

SAVOIR-VIVRE®

Creat cu pasiune şi savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

DOMINIQUE LOREAU

Arta fragilității și a voluptății

traducere din limba franceză de
LUMINIȚA CORNEANU

SAVOIR-VIVRE®

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dominique Loreau
L'ART DE LA FRUGALITÉ ET DE LA VOLUPTÉ
© Éditions Robert Laffont, S.A., Paris, 2007

© Baroque Books & Arts®, 2016

Imaginea copertei: Ana Wagner
Concepție grafică © Baroque Books & Arts®
Redactor: Ines HRISTEA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LOREAU, DOMINIQUE
Arta frugalității și a voluptății / Dominique Loreau;
trad.: Luminița Corneanu. - București: Baroque Books & Arts, 2016
ISBN 978-606-8564-58-6
I. Corneanu, Luminița (trad.)
613.2

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare şi nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

„Mâncatul în exces e un viciu roman, dar eu am fost sobru cu voluptate. Hermogene n-a considerat că trebuie să schimbe nimic în regimul meu, poate doar nerăbdarea care mă făcea să devorez oriunde și la orice oră primul fel de mâncare ieșit în cale, ca să termin dintr-odată cu pretențiile pe care le mi ridica foamea".

Marguerite Yourcenar, *Memoriile lui Hadrian*

Introducere

„Toată știința omenească nu are valoare decât dacă ne poate îndruma în purtarea noastră de zi cu zi.“

Epicur

Societatea contemporană ne propune o pletoră de bunuri care se presupune că ar trebui să contribuie la împlinirea vieții omenești: bucurii intelectuale și artistice, distracții, magazine debordând de mărfuri… Totuși statisticile nu încetează să constate o creștere a numărului de persoane atinse de depresie, de stres, de plictiseală, de obezitate.

Cum de am ajuns aici în doar o jumătate de secol? Răspunsul este simplu: din cauza unei frenezii a consumului în continuă creștere. Înainte de apariția societății de consum, fiecare se hrănea cu alimente din propria grădină, din propria curte, de pe câmp, cu pește sau vânat. Erai fericit dacă aveai un acoperiș deasupra capului, lemne în sobă și o zi de odihnă pe săptămână.

Însă, azi, societatea a făcut din noi niște oameni bolnavi, reducându-ne la rolul de simple mașini de consum, de esofaguri de umplut, iar și iar. Vitaminele, produsele de slăbit, curele de slăbire și alte consecințe ale unei proaste igiene a vieții sunt ele însele o parte integrantă din această

mașină insațiabilă. Uităm prea des că această dependență ne transformă în obiecte ale speculației și ale profitului, în ființe cărora le dictezi, ca unui copil, ce ar fi mai bine pentru ele. De ce ne lăsăm manipulați într-o asemenea măsură? De ce încurajăm, prin stilul nostru de viață și de consum, ceea ce suntem conștienți că ne face rău? Ce s-a ales de bunul simț?

Toată lumea știe că majoritatea problemelor noastre provin adesea dintr-o lipsă de repere personale în ceea ce privește lucrurile cu care alegem să ne „hrănim" creierul, inima și stomacul. Noi, care proclamăm cu atâta vehemență întoarcerea la natură, uităm că natura este, în primul rând, în noi și că ea nu ne-a creat astfel încât să fim grași, stresați sau nefericiți. De ce distrugem oare acest dar minunat pe care ni l-a oferit viața, punându-ne în spate o asemena povară psihică și fizică?

În ceea ce privește alimentația, mai mult decât în alte privințe, nu e foarte complicat să regăsești regulile bunului simț: să mănânci mai puțin, să nu consumi decât produse de calitate, să gătești tu însuți, să mănânci în tihnă și cu plăcere și, mai ales, să nu acorzi acestor activități mai multă importanță decât au în realitate. Să nu uităm nicio clipă că gestul de a ne hrăni are drept scop menținerea în stare de perfectă funcționare a corpului și a psihicului, care, la rândul lor, ne vor ajuta să atingem culmi mai înalte ale conștiinței.

Tonusul psihic și bucuria de a trăi ne condiționează sănătatea mai mult decât toxinele și vitaminele. Dacă omul are nevoie de aer curat, de soare, de apă limpede și de exerciții fizice, tot așa are nevoie și de sentimente profunde, de prietenie, de dragoste, de bucurii intelectuale și spirituale, ca și de frumusețe. Un sandviș cu jambon înfulecat între două ședințe este pe atât de toxic pentru sănătate, pe cât este de benefic atunci când e savurat în tihnă și cu plăcere, pe o pătură ecosez în mijlocul unui câmp de narcise.

