku, którego, ich zdaniem, mógł zaczerpnąć z jakichś ukrytych zapasów. Nic nie sprawiało głodomorowi większej przykrości niż tacy dozorczy; doprowadzali go do rozpacz, czynili mu głodowanie straszliwie ciężkim; nieraz więc przewyciężał swoje osłabienie i w czasie takiego dozorowania śpiewał tak długo, jak tylko wytrzymał, aby pokazać tym ludziom, jak niesłusznie go podejrzewali. Ale niewiele to pomagało; podziwiali tylko jego zręczność, że nawet w czasie śpiewu potrafi jeść. O wiele miłsi byli mu dozorczy, którzy siadali przy klatce, nie zadowalali się mętnym nocnym oświetleniem sali, lecz kierowali na niego światła elektrycznych lampek kieszonkowych, których dostarczał im impresario. Rażące światło nie przeszkadzało mu wcale, spać nie mógł przecież w ogóle, a trochę zdrzemnąć się potrafił zawsze, przy każdym oświetleniu i o każdej go-

dzinie, także w przepelnionej, hałaśliwej sali. I z takimi dozorcami zawsze był gotów przepędzić całą noc bez snu; gotów był żartować z nimi, opowiadać im historie ze swego wędrownego życia, potem znowu słuchać ich opowiadań, a wszystko tylko dlatego, aby nie usnęli i aby im wciąż na nowo mógł udowodniać, że nie ma w klatce niczego do jedzenia i że głoduje tak, jak żaden z nich by nie potrafił. Ale najszcześliwszy był wtedy, gdy nadchodził poranek i przynoszono im, na jego rachunek, bardzo obfite śniadanie, na które rzucali się z apetytem zdrowych mężczyzn będących po nużącej nocy spędzonej na warcie. Co prawda byli nawet ludzie, którzy w tym śniadaniu chcieli widzieć nieuczciwy środek wpływania na dozorców, ale tego było już za wiele, i gdy ich pytano, czyby też dla samej sprawy, bez śniadania chcieli się podjąć nocnej straży, wycofywali się, upierając się jednak przy swoich podejrzeniach. Należały one zresztą do podejrzeń, których nie można oddzielić od głodowania w ogóle. Nikt przecież nie był w stanie spędzić przy głodomorze wszystkich dni i nocy bez przerwy jako strażnik, nikt więc nie mógł stwierdzić na własne oczy, czy naprawdę głodowano bez przerwy i nienagannie, mógł to wiedzieć tylko sam głodomór, a więc tylko on mógł być równocześnie zupełnie zadowolającym świadkiem swojego głodowania. On jednak – z innego znowu powodu – nigdy nie był zadowolony, możliwe, że to wcale nie wskutek głodowania wychudł tak bardzo, iż pewni ludzie z żalem musieli trzymać się z dala od pokazów, bo nie znosili już jego widoku – może wychudł tak wskutek niezadowolenia z samego siebie. Gdyż tylko on jeden wiedział i poza nim nie wiedział tego nawet nikt wtajemniczony, jak łatwe było głodowanie. To była najłatwiejsza rzecz na świecie. I nie ukrywał też tego, ale nie wierzono mu, w najlepszym razie uważano go za człowieka skromnego, ale najczęściej za szukającego reklamy albo wprost za oszusta, któremu głodowanie przychodzi łatwo dlatego, że potrafił uczynić je sobie łatwym, i który ma jeszcze czelność na pół do tego się przyznać. To wszystko musiał znosić i z upływem lat przyzwyczał się też do tego, ale zawsze gryzło go wewnętrznie to niezadowolenie i nigdy jeszcze, po żadnym okresie głodowania – to świadectwo musi się mu wystawić – nie opuścił dobrowolnie klatki. Jako najdłuższy czas głodowania ustalił impresario dni czterdzieści, i ponad to nie pozwolił mu nigdy głodować, nawet w stolicach świata, i słusznie. Zgodnie z doświadczeniem mniej więcej przez czterdzieści dni można było przez wzrastającą stopniowo reklamę podniecać coraz bardziej zainteresowanie miasta; potem jednak publiczność zawodziła i stwierdzano istotny spadek frekwencji; istniały oczywiście pod tym względem drobne różnice między miastami i krajami, ale jako regułę przyjmowało się, że czterdzieści dni było okresem najdłuższym. Wtedy więc, w czterdziestym dniu, otwierano drzwi uwieńczonej kwiatami klatki, zachwyceni widzowie wypełniali amfiteatr, grała orkiestra wojskowa, dwaj lekarze wkraczali do klatki, aby przeprowadzić na głodomorze konieczne pomiary, przez megafon obwieszczano sali rezultaty, i w końcu podchodziły dwie młode damy, szczęśliwe, że je właśnie wybrano, i chciały wyprowadzić głodomora z klatki po paru stopniach tam, gdzie na małym stolyczku przygotowano starannie dobrany posiłek, jaki podaje się choremu. I w tym momencie głodomór zawsze się wzbraniał. Wprawdzie kładł jeszcze dobrowolnie swoje kościste ramiona w przyjaźnie wyciągnięte ręce nachylonych ku niemu dam, ale powstać nie chciał. Dlaczego zaprzestać właśnie teraz, po czterdziestu dniach? Wytrzymałby jeszcze długo, bezgranicznie długo, dlaczego przestać właśnie teraz, gdy głodowało mu się najlepiej, choć właściwie nigdy dotąd najlepiej mu się jeszcze nie głodowało? Dlaczego chciano go obrabować ze sławy dalszego głodowania, i to nie tylko ze sławy największego głodomora wszystkich czasów, którym prawdopodobnie już był, ale także prześcignięcia samego siebie aż do niepojętych szczytów, gdyż dla swych zdolności głodowania nie znał on żadnych granic. Dlaczego ten tłum, który udawał, że go tak podziwia, okazywał mu tak mało cierpliwości; jeżeli on wytrzymywał dalsze głodowanie, dlaczego oni nie mogli wytrzymać? Był też zmęczony, siedział sobie wygodnie w słomie, a teraz musiał się wyprostować na całą wysokość i podejść do jedzenia, o którym sama myśl wywoływała mdłości, powstrzymywane z trudem jedynie przez wzgląd na damy. I

patrzył w górę, w oczy pozornie tak przyjaznych, a naprawdę tak okrutnych dam i potrzasał głową zbyt ciężką na tak słabej szyi. Lecz potem działo się to, co działo się zawsze. Przychodził impresario, podnosił niemo – muzyka uniemożliwiała przemówienie – ramiona ponad głodomorem, tak jakoby zapraszał niebiosy do obejrzenia tu, na słomie swego stworzenia, tego godnego pożałowania męczennika, którym zresztą głodomór był w istocie, tylko że w całkiem innym znaczeniu; obejmował głodomora w cienkiej talii, przy czym przez przesadną ostrożność chciał pokazać, z jaką to kruchą rzeczą ma tu do czynienia, i przekazywał go – nie bez potrząśnięcia nim trochę, niepostrzeżenie, tak że głodomór bezwładnie tu i tam kołysał nogami i tułowiem – damom, które tymczasem trupio pobałdyły. Teraz głodomór pozwalał robić ze sobą wszystko; jego głowa leżała na piersi, wyglądało, jakby stoczyła się i zatrzymała tam w sposób nie wyjaśniony; ciało było jakby wydrążone, nogi instynktem samozachowawczym ścisnęły się mocno w kolanach, szurały jednak po ziemi tak, jakby nie była to ziemia prawdziwa, prawdziwej dopiero szukały; i cały, zresztą bardzo mały, ciężar ciała leżał na jednej z dam, która szukając pomocy, zdyszana – nie tak wyobrażała sobie ową zaszczytną funkcję – z początku jak najdalej wyciągała szyję, aby przynajmniej twarz uchronić od zetknięcia z głodomorem, potem jednak, gdy jej się to nie udawało, a szczęśliwsza towarzysza nie przychodziła jej z pomocą, lecz zadowalała się niesieniem przed sobą, z drzeniem, ręki głodomora, tej małej wiązki kości – wybuchła płaczem wśród zachwyconego śmiechu sali i musiał ją zastąpić służący, który od dawna już stał w pogotowiu. Potem przychodziło jedzenie, z którego impresario wmuszał nieco głodomorowi w czasie jego półsnu podobnego do omdlenia, wśród wesołej gawędy, która miała odwrócić uwagę od stanu głodomora; potem wznoszono jeszcze toast na cześć publiczności, który niby to głodomór podszeptował panu impresario; orkiestra potwierdzała wszystko wielkim tuszem, zaczynało się rozchodzić i nikt nie miał prawa być niezadowolonym z tego, co widział; nikt, tylko sam głodomór, zawsze tylko on.

Tak żył przez wiele lat, z małymi, regularnymi okresami wypoczynku, w pozornym blasku, szanowany przez świat, mimo wszystko jednak przeważnie w ponurym nastroju, tym bardziej jeszcze ponurym, że nikt nie umiał brać go poważnie. Czymże miano go pocieszać? Czegóż mógł sobie jeszcze życzyć? A gdy czasem znalazł się pocziwiec, który uzałił się nad nim i chciał mu wytłumaczyć, że smutek jego pochodzi prawdopodobnie z głodu, to mogło się zdarzyć, zwłaszcza wśród daleko posuniętej głodówki, że głodomór odpowiadał wybuchem wściekłości i ku przerażeniu wszystkich zaczynał jak zwierzę trząść kratami klatki. Ale na takie wypadki impresario miał na podorędziu karę, którą chętnie stosował. Usprawiedliwiał głodomora przed zebraną publicznością i dodawał, że li tylko wywołana przez głód i dla ludzi sytych zasadniczo niezrozumiała pobudliwość może wytłumaczyć jego zachowanie; następnie w związku z tym przechodził do dającego się w podobny sposób wytłumaczyć twierdzenia artysty, że mógłby głodować jeszcze o wiele dłużej, niż głoduje, chwalił owe szczytne dążności, dobrą wolę, wielkie samozaparcie, które z pewnością zawierało się także i w tym twierdzeniu; następnie jednak próbował dość prosto odeprzeć to twierdzenie przez pokazywanie fotografii, które równocześnie sprzedawano, a na których widać było głodomora w czterdziestym dniu głodu, na łóżku, gasnącego niemal z wycieńczenia. Tego znanego dobrze głodomorowi, ale wciąż na nowo doprowadzającego go do rozstroju przekręcania prawdy było mu za wiele. To, co było następstwem przedwczesnego końca głodówki, przedstawiano tu jako przyczynę! Walczyć przeciw tej głupocie, przeciwko temu światu głupoty, było niemożliwością. Wciąż jeszcze z dobrą wiarą przysłuchiwał się w klatce temu, co mówił impresario, ale za każdym razem, gdy zjawiały się fotografie, puszczał kraty, z westchnieniem opadał z powrotem na słomę i uspokojona publiczność znów mogła podejść i oglądać go.

Gdy świadkowie takich scen powracali do nich myślą w parę lat później, często nie rozumieli samych siebie. Gdy tymczasem nastąpił ów wspomniany gwałtowny przełom, stało się to prawie nagle i mo-

gło mieć głębsze przyczyny, ale komuż zależało na tym, aby je odszukać; w każdym razie pewnego dnia rozpieszczonego głodomora opuścił szukający rozrywek tłum, który zaczął chętniej podążać na inne przedstawienia. Raz jeszcze impresario pognął z nim przez pół Europy, aby stwierdzić, czy nie wzbudzi się jeszcze tu i ówdzie dawnego zainteresowania; wszystko na próżno; jakby za tajnym porozumieniem powstała wszędzie niechęć przeciw pokazowym głodówkom. Naturalnie, w rzeczywistości nie mogło to przyjść tak nagle i teraz poniewczasie przypominano sobie niejedne, w upojeniu powodzeniem nie dość uwzględniane i nie dość wówczas zwalczane zapowiedzi tego stanu. Teraz jednak za późno było coś przeciw nim podejmować. Co prawda było pewne, że kiedyś przyjdzie znowu czas głodówki, ale dla żyjących nie była to żadna pociecha. Cóż miał teraz począć głodomór? Ten, na którego cześć wiwatowały tysiące, nie mógł się pokazywać w budach na małych jarmarkach, a na to, by jąć się innego zawodu, był głodomór nie tylko za stary, ale przede wszystkim zanadto fanatycznie oddany głodowaniu. Tak więc rozstał się ze swym impresario, towarzyszem bezprzykładnej kariery, i pozwolił się zaangażować wielkiemu cyrkowi; aby zaś oszczędzić swą wrażliwość, nie spojrzał nawet na warunki umowy.

Wielki cyrk ze swą niezliczoną liczbą wciąż się wyrównujących i uzupełniających nawzajem ludzi, zwierząt i urządzeń może każdej chwili potrzebować każdego artysty, nawet głodomora, oczywiście przy odpowiednio skromnych wymaganiach, a zresztą w tym szczególnym przypadku angażowano nie tylko samego głodomora, lecz także jego stare, sławne nazwisko, a nawet wobec szczególnej właściwości tej sztuki, nie obniżającej swego poziomu z rosnącym wiekiem, nie można było powiedzieć, że wystużony, nie stojący już u szczytu swych możliwości artysta chciał schronić się na spokojne stanowisko w cyrku; przeciwnie, głodomór zapewniał, i było to całkiem wiarygodne, że będzie głodował tak dobrze jak przedtem, twierdził nawet, że jeżeli mu się na to pozwoli, a to przyrzekano mu od razu, to dopiero teraz wprawi świat w prawdziwe zdumienie. Twierdzenie to zresztą, ze względu na panujące współcześnie nastroje, o których artysta w swym zapale łatwo zapominał, wywoływało u fachowców tylko uśmiech.

W istocie jednak i głodomór nie stracił poczucia rzeczywistości i uznał za samo przez się zrozumiałe, że nie ustawiono go z jego klatką jako numer popisowy na samym środku maneżu, tylko zapewniono mu miejsce na zewnątrz, w punkcie zresztą dość łatwo dostępnym, w pobliżu stajni. Wielkie, jaskrawo wymalowane napisy otaczały klatkę i obwieszczały, co w niej jest do zobaczenia. I gdy publiczność w pauzach przedstawienia cisnęła się do stajni, aby obejrzeć zwierzęta, nie można było prawie uniknąć tego, by nie przejść obok głodomora i nie zatrzymać się przy nim na chwilę, a nawet zatrzymywano by się przy nim dłużej, gdyby dłuższego, spokojnego oglądania nie uniemożliwiali w tym ciasnym przejściu cisnący się z tyłu, którzy nie rozumieli tego przystanku na drodze do upragnionych stajni.

To było także przyczyną, dla której głodomór drżał przecież przed tymi wizytami, których równocześnie życzył sobie jako celu swego życia. Z początku zaledwie mógł się doczekać pauz przedstawienia; zachwycony, pokazywał się tłoczącemu się tłumowi, aż nader wcześnie – najbardziej nawet uparte, prawie świadome oszukiwanie siebie nie oparło się doświadczeniom – przekonał się o tym, że najczęściej byli to, sądząc z zamiaru, coraz nowi, sami tylko prawie bez wyjątku zwiedzający stajnie. I ten widok był z daleka zawsze jeszcze najpiękniejszy. Bo gdy już do niego docierali, ogarniały go zaraz krzyki i obelgi nieprzerwanie na nowo tworzących się grup, tych, którzy – ci stali się wkrótce dla głodomora najprzykrzejsi – chcieli go wygodnie obejrzeć nie ze zrozumieniem, lecz tylko dla kaprysu i z przekory, i tych drugich, którzy przede wszystkim chcieli się dostać do stajni. Ale gdy wielki tłok minął, nadchodzili spóźnieni; i ci właśnie, którym nie przeszkadzano już zatrzymywać się, jak długo tylko mieli ochotę, przechodzili obok niego długimi krokami, prawie nie patrząc w bok, byle na czas zdążyć do zwierząt. I niezbyt często zdarzał się szczęśliwy

przypadek, że nadchodził ojciec rodziny ze swymi dziećmi, wskazywał palcem na głodomora, dokładnie objaśniał, o co tutaj chodzi, opowiadał o dawnych latach, kiedy uczestniczył w podobnych, ale nieporównanie świetniejszych przedstawieniach – a wtedy dzieci, co prawda zawsze jeszcze nic nie rozumiały, z powodu swego niewystarczającego przygotowania ze szkoły i z życia – czymże był dla nich głód? – ale przecież w blasku swych badawczych oczu zdradzały coś z nowych, nadchodzących, łaskawszych czasów. A może, tak mówił sobie czasem głodomór, wszystko by się jednak trochę poprawiło, gdyby jego stanowisko nie było tak bardzo blisko stajni. Dano przez to ludziom zbyt łatwy wybór, nie mówiąc już o tym, że wyziewy stajni, niepokój zwierząt w nocy, przenoszenie surowych kawałów mięsa dla zwierząt drapieżnych i krzyki przy karmieniu dokuczały mu dotkliwie i stale mu ciążyły. Ale nie odważył się składać zażaleń w dyrekcji; zawsze przecież zawdzięczał zwierzętom tłumy zwiedzających, między którymi tu i tam mógł znaleźć się ktoś przeznaczony dla niego; a któż wiedział, gdzie by go schowano, gdyby chciał przypomnieć o swojej egzystencji, a przez to samo o tym, że ujmując rzecz dokładnie, był tylko przeszkodą na drodze do stajni.

Co prawda małą przeszkodą, coraz mniejszą przeszkodą. Przyzwyczajono się do tej osobliwości, że w dzisiejszych czasach żąda się zwrócenia uwagi na głodomora, i przyzwyczajawszy się, wydano na niego wyrok. Mógł sobie głodować, jak tylko potrafił, i robił to, ale nic już nie mogło go uratować, przechodzono obok niego. Spróbuj wytłumaczyć komuś sztukę głodu! Jeżeli jej nie czuje, nie możesz mu jej uczynić zrozumiałą. Piękne napisy stały się brudne i nieczytelne, zrywano je i nikomu nie wpadło do głowy zastąpić ich innymi; tabliczka z liczbą odprawionych dni głodówki, początkowo starannie co dzień odnawiana, była już od dawna ta sama, gdyż po pierwszych tygodniach służbie znudziła się już nawet ta mała praca; tak więc głodomór głodował co prawda dalej, jak to sobie niegdyś wymarzył, i udawało mu się to bez trudu, tak właśnie, jak niegdyś przepowiedział, ale nikt już nie liczył dni, nikt, nawet sam głodomór nie wiedział już, jak wielkie było jego dzieło, i ciężko mu było na sercu. I kiedy raz na pewien czas jakiś próżniak przystanął, żartował sobie ze starej liczby i mówił o oszustwie, to było to w tym sensie najgłupsze kłamstwo, jakie tylko obojętność i wrodzona złośliwość mogły wymyślić, albowiem to nie głodomór oszukiwał, on pracował uczciwie, to świat oszukał go o jego zapłatę.

Ubiegło jednak znowu wiele dni i skończyło się nawet i to. Raz jakiś dozorca spostrzegł klatkę i zapytał służbę, dlaczego zostawiono tu bezużytecznie klatkę, tak dobrze jeszcze nadającą się do użycia, choć ze zgniłą słomą w środku; nikt tego nie wiedział, aż wreszcie ktoś dzięki tabliczce z liczbami przypomniał sobie o głodomorze. Przetrząsnięto żerdziami słomę i znaleziono w niej głodomora.

– Wciąż jeszcze głodujesz? – zapytał dozorca – kiedyż wreszcie przestaniesz?

– Przebaczcie mi wszyscy – wyszeptał głodomór; ale tylko dozorca, który trzymał ucho przy kracie, zrozumiał go.

– Oczywiście – powiedział dozorca i przyłożył palec do czoła, aby w ten sposób wytłumaczyć personelowi stan głodomora. – Wybaczamy ci.

– Zawsze pragnąłem, żebyście podziwiali moją głodówkę – rzekł głodomór.

– Toteż ją podziwiamy – odpowiedział dozorca uprzejmie.

– Ale nie powinniście jej podziwiać – rzekł głodomór.

– Dobrze, wobec tego nie podziwiamy jej – rzekł dozorca – ale właściwie dlaczego nie powinniśmy jej podziwiać?

– Ponieważ muszę głodować, nie potrafię inaczej – rzekł głodomór.

– Popatrz no – powiedział dozorca – a dlaczego nie potrafisz inaczej?

– Ponieważ – rzekł głodomór, uniósł nieco główkę i mówił wargami wydłużonymi, jak do pocałunku, wprost do ucha dozorca, aby nic nie uрониł – ponieważ nie mogłem znaleźć potrawy, która by mi smakowała. Gdybym ją znalazł, wierz mi, nie starałbym się o wywołanie sensacji i najadłbym się tak jak ty i inni. – To były ostatnie słowa, ale jeszcze w zgasłych jego oczach tkwiło mocne, choć już nie dumne przeświadczenie, że głoduje dalej.

– Teraz jednak zróbcie porządek – powiedział dozorca i pogrzebano głodomora razem ze słowem. Do klatki zaś wpuszczono młodą panterę. Nawet dla najtępszych umysłów był wyraźnym wytchnieniem widok tego dzikiego zwierzęcia, rzucającego się w klatkę pustej od tak dawna. Panterze niczego nie brakowało. Smakującą jej żywność przynosili bez długiego namysłu dozorca, zdawało się, że nie brakuje jej nawet wolności. To szlachetne ciało, wyposażone we wszystko, co potrzebne, tak obficie, że niemal pękała skóra, zdawało się obnosić i wolność wraz z sobą; zdawała się ona tkwić gdzieś w zębach; i radość życia buchała z jej paszczy takim żarem, że oglądającym niełatwo było to wytrzymać. Ale przewyciężali się, tłoczyli się wokół klatki i wcale nie chcieli się od niej ruszyć.

[za *Libertas. Miesięcznik ludzi wolnych*; 27 lipca 2016]



Roberto Maján

ilustracja do opowiadania *Głodomór*

autorstwa Franz Kafka.

Katarzyna Grzesik

Przyprawą potrawy jest głód

Każdy człowiek kiedyś doświadczał głodu. Mimo że nie jest to przyjemne uczucie, a w skrajnych przypadkach nawet przyprawiające o ból, to chyba każdy może się zgodzić, że uczucie sytości i euforia podczas jedzenia wyczekiwanego posiłku potrafią wynagrodzić godziny spędzone bez jedzenia.

„Przyprawą potrawy jest głód” – ten cytat autorstwa perskiego poety Sadiego opisuje moment końca naszego wyczekiwania oraz daje nam przekonanie, że to właśnie dzięki niemu następny posiłek będzie smakował wyjątkowo dobrze.

Przekonała się o tym bardzo wyraźnie Sara Crewe – bohaterka książki autorstwa Frances Hodgson Burnett zatytułowanej „Mała księżniczka”. Spędzając błogie dzieciństwo w Indiach, a następnie w pensjonacie w Paryżu, żyła w luksusie, nie znając uczucia głodu. Chociaż w trakcie rozwoju wydarzeń wokół niej pojawiał się niedostatek i bieda, ona sama nie była w stanie zrozumieć tego doświadczenia. Było tak jednak tylko do czasu, ponieważ w jednym momencie jej cały świat się zawalił.

Straciła swojego najlepszego przyjaciela – ojca – a wraz z nim cały majątek oraz uprzywilejowaną pozycję pupilki pensji pani Minchin. Mimo że wcześniej była wdzięczna za wszystko, co posiadała, dopiero teraz naprawdę zrozumiała, co znaczy być głodnym i na każdy posiłek musieć zapracować. Gdy po dniu wyczerpującej pracy zastaje na poddaszu paczkę od tajemniczego przyjaciela, ogarnia ją ogromne wzruszenie. Głód, który odczuwała, oraz wdzięczność za jedzenie sprawiają, że każdy kęs smakuje jej wówczas sto razy lepiej niż niegdysiejsze wystawne uczyty.

Mimo że ja sama nigdy nie doświadczyłam „prawdziwego” głodu, jak to mówi moja babcia, która pamięta jeszcze czasy wojenne, to jednak w pewnym stopniu – jak każdy – znam to uczucie i mimo wszystko zgadzam się z autorem cytatu.

Jednymi z moich ulubionych wspomnień z dzieciństwa są wyprawy po górach z moim dziadkiem, mamą i rodzeństwem. Podczas tych wyjazdów nigdy nie stołowaliśmy się w schroniskach, ponieważ za prowiant odpowiadał mój dziadek. Jedną z nieodłącznych rzeczy pakowanych przez niego były tak zwane „półbułczany”. Mimo że były to zwykłe kanapki przekrojone na pół i zawinięte w folię, po godzinach wę-

drowki jedzone na szczycie szlaku smakowały lepiej niż posiłek w niejednej restauracji.

Jestem jedną z osób na tyle uprzywilejowanych, że uczucie głodu mogę kojarzyć z czymś pozytywnym. To właśnie dzięki niemu potrafię docenić przebytą drogę i czas poprzedzający posiłek. Mogę porównać to do czekania w dzieciństwie na prezenty świąteczne, ponieważ mimo niecierpliwości to oczekiwanie nadawało chwilom rozpakowywania szczególny klimat i sens.

LOGOS POLECA

Knut Hamsun

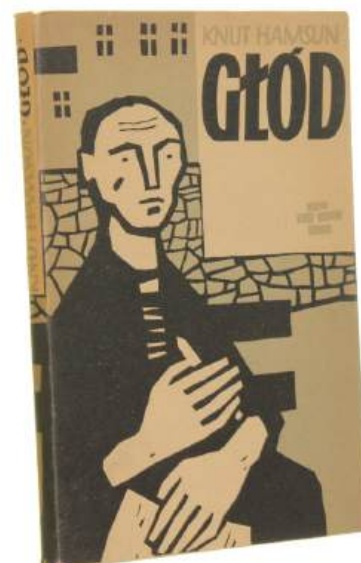
Głód

Głód Knuta Hamsuna to powieść o młodym, bezimiennym pisarzu, który błąka się po ulicach Kristianii (dzisiejsze Oslo), próbując przeżyć z dnia na dzień. Nie ma pracy, nie ma pieniędzy, coraz rzadziej ma też coś w żołądku – a jednak uparcie próbuje pisać, wierząc, że uda mu się przebić jako autor. Fabuła jest bardzo prosta, ale siła książki tkwi gdzieś indziej: w niezwykle dokładnym pokazaniu psychiki człowieka doprowadzonego do skrajnego wyczerpania.

Hamsun wprowadza czytelnika w głowę bohatera: śledzimy jego chaotyczne myśli, złudzenia, nagłe wybuchy dumy i rozpacz, poczucie upokorzenia, ale też dziwne momenty euforii. Głód staje się w powieści nie tylko brakiem jedzenia, lecz także metaforą – głodu uznania, sensu, miejsca w świecie. Miasto nie jest tu tłem, ale niemal osobnym „bohaterem”: obojętne, chłodne, przyspieszone, jakby cały czas odpychało człowieka, który do niego nie pasuje.

Głód uważa się za jedno z pierwszych dzieł nowoczesnej prozy psychologicznej. Zamiast wielkich wydarzeń dostajemy strumień świadomości, zbliżenie na jedną, kruchą jednostkę. To lektura mocna, chwilami niewygodna, ale ważna – bo przypomina, jak cienka bywa granica między „normalnym życiem” a bezdomnością, szaleństwem i całkowitym wykluczeniem. Idealna książka do rozmowy o godności człowieka, cenie marzeń i odpowiedzialności społeczeństwa za najsłabszych.

[oprac. red]





Film *La grande bouffe* w reżyserii Marco Ferreriego z 1973 roku, w którym jedną z głównych ról gra Marcello Mastroianni, opowiada historię czterech przyjaciół w dojrzałym wieku, którzy spotykają się w luksusowej willi Philippe'a w centrum Paryża, aby popełnić zaplanowane samobójstwo – umrzeć z przejedzenia. Wśród bohaterów znajdują się producent telewizyjny Michel, pilot samolotów pasażerskich Marcello, chory na cukrzycę sędzia Philippe oraz restaurator i kucharz Ugo. Willa, w której na co dzień mieszka jedynie stróż, zostaje wypełniona ogromnymi zapasami jedzenia wszelkiego rodzaju. Na życzenie Philippe'a spiżarnia zostaje przygotowana tak, aby nie zabrakło żadnych przysmaków, a każdy z mężczyzn przywozi także własne zapasy.

Bohaterowie sami przyrządzają potrawy — każdy z nich potrafi gotować, lecz prawdziwym mistrzem jest Ugo, traktujący kuchnię jak sztukę. Uczty szybko nabierają coraz bardziej przesadnego i groteskowego charakteru. Już pierwszego wieczoru obżarstwu towarzyszą erotyczne zdjęcia oraz przechwałki dotyczące dawnych miłosnych podbojów. Następnego dnia Marcello sprowadza do willi prostytutkę, co jeszcze bardziej pogłębia atmosferę dekadencji. Do towarzystwa dołącza także nauczycielka Andréa, poznana przez mężczyzn przypadkowo i zaproszona na wieczorną ucztę. Samotna i spragniona emocji, wchodzi w świat bohaterów, który coraz bardziej przypomina spektakl moralnego rozkładu.

Z czasem hedonistyczna zabawa zamienia się w dramatyczny proces samozniszczenia. Nadmiar jedzenia, alkoholu i cielesnych przyjemności prowadzi do śmierci kolejnych bohaterów. Jedynie Marcello nie umiera z przejedzenia — ginie z zimna w sportowym samochodzie, co nadaje jego historii wymiar tragicznego absurdu. Film Ferreriego jest ostrą satyrą na społeczeństwo konsumpcyjne i ludzi, którzy w pogoni za przyjemnością utracili sens istnienia. Jedzenie staje się tu symbolem pustki, a luksusowe wnętrza — scenografią duchowego bankructwa.

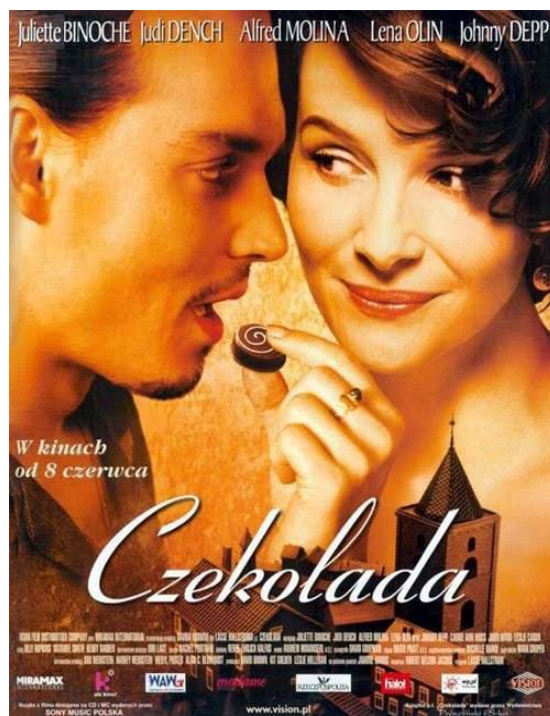
LOGOS POLECA DOBRE KINO

Film *Czekolada* z 2000 roku w reżyserii Lasse Hallström to nastrojowa opowieść o wolności, tolerancji i sile codziennych przyjemności, które mogą zmieniać ludzkie życie. Akcja rozgrywa się w niewielkim, konserwatywnym miasteczku we Francji, podporządkowanym surowym zasadom obyczajowym i religijnym. Jego uporządkowany świat zostaje zachwiany, gdy pojawia się tajemnicza kobieta wraz z córką.

