

JENNIFER L. SCOTTOVÁ

*Madame
Chic*

*aneb Co všechno jsem
se naučila v Paříži*



MLADÁ FRONTA

Jennifer L. Scottová

MADAME CHIC

aneb Co všechno jsem se naučila v Paříži

JENNIFER L. SCOTTOVÁ

Madame Chic

*aneb Co všechno jsem se
naučila v Paříži*

MLADÁ FRONTA

Přeložila Jana Chartier

Copyright © 2011 by Jennifer L. Scott

Translation © Jana Chartier, 2014

Illustrations © Martina Pavlová, 2014

Arabelle a Georġině

Úvodem

Hovím si na polstrované židli v obývacím pokoji. Ve vzduchu je cítit tabák. Velká okna jsou otevřená a do pokoje proudí lehký větřík teplé pařížské noci. Nádherné těžké závěsy se v elegantních záhybech stáčí až na podlahu. Ze starého gramofonu hraje klasická hudba. Nádobí po večeři je už téměř sklizeno, na stole zbývají jen šálky s kávou a pár kousků čerstvé bagety, kterou jsme před chvílí s takovou chutí pojídali s kouskem camembertu – *le roi du fromage*.

Opodál sedí Monsieur Chic, v klidném přemítání kouří dýmku a zlehka pokyvuje hlavou podle hudby, jako by v duchu řídil orchestr. Jeho syn přechází kolem otevřeného okna se sklenkou portského v ruce. Vchází Madame Chic a odkládá zástěru, která spolehlivě ochránila její sukni střiženou do áčka a hedvábnou blůzu. Spokojeně se usmívá. Pomáhám jí odnést poslední šálky. Mám za sebou další příjemný den v Paříži – kde se žije krásně a naplno.

V lednu roku 2001 jsem v rámci studentského výměnného pobytu strávila šest měsíců v Paříži a bydlela u jedné pařížské rodiny. Opustila jsem nedbale pohodlné Los Angeles, nastoupila do letadla s několika spolužáky z Univerzity Jižní Kalifornie (a s dvěma obrovskými, přečpanými kufry) a vydala se na cestu, která zásadně ovlivnila můj další život.

To jsem tehdy ještě samozřejmě netušila. Věděla jsem jen, že strávím další půlrok v Paříži. Paříž! Nejromantičtější město na světě... Přiznávám, že mé nadšení doprovázely jisté obavy. Když jsem

odjížděla z Kalifornie, měla jsem za sebou jen tři semestry francouzštiny – ovládala jsem ji přinejlepším velmi neobratně. A navíc, šest měsíců od rodiny a mimo domov je dlouhá doba. Co když se mi bude stýskat? Jaká bude moje francouzská rodina? Bude se mi líbit? A budu se já líbit jim?

Pár dní poté, co jsme přistáli v Paříži, jsem seděla ve formální, stroze zařízené jídelně famille Chic, obklopená okny vysokými až ke stropu a vzácným starožitným nábytkem, a pojídala večeři o pěti chodech. To už jsem byla do své nové, fascinující rodiny beznadějně zamilovaná. Do rodiny, která si v krásných šatech doprávala k večeři uprostřed týdne výborné, doma připravené jídlo (o několika chodech!), podávané na nejlepším rodinném porcelánu. Do rodiny, která se uměla těšit z drobností a zcela jistě ovládala umění žít. Do rodiny, v níž se dodržovaly večerní rituály a kde vládlo dokonalé chování vycházející z rodinné tradice. Jak jsem se já, obyčejná holka z Kalifornie, zvyklá chodit v žabkách a grilovat na zahradě, najednou ocitla uprostřed života pařížské aristokracie?

Ano, famille Chic (budu používat toto označení, abych respektovala jejich soukromí) měla opravdu urozený původ. Umění žít se v této rodině pěstovalo už několik generací a mí hostitelé je převzali spolu s ostatními tradicemi od svých předků.

Kdo byla ta záhadná Madame Chic? Především matka a manželka. Žena pracující na zkrácený úvazek a k tomu angažovaná dobrovolnice. Vyznavačka velmi tradičního stylu – nikdy by na sebe například nevzala džíny. Brunetka s jednoduchým pařížským mikádem. Zastánkyně značně vyhraněných názorů. Laskavá a starostlivá žena, která však uměla být velice přímá, pro někoho až neomalená. Žena, která věděla, co je v životě

důležité, a to nejdůležitější ze všeho pro ni byla její rodina. Hlava domácnosti, kde se tak dobře žilo. Kuchařka všech těch vynikajících jídel. Režisérka každodenního chodu domácnosti. Kapitánka.

Na začátku pobytu jsem si myslela, že stejně obřadně a formálně žijí všechny francouzské rodiny. Ale potom jsem se seznámila s famille Bohemienne (další rodina zapojená do našeho studijního programu). Tuto domácnost vedla Madame Bohemienne, svobodná matka s kudrnatými vlasy a optimistickým pohledem na svět. Organizátorka divokých večírků, na nichž panovala vřelá a přátelská atmosféra. Na rozdíl od famille Chic byli Bohemiennes ležérní, uvolnění, impulsivní a – ano, bohémští. Každá rodina žila úplně jinak, ale obě se zaujetím a naplno. A mně se dostalo toho potěšení a privilegia je přitom nějakou dobu pozorovat.

Kniha, kterou držíte v ruce, vychází z mého blogu *The Daily Connoisseur* (Fajnšmekr), na němž jsem pod názvem *20 nejužitečnějších věcí, které jsem se naučila při svém pobytu v Paříži* publikovala na pokračování své texty. Vzbudily u čtenářů takový zájem, že jsem se rozhodla všechno to, co mi předaly famille Chic a famille Bohemienne, dále rozvést a vydat knižně.

