Ważne, jak warzysz

To jest trochę jak religia: nawracasz się, przechodzisz okres dogmatyzmu, a potem odnajdujesz w tym sens i radość życia. Domowe, twórcze gotowanie.

MARTYNA BUNDA

Krzysztofa Olechnickiego, socjologa z Torunia, dziwiło na początku, że to jest takie łatwe. Że bierze się po garści warzyw i wrzuca na porządnie rozgrzane przyprawy – i jest jadalna potrawa. Był początek lat 90., Olechnicki z powodów światopoglądowych przeszedł na wegetarianizm, a w warunkach domowych czy *na mieście* mógł liczyć jedynie na schabowy oraz zupę na mięsie. Zaczął gotować sam. Parę lat później wiedział już, że podobnie łatwo jest uwarzyć piwo domowe – o niebo lepsze niż w sklepie, upiec chleb, który nie czerstwieje po jednym dniu.

Równolegle, już jako socjolog, zaczął rozbierać to wszystko na czynniki pierwsze. Przeanalizował medialny przekaz dotyczący jedzenia i znalazł głównie to: „Surowe jagody mogą zabić" („Fakt"), „Popularne warzywa zwiększają ryzyko cukrzycy" (Onet.pl), „Smażenie mięsa zabija" („Wprost"), „Cukier zabija" (Vitalia) – i setki podobnych. Tak jakby jedzenie przestało być czynnością niewinną i beztroską. Jak gdyby wymagało wsparcia armii naukowców i lekarzy, kontroli rozmaitych urzędów, pasteryzacji, standaryzacji, wzbogacania sztucznymi witaminami i suplementami diety – bo rzekomo tylko tak możemy się obronić przed zgubnym jego wpływem.

Ale jednocześnie w Internecie trafił na dziesiątki stron kuchennego ruchu oporu. Tam jedzenie nie zabijało – ono miało dawać życie. Co więcej, miało nadawać temu życiu sens.

Kuchenni buntownicy są często uciekinierami z wyścigu szczurów. Są przeciw mierzeniu wartości człowieka stanem posiadania. A także przeciw sloganom z gazet, że jedzenie zabija, a uratować nas mogą tylko produkty z laboratoriów. Odkryli, że gotowanie to proces twórczy. Łatwy i zmysłowy. Finalnie – zmieniający ich samych.

Olechnicki wysnuł tezę badawczą: codzienność jedzenia stała się ważnym polem nowego, konkretnego konfliktu kulturowego. Ruch oporu to coraz większa, choć niejednorodna grupa. Ruch slow food. Warzący piwo – 5 tys. osób. Piekący chleb – pewnie dużo więcej. Brać wędzarnicza – czyli internauci wymieniający doświadczenia w domowej produkcji wędlin. Setki tysięcy fanów programów poświęconych dobremu życiu i kuchni. Sam badacz dziś też należy do grupy zbuntowanych: jada zwykle przy stole, piecze chleb i warzy piwo. Po latach odszedł od wegetarianizmu. Produkuje domowe wędliny.

NAWRÓCENI

Różnie zaczynają. Bardzo często – od prób przejścia na wegetarianizm. Od kłopotów finansowych albo szukania czegoś poza korpoświatem. Joanna Drosio-Czaplińska, dziennikarka, zajęła się gotowaniem po wyprowadzce z domu na studia, bo to w akademiku w nowym mieście dawało jakąś namiastkę domowości. Ale to jeszcze nie było na poważnie. Na serio zaczęło się od kryzysu. Życiowy zakręt: rozwód, utrata pracy i jeszcze to szybowanie franka szwajcarskiego. Ze studiów psychologicznych wiedziała, że kryzys – ten w sensie psychologicznym – w zasadzie jest OK. Kryzys daje szansę na punkt zwrotny, porzucenie złych życiowych strategii. Tyle że trzeba przetrwać dół. A jak?

Joanna desperacko szukała wyciszenia. – *I wciąż nie mogłam go znaleźć* – opowiada. – *Pralka pierze, zmywarka zmywa, odkurzacz odkurza samobieżnie, a bezczynność tylko pogłębia depresyjne nastroje.* Znalazła w końcu mąkę z masłem. Ciasto kruche. Mąka – sypka, lekka i satynowa, masło – zimne i gładkie. Lepkie, zimne

żółtko. Trzy struktury, spotykające się zapachy, zmieszane – dające coś zupełnie nowego w dotyku. A potem kojące aromaty z piekarnika. Mówi: znalazła jakby swoją wersję sypania mandali. Gniotąc składniki, skupiała się na własnych doznaniach zmysłowych. Zdała sobie sprawę, że od lat nie zdarzało jej się tyle czasu poświęcać sobie samej.