W główną bohaterkę, Vianne Rocher, wciela się Juliette Binoche, tworząc postać pełną ciepła i niezależności. Otwarta przez nią czekoladziarnia szybko staje się miejscem spotkań i rozmów, ale wzbudza także nieufność mieszkańców. Największym przeciwnikiem bohaterki jest burmistrz, którego gra Alfred Molina, symbolizujący strach przed zmianą i potrzebę kontroli. Uważa on sklep za zagrożenie dla moralności, zwłaszcza że powstaje on w czasie Wielkiego Postu.

Ważną rolę pełni także tajemniczy podróżnik, w którego wciela się Johnny Depp. Jego obecność wnosi do filmu atmosferę wolności oraz rodzącą się miłość. Jedzenie w filmie nie jest jedynie przyjemnością — czekolada staje się narzędziem przemiany bohaterów. Każdy, kto odwiedza sklep, odkrywa w sobie odwagę, pragnie zmian i otwiera się na innych.

Film przekazuje przesłanie, że prawdziwa moralność nie polega na ślepych przestrzeganiu zasad, lecz na empatii i zrozumieniu drugiego człowieka. *Czekolada* porusza i skłania do refleksji nad rolą radości, tolerancji i wolności w życiu człowieka.



(oprac. red)

JEMY, WIĘC ISTNIEJEMY? O TYM, JAK PATRZYMY NA JEDZENIE

WNIOSKI Z ANKIETY DLA UCZNIÓW

Jedzenie — wydawałoby się — jest czynnością zupełnie prostą. Odruchową. Codzienną. A jednak to właśnie w tym, co codzienne, najłatwiej ukrywa się filozofia. Rodzice uczą dzieci mówić „dziękuję” i „smacznego”, ale rzadko mówią im, że jedzenie jest jednocześnie aktem biologicznym i duchowym, praktycznym i symbolicznym.

Gdy zapytaliśmy uczniów liceum, czym jest dla nich jedzenie, większość odpowiedziała: „**źródło przyjemności**” (56,3%).

To piękny początek. Przyjemność jest bowiem najprostszą formą wdzięczności wobec świata.

Ale zaraz potem pojawia się druga prawda — prawda współczesności.

I. Pokolenie jedzące w biegu

W naszych odpowiedziach powtarza się jedna nuta: **pośpiech**. Wykresy mówią, że nasze pokolenie „**je szybciej niż poprzednie**” (ponad 80%). A słowa, których nie ma na wykresach, słysząc między liniami:

„*Nie mam czasu.*”

„*Jem w szkole, po drodze, w biegu.*”

„*Jem, kiedy mogę, nie wtedy, kiedy chcę.*”

Jedzenie przestaje być rytmem, staje się **opóźnioną reakcją na kalendarz**. Przestaje być obecnością, staje się **przerywnikiem**.

W ankiecie opisaliśmy swój sposób jedzenia słowami:

– „*jemy, by przetrwać*” (37,5%),

– „*jemy w biegu*” (28,1%).

To już nie jest tylko styl życia — to stan ducha.

II. Dostępność, która nie daje radości

Dawne pokolenia jadły skromnie, bo inaczej nie mogły. Dzisiejsza młodzież je różnorodnie, bo inaczej nie potrafi. Młodzi ludzie mają dostęp do wszystkiego — i właśnie dlatego **nie cieszy ich prawie nic**.

W ankiecie 66% wskazuje, że świat XXI wieku cierpi głównie na **przesyt**, nie na głód. Przesyt nie jest tyl-

ko nadmiarem produktów. Przesyt to stan świadomości. Kiedy wszystko jest dostępne, nic nie ma wartości.

III. Jedzenie jako praktyczny gest

W przeciwieństwie do naszych rodziców nie nadajemy jedzeniu znaczeń duchowych. 38% z nas mówi wprost: „**jedzenie nie ma dla mnie znaczenia symbolicznego**”. Nie ma w tym buntu. To raczej rezygnacja ze świata rytuałów, które wymagają obecności, uważności, zatrzymania. A zatrzymanie jest dziś luksusem. Dlatego traktujemy jedzenie **praktycznie** — nawet zdrowe żywienie widzimy częściej jako *obowiązek* niż jako wartość. Jedzenie jest czynnością. Nie — przestrzenią.

IV. Świadomość, która się przebudza

A jednak wśród nas jest też coś, czego nie było w poprzednich pokoleniach: **wysoka świadomość wpływu świata zewnętrznego**. 60% z nas uważa, że media mają *umiarkowany*, a 34% — *bardzo duży* wpływ na to, co jemy. To znaczy, że widzimy tę ogromną maszynę, która próbuje nas „zjadać”. Mówimy także, że rozmowa łączy przy stole bardziej niż tradycja czy smak (62,5%).

To być może najpiękniejszy wniosek ankiety:

to nie jedzenie łączy ludzi, lecz obecność drugiego człowieka.

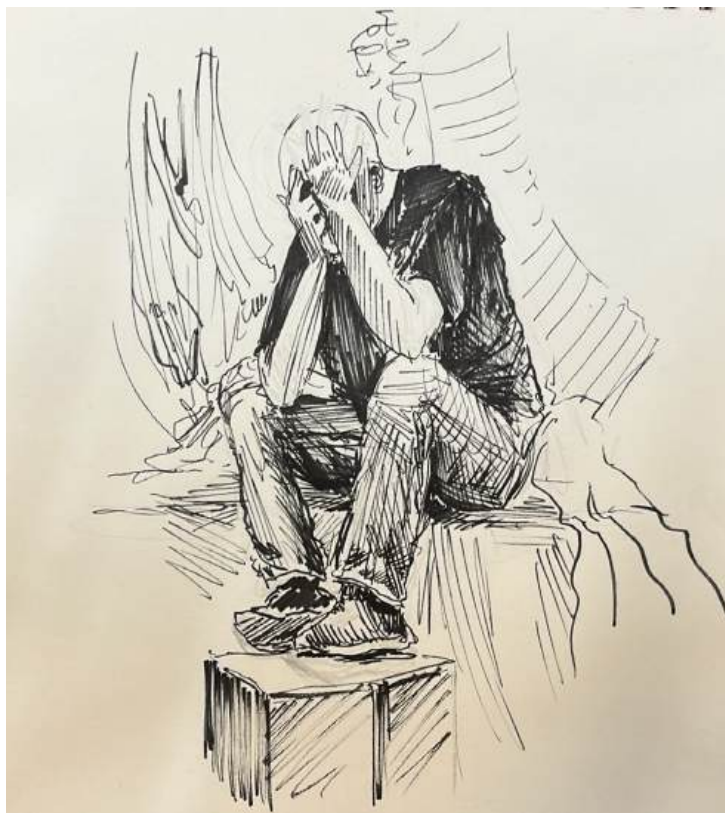
I tę prawdę rozumiemy bardzo głęboko.

V. Kto więc dziś nas „je” ?

Po przeczytaniu wyników widać, że nie jesteśmy pochłaniani przez jedzenie. Ale jesteśmy pochłaniani przez **czas**, przez **obowiązki**, przez **przeciążony świat**.

Świat zjada naszą uważność. Media zjadają nasze wybory. Tempo życia zjada nasze rytuały. Szkoła zjada naszą przestrzeń na wolniejsze życie. A jednak — i to zdanie jest najważniejsze — nadal wiemy, że przy stole można coś odzyskać. Odzyskać rozmowę, bliskość, wreszcie siebie.

W tym sensie jedzenie nie jest już tylko paliwem. Jest jedynym momentem w ciągu dnia, kiedy świat może nie nadążyć za człowiekiem.



Olga Muñoz-Zygmunt

Przygnębienie

KTO TU KOGO ZJADA? CO NASI RODZICE MÓWIĄ O JEDZENIU?

Podsumowanie ankiety rodziców

Kiedy redakcja **Logosu** zaprosiła rodziców do rozmowy o jedzeniu, trudno było przewidzieć, że zwykła ankieta zamieni się w opowieść o współczesnym życiu. Bo jedzenie — jak szybko się okazało — to nie tylko czynność. To język, pamięć, terytorium, miejsce spotkania lub... jego brak. Pytanie przewodnie ankiety: „**Kto dzisiaj je? My jemy czy jesteśmy jedzeni?**” nabrało sensu dopiero wtedy, gdy rodzice zaczęli opowiadać, *jak* jedzą i co jedzenie dla nich znaczy.

I. Kiedyś skromniej, dziś szybciej — historia utraconej równowagi

W odpowiedziach ankietowych wyraźnie pobrzmiewa nostalgia. Rodzice opisują przeszłość jako czas „skromniejszy i zgodny z rytmem natury”, w którym jedzenie miało wagę „celebracji” i „spotkania”. Ten świat nie był idealny, ale był rytmiczny — posiłki jadło się o stałych porach, przy wspólnym stole, w rozmowie.

Dzisiejszy obraz jest inny: **pośpiech, przesyć, łatwość dostępu** i — jak to określił jeden z respondentów — „więcej niebezpiecznych pokus”. Jedzenie stało się szybkie, byle jakie, łapane w biegu. Choć na wykresie aż **53% rodziców je 3 posiłki dziennie**, to jednocześnie wielu przyznaje:

„Dzisiaj zdecydowanie się obżeramy.”

Nie chodzi o ilość — chodzi o tempo życia, które rozpycha się między człowiekiem a stołem.

II. Stół jako ostatnia wolna przestrzeń

W tym całym pędzie jeden element okazuje się wyjątkowo trwały: **stół**.

Na wykresie ponad połowa rodziców przyznaje, że główne posiłki nadal jedzą **w domu** (53%), a aż 59% je wspólnie z bliskimi **kilka razy w tygodniu**.

Ale prawdziwa moc stołu brzmiała w wypowiedziach otwartych:

„W naszym domu każdy jest zaangażowany w przygotowanie posiłków... gotujemy wyrażając emocje — miłość, radość, troskę.”

„Dbajmy, by nawet najprostszy posiłek był celebracją przy stole.”

Dla rodziców jedzenie nie jest tylko jedzeniem. Jest **sceną bliskości**, miejscem, gdzie świat na moment zwalnia. To dlatego „rozmowa” — a nie smak, przepis czy tradycja — okazała się najważniejszym elementem łączącym ludzi przy stole.

A jednak... wielu rodziców zauważa, że coraz trudniej zebrać rodzinę na wspólny posiłek. Tempo życia „zjada” nawet te najcenniejsze chwile.

III. Nadmiar: smak XXI wieku

Jeśli w ankiecie jest jedno słowo-klucz, jest nim **przesyt**.

Rodzice zwracają uwagę, że żyjemy w świecie nadmiaru produktów, ofert i smaków, który — zamiast dawać radość — odbiera uważność.

„Jemy co chcemy, nie to, co uda się kupić.”

„Mamy pełen wachlarz produktów, aż za duży.”

Ten nadmiar sprawia, że jedzenie przestało być decyzją, a stało się odruchem.

I to odruchem wykorzystywanym przez media i rynek — **59% rodziców uważa, że wpływ mediów na żywienie jest duży lub umiarkowany**.

A jednak rodzice próbują temu przesytności nadać kierunek.

W odpowiedziach często padają słowa:

„Czytaj skład!”

„Jedz sezonowo!”

„Jedzenie to wybór. Także etyczny.”

Widać więc, że świadomość wyrasta z nadmiaru — i stara się go okiełznać.

IV. Zasady, które mówią więcej niż przepisy

Druga część ankiety, ta z pytaniami otwartymi, przyniosła zdania, które mogłyby wisieć nad każdą stołówką. Rodzice zostali poproszeni o **jedną zasadę dotyczącą jedzenia**. Odpowiedzi były proste, ale głębokie:

- „Umiar.”
- „Mniej, ale lepiej.”
- „Wolniej, zdrowo, razem.”
- „Smakuj, bo smak to sposób patrzenia na świat.”
- „Jedz świadomie.”
- „Nie przejadaj się.”
- „Jedz tak, żeby to było przyjemnością.”

To już nie są sugestie kulinarne.

To **życiowe manifesty**.

Z nich wyłania się obraz rodzica, który — mimo chaosu współczesności — chce, by jedzenie było świadome, uważne i dobre.

V. Kto więc kogo zjada?

Po zebraniu wszystkich głosów odpowiedź jest zaskakująco jasna:

Żyjemy w świecie, który potrafi „zjadać” nas szybciej, niż my zasiądziemy do stołu.

Zjada nas pośpiech.

Zjada presja czasu.

Zjada nadmiar i nieustanne bodźce.

Ale rodzice pokazują jednocześnie coś ważnego:

jeśli siadamy do stołu świadomie, to my jemy — nie jesteśmy jedzeni.

Stół może być hałasem lub ciszą.

Jedzenie może być śmieciem albo świętem.

Posiłek może być przerywnikiem albo rozmową.

Wybór wciąż należy do nas.

A ankieta przygotowane dla rodziców podpowiada, że w wielu domach ten wybór jest dokonywany codziennie — i że w naszej szkolnej społeczności wciąż są ludzie, którzy nie pozwalają, by życie pożarło ich bez walki.

DWIE GENERACJE PRZY STOLE JAK JEDZĄ RODZICE, A JAK ICH DZIECI?

Analiza porównawcza

Ankiety przeprowadzone wśród **rodziców uczniów SKiE** oraz **licealistów** odsłaniają fascynujący dialog dwóch generacji — dialog, który toczy się nie przy stole, lecz o stole. Okazuje się, że jedzenie nie jest już tylko tłem życia rodzinnego. Stało się lustrem zmian kulturowych, ekonomicznych i emocjonalnych.

A w tym lustrze odbijają się dwa różne światy.

1. Regularność i rytm

Rodzice jedzą bardziej regularnie: większość 3–4 posiłki dziennie.

Uczniowie – skrajniej: część je zbyt mało, część bardzo często.

Rodzice mają rytm. My – fragmentaryczność.

2. Wspólne posiłki – wartość czy utrudnienie?

Rodzice:

- 59% je wspólnie kilka razy w tygodniu;
- traktują to jako ważny element relacji.

Uczniowie:

- połowa je wspólnie, ale 53% uważa, że posiłki są dziś „mniej ważne niż kiedyś” (str. 4) .

Dla rodziców wspólne jedzenie jest wartością.

Dla nas – tradycją, która blaknie.

3. Znaczenie jedzenia

Rodzice:

- jedzenie to przyjemność i tradycja (ponad 90%).
- wyraźnie dostrzegają symbolikę posiłków.

Uczniowie:

- 56% widzi w jedzeniu przyjemność,
- ale aż 38% nie widzi żadnego znaczenia symbolicznego (str. 6) .

Rodzice widzą w jedzeniu opowieść.

My – funkcję.

4. Tempo życia

Obie grupy widzą pośpiech, ale inaczej go przeżywają.

Rodzice mówią o „zaniku tradycji”.

Uczniowie – o „braku czasu” i jedzeniu „by przetrwać” (37,5%, str. 3) .

Rodzice tęsknią.

Uczniowie walczą.

5. Zdrowe jedzenie

Rodzice:

- 81% uważa zdrowe żywienie za wartość.

Uczniowie:

- 50% – wartość,
- 31% – obowiązek.

Rodzice chcą jeść zdrowo.

My czujemy, że powinniśmy.

6. Gotowanie i sprawczość

Rodzice gotują często.

Uczniowie – rzadko (12,5%).

Rodzice tworzą jedzenie.

Uczniowie — konsumują je.

7. Wpływ mediów

Rodzice: widzą wpływ, ale są wobec niego bardziej odporni.

Uczniowie:

– 94% twierdzi, że media mają umiarkowany lub duży wpływ.

My żyjemy w przestrzeni, która karmi nas bodźcami — szybciej, intensywniej, częściej.

8. Co łączy ludzi przy stole?

Obie grupy wskazują **rozmowę** jako najważniejszy element (rodzice 44%, uczniowie 63%).

Tu generacje naprawdę się spotykają.

Wciąż wierzymy, że rozmowa niesie więcej niż jedzenie.

PODSUMOWANIE

Dwie ankiety pokazują dwie prawdy:

Rodzice: jedzenie jako pamięć, rytuał, relacja, tradycja.

Uczniowie: jedzenie jako zadanie, przerywnik, reakcja na tempo świata.

A jednak, mimo różnic, jest jedno miejsce wspólne:

Stół.

To wciąż przestrzeń, w której dwie generacje mogą się zobaczyć, usłyszeć, zatrzymać.

Może więc różnice nie są tak wielkie, jak się wydaje.

Może jedyne, co trzeba — to usiąść razem i pozwolić, by jedzenie znów nas nie dzieliło, lecz łączyło.

[wnioski z ankiet opracował Krzysztof Chlipalski]

**BARDZO DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM
RODZICOM I UCZNIOM,
KTÓRZY ZECHCIELI WZIĄĆ UDZIAŁ W ANKIECIE :)**

Ziarna zmian – o tym, jak jedzenie kształtuje świat

W *Ziarna zmian. Sześć roślin, które zmieniły oblicze świata* Henry Hobhouse przypomina, że jedzenie nie jest jedynie pokarmem — to siła historyczna, fundament kultury i architekt ludzkich dziejów. Autor przygląda się sześciu roślinom, których obecność na naszych stołach lub w naszych ciałach odcisnęła ślad na losach świata: cukrowi, herbacie, bawełnie, ziemniakowi, chinie i koce.

Każda z nich odsłania inną prawdę o człowieku. Cukier, dziś oczywisty składnik diety, niesie ze sobą historię niewolniczych plantacji i ekonomii opartej na cierpieniu. Herbata, symbol codziennego rytuału, stała się paliwem imperiów i powodem konfliktów, w których filiżanka napoju była pretekstem do globalnych przemian. Bawełna, choć nie trafia bezpośrednio na talerz, pokazuje, że „pożywienie cywilizacji” może przybierać formę surowca, który zmienia sposób pracy i relacje społeczne.

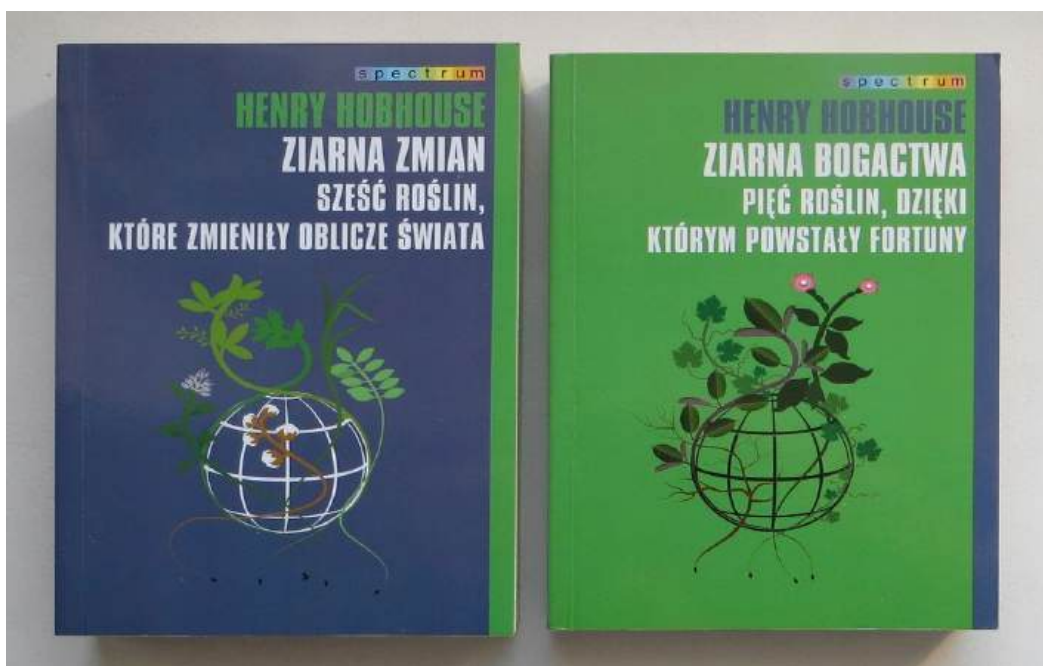
Ziemniak to z kolei przykład, jak roślina żywieniowa potrafi być równocześnie zbawcza i groźna: wykarmiła Europę, ale jej brak doprowadził do masowej emigracji i głodu, ujawniając kruchość społeczeństw. Chinina, gorzka jak pamięć o kolonializmie, pozwoliła ludziom wkroczyć w strefy malaryczne — a więc i narzucić innym kulturom swoje sposoby życia. Koka, ostatni z opisywanych „owoców świata”, pokazuje ambiwalentną naturę tego, co spożywane: może być rytuałem, lekarstwem, ale i źródłem destrukcji.

Hobhouse prowadzi czytelnika do wniosku, że jedzenie — i wszystko, co z nim związane — to język historii. Każdy produkt, każdy smak niesie opowieść o pracy, dominacji, migracjach, wyzwalaniach i ludzkich pragnieniach. To, co wydaje się zwykłym składnikiem, jest „ziarnem zmiany”, z którego wyrastają procesy kształtujące kulturę i społeczeństwa.

[oprac. red.]

Biblioteka LOGOSU*Ziarna bogactwa – jak jedzenie tworzy cywilizacje*

Ziarna bogactwa to refleksyjna opowieść o tym, że historia ludzkości nie zaczyna się od bitew czy wyzwoleń, lecz od ziaren. To one — pierwsze rośliny uprawne — stworzyły fundament cywilizacji. Autor pokazuje, że jedzenie, zanim trafi na stół, przeszło drogę, która ukształtowała społeczeństwa, władzę i sposób życia. Narodziny rolnictwa były nie tylko zmianą techniczną, lecz rewolucją społeczną, zamieniającą wędrowców w osadników. Pszenica czy jęczmień wyznaczały granice państw, stawały się podatkiem, walutą i narzędziem kontroli. Jedzenie, dawniej dar natury, zaczęło pełnić funkcję miary wartości i potęgi. Książka ukazuje, jak ziarno stało się symbolem życia i zarazem narzędziem władzy. Aby je chronić i liczyć, tworzone spichlerze, armie, pismo i administrację. Jedzenie działa tu jak niewidzialna siła: porządkuje świat, a kto panuje nad ziarnem, ten panuje nad ludźmi. Dla współczesnego czytelnika to opowieść o tym, że również dziś globalne rolnictwo i handel żywnością przypominają dawne systemy zależności. **Ziarna bogactwa skłaniają do namysłu nad tym, czym jest bogactwo:** nadmiarem jedzenia czy umiejętnością dzielenia się nim. Ostatecznie każdy bochenek chleba staje się małym świadectwem narodzin cywilizacji. Książka staje się też zaproszeniem do refleksji nad tym, co sami wkładamy do ust. Czy nasze codzienne wybory żywieniowe są niewinne? A może i dziś decydujemy — równie nieświadomie jak nasi przodkowie — o przyszłości, która wykiełkuje?



Jedzenie to jest coś, z czego trzeba się cieszyć

Z Yergenis Lewandowską

rozmawiają

Antoni Ilski oraz Stanisław Biskot-Jenda

W ramach przygotowań do numeru LOGOSU o jedzeniu pytamy naszych nauczycieli, jak smakuje świat w językach, których uczą.

Dziś odwiedzamy salę hiszpańskiego, gdzie pachnie słońcem, oliwą i radością życia.

LOGOS

Dzień dobry, Pani Profesor. W Hiszpanii jedzenie to podobno prawdziwy rytuał. Czy to prawda, że tam wszystko dzieje się przy stole?

Yergenis Lewandowska

To prawda. Wszystko dzieje się przy stole. Na każde święto, na każde urodziny. Rodziny są razem, nawet ze znajomymi, bo dla nas rodzina to nieco więcej niż tutaj w Polsce. Także znajomi i sąsiedzi też wstępują do tego. Każdy też bierze do domu jakieś inne jedzenie. I zawsze ta tradycja jest obecna. Wspólnie.

LOGOS

Dobrze. A czy mogłaby nam Pani powiedzieć, czym różni się hiszpańskie jedzenie razem od naszego polskiego?

Yergenis Lewandowska

O, bardzo. Duża, wielka różnica. Zaczynając od tego, że mamy nieco bardziej zróżnicowane stoły. Także my jemy wszystko, co jest możliwe. My mamy na stole dużo owoców morza i różne rodzaje mięsa. Na przykład na święta Bożego Narodzenia jest wielka różnica, bo my mamy jako tradycję, że muszą się tam pojawić trzy rodzaje mięsa. Także mamy kurczaka, mamy inne mięso oraz rybę. Nie tylko jak tutaj, że jest tylko ryba. My mamy trzy rodzaje mięsa na stole wigilijnym. I do tego dużo różnych potraw, bo jak najwięcej, to najlepiej. Wy w ogóle nie macie mięsa. Właśnie taka jest różnica. To widać od razu.

Dla mnie jest to ciężkie w Polsce na Wigilię, ponieważ nie lubię większości tych potraw. Smak jest zupełnie inny, bo my buraków praktycznie nie używamy, bardzo mało. A tutaj jest ta zupa z buraków — barszcz

czerwony. Co jest pyszne, ja lubię, ale dla mnie to była dziwna sprawa, kiedy to poznałam. Tak samo ten chłodnik, co też ma trochę tych buraków. I to jest zrobione z jakichś ogórków i jest na zimno. To też jest dziwne dla nas.

Także różnica jest wielka, dodatkowo używacie mało przypraw, a my już używamy dużo, dużo tego, bo wtedy czuje się od razu smak.

LOGOS

Dobrze. A co Pani najbardziej smakuje w kuchni hiszpańskiej — tapas, paella, czy może churros z czekoladą?

Yergenis Lewandowska

Najbardziej mi smakuje tortilla de patatas.

LOGOS

A co to są tapas?

Yergenis Lewandowska

Tapas to są małe przekąski, które są słone. Także uwielbiam właśnie tę tortillę de patatas. Smakuje mi też flan, to jest deser najbardziej znany. Churrosy oczywiście z czekoladą lubię, ale flan bardziej mi smakuje. Sama robię co roku.

LOGOS

W języku hiszpańskim często pojawia się słowo sobremesa, czyli chwila rozmowy po posiłku. Czy to słowo mówi coś o hiszpańskim stylu życia?

Yergenis Lewandowska

Oczywiście. Wszystko mówi o hiszpańskim stylu życia. O naszej całej kulturze. My musimy po prostu cieszyć się posiłkiem oraz chwilą. Z tego, że jesteśmy tam nie tylko, żeby zjeść, ale do tego, żeby zjeść razem. Jemy powoli, *despacito*. Także nie ma pośpiechu. To jest czas, żeby po prostu się cieszyć. Żeby rozmawiać. *Sobremesa* to jest po posiłku. Kiedy już jest wszystko zjedzone, to siedzimy teraz z szklanką wina albo soku i rozmawiamy: „co u ciebie?”, i mówimy dużo żartów. Ale to jest wszystko przy stole. Kiedy już nie ma jedzenia, tylko mamy drinki albo jakieś małe przekąski. I tu zostajemy może z godzinę czy dwie. To jest po jedzeniu, żeby powoli wszystko się układało w żołądku. I do tego dobry czas, żeby wszystko było radośnie i psychicznie — to naprawdę pomaga.

LOGOS

Dobrze. Czego moglibyśmy nauczyć się od Hiszpanów, jeśli chodzi o jedzenie i życie?

Yergenis Lewandowska

Właśnie tego spokoju. Jedzenie to nie jest tylko paliwo, żeby się ruszać. Jedzenie to jest coś, z czego trzeba

się cieszyć. I trzeba być świadomym, co my jemy: czy to jest zdrowe, czy nie. I że jemy to wolno, a nie szybko. Szybkie posiłki — tu, tu, tu — to wcale nie jest zdrowe.

A do tego trzeba mieć ten czas *sobremesy* — potem po posiłku trzeba się relaksować. I potem od razu możemy wracać na lekcje, do działania, do roboty, gdziekolwiek. Ale ten czas powinien być święty, tak jak u nas. Bo wy jesteście za szybcy, wszystko robicie za szybko.

Pół godziny na obiad — biegniecie szybko. Tu, tu, tu, tu, tu, raz, dwa i potem znowu. I na lekcje, a jedzenie jeszcze jest w gardle. Jeszcze nie zdążyło trafić do żołądka.

LOGOS

Muchas gracias, Pani Profesor. Po tej rozmowie wiemy, że sobremesa to coś, czego w Polsce naprawdę nam brakuje.

Jan Tryzybowicz

Stół jest miejscem, gdzie kultura staje się codziennością

Julian Lachowicz

Przyprawą potrawy jest głód

Claude Lévi-Strauss twierdzi, że „stół jest miejscem, gdzie kultura staje się codziennością”. Uważam, że zdanie to bardzo trafnie opisuje znaczenie wspólnych posiłków, ponieważ to właśnie przy stole człowiek doświadcza tradycji, relacji i wartości, które tworzą kulturę.

Po pierwsze, stół jest miejscem przekazywania tradycji. Wiele rodzin ma swoje zwyczaje związane z posiłkami, szczególnie podczas świąt. Konkretnie potrawy, sposób ich podawania czy drobne gesty powtarzane co roku przypominają o historii rodziny. Dzięki temu młodsze pokolenia uczą się, czym jest wspólnota i jak ważne jest pielęgnowanie tradycji.

Po drugie, stół pomaga budować więzi międzyludzkie. Wspólny posiłek tworzy okazję do rozmowy, dzielenia się przeżyciami i wzajemnego zrozumienia. W wielu domach to jedyny moment dnia, w którym wszyscy mogą się spotkać. To przy stole często rozwiązują się konflikty, pojawiają się ważne rozmowy i rodzi się poczucie bliskości.

Podsumowując, stół nie jest zwykłym meblem. To przestrzeń, w której codzienne czynności stają się częścią kultury i gdzie kształtują się relacje między ludźmi. Dlatego zgadzam się z Lévi-Straussem: stół sprawia, że kultura staje się żywa i obecna w naszej codzienności.

W dzisiejszych czasach rzadko spotykamy się z poetami sprzed wielu wieków, ale to nie znaczy, że ich słowa nie mają sensu. Ludzie dawniej mieli podobne problemy i uczucia jak my. Poeci pisali, żeby przekazać coś ważnego, a nie tylko po to, żeby powstawały ładne wiersze. Tak samo było z Saadim, poetą z XIII wieku, który powiedział, że pragnienie potrawy jest gorsze od głodu.

Te słowa pokazują, że czasem nie chodzi o to, żeby czegoś naprawdę nam brakowało. Często mamy wszystko, ale w naszej głowie pojawia się pragnienie czegoś jeszcze. Możemy mieć dobre życie, jedzenie, ubrania i różne wygody, a i tak marzymy o czymś nowym, jakby to miało nas uszczęśliwić. Przez to ciągle dążymy do czegoś, co wydaje nam się lepsze, chociaż wcale tego nie potrzebujemy.

Kiedy bardzo chcemy coś dostać, samo pragnienie staje się dla nas ważniejsze niż faktyczna potrzeba. Na przykład ktoś może być najedzony, ale zobaczy swoje ulubione danie i nagle „musi” je mieć. Wtedy nie chodzi o głód, tylko o silne pragnienie, które trudno zatrzymać. Właśnie o tym mówi Saadi.

Można z tego wyciągnąć wniosek, że warto czasem poczekać i zastanowić się, czy coś naprawdę jest nam potrzebne. Jeśli od razu spełniamy każdą zachciankę, przestajemy doceniać to, co mamy. Życie często pokazuje, że nie wszystko, czego pragniemy, da nam szczęście. Niektóre rzeczy mają sens dopiero wtedy, gdy naprawdę ich potrzebujemy.



Uczta Babette

o posiłku, który staje się objawieniem

Uczta Babette to film, który wykorzystuje jedzenie nie jako rekwizyt, lecz jako **język łaski i przemiany**. W ascetycznej, surowej wiosce na duńskim wybrzeżu pojawia się Babette — francuska uciekinierka, która przynosi ze sobą coś więcej niż umiejętność gotowania: wnosi pamięć świata, w którym jedzenie było sztuką, gestem miłości i formą duchowego doświadczenia.