Každá kapitola rozebírá jednu z věcí, které jsem se v Paříži naučila. Mnoho z nich mi předala sama Madame Chic, kterou jsem měla to potěšení pozorovat u ní doma a která mě tak laskavě vzala pod svá křídla. Další poznatky jsem získala od Madame Bohemienne. A něco mě naučilo samo město světél.

Jako studentka jsem si představovala, čím vším mě Paříž obohatí, ale vůbec jsem nečekala, že se toho naučím tolik o životě samém. O tom, jak ho *opravdu* prožívat. O tom, že nestačí jen být, ale že je třeba život skutečně *žít*. Ale to už předbívám...

Madame
Chic

Část 1

DIETA A POHYB

Kapitola 1

CPÁT SE CELÝ DEN ROZHODNĚ NENÍ CHIC

Když máte najednou žít v cizí rodině, a k tomu ještě v cizí zemi, může vás přepadnout celá řada obav. V mém případě jedna z nich souvisela s jídlem. Doma v Kalifornii jsem celý den něco ujídala. Tu pár slaných krekrů, tu pomeranč, sušenky, jogurt... Budu si u famille Chic moct zajít do kuchyně a poohlédnout se tam po něčem k snědku?

Několik hodin po první společné večeři jsem dostala hlad. Jídlo bylo výborné, ale protože jsem měla žaludek sevřený nervozitou ze své nové rodiny a z toho, že mám vést francouzskou konverzaci po pouhých třech semestrech francouzštiny, moc jsem se nenajedla. Takže jsem se v pyžamu po špičkách vplížila do kuchyně, kde jsem do té doby nebyla.

Kuchyně famille Chic nebyla zrovna snadno přístupná. Ležela na konci dlouhé tmavé chodby a nebyla součástí žádné jiné místnosti. Myslela jsem si, že se prostě proplížím chodbou a trochu se tam podívám. Třeba tam bude miska s ovocem, z níž bych si mohla něco vzít.

Jenže sotva jsem vyrazila na svou tajnou misi, vydaly (staré a naprosto úchvatné) dveře mého pokoje velkolepé zavržení. Po chvíli se v chodbičce objevila Madame Chic v županu a ptala se, co se děje. Ujistila jsem ji, že nic, že si jdu jen pro sklenici vody. Nabídla mi, že mi ji přinese. Kromě udiveného pohledu, kterým počastovala mé pyžamo (k tomu se vrátím v jiné kapitole), se všechno zdálo být v pořádku. Jenže nebylo. Chtěla jsem svou půlnoční svačinku!

Toho večera jsem šla spát trochu hladová, což pro mě byla nová zkušenost. Po pravdě řečeno, nebylo to zas tak nepříjemné. Mátló mě to. Nikdy předtím jsem si nedovolila mít hlad. Doma v Kalifornii bych hned našla něco k snědku a co nejdřív se toho pocitu zbavila. Tady jsem si hlad hýčkala a představovala si, co mi asi dají druhý den ráno k snídani.

Chvíli mi trvalo, než jsem si uvědomila, že většina Francouzů zkrátka mezi jídly nejí – a famille Chic nebyla výjimkou. Po celých šest měsíců, kdy jsem u nich bydlela, jsem nezahlédla jediného člena rodiny něco konzumovat mimo stanovené hodiny. Měli skvělé stravovací návyky, žádnou nadváhu a z gastronomického hlediska vedli velmi vyvážený život.

Nikdy jsem neviděla, že by Monsieur Chic vyběhl z domu s jablkem v puse a kelímkem kávy v ruce, protože spěchá do práce. Každé ráno snídali ve stejnou dobu a snídaně byla velmi příjemná záležitost. Obědvali většinou mimo domov, pravděpodobně vsedě někde v kavárně, a večer se znovu setkávali doma u stolu. Vždycky měli přinejmenším tři chody. Když se můžete každý den těšit na něco takového, nebudete si přece kazit chuť k jídlu pojídáním nějakých sušenek.

Design interiéru v duchu hesla *Žádné ujídání*

Řada moderních amerických domácností se pyšní „americkou“ kuchyní – obrovskou místností, která je zároveň prostorem k vaření, stolování i obývání. Takový interiér ve starých pařížských bytech nenajdete. Vydat se do kuchyně famille Chic bylo téměř jako udělat si malý výlet. Nejenže kuchyň nebyla součástí žádného jiného pokoje ani jídelny, ale ležela na konci dlouhé tmavé chodby, kde se obvykle sušilo prádlo. Můžete namítat, že otevřená kuchyně působí tepleji a pohostinněji – vždyť je srdcem domova –, zároveň však představuje pokušení. Je hrozně těžké vyhnout se plechovce se sušenkami, která se nachází přímo ve vašem zorném poli, když zrovna sedíte v obývacím pokoji a snažíte si jí nevšímat.

Kuchyně famille Chic byla čistě funkční. Mnoho moderních kuchyní se pyšní žulovými pracovními deskami, nerezovými přístroji a kávovary. Tahle byla malá a celkem nemoderní. Sloužila hlavně k přípravě pokrmů – ty ovšem byly skvělé. Jediným jídlem, které se tu podávalo, byla snídaně, večere se v jídelně.

Obývací pokoj famille Chic byl zařízen velmi formálně. Nebylo to místo, kde by se člověk mohl u jídla povalovat. Žádná pohodlná pohovka se třemi polštáři, žádné rozložitě křeslo, žádná obří plochá obrazovka. Místo toho tam stály čtyři starožitné židle s područkami. Měli sice malou starší televizi, ale sledovali ji zřídkakdy, a možná i proto byla zastrčená v rohu. Obývací pokoj byl určen pro konverzaci, zábavu a ke čtení knih. A protože působil formálním dojmem, pojídat zde sýrové křupky přímo z pytlíku by vás snad ani nenapadlo.