Zabawne, że jakiś czas później na to samo trafiła w „Czterdziestolatku", peerelowskim serialu sprzed dekad. Kobieta Pracująca radzi pani Magdzie – zmartwionej stanem psychicznym męża – żeby zaczęła wypiekać. Bułki, ciasta, chleby – cokolwiek, ale niech to pachnie, kiedy mąż wraca z pracy. Niech bucha i niech go ten zapach obezwładnia, to się chłop wyciszy. W „Czterdziestolatku" działało.

W życiu też. Joanna, kontemplując zapachy i struktury, od mąki przeszła przez warzywa, mięsa i ryby. Ale pewnie jej i wielu innym nie poszłoby tak łatwo, gdyby nie zachodnie programy kulinarne. Nigella Lawson, brytyjska dziennikarka (która pietruszkę tnie nożyczkami, wciąż oblizuje palce), po trudnych doświadczeniach z nowotworami w rodzinie, w kuchni odnalazła niebywałą radość życia. Na programach Jammiego Olivera czy Gordona Ramsaya też wychowały się rzesze zbuntowanych kucharzy. Polskie echa brytyjskich programów to: Magda Gesler, Marta Gesler, Agnieszka i Marcin Kręgliccy. Gotujące aktorki: Joanna Brodzik, Monika Mrozowska, Bożena Dykiel.

NOWICJAT

Wszyscy mówią to samo: na początku zawsze jest zdumienie, że kuchnia może być prosta. A gdy już →

Jola Słoma i Mirek Trymbulak, duet projektantów mody, autorzy programów i książek kulinarnych. Fani kuchni wegetariańskiej.

Joanna Drosio-Czaplińska, dziennikarka, zajęła się gotowaniem, gdy szukała wyciszenia.

→ człowiek zaczyna rozmyślać o smakach, przychodzi też zdziwienie pokładami własnej kreatywności. To miły moment. Odkrywa się, że kuchnia to podróż bez granic. Że liczba smaków, możliwych połączeń – jest nieskończona. Są inne kultury i ich unikalne smaki – może doskonałe? Zawsze będzie coś jeszcze.

Na tym etapie są też wycieczki w przeszłość. Joannie Drosio-Czaplińskiej, tej, która zaczynała od ciasta kruchego i kłopotów, przydały się wspomnienia z Indii. W tych wspomnieniach uliczni sprzedawcy jedzenia zawsze zaczynali od rzucenia garści przypraw na blachę i wokół robiło się tak, jakby odpalali bombę zapachową. Sama też tak zaczęła: przyprawy zawsze pierwsze na rozgrzaną blachę, zanim jeszcze trafi tam tłuszcz, warzywa, mięso. Zaczęło świetnie wychodzić.

Powoli rodzi się wiedza. Jola Słoma, polska guru kuchni wegańskiej (wraz z Mirkiem Trymbulakiem tworzą autorski duet projektantów mody, założyli Atelier Smaku – programy i książki kulinarne), po paru latach gotowania zwerbalizowała sobie wreszcie myśl, która tkwiła w niej już od dzieciństwa. Że na efekt w kuchni przekłada się nie skomplikowanie przepisu, ale trafny wybór sposobu obróbki. Na przykład ziemniaki; najbardziej intensywny smak jej dzieciństwa to kartofle wyjadane wprost z parnika, które ciotka przygotowywała dla swoich zwierząt. Wrzucane tam ze skórą, z wąsami, nieprzesadnie umyte. Więc dlaczego lepsze?