Kontrast między codzienną skromnością mieszkańców a barwnością francuskiej kuchni staje się osią całej opowieści. W surowej religijnej wspólnotcie, gdzie tłumione są emocje, a doczesne przyjemności uznaje się za zagrożenie, jedzenie ma być jedynie paliwem — niczym więcej. Babette odwraca ten porządek. Jej uczta jest **aktem twórczym**, prawie liturgicznym, w którym każdy składnik staje się symbolem hojności świata.

Film pokazuje, że jedzenie może być czymś głębszym: formą **kommunikacji między ludźmi**, mostem budującym pojednanie i otwarcie. Każda potrawa, przygotowana z miłością i bezinteresownością, przełamuje kolejne skorupy uprzedzeń, nieufności i milczących urazów. Goście, początkowo nieufni, doświadczają czegoś, czego nie potrafili nazwać — harmonii, która nie wynika z teologii, lecz z pełni smaku.

„Uczta Babette” jest medytacją nad naturą daru. Babette poświęca cały swój majątek, by ofiarować innym ucztę, której nigdy nie będą w stanie odwdziżyć. W tym sensie jedzenie staje się tu **najczystsza formą sztuki**: dziełem, które powstaje po to, by zniknąć, ale pozostawić trwałą przemianę w sercach tych, którzy go doświadczyli.

Film uczy, że pokarm może być **objawieniem** — chwilą, w której świat staje się pełniejszy, a człowiek na moment odzyskuje utraconą jedność ze sobą i innymi. *Uczta Babette* przypomina, że jedzenie, przygotowane w duchu miłości i wolności, potrafi przemieniać: nie tylko ciało, ale także historię i duchowość ludzi, którzy przy nim zasiadają.

LOGOS POLECA DOBRE KINO

Bulion i inne namiętności

film, w którym jedzenie mówi więcej niż słowa

Bulion i inne namiętności to film, który pokazuje, że jedzenie może być czymś znacznie ważniejszym niż tylko obiadem. W centrum historii jest relacja między znakomitą kucharką Eugénie a smakoszem i gospodarzem domu, Dodinem. Od lat wspólnie gotują, wymyślają potrawy i spędzają czas w kuchni. Widać, że łączy ich głębokie uczucie, ale żadne z nich nie potrafi go jasno wypowiedzieć. Zamiast tego wyrażają je poprzez to, co razem tworzą.

W filmie kuchnia staje się miejscem, gdzie rodzi się ich bliskość. Gotowanie jest tu pokazane bardzo detalicznie — widać uważność, cierpliwość i pasję. To właśnie w tych codziennych czynnościach kryje się sens ich relacji. Wspólne przygotowywanie bulionu czy sosu staje się sposobem na okazanie troski i zrozumienia. Każde danie jest jak mała wiadomość, której nie da się wypowiedzieć głośno.

Film pokazuje też, że jedzenie potrafi łączyć ludzi i budować atmosferę, jakiej nie da się osiągnąć samymi słowami. To opowieść o tym, że prawdziwe uczucia często dojrzewają powoli — tak jak potrawy, które wymagają czasu, aby nabrać smaku. Twórcy filmu przypominają, że uważność i cierpliwość są ważne nie tylko w kuchni, ale też w relacjach między ludźmi.

Bulion i inne namiętności to spokojny, piękny film o miłości, która rośnie w codziennych gestach. O tym, że czasem wystarczy wspólny posiłek, by zrozumieć drugiego człowieka lepiej niż po długiej rozmowie.



(oprac. red)

Karolina Kowalska

*Stół jest miejscem,
gdzie kultura staje się codziennością*

Zasiadając do stołu z rodziną lub przyjaciółmi podczas różnych okazji i spożywając tradycyjne potrawy, jak najbardziej mamy do czynienia z formą kultury. Cytat „Stół jest miejscem, gdzie kultura staje się codziennością” Claude’a Lévi-Straussa mówi o tym, że skoro to stół jest miejscem, przy którym najczęściej się je, to ta kultura jest dla człowieka czymś codziennym i naturalnym.

Wydarzeniem kulturalnym, któremu towarzyszą stół i jedzenie, są święta religijne lub rodzinne. Przystępujemy wtedy do posiłku z osobami nam bliskimi i toczy się wiele ciekawych rozmów. Potrawy, które jemy w tym czasie, są tradycyjne dla danego święta. Na przykład w Boże Narodzenie ustalone jest jedzenie dwunastu potraw. Różni się to oczywiście w zależności od regionu i jego kultury. W Meksyku z okazji Święta Zmarłych przygotowywane są tradycyjne posiłki, a całe święto jest bardzo hucznie obchodzone. Dzięki próbowaniu potraw z innych krajów jak najbardziej poznajemy ich kulturę i historię z nimi związaną.

Jedzenie regionalne jest częścią kultury danych obszarów, więc podróżując po świecie, tradycję danego państwa poznajemy poprzez nowe smaki. Przychodząc więc do restauracji z jedzeniem regionalnym, zapoznajemy się także z jego kulturą. Do takiej restauracji zwykle przychodzimy schludnie ubrani i stosujemy się do zasad *savoir-vivre*’u panujących przy stole. To czyni ze stołu część eleganckiego i ważnego wydarzenia.

Żywność i nowe smaki zbliżają ludzi do siebie, możemy dzięki nim poznawać inne kultury i historię danego regionu. Dlatego dla stołu zamiana jedzenia w kulturę jest codziennością.



PRZYPRAWĄ POTRAWY
JEST GŁÓD



LOGOS

Jadwiga Papierowska

Przyprawą potrawy jest głód

Jedzenie od zawsze pełniło znacznie większą funkcję niż tylko zaspokojenie głodu. To, co trafia na nasze talerze, silnie wpływa na nasze samopoczucie oraz humor. Perski poeta Sadi powiedział: „Przyprawą potrawy jest głód”. Jest to bardzo trafne, gdyż głód całkowicie zmienia smak.

Śmiało mogę powiedzieć, że chęć jedzenia oddziałuje na nasze emocje, jak i na nasze kubki smakowe. Zaczę więc od stwierdzenia, że głód wpływa na wiele aspektów naszego życia, a nie tylko na posiłek. Wiele osób bywa rozproszonych, nerwowych czy aroganckich, będąc przed posiłkiem. Czasami bywa tak, że rano nie mamy czasu zjeść śniadania i wychodzimy do szkoły głodni. Potem nie koncentrujemy się na lekcjach, tylko na tym, co byśmy zjedli w tym momencie.

Odczuwanie głodu nie tylko wpływa na nasz posiłek, ale również na nasze wydatki związane z jedzeniem. Każdy z nas miał kiedyś sytuację, że trzeba było pójść na zakupy bez zjedzenia konkretnego posiłku przedtem. Wtedy wybieramy produkty, które nie są ani odżywcze, ani się nimi nie najemy. Nie mam pojęcia, ile samokontroli trzeba mieć, by nie ulec pokusom i nie zakupić żadnej z tych bezsensownych przekąsek.

Tym oto akcentem zakończę mój wywód na temat żywności. Tak naprawdę nieważne jest to, co zjemy, tylko jak głodni wtedy jesteśmy. Te same ziemniaki będą smakować dwa razy lepiej, jeśli będziemy odczuwać niedosyt, jedząc je.

Smacznego? Smaczniego!**Julia Piotrowska****pyta Jacka Olszewskiego****dłaczego****smacznie to zdrowo***Włączam, przysuwam. I...***LOGOS** *Dzień dobry.***JACEK OLSZEWSKI** Dzień dobry.**LOGOS** *Bardzo się cieszę, że mamy okazję do kolejnej rozmowy. Tym razem dość wyjątkowej, ponieważ poruszymy temat dotyczący każdego, czyli jedzenia!**Więc... Jak właściwie wyglądała sytuacja żywieniowa od początków ludzkości? Jak to działało?***JACEK OLSZEWSKI** Mam pytanie. Jadłaś obiad?**LOGOS** *Jadłam.***JACEK OLSZEWSKI** A ja nie. Więc sytuacja żywnościowa ludzkości... bardziej współgrała z moją obecną sytuacją w tych godzinach niż z Twoją. Niedobór, niedosyt, brak jedzenia był chyba najbardziej podstawowym doświadczeniem. A zdobycie go, tego jedzenia, było ogromnym uspokojeniem, a nawet okazją do wielce radosnego zachowania.Rozmawialiśmy na temat zahaczający o odżywianie w pierwszej naszej rozmowie dotyczącej „Biedy” (**LOGOS** 1 [3] 2025). Bieda była nieodłączną dolą. W Biblii jest taki fragment, że kiedy Adam i Ewa zostali wygnani z Raju za niesubordynację, Bóg mówi Adamowi: „w mozołę żywić się będziesz... po wszystkie dni życia swego”. No i tak właśnie się stało.

Ten pot na czole, który towarzyszył bardzo długim wędrówkom, bardzo długim próbom głodowym... bo pamiętajmy, że podstawowa forma funkcjonowania pierwotnych ludzi przez dziesiątki tysięcy lat - to były grupy koczownicze, które w poszukiwaniu żywności przemierzały świat, czy ten ułamek świata, w którym im przyszło funkcjonować.

Czyli tak jak w przypadku zwierząt drapieżnych, o których też mówiłem w tym odcinku, głód jest podstawowym zarówno napędem do działania, jak i



podstawowym fragmentem ich doli. Nieznane już chyba we współczesnym świecie uniesienie musiało zapewne towarzyszyć tym koczownikom w momencie, kiedy niespodziewanie odnaleźli jakieś większe ilości roślin, które można wykorzystać, bądź gdy strzała czy oszczep wypuszczony, wreszcie trafił jakiegoś zwierzęcia na tyle, że nie mógł uciekać i można było zająć się rozparcelowaniem jego ciała. Wilki, czy wszystkie drapieżniki właśnie tak mają, że w momencie, kiedy mogą się nasycić, to się nasycają po gardło. I przez jakiś czas właściwie nic już nie robią, dopóki nie pojawi się zwiastun niesytości, przemieniający się pomału w doskwierający głód. I wtedy dopiero wymuszony zostaje kolejny akt szukania, tropienia.



Czyli taka linia składała się z długich postów, przymusowych postów, które zajmowały na pewno więcej czasu życiowego niż te okresy zaspokożenia kulinarnego. Ważne jest podkreślenie tego, że przy tym trybie życia, trybie koczowniczym, nigdy problemem ludzkości, mówiąc ogólnie, nie była nadwyżka, tylko zawsze niedobór. Miało to i ma ogromne konsekwencje, bo nasza fizjologia nakierowana jest właśnie na taki stan, taką sytuację życiową od dziesiątków tysięcy lat, jeżeli nie więcej. Niektórzy oceniają czas istnienia *homo sapiens* na dwieście tysięcy lat, ale nie musimy się ograniczać do *homo sapiens*. Wcześniejsze formy praludzkie istniały już dwa miliony lat temu i właściwie ich dola żywieniowa była podobna, niczym się nie różniła, może nawet była jeszcze trudniejsza. Więc to, na co jesteśmy ukształtowani od tych przynajmniej setek tysięcy lat, jest nienaruszalne i to staje się teraz naszym teraz wielkim problemem, ale pewnie do tego jeszcze w tej rozmowie dojdziemy.

LOGOS A jak wiele dał człowiekowi ogień?

JACEK OLSZEWSKI To zależy. Trzymamy się jedzenia, tak?

LOGOS Tak.

JACEK OLSZEWSKI Bo ogień dał człowiekowi bardzo wiele, we wszystkich aspektach życia. Ale pomijając światło i ciepło, umożliwił obróbkę termiczną, a obrobione termicznie pożywienie daje więcej kalorii niż surowe. Wyraźnie więcej, bo jest lepiej przyswajalne. Jedzenie zajmuje też mniej czasu. Podobno, żeby

uzyskać tyle kalorii w jakiejś porcji pożywienia, które przygotowujemy w wysokiej temperaturze w ciągu kilkadziesiąt minut, a zjadamy w ciągu kilkunastu - to musielibyśmy tę porcję na surowo przeżuwać przez kilka godzin. Zyskalibyśmy czas, zyskalibyśmy pewien komfort, mogliśmy zająć się innymi rzeczami, a nie tylko przeżuwaniem ziaren, niczym krowy na łące, bo na ogół było to chyba podstawowe pożywie-



nie, te dzikie ziarna, z których już kilkanaście tysięcy lat temu zaczęto piec chleb. Zanim jeszcze udomowiono te rośliny.

Ale poza tym, co nam dało? Impuls rozwojowy. Skąd nazwa ognisko rodzinne, skąd nazwa ognisko świetlicowe? Wszystkie początkowe kontakty społeczne, polegające na komforcie wolnego czasu, miały miejsce właśnie przy ogniu. Czyli w temacie jedzenia dał on większą wydajność, ale nie można lekceważyć tego, co się wiąże z życiem społecznym, a co zostało do dzisiaj. Początkowo skupienia wokół ogniska polegały wyłącznie na wspólnym jedzeniu, ewentualnie ogrzewaniu się, a jeszcze lepiej ogrzewaniu się właśnie podczas spożywania.

Dzisiaj zostało z tego atawistyczne wrażenie, zamiłowanie do przyjemnego stanu siedzenia wspólnego przy ognisku. Mimo, że skupiamy się przy nim, niekoniecznie jedząc, dobrze jest pamiętać o jego cywilizacyjnotwórczej historii i korzeniach jego umiłowania.

LOGOS Z czasem łowiectwo i zbieractwo ustąpiły miejsca innym formom.

JACEK OLSZEWSKI I zaczęły się problemy! To wcale nie było tak dawno. Właściwie neolit, czyli tak zwana epoka kamienia gładzonego, wiążąca się właśnie z nowymi formami funkcjonowania, to jest nie dawniej niż kilkanaście tysięcy lat temu. To jest ułamek historii ludzkości wiążący się z tym, że rolnictwo przejęło rolę zbieractwa, a hodowla zwierząt przejęła rolę łowiectwa. To dawało nowe możliwości. No, bo jeżeli antylopę zabijemy i ją zjemy, to jest jednorazowe zużytkowanie zwierzęcia. A jeżeli krowy czy bawoły udomowimy, to oczywiście też możemy je kiedyś tam zabić i tak się robiło, ale przedtem przez kilka lat zyskujemy mleko. A jeśli mleko, to też śmietanę, masło, sery i różne inne potrawy mleczne. Więc wprowadzenie hodowli dało nowe możliwości potraw, nowe możliwości produktów do jedzenia.

Z kolei możliwość pilnowania roślin, otaczania ich opieką dała też możliwość uzyskiwania większej ilości pożywienia. Nie to, co w danej chwili znajdziemy, ale to, co starannie przeprowadzimy przez okres wzrostu zapewni nam większe zbiory, zarówno pod względem ilości, jak i pod względem wydajności. Na tej samej powierzchni, na której byśmy znaleźli troszeczkę tych roślin dzikich, możemy wyhodować całkiem sporą masę roślinną, przy trosce obejmującej cały sezon wegetacyjny.

LOGOS Ale dlaczego powiedział Pan na początku, że zaczęły się problemy?

JACEK OLSZEWSKI Bo po raz pierwszy pojawiła się możliwość nadmiaru. Jasne, że w rolnictwie są lata chude i tłuste, lata dobrych zbiorów i lata całkowitego nieurodzału. Każdy rolnik to zauważa, zresztą hodowca ma ten sam problem. Mogą zwierzęta świetnie się trzymać, a może nastąpić jakaś nieoczekiwana epidemia i zbiorowo giną. To na pewno było z początku niełatwe. Ale z obserwacji tego, że są lata dobre i lata złe, wzięta się zapewne konstatacja, że w takim razie, skoro te lata złe się powtarzają, to może trzeba zacząć oszczędzać. Może trzeba zacząć magazynować na ten czas.

Tego nie było w koczownictwie. Nic nie można zmagazynować, bo idąc szukać dalej jakichś roślin czy zwierząt nie będę ich przecież ze sobą nosił. To byłoby bez sensu. Tutaj natomiast, siedząc w jednym miejscu, mogę zacząć myśleć o sposobach, jak nadmiar pożywienia, który pojawił się w wyniku urodzaju i nie został od razu przejedzony, mógłby pozwolić nam przetrwać kiedyś tam nadchodzący, czasem bardzo szybko, kolejny nieurodzaj. Jakby tu spróbować je przechować?

To było nowe myślenie, ono się nie wszędzie pojawiło zapewne, bo są takie warunki klimatyczne, w których roślinności przechować nie można. W klimacie umiarkowanym da się przez zimę na następny rok. W klimacie gorącym, wilgotnym, tropikalnym, nie da się. Więc może dlatego dżungle, lasy tropikalne (póki

nie wtargnął tam Europejczyk) nie tworzyły pokusy magazynowania, bo one się nie nadają do tego, ale też tego nie wymagaj. Tam nie ma pór roku!

Wracając do tych zmian i pojawiających się możliwości magazynowania, trzeba też zauważyć, że ludzie, nawet ci dawni, miewają różne psychiki. I nawiasem mówiąc, przyroda o taki stan różnorodności dba. Tak więc nie każdy od razu był na tyle przewidujący, żeby magazynować.

Jeżeli są nadwyżki, to jest też możliwość ich przejadania. Jeżeli postanowię skonsumować te nadwyżki całkowicie, to zaczynam sprzeciwiać się społecznemu prawu oszczędzania, ale nie sprzeciwiam się prawu fizjologicznemu, które nastawione jest na tworzenie zapasów w ten jedyny sposób, jaki możliwy jest dla koczownika w celu przetrwania okresu bez-żywnościowego, okresu deficytu żywności: gromadzenie tłuszczu pod skórą!

Jednak, jeżeli mam cały taki sezon, że mogę jeść, jeść, jeść, to strategia koczownika, która chwyciła z całych sił szansę, pojawiającą się raz na jakiś czas, czyli ta możliwość najedzenia się do syta po gardło, zaczyna się obracać przeciwko mnie. Jeśli obfitość pojawia się częściej, a przecież fizjologicznie nie jestem chomikiem, tylko koczownikiem, no to gromadzę nadwyżki pod skórą.

LOGOS Czyli takie gromadzenie jest nienaturalne.

JACEK OLSZEWSKI Tak, ponieważ organizm nie nabrał przez te setki tysięcy lat możliwości powiedzenia sobie „dość”! Mamy ośrodek głodu, który się uruchamia, mamy ośrodek sytości, ale nie mamy ośrodka, który mówi „stop, blokuje przyswajanie dalszego pokarmu. W następnych tygodniach już nie będę trawił.” Czegoś takiego jako ludzkość nie wykształciliśmy, bo nigdy nie było sytuacji magazynowania trwałego, nadwyżki, która się ciągnie nie przez kilka lub kilkanaście dni, ale przez jeden sezon, dwa sezony, trzy sezony... Nie chodzi oczywiście o takie magazynowanie, jakie współcześnie stosujemy, w miejscach, które są specjalnie przygotowane do chowania, jak szafki, lodówki itp. – ale jedyne dostępne naszym dalekim przodkom magazynowanie - do wewnątrz w naszych ciałach, pod skórą. I wtedy, w wyniku permanentnego nadmiaru, zasoby tłuszczu zaczynają rosnąć.

LOGOS Nastąpiło potem, z biegiem czasu, jakieś zróżnicowanie?

JACEK OLSZEWSKI W wyniku rewolucji neolitycznej przyszło rozwarstwienie: byli tacy ludzie, którym się udawało magazynować pożywienie w formie zewnętrznej i byli tacy, którzy tego nie potrafili i chwilowe nadwyżki przejadali. W związku z tym, jeżeli przyjmiemy, że jestem jednym z tych pierwszych, ocalały mi na przykład zasoby, które innym ludziom w jakiś sposób przepadły, czy którzy je zużyli lekkomyślnie, to zaczynam mieć przewagę, bo mogę zacząć wpływać na los tych innych ludzi. Jeżeli nie mają co jeść, a ja mam, to mógłbym je im udostępnić, rodzi się wtedy pewnego rodzaju handel: ja udostępnię trochę ze swojego jedzenia, a oni na przykład zrobią dla mnie coś, czego ja nie umiem. Ale to niekoniecznie musi być uczciwa wymiana, pojawia się pokusa takiego swoistego przymusu wobec tych innych. Mogę ich wykorzystać do swoich celów, bo mam przewagę, ja mam żywność, a oni nie mają. No to dam im trochę, ale najpierw wymuszę jakieś działania na swoją korzyść. I zaczęła powstawać możliwość sprawowania władzy.

LOGOS W społeczeństwie koczowniczym taki podział też występował?

JACEK OLSZEWSKI Trudno wyobrazić sobie taki właśnie rozstępną w społeczeństwie koczowników, taką strukturę hierarchiczną, że jest władca, który ma najwięcej, są jego poplecznicy, którzy mają wprawdzie mniej, ale są pewni swojego bytu, no i ci, którzy nie mają i od których się wymusza różnego rodzaju działania na swoją korzyść. Oczywiście wodzowie w koczowniczych plemionach też istnieli i działali, popatrzymy choćby na społeczności Indian prerii, o których mówiłem w jednej z naszych poprzednich rozmów, ale in-

na jest sytuacja wodza plemienia, a inna jest sytuacja władcy. Wódz robi to samo, co inni. On nie leży w wigwamie wysyłając wojowników, żeby się za niego tłukli, tylko na ich czele rusza do boju. Dlatego jest WODZEM, bo jest dzielny i WIEDZIE do walki. Oczywiście może kierować tą grupą, ale nie w taki sposób, żeby siedzieć, samemu nie robiąc nic, obżerając się tylko i żądając dla siebie różnych ofiar ponoszonych przez tych ludzi. A w życiu osiadłym tak właśnie się zaczęło robić.

O ile wiadomo, różne stare rysunki, nawet już nie sięgając tak daleko w przeszłość, kiedy powstawało życie osiadłe, ale chociażby w wiek XVIII czy XIX, pokazywały chłopą pańszczyźnianego zawsze z przyrośniętym brzuchem do grzbietu, chudego, wynędzniałego, za to biskup albo jakiś pan na włościach ma odpowiednią szerokość. Jest inaczej zbudowany. Warstwa tłuszczowa przyzwoita.

To jest dość niesamowite, że chłop, mimo tego, że był stworzeniem ściśle osiadłym, nawet bez możliwości zmiany miejsca osiedlenia, został zmuszony do energetycznego pozostawania w sytuacji koczownika, funkcjonując właściwie na ciągłych brakach. Natomiast sytuacja pana, wiążąca się z początkiem neolitu, stała się sytuacją żywieniową nową w historii ludzkości. I tej zmianie nie towarzyszyła, niestety, zmiana fizjologii.

LOGOS *A wydawałoby się, że wzrost wydajności sprawi, że nie będzie głodu na świecie, a jednak dzisiaj nadal są środowiska, w którym brakuje pożywienia.*

JACEK OLSZEWSKI Julko, czy brakuje Ci pożywienia?

LOGOS *Nie.*

JACEK OLSZEWSKI A Twojej rodzinie brakuje pożywienia?

LOGOS *Nie.*

JACEK OLSZEWSKI A Twoim kolegom z klasy brakuje?

LOGOS *Też nie.*

JACEK OLSZEWSKI Mi też jakoś nie brakuje. Moim dalszym znajomym z tego i z innych miast też nie brakuje. To dziwna sprawa! Dobra, już teraz poważnie.

Są całe regiony na świecie, gdzie jedzenia jest po prostu po gardło. Ale są takie, w których rzeczywiście głód dalej jest, ale nie dlatego, że Ziemia rodzi za mało żywności. To jest kwestia ekonomiczna, kwestie ustrojowe, kwestie prawne wreszcie. Popatrz, w czasach stalinowskich, stworzono ten wielki głód na Ukrainie, tam miliony ludzi zmarło z głodu. Po prostu taki był zamysł - już nie będę wracał do historii, bo nie o tym jest mowa, ale głód można zrobić. Dziś głód występuje w określonych częściach świata. Głód czy niedobór żywności. W Europie raczej, wiadomo, nie. W Stanach Zjednoczonych raczej nie. W krajach afrykańskich - tak, ale kraje afrykańskie mają taką specyfikę, że albo się toczą tam wojny wewnętrzne, czasem i zewnętrzne, albo zżera je niewyobrażalna korupcja. Właściwie powoduje to, że na przykład rolnicy, którzy zasieli i mogliby coś zbierać, nie mogą tego zebrać, bo przychodzą partyzanci czy terroryści i mieszkańcy wsi zmykają gdzieś do lasu, żeby przetrwać. Żywności nikt nie zbiera, żywność się marnuje. To jeden z takich przykładów. Mają pecha, rzeczywiście, że akurat w tych rejonach gleby są na ogół marne, a ludzi jest strasznie dużo. Bo rodzi się bardzo dużo, a i katastrofy naturalne też się pojawiają. To jest znane, omawiane na geografii uwarunkowanie tego głodu.

LOGOS *Jak wiele terenu trzeba, żeby wyżywić ludzkość? Jaki obszar jest potrzebny?*

JACEK OLSZEWSKI Wiadomo, że wszystko to, co dałoby się teraz uzyskać z terenów rolnych, niezalesionych i możliwych do uprawy roślin, wystarczyłoby na wyżywienie około 20 miliardów ludzi, a nie tych

ośmiu, czy troszeczkę więcej, jakie teraz żyją na Ziemi. Mówi się, że Żuławy Wiślane, jakby się uprzeć, to mogłyby całą Polskę wyżywić, a jedna Ukraina mogłaby wyżywić całą Europę. Co zresztą kiedyś się działo, za czasów dawniejszych. Kiedy to Polska żywiła Europę, bo jeszcze były to czasy, kiedy tereny dziś ukraińskie, a zawsze niesamowicie żyzne, były nam podległe.

Więc nie możemy w sposób abstrakcyjny myśleć o głodzie. Głód koczowników w tych pradawnych czasach był dolą życia na CAŁEJ Ziemi. Nie było grup koczowników, które ciągle żarły, a inne z kolei nie jadły. Dzisiejszy głód jest związany z pewnego rodzaju, nie wiem, czy użyć słowa niesprawiedliwością, czy taką dziwną ekonomią, która działa w interesie tych, którzy mają, a nie koniecznie tych, którzy nie mają. Przypomina mi się sytuacja, o której czytałem niedawno, parę dni temu, że rolnicy niemieccy są w rozpacz, dlatego, że niespodziewanie urodziło się im tak dużo ziemniaków, że właściwie nie wiedzą, co z nimi zrobić. Nie chcą kupować tych ziemniaków składy czy sieci handlowe, bo same są zasypywane ziemniakami z innych rejonów globu. I właściwie... Oni po prostu te ziemniaki będą musieli zaorać. Bo co innego z nimi zrobią? Kilkanaście lat temu, w Polsce, właściciel bodajże piekarni nie mogąc sprzedać całej swojej produkcji zaczął rozdawać ją ludziom. Po prostu. No i oczywiście zapukała do niego skarbowka i mimo, że rozdawał i pieniędzy za to nie brał, to musiał zapłacić za swoje rozdawnictwo podatek.

Skoro rozdawanie ludziom za darmo może być przestępstwem, to co mamy robić z nadmiarową produkcją rolniczą? Właściwie tylko pozostaje zaoranie. Nie ma takiego prawa, które mówi, że zaorywanie plonów przez rolników jest przestępstwem, niestety nie ma. Przy okazji widać, jak lekceważąco i arogancko podchodzi to nasze prawo do żywności, która kiedyś była wręcz święta... Więc nadmiar i niedobór to jest kwestia umowy ludzkiej, współczesnej. Mówię: prawo i systemy ekonomiczne to stwarzają. W Stanach Zjednoczonych dużo ziemi będącej własnością farmerów nie uprawia się. I państwo farmerom płaci za to, żeby jej nie uprawiali. No bo jak będą uprawiać, to zbiory będą takie, że cała ekonomia rolnictwa padnie. Bo co, rzucić nadmiar na rynek? To ceny spadną gwałtownie. A jak ceny spadną, to ci sami farmerzy zbankrutują. Więc to jest dla ich własnego dobra. Po prostu nie powinni produkować. Może się to wydać szaleństwem i dobrze, jeżeli takim się nam wyda - ale takie są realia. Tak, że ostrożnie z tym głodem, nie oskarżajmy Ziemi, bo naprawdę w warunkach wzajemnej życzliwości i jakiejś reformy praw i dogmatów ekonomicznych wszyscy byśmy się mogli najadać, ile wlezie... Co też oczywiście nie byłoby dobre.

LOGOS *A czy skoro tej żywności jest tyle, to czy jej jakość jest taka sama jak w czasach, gdy nie wytwarzano jej w takich ilościach?*

JACEK OLSZEWSKI Tak by się marzyło prawda? Jak to było? Są trzy rodzaje usług. Szybko, tanio i dobrze.

LOGOS *Tak.*

JACEK OLSZEWSKI Czyli?

LOGOS *Jak szybko i tanio, to - niedobrze. Jak szybko i dobrze, to - nie tanio. Jak tanio i dobrze, to - nie szybko.*

JACEK OLSZEWSKI Właśnie. Więc człowiek by chciał, żeby było wszystko naraz. Żeby żywności było multum i żeby ona była super. Ale generalnie tak nie jest. Żeby uzyskać taką wydajność dla tej coraz rosnącej liczby ludzi to musieliśmy jako wytwórcy, jako ludzkość, jako zbiorowość, zgodzić się na takie działania, które powodują, że żywność współcześnie wytwarzana jest odmienna od tej, która była. Jeżeli pola nawozimy sztucznie, to musimy się zgodzić z tym, że będzie często tak, że ilość tych nawozów będzie zbyt duża. I że życie w warunkach nadmiaru pewnych pierwiastków niekoniecznie będzie dla roślin dobre. Każdy gatunek ma swój, jak się uczyliśmy, zakres tolerancji. Granicę niedoboru, ale i granicę nad-

miaru. Nie jest dobrze za mało, ale nie jest dobrze za wiele. A w takim przypadku, jeżeli hodowle lub pola uprawne będące w posiadaniu jednego rolnika, czy jednego farmera są ogromne, rodzi się niebezpieczeństwo.

Gdy mamy małe pole ziemniaków otoczone np. uprawami żyta, to szansa, że szkodniki ziemniaków wtargną akurat na to pole i je opanują nie jest duża. I straty nie będą też takie wielkie, bo naokoło mamy żyto, które przetrwa. Ale jeżeli mam 50 hektarów obsiane ziemniakami, to każdy szkodnik, który na nie wejdzie, będzie

się rozmnażał z szybkością płomienia- zeżre mi wszystko i to jest moje bankructwo, a przynajmniej straszliwe niepowodzenie finansowe na ten rok. Więc się zabezpieczam, zabezpieczam się tak, że zaopatruję się w różne środki, na wszelki wypadek, chwastobójcze, owadobójcze, grzybobójcze. I używam ich. I to samo jest w hodowli. Jeżeli mam jedną krówkę, dwie, to jak ona mi padnie, to jeszcze finansowo się mogę odbić. Ale jeżeli mam tysiąc krów i przyjdzie choroba zakaźna i te tysiąc krów mi legnie, to finansowo jest to kataklizm! Więc na wszelki wypadek będę je karmił antybiotykami, żeby były odporne na mikroby, by się trzymały zdrowo. No, może chciałbym też, żeby szybciej rosły, więc będę różne substancje wzrostowe dodawał. Hormony. Będę po prostu używał tej współczesnej rozwiniętej chemii, żeby się zabezpieczyć przed stratami.