Uzobávání mezi jídly vůbec není *chic*. Pozorovali jste někdy člověka, který se něčím bezmyšlenkovitě láduje? Sedí před televizí, pytlík preclíků nebo kelímek se zmrzlinou v ruce, a zcela

nepřítomně to do sebe souká. Drošky mu přitom padají na kalhoty a zmrzlina kape na čerstvě vyžehlenou košili. Takový způsob stolování představuje naprostý opak toho být *chic*. V Paříži nic podobného nepřichází v úvahu.

Ujídat, ale kvalitně

Přiznám se vám, že po návratu domů jsem zase začala jíst mezi hlavními jídly, teď už však jím jen kvalitní potraviny. Před svým pobytem ve Francii jsem konzumaci nezdravých věcí typu bonbony, brambůrky z pytlíku, tyčinky nebo všelijaké sušenky z krabice vůbec neřešila. Nyní už se podobným potravinám oblohou vyhýbám. Moje svačinky musí být kvalitní: bílý jogurt s borůvkami, miska rajčatové polévky nebo ovoce. Zcela jsem pak vyloučila nezdravé půlnoční ujídaní. Od té doby, co máme děti, večeříme s manželem poměrně brzy a po večeři už žádné jídlo nepotřebuji. Přišla jsem na to, že pokud si dám vyváženou kvalitní večeři a malý dezert, potřebu noční svačinky tak eliminuji.

Radím vám, abyste nekvalitní potraviny raději vůbec nekupovali. Nechodte v obchodech ani do příslušných uliček. Pokud je nebudete mít po ruce, nebudou vám za nějakou dobu ani chybět. Slibuji, že se vám po těch návykových krekrech se sýrem stýskat nebude. Spíš si budete říkat, jak jste tu šílenou věc mohli mít dříve tak rádi.

Nikdy nejzte za chůze

Francouzi nikdy nejedí za chůze. V knize *Sixty Million Frenchmen Can't Be Wrong* (Šedesát milionů Francouzů se nemůže mýlit)

vzpomínají její autoři Jean-Benoît Nadeau a Julie Barlowová na to, jak jednou vycházeli z pařížského činžáku se sendvičem v ruce a pošklebující se vrátný je počastoval sarkastickým „*Bon appétit*“. Jediní lidé, kteří ve Francii u jídla nesedí, jsou turisté. Vůbec si nedokážu představit, že by něco takového udělala Madame Chic – to se prostě *nemůže* stát!

Dřív by mě to vůbec nenapadlo řešit, ale dnes už bych za chůze nikdy nejedla, *merci*. Nedávno jsem šla nakupovat a uvědomila si, že mám hlad. Chvilí jsem zvažovala, zda se nestavit v pekařství a nekoupit si obří preclík s sebou, ale když jsem si vybavila, jak nesouhlasně by se zatvářila Madame Chic, okamžitě jsem tu myšlenku zavrhla. Místo toho jsem vyjela do patra s restauracemi, sedla si a naobědvala se jako dáma.

Jídlo si žádá vaši plnou pozornost. Nakonec, dodáváte živiny svému tělu. Mělo by to probíhat civilizovaně a s respektem. To v metru nejde. Pokud musíte svačit, dělejte to kontrolovaně a civilizovaně. Zajděte do kavárny a vychutnejte si cappuccino a croissant vsedě u stolku.

Dopřejte si pocit hladu

Hodně z nás jí mezi hlavními jídly, protože nechce mít hlad. Ve Francii jsem se naučila, že mít hlad je dobré. Nejde o to, že byste vážně hladověli. Máte jen chuť k jídlu, což je výsledek veškeré stimulující činnosti.

V Paříži jsem žila velmi aktivně. Celý den jsem byla někde venku, chodila po městě, do školy, setkávala se s přáteli. Měla jsem neustále obrovskou chuť k jídlu! A tuhle příjemnou chuť k jídlu jsem vždycky uspokojila, když jsem se vrátila na večeři k *famille Chic*.

Dokázala jsem ocenit výborná jídla Madame Chic a opravdu si je vychutnávala. Což by nešlo, kdybych si předtím dopřála nějakou tu sušenku nebo bonbon. Kdo by si chtěl kazit potěšení z plotice s omáčkou beurre blanc z másla, vína a šalotky a s novými bramborami a zelenými fazolkami, po které následoval karamelový krém? Jen proto, že se před večeří natláská chlebem? Já tedy ne!

Správně diagnostikujte problém

To, co považujeme za hlad, bývá často něco úplně jiného. Pokud sníte každý den tři vyvážená jídla plus odpolední svačinu, pravděpodobně hlad nemáte. Můžete mít žízeň nebo pociťovat akutní dehydrataci. Až příště dostanete chuť něčeho si mezi jídly zobnout, dejte si raději velkou sklenici vody s citronem a počkejte dvacet minut. Je pravděpodobné, že váš hlad zmizí.

Pokud nemáte žízeň a nemáte pocit, že byste byli opravdu hladoví, je možné, že se prostě trochu nudíte. Většina z nás už určitě někdy sáhla po něčem k snědku čistě z nudy. Zabavte se, vezměte si knížku, jděte se projít na čerstvý vzduch nebo si zahrajte na piano...

A hlavně: pokuste se nejíst před televizí, tedy pokud zrovna neprobíhá finále mistrovství světa ve fotbale.