Nietzsche spunea că libertatea înseamnă să vrei să fii responsabil de tine însuți. Așadar depinde de fiecare în parte să-și dezvăluie slăbiciunile ca să lupte mai eficient cu ele, să declanșeze un moment de conștientizare, ca să nu mai cedeze în fața fricilor. Nici medicii, nici psihologii nu vor rezolva problema supraîndatorării, nu vor face dintr-un soț flușturatic unul fidel și nu ne vor arăta sensul vieții. Lucrurile astea nu pot veni decât din noi înșine. Prea mulți oameni simt un gol în viața lor și-i poartă povara, nu doar în jurul lor, înecându-se într-un nor de activități și de plăceri pe cât de superficiale, pe atât de efemere, ci și asupra lor și în ei înșiși, printr-un exces de grăsime și de toxine. Or, să te simți „bine" înseamnă să nu duci niciuna dintre aceste poveri. Înseamnă să-ți dai seama că, în viață, nu există urcuș fără coborâș, dar nici coborâș fără urcuș! Întregul alcătuit de trupul și spiritul nostru este singurul lucru ai cărui stăpâni și paznici suntem. Numai noi putem să-l îngrijim și să-l cunoaștem cu adevărat. Numai noi putem să ne conștientizăm identitatea gastronomică, constituția, gusturile, aspirațiile, gândurile.

Mâncarea e ca muzica: unora le plac *foie-gras*-ul și Mozart, altora le plac hamburgerii și Bob Marley, iar alții preferă liniștea și postul. Dar toți se hrănesc, în felul lor, cu ceea ce corespunde, în principiu sau la modul ideal, ființei lor interioare.

Descoperiți cine sunteți. Imaginați-vă că sunteți singuri, într-o sală de cinema. Luminile se sting. Stați în întuneric. Așteptați nerăbdători, cu o plăcere extremă, pentru că știți că, dintr-o clipă într-alta, pe ecranul uriaș va apărea imaginea eului vostru perfect, un eu complet, perfect sănătos, în 3D, un eu care se mișcă, vorbește, vibrează, râde, mănâncă, gătește, trăiește în conformitate cu alegerile pe care le-a făcut. Acest exercițiu vă va ajuta să vă dați seama dacă viața pe care o duceți vă place, dacă sunteți una și-aceeași persoană, cea de pe acest ecran și cea din

CUPRINS

Introducere 7

I. CUM SĂ MÂNCĂM MAI PUȚIN 11
1. Să redescoperim foamea și saţietatea.....13
2. Cum ne aducem stomacul
la dimensiunile lui naturale?.....21
3. Nu diete, ci limitări autoimpuse.....25

II. CUM SĂ REDUCEM PORȚIILE 35
1. Conceptul de porție: adio calorii, adio cântar! 37
2. Băuturile.....48
3. Să reducem dimensiunile vaselor.....54

III. BUCĂTĂRIA, METODĂ DE ÎNGRIJIRE
A CORPULUI ȘI A SUFLETULUI 63
1. Cât de important e să gătim 65
2. Cumpărăturile inteligente 72
3. O bento 79
4. Cum să ne alcătuim meniul.....84
5.. O bucătărie funcțională.....90
6. La cuptoare, fiţi gata, start! 97

IV. VOLUPTATE ȘI HRANĂ PENTRU SUFLET.....105
1. Simțurile noastre și voluptatea.....107
2. Să nu acceptăm decât un gust perfect.....114
3. Apetitul și estetica.....120
4. Convivialitatea și mesele luate în comun.....126
5. Hrana invizibilă.....131
6. Hrana sufletului.....134
7. Hrana pentru chi.....142

Concluzie.....145

Lista listelor nu pentru uzul persoanelor gourmet ci pentru adepții… semi-bucătăriei.....147
Câteva tehnici de bază ca să gătești simplu și ușor.....154
În ceea ce privește rețetele din această carte….....161



SAVOIR-VIVRE®

O colecţie de formare şi rafinare a personalităţii, *à la légère*, fără nicio declaraţie de intenţie programatică.
Enciclopedii şi alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecţiuni şi să răspundă la marile întrebări cu graţie, umor şi inteligenţă, pentru cititorii care îşi caută bucurii oneste într-o lume a speranţelor amânate.