Tak więc żywność, już właściwie wszyscy o tym wiedzą, masowo wytwarzana żywność jest napakowana chemią. Niewiadomy jest jej aktualny skład. Powołam się na to, co usłyszałem w rozmowie z naszą absolwentką, która studiowała w Szwecji dietetykę człowieka. Kiedy była u nas tutaj z wizytą, opowiadała o robionych tam badaniach, w których się okazało, że żywność sprzed kilku dziesięcioleci różniła się od dzisiejszej wyraźnie. Zawartość witamin, zawartość niektórych minerałów, czy jakichś związków kluczowych w różnego rodzaju warzywach jest dzisiaj o wiele mniejsza niż była wówczas. Co z tego, że one ładnie wyglądają, są gładkie, błyszczące, większe, ale tu chodzi o zdrowotność tej żywności, bogactwo związków, które są użyteczne dla nas. Tak, że na jakości straciliśmy i dalej tracimy.

LOGOS Co gdyby tej masowej żywności nie było?

JACEK OLSZEWSKI Być może musielibyśmy wszyscy, z wyjątkiem najbogatszych, ześlizgnąć się z powrotem w dół i przekleństwo koczownika, w permanentny niedobór jedzenia. Być może wspomaganie żywności chemią to grzech, ale dla zagrożonych głodem to niewielki grzech, bo może nie osiągną super zdrowia, ale



będą syści. Naturalność, jakość - to jest kaprys bogaczy, powiedzą ludzie z Afryki, części Azji i Ameryki południowej. Syty głodnego nie zrozumie.

Europejczycy piętrzą i rozdymają wymagania. „Chcę, żeby moja żywność była zdrowa” - mówią. Ale ludzie Globalnego Południa odpowiedzą: przecież ona nie jest trucizną, ma tylko obniżoną przydatność dla organizmu w stosunku do tego, jaką miała wcześniej...

LOGOS *Taka uboższa.*

JACEK OLSZEWSKI Tak.



LOGOS *Nierzadko Pan mówi na zajęciach, że każda rzecz ma swojego orla i swoją reszkę. I jak to jest, jeśli chodzi o żywność?*

JACEK OLSZEWSKI Możliwość podsumowania, jeżeli jesteśmy w tym temacie, wygląda dla mnie tak... Ponieważ wychowujemy się w dostatku jedzenia od właściwie końca wojny światowej, to dla nas orłem jest jakość. Chcemy zdrowej, dobrej, pełnowartościowej żywności, bo już nie widzimy tego, że mogłoby jej w ogóle nie być. Czyli reszką jest właśnie taka masowa żywność z koncernu rolniczego czy hodowlanego. Natomiast w innych częściach świata to orłem jest dostęp do żywności. Reszką zatem jest jej ogólny brak. Orłem jest żywność masowa, skażona nowoczesnymi działaniami. Tak, dajcie ją nam! A to, że ona jest, jak mówicie „skażona”, to nie jest dla nas największym problemem.

Nie wiem, czy na długą metę, w kolejnych dziesięcioleciach, te zmiany żywieniowe, które zostały nam zaaplikowane, będą miały jakieś powszechne, skutki. Dopiero po następnych pokoleniach zobaczymy, być może kiedyś będzie można to gruntownie zbadać.

LOGOS *Właśnie, co ze skutkami spożywania takiej żywności genetycznie modyfikowanej?*

JACEK OLSZEWSKI Nie wiemy, jakie będą dalsze skutki spożywania żywności GMO (genetycznie modyfikowanej). Na razie tych skutków jakoś nie widać, ale wiadomo, że ich wykluczyć nie można, za krótki okres, żeby coś pewnego na ten temat dało się powiedzieć. Nie to, że sama żywność genetyczna jest niezdrowa, ale nie wiemy, co interwencje genetyczne uczynią na dłuższą metę z organizmami roślinnymi i zwierzęcymi, będącymi naszym pożywieniem, do czego je mogą sprowokować. Oczywiście wszystkie białka rozłożymy w swoich przewodach pokarmowych, ale jakie związki, z czasem tak modyfikowane zwierzęta zaczną produkować w swoich ciałach i jak to będzie nas oddziaływać, tego nie wiemy. Mimo to GMO-nie wymieniałbym jako zmartwienie pierwszej klasy.

LOGOS *Czy widzi Pan jakieś szczególne zagrożenia związane z tym „atakiem” wysoko przetworzonej żywności?*

JACEK OLSZEWSKI Tak. Trzeba koniecznie powiedzieć o epidemii, która najpierw ogarnęła Amerykę, a dzisiaj rozpowszechniła się na świecie ogarniając też Polskę, o epidemii otyłości. Dziś już stało się jasne, że w zasadzie otyłość nie bierze się głównie ze spożywania dużej ilości tłuszczów, o co te tłuszcze były kiedyś posądzane, tylko w znacznie większym stopniu bierze się z nadmierną podażą węglowodanów.

Warto zauważyć, że najgrubsza populacja na świecie jeszcze kilkadziesiąt, sześćdziesiąt, siedemdziesiąt lat temu żyła na wyspach Samoa, a ludzie tam żyjący odżywiali się pokarmem prawie wyłącznie roślinnym, węglowodanowym. Nadmiar tych węglowodanów nie może być odłożony w formie glikogenu, naszego cukru zapasowego, bo możliwości przechowywania glikogenu w ciele, są bardzo szczupłe. Natomiast - właśnie z powodu tej nigdy niewystępującej długotrwałej obfitości, o której mówiliśmy - nadmiar cukru był bardzo szybki zamieniany w znacznie lepszy materiał zapasowy, jakim jest tłuszcz. Pamiętajmy, że ilość energii, którą uzyskamy z tej samej jednostki masy tłuszczu jest dwa razy większa niż z tej samej masy glikogenu. Więc oczywiste, że to jest lepsze, że organizm wymyślił to, co się najbardziej opłaca. Pakujemy tłuszcz, który będzie nam służył jako magazyn, który będzie polisą bezpieczeństwa na czas oczywistego nadejścia niedoborów, które wszak nadchodziły zawsze.

Tylko, że dzisiaj te niedobory nie nadchodzą. I tu się roz mijamy z naszą fizjologią. Organizm robi to, czego się nauczył sto, dwieście tysięcy lat temu, czy jeszcze dawniej, a my mu zbudowaliśmy zupełnie inną sytuację życiową. No i teraz, jakie pokarmy lubimy najbardziej? Są ludzie, którzy lubią pokarmy słone, ja do nich należę. Są tacy, którzy preferują kwaśne, ale chyba najbardziej, w największej liczbie, a już w przypadku dzieci to chyba w stu procentach, kuszą potrawy słodkie. Przemysł spożywczy wyszedł naprzeciw tej preferencji.

Należy zrozumieć, że atrakcyjność słodkiego smaku jest wytworem ewolucji człowieka, słodkie - to jest szybko przyswajalna energia. Dla naszego dobra zostaliśmy wyposażeni w szybki rozpoznawczy system: słodkie=przydatne, bardzo przydatne!

A jak wyglądały nasze dawniejsze możliwości, jeszcze w czasach paleolitycznych, zmierzania się z tym cudownym smakiem słodkości? Wiązały się albo z owocami, dojrzałymi owocami, które gdzieś tam znajdowaliśmy albo z miodkiem. Ale ile razy można było w ciągu sezonu znaleźć gniazda dzikich pszczół, tak żeby się cała grupa najadła? Może kilka i na pewno były to okazje do ucztowania., Niestety to się szybko kończyło.

LOGOS Skąd uzyskiwaliśmy inny cukier?

JACEK OLSZEWSKI Z pokarmów roślinnych, czyli ze skrobi, która jest materiałem zapasowym roślin, a skrobia zbudowana jest z glukozy. Skrobia zawarta czy w ziemniakach, czy w ziarnach była tym podstawowym, stopniowo rozkładanym na cząstki glukozy podstawowym źródłem cukru. Którego słodkiego smaku oczywiście nie poczuujemy, bo receptory smaku są na języku, a uwalnianie glukozy w jelitach...

Niemniej, kiedy strawimy skrobię, zyskujemy bardzo dużo cząstek glukozy. Rzec polega na tym, że glukoza jest od razu gotowa do tego, żeby z krwią płynąć do wszystkich komórek i stawać się dla nich paliwem. Natomiast owoce i miód dlatego tak nam smakowały, bo zawierają inny cukier, o wiele słodszy od glukozy, fruktozę. Czyli możliwości spotkania tej fruktozy były bardzo ograniczone w tych najdawniejszych czasach, a także nawet w tych mniej dawnych. Co różni glukozę od fruktozy, mimo że mają ten sam wzór sumaryczny? Mają inny kształt przestrzenny i są inaczej trawione. Wspomniałem, że glukoza pły-



nie z krwią do wszystkich komórek, jest gotowym surowcem, z którego uzyskują one energię potrzebną do swoich procesów życiowych.

W człowieku, czy każdym innym zwierzęciu (jest to bardzo mądry pomysł przyrody), nie ma centralnej elektrowni, nie ma powszechnej wytwórni energii. Każda komórka pracuje na swoje przeżycie. Wszystkie komórki. Można im podsunąć surowiec, tak jak do naszych dawnych domów z piecami kaflowymi podsyłaliśmy furmanki wypełnione węglem. Jednak w piecach już paliliśmy sami. Tak i one proces wykorzystania glukozy realizują same. Tak to zostało wymyślone, że to co komórka dostaje z krwiobiegu jest od razu możliwe do przetworzenia, do otworzenia toru oddychania komórkowego, czyli wytwarzania energii użytecznej biologicznie.

A z fruktozą tak nie jest! W związku z tym, fruktoza najpierw musi być dostarczona do wątroby, żeby tam uległa przetworzeniu w formę przyswajalną. Przerabianie fruktozy przez komórki wątroby jest obciążające dla organizmu. Przypomina to trochę sytuację z alkoholem. Alkohol też jest paliwem, dobrym paliwem. Wspomnę, że nawet jest paliwem do silników. Brazylia przez jakiś czas głównie jeździła na paliwie samochodowym produkowanym z alkoholu. Ale alkoholu też komórki nie przyjmą, on musi pójść do wątroby, podobnie jak fruktoza i tam dopiero zostać przerobiony na związki, z których można uzyskać formy energetycznie korzystne. Ale, powtórzę, to obciąża wątrobę. Wiadomo, że alkohol jest ogromnym obciążeniem dla wątroby, fruktoza też.

LOGOS *Kiedy w takim razie zauważono co potrafi fruktoza?*

JACEK OLSZEWSKI Dopiero gdy zaczęto notować przypadki niealkoholowego zapalenia wątroby lub niealkoholowego stłuszczenia wątroby i gwałtownie zaczęła się ich liczba zwiększać, dopiero wtedy zdano sobie sprawę z tego, co fruktoza potrafi. Teoria szkodliwości spożywania fruktozy zaczęła wychodzić z cienia i w tej chwili jest już pełnoprawną teorią medyczną czy dietetyczną.

LOGOS *Skąd wziął się problem?*

JACEK OLSZEWSKI Stąd, że - ponieważ ludzie lubią słodki smak - to rozpoczęliśmy produkcję fruktozy w sposób sztuczny.

Cukier, który mamy w cukiernicach, czyli sacharoza, jest naturalnym cukrem roślinnym, który też jest zbudowany fifty-fifty w połowie z glukozy i z fruktozy połączonych ze sobą. I on też jest obciążeniem. Cukier ten był uważany już od jakiegoś czasu na największego wroga, za twórcę otyłości.

Ale teraz jest gorzej. Zaczęto bowiem produkować z kukurydzy syrop, który składa się w więcej niż 50% z fruktozy, a mniej z glukozy. Okazało się, że syropy kukurydziane, czyli syropy glukozowo-fruktozowe, z nazwy, bo najczęściej one są fruktozowo-glukozowe, niektóre mogą mieć nawet 80% fruktozy, są jeszcze większym wrogiem. Jeszcze większe sieją spustoszenie.

A syrop kukurydziany jest produkowany masowo i znajdziemy go w słodzonych napojach gazowanych, słodzonych sokach, napojach energetycznych, niektórych napojach alkoholowych, słodkich kefirach, jogurtach, zagęszczonym mleku, lodach, deserach i galaretkach oraz cukierkach. To wszystko jest słodzone syropem fruktozowo-glukozowym, który jest tani w produkcji. Tańszy od spożywczego cukru. Czyli tą rośliną, która nas załatwia w tym układzie jest kukurydza, ale nie załatwia sama z siebie, tylko za pośrednictwem wytwórni, czyli właścicieli technologii, właścicieli fabryk, w których jest przetwarzana

Mamy z tym potężny problem. Pytałaś, co widzę jako szczególne zagrożenie, więc chyba to właśnie. Te syropy odpowiadają nie tylko za bieżącą masową dostawę kalorii, ale za podstępne niszczenie organizmu.

Dlaczego? Dlatego, że glukoza, kiedy dostaje się do krwi i podnosi się jej stężenie, pobudza ośrodek sytości, czyli że mamy dość, nie czujemy apetytu. Fruktaza nie pobudza ośrodka sytości, co oznacza, że za jednym napojem gazowanym czy energetykiem, za kwadrans albo za pół godziny możemy sobie wypić następne i w ciągu doby możemy ich wypić 15, albo i więcej. Za każdym razem dostając właśnie te porcje, które są szkodliwe dla wątroby.

Ostatecznie po jej ciężkiej pracy okazuje się, że produkty metabolizmu fruktozy nie mogą być już zmagazynowane w formie glikogenu, więc całe ich porcje są metabolizowane na tłuszcze. No bo to najcenniejsza forma zapasu na dni chude, pamiętasz?

Przypomnę, że podstawowym sposobem życia koczownika był ruch, czyli istniało albo leżenie i zjadanie zdobyczy albo chodzenie lub bieganie za nią. Nie można było żyć inaczej. Więc nawet jeżeli się uczta odbyła po zabiciu jakiegoś dużego zwierzęcia, to niemożliwe było potem nie spalić tych pobranych kalorii, kiedy się biegało całymi godzinami czy chodziło całymi dniami.

LOGOS *Za kolejnym.*

JACEK OLSZEWSKI Tak właśnie! Więc ten ruch, praca organizmu była pomocna w spalaniu od czasu do czasu trafiających się nadwyżek... Chociaż koczownik chciałby, żeby mu sama wpadła w ręce jakaś kolejna ofiara, to najczęściej jednak trzeba było się nabiegać. Natomiast gdy w neolicie kształtowała się kasta tych, którzy posiadają i mogą innych zmuszać do określonych działań dla siebie wygodnych, to oni już nie musieli się ruszać. Dalsze dzieje ludzkości utrwaliły ten stan. Chłop musiał ciężko pracować od świtu do nocy, a więc nie tylko miał mało pożywienia, a jeszcze bardzo dużo spalał. Natomiast ten, kto miał dużo, łatwo wchodził w odkładający się nadmiar, a jak wszedł, to już jego skłonność do ruchu się zmniejszała. Samonapędzający się mechanizm: mniej się ruszam, ale jem dużo, no to po prostu obfituję, obfituję w tłuszcz coraz bardziej. Bo organizm tak jakby ciągle myślał, że przecież w końcu musi przyjść ten okres głodu, więc te nadwyżki się przydadzą. A ten okres nigdy nie przychodzi, raczej pojawiają się coraz częściej okazje do tego, żeby się obezreć jeszcze bardziej.

LOGOS *Jest jeszcze inny wróg?*

JACEK OLSZEWSKI Jeśli szukać drugiego szkodnika, to obecnie chyba są na negatywnym podium tłuszcze trans.



To są utwardzone oleje roślinne, które są podstawą produkcji margaryn. I surowcem do głębokiego smażenia. W minionych dziesięcioleciach uważano, że margaryny są zdrowsze niż masło, pamiętam, te spory producentów margaryny i producentów masła - co jest lepsze? Wydawało się, że masło przegrywa, bo cholesterol, bo miażdżyca, tak jak jajka też przegrywały. A teraz się odwróciła karta, bo okazało się, że ten zły cholesterol, miażdżyca, to niekoniecznie z masłem się kojarzy, a z jajkami to już w ogóle w tej chwili nie. Natomiast to utwardzone tłuszcze roślinne okazały się bardzo szkodliwe dla organizmu! Odpowiedzialne głównie za choroby układu krążenia. Sprawa musi być ważna, bo też wyszła z cienia i nawet Ministerstwa Edukacji ogłosiło, żeby nie gromadzić w sklepikach szkolnych czy stołówkach produktów zawierających tłuszcze trans. To jest coś nowego, to się dzieje. A ja pamiętam, nie tak dawno jeszcze nie mówiono o tym z taką siłą. Wiadomo było, że są takie i inne tłuszcze, ale widocznie badania nie potwierdzały wtedy tej szkodliwości tak mocno, tak jak kiedyś nie potwierdzały szkodliwości papierosów. Teraz, zdaje się, jesteśmy na etapie rozumienia całej diaboliczności tłuszczów trans.

Sumując, takie dzisiaj bym widział te największe zagrożenia żywieniowe, bo epidemia otyłości przybiera rozmiary gigantyczne, a tłuszcze trans zdecydowanie się do niej dokładają, To musi być traktowane jako zagrożenie!

LOGOS *A czym jest tak często wymieniana i reklamowana żywność ekologiczna? Na czym polega jej przewaga nad żywnością masową, o ile taka przewaga istnieje?*

JACEK OLSZEWSKI Żywność ekologiczna to jest marzenie i tęsknota ludzi w krajach rozwiniętych, którzy patrzą na epidemię otyłości, do których trafiają analizy pokazujące, jak chemizowana jest masowa produkcja roślinna i zwierzęca. Krótko mówiąc, jest to żywność wolna od chemii, bazująca na nawozach naturalnych, bazująca na naturalnych sposobach ochrony przed szkodnikami, np. chronienia jednych gatunków roślin przez inne gatunki roślinne. Dzięki takiej wiedzy nie stosuje się sztucznie wytwarzanych środków grzybobójczych, owadobójczych czy chwastobójczych, Nie używa się też nawozów wytwarzanych przemysłowo, tylko naturalnych. Tworzeniu żywności ekologicznej muszą towarzyszyć jednak jeszcze inne warunki. Jednym z tych warunków jest czystość gleby, ona nie może być skażona osadami przemysłowymi lub transportowymi. Ważna jest też czystość powietrza w danym rejonie. Tak więc nie każdy obszar w Polsce nadawałby się dla upraw ekologicznych.

Można powiedzieć, że jest to próba powrotu do dawnego rolnictwa, w której to formule chyba trudno byłoby nakarmić 8 miliardów ludzi. Stawiając na jakość, zgubilibyśmy ilość. Bo przecież kiedyś już się okazywało, że normalną żywnością, czyli produkowaną takimi sposobami, jakimi dziś posługuje się rolnictwo ekologiczne, raczej nie byliśmy zaspokojeni.

A dla kogo taka żywność jest? Przecież ludzie lubią, jak jabłko jest duże i błyszczące, a nie jak jest małe i pokręcone, jak marchewka ma swój rozmiar i jest łatwa w skrobaniu, a nie jakaś skurczona i pofałdowana. Więc trzeba mieć utrwaloną świadomość, żeby chcieć jeść taką żywność, która jest przygotowywana z dużą dozą pracy ręcznej i mniejszymi wizualnymi efektami, trzeba wierzyć w to, że ona jest konieczna, i mocno też być prze-



konanym o tym, że szkody czynione organizmowi ze spożywania masowej żywności są bardzo duże. Głęboko trzeba w to uwierzyć.

LOGOS *Czy lokalne targi żywnościowe na wsiach i w miastach są dobrym źródłem ekologicznej żywności?*

JACEK OLSZEWSKI Bywam chętnie na targu i kupuję żywność od lokalnych producentów. Ale czy ona jest ekologiczna? Dla mnie takie pytanie ma wydźwięk fundamentalistyczny i odpowiedź nawet mnie nie interesuje. Jest świeża, nie jest nadmiernie wygładzona, naprawdę smaczna. Ludzie mają swoje pola i różnie je uprawiają, zwierzęta hodowlane karmią w różny sposób. Jednak jest to, moim zdaniem, lepsze niż tzw. żywność wysoko przetworzona, która jest sprzedawana w sklepach w opakowaniach zamkniętych. Czyli ziarno dla ptaków na targu kupujesz luzem na szufle, a nie zamknięte w plastikowych woreczkach, wędliny wiszą na hakach, a nie leżą pocięte i opakowane w szczelne plastiki. Mi to odpowiada, wolę taką luźniejszą i elastyczną formę wybierania żywności, szanuję tych lokalnych producentów. Może też istotne jest to, że daję im zarobić, przez co podtrzymuję interesującą mnie produkcję. Dlatego jeżdżę na targ.



Powiedz, uważasz, że tylko certyfikowana żywność ekologiczna może być podstawą zdrowia? Ja nie sądzę, żeby była podstawą zdrowia dzisiaj. Nawet dzisiaj.

LOGOS *A dlaczego jest taka droga?*

JACEK OLSZEWSKI Dlatego, że ma bardzo duży udział pracy rąk własnych posiadacza tego gospodarstwa. Bo skoro nie sypimy nawozów i pestycydów, nie wyręczamy się chemią, to musimy dbać o plony sami, w jakiś inny sposób. Musimy je przeglądać, pielęgnować. Jeżeli uważamy, że wdały się chwasty, to trzeba je wyrwać. Ręcznie. Poza tym w takim małym gospodarstwie najczęściej nie da się użyć dużych maszyn rolniczych. Więc pracujemy rękami, czy z pomocą rodziny, czy z pomocą zatrudnionych pomocników. A pamiętajmy, że właśnie koszt siły roboczej w takim rejonie świata jak Europa jest jednym z największych składników ceny każdego produktu. Jeżeli robią to za nas maszyny, masowo i na wielkim obszarze, to wtedy ten koszt jednostkowy będzie mały. A jeżeli tyramy sami, własnymi rękami, to swój poświęcony na pracę czas też trzeba ocenić. On jest kosztowny, a jeżeli zatrudniamy jakiegoś pomocnika, korzystamy z jego pracy, to trzeba mu zapłacić. Więc rosnący koszt jest oczywisty.

Czyli widzimy te słynne małe marchewki i małe jabłuszka, ale jeśli ktoś Ci powie, że one są ekologiczne, to nic nie znaczy. One muszą mieć certyfikat, W Polsce jest, specjalny organ, który certyfikuje, pozwala Ci nakleić nalepkę, że Twój wyrób jest uzyskany w warunkach charakterystycznych dla rolnictwa ekologicznego czy hodowli ekologicznej.

Julio, czy kupujesz jajka, które mają certyfikat „jaja ekologiczne”?

LOGOS *Tak.*

JACEK OLSZEWSKI Co ten zapis oznacza? Oznacza, że kury biegają sobie swobodnie po jakimś terenie? Nie, na wolnym wybiegu kury też biegają swobodnie po zamkniętym terenie. Ale tu chodzi o coś więcej, o karmienie kur specjalną żywnością, naturalną i pewnie o jakieś inne dodatkowe warunki. O chowie ściółkowym, a zwłaszcza klatkowym – nie chcę w ogóle mówić.

Może wystarczyłoby pójść w taką stronę, że rolnictwo i hodowla mogą być wielkoobszarowe, tylko powinno się mniej sypać, mniej dodawać antybiotyków itp. Czyli nie chodzi o to, żeby protestować i kontestować, tylko żeby edukować i omawiać te procedury, które są szkodliwe. Szukać kompromisów. Nie wiem jednak, czy to jest psychologicznie, a też finansowo i prawnie możliwe... Zwłaszcza, jeśli komuś ograniczyłoby to dochody.

Czy istnieje i w czym istnieje ta przewaga żywności ekologicznej? Ze względu na podaż, która nie jest zbyt duża i ze względu na ceny, które są duże, to jest to przewaga tylko dla koneserów. Zatem, moim zdaniem, żywność ekologiczna to program niszowy, dobry do rozwijania w krajach o dużym potencjale rolniczym. No cóż, takim jak na przykład Polska.

LOGOS *Jak wygląda nasz kraj, jeśli chodzi o udział w żywności? Czy jest u nas bardzo źle, czy może przeciwnie?*

JACEK OLSZEWSKI U nas nie jest bardzo źle, a mogło być bardzo dobrze. Czytałem wspomnianą opracowanie, które się ukazało krótko po zmianie ustrojowej, po 1989 roku. To był program dla rozwoju polskiego rolnictwa. On bardzo wyraźnie szedł w tym kierunku, że Polska jako jeden z niewielu, a być może jedyny kraj Europy, ma potencjał do pełnego rozwoju zdrowej żywności. Dlaczego? Dlatego, że na zachodzie od dawna już zakończył się proces komasacji gruntów, czyli ich łączenia. Bogatsi gospodarze wykupywali stopniowo ziemię i tam powszechne są gospodarstwa wielkoobszarowe, duże, w których aż się prosi, żeby uprawiać coś masowo, z użyciem maszyn i tego wszystkiego, co się z tym wiąże, bo wtedy koszty jednostkowe produktu, jak wspominałem, bardzo maleją. Można sprzedawać, zachowując cenę, a mając mniejsze własne koszty, więc można na tym lepiej zarobić. Ten proces już się tam dawno zakończył, chyba jeszcze w XIX wieku albo na początku XX.

A na wschodzie z kolei, panowała doktryna komunistyczna, która uważała prywatną własność ziemską, za coś bardzo podejrzanego. I dotyczyło to wszystkich krajów tego kręgu radzieckiego, czyli przymusowa kolektywizacja rolnictwa miała miejsce i w Związku Radzieckim i na Węgrzech i we wszystkich krajach demokracji ludowej. Ale w Polsce - nie.

Pan Marcin najlepiej by to wyjaśnił, bo przyczyna zanurzona jest w historii. Kto najliczniej zasilł polską armię w czasie wojny polsko-bolszewickiej? Chłopi. Bo Polska była krajem rolniczym, przewaga ludności wiejskiej była zdecydowana. I chłopska własność ziemi w Polsce stała się święta. No i po drugiej wojnie światowej tego nie ruszono, bo się obawiano po prostu, że gniew ludu będzie zbyt wielki, oczywiście, sowietci dadzą sobie z nim radę, ale zaraz po wojnie kolejne masakry czy może nawet ludobójstwo? Bo chłopi nie ustąpią. Po prostu zahamowano tę kolektywizację i z tego, co można przeczytać, towarzysze radzieccy dali się przekonać, że nie teraz. Wstrzymamy, zgodzili się. Na razie. Poprzestano na PGR-ach, ale tylko na części ziem rolnych. Poczekajmy jeszcze, powtarzało kierownictwo PZPR. I to czekanie się przeciągnęło aż do końca systemu. Nie dokonano kolektywizacji. Owszem, rozparcelowano majątki ziemskie dużych posiadaczy, jednak ziemi chłopskiej nie ruszono.

LOGOS *Więc mieliśmy bardzo dużo niewielkich stosunkowo gospodarstw, na które psioczyliśmy, że są za małe, a wszędzie na świecie są wielkie?*

JACEK OLSZEWSKI I zamiast zrobić z tego siłę, argument, to jak zwykle w Polsce - powiem sarkastycznie, a może raczej z wisielczym humorem - zamiast iść cięciwą, poszliśmy po kole, żeby innych gonić. Częściowo ich doganiamy i trochę szkoda, bo nadawaliśmy się jak nikt, bo w Europie nie było państwa z tak dużą liczbą gospodarstw wiejskich.

LOGOS *A co jest istotą gospodarstwa wiejskiego?*

JACEK OLSZEWSKI Niewielki obszar, prywatna własność, praca z rodziną, używanie własnych narzędzi, poświęcanie czasu i generowanie bardzo niewielkiego zanieczyszczenia powietrza i ziemi.

Z wyjątkiem obszarów na Śląsku, gdzie tego zanieczyszczenia było dużo, spełnialiśmy wszystkie warunki właściwie. Ogromna większość rolników przy odpowiednim szkoleniu i programie ogólnopaństwowym mogła skiero-



wać swoje zaangażowanie, które zawsze w sobie mieli, do przebudowy swych gospodarstw w zrównoważone lub ekologiczne. Czyli osiągnąć to, o czym świat tyle dziś mówi. Mogliśmy próbować stać się potentatem światowym w tej nowej rolniczej rzeczywistości. Ale to się nie spełniło. Tę drogę, która się przed nami otwierała, zamknięto, bez prób realizowana. Żadne rządy nie zainteresowały się tym raportem. Bardzo, bardzo odważnym i dość radykalnym. A przede wszystkim odmiennym od innych. Szansa odeszła, ale ponieważ środowisko przyrodnicze (gleby i powietrze) we względnie dobrym stanie zachowaliśmy, to przynajmniej starajmy się możliwą utratę lokalnej polskiej żywności opóźniać o tyle, ile się da.

LOGOS *Co z tego zostało w takim razie?*

JACEK OLSZEWSKI Jeszcze mamy trochę tych gospodarstw, ale one już umierają i na razie wygląda na to, że tylko te, które stają się większe, przetrwają. Na razie jeszcze na północnym wschodzie, w ogóle na obszarze tak zwanych Zielonych Płuc Polski, czyli na północy i wschodzie, a nawet w wielu okolicach Mazowsza, to zanieczyszczenie gleb nie jest duże w stosunku do tego notowanego w Europie. Dziś też nie ma już gospodarzy, że tak powiem, „głupich” agrotechnicznie. Ci, którzy są młodszy, są poważnie wykształceni i mają wiedzę na tematy upraw i hodowli. Z kolei ci, którzy są starzy, którzy już kończą pobyt na swojej ziemi, oni też nie psują, bo tradycyjnymi metodami jeszcze próbują działać.

W związku z tym, jeżeli żywność, którą jemy, pochodzi z terenu Polski, to odpowiadając już ostatecznie na Twoje pytanie, mogę powiedzieć, że nie jest źle, ale powtarzam, pod warunkiem, że ona stąd pochodzi.

Ale jak teraz zacznie ona przyjeżdżać z Ameryki Południowej, to ja nie wiem w jakich warunkach ona jest tam produkowana. My musimy słuchać dyrektyw europejskich, które są dosyć rygorystyczne, chociaż czasem są rygorystyczne w stronę dziwną, bo na przykład zakazane jest używanie obornika. A czym masz nawozić w gospodarstwie ekologicznym? Sztucznymi nawozami? Przecież taki przepis uniemożliwia prowadzenie rolniczego gospodarstwa ekologicznego? Czy to przypadek?

Wracając do dyrektyw, norm, w różnych przypadkach są one dość wyśrubowane, a Argentyna, Brazylia nie należą do Unii Europejskiej, u nich nie muszą być wyśrubowane. Ich normy są luźniejsze. Więc skąd wiadomo, co my będziemy jedli?

Już i dzisiaj idąc do marketu po żywność, pamiętaj, że niekoniecznie ona jest polska, nawet europejska. Na przykład jest napisane: „Polski czosnek”. Musi być napisane, bo obok polskiego możesz trafić na chiński, który nie wiadomo w jakich warunkach jest skłaniany do rośnięcia. Chodzę czasem do marketu, ale sprawdzam kraj pochodzenia towaru. I szczerze mówiąc, reklamy nie muszą mnie przekonywać, preferuję nasze ogórki, a nie hiszpańskie.

LOGOS *Jak już tak jesteśmy w Polsce, to co z okazjonalnym objadaniem się, nawet jeżeli jest wspólne?*

JACEK OLSZEWSKI To znaczy chodzi Ci o...

LOGOS *Tak, jak mamy wesela czy stypy.*

JACEK OLSZEWSKI A czy Amerykanie też mają wesela i stypy? Afroamerykanie?

LOGOS *Chyba tak...*

JACEK OLSZEWSKI Chyba takich wesel na 200 osób...

LOGOS *Nie, no, takich to nie.*

JACEK OLSZEWSKI Trzeba by się spytać kogoś, kto wie... A są wyjątkowo otyli. No to z czego się to bierze? My się też stajemy coraz bardziej otyli. Ale czy tradycja weseli i styp jest nowa u nas? Dopiero teraz się rodzi?