Stanovte si zdravé stravování jako prioritu

Samozřejmě, veškerá snaha neujídat mezi jídly je zbytečná, pokud vaše tělo nedostane alespoň tři vyvážené pokrmy denně. Máte pocit, že se vám nedaří plánovat si jídelníček? Řešíte pořád dokola, co si dáte příště k jídlu? (Zajít si pro něco s sebou? Nebo si nechat něco přivést? Prohledat skříňky v kuchyni?) Býváte trochu nervózní, když máte řešit, co budete jíst? V tom případě vám zřejmě neustálé ujídání nahrazuje skutečné jídlo.

Pro famille Chic bylo společné jídlo naprosto zásadní a užívala si je téměř rituálně. Ani jedinkrát večer neřešili, jestli si neobjednat pizzu, protože doma vůbec nic není. Ani do sebe v devět večer neházeli vestoje u kuchyňské linky misku cereálií nebo kdovíčeho, protože se večere nekonala. (To jsme zažili všichni – já nejméně stokrát. Nijak to nepopírám.)

Madame Chic měla sbírku osvědčených receptů a používala je stále dokola. Ve spížírně byly vždy zásoby, ze kterých mohla uvařit pořádné jídlo. Když už jsme večer neměli žádné vynikající dušené maso nebo nějakou podobnou pochoutku, podávala salát a obložený talíř s *charcuterie*. I takovou večeři si dokázali užít a talíř s uzeninami (salámy, sopressata ad.) koloval kolem stolu, jako by se jednalo o ty nejvybranější lahůdky.

Každý den jedli s chutí opravdové jídlo (žádné náhražky másla nebo cukru, žádné rádoby „light“ potraviny). Jejich jídelníček byl bohatý, požitkářský a především tradičně francouzský.

SHRNUTÍ

- ⊙ *Jezte jen kvalitní potraviny, abyste potlačila nutkání ujídat mezi jídly.*
- ⊙ *Stanovte si zdravé stravování jako prioritu.*
- ⊙ *Zařídte si byt tak, abyste neměla pořád chuť jíst. Dejte přednost estetickým požadavkům před pohodlím. (Koneckonců, až si budete chtít lehnout, vždycky máte postel.)*
- ⊙ *Když už musíte sníst něco malého, volte vždy kvalitní potraviny. Neslevujte ze svých předsevzetí.*
- ⊙ *Nikdy nejezte za chůze, při řízení nebo vestoje. Snažte se vyhýbat jídlu ve spěchu.*
- ⊙ *Dopřejte si lehký pocit hladu, vytvořte si tak zdravou chuť k jídlu.*
- ⊙ *Pijte přes den dostatečné množství vody.*
- ⊙ *Vždy, když hodláte změnit stravovací návyky, poraďte se se svým lékařem nebo odborníkem přes výživu, aby posoudil, co je pro vás nejlepší.*
- ⊙ *Udělejte si z přípravy zdravého a vyváženého jídla prioritu a mějte doma vždy dostatečné zásoby.*
- ⊙ *A nezapomínejte: neustálé, bezmyšlenkovité požívání rozhodně není chic!*

Kapitola 2

NEODPÍREJTE SI

Nikdy jsem nejedla lépe a nevychutnávala si jídlo víc, než když jsem žila v Paříži u famille Chic. Tahle rodina vedla po stránce gastronomie opravdu záviděníhodný život.

Snídaně sestávala – vedle dalších dobrot – z *tartines*, plátků toastového chleba namazaných máslem a domácí marmeládou. Obědvalo se většinou venku, ale pokud ne, dojídaly se často zbytky z předchozího večera. Někdy pozvala Madame Chic na oběd své kamarádky, a to potom připravila něco lehčího, například rybu se zeleninou vařenou v páře s nějakou výtečnou omáčkou nebo quiche se salátem. Večeře se pokaždé skládala minimálně ze tří chodů. Přes týden jsme například mívali pórkovou polévku, pečené kuře se smaženými čekankovými puky a novými bramborama, poté salát, sýr a nakonec jahodový koláč. Madame Chic většinou vařila francouzská jídla, s cizí gastronomií neexperimentovala. Večeře vždycky obsahovala proteiny (často kuře, vajíčka, ryby nebo hovězí maso), zeleninu a husté omáčky. Pokaždé se jedl sýr – a také dezert!

Coby Američanka, navíc z Jižní Kalifornie, jsem zpočátku nad všemi těmi *poctivými* a exkluzivními jídly váhala. Nepřiberu v té Francii nakonec? Doufala jsem, že se domů k rodině a přátelům vrátím *chic* a záhadná – třeba s novým sestřihem *à la Sabrina*, a ne s novou pneumatikou kolem pasu. Ale potom jsem si prohlédla *famille Chic*. Všichni – Monsieur, Madame i jejich syn – byli ve skvělé formě. Ani jeden z nich neměl nadváhu. Živoucí příklad francouzského paradoxu. Hm. Když netloustnou oni, tak já snad taky nebudu.

A skutečně jsem neztloustla. Pobyt ve Francii ovšem zcela proměnil můj přístup k jídlu a k tomu, jak se správně stravovat. Nejenže jsem v Paříži nepřibrala, ale dokonce jsem si potom doma v Americe dokázala udržet svou vysněnou váhu i po dítěti.

Pod heslem *Neodpírejte si* se skrývá hned několik věcí. Neodpírejte si pořádné, bohaté jídlo, neodpírejte si dezert a sladkosti a neodpírejte si zážitek spojený s kvalitní večeří – s večeří, kterou si vychutnáte a nasytíte při ní nejen tělo, ale také ducha.

V následujících řádcích se s vámi podělím o několik myšlenek a postřehů k tomu, jak správně jíst, jak si udržovat zdraví a přitom se nepřipravovat o radost z jídla.