Potem wiedzę zaczyna się systematyzować. Że na przykład zioła w kuchni traktuje się inaczej niż przyprawy. Te muszą trafić do jedzenia pod koniec i tylko przez chwilę popływać na rozgrzanym tłuszczu na powierzchni potrawy. Przychodzi wiedza głębsza. Weźmy rośliny: wszystkie podmiejskie łąki porasta szczaw zajęczy. Doskonały w kuchni. Wygląda jak koniczyna, wielu pewnie jeszcze pamięta go z dzieciństwa. Albo kwiaty – akacji, mlecza. Albo liście pokrzywy. Miejskie trawniki porastają dziesiątki ziół i kwiatów do użytku w kuchni. Jola Słoma pod pracownią wypatrzyła dwurząd, odpowiednik włoskiej rukoli. Używają teraz z Mirkiem tego dwurzędu z trawnika do przyprawiania obiadów. Urządzając atelier w Warszawie na szesnastu metrach, rzecz jasna, znaleźli miejsce na kuchnię. Ale uwaga z roślinami: ważne są proporcje. Czasem odrobina nada nowy smak potrawie, a kilka garści może zaprowadzić człowieka do szpitala.

Bywa, że gromadzi się wiedzę unikalną. Jola i Mirek nauczyli się obywać w kuchni bez mleka, jajek i pszenicy (a więc mąki) – bo okazało się, że Mirek jest na to uczulony. Dziś prowadzą o tym program kulinarny, przekonują szefów kuchni najlepszych polskich restauracji, że wszędzie da się poszerzyć menu o potrawy bezglutenowo-wegańskie. Że na przykład ciasto na pizzę można zrobić z mąki ryżowej i kukurydzianej, dodawszy trochę sproszkowanego siemienia lnianego, bo to zbuduje ciastu strukturę. Na ostatniej rodzinnej Wigilii pierwsze miejsce wśród ryb zajęła ich wersja ryby po grecku. Ryba zrobiona była z soi. Mówią, że walczą z kulinarnym wykluczeniem; coraz więcej jest wśród nas nie tylko wegan, ale i bezglutenowców albo alergików.

Z tego punktu można odbić się zresztą w różne strony. W kierunku kuchni pięciu przemian, bazującej na medycynie chińskiej oraz filozofii, według której jesteśmy częścią świata przyrody. Codzienne menu powinno korespondować ze zmianami, jakim ona podlega. Można zacząć od różnego jedzenia na różne pory roku – jak na pewnym etapie Joanna.

Albo można podryfować w stronę kuchni molekularnej. W której zaczęto od prostej konstatacji, że można tę dziedzinę życia pożenić z wiedzą z fizyki i chemii. Przecież da się sprawdzić, co konkretnie dzieje się z włóknami mięśniowymi – czyli stekiem – w różnych temperaturach i w ten sposób ustalić, jaka temperatura jest najlepsza do pieczenia (okazało się, że przynajmniej w teorii – niska: 70 stopni C, za to mięso piec powinno się odpowiednio dłużej, nawet kilka godzin. Wówczas włókna nie kurczą się i nie wysuszają). Molekularni poszli dużo dalej, stosując np. mrożenie w ciekłym azocie i gotowanie w wodzie, oderwali smaki i zapachy od kontekstu kulturowego i ludzkich przyzwyczajeń. A więc: lody – ale smakujące jak jajecznica z boczkiem. Buraczki, ale o strukturze kawioru, podobnie chrupiące między zębami. Mus waniliowy, który naprawdę jest rybą. Albo listki mięty, zamrożone w ciekłym azocie, które nagryzione, uwalniają feerię olejków eterycznych. Nic nie jest tym, czym się wydaje. Nie ma granic smaku.

Molekularni uwiedli bardzo wielu. Na kolację w El Bulii (na Costa Brava w Hiszpanii), restauracji prowadzonej przez Ferrana Adrię, pioniera i największego z artystów molekularnych, trzeba zapisywać się z półrocznym wyprzedzeniem. W Polsce też jest już kilka takich restauracji.

WSPÓLNOTA

Etap kolejny Kuchennego Wtajemniczenia Zbuntowanych to właśnie otwarcie na ludzi. Jedzenie jest stadne, społeczne. Solo – na dłuższą metę nie ma sensu. Wszystkie nurty kuchennego buntu spotykają się w końcu w tym punkcie.

Przy wspólnym stole kończy się większość telewizyjnych programów kulinarnych: kucharz, ekipa plus przyjaciele. Spotykają się bywalcy forów internetowych – zwykle wspólnie wrzucając do garnków.

Ciekawie wyszło z Latającym Talerzem. Obcy sobie ludzie umawiają się poprzez Internet na wspólne kolacje, zwykle w willi na Saskiej Kępie w Warszawie. Warunkiem wstępu jest zrzutka na produkty, gotuje organizator spotkania – entuzjasta tego zajęcia. Goście przynoszą wino.