LOGOS *Nie.*

JACEK OLSZEWSKI Tak naprawdę okazjonalne objadanie się, tradycja dawniej na wsiach zawsze istniejąca, to jest odpowiednik tego szczęśliwego upolowania antylopy u koczowników. Nie dramatyzowałbym z tym. Wesele może trwać nawet i trzy dni, ale więcej się na nim wypije niż zje na ogół. Wiem, że można mieć całą masę znajomych i jeździć na wesela co miesiąc, ale miesiąc to jest dosyć długi period, czyli jest okazja do zrzucenia tych kalorii, które się pochłonie. W tym okresowym objadaniu się nie upatrywałbym przyczyn epidemii otyłości, czy też różnych chorób związanych z przejadaniem się. Zwłaszcza na wsiach, prawda? Bo na wsiach są bardziej pielęgnowane te wszystkie okazje sezonowego ucztowania, ale wieś produkuje polską żywność. Jeśli nie kupuje się potraw gotowych dla 150 osób w markecie, tylko przygotowuje się stoły siłą rodziny i sąsiadów - to jest OK. Oczywiście sklep oferuje różne smakołyki, więc też się przyda, ale podstawa masy żywnościowej to był i jeszcze jest własny wyrób.

LOGOS *W takich ucztach sezonowych nie chodzi tylko o najedzenie się.*

JACEK OLSZEWSKI A czy udział w dawnych przyjęciach wigilijnych, czy wielkanocnych itd. służył tylko najedzeniu się? Nie. Spotykaliśmy się przy tej okazji z ludźmi, z którymi się rzadko spotykamy i tworzyła się atmosfera wspólnoty. Na weselach, czy nawet na stypach też tak jest. Człowiek ma potrzeby psychiczne oprócz pokarmowych i lepiej trawi, gdy jest zadowolony czy szczęśliwy, odprężony, niż kiedy jest znękan, zmartwiony, zestresowany. A te spotkania to okazje, żeby się odstresować. Myślę, że to jest bardzo przy-



datny wentyl i nie sądzę, żeby trzeba było Polaków ochrzaniać za to, że nadmierną wagę przywiązują do wspólnej, zbiorowej jedzeniowej oprawy różnych świąt. Pewnego rodzaju taka przestrzeń sakralna, czy quasi-sakralna wiążąca się z uświęceniem żywności jest konieczna i błogosławiona. Korzystajmy z tych okazji.

LOGOS *Bardzo powszechny staje się wegetarianizm wraz z jego różnymi odcieniami. Czym te formy się od siebie różnią?*

JACEK OLSZEWSKI Chodzi o wegetarianizm i... co jeszcze?

LOGOS *Tak, na przykład jest też weganizm.*

JACEK OLSZEWSKI Ah, rozumiem. Wegetarianizm towarzyszył nam od bardzo dawna, bo przecież ci biedni ludzie na wsiach byli praktycznie wegetarianami. Prawie! Bo kilka razy na rok udało im się kawałek mięsa dostać. Zwykle były to właśnie święta Bożego Narodzenia, Wielkiej Nocy. I to o czym przed chwilą mówiliśmy, jakieś chrzciny, jakieś wesela, gdzie można było zostać poczęstowanym. To były rzadkie okazje. No dobrze, trochę żartuję.

Tak, rzeczywiście to się staje modne i wiąże się z pewnym aspektem funkcjonowania współczesnych ludzi, jakim jest rodząca się i coraz bardziej upowszechniająca się litość wobec zwierząt. Dla wielu ludzi wegetarianizm nie jest wyborem dlatego, że tak jest zdrowiej, tylko ma przyczynę moralną - tak jest lepiej. Zabijanie i zjadanie zwierząt uważa się za zło. Z tym bym wiązał tę rozpowszechniającą się tendencję żywieniową.

Bo to, że jest zdrowiej, można uznać za dyskusyjne. Są różne szkoły dietetyczne. Zwłaszcza jeżeli chodzi o weganizm, nie wiem, czy jest on rzeczywiście taki super.

Wegetarianizm jest raczej rodziną pojęć, którą spróbuję uściślić: są

tzw. laktowegetarianie, którzy jedzą rośliny i produkty nabiałowe.

Są owowegetarianie, którzy jedzą rośliny i jaja. Są laktoowowegetarianie, którzy oprócz roślin jedzą jajka i na-

biał. Pescowegetarianie, którzy dołączają do diety, oprócz wcześniej wymienionych produktów, ryby i owoce morza.

Jakby ryba nie była zwierzęciem. To trochę jak w Kościele, prawda? Piątek jest dniem bezmięsnym, ale rybę jeść można.

Zastanawiam się, nawiasem mówiąc, jak to teraz będzie z jedzeniem mąki z robal... czy robał to zwierzę? Niby zwierzę, ale jakieś takie "głupie" zwierzę. Jak widać są zwierzęta godne zabijania i zwierzęta niegodne zabijania. Jak są „głupie”,



są tylko owadami, to jemy. Jak są trochę mądrzejsze- jak na przykład ryby- to ostatecznie też, a takie całym mądrzejsze jak na przykład króliki i świnki, to już nie. Czy nie pachnie to trochę jakimś zwierzęcym rasizmem? Zwłaszcza, że są także semiwegetarianie, którzy dopuszczają dodatkowo jedzenie białego mięsa, czyli drobiu, ptaków, przy rezygnacji z mięsa czerwonego, czyli pochodzącego ze ssaków...

I jest weganizm, o którym wspomniałaś, czyli porzucenie na żywieniu czysto roślinnym.

Jeśli już wiemy, czym różnią się poszczególne odłamy, to zdajmy sobie sprawę ze zróżnicowania pobudek tych wyborów. Daleki Wschód też jest, od tysiącleci, pełen wegetarian i wegan, których motywacja jest jednoznacznie religijna, moralna. Natomiast próby udowadniania, że on jest zdrowszy, służą raczej zdobywaniu nowych zwolenników. Nie każdy chce się kierować kompasem moralnym, a gdy mu wykażemy, że jego zdrowie na tym zyska, to może chętniej do nas przystanie...

LOGOS *Jakie są zagrożenia dla organizmu przy takim odstawieniu niektórych składników?*

JACEK OLSZEWSKI Jeżeli się powstrzymujemy do jedzenia ciał zwierząt, a jemy produkty nabiałowe, jajka, to pod względem zdrowia nic nie tracimy.

Natomiast jeżeli chodzi o weganizm, to są dwa problemy, zresztą mówię o nich na zajęciach z biologii. Pierwszy to aminokwasy, z których budowane są białka. Jest ich dwadzieścia rodzajów niczym dwadzieścia liter alfabetu. Około dziesięciu rodzajów wytwarzają nasze organizmy, pozostałe musimy pobierać w żywieniu. W żywieniu pochodzenia zwierzęcego znajdziemy ich komplet, ale nie wszystkie z nich występują we wszystkich roślinach. Wymaga to mądrego i urozmaiconego zestawiania potraw, bo w jakimś gatunku rośliny znajdziemy kilka deficytowych, a w innym gatunku inne. Gdzieś znajdziemy taką, w której akurat jest brakujący A, w innej znajdziemy B. Jeżeli mądrze, z wiedzą, zestawi się potrawy, to można - przynajmniej w dorosłym wieku - w ten sposób żyć.

Większy problem jest z witaminą B12. Mimo twierdzeń, że można znaleźć ją w grzybach. że człowiek sam trochę jej wytwarza- niestety nie dało się tego udowodnić. Wyłącznie pokarmy zwierzęce zawierają witaminę B12, a jest ona jednym z kluczowych koenzymów, który ma wpływ na wytwarzanie czerwonych krwinek, a także syntezy włókien nerwowych. Brak witaminy B12 kończy się rozwinieniem anemii złośliwej. A żywienie wegan jej nie dostarczy. Chyba, że się ją uzyska z jakichś sztucznych źródeł.

LOGOS *No właśnie, co z suplementacją ich diety?*

JACEK OLSZEWSKI Ci, którzy odnoszą się z szacunkiem do wegan wiedzą, że są skazani na suplementację witaminy B12. Bo skąd ją wziąć? Pół biedy, jak jeszcze jesteś dorosłym człowiekiem i masz pewne zapasy w niektórych kluczowych witaminach czy minerałach. Dorosły może przeżyć nawet do trzech lat bez dostarczania ich, ale dzieci to już inna sprawa! Wszystko się u nich dopiero rozwija, rośnie, potrzebuje ciągle paliwa i nowych związków organicznych, bo przecież kolejne komórki się dopiero budują. Więc w tym przypadku suplementacja - tak.

LOGOS *Ale taka nadmierna suplementacja też nie jest dobra.*

JACEK OLSZEWSKI Dotknąłeś problemu suplementacji w ogóle. Jest taka modna obecnie tendencja (zwłaszcza w miastach), by jedzenie sprowadzać do jego poszczególnych, wyodrębnionych chemicznych składników, co rozkręca rynek suplementów i napędza ich produkcję.

Są przypadki, (tak jak tu wspomniana witamina B12), w których jest to uzasadnione i jedyne - jak na razie - wyjście. Ale my suplementujemy jako ludzie, już właściwie wszystko. Suplementujemy różnego rodzaju koenzymy, najrozmaitsze minerały, sole, kwasy, różne witaminy, rozkładając żywienie na czynniki

pierwsze. Zamiast budować podejście holistyczne, brniemy w redukcjonizm, o którym wspominałem w rozmowie z Tobą, rozmowie dotyczącej filozofii przyrody. Nacisk kładłem na to, że całość nie jest sumą części! Jest może jakimś nieznanym nam wzorem, jakąś kosmiczną formułą matematyczną, niechby już nawet iloczynem elementów, ale na pewno nieprostą sumą! Pożywienie nie składa się z witaminy C, potasu, koenzymu Q i czego tam jeszcze. To jest konglomerat, jedność. Mało tego, składa się - niczym wąż Uroboros - z nas samych, z naszego stanu psychicznego i apetytu.

W zasadzie suplementowaniem w ujęciu holistycznym byłoby spożywanie różnorodnych pokarmów, a najlepiej takich, które składają się z roślin czy zwierząt hodowanych tam, gdzie mieszkasz, w Twoim rejonie świata. Jeżeli zestawisz je w sposób możliwie urozmaicony, to niczego nie musisz dodatkowo łączyć. Sądzę, że jeżeli jesz owoce i warzywa i różnego rodzaju zboża, rośliny strączkowe i nawet pokarmy mięsne pochodzące może nie z wielbłądów, tylko zwierząt hodowanych u nas - to, jeżeli nie jesteś chora poważnie, i nie masz braków genetycznych w przyswajaniu jakichś minerałów - to zapomnij o suplementowaniu.

LOGOS *Czemu w takim razie służy jedzenie? Czy jest wyłącznie zaspokajaniem potrzeb żywieniowych?*

JACEK OLSZEWSKI Odpowiedź, zarysowana w poprzednich fragmentach, kiedy mówiliśmy o objadaniu się Polaków na świątecznych imprezach i kiedy mowa była o ogniu, domaga się zwieńczenia: no pewnie, że nie!

Pierwotne spotkanie, które generowane było ogniskiem, kiedy wszyscy siadali wokoło niego i rozdziałali upolowaną zwierzynę, czy też jedli jakieś polewki... budowało ten rytuał wspólnego jedzenia; oni siedzieli obok siebie, rozmawiali prawdopodobnie, mieli czas wreszcie na to, by, najedzeni, wymienić uwagi o nowych sposobach łowów, o tym, co stało się tu lub tam, a może w którą stronę powinni się skierować następnym razem, żeby łowy lub zbiory były udane. No i w ten sposób przez otwieranie się ludzi, dokonywało się formowanie społeczności.



Nawet nie tak dawno na polskich wsiach był zwyczaj, że gospodyni kładła michę na środku stołu, ludzie siadali wokoło, każdy miał łyżkę i jedli z tej jednej michy. Taka miskowa wspólnota się wytwarzała. Dziś oczywiście nie chcielibyśmy jeść z jednej michy z obcymi ludźmi, bo nie wiadomo, co tam w nich siedzi albo na nich. Dzisiaj rolę ogniska pełni stół.

Jedzenie - wspólne - służy budowaniu grupy, budowaniu relacji społecznych. Weźmy księgę Pana Tadeusza, pod tytułem Uczta. Wszyscy siedzą przy stole i rozmawiają, nie siedzą jak mruki. Jest wprawdzie moment, nawet dwa, w których "chołdziec litewski, milcząc, żwawo jedli". Jednak to tylko momenty: żeby się nie zakrztusić, trzeba pomilczeć. Ale ta uczta, jak i zresztą każda uczta, służyła temu, żeby przede wszystkim pogadać, poopowiadać sobie, wymienić poglądy, a nawet i spór podkreślić. I to jest właśnie pełna odpowiedź: tak jak ogień zaczął tworzyć tkankę społeczną, tak wspólne jedzenie i uczo-

wanie tę tkankę, rozwijało, wzmacniało, ubarwiało ją. I przez to było i nadal jest bardzo ważne. Znasz powiedzenie: „Jak Polak głodny, to zły”?

A najedzony - jest zadowolony. I jeśli nie dobry, to chociaż lepszy. Dlaczego handlowiec, gdy ma wynegocjować korzystny kontrakt zaprasza swego partnera na obiad, a nie tylko na drinka?

LOGOS *Racja, chodzi też o atmosferę.*

JACEK OLSZEWSKI Jak siedzimy przy ognisku, bo tyle nam zostało z tego pierwotnego wspólnotowego ognia, to jest nam miło. Lubimy to, większości ludzi odczuwa specyficzną przyjemność, gdy zaprosimy ich na ognisko, większą niż gdy zaprosimy ich do stołu. A jak już siedzą przy tym migocących żółto-czerwonych płomieniach, to chętnie sobie zjedzą, chleb na patyku albo kiełbaskę usmażą i sympatyczny nastrój się tworzy. Luźniejszy niż przy stole, Dlaczego luźniejszy? To atawizm, to ten powiew czasu koczowników...

Harcerze też siadali i siadają przy ognisku, obrali je sobie za główny, najmocniejszy i najważniejszy symbol oraz punkt mijającego dnia: „już rozpałiło się ognisko...”. Może niekoniecznie jedzą, ale śpiewają wtedy zawsze. A kto wie, czy ci mieszkańcy jaskiń też sobie... nie podśpiewywali wtedy jakoś, bo już brzuszki pełne, głowy ucieszone i gotowe radość wyrazić tak jak się da.

Jest taka fajna scena w książce „Trzech Panów w Łódce, nie licząc psa”, jak przez długi czas czekającym na posiłek naszym bohaterom wreszcie udało się przyrządzić udaną, gorącą, piękną kolację. Nastrój, jaki ich ogarnął po zjedzeniu tej cudowności, dobrotliwy dla wszelkich form życia, nawet dla siebie nawzajem, jest opisany z detalami i głęboką znajomością życia. To jest smakowanie nie tylko jedzenia, ale rosnącej i kumulującej się więzi grupowej.

Tak, że jedzmy! Jedzmy potrawy przyrządzane przez własne lub drogie nam ręce, a najlepiej z rejonu świata, gdzie mieszkamy. Nie rozdrabniajmy się na suplementy i składniki. Nie bójmy się chwilowego przejadania, bo jeżeli nie będziemy używać syropu glukozowo-fruktozowego, a jednocześnie będziemy dbali o ruch, to nie utyjemy. Smacznego!

LOGOS *Złote rady na koniec.*

JACEK OLSZEWSKI Tak jest! Zastanówmy się, dlaczego się utrzymało właśnie takie pozdrowienie? Jest bardzo ważne, by zrozumieć, dlaczego ma być smacznie. Bo jak coś jest smaczne, to generalnie w dawnych czasach było zdrowe. Nie zawsze, ale w ogromnej większości przypadków, które się sprawdziły, było zdrowe. A jak zdrowe, to budujące i dające nie tylko przyjemność, ale i odporność organizmu: zdrowie!

LOGOS *Tak, że tym pozdrowieniem kończymy. Dziękuję bardzo.*

JACEK OLSZEWSKI Dziękuję bardzo również.

Na początku był głód... i nadal jest z nami



Dlaczego tak trudno nam oprzeć się słodkim i tłustym potrawom? Skąd bierze się nieustanna walka z wagą, kolejne „diety cud” i obietnice szybkiej przemiany? Odpowiedź może być prostsza, niż się wydaje: przez większość historii ludzkości problemem nie był nadmiar jedzenia, lecz jego brak.

Autor przekonuje, że nasze ciało i umysł powstały w świecie niedoboru, w którym pożywienie było zdobyczą, a nie towarem. Gromadzenie tłuszczu było oznaką przetrwania, nie słabości. Organizmy, które potrafiły magazynować energię, miały większe szanse na przeżycie okresów głodu. Kryzys pojawił się wtedy, gdy świat zmienił się szybciej niż biologia.

Dziś żyjemy w rzeczywistości pełnej sklepów i całodobowych restauracji, a ruch bywa dodatkiem, a nie koniecznością. Nasze ciało wciąż „myśli” jak dawniej – chce wybierać najbardziej kaloryczne jedzenie i niechętnie oddaje zapasy. To, co było mechanizmem przetrwania, dziś bywa przyczyną chorób.

Konarzewski pokazuje, jak wiele mitów narodziło wokół diet. Raz winne są tłuszcze, innym razem cukier czy pieczywo. Autor nie promuje „cudownej” diety, lecz zachęca do zrozumienia biologii organizmu zamiast ślepego naśladowania trendów.

Książka uczy krytycznego myślenia: czy reklamy dbają o zdrowie, czy o zysk? Czy „naturalne” znaczy „bezpieczne”? Autor pokazuje, jak łatwo ulec manipulacji i jak ważne jest odróżnianie wiedzy od marketingu.

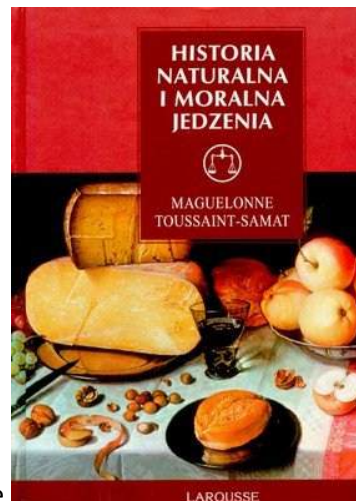
Najważniejsze przesłanie jest proste: nasze ciała nie są „zepsute”, lecz nieprzystosowane do świata nadmiaru. Zamiast walczyć z naturą, warto ją zrozumieć, a dzięki temu zyskać większą świadomość i wyrozumiałość wobec siebie.

„Na początku był głód” to opowieść o człowieku, który musi nauczyć się żyć w świecie sytości, choć został ukształtowany przez brak. To zrozumienie pomaga patrzeć na własne wybory mądrzej.

Biblioteka LOGOSU

Cywilizacja na talerzu

Książka *Historia naturalna i moralna jedzenia* autorstwa Felipe Fernández-Armesto to erudycyjna i przystępna opowieść o tym, jak jedzenie kształtowało człowieka biologicznie, społecznie i kulturowo. Autor nie traktuje posiłków jedynie jako zaspokajanie głodu, lecz jako zjawisko o znaczeniu cywilizacyjnym. Jedzenie staje się kluczem do zrozumienia relacji człowieka z naturą i innymi ludźmi.



„Historia naturalna” odnosi się do biologicznych podstaw odżywiania. Fernández-Armesto pokazuje, jak zmieniały się diety wraz z rozwojem narzędzi, ognia oraz rolnictwa, a także jak środowisko wpływało na sposób jedzenia w różnych częściach świata. Dowiadujemy się, dlaczego jedne kultury cenią mięso, inne ryż czy kukurydzę oraz jak dostępność zasobów kształtowała tradycje kulinarne.

„Historia moralna” dotyczy związku jedzenia z etyką, religią i obyczajem. Autor opisuje posty, zakazy żywieniowe, rytuały i symbolikę potraw, a także społeczne znaczenie wspólnych posiłków. Pokazuje, że to, co jemy, często wyraża nasze wartości i przekonania. Tematy takie jak kanibalizm, głód czy luksusowe ucztę zyskują wymiar filozoficzny.

Autor stawia pytania o odpowiedzialność za wybory żywieniowe oraz o skutki nadmiaru i marnowania jedzenia w świecie nierówności. Zachęca do refleksji nad konsekwencjami naszych decyzji.

Książka łączy historię, antropologię i filozofię w spójną narrację. To lektura, która uczy patrzeć na jedzenie jak na fundament cywilizacji i pomaga zrozumieć, że sposób, w jaki jemy, mówi wiele o nas samych.

(oprac. red)

VERA MIERNIK

Historia polskiej kuchni

Historia polskiej kuchni obejmuje wiele wieków zmian, które były związane z warunkami życia, wydarzeniami społecznymi, **tradycjami**, codziennym życiem ludzi oraz wpływami innych kultur. Dzisiejsza kuchnia polska jest wynikiem długiego procesu, w którym każdy okres pozostawił trwały ślad w sposobie przygotowywania potraw i doborze składników. Smaki, które dziś uznajemy za typowo polskie, nie zawsze były obecne na naszych stołach. Niektóre pojawiły się dopiero z czasem, inne natomiast zniknęły. Dzięki temu historia polskiej kuchni jest ciekawą opowieścią o tym, jak ludzie radzili sobie z gotowaniem i żywieniem w różnych epokach.

Najdawniejsze potrawy znane na ziemiach polskich były bardzo proste i skromne, ponieważ wynikały z tego, co można było wyhodować lub znaleźć w najbliższym otoczeniu. W średniowieczu podstawą żywienia stały się różne rodzaje kasz, które były nie tylko pożywne, ale także łatwe do przygotowania. Rolnicy uprawiali przede wszystkim proso, żyto i jęczmień, dlatego właśnie te zboża dominowały w codziennej diecie. Do kasz często podawano warzywa korzeniowe, a rzepę i brukiew uważano za jedne z najważniejszych produktów. Chleb wypiekano na zakwasie, a jego smak zależał od rodzaju mąki i dostępnych dodatków. Mięso nie było częstym gościem na stołach zwykłych ludzi, dlatego spożywano je głównie w czasie świąt lub większych uroczystości. Przypraw używano niewiele, ograniczając się do soli, miodu oraz podstawowych ziół. Nieco inaczej wyglądała kuchnia na dworach książęcych, gdzie pojawiały się bardziej wykwintne potrawy oraz dziczyzna.

W kolejnych wiekach na polskie stoły zaczęły docierać nowe smaki, a to za sprawą handlu i kontaktów z innymi krainami. W renesansie polska kuchnia nabrała bardziej wyszukanego charakteru. Z zagranicy sprowadzano przyprawy korzenne, które wcześniej były trudno dostępne. Pojawiły się pieprz, cynamon, szafran oraz goździki, a wraz z nimi nowe sposoby doprawiania potraw. Bogatsze warstwy społeczeństwa mogły korzystać z szerokiego wyboru nowych składników, co wpłynęło na różnorodność potraw łączących smaki słodkie i ostre. Mięsa zaczęto przyrządzać z dodatkiem suszonych śliwek, gruszek oraz miodu. Wpływy włoskie i francuskie wprowadziły większą dbałość o wygląd potraw, a jedzenie przestało być tylko koniecznością — stawało się elementem kultury i sztuki.

Z czasem polska kuchnia zaczęła nabierać tzw. stylu sarmackiego, który najbardziej rozwinął się w okresie staropolskim. Uczty organizowane przez szlachtę były niezwykle bogate, a potrawy często przygotowywano w dużych ilościach. W tym czasie utrwalała się tradycja obfitych zup, które do dziś stanowią ważny element polskich posiłków. To właśnie wtedy na dobre pojawiły się rosół, barszcz, żur oraz flaki. Mięsa doprawiano dużą ilością przypraw korzennych, przez co potrawy były bardzo aromatyczne i miały intensywny smak. Choć współczesne gusta są zwykle bardziej umiarkowane, styl ten na długo zapisał się w tradycji kulinarnej Polski. Jedzenie było nie tylko pożywieniem, ale również sposobem okazywania gościnności, co stało się jednym z charakterystycznych elementów polskiej kultury.

Wraz z nastaniem XIX wieku w polskich domach zaczęły się pojawiać wyraźne zmiany. Rosło znaczenie mieszczaństwa, a wraz z nim zmieniały się nawyki żywieniowe. Ważną rolę zaczęły odgrywać ziemniaki, które z czasem stały się jednym z najważniejszych produktów w polskiej diecie. Pojawiły się nowe potrawy przygotowywane właśnie na ich bazie — od klasycznych placków ziemniaczanych, przez kluski, aż po kopytka. Warto również wspomnieć, że w tym okresie bardzo rozwinęła się tradycja wypieków. Serniki, makowce, ciasta drożdżowe oraz pierniki zaczęły gościć na stołach nie tylko od święta, ale także na co dzień. Coraz popularniejsze stawało się picie kawy i herbaty, a spotkania przy tych napojach stały się symbolem elegancji i nowoczesności.

W XX wieku na kuchnię polską znacząco wpłynęły wydarzenia historyczne, takie jak wojny oraz sytuacja gospodarcza kraju. W wielu domach potrawy musiały być proste i oparte na podstawowych składnikach. W okresie PRL-u brakowało wielu produktów, dlatego na stołach często pojawiały się dania szybkie i niedrogie. Do najbardziej popularnych należały kotlet schabowy, pierogi, bigos oraz różne zupy warzywne. Mimo trudnych warunków udało się zachować liczne tradycje kulinarne, które przetrwały dzięki rodzinom oraz przekazywaniu przepisów z pokolenia na pokolenie.

Współcześnie polska kuchnia łączy dawne przepisy z nowoczesnymi trendami kulinarnymi. Coraz większą uwagę zwraca się na zdrowe gotowanie, lokalne produkty oraz tradycje regionalne. Wiele starych potraw wraca do łask, a szefowie kuchni starają się nadać im nowe, kreatywne formy. Dzięki temu polska kuchnia staje się coraz bardziej ceniona nie tylko w kraju, ale także za granicą. Popularne są takie wyroby jak oscypek, kiełbasa, miód pitny, piernik toruński oraz pierogi. W kuchniach domowych i restauracjach widać połączenie tradycyjnych składników z nowymi technikami przygotowywania potraw. Dzięki temu kuchnia polska wciąż się rozwija, zachowując jednocześnie swój charakter i odrębność.



Olga Muñoz-Zygmunt
Hamburger

Paula Muñoz-Zygmunt

Przyprawą potrawy jest głód
(*Abū-Muhammad Muslih*
al-Dīn bin ʿAbdallāh Shirazi)

„Przyprawą potrawy jest głód” – choć zdanie to zostało napisane wiele lat temu przez perskiego poetę, ma ono dosyć nowoczesne brzmienie i wciąż zachowuje swoją uniwersalność. W dzisiejszych czasach nie mamy pojęcia o głodzie i wiążących się z nim odczuciach oraz mękach. Jaką zmianę w spożywaniu czegoś wprowadza głód i czy można go nazwać przyprawą, która ma na celu urozmaicić nam posiłek?

W podanym wyżej cytacie Saadi naprowadza nas na motywy takie jak jedzenie, głód, pragnienie i ludzka natura. Czytając cytat, już na pierwszy rzut oka można zauważyć, że wykracza on poza granice jedzenia i wchodzi także w sferę codziennych sytuacji. Głód w tym zdaniu oznacza pragnienie i brak czegoś w naszym życiu, np. czułości. Przyprawą natomiast w tym przypadku stają się najmniejsze jej oznaki. Gdy komuś brakuje pewnej czułości, miłości i zadbania, stają się one czymś nieznanym bądź upragnionym. Jeżeli taka osoba w końcu otrzyma nawet najmniejszy ich okaz, czuje się o wiele bardziej doceniona niż ktoś, kto ma tej miłości nadmiar.

Warto też zwrócić uwagę na sam obraz przyprawy, która wcale nie jest głównym składnikiem potrawy, lecz wydobywa z niej smak. Jeżeli przełożymy to na życie, przyprawa symbolizuje wszelkie trudności i pragnienia, które nadają intensywności przyszłym wydarzeniom. Tak jak jedzenie bez przyprawy jest uznawane za mdłe, tak życie bez trudności i wysiłku sprawia, że nawet największe przyjemności nie mają dla nas sensu.

Kolejną ważną teorią jest to, że brak czegoś może nas wiele nauczyć. Nie posiadając czegoś ważnego, w naszym życiu tworzy się pusta przestrzeń. Zależnie od tego, jak bardzo nam czegoś brakuje, przestrzeń ta powiększa się. W ten sposób tworzy się deficyt, czyli następuje spadek wartości, po czym pojawia się powrót do normy lub nagły wzrost tego, czego nie mieliśmy — i dopiero wtedy zaczynamy to doceniać i zwracać na to uwagę.

Podsumowując, Saadi, twierdząc, że głód jest przyprawą potrawy, zwrócił uwagę na ogromny problem dotyczący głodu, urozmaicenia życia, a także współczesnego nadmiaru. Nadmiar czegoś potrafi odebrać nam jakąkolwiek szansę na zobaczenie przyjemnych rzeczy i przede wszystkim docenienie tego, co zostało nam dane w darze natury.

Mikołaj Badowski

Stół jest miejscem,
gdzie kultura staje się codziennością

„Stół jest miejscem, gdzie kultura staje się codziennością”. Są to słowa Claude’a Lévi-Straussa, zakładające, że jedzenie jest najłatwiejszym sposobem, aby potraktować kulturę jako coś nieoderwanego od życia. To właśnie przy stole spotykają się tradycje, obyczaje, symbole, a także relacje między ludźmi. Jedzenie jest nieodłączną częścią każdej kultury, a przy stole możemy poznać nie tylko smaki, lecz także różne zachowania, co pozwala nam się zbliżyć do kultury.

Stół może pełnić funkcję przekazywania tradycji. W Polsce najlepiej widać to na przykładzie tradycji wigilijnych. Najpierw wspólne przygotowania i wybieranie prezentów, potem podczas uroczystej kolacji w przeddzień świąt Bożego Narodzenia większość z nas dzieli się opłatkiem i zostawia wolne miejsce dla wędrowca. Każdy z tych zwyczajów mówi coś o naszej historii i naszych wierzeniach.

Stół odgrywa również rolę w kształtowaniu tożsamości rodzinnej i społecznej. Wspólne posiłki to nie tylko okazja do dzielenia się jedzeniem, ale także do przekazywania wartości, opowieści oraz wspólnie przeżywanych doświadczeń. To miejsce, gdzie uczymy się szacunku dla tradycji, a także otwartości na nowe zwyczaje i smaki, które mogą wzbogacić nasze codzienne życie.

Stół jest zarazem bardzo dobrym miejscem do budowania więzi. Codzienne obiady, choć wydają się zwyczajne, mają ogromne znaczenie dla relacji z rodziną i przyjaciółmi. To przy stole mamy często chwile, gdy możemy się uspokoić, porozmawiać z kimś o swoich problemach i radościach. W ten sposób kultura staje się częścią naszej codzienności.

Podsumowując, stół nie jest tylko meblem. Jest przestrzenią, gdzie kultura ożywa. To tam widzimy różne tradycje, poznajemy zasady i budujemy relacje. Właśnie dlatego stół jest miejscem, w którym kultura **staje** się codziennością — nie tylko podczas odświętnych wydarzeń, ale też w prostych, codziennych obiadach.