Přístup k jídlu a potěšení z něj

Máte-li si jídlo náležitě užít a přitom dát tělu, co mu náleží, je důležité mít k jídlu správný přístup. Přístup *famille Chic* byl velmi zdravý a pozitivní. Ráno se mě Madame Chic vždycky dychtivě ptala, kterou z jejích domácích marmelád si dám raději. „*Fraise? Ou marmelade d'orange?*“ – *Jahodovou nebo pomerančovou?*

Večer, když jsme společně seděli *à table*, jsme často probírali přednosti potravin, které jsme právě jedli. „*Věděla jsi, že tohle*

víno pochází z té a té oblasti? Základem téhle omáčky je hustá smetana!" Nebo: „Ty meruňky jsou vážně vynikající, ano, musíme si ten koláč dát brzy znovu.“ Pokaždé, když se objevil skromný podnos se sýrem, obrátil se Monsieur Chic (neochvějně) ke mně a nabídl mi kousek camembertu, protože to je přece „le roi du fromage“ – král sýrů.

Většina lidí v Americe začne protestovat, postavíte-li před ně poctivé jídlo. „V tom musí být spousta smetany! To budu muset jít zítra cvičit!“ nebo „Kolik kalorií to podle vás může mít?“ Na žádné z večeří, kam mě ve Francii pozvali, a to nejen u famille Chic, jsem nikdy neslyšela zmínku ohledně počtu kalorií nebo zvětšujícího se objemu stehen, ale vždy jen upřímnou a nadšenou diskusi o daném pokrmu.

I když vám pozitivní přístup k jídlu nezaručí, že nepřiberete, je základem zdravého vztahu k jídlu a předpokladem správného stravování. Pokud se soustředíte jen na to, co jídlo udělá s vaší postavou, může vaše odpírání vést k tomu, že si to později vynahradíte zvláště rozmažilou stravou. Nebo si řeknete, že to druhý den vysportujete ve fitness, takže si teď můžete přidat nebo si dát větší porci. Budete-li mít zdravý přístup k jídlu a jíst malé, ale uspokojivé porce, nemusíte si dělat s něčím podobným starosti.

Když Monsieur Chic označoval camembert za krále sýrů, bylo v tom nadšení a obdiv. A mně připadala jeho každodenní personifikace sýru zábavná a upřímná. Kdy jste naposledy slyšeli mluvit někoho o jídle s nadšením a bez zmínky o své linii? Monsieur Chic by nikdy neřekl: „Tenhle camembert je král všech sýrů.“ jen proto, aby okamžitě zalitoval, že mu po něm „bohužel rostou špeký“. Nemá přece smysl kazit si potěšení negativní poznámkou. To už je lepší než říkat (a nejíst) nic.

A na závěr jen dodám, že přiznávat u večere spolustolovníkům svou neurózu z jídla rozhodně není *chic*.

Pozornost

Dělat dvě věci najednou je jako nedělat žádnou.

—*Publilius Syrus*

Tohle je jeden z mých oblíbených citátů. Pro jídlo to platí měrou přímo vrchovatou. Než jsem se dostala do Paříže, jídávala jsem často vestoje, například u pultu v kuchyni s mobilem u ucha. Anebo, ještě hůř, před televizí. Když jsem dojedla, ani jsem nevěděla, co jsem právě spořádala.

Famille Chic věnovala jídlu náležitou pozornost. Nikdy jsem neviděla jediného člena rodiny jíst jinak než vsedě, vzpřímeně, s ubrouskem na klíně, nožem a vidličkou. Vždy u jídla civilizovaně konverzovali. A to včetně snídaně!

Technika delikatesy

Delikatesou může být něco neobvyklého, například žabí stehýnka (ale ano – mně chutnají), nebo něco úžasného, například černé lanýže (ty mám taky ráda). Delikatesa je prostě něco výjimečného – lahůdka.

Mám-li pocit, že přestávám věnovat pozornost tomu, co jím, použiji tzv. techniku delikatesy.

Představte si, jak byste pojídali delikatesu, kterou vám zrovna přinesli. Rozhodně byste si ji necpali bezmyšlenkovitě do pusy a přitom se nedívali na iPhone, nebo snad ano? Ne, ne, pravděpodobně byste ji chvíli obdivovali, vyměnili si nadšený úsměv

se svým spolustolovníkem, položili si na klín látkový ubrousek, opatrně vzali do ruky příbor a začali jíst. Pomalu byste nesli kousek k ústům, ochutnali a patřičně si ho vychutnali. Pak byste se svým spolustolovníkem prohodili pár slov o tom, jak chutná, a užívali si to.

A teď si představte, že byste to dělali s každým jídlem. Že byste dobu, kdy jíte, vnímali jako něco posvátného, a to pokaždé. Pravděpodobně byste začali jíst kvalitněji a více si jídlo vychutnávali. Váš způsob stravování by se tím rychle ozdravil a nakonec byste jedli méně, protože byste se vyladili na potřebu svého těla a věděli, kdy má dost.

Střídmost

Nedávno jsme s manželem slavili příchod nového roku na Barbadosu. Bydleli jsme v malém, ale luxusním hotelu u moře s hrstkou dalších párů a rodin. Mezi nimi byl jeden francouzský pár, který jsem zvláště ráda pozorovala. Poznala jsem, že jsou to Francouzi, aniž by pronesli jediné slovo. Žena byla vždycky upravená, i když nikdy ne přehnaně. Chovala se spíše nenuceně a většinu času si povídala se svým protějškem o filmech, politice a umění. (Ano, poslouchala jsem je.) Ovšem nejvíc na mě zapůsobil její postoj k jídlu.