Marcin Jażyński*Dajcie mi (wreszcie) jeść****Dwa wiersze*****Chłopiec z Patolki**

Marta zrobiła sobie przerwę w pracy i znalazła
Chłopca z Patolki
wracam patrzę ... jest,
siedzi sobie i coś z dziewczynkami wcina

Chłopiec z Patolki w wieku wczesnoszkolnym
którego Marta w przerwie wzięła nie wiadomo skąd
chodził ze mną do pracy i zawsze siadał w pierwszej ławce
uczył się pilnie, żeby Marta była z niego dumna

po robocie szliśmy na jedno,
czasem przyłączały się dziewczynki
graliśmy w karty
a potem robiliśmy barszcz z buraków dla mam

zbliżały się urodziny naszej sąsiadki Pani Zosi
dziewczynki odkręcają nogi od Jej stołu
a Chłopiec z Patolki podtrzymuje blat
kieruje Pani Zosia, to Jej urodziny

żona patrzy

ale ja też pomagam, serwetę ściagam, żeby nie spadła
Marta barszcz odgrzewa i śmietany dodaje
Pani Wanda podtrzymuję na schodach Panią Zosię,
kiedy dziewczynki i Chłopiec z Patolki znoszą stół w kawałkach

nie dzieje się nic złego
znieśli i skręcili na nowo
czystą serwetą blat nakryłem
Marta śmietanę w barszczu przyniosła

inni sąsiedzi przynieśli inne różne rzeczy do jedzenia
które dziewczynki ustawiły na stole pod okiem Pani Zosi
urodziny urodziny
a ja musiałem iść do roboty

Chłopiec z Patolki sprawdził czy nogi stołu Pani Zosi dobrze stoją
jedną dokręcił, drugą pogładził, trzecią lekko kopnął żeby stała
i spojrzał na Martę z barszczem
Pani trochę da, no nie?

zjedli w przedpokoju, bo
na urodziny sąsiadki jeszcze nie wszyscy przyszli
i jeszcze było co jeść
bo potem to już trudniej, jak przyjdą ci i tamci

tak zwani rodzice Chłopca z patolki
zeszli
zwabieni tym co było czuć na klatce schodowej
mieszkali na dachu i nigdy nie schodzili niżej

bo nie pachniało jak na urodzinach naszej sąsiadki
tak mówili
Marta Chłopaka z patolki nie dała
Precz!
Na dach!

I Patrzeć w górę wy!
Jedno i drugie w górę przez 24H
W górę, razem na stojąco!

A co jeść?
To co wam przyniesie chłopaczek z patoli

boję się

już jesteś gdzie indziej
może wstajesz
trochę boisz się o swoją naprawioną nogę
robisz jakieś absurdalne nad – pierogi

a raczej, o tej porze, jest bardzo wcześnie, pijesz kawę myśląc o farszu
nie myślę farszu
boję się i nie chcę
boję się boję się autobusów, śniegu i starej mamy

a mam tam
z mamą
być
samemu

jesteś gdzie indziej
w luksusowych pierogach z kapustą
i w luksusowych samochodach
potem polecisz w luksusowym powietrzu

jesteś zrobiona z powietrza
szczęśliwa i ładna



Olga Muñoz-Zygmunt

Przenikliwy człowiek

Maria Kowalik - Miklaszewska

Stół jest miejscem, gdzie kultura staje się codziennością

Od początku rasy ludzkiej zdobycie pożywienia i zjedzenie go było podstawowym zajęciem człowieka. Bez jedzenia człowiek by nie przetrwał.

Najpierw jedzenie było prymitywne, potem człowiek poznawał nowe smaki roślinne. Później zaczął polować i hodować zwierzęta na pokarm. Odkrycie ognia poszerzyło kulinarne możliwości człowieka. Ogień i komunikacja stworzyły kulturę, w której wspólne jedzenie i biesiadowanie zaczęły odgrywać bardzo ważne role. Przy stole tworzyła się wspólnota, panowała hierarchia, omawiano plany na przyszłość, organizowano sojusze, popełniano zbrodnie, wymyślano historie, z których wiele znamy do dzisiaj. Ucztowanie trwało bardzo długo, miało swoje rytuały oraz stwarzało okazje dla artystów do popisywania się swoimi talentami. Dlatego śmiało można powiedzieć, że stół jest miejscem, przy którym tworzyła się kultura współczesnego człowieka.

Wielogodzinne, a nawet wielodniowe, antyczne uczyty jednoczyły przy stole władców, bogaczy, artystów, filozofów, aktorów, poetów, mówców i polityków. Wymyślne dania przygotowywane przez mistrzów kuchni ze składników z całego świata nie tylko cieszyły podniebienia, ale i skłaniały do rozkoszy duchowych. Uczty były niezbędnym elementem w życiu politycznym i społecznym. Jeden z najważniejszych tekstów starożytnej filozofii to *Uczta* Platona, która jest do dzisiaj źródłem informacji o kulturze i obyczajach greckich.

Również w późniejszych epokach zaczęły tworzyć się obrzędy i rytuały ze wspólnym jedzeniem, które łączyły nie tylko towarzystwo, ale także religijnie.

Najlepszym przykładem są święta Bożego Narodzenia, które są hucznie obchodzone w Polsce. Jest to oczywiście forma spotkania się z rodziną, ale także poszanowanie dla Boga chrześcijańskiego i poglądów tej religii.

To przy tym stole są przekazywane różne tradycje, symbole i wartości z pokolenia na pokolenie. Dokładne przygotowywanie potraw, ich liczba, zasady i dzielenie się opłatkiem to wynik wielowiekowej kultury, która wyrzeźbiła te tradycje.

Właśnie w takich sytuacjach można potwierdzić, że stół odgrywa znacznie więcej ról niż tylko jedzenie przy nim. To przestrzeń, która łączy codzienność z tradycjami kulturowymi, a zwykłe czynności zaczynają tworzyć nowe hi-

storie i zwyczaje. Jak zauważył Claude Lévi-Strauss w cytacie: „Stół jest miejscem, gdzie kultura staje się codziennością”. Każdy wspólny posiłek jest praktycznym wyrazem kultury, która żyje w gestach, słowach i rytuałach przechowywanych w społeczności.

Podsumowując, od najdawniejszych wieków tego świata stół był jedną z najważniejszych cech, nie w kontekście rzeczy, lecz jako symbol kultury jedzenia i zwyczajów. Stół zawsze łączył ludzi, niezależnie od epoki, czasów, zamożności czy innych różnic społecznych, przypominając, że najzwyklejsze rzeczy mogą nieść za sobą największe znaczenia. Dlatego słowa Lévi-Straussa w pełni oddają prawdę o ludzkiej naturze.



Olga Muñoz-Zygmunt
Kwiaty i pomarańcze

Czy chcecie oddać swoje zdrowie w cudze ręce?!

z Elżbietą Szydłowską rozmawiają

Aleksander Pstrzoch,

Maria Gawęda oraz Laura Ziemiańska

W naszej szkolnej kuchni pachnie przyprawami, pachnie uważnością, rozmową i radością życia. Pani Ela Szydłowska od lat uczy, że jedzenie to coś więcej niż kalorie i przepisy. To sposób bycia w świecie. Łączy tradycje, smaki i kultury. Ale przede wszystkim ludzi. Przy wspólnym stole wierzymy, że dobrze jeść to znaczy dobrze żyć. A my pytamy, czy dziś jeszcze potrafimy tak jeść?

LOGOS

*Dzień dobry, dziękujemy, że znalazła Pani czas dla świątecznego numeru **LOGOSU**. Pani Elu, skąd wzięła się u Pani pasja do zdrowego gotowania i pracy z młodzieżą wokół tematu jedzenia?*

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Dzień dobry, witam serdecznie. Cieszę się, że poruszamy ten temat, bo czasem czuję się z nim w szkole trochę osamotniona. Żartuję nawet, że ciągle tylko o jedzeniu mówię. Choć „pasja” to może za duże słowo – raczej przywiązuję dużą wagę do tego, *co* się je i *jak* się uczestniczy w posiłku.

A dlaczego akurat młodzież? Bo pracuję w szkole. W mojej klasie wychowawczej od początku starałam się im uświadamiać, że jedzenie jest niezwykle ważne – i nie chodzi tylko o sam posiłek, ale o bycie razem. Wspólne przebywanie przy stole. Nie wiem, jak jest teraz w domach, ale kiedy ja byłam młoda, nikt sobie nie wyobrażał, żeby nie zjeść razem obiadu, zwłaszcza w sobotę czy niedzielę.

Mam w domu ogromny, bardzo stary stół – ma chyba 120 albo 150 lat. Po rozłożeniu ponad trzy metry długości. Dla mnie to najważniejszy mebel w domu, symbol wspólnoty. I my to rzeczywiście kultuwujemy: z dziećmi, wnukami, całą rodziną. To dla mnie prawdziwe „jedzenie”.

A potem życie samo mnie do tego zmobilizowało. Kiedy moja córka była mała, zaczęła poważnie chorować. Szukałam sposobów, żeby poprawić jej zdrowie. Same lekarstwa nie wystarczały, a antybiotyków zawsze starałam się unikać. Zaczęłam interesować się ziołami – zbieram je, piję, podaję innym. Uwielbiam je i wierzę, że potrafią naprawdę pomóc.

W szkole natomiast, kiedy miałam swoją pierwszą klasę wychowawczą na Foksal, wymyśliliśmy, że raz w miesiącu będziemy wspólnie gotować. Poprosiłam zaprzyjaźnionego lekarza, Grzesia Łapackiego, wtedy bardzo popularnego. On nie tylko uczył młodzież gotowania, ale też zabierał ich na zakupy i pokazywał, jak wybierać dobre produkty, żeby jedzenie miało wartość.

Gotowaliśmy bardzo skromnie – na kuchenkach ustawionych na ławkach. Najpierw Grześ pokazywał, jak przygotować potrawę, potem młodzież pracowała w grupach. Robiliśmy dosłownie wszystko – nawet własny makaron. A na końcu był wspólny posiłek.

Z tego projektu powstała książka kucharska, która istnieje do dziś. Uczniowie pracowali w zespołach: jedni fotografowali, inni robili zakupy, ktoś przygotowywał wykłady o wartościach odżywczych, inni gotowali.

W kolejnej klasie nie udało się już stworzyć książki, ale zbierałam godziny wychowawcze i raz w miesiącu spotykaliśmy się na kuchni przy Kolektorskiej. Przygotowywaliśmy wcześniej wymyślony posiłek, a potem jedliśmy go razem – starając się siedzieć prosto, używać noża i widelca, odkładać telefony. Posiłek zawsze prowokuje do rozmowy, więc rozmawialiśmy o różnych rzeczach.

Dziś, kiedy wchodzę do stołówki, wolę tego nie robić... Rzadko widzę uczniów, którzy naprawdę *siedzą* do posiłku. To już taka szybka, chaotyczna czynność. Nauczyciele też nie dają najlepszego przykładu, może takie mamy czasy – ale moim zdaniem to jednak ważne.

Nie trzeba znać pięciu widelców i całej etykiety, jak na kursach gotowania. Wystarczy nóż, widelec, łyżka – i umiejętność, żeby ich użyć. I chęć, żeby ten posiłek przeżyć, a nie tylko „wrzucić coś szybko”.

LOGOS

Co w gotowaniu najbardziej inspiruje młodych ludzi? Smak? Wspólne działanie? A może odkrywanie siebie?

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Na pewno smak jest ważny, zwłaszcza dziś. Tyle że ten smak bywa całkowicie zakłócony przez tak zwane polepszacze – w większości oparte na glutaminianie sodu, ukryte pod różnymi nazwami w wielu produktach. One sprawiają, że gdy ktoś idzie do baru czy restauracji, to mówi: „Ale to pyszne!”. A moim zdaniem większość tych potraw smakuje podobnie właśnie przez te dodatki.

Pamiętam sytuację, kiedy mój mąż musiał przejść na bardzo restrykcyjną dietę. Nie lubił kaszy, a właściwie wydawało mu się, że jej nie lubi. Po dwóch tygodniach jedzenia naturalnych, prostych potraw nagle odkrył, że kasza nie tylko mu smakuje – ale smakuje zupełnie inaczej niż wcześniej. To pokazuje, jak bardzo smak potrafi się „ustawić” lub „rozregulować” przez przetworzone jedzenie.

Dlatego myślę, że młodzi ludzie – szczególnie ci, którzy karmią się jedzeniem z barów, fast foodów, a już zwłaszcza „chińskimi zupkami”, co uważam za tragedię – stoją przed wyborem. To naprawdę kwestia decyzji: czy chcesz zadbać o swoje zdrowie, czy nie.

W szkole mamy pana Krystiana – młodego człowieka, z którym często rozmawiam. On fantastycznie potrafi przyrządzać sobie posiłki, świadomie wybierając składniki, zamiast zdawać się na to, co w barach proponują. I to jest właśnie różnica: świadomość.

To nie znaczy, że ja sama nigdy nie zjem „czegoś na mieście”. Uwielbiam kuchnię hinduską. Mam jednak pełną świadomość, że nie wszystko, co w niej jest, można nazwać zdrowym – restauracje po prostu nie mogą opierać się wyłącznie na najzdrowszych składnikach, bo by zbankrutowały. Raz w miesiącu – proszę bardzo. Codziennie – absolutnie nie.

Ilość toksyn i różnych zbędnych substancji, które ludzie codziennie wkładają do żołądka, jest zatrważająca. W młodym wieku organizm to jeszcze „trzyma”, ale po pięćdziesiątce zaczynają się problemy. Ciało po prostu nie wytrzymuje tego wszystkiego. No, mniej więcej tak to widzę.

LOGOS

Według Pani szkoła może być miejscem, w którym uczymy się jeść mądrze i z uważnością?

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Jak najbardziej. Gdy szkoła powstawała, poproszono mnie, żebym pomogła zadbać o bufet, sklepik i obiady. Przewinęło się tu wiele rozwiązań — od bardzo radykalnych, gdzie jedzenie było zdrowe, ale młodzież w ogóle nie chciała go jeść, po panią Beatę, która naprawdę poprawiała jakość posiłków.

LOGOS

A jak jest teraz?

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Teraz mamy catering — na pewno zdrowszy niż większość tego typu usług. Czy smaczniejszy? To już kwestia gustu. Myślę, że dużą rolę odgrywa przyzwyczajenie młodych do polepszaczy smaku. Jeśli zupa ma tylko sól, a nie glutaminian sodu, to wielu uzna ją za „bez smaku”.

LOGOS

Często Pani o tym mówi — o glutaminianie sodu. Dlaczego akurat on?

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Bo jest wszędzie. W gotowych przyprawach, w „wegetach”, w chińskich zupkach, w większości produktów przetworzonych. A jego sztuczna wersja — bo naturalnej praktycznie nie da się uzyskać w kuchni — potrafi po latach prowadzić do problemów neurologicznych i gastrycznych. To nie są żarty.

LOGOS

Czyli uważa Pani, że zdrowa żywność to dziś mit?

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Tak. Chyba że ktoś ma własny ogródek, własne kury i czystą ziemię — a to rzadkość. Dlatego nie chodzi o obsesję, tylko o świadomość. W przyszłości będziecie karmić swoje rodziny i to, co wybieriecie, naprawdę ma znaczenie. Nadmiar cukru, dodatków chemicznych — to przekłada się na zdrowie, na nastroje, na skórę, na zmęczenie. Nic nie jest „za darmo”.

LOGOS

Wspominała Pani o lekcjach zdrowego życia. To dobry kierunek?

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Bardzo dobry. Ale w naszej szkole niewiele osób się tym interesuje. A warto, bo gotowanie to też energia. Ja, kiedy gotuję dla bliskich, naprawdę o nich myślę. Brzmi to może zabawnie, ale czuję się jak taka „wiedźma nad kociołkiem” — coś tworzę i wkładam w to serce.

LOGOS

Wspominała Pani kiedyś o kuchni pięciu przemian. Pani gotuje w ten sposób?

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Tak! To fascynujące. Medycyna chińska dzieli smaki i składniki na pięć elementów — wodę, drewno, ogień, ziemię i metal. W gotowaniu chodzi o to, by dodawać składniki w odpowiedniej kolejności. A potem ludzie pytają: „Jak robisz te genialne zupy?”. One po prostu mają energię — jeden element wzmacnia drugi.

LOGOS

A mięso? Pani go nie je od lat.

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Od czterdziestu. Zaczęło się od zdrowia, ale kiedy zobaczyłam filmy o chowie przemysłowym, powiedziałam sobie: nie chcę w tym uczestniczyć. To tragedia — nie tylko kurczaki, wszystko. A ja żyję bez mięsa i mam się dobrze.

LOGOS

A wegetarianizm i weganizm u dzieci? To często kontrowersyjny temat.

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Tylko wtedy jest problem, kiedy ludzie robią to bezmyślnie. Znam „wegetarian na drożdżówkach” — to nie jest mądre. Trzeba wiedzieć, skąd brać białko: strączki, soczewica, fasola, ciecierzycy. Trzeba suplementować witaminę B12. Moje wnuki są wegetariańskie, ale nikt nie jest ortodoksyjny. Starszy nie je mięsa, ale lubi rosół — to je rosół. Rozsądek przede wszystkim.

LOGOS

Zdarza się, że młodzi dziś przesadzają? Gonią za modą na diety?

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Oczywiście. Mamy frutarian, mamy ludzi jedzących tylko to, co spadnie z drzewa... Moim zdaniem to już skrajności, a skrajności są niebezpieczne. Trzeba znaleźć swoją drogę. Są sportowcy-wegetarianie, którzy mają niesamowitą siłę. Słoń też jest wegetarianinem, a jest jednym z najsilniejszych zwierząt świata!

LOGOS

Czyli — wybór i świadomość.

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Dokładnie. To są wybory. Czy jesz mięso raz w miesiącu, raz w tygodniu, czy wcale. Ale jeśli już, to warto wiedzieć, co kupujesz. Bo różnica między mięsem od rolnika a przemysłową produkcją jest ogromna.

LOGOS

Czy młodzi ludzie potrafią jeszcze cieszyć się jedzeniem, czy traktują je raczej jak obowiązek?

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Ależ oczywiście, że się cieszą! Tylko... z czego? Wpadają do McDonald'sa i są zachwyceni. Jedzą coś, co udaje nogę kurczaka — nuggetsy czy inne cuda. Byłam tam może ze dwa razy na frytkach i za każdym razem przyglądałam się temu z niedowierzaniem. W książce, którą tworzyłam z uczniami, jedna z grup badała, jak powstają takie produkty. Oglądaliśmy film: różowa masa wypływająca z wielkiej maszyny, do której wrzuca się wszystko — ścięgna, oczy... Ohyda. A ludzie to jedzą i jeszcze się z tego cieszą. Kubełek za kubełkiem.

LOGOS

Czyli — problemem jest brak świadomości?

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Dokładnie. Na tym wszystko się opiera.

I teraz tak: ja, szczerze mówiąc, nie wypiję kawy z jednorazowego kubka. Musiałabym już mieć sytuację ekstremalną. Uwielbiam kawę, ale piję ją z filiżanki. Jem z talerza. Dlatego w naszej szkole mamy normalne talerze i sztućce — żadnych plastików. Nie rozumiem jedzenia z kubka.

A młodzi jedzą. Nuggetsy, frytki, wszystko smażone na tłuszczach, o których nie mają pojęcia. A są trzy podstawowe, na których absolutnie nie powinno się smażyć: słonecznikowy, rzepakowy i sojowy. To naj-

tańsze tłuszcze, więc oczywiście bary używają właśnie ich. Na maśle klarowanym albo oliwie nikt nie będzie smażył — zbankrutowałby.

Do tego dochodzi wielokrotne używanie tego samego tłuszczu. Każde ponowne podgrzanie to nowa porcja toksycznych związków. I teraz: czy jesz to codziennie, czy raz na miesiąc? Bo to jest różnica.

No i oczywiście — polepszacze smaku. Glutaminian sodu jest we wszystkim. Działa na mózg, drażni żołądek. Jeśli dołożymy do tego jeszcze życie w ekranach i brak snu, to nie dziwne, że młodzi są zmęczeni, „odmóżdżeni”, bez energii.

Cieszą się jedzeniem, owszem. Ale innym. Bo jak przychodzą do babci i dostają buraczki z kartofelkami, to już nie jest powód do radości. „Może zamówimy pizzę?” — i tak w kółko.

A wiecie, jak wygląda „ser” kładziony na większości pizz? Sery poniżej 40 zł za kilogram to często utwardzona margaryna z barwnikami. Pszenica jest w każdym przetworzonym produkcie. Cukier też — nawet w kiełbasie.

Dlatego powtarzam: świadomość, świadomość i jeszcze raz świadomość. Jeśli ją masz, to pójdziesz na fast fooda raz czy dwa razy w miesiącu, ale na co dzień będziesz jeść normalnie. A młodzi dziś w ogóle nie jedzą warzyw — ani surowych (trudniejsze do strawienia), ani pieczonych, ani duszonych. A można robić z warzyw fantastyczne potrawy! Sama robię.

I na koniec powiem tak: jeśli w telewizji ciągle widzicie reklamy środków na zaparcia i wzdęcia, to coś znaczy. Ludzie źle jedzą, a potem szukają cudownego rozwiązania w aptece.

LOGOS

Bo są niedobory.

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Tak — ale największy z nich to niedobór błonnika. A kto wie, czym właściwie jest błonnik? Jest trawiony czy nietrawiony przez człowieka?

LOGOS

Nietrawiony.

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Właśnie. Błonnik sam w sobie się nie trawi, ale umożliwia prawidłowe wydalenie tego, co się trawi. A że ludzie jedzą dziś frytki, mięso i żywność pozbawioną błonnika, to jelita po prostu „zamulają”. Stąd środki na zaparcia, wzdęcia — kiedyś nie było takiej potrzeby. Błonnik jest w owocach i warzywach, a ich dziś prawie nikt nie je.

LOGOS

Czy ma Pani jakąś ulubioną potrawę, która najlepiej oddaje zasadę: „dobrze jeść to dobrze żyć”?

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Mam wiele takich potraw. Najczęściej piekę warzywa — w każdej możliwej kombinacji. Uwielbiam też danie, które mój wnuczek nazwał „tofu po koreańsku” — robię je na ostro i wszyscy je kochają. Ponieważ nie jemy mięsa, tofu często gości na moim stole. I oczywiście pierogi — bardzo lubię pierogi.

Czy „dobrze jeść to dobrze żyć”? Sama już nie wiem. Myślałam kiedyś, że jedząc zdrowo, uniknę różnych chorób, ale życie pokazuje, że nie wszystko mamy w rękach. Jednak, gdy widzę, jak młodzi wybierają nuggetsy zamiast jedzenia zrobionego z sercem, to aż mi szkoda. Czasem marzę, żeby choć 10% uczniów miało świadomość, jak ogromny wpływ ma to, co jedzą.

Robię też wegańskie burgery, warzywne dania, sosy — możliwości jest masa. Tylko trzeba *chcieć*. Wśród młodych największą świadomością wykazuje się chyba Krystian...

LOGOS

Jaką jedną myśl chciałaby Pani przekazać młodym ludziom, którzy dopiero uczą się smakować życie?

ELŻBIETA SZYDŁOWSKA

Świadomość. Jeszcze raz: świadomość. Nie chodzi o to, żeby wszyscy jedli to samo — każdy wybierze swoją drogę. Ale trzeba *wiedzieć*, co się wkłada do brzucha, a nie pozwolić, żeby decydował za was przemysł.

Zawsze mówię młodym: pomyślcie, kto się na was najbardziej bogaci. Pierwszy jest przemysł spożywczy — pakuje wam cukier do niemal każdego produktu, od chleba po wędliny. Drugi — przemysł farmaceutyczny. Koncerny zarabiają wtedy, kiedy jesteście chorzy i kiedy kupujecie suplementy. Trzeci — część lekarzy współpracujących z tym systemem. A potem są zakłady pogrzebowe i ubezpieczeniowe, którym wcale nie przeszkadza, że ludzie żyją krótko.

Więc pytanie brzmi: czy chcecie oddać swoje zdrowie w cudze ręce, czy wziąć odpowiedzialność za siebie?

LOGOS

Rozmowa z Panią Elą Szydłowską przypomina nam, że kuchnia to nie tylko miejsce gotowania, lecz także przestrzeń spotkania. Tam, gdzie pachnie chlebem, zaufaniem i rozmową, rodzi się coś więcej niż posiłek — rodzi się wspólnota. „Dobrze jeść to znaczy dobrze żyć” — mówi Pani Ela. Może więc warto zacząć od prostego gestu: usiąść przy stole i posmakować życia uważnie, kawałek po kawałku.

Dziękujemy Pani bardzo za rozmowę.

JAK ZMNIJSZYĆ GŁÓD I APETYT ?



<https://motywatordietetyczny.pl/2022/03/tajniki-glodu-jak-odroznic-apetyt-od-glodu-przestan-podjadac-raz-na-zawsze/>

Antonina Romańczuk

Kto pości, ten nie tylko odmawia sobie jedzenia, ale uczy ciało posłuszeństwa duchowi

Czy post uczy nas czegoś więcej niż tylko odmawiania sobie jedzenia? Takie pytanie naturalnie nasuwa się po lekturze słów Jana Chryzostoma: „Kto pości, ten nie tylko odmawia sobie jedzenia, ale uczy ciało posłuszeństwa duchowi”.

Odpowiedź nie jest jednoznaczna, ponieważ zależy od tego, jak postrzegamy relację między ciałem a duchem. Post może stać się lekcją panowania nad sobą, próbą wzmocnienia woli oraz sposobem na głębsze poznanie własnych ograniczeń. Uczy nie tylko rezygnacji z przyjemności, lecz także świadomego przeżywania codzienności. Dzięki niemu możemy rozwinąć większą samoświadomość, która pozwala lepiej analizować nasze zachowania i skuteczniej kontrolować emocje.

Umiejętność panowania nad sobą jest potrzebna nie tylko w czasie postu, lecz także w wielu sytuacjach życia codziennego. Wyjście do teatru, udział w uroczystościach rodzinnych czy nawet zwykłe spotkania towarzyskie wymagają odpowiedniego zachowania, wycucia i kultury osobistej. Na ślubach, pogrzebach czy innych ważnych wydarzeniach musimy umieć dostosować swoje zachowanie do okoliczności. Właśnie tutaj ujawnia się znaczenie samodyscypliny i refleksji nad własnymi reakcjami.

Człowiek kształtuje swoją wewnętrzną równowagę również dzięki aktywności fizycznej. Różnego rodzaju ćwiczenia, sporty, joga czy techniki oddechowe pomagają lepiej poznać swoje ciało i nauczyć się nad nim panować. Z kolei praca nad własnymi nawykami pozwala stopniowo budować samokontrolę oraz siłę charakteru. Każdy wysiłek, nawet najmniejszy, sprzyja rozwojowi duchowemu i umacnia wolę.

Dyscyplina jest więc nieodłącznym elementem życia człowieka. Trzeba ją rozwijać i pielęgnować, ponieważ to ona pozwala nam zachować równowagę między pragnieniami a rozsądkiem.

Podsumowując, post uczy nas znacznie więcej niż tylko rezygnacji z jedzenia. Przedstawiona interpretacja cytatu „Kto pości, ten nie tylko odmawia sobie jedzenia, ale uczy ciało posłuszeństwa duchowi” jest jedną z wielu, jednak ukazuje głęboki sens tej praktyki. Umiejętność panowania nad sobą i duchowa dyscyplina zdobyte podczas postu mają istotne znaczenie w codziennym życiu człowieka.

Maja Garczyńska

**Stół jest miejscem,
gdzie kultura staje się codziennością**

Jedzenie jest jedną z najważniejszych potrzeb człowieka, lecz dawniej było także przywilejem. Arystokracja i ludzie zamożni wyprawiali wymyślne uczyty, które z czasem stały się nieodłącznym elementem kultury. W obecnych czasach nie traktuje się już spożywania posiłków z taką dokładnością – jest to ludzka codzienność, na którą często nie zwraca się uwagi. Dziś człowiek traktuje jedzenie bardzo pierwotnie jako potrzebę – ważny element przetrwania.

Pochłonięty pracą nie zastanawia się nad wykwintnym posiłkiem. Stara się najeść w jak najkrótszym czasie, często nawet nie odchodząc od pracy. Po powrocie do domu również nie ma siły na specjalne przygotowanie jedzenia – skupia się na jak najszybszym powstrzymaniu głodu. Pośpieszne życie i napięty harmonogram pracy spowodowały, że ludzie nie zwracają uwagi na posiłek i nie traktują go jako czegoś istotnego.

Ludzie nie przestrzegają już tak surowo etykiety spożywania posiłków. Dawniej do każdej potrawy wyznaczony był odpowiedni talerz, do każdego napoju osobna szklanka, a do jedzenia przeznaczone były różne rodzaje sztućców. W dzisiejszych czasach coraz bardziej zauważalna jest kultura, w cudzysłowie, „street food”. Są to posiłki sprzedawane na ulicy, wymagające krótkiego czasu przygotowania. Najczęściej je się je z papierowego talerzyka, za pomocą rąk. Dostępność szybkiego jedzenia spowodowała odejście od zasad etykiety. Człowiek nie traktuje już jedzenia jako okazji do spotkań z rodziną czy przyjaciółmi.

Dawniej uczyty wyprawiano głównie dla spotkania z daleką rodziną lub zwyczajnie do rozmowy. Dziś człowiek spożywa posiłki głównie w samotności, jedynie w „towarzystwie” telefonu lub telewizora. Spowodowane jest to również możliwością spotkań przez Internet, dlatego wspólne posiłki nie są już tak częste jak dawniej. Życie w dobie sieci sprawiło, że człowiek coraz częściej je w samotności.

W dzisiejszych czasach spożywanie posiłku nie jest już elementem kultury – zabiegany człowiek większość swobodnego czasu spędza w pracy, dlatego nie przywiązuje uwagi do tego, co je. Wraca do czasów pierwotnych: je, aby przeżyć. Odeszła również etykieta jedzenia – współczesnego człowieka nie interesuje, na jakim talerzu podany jest posiłek, liczy się jedynie możliwość szybkiego zjedzenia. Człowiek nie potrzebuje już rozmowy przy stole, je w samotności, a potrzebę kontaktu z innymi zastępuje mu Internet.

Tea time,
jak Brytyjczycy robią kulturę z herbaty
SZYMON LEWANDOWSKI rozmawia z
ŁUKASZEM PIELASĄ

Szymon Lewandowski: Dzień dobry, panie Łukaszu. Dziękujemy, że znalazł pan czas na rozmowę. Zaczniemy oczywiście od herbaty. W brytyjskiej kulturze mówi się, że herbata rozwiązuje każdy problem. Czy Anglicy naprawdę piją ją tak często?

Łukasz Pielasa: Nie znam wszystkich Anglików, więc nie mogę jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Natomiast spośród tych, których znam lub których widziałem, można powiedzieć, że piją herbatę częściej niż Polacy. Piją ją tak, jak stereotypowo się o nich myśli – z mlekiem. Jeśli wynieśli to z domu, to zwykle pozostają temu wierni. Im dłużej żyją poza Anglią, tym bardziej ich zwyczaje się „normalizują”. Mam kolegę – około pięćdziesięciu lat, Brytyjczyk – który spędził dużo czasu we Francji i jeszcze więcej w Polsce, ma polską żonę, a mimo to, gdy chce się spokojnie zastanowić, zawsze mówi: „Zaparz mi herbatkę”. Parzy ją z mlekiem i, siorbiąc, zaczyna myśleć.

Szymon Lewandowski: A zdarza się panu pić herbatę w samotności – dla relaksu albo do myślenia? Czy raczej pije pan ją do śniadania, obiadu czy kolacji?

Łukasz Pielasa: Zdarza mi się w szkole – gdy muszę się nawodnić. Osobiście wolę kawę niż herbatę, ale w sytuacjach, gdy potrzebuję czegoś do picia, herbata jest dla mnie najprostszym sposobem na ugaszenie pragnienia.

Szymon Lewandowski: Okej, ja jestem raczej po „herbacianej” stronie. Co najbardziej zaskakuje pana w brytyjskim podejściu do jedzenia?

Łukasz Pielasa: To, że mimo swojej historii i faktu, iż podbili pół świata, przywożąc z niego przyprawy i przepisy, wciąż potrafią na co dzień jeść potrawy... nijakie. Posolone i nic więcej. Typowe *fish and chips* z *chip shopów*, które są wszędzie. To mnie naprawdę zadziwia.

Szymon Lewandowski: Skoro już o tym mowa – czy *fish and chips* to wciąż symbol Wielkiej Brytanii, czy raczej wspomnienie przeszłości?

Łukasz Pielasa: Raczej całej Wielkiej Brytanii niż samej Anglii. Te bary nadal istnieją, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach. Może nie na każdym rogu, ale w wielu miejscach. W Irlandii Północnej, gdy byliśmy z żoną w Derry, które Brytyjczycy nazywają Londonderry, mieszkaliśmy nad małym barem *fish and chips*. Był obskurny i ciasny, ale miał ogromny ruch. Dla miejscowych było to coś więcej niż punkt gastronomiczny – to było lokalne centrum spotkań.

Szymon Lewandowski: Ja bardzo lubię Londyn – byłem tam z rodziną już pięć razy i to jedno z moich ulubionych miejsc na świecie. Jadłem tam *fish and chips* w bardzo eleganckiej restauracji – drogiej, naprawdę „fancy”. I szczerze mówiąc, to, co jadłem tam, nie ma porównania z tym, co próbowałem w Polsce. Różnica jest wyraźna.



Łukasz Pielasa: Mieli wiele lat, by nauczyć się to robić dobrze. Choć mają świetną kuchnię indyjską, pakistańską, chińską czy afrykańską, to nie spopularyzowali jej aż tak bardzo jak *fish and chips*.

Szymon Lewandowski: W języku angielskim są słowa: *breakfast, lunch, tea, supper*. Czy ich użycie coś mówi o kulturze jedzenia w Wielkiej Brytanii?

Łukasz Pielasa: Same nazwy – może niekoniecznie, ale ciekawostką jest to, że *breakfast* pochodzi od „*break*

fast”, czyli „przerwać post” – bo przez noc się nie je i ten pierwszy posiłek ten post kończy. Mówi jednak sporo wyrażenie „*three square meals*”, czyli trzy pełne posiłki dziennie. Historycznie ludzie pracy jedli właśnie trzy razy dziennie, żeby mieć siły do życia i pracy.

Supper istniało kiedyś, ale dziś niemal się go nie używa. Najważniejszym posiłkiem dnia jest *dinner* – odpowiednik naszego obiadu, chociaż porą bardziej przypomina kolację.

Szymon Lewandowski: Zawsze myliły mi się *supper* i *dinner*.

Łukasz Pielasa: Bardzo ważny jest lunch – to on reguluje rytm dnia. Australijskie ciotki mojej żony nie potrafią zaplanować dnia bez konkretnej godziny lunchu. Uczę się z tego, że to nie wyjątek, ale norma wyniesiona z domu i brytyjskiej kultury.

Szymon Lewandowski: A czym dla pana jest *tea time* – relaksem, rytuałem, stylem życia?

Łukasz Pielasa: Dla mnie prywatnie niewiele znaczy, ale wśród Brytyjczyków to wyraźnie czas odpoczynku. Popołudniowe *tea* to bardziej „jedzenie” niż „picie”. Zwyczaj ten nadal istnieje – szczególnie wśród emerytów. Spotykają się, rozmawiają, odpoczywają.

Szymon Lewandowski: W Polsce częściej umawiamy się „na kawę”. Czy to odpowiednik brytyjskiej herbatki?

Łukasz Pielasa: Zdecydowanie. Amerykanie mówią raczej: „*Let’s have coffee*”. Herbatka – zwłaszcza w mniejszych miejscowościach – nadal bywa formalną formą zaproszenia do domu. Dawniej ksiądz chodził „na herbatkę” do parafian. Tak jak u nas – „wpaść na kawę”. Bardzo dobry trop.

Szymon Lewandowski: Dziękuję bardzo za rozmowę. Po tej „herbacie” wiem, że język i smak mają ze sobą dużo więcej wspólnego, niż myślałem.

Łukasz Pielasa:

Zdecydowanie. Polecam się na przyszłość!

Paula Muñoz-Zygmunt

SYMBOLIKA JEDZENIA W MARTWEJ NATURZE

Martwa natura – przedstawienie różnego rodzaju przedmiotów, owoców, kwiatów, naczyń czy upolowanych zwierząt – już od czasów antyku należała do najpopularniejszych motywów towarzyszących scenom pejzażowym i historycznym. Jednak dopiero w XVI wieku wyodrębniła się jako samodzielny gatunek malarski, w którym zwykle elementy codzienności zaczęto postrzegać jako nośniki ukrytych sensów. Wraz z rozwojem tego gatunku szczególną rolę zyskało jedzenie. Artyści odkryli, że owoce, mięsa, pieczywo czy wino mogą stać się nie tylko realistycznym przedstawieniem rzeczywistości, lecz także metaforą życia i śmierci, przemijania oraz ludzkiego statusu społecznego.

Prawdziwy rozwój martwej natury jako samodzielnego gatunku malarskiego rozpoczął się w Niderlandach – w Holandii i Flandrii – gdzie pod koniec XVI wieku artyści zaczęli świadomie budować kompozycje oparte wyłącznie na przedmiotach i jedzeniu. To właśnie tam motyw stołu stał się wyjątkowo charakterystyczny. Zaczęto malować chleby, sery, ryby, owoce i proste naczynia, czyli produkty obecne w codziennym życiu skromnych społeczności. Produkty spożywcze zamieniły się w system symboli, który z czasem inspirował artystów w innych krajach do tworzenia coraz bardziej rozbudowanych martwych natur.

MOTYW ZASTAWIONEGO STOŁU

Na początku XVII wieku wśród obrazów martwej natury pojawiły się pierwsze przedstawienia nakrytego stołu. Kompozycje tego typu nie są zwykłymi wizerunkami jedzenia serwowanego w kuchni, lecz skrywają w sobie szczególne znaczenia, najczęściej o charakterze religijnym. Floris van Dyck był jednym z przedstawicieli tego motywu. W jego obrazach bardzo często centralnym elementem jest stos serów na talerzu, uzupełniony owocami, chlebem i winem – czyli typowe składniki codziennego, holenderskiego stołu.

Na jego dziele *Martwa natura* widnieje stół pokryty m.in. dwiema połówkami sera, leżącymi jedna na drugiej. W religii protestanckiej ser był pokarmem prostym, jadany w Wielki Post. Był obrazem prostoty i naturalności, a w wierszach Jacoba Westerbeena osoba jedząca ser jest synonimem człowieka prostego, spontanicznego i pracującego fizycznie, przeciwstawionego





próżniaczemu patrycjuszowi objadającemu się kuropatwami. Symbolizował on także ciało Chrystusa. Kiść winogron, wino i chleb na obrazie to symbole Eucharystii, jabłka obok zaś kojarzone są z grzechem pierworodnym. Na pierwszym planie rozrzucone są orzechy, które również oznaczały Chrystusa – ich twarda skorupa odnosiła się do idei krzyża, wewnątrz natomiast do boskiej natury Jezusa.

Później temat zastawionego stołu pojawił się również w sztuce pop-artu, demaskując mechanizmy uzależnienia od masowej produkcji w społeczeństwie konsumpcyjnym. W świecie, w którym dominuje taka kultura, największym powodzeniem cieszą się obrazy reklamowe.

MOTYWY MORALIZATORSKIE

W martwych naturach pojawiały się skromne posiłki symbolizujące umiarkowanie, ale też bogate, przesadzone ucztę jako przestroga przed pychą i obżarstwem. Rozlane wino, niedojedzone owoce czy opuszczone zastawy pokazywały, że przyjemności materialne są chwilowe, a człowiek powinien zachować umiar. Obrazy te reprezentowały konflikt między umiarkowaniem a pokusą.

MOTYW MARNOŚCI VANITAS

Motyw *vanitas* jest jednym z najpotężniejszych symboli w martwych naturach. Owoce, które zaczynają gnić, obierki cytryn, skorupki jaj, przewrócone kielichy, zgaszone świece – wszystko to nawiązuje do metafory ulotności życia, nietrwałości przyjemności oraz nieuchronności śmierci.

Symbolika jedzenia w martwej naturze udowadnia, że nawet najprostsze przedmioty mogą stać się nośnikami głębszych znaczeń. W efekcie pozornie „martwa” natura staje się jednym z najbardziej żywych gatunków malarskich, dając przestrzeń do refleksji nad życiem człowieka, jego miejscem w świecie oraz świadomością własnego losu. To właśnie w codziennych przedmiotach, takich jak jedzenie, artyści potrafili odnaleźć uniwersalny język, zrozumiały dla nas po dziś dzień.

Jurek Pełda

Stół jest miejscem, gdzie kultura staje się codziennością

Stół od wieków pełni niezwykle ważną rolę w życiu człowieka. To nie tylko mebel, przy którym spożywamy posiłki, ale przede wszystkim miejsce spotkań, rozmów i budowania relacji. Dlatego często mówi się, że stół jest miejscem, gdzie kultura staje się codziennością. To, w jaki sposób przy nim jemy, siadamy, jak się zachowujemy i jak dzielimy się posiłkiem, wiele mówi o nas samych i naszej kulturze.

Kiedy siedzimy przy stole, uczymy się szacunku do innych, słuchamy siebie, opowiadamy o tym, co wydarzyło się w ciągu dnia, i dzielimy się własnymi myślami. W wielu rodzinach wspólny posiłek to jedyna chwila, w której domownicy mogą porozmawiać lub być razem w jednym miejscu. Wtedy rozmawiamy i lepiej się poznajemy. Dzięki temu jedzenie staje się dla nas i naszej rodziny czymś wyjątkowym, niemal świętym.

Stół jest także miejscem, gdzie przekazywane są tradycje. Gdy nadchodzą święta Bożego Narodzenia lub Wielkanoc, cała rodzina zbiera się przy jednym stole, by wspólnie spożyć posiłek i porozmawiać. Rodzinne spożywanie posiłków nie polega jedynie na zjedzeniu obiadu i rozejściu się do swoich pokoi. Jest to również forma świętowania, ponieważ na co dzień rzadko spędzamy czas z rodzicami – oni są zapracowani, a my zmęczeni po szkole. Wtedy wspólny posiłek staje się jedynym momentem prawdziwej integracji.

Pewien francuski antropolog uważał, że stół jest miejscem, gdzie kultura staje się codziennością. Uważam, że miał rację, ponieważ stół jest podstawą relacji międzyludzkich i ludzi ze sobą łączy.

Podsumowując, stół jest dla człowieka miejscem wyjątkowym, ponieważ nas jednoczy i pomaga budować więzi. Moim zdaniem jedzenie w samotności jest znacznie mniej wartościowe niż spożywanie posiłków wspólnie przy stole.

Vera Miernik

Stół jest miejscem, gdzie kultura staje się codziennością

W naszym życiu codziennym wiele zwykłych miejsc i sytuacji ma głębsze znaczenie, niż się na pierwszy rzut oka wydaje. Jednym z takich miejsc jest jadalnia, a dokładniej stół, który jest przestrzenią, gdzie kultura zamienia się w codzienność. Moim zdaniem oznacza to, że w naszym życiu **na co dzień** przestrzegamy pewnych zasad, stawiamy sobie wymagania oraz każdego dnia zostajemy poddani pewnej próbie moralności.

Na początku z każdą nową zasadą jest nam trudno — często musimy zmienić swoje nastawienie, by rzeczywiście **podlegać** niektórym z nich. Taką zasadą jest na przykład systematyczność. Trudno jest nam się za to zabrać, ponieważ zazwyczaj widzimy w tym coś nieprzyjemnego i nietypowego, do czego nie jesteśmy przyzwyczajeni. Szczególnie w dzisiejszych czasach wielu młodych ludzi ma z tym problem — łatwo jest to zauważyć. Wiele osób nie widzi w tym sensu, ale jeśli zaczniemy to robić i znajdziemy własną drogę, może uda nam się to polubić i zamiast niechęci poczuć satysfakcję.

Po drugie, stół poddaje nasze zasady i wartości próbie. Uczymy się szacunku, słuchania oraz podtrzymywania rozmowy, z czym wiele osób ma trudności. Musimy dzielić się z innymi, ustępować miejsca, opowiadać o sobie. To miejsce zmusza nas do spojrzenia na wiele spraw inaczej, do słuchania innych oraz dostrzegania innych perspektyw. W oczach innych to, co mówimy i robimy, może dużo powiedzieć o tym, jacy jesteśmy jako ludzie.

Podsumowując, zwykły stół w jadalni może być miejscem, w którym codzienne zachowania nabierają większego znaczenia. To tam uczymy się zasad, które później przenosimy do życia poza domem. Wymagania, które sobie stawiamy, oraz wartości, których się uczymy, kształtują nasz charakter i wpływają na to, jak postępujemy każdego dnia. Dlatego nawet proste, codzienne sytuacje mogą mieć ogromny wpływ na to, kim jesteśmy i jak się rozwijamy.

My Azjaci wcale nie jemy psów !
Maria Gawęda rozmawia z Sandrą
o smakach Wietnamu,
kuchni, domu i tożsamości

Maria Gawęda: Wywiad przeprowadzam z bardzo ważną dla mnie osobą. Jedną z rzeczy, którą jej zawdzięczam, jest wprowadzenie mnie do kultury wietnamskiego jedzenia.

Gia Hân, a w Polsce - Sandra: :)

Maria Gawęda: Czym kuchnia wietnamska różni się od innych kuchni azjatyckich?

Sandra: Wyróżnia się kilkoma ważnymi cechami. Na przykład dania wietnamskie są zazwyczaj lżejsze dla organizmu. To takie przeciwieństwo kuchni chińskiej, która moim zdaniem jest bardzo tłusta. W Wietnamie jest inaczej, przez to, że my często używamy ziół, na przykład tajskiej bazylii to jest bardzo popularne w posiłkach. Jemy też dużo surowych warzyw, ale trzeba jeść wszystko w podobnych ilościach, aby zachować balans, żeby zrównoważyć słodkie z kwaśnym czy słone z ostrym. *Nuoc* mam to taki odpowiednik polskiego sosu maggi... w sumie, to powiedzmy, bo to tutaj w ogóle nie smakuje tak samo. Nie wyobrażam sobie usłyszeć od kogoś, że to smakuje identycznie, ale czy jest takie same, czy – nie, to *Nuoc mam* to jest ogólnie sos rybny. Używamy go właśnie tak, że wlewamy trochę tego sosu rybnego i później dodajesz malutką łyżkę cukru, cytrynę, czosnek i papryczkę chili. To jest ogólnie jak *Nuoc mam* i powinno wyglądać tak w większości dań.

W wietnamskiej kuchni są też takie zioła pachnotka i u mnie w domu strasznie dużo tego hodujemy, ale właśnie większość ziół to Wietnamczycy sobie w domu sami sadzą. To głównie bo takie zioła w Polsce są droższe niż w Wietnamie. Przy czym chodzi też o tę świeżość, ma się taką pewność, że twoje produkty będą świeże, a nie takie „nie wiadomo skąd”. Są też rzeczy francuskie, co w innych krajach azjatyckich nie występują, bo Wietnam był pod władzą Francji. Mieliśmy to chyba nawet na historii. Używa się bagietek do *Banh mi* tych takich bułek z warzywami, mięsem i jeszcze pasztetem. Polecam bardzo.

Maria Gawęda: Jakie są charakterystyczne składniki używane w wietnamskich potrawach?

Sandra: Hmm, to praktycznie ja ci przed chwilą opowiedziałam wszystko: ten sos rybny, świeże zioła albo zielone mango. Zielone mango, boże!, to jest niesamowite, ono ma taki kwaśny posmak, jest twarde i często się używa go do sałatek.

Maria Gawęda: Szkoda, że cię uczulenie zatrzymuje przed zielonym mango.

Sandra: Niestety mam na to uczulenie, ale widziałam sposób, żeby obejść to uczulenie. Trzeba jeść to zielone mango z takim proszkiem, co dają do zupek chińskich, albo z solą, to też bardzo pomaga i to strasznie jest dobre.

Wracając do twojego pytania. Mamy jeszcze cytrusy – limonkę, nie cytrynę, ale limonkę, papryczki chili, ale z umiarem, żeby nie było aż takie ostre, no i oczywiście – ryż. Czy wyobrażasz sobie

jakieś danie bez ryżu? Zatem ryż, plus taki makaron ryżowy. Ryż normalny biały, nie jaśminowy. Ja używam tajskiego w takich dużych paczkach.

Mogę ci jeszcze opowiedzieć, co do bulionu się dodaje. Przyprawy korzenne: goździki, cynamon, cebulę, kardamon, czosnek i bardzo ważny jest imbir. To się używa do bulionu *pho*. I oczywiście te gwiazdki, czyli anyż. Można też dodać pastę krewetkową, ale dużo osób jej nie lubi ze względu na bardzo intensywny zapach.

Maria Gawęda: Twoim zdaniem, jakie są najpopularniejsze dania w kuchni wietnamskiej?

Sandra: Mamy *pho bo tai*, czyli inaczej *pho* z wołowiną, *pho ga*, inaczej *pho* z kurczakiem. Druga rzecz, która jest popularna to *banh mi*. Moim zdaniem jest bardziej popularne zagranicą. Ja lubię kupować to od czasu do czasu, ale to jest zupełnie co innego niż jakbyś kupiła w Wietnamie. Trzeba też zwrócić uwagę, że jest bardziej popularne za granicą, ponieważ Wietnamczycy mało jedzą bułek. To chyba najważniejsze rzeczy, które się je, no i oczywiście ryż, nasz ukochany. Ryż pasuje do wszystkiego. Dlatego Wietnamczycy jedzą więcej ryżu niż chleba czy bułek. Ja niby się wychowałam w Polsce, ale zawsze wolałam ryż od ziemniaków. Tak samo ty – Mery – idealnie do mojego domu trafiłaś. Nie nawidzisz ziemniaków, a kochasz ryż.

Maria Gawęda: Wydaje mi się, że nasze preferencje ryżu nie przez wszystkich byłyby dobrze przyjęte.

Sandra: Ojj jest to prawdopodobne...

Maria Gawęda: Czy istnieją regionalne różnice w kuchni Wietnamu - północ, centrum i południe?

Sandra: O jezu, tak! Są różnice z tego, co ja wiem. Ja się najbardziej wychowałam na kuchni północnej i centralnej - nigdy na południowowietnamskiej, bo moi rodzice tam nie mieszkają. Tata mieszka w centrum, a mama na północy. Jedzenie wietnamskie z północy jest bardziej delikatne, mniej słodkie, mniej ostre, takie przeciwieństwo *buldaku*, który jest bardzo ostry. Więc więcej rzeczy jest na bazie – powiedzmy – owoców morza, warzyw sezonowych i ma duży wpływ tradycyjnej kuchni chińskiej, a i no kleisty ryż, którego się używa do mango *sticky rice*, które tak lubisz.

W centrum jest najostrzejsze jedzenie, ostry region. Bardzo lubią ostre, bo jest bardziej złożone i aromatyczne. Nie za bardzo mogę sobie przypomnieć jakiś przykład, bo w domu mama więcej gotuje, więc tak na co dzień głównie te dania z północy Wietnamu jemy.

Maria Gawęda: Jakie tradycyjne potrawy przygotowuje się na święta na przykład Tet? (to wietnamski Nowy Rok)

Sandra: W Polsce i w innych krajach Nowy Rok celebrowe się z 31 grudnia na 1 stycznia, ale Tet w Wietnamie albo w Chinach (celebrowe się tego dużo we wschodniej Azji), świętuje się mniej więcej tak na przełomie stycznia i lutego. I takie najpopularniejsze potrawy wtedy to *banh chung* to jest niesamowita rzecz. Taki lepki placek z ryżu w kształcie kwadratu z wieprzowiną i fasolą zamknięte w liście bananowca. Popularne jest też *banh tet*, to jest z południa Wietnamu tak samo jak *banh chung*, który symbolizuje księżyc, a nie ziemię. To jest ogólnie trochę pikantne, znaczy moim zdaniem nie jest, ale jest dużo ludzi, którzy uważają inaczej. Osobiście to lubię jeść *banh* smażony, jak dla mnie takie jest najlepsze. Jak do nas przyjedziesz na święta to ci dam do spróbowania tego smażonego.

Zatem po zawinięciu tego w liście bananowca, to się gotuje na parze, a nie dosłownie w wodzie i później, jak chcesz, to można, albo na ciepło zjeść po ugotowaniu, albo na zimno. Jak zostawisz na kilka dni w lodówce, to można będzie od razu zjeść, a na ciepło to z mikrofali.

Ale najlepsze jest to tutaj na Nowy Rok. W Wietnamie to dzieciaki dostają *li xi*, inaczej pieniądze w czerwonych kopertach. Nie ukrywam, jak ja to kocham. W tym okresie Nowego Roku zawsze portfel jest pełny.

Maria Gawęda: Jakie dania poleciłabyś osobie, która dopiero zaczyna przygodę z kuchnią wietnamską?

Sandra: Co to za pytanie?! *Pho* zawsze i o każdej porze. Zawsze proponuje wietnamskie *pho* lub ryż smażony. To są moje ulubione dania, taki komfort food, bo od dziecka się u nas je te dwie rzeczy. I polecam, żeby uważać, jeśli chce się zjeść prawdziwą kuchnię wietnamską, bo łatwo się pomylić w restauracjach azjatyckich, które są w Polsce. Tam często te takie tradycyjne dania są bardzo spolszczone, żeby podpasowało Polakom, bo nie wszyscy są przyzwyczajeni do na przykład silnego zapachu sosu rybnego czy dużej ilości chili. Mnie czy tobie to nie przeszkadza, ale ludziom, którzy nie spotykają się z tym na co dzień, już tak. Jestem tego pewna, bo nieraz widziałam obrzydzenie u niektórych na taki zapach. Oczywiście najlepiej jest tego spróbować w Wietnamie, gdzie dostaniesz takie autentyczne jedzenie, nie martwiąc się o to, że komuś coś przeszkadza. Ale nie każdy wie, że w Polsce możesz poprosić w wietnamskiej restauracji, żeby zrobiono ci danie po wietnamsku, po domowemu i będzie smakowało jak w Wietnamie.

Maria Gawęda: I ostatnie pytanie. Jakie są największe mity lub nieporozumienia na temat wietnamskiej kuchni?

Sandra: Jedzenie psów! Ja nie rozumiem tego nieporozumienia z jedzeniem psów. To jest dla mnie bardzo frustrujące, nie lubię o tym rozmawiać, ponieważ są te stereotypy, że wszyscy Azjaci jedzą psy. Niektórzy jedzą, ale co na to poradzić.

Ogólnie to powstało przez to, że ludzie nie mieli co jeść po wojnie, tak samo w Polsce ludzie też nie mieli czegokolwiek do jedzenia. Ludzie jedzą to, co mają, jeśli są głodni. Oczywiście nie było tak, że widzieli psa i od razu brali go na ugotowanie. A wiesz, że kiedyś myślałam, że gołąbki są zrobione z prawdziwych gołębi i mnie tym straszili. Teraz bardzo się próbuje tępić ten zwyczaj jedzenia psów, w niektórych miejscach jest nielegalne i jeśli zostaniesz przyłapany, że jesz psa, to możesz zapłacić za to karę lub nawet pójść do więzienia. I to ma miejsce w większości krajów azjatyckich. Niemniej są regiony, gdzie nadal je się psy – są przez to specjalnie hodowane. Nigdy nie jadłam psów, bo ja się tego boję. I dlatego nie rozumiem ludzi, którzy widzą, lub słyszą, że – o mój boże! Azjaci! – i pierwsze, co mówią, że to są potwory nie ludzie, bo psy to są przyjaciele, a oni jedzą psy. Miałam takie sytuacje, gdzie się mnie pytali: „Czy jesz psy i inne rzeczy?”. A i tak po stanowczym „NIE” z mojej strony, zawsze znajdzie się geniusz, który będzie wierzył w swoje dyrdymały.

Maria Gawęda: To akurat jest smutne, że przez to, co było kiedyś, albo przez jakieś wyjątki, od razu wszystkich wrzuca się do jednego worka bez żadnego zastanowienia się.

Sandra: To prawda, teraz też niektórzy wykorzystują to, żeby na złość z kogoś pożartować albo wkurzyć. Tak czy siak, bardzo się cieszę, że ze mną przeprowadziłaś wywiad i mam nadzieję, że dałam radę.

Maria Gawęda: Bardzo ci dziękuję za rozmowę i na pewno poproszę o dwie kopie *LOGOSU*, to dostaniesz jedną na pamiątkę.

Porządek na talerzu

Laura Ziemlewska rozmawia z Ewą Dratwą

LOGOS Kultura niemiecka kojarzą się z punktualnością i porządkiem. Czy widać to także w niemieckiej kuchni?

Ewa Dratwa Myślę, że tak. Niemiecka kuchnia jest prosta, konkretna i uporządkowana, a ludzie starają się jeść o stałych porach i gotują według precyzyjnych przepisów. Przede wszystkim dbają o jakość składników.

LOGOS Co najbardziej różni niemieckie jedzenie od polskiego?

Ewa Dratwa Ziemniaki, które odgrywają bardzo ważną rolę w kuchni niemieckiej. W Polsce ziemniak jest „do wszystkiego”. Niemcy mają mnóstwo potraw z ziemniaka: sałatki ziemniaczane, chrupiące placki ziemniaczane, smażone ziemniaki z cebulką, jajkiem i boczkiem. Podobnie rzecz się ma z chlebem – w Niemczech dominuje ciężkie, żytnie, ziarniste pieczywo w ogromnej liczbie wariantów (nasi sąsiedzi mają około 300 gatunków pieczywa).

LOGOS Czy istnieje danie, które najlepiej oddaje charakter niemieckiej kultury?

Ewa Dratwa Chyba na pierwszym miejscu wymieniałabym *Bratwurst mit Kartoffelsalat*. W wielu domach jeszcze dzisiaj je się smażoną kiełbasę z sałatką ziemniaczaną podczas kolacji wigilijnej – ze względu na prostotę oraz łatwość i szybkość przygotowania.

LOGOS W języku niemieckim są słowa takie jak *Frühstück*, *Abendbrot* czy *Mittagessen*. Czy sposób, w jaki Niemcy nazywają posiłki, mówi coś o ich podejściu do życia?

Ewa Dratwa Cofnijmy się w czasie. Kilkaset lat temu mówiło się *Morgenbrot* (dosłownie „poranny chleb”), potem *Frühstück* (dosłownie „wczesny kawałek”), ponieważ rano jadano kawałek chleba – i tak już zostało.

Kolacja, czyli *Abendbrot* („wieczorny chleb”), pojawiła się w Niemczech około 1920 roku. Pracownicy firm jedli ciepły posiłek w stołówce, a wieczorem w domu spożywali często właśnie chleb z dodatkami. Do dziś wiele przewodników podaje, że jest to typowa niemiecka kolacja.

Co do obiadu (*Mittagessen*), czyli „południowego jedzenia”, domyślam się, że nazwa ta wiąże się bezpośrednio z porą spożywania posiłku. Niemcy rzeczywiście jedzą obiad około południa, między 12.00 a 14.00.

LOGOS Czy uczniowie w Niemczech też jadają w pośpiechu, czy potrafią zatrzymać się przy stole?

Ewa Dratwa Szczepnie mówiąc, nie wiem – zapewne zależy to od szkoły. W wielu placówkach istnieje przerwa obiadowa, tak zwana *Mittagspause*, podczas której uczniowie mogą zjeść w stołówce i odpocząć. Podobnie jak w Polsce.

LOGOS Bardzo dziękujemy za poświęcony czas i ciekawą rozmowę.

Czy da się uczyć historii, zaczynając od kuchni?

**Pola Bogucka rozmawia z
Marcinem Tomczakiem**

W numerze o jedzeniu szukamy sensów, które wykraczają poza talerz. Z pomocą pana Marcina Tomczaka patrzymy na posiłek jak na źródło historyczne: mówiące o władzy i niedoborze, o handlu i pamięci, o codzienności i wielkiej polityce.

LOGOS

Dzień dobry, panie Marcinie. Dziękujemy, że znalazł pan czas, by porozmawiać z nami o historii przez pryzmat jedzenia. Możemy zaczynać?

MARCIN TOMCZAK

Tak, możemy.

LOGOS

Dobrze, to pierwsze pytanie. Czy da się uczyć historii, zaczynając od kuchni? Jakie tajemnice epok zdradzają potrawy, przepisy, ceny i jadłospisy?

MARCIN TOMCZAK

Tak, da się uczyć historii, na przykład poprzez analizę przepisów. Na przykładzie chociażby kultury kuchni takich jak hiszpańska czy kuchnia z Majorki, gdzie wiele potraw ma w swoim składzie krew świni. A dlaczego krew świni? Ponieważ wcześniej ludność żydowska została tam zmuszona do przejścia na wiarę chrześcijańską. Dostali „piękny” wybór, mianowicie: albo stajecie się chrześcijanami, albo won. Więc ludność stwierdziła, że szkoda im opuszczać takie piękne wyspy i krajobrazy, które im się podobają. Chcąc dalej tam żyć, przeszli na chrześcijaństwo, ale pozostali nieufni. Bo najczęściej nie ufa się przechrztom – ludziom, którzy zmieniają wiarę na przykład pod wpływem użycia siły. Jak ktoś przechodzi na inną wiarę, bo tego chce, bo na przykład zmienia wyznanie z własnej woli, to okej. Ale jeśli zostaje do tego zmuszony, to się mu nie wierzy. I właśnie dlatego w kuchni hiszpańskiej możemy spotkać się z potrawami, które mają w swoim składzie krew – nawet w takich rzeczach, które jej nie potrzebują, bo na przykład chleb nie potrzebuje krwi, a mimo to istniały rodzaje pieczywa z jej dodatkiem. A przynajmniej do jakiegoś czasu były one wypiekane. I to było właśnie po to, aby sprawdzić, czy ta ludność faktycznie przeszła na nowe wyznanie. Bo Żydzi nie mogą spożywać krwi ze świni.

LOGOS

Czyli czy istnieje prawdopodobieństwo, że w tych kulturach i kuchniach, gdyby ktoś kupił chleb, mogłaby znaleźć się w nim krew?

MARCIN TOMCZAK

Dzisiaj już pewnie nie, bo ja mówię o czymś, co wydarzyło się w XV–XVI wieku, a że nigdy nie byłem na Majorce, to trudno mi odpowiedzieć jednoznacznie. Wiem jednak, że istniały takie przepisy i takie potrawy, w których celowo „przemycano” krew, aby sprawdzić Żydów, czy na pewno przeszli na chrześcijaństwo. Jeśli odmawiali spożywania takich potraw, to wiedzano, że „coś jest na rzeczy”. W polskim przykładzie mamy kaszankę, ale ona nie powstała po to, by sprawdzać Żydów, czy przeszli na chrześcijaństwo, bo w Polsce nie zmuszano ich do konwersji na taką skalę. Kaszanka przywędrowała do nas najprawdopodobniej ze Skandynawii, być może z Danii, w czasie potopu szwedzkiego. U nas kaszanka – na przykład na Śląsku – nazywa się krupniok, co warto zanotować, żeby nie mylić. Kaszanka, czyli „polski kawior” – taka półżartobliwa nazwa.

LOGOS

Kaszanka jako polski kawior?