V hotelu byl každé ráno připravený úžasný bufet. Měli tam snad každou představitelnou variantu snídaně: lívance, slaninu, míchaná vejce, pečené fazolky, bramboráčky, bagely a smetanový sýr. Když jde o bufety, jsem k nezastavení. Chci prostě ochutnat od všeho, abych věděla, jaké to je. Ale ta Francouzka, kterou jsem pozorovala, si brala vždycky jen velkou misku ovoce, bílý jogurt

a hrnek kávy. Všechny ty ostatní lákavé dobroty naprosto ignorovala. Pořád jsem si myslela, že to ovoce je něco jako předkrm, a čekala, že si dá navrch pár lívanců nebo alespoň trochu míchaných vajec. Ale ne, nedala. Všechno to pokušení ji vůbec nevyvádělo z míry, prostě s chutí posnídala svou misku ovoce a zaujatě si přitom povídala se svým protějškem.

Za tím, že dokázala dennodenně odolávat nástrahám, které skýtal snídaňový bufet, byl její zdravý přístup k jídlu – tím jsem si jistá.

Já jsem si, navzdory jejímu příkladu, dopřála každé ráno obrovskou snídani. Uvažovala jsem asi takhle: *Jen se podívejte, co tu všechno je! Radši ochutnám od všeho, než zase pojedu domů!* Skutečnost, že jsem na dovolené, ve mně spouští obžerství. Ovšem Francouzka, kterou jsem pozorovala, to viděla jinak. Předpokládám, že si z bufetu brala to, co snídala doma ve Francii. Neviděla důvod, proč své ranní zvyky měnit. A vypadala přitom, že si snídani užívá, ne že si odpírá ty nekonečné možnosti, které nám byly nabízeny. Její cvičení ve střídmosti mě přimělo k zamyšlení.

Estetika jídla

Abyste si pochutnali a nepřejídali se, musí to, co jíte, také dobře vypadat. Pokud před vás postaví pěkně naservírované jídlo, nevrhnete se na něj hltavě, ale budete ho jíst pomalu a vychutnáte si ho. Před pobytem v Paříži jsem nikdy nevěnovala příliš pozornosti estetické stránce jídla. Ovšem to se jednoho večera změnilo.

Byla jsem v kuchyni s Madame Chic. Okno bylo otevřené a my připravovaly večeři ve vlhém pařížském větříku. Dělalý jsme zrovna jahodový koláč. Krájela jsem jahody a odstraňovala z nich zelené lístky, zatímco Madame Chic připravovala těsto. Potom jsem jí ho pomohla rozválet do formy, která toho už dost

pamatovala. Madame mě poprosila, abych na těsto rozložila jahody. Dychtivě jsem je tam nasypala, trochu je urovnala a podívala se na ni, co dál.

Nenásledovaly však další pokyny, ale výraz hrůzy v její tváři.

„Jennifer,“ pronesla (samozřejmě francouzsky), „non! Musíš tam ty jahody vyrovnat, pěkně symetricky, kolem dokola. Avec *précision!*“

„Aha,“ prohlásila jsem a podívala se na koláč. Podle mého vy-
padal s tím halabala nasypáním ovocem docela dobře. S trochou shovívavosti by se dokonce dalo říct až umělecky.

Madame mi ukázala jak na to a začala vyrovnávat jahody kolem dokola do spirály. Pokračovala jsem. Nakonec jsme do-
prostřed daly tu nejhezčí jahodu ze všech a ovoce přelily želati-
nou. Teprve potom Madame s viditelným uspokojením prohlási-
la, že je koláč „hotový“.

Pečení koláče s Madame Chic pro mě byl důležitý moment. Uvědomila jsem si, že žádná příležitost není tak bezvýznamná, aby se dala odbýt. Ten dokonalý jahodový koláč jsme nepřipravovaly na nějaký večírek, abychom ohromily hosty. Byl pro její rodinu, pro manžela a syna, a také pro mě, jako součást obyčejné večere v pracovní den.

Budete-li připravovat sama pro sebe a svou rodinu každý den jen to nejlepší, vytrénujete si mysl a chuťové buňky. Vypěstujete si zdravý přístup k jídlu a k jezení. A navíc tím dáte sobě i ostatním jasně najevo, že si zasluhujete radost, kterou dobré jídlo přináší.

Le petit déjeuner

Snídaně neboli *le petit déjeuner* je ve Francii velmi důležitý rituál. Vyrostla jsem v Kalifornii, takže jsem sice věděla, že má svůj

význam, ale o její rituální hodnotě jsem neměla ponětí. Obvykle jsem si nasypala misku cereálií nebo vzala toast a bylo. Ovšem, jak jsem se dozvěděla, v Paříži se mají věci docela jinak.

Monsieur Chic vstával do práce hodně brzy (dlouho předtím, než jsem vstávala já). Snídal ve tři čtvrtě na šest a ze dveří vycházel v půl sedmé. Madame Chic vstávala ještě dřív, aby mu připravila snídani. Asi tušíte, že snídaně u famille Chic byla víc než jen toast s šálkem kávy.

Já to zjistila hned první ráno. Po noci hladovění jsem se snídaně nemohla dočkat. Ještě v pyžamu (Mám se nejdřív nasnídat nebo jít na snídani už vysprchovaná a oblečená?) jsem stydlivě zamířila zpátky do kuchyně. Slabě tam hrálo rádio a ozývalo se odtamtud cinkání nádobí. Madame Chic, ačkoli manželovi připravovala snídani ještě v županu, už byla oblečená a připravená na nový den. (Čímž odpovídám na předešlou otázku.) Prohlásila něco v tom smyslu, že si jistě ráda *fais la grasse matinée* (přispím). Vzpomínám si, že jsem se podívala na hodinky, uviděla na nich 7.30 a pomyslela si: *Ta vůbec neví, co znamená přispat si!*

Madame mě usadila k malému kuchyňskému stolku, který zdobila spousta lahůdek. Zeptala se, jestli si dám raději čaj nebo kávu (ráno čaj) a začala mi nalévat vařící čaj do misky. *Oui*, čtete správně – do misky.

Ano, toho rána jsem si myslela, že jsem se buď zbláznila, nebo že je to výsledek časového posunu, nebo že Madame Chic došly hrnečky, ale druhý den tomu bylo taky tak. Čaj pili u famille Chic z misek. A nejen oni. Jak jsem zjistila, ráno pije z misky většina Francouzů.

Vedle čaje, obřadně podávaného ve zmíněné misce, zahrnovala typická snídane:

- čerstvé ovoce
- fromage blanc (vynikající čerstvý sýr podobný jogurtu, který jedí s trochou cukru)
- kousek koláče z předchozího večera (obvykle jablečného, meruňkového nebo jahodového, samozřejmě domácího)
- opečenou bagetu s marmeládou, které se říká *tartine* (marmeláda je samozřejmě také domácí – Madame Chic měla nejraději jahodovou, ostružinovou a pomerančovou)

Každé ráno rozložila Madame Chic všechny ty laskominy krásně na stůl. I když jsme snídali v méně formální kuchyni, pořád jsme seděli u stolu, používali látkové ubrousky a dodržovali zásady správného stolování. Připravili jsme se tak na start do nového dne. Uklidňující zvuk rádia spolu s příjemnou vůní opečeného chleba, sladké marmelády a čaje vytvářely každodenní lahodný rituál, na který jsem se opravdu pokaždé těšila. Vždycky mě nasměroval tou správnou nohou k dobrodružstvím, která mě ten den čekala.

SHRNUTÍ

- ⊙ *Vytvořte si zdravý přístup ke stravování.*
- ⊙ *Zajímejte se o kvalitní jídlo a užívejte si rozhovory o něm.*
- ⊙ *Buďte u jídla pozorná a duchem přítomná.*
- ⊙ *Používejte techniku delikatesy, která vám pomůže z každého jídla udělat zvláštní příležitost.*
- ⊙ *Ať už připravujete sendvič s tuňákem nebo sýrové suflé ze sýru Gruyère, snažte se, aby jídlo vypadalo lákavě.*
- ⊙ *Na dovolené nebo na rautu buďte střídmaplá a uměřená. (Z dlouhodobého hlediska to oceníte.)*
- ⊙ *Snažte se jíst pouze kvalitní potraviny.*
- ⊙ *A hlavně... jezte s potěšením! Jídlem strávíme velkou část života. Vychutnávejte si ho – bavte se a nechte si chutnat!*

Kapitola 3

POHYB NENÍ OTRAVA, ALE SOUČÁST ŽIVOTA

První návštěva u Madame Bohemienne pro mě byla překvapením. V této rodině bydlel můj přítel z Kalifornie, který se účastnil stejného studijního programu jako já. Podle jeho slov byla jeho hostitelka úžasná a skvěle vycházel i s jejími dvěma syny. Chtěli se se mnou seznámit, a tak mě pozvali na večeři.

Nejdřív jsem jela metrem z šestnáctého do jedenáctého *arrondissement (obvodu)*, což trvalo skoro hodinu, a potom vyšla několik dlážděných, prudce stoupajících uliček. Když jsem konečně dorazila k domu, kde famille Bohemienne bydlela, lapala jsem po dechu. Jenže moje cesta teprve začínala. Byt rodiny Bohemienne byl totiž o pár pater výš a výtah neměli.

Nedalo se nic dělat – sebrala jsem všechny své síly a vydala se do schodů. Doplazila jsem se tam úplně zmožená. Nejenže jsem byla bez dechu, ale také dost zpocená. (Venku byla zima, takže

jsem na sobě měla teplý zimní kabát.) Nechápala jsem, jak může famille Bohemienne zvládat bydlení bez výtahu.

Jak nosí nahoru tašky s nákupem? Jak to probíhalo, když se sem stěhovali? A jak se propána budou stěhovat jinam? To vážně musí ta paní a její synové vyjít každý den – a to několikrát – všechny ty schody, aby se dostali domů?

Ano, museli – a nijak zvlášť o tom nepřemýšleli. Vlastně je můj údiv nad tím, že nemají výtah, docela pobavil.

Pobyt v Paříži mi pomohl uvědomit si poměrně zřejmou skutečnost, a to že jsem líná. Před svým pařížským výletem bych nikdy nešla do schodů pěšky, pokud bych mohla jet výtahem (ve Státech to je možné téměř vždycky).

Život v Paříži je aktivní. Pohyb je tady součástí každodenního života. Famille Bohemienne prostě těch pár pater každý den bez nějaké zvláštní námahy vyjde. Jsou ve skvělé kondici. Kromě toho, že chodí pěšky do schodů, chodí Madame Bohemienne také pěšky po městě, na nákupy, do práce nebo na návštěvy. Auto, myslím si, jedno měli, ale používali ho jen výjimečně.

Famille Chic měla také jen jedno auto. Využívali ho pouze k cestám do svého letního domku v Bretani, nebo když si syn příležitostně večer vyšel.

Každodenní nákupy jako forma pohybu

Madame Chic chodila nakupovat s taškou na kolečkách. Dávala si do ní zboží, které pořídila v různých obchodech, kam si došla pěšky. Nakupovala vždy jen to, co potřebovala na daný den. Raději, než aby zašla do jednoho obřího *supermarché*, chodila do specializovaných krámků, do *pâtisserie*, *charcuterie* nebo *boulangerie*, protože v místní

cukrárně, uzenářství nebo pekařství jsou potraviny lepší kvality než ty, které by pořídila v supermarketu, a navíc tak měla víc pohybu.