MARCIN TOMCZAK

No tak, słyszałem. Oczywiście można by napisać książkę o kuchni – przecież takie książki powstają – więc pytanie jest tendencyjne, bym powiedział. Pewnie, że da się mówić o historii, opowiadając przy okazji o kuchni. Jest taki człowiek, nazywa się Robert Makłowicz. Wydaje mi się, że on na tym zrobił całą swoją karierę – opowiada o historii poprzez kuchnię. Każda potrawa ma jakąś historię, właściwie każda. Można, analizując kuchnię zachodniej Polski, stwierdzić, że tam chyba był zabór niemiecki. Są tam kartofelsalaty, krótko mówiąc – sałatka ziemniaczana – albo jakieś sznycle. To są potrawy, jak chociażby metka w Poznaniu, które wyraźnie pochodzą z Niemiec.

Chociaż pierogi są prawie w całej Polsce, to więcej rodzajów i ta „pierogowa historia” lepiej rozwija się na wschodzie kraju. Teraz można powiedzieć o pierogach ruskich, które dziś są „przechrzczone” na pierogi ukraińskie. A wszyscy doskonale wiemy, że to jest błąd, ponieważ pierogi ruskie nie zawdzięczają swojej nazwy Rosji, tylko Rusi. Pierogi ruskie pochodzą z Rusi, która kiedyś była częścią Polski. Nie trzeba więc ich „przemianowywać” na ukraińskie, tym bardziej że na Ukrainie pierogi z ziemniakami i serem nazywane są... pierogami polskimi. Więc nie ma bardziej polskich pierogów niż pierogi ruskie.

Można by długo, naprawdę długo o tym rozmawiać – na tyle długo, że można by książkę napisać. A może napiszę książkę i rzucę robotę. No, no... Dobrze, pomyślę o tym, jak będę myślał.

LOGOS

Dobrze, drugie pytanie.

MARCIN TOMCZAK

No, czytaj, czytaj.

LOGOS

Gdyby zastosować podejście „*longue durée*” (długiego trwania), jak długofalowe zmiany żywieniowe naprawdę przeobraziły Europę? I dlaczego?

MARCIN TOMCZAK

Ziemniak na pewno zmienił oblicze Europy.

LOGOS

A jak według pana ziemniak zmienił oblicze Europy?

MARCIN TOMCZAK

Zmienił zdecydowanie, ponieważ przed pojawieniem się ziemniaka, vel kartofla, vel bulwy i tak dalej...

LOGOS

Jeszcze często mówią „pyry”.

MARCIN TOMCZAK

Jeszcze „pyra”. Tak, ale jest tego więcej. Właśnie chodzi o to, że w języku polskim i w jego gwarach istnieje ponad pięćdziesiąt określeń ziemniaka. Niektóre są bardzo podobne – w jednym regionie mówi się „pyra”, w innym „pura” – ale to mimo wszystko jest to samo. No dobrze, ziemniak zmienił to, że wcześniej często dochodziło do klęsk głodu. Przykładowo Irlandczycy musieli albo wyjeżdżać, albo ratować się przed śmiercią z głodu. Polecam serial pod tytułem „Ród Guinnessów”, bo poruszony jest tam wątek śmierci Irlandczyków – ludności, która w czasie wielkiego głodu nie miała już siły grzebać swoich zmarłych i chowała ich bardzo płytko, bo ludzie byli zwyczajnie wyczerpani życiem i głodem.

Więc gdyby nie ziemniaki, które były łatwe w uprawie, nie wymagały dobrej jakości ziemi i jednocześnie szybko się rozmnażały, to prawdopodobnie klęski głodu trwałyby znacznie dłużej. Nie wiem, czy dziś by się zdarzały, bo obecnie potrafimy produkować żywność na inne sposoby. Ale ziemniaki są ukochane nie tylko przez Polaków, lecz właściwie przez cały świat, bo szybko potrafią zaspokoić głód.

W Polsce zresztą również – chociaż gdy myślę o warzywie, które naprawdę ratowało ludzi, to myślę także o brukwi. A wy lubicie brukiew?

LOGOS

Nie, nie lubimy.

MARCIN TOMCZAK

Właśnie, ja też nie. Ale pokolenie ludzi wychowanych w czasie wojny i dorastających tuż po niej nienawidziło takich rzeczy jak brukiew. W czasie wojny ludzie często ją jedli, chociaż wcześniej była raczej paszą dla świń. Wtedy jednak trzeba było jeść wszystko, co się dało.

No i dochodzimy do cukru, który – moim zdaniem – odgrywa raczej negatywną rolę w historii żywienia ludzkości. Cukier można pozyskać z przyrody, ale nieważne, czy zjemy jabłko o dwudziestej drugiej, czy trzy łyżki przetworzonego cukru – do organizmu trafia cukier i w nadmiarze powoduje podobne spustoszenie. A jak wiemy, jego nadmiar prowadzi do cukrzycy, czyli choroby cywilizacyjnej. Cukier niszczy także zęby, a ich zły stan w przeszłości oznaczał często głód – szczególnie u ludzi żywiących się mięsem, którzy bez zębów nie byli w stanie normalnie jeść.

Z kolei na Syberii cukier wykorzystywany jest do produkcji alkoholu, a tamtejsza ludność nie powinna go spożywać, bo często prowadzi to do poważnych chorób, nawet nowotworowych. A żeby zrobić alkohol, potrzebna jest fermentacja, a do niej cukier – przynajmniej z tego, co wiem, chociaż specjalistą od alkoholu nie jestem.

LOGOS

Nie zna się pan, czy przypadkiem nie interesował się pan kiedyś winem?

MARCIN TOMCZAK

Alkoholem? Winem nie. No dobrze, wino jest szlachetne – to przecież krew Chrystusa – więc to zupełnie inny temat. Wino to temat rzeka, ale tej rzeki dziś nie otwierajmy.

LOGOS

No dobrze, a skoro mówimy o napojach, to jeszcze kawa, herbata?

MARCIN TOMCZAK

Kawa, herbata... No tak, można by podzielić świat na tych, którzy gustują w kawie, i na tych, którzy gustują w herbacie. Nie mówię o jednostkach, ale o państwach. We Włoszech raczej nikt nie zaserwuje herbaty w takiej formie, jaka jest popularna w Polsce, Rosji czy w Anglii. Zresztą już same nazwy są ciekawe – w niektórych krajach mówi się *tea*, a w innych *chai*. Na przykład w Turcji *chai* jest bardzo popularne. A samo słowo „herbata” w Polsce to połączenie *herbal*, czyli zioła i *tea* – łączymy więc dwa światy w jednym słowie.

Herbata w Polsce ma duże znaczenie, bo jesteśmy krajem, w którym „pije się wszystko”. Chociażby u Mickiewicza – w *Panu Tadeuszu* – czytamy, że nigdzie na świecie nie ma takiej kawy jak w Polsce. Więc nasi przodkowie pili kawę, ale kto dokładnie? Szlachta raczej piła kawę, chłopci – jeśli już – częściej pili herbatę, bo mieli do niej łatwiejszy dostęp. Choć, z tego co wiem, herbata i tak przybyła do nas z daleka.

Zarówno herbata, jak i kawa zdecydowanie zmieniły nawyki żywieniowe, a czasem zdradzały pochodzenie społeczne lub kulturowe. W Wielkiej Brytanii herbatę serwuje się raczej w porcelanie – dziś oczywiście wszyscy pijemy z kubków, ale dawniej były to filiżanki. Z kolei Rosja kojarzy się z herbatą pitą ze szklanek albo z metalowych koszyczków na szkło, które trafiły także do Polski. Istnieje też sposób parzenia herbaty w czajnikach, samowarach – zupełnie inny rytuał.

LOGOS

Ale jest też takie wymieszanie, na przykład herbata z mlekiem?

MARCIN TOMCZAK

Tak, to się chyba nazywa herbata po bawarsku. W każdym razie herbata jako napój pokazuje, z jakiego kręgu kulturowego, z jakiego kawałka świata pochodzi jej konsument. Trudno spotkać Peruwianczyka pijącego herbatę albo Urugwajczyka, w którego kraju dominuje *yerba mate*. Mamy więc coś takiego jak „napoje narodowe”. I nie chodzi tu o alkohol – choć zwykle to właśnie on przychodzi nam do głowy, gdy mówimy o trunkach. Właściwie źle powiedziałem, bo „trunek” to coś, co truje, więc raczej powinniśmy mówić: napoje narodowe.

Nie wiem, czy Polacy są narodem kawoszy czy herbaciarzy – chyba jednych i drugich. W Polsce mamy sklepy z herbatą i z kawą, a nawet funkcjonuje powiedzenie, że „kawa nie wyklucza herbaty”. I coś w tym jest – u nas jedno nie wyklucza drugiego.

LOGOS

A jak właściwie przyprawy kształtowały polską kuchnię na przestrzeni wieków? Czy możemy mówić o wpływie konkretnych przypraw na tradycyjne polskie potrawy?

MARCIN TOMCZAK

To bardzo ciekawe pytanie. Przyprawy zmieniły świat. Wielkie odkrycia geograficzne, podróże, które podejmowali Hiszpanie, Portugalczycy, a później Włosi, Holendrzy i inne narody, odbywały się w dużej mierze w poszukiwaniu przypraw – przede wszystkim pieprzu. Do Polski przyprawy przybywały głównie ze

wschodu. Prowadziliśmy wojny z Turkami – krwawe, ale jednocześnie, paradoksalnie, „rozwojowe”, bo dzięki nim pojawił się w naszej kuchni pieprz. Nawet samo słowo „przyprawa” pochodzi od „pieprzu”, co pokazuje, jak ważnym był on składnikiem.

Polska kuchnia przed epoką lodówek słynęła z tego, że potrawy były mocno przyprawiane. Jedliśmy dużo mięsa, a żeby dało się je jeść dłużej, trzeba było je peklować, czyli obficie przyprawiać. Inaczej zapach zepsutego mięsa byłby nie do zniesienia. Dziś to się zmieniło – polska kuchnia nie jest już aż tak ostra, ale zachowała wyraźne smaki. Nie możemy się równać z kuchnią indyjską czy turecką, ale nie jesteśmy też „mdłą” kuchnią. A jeśli chodzi o historię przypraw w Polsce – to chociażby pieprz przybywał do nas właśnie z Turcji.

LOGOS

Głód polityczny – w jakich momentach państwo najbardziej ingerowało w jedzenie?

MARCIN TOMCZAK

To dobre pytanie. Ja ogólnie jestem przeciwnikiem jakiegokolwiek ingerencji państwa w takie sprawy jak jedzenie. Wielu ludzi stara się jeść posiłki razem. Stół powinien być najważniejszym meblem w rodzinie – takie jest moje zdanie. Przy stole powinno się jeść, cała rodzina powinna się przy nim spotykać, a nie każdy osobno. Wówczas rodzina staje się sobie bliższa.

Ale państwa faktycznie ingerowały w to, co ludzie jedzą. Przykładowo – reglamentacja, czyli wydzielanie żywności, występowała i wciąż występuje w trudnych czasach. Mówienie ludziom, ile mogą zjeść, a ile nie, było i jest złe. W Polsce zdarzało się to wiele razy, chociażby podczas II wojny światowej. Wówczas Niemcy dokładnie liczyli, ile kalorii powinno przypadać na jednego Polaka. I obliczyli to w taki sposób, że było tych kalorii za mało. Ludzie głodowali i musieli sobie jakoś radzić. W Warszawie radzono sobie na przykład tak, że hodowano zwierzęta w klatkach ustawianych na balkonach.

LOGOS

Z tego, co pamiętam, jedzono nawet gołębie.

MARCIN TOMCZAK

Gołębie w ogóle można jeść. Tylko nie takie „szparagi” – śmierdzące latające szczury – lecz konkretne rasy. Przed wojną robiono z nich na przykład rosół. To było coś w rodzaju rosółu z kuropatwy – danie uchodzące za szlachetne. Warszawiacy w trudnych czasach trochę zamieniali się w rolników. Radzono sobie na różne sposoby.

Niemcy musieli w czasie wojny przewidywać, co może się wydarzyć. Żywność była im potrzebna, więc musieli zadbać przede wszystkim o swoje wojsko i tych, którzy okupowali nasze państwo. To oni mieli pierwszeństwo w dostępie do jedzenia. Z kolei państwo komunistyczne, jakim był PRL, albo raczej państwo dążące do pełnego komunizmu, również wprowadzało kartki. Był to dowód na to, że gospodarka centralnie sterowana sobie nie radziła. Pamiętają to pokolenia wychowane po wojnie: były kartki na cukier, były kartki na mięso. A ci, którzy mieli dolary, mogli ten system obejść, bo wiele produktów dało się kupić w „Pewexach”.

Takie sytuacje w państwach, które reglamentują żywność, dzieją się wtedy, gdy jest po prostu źle – gdy trwa wojna albo gdy system gospodarczy jest źle skonstruowany. W obawie przed brakami zaczyna się kontrolować, ile i komu się wydaje. Reglamentowano wtedy zresztą nie tylko jedzenie, ale również inne rzeczy, na przykład pieluchy dla dzieci – one także nie były dostępne dla wszystkich i w dowolnych ilościach.

LOGOS

Wspomniał pan wcześniej, że rodzina powinna jeść razem przy stole. Czy u pana w domu też tak to wygląda?

MARCIN TOMCZAK

Nie, nie wygląda. Starałem się, by tak było, ale przegrałem z obyczajami. Żeby to było możliwe, wszyscy musieliby jeść o tej samej porze, a dziś tak się nie da. Dom stał się raczej bazą wypadową – każdy wraca z zajęć o innej godzinie. Nikt na nikogo nie czeka, każdy je wtedy, kiedy może i tam, gdzie mu wygodniej.

Chyba tylko sobota i niedziela są momentami, kiedy stół naprawdę łączy ludzi. Ja po prostu lubię rozmawiać podczas jedzenia. Jestem przeciwnikiem powiedzenia, że „jak pies je, to nie szczeka”. Ja akurat szczekam, gdy jem. Ale powiem też, że warczę, kiedy ktoś sięga po moje.

LOGOS

A uważa pan, że kiedy je się przy stole, można na przykład siedzieć z telefonem albo czytać?

MARCIN TOMCZAK

Nie, nie, nie. Na pewno nie z telefonem. Kiedyś błędem było czytanie gazety przy jedzeniu. Dziś wydaje mi się to wręcz szlachetne. Na przykład, gdy ktoś je śniadanie i czyta poranną prasę – wygląda to według mnie bardzo godnie. To piękny widok i nie trzeba zawsze rozmawiać. Załóżmy, że śniadanie jest takie intymne – każdy siedzi przy stole i robi to, co go przygotowuje do dnia. Ale obiad to już jest najważniejsze wydarzenie dnia, jeśli chodzi o jedzenie. I to, moim zdaniem, powinno polegać na rozmowie. Albo przynajmniej na tym, żeby nie czytać jakichś głupot. Bo wtedy pokazujemy, że ważniejsze jest to, co dzieje się w telefonie, niż osoba, z którą siedzimy przy stole.

To moje może trochę ortodoksyjne podejście. I przyznam, że sam go nie przestrzegam. Przegrałem z rzeczywistością: dzieci i żona wracają o różnych porach i jedzą wtedy, kiedy mogą. A ja sam czasem wolę iść do swojego pokoju. Często coś oglądam albo czytam przy jedzeniu. Żeby nikt nie musiał robić tego, co ja, wychodzę. Ale też dlatego, że lubię być sam. Po całym dniu wśród ludzi, po słuchaniu innych i mówieniu samemu, po wyjściu ze szkoły chcę pobyc w ciszy.

W idealnym świecie byłoby inaczej. Dlatego lubię jeździć do rodziców – tam zawsze jemy razem przy stole. I na przykład najdroższym meblem, jaki mam, jest stół. Nie szczędziłem na niego pieniędzy. To może nie jest najdroższa rzecz w domu – bo dziś telefony bywają droższe niż samochody – ale to rzecz, na którą zwróciłem szczególną uwagę. Jest z prawdziwego drewna, duży, solidny. Jestem z niego dumny.

LOGOS

A co według pana o strukturze społeczeństwa mówi to, kto je, co i kiedy? Jak na talerzu zobaczyć miasto, wieś, centrum, peryferie?

MARCIN TOMCZAK

Nie odpowiem na to pytanie wyczerpująco – powiem tylko coś, co może dać do myślenia. Są w Polsce miejsca przy autostradach – gospody, zajazdy, „karczmy chłopskie” – z dumnymi nazwami, stylizowane na dawne. Jedzenie bywa tam „regionalne”. Pamiętam takie miejsce w Karkonoszach, pod Jelenią Górą – dobra kuchnia, dobrze karmią.

Ale dziwi mnie, że w takich lokalach serwuje się rzeczy typu pierogi z mięsem czy ogromne kotlety schabowe, jakby chłopi jadali mięso codziennie. W kartach dań często prawie nie ma potraw bezmięsnych. Żur bywa taki, że „kietbasa z niego wypada”.

LOGOS

A kiedy myślimy o polskim jedzeniu, to przychodzą nam do głowy schabowy, żurek, pierogi. To najbardziej „polskie” dania, prawda?

MARCIN TOMCZAK

Tak, tylko że tak to nie wyglądało. Chłopi bardzo rzadko jedli mięso. Owszem, hodowali zwierzęta, ale to nie znaczy, że je jedli. Nie mieli dostępu do dziczyzny, bo w lasach nie wolno im było polować. Jeśli więc mówimy o „karczmach chłopskich”, to mięso w nich serwowane jest raczej historycznym fałszem.

Bigos też nie był chłopską potrawą – to przecież danie typu *eintopf*, jednogarnkowe, z dużą ilością mięsa. Skąd chłopi mieliby mieć dostęp do dziczyzny albo do dobrego czerwonego wina, którym dziś bigos się „podkreśla”? Do suszonych śliwek, do jabłek – tak. Ale do mięsnych dodatków – nie. Mięso było rarytatem. Jadano je zwykle raz, najwyżej dwa razy w tygodniu i był to moment naprawdę szczególny. I wcale nie byli przez to mniej zdrowi – mam wrażenie, że dziś jemy mięso zbyt często.

Mięso jeszcze w XX wieku było trudno dostępne – szczególnie po wojnie. Stało się symbolem statusu: ktoś „radzi sobie”, ktoś coś „zdobył”. W Polsce przed wojną nikt masowo nie jadł kotleta schabowego. To danie pojawiło się później – w czasach władzy ludowej – jako posiłek dla robotników: miało być konkretnie, treściwie i mięsnie. Więc kotlet schabowy to danie raczej nowe. Bardziej „autentyczna” byłaby zupa z raków niż schabowy.

Podobnie jest z plackiem po węgiersku – przed wojną w Polsce w ogóle nie istniał. To nie jest danie starej kuchni. Powstało chyba w latach siedemdziesiątych. I jest o tyle absurdalne, że Węgrzy... nie jedzą placków ziemniaczanych. W ogóle ich nie znają. Jedynym miejscem, gdzie można je znaleźć na Węgrzech, są restauracje nastawione na polskich turystów. Polacy tak długo się ich domagali, aż zaczęto je serwować. I Węgrzy do dziś dziwią się, słysząc o „placku po węgiersku”.

Władza ludowa zmieniła więc nasze kulinarne przyzwyczajenia. Pojawiła się „pomidorówka” w znanej dziś postaci. Dawna zupa pomidorowa była czymś zupełnie innym – robiona z prawdziwych pomidorów, smażonych i duszonych na maśle, a nie z przecieru dolewane do rosółu.

LOGOS

Kolonializm na widelcu – cukier, kakao, herbata i tytoń splatające się z przemocą, rynkiem i modą. Jak uczniowie o tym uczyć w polskiej szkole?

MARCIN TOMCZAK

Tu, jako biały człowiek, mógłbym stanąć w takiej roli i faktycznie przyznać się do winy – że my ten Nowy Świat wykorzystywaliśmy. I Indie również. I w tym momencie powinienem powiedzieć prawdę, której do tej pory nie wypowiadałem wprost. A prawda jest taka, że tak – braliśmy od nich herbatę, która nam bardziej smakowała, nie dając w zamian zbyt wiele. Wykorzystywaliśmy tanią siłę roboczą. Bogacili się Europejczycy. My też się bogaciliśmy.

Na Sumatrze, jeśli dobrze pamiętam, jedna z miejscowości nazywa się Polonia. A to dlatego, że wcześniej była tam plantacja herbaty założona przez Polaka.

LOGOS

Czy uważa pan, że dziś wciąż można „z talerza” odczytać klasę społeczną – na przykład to, czy ktoś pochodzi z miasta czy ze wsi?

MARCIN TOMCZAK

Myślę, że właśnie nie. Dziś wszystko tak bardzo się wymieszało, że możemy spotkać ludzi teoretycznie z tzw. wyższych sfer, którzy odżywiają się w sposób – powiedziałbym – kompromitujący. Na przykład źle dobierają wino do potraw albo w ogóle nie zwracają na to uwagi.

Z drugiej strony mamy ludzi z tzw. awansu społecznego, którzy korzystają z dobrodziejstw Internetu. Potrafią znaleźć dobre miejsca, chodzą do ciekawych, autentycznych restauracji i coraz bardziej się w tym orientują. Mamy choćby przykład Książula – dziś funkcjonuje jako krytyk kulinarny, choć nie jest zawodowym znawcą kuchni. A jednak miejsca, do których trafia, bardzo szybko stają się popularne. Restauratorzy zaczynają z tego żyć. I to wszystko dlatego, że ktoś użył jednego słowa – nawet jeśli było ono wymyślone na potrzeby Internetu, jak to jego słynne *muala*, prawda?

LOGOS

No tak, ale wie pan, on też odwiedza bardzo różne miejsca – na przykład najtańszą restaurację w szpitalu – i potrafi powiedzieć, że to najlepsza rzecz, jaką jadł w życiu. A może pójść do bardzo drogiej restauracji, na przykład do lokalu Magdy Gessler, i stwierdzić, że jest strasznie.

MARCIN TOMCZAK

Ale ja go nie krytykuję. Właśnie podoba mi się to, co robi, bo jest w tym autentyczny. W tych najdroższych restauracjach dziwi się temu, jak jedzenie jest podane, a jednocześnie potrafi się zachwycić czymś prostym. Jeśli coś mu nie smakuje, to nie mówi, że jest „niedobre”, tylko że nie znał takiego smaku. To zwykły, prosty chłopak z Targówka, który się zachwyca i dziwi światem.

I właśnie o to chodzi – że dziś zwykły chłopak może być krytykiem kulinarnym. Nic nas już nie ogranicza, bo możemy podróżować, a do tego Warszawa jest jednym z lepszych miejsc kulinarnych na świecie. Mamy tu restauracje z każdego zakątka globu. Na Alei Lotników można zjeść jedną z najlepszych kanapek argentyńskich – autentyczną w swojej prostocie. Na kanapki kubańskie nie trzeba lecieć do Stanów Zjednoczonych, wystarczy pójść do odpowiedniego miejsca w Warszawie.

Dlatego dziś powiedziałbym, że chwalenie się tym, co się je „z wyższością”, jest raczej komiczne. To już nikogo naprawdę nie obchodzi. Kiedyś ludzie chcieli się pochwalić, że zjedli coś wyjątkowego. Był nawet moment, gdy w mediach społecznościowych wszyscy pokazywali, co mają na talerzu. Ale to chyba już minęło. Dziś raczej nie imponuje się tym, co się je – bardziej tym, jak się gotuje.

LOGOS

Albo jak się je zdrowo.

MARCIN TOMCZAK

Tak, owszem. Niektórzy próbują jeszcze „panować nad innymi” nowymi dietami, na przykład keto. Ale to jest już trochę wtórne – ludziom się to znudziło. Myślę, że to akurat dobra zmiana. Dużo się mówi, że młodzież jest „beznadziejna”, że to pokolenie nieporadne bez GPS-u i telefonu. A ja uważam, że owszem – są rzeczy, które idą w złą stronę, ale jest też wiele takich, które idą w dobrą. Jedną z nich jest to, że już nie szpanuje się jedzeniem.

LOGOS

Ale wie pan – dostęp do jedzenia jest dziś dużo większy. Kiedyś kawior był czymś niemal nieosiągalnym – przeraźliwie droгим, niedostępnym. A dziś, jeśli ktoś chce, może go kupić w lepszym sklepie.

MARCIN TOMCZAK

I tu zwróciłaś uwagę na coś bardzo ważnego – na co ja wcześniej nie pomyślałem. Rzeczywiście dziś dostępność i ceny sprawiły, że niemal nie ruszając się z jednej ulicy, możemy mieć cały świat na talerzu. A kiedyś – w czasach PRL-u – ludzie chwalili się tym, co jedzą albo gdzie jedzą, bo to oznaczało luksus, dostęp do „lepszego świata”. Często chodziło o bywanie w restauracjach dostępnych tylko dla uprzywilejowanych.

Dziś takich miejsc już właściwie nie ma. Nie wiem, czy w Warszawie istnieje restauracja dostępna tylko dla wybranych. Celebryci są wszędzie mile widziani, ale zwykły człowiek też może wejść – pod warunkiem, że go na to stać. Czy jest restauracja, gdzie jedna potrawa kosztuje dziesięć tysięcy dolarów? Kiedyś była taka legenda wokół Modesta Amaro. Jest też słynna restauracja Nobu, związana z Robertem De Niro. Ale nawet tam można zamówić danie za trzysta złotych. I choć to dużo, to jest to kwota, którą raz na jakiś czas da się wydać, jeśli chce się spróbować czegoś autentycznego.

LOGOS

Podsumowując – cieszymy się jedzeniem, korzystajmy z niego i smakujmy historię. Bardzo dziękujemy za rozmowę.

MARCIN TOMCZAK

Dziękuję również. To była przyjemność porozmawiać o jedzeniu, kulturze i historii. Mam nadzieję, że choć trochę zainspirowałem do refleksji nad tym, co jemy i jak jemy.

Jedzenie to coś więcej niż zaspokajanie głodu

O kulturze przez duże K

Tymon Lewandowski rozmawia z Joanną Galant

Francuzi słyną z tego, że jedzenie to dla nich coś więcej niż tylko zaspokajanie głodu – to prawdziwa sztuka. Postanowiłem zapytać moją nauczycielkę języka francuskiego, panią Galant, na czym polega fenomen francuskiego stołu, dlaczego ich posiłki trwają tak długo i czy my, Polacy, możemy się tej sztuki nauczyć. Zapraszam do lektury naszej rozmowy.

LOGOS: Francuzi słyną z tego, że jedzenie to dla nich sztuka. Na czym właściwie polega ta francuska filozofia smaku?

JOANNA GALANT: Wiesz co, gdybym miała ująć to w kilku słowach, powiedziałabym, że polega ona na harmonii. To nie jest tylko kwestia kuchni tradycyjnej i gotowania – oni potrafią łączyć estetykę z jakością jedzenia. Posiadają też umiejętność zachowania umiaru, żeby się nie przejeść.

Te porcje są tak skomponowane, że człowiek ma poczucie sytości, ale się nie przejada. Może stąd bierze się szczupłość Francuzów? Inaczej mówiąc: piękna forma, dobry smak i zdrowy rozsądek. Choć pewnie, gdybyś zapytał kilkunastu Francuzów, każdy odpowiedziałby inaczej, to ja uważam, że filozofia francuskiego jedzenia to po prostu filozofia przyjemności i radości ze wspólnego bycia przy stole.

LOGOS: To prowadzi do kolejnego pytania: dlaczego posiłki we Francji trwają tak długo? Czy to kwestia tradycji, czy sposobu bycia?

JOANNA GALANT: Myślę, że jednego i drugiego. Sposób bycia, charakter, potrzeba spotkań towarzyskich, ale też historia dworu francuskiego sprawiły, że przez stulecia posiłki stały się tak ważną częścią ich tożsamości narodowej, że dziś nie potrafią funkcjonować inaczej.

To wielka sztuka: umieć usiąść przy stole, zatrzymać się, nie spieszyć się.

Wynika to, moim zdaniem, z radości życia i pewnej lekkości bycia. Z umiejętności wyłączenia się z codziennego biegu i skupienia na tym, że stół łączy ludzi. Pomaga też fakt, że mają po prostu dobre je-



dzenie, więc łatwiej jest przy nim siedzieć. Ale – jak już wspominałam – wystarczy kawałek sera, bagietki i zielonej sałaty, by chcieć usiąść razem. Myślę, że przez całą historię biesiadowanie było dla nich tak ważne, że wpisało się w ich tożsamość. Rozumiesz? W ich charakter. Oni już inaczej nie potrafią.

LOGOS: A jak to jest z młodym pokoleniem?

JOANNA GALANT: Nie wiem dokładnie, jak to wygląda teraz, ale gdy widzę młodych... Może ty możesz powiedzieć?

LOGOS: Wydaje mi się, że nadal tak jest – zwłaszcza wśród młodego pokolenia.

JOANNA GALANT: Oni tego nie gubią, niezależnie od czasów, kultury i rozwoju internetu.

LOGOS: W języku francuskim są piękne słowa, takie jak *goûter* (kosztować), *déguster* (degustować), *plaisir* (przyjemność). Czy one mówią coś o tym, jak Francuzi myślą o jedzeniu?

JOANNA GALANT: Przyjemność – *plaisir* – jest dla mnie najważniejsza. Ale u Francuzów ogromne znaczenie ma samo próbowanie. Tak jak powiedziałaś: kosztowanie i czerpanie z tego radości.

A największą przyjemnością jest spotkanie. Chwila zatrzymania, wypicia lampki dobrego wina. Uwielbiam tradycję degustowania serów po głównym posiłku. Oni wtedy nie jedzą po to, by się najeść, ale próbują: kawałeczek sera, odrobina bagietki – po trochu wszystkiego. To prawdziwa degustacja.

LOGOS: Jak zatem nauczyć się jeść po francusku – z uważnością i przyjemnością? I czy w ogóle się da, jeśli nie mieszkało się tam latami albo nie urodziło we Francji?

JOANNA GALANT: To dobre pytanie. Znowu wracamy do początku: czy to kwestia tożsamości, czy czegoś wyuczonego? Czy trzeba być Francuzem, żeby jeść jak Francuz? Moim zdaniem – nie.

Naśladowanie jest świetną metodą nauki. Jeżeli sprawia nam to przyjemność, jeśli widzimy sens w długim siedzeniu przy stole, w przerwach między posiłkami, w braku obżarstwa... Ktoś może powiedzieć, że skoro tyle siedzą i jedzą, to jest to obżarstwo, ale to nieprawda. To nie ilość, ale sposób jedzenia ma znaczenie.

W KOLEJNYM GRUDNIOWYM NUMERZE **LOGOSU**

ZAJMIEMY SIĘ SYLWETKĄ WIELKIEGO SZEKSPIROWSKIEGO BOHATERA—**HAMLETEM**;

CAŁY NUMER POŚWIĘCIMY SZEKSPIROWSKIEJ TRAGEDII

I JEJ EKRANIZACJI W REŻYSERII KENNETHA BRANAGHA.

OPUBLIKUJEMY MIĘDZY INNYMI **DEBATĘ**, KTÓRA ODBĘDZIE SIĘ 17 GRUDNIA W RAMACH ZAJĘĆ

CENTRUM KULTURY. ALE W NUMERZE NIE ZABRAKNIE TEŻ **RECENZJI** CZY **ROZMÓW**

O INNYCH BOHATERACH POJAWIAJĄCYCH SIĘ W TEJ TRAGEDII TAKICH JAK:

DUCH OJCA — OFELIA — POLONIUSZ— LAERTES — GERTRUDA

ROZENKRANTZ & GILDENSTERN CZY FORTYNBRAS

JUŻ TERAZ ZAPRASZAMY DO LEKTURY

ZAPRASZAMY DO REFLEKSJI—ZAPRASZAMY DO ROZMOWY