Jednou dopoledne, když jsem neměla školu, jsem ji na jejích každodenních nákupech doprovázela. Bylo velmi chladné ráno a foukal překvapivě ostrý vítr. (Pocházím sice z Jižní Kalifornie, ale v popisech počasí opravdu nepřeháním.) Pořádně nabalené jsme se vydaly širokou ulicí v šestnáctém okrsku, kde byly ony zmíněné obchody. Madame Chic za sebou táhla tašku na kolečkách z červeného plátna a zkušeně kličkovala od jednoho k druhému. O krok pozadu jsem následovala já. Ani v jednom z obchodů, kam jsme zašly, nebyl žádný logický systém placení. Jinými slovy, žádná fronta. Místní si nestoupají do fronty, aby počkali, až je obslouží a oni zaplatí. Prostě si jen proklestí cestu k prodavači, zvučně zahlaholí „*Bonjour!*“ a začnou vyjmenovávat, co potřebují. (Nikdy nepochopím, jak můžou takhle ignorovat fronty. Mě to znervóžňuje! Kde je nějaký smysl pro pořádek? Vždyť je to na prostá anarchie! Ale to už je o něčem jiném...)

Nevzpomínám si už, co všechno jsme ten den koupily, taková mi byla zima a tak moc utahaná jsem byla. Bagety, vepřové kotlety, čerstvé ovoce – na tom celkem nesejde. Nedokázala jsem pochopit, že Madame Chic tohle absolvuje každý den. Doma jsem jednou za týden skočila do auta a zajela do jednoho obrovského supermarketu. A ještě jsem byla otrávená, že musím odtahat ty tašky z auta k přednímu vchodu. Navíc v Kalifornii je sebemenší náznak špatného počasí záminkou k tomu, abyste veškeré své plány odhodili a zůstali pěkně doma v teple.

Když jsem se o tom zmínila před Madame Chic, rozesmálo ji to. „Je dobré vyjít si trochu na vzduch, Jennifer. Člověk nesmí být líný!“ – jako bych ji slyšela.

Člověk nesmí být líný

Ano, člověk nesmí být líný. Nikdy jsem se nepovažovala za lenivou, ovšem dokud jsem se nedostala do Paříže. Čím víc o tom teď přemýšlím, tím víc si uvědomuji, jak málo aktivní život jsem vedla. V Paříži jsem jezdila každý den do školy metrem – což zabralo skoro hodinu, protože šestnáctý okrsek leží na okraji města –, a potom šla ještě kus pěšky. Po škole jsme se s kamarády vydávali objevovat město. Navštěvovali jsme muzea, chodili do zajímavých kaváren, procházeli se kolem Seiny. Dělalí jsme všechny ty typické (a naprosto nádherné) věci, které lidé v Paříži dělají. Někdy jsme dokonce došli až na druhý konec města.

Doma v Kalifornii jsem pěšky téměř nechodila. Los Angeles není město pro pěší, protože všechno je hrozně daleko a žádná veřejná doprava typu pařížského metra tam neexistuje. Ale nechci se vymlouvat. Je tam pár míst, kam bych mohla dojít, ale já i tam raději jezdila autem. Myslela jsem si, že pohyb patří jedi-ně do fitness. Proč ztrácet drahocenný čas tím, že bych někam šla nebo běžela, když tam můžu dojet. Za svou lenost se ostatně můžu druhý den kát na hodině kickboxu, no ne?

Když už jsem zmínila ten kickbox – nikdo z famille Chic ani z famille Bohemienne nechodil někam cvičit. K pohybu měli zcela jiný přístup. Jeho dostatek jim zaručoval úklid, chození pěšky místo ježdění autem, chození do schodů a procházky na nákupy. Neříkám, že chodit do fitness je špatné. Pokud náhodou patříte k těm, kteří tam chodí rádi (já pár takových vzácných exemplářů znám), rozhodně v tom pokračujte. Ale pokud vás neustále trápí svědomí, že už jste zase nebyli cvičit, pak pro vás fitness asi nebude to pravé.

Mějte ráda své tělo

Pokud si Madame Chic či Madame Bohemienne myslely něco špatného o svém těle, já o tom nevěděla, protože si nikdy nestěžovaly, že jsou „tlusté“, jak to dělá celá řada lidí v Americe i jinde. Francouzi mají ke svému tělu a cvičení stejně pozitivní přístup jako k jídlu.

Famille Chic, famille Bohemienne a jejich přátelé se rozhodli, že povedou aktivní život, aby si mohli každodenně a bez výčitek užívat kulinářskou dekadenci.

Musím ale uvést, že se ony dvě dámy nepoměrovaly stejnými měřítky jako moji známí v Los Angeles. Madame Chic nebyla zrovna hubená. Jako matka pěti dětí měla krásnou, plnou postavu. Nebyla obézní – jen měla křivky a uměla je nosit. Madame Bohemienne měla dvě děti a byla sice poměrně štíhlá, ale to vyplývalo z jejích vrozených dispozic. Obě byly srozuměné s typem své postavy. Madame Chic nebude nikdy výrazně hubená. Bojovat s jejími křivkami by bylo absurdní. A naopak, Madame Bohemienne nikdy nebude mít plné tvary, takže se smířila s tím, že je chlapecky štíhlá. Byly spokojené s tím, co jim bylo dáno.

Techniky

Každý se nenarodil jako Francouz a nežije v Paříži, proto vám v následujících řádcích nabízím několik kreativních způsobů, jak do svého běžného dne začlenit trochu pohybu.

Zadejte si každý den nějaký úkol vyžadující aktivitu

Měl by být šitý na míru vašim konkrétním potřebám a životnímu stylu. Několik let po pobytu v Paříži jsem se nastěhovala s kamarádkou Anjali do bytu v Santa Monice. Byl ve třetím patře. Měli tam výtah, ale já jsem volila schody – stejně jako Madame