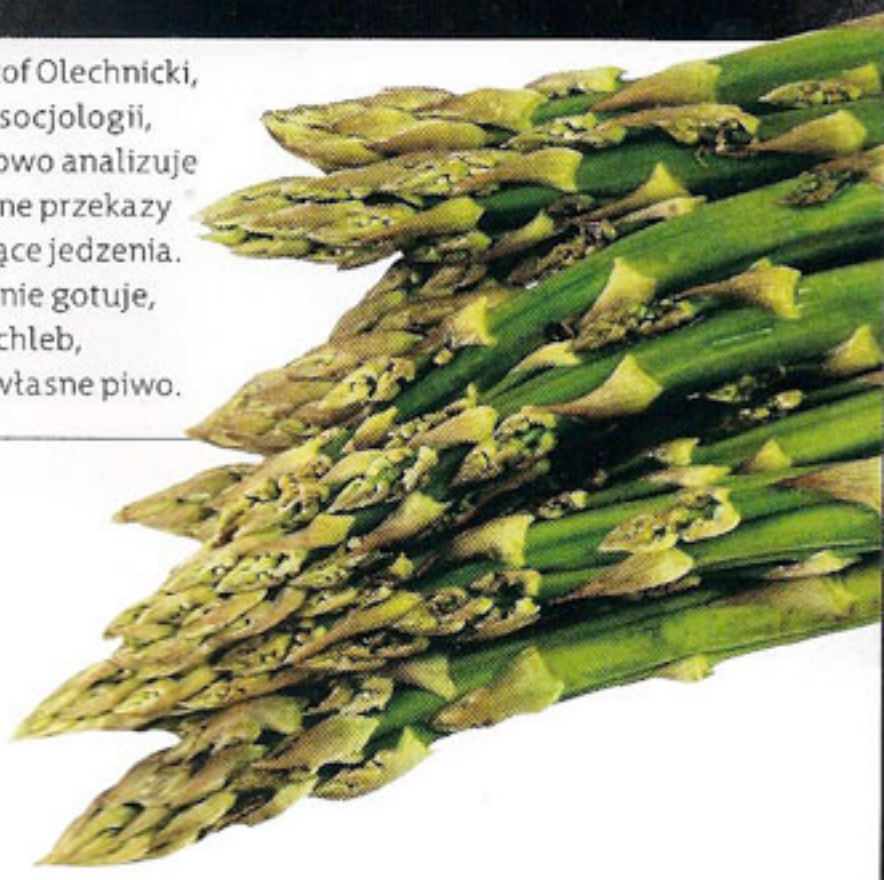
Krzysztof Olechnicki, socjolog z Torunia, piecze chleb razem z synem. Mały ma pięć lat. Gniotą ciasto obaj, a potem syn wypieka swój osobisty chleb – od siebie dla całej rodziny. Potem łatwiej jest przekonać syna, że jedzenie ma szczególną wartość. Nie należy marnować go bez potrzeby.

WTAJEMNICZENIE

To mógłby być już etap trzeci. Powiedzmy – etycznie zaawansowany.

Bo z kuchnią bywa trochę jak z religią. W teorii religii jest mowa o kilku stadiach wiary. Stopniem pierwszym jest wiara egocentryczna – Boże, ratuj w kłopotach. Stopień drugi to wiara dogmatyczna, sprowadzająca się do kurczowego trzymania się zasad, skupiona na →

Krzysztof Olechnicki, doktor socjologii, zawodowo analizuje medialne przekazy dotyczące jedzenia. Prywatnie gotuje, piecze chleb, warzy własne piwo.



MODNE DANIE

POLECA Łukasz Konik, KUCHARZ, ZNAWCA KUCHNI MOLEKULARNEJ

Pierś z kurczaka, gotowana w 65 st. C metodą sous vide, ze „sferycznym" ravioli marchewkowo-ziemniaczanym

Składniki dla 4 osób:
4 szt. piersi z kurczaka
100 ml oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku
gałązka tymianku
gałązka rozmarynu
świeżo zmielony czarny pieprz
sól morska
10 dag ziemniaków
25 dag marchwi
preparaty Calazoon, Algizoon (zagęstniki), worek próżniowy z urządzeniem do odsysania powietrza vacuum – możesz kupić przez Internet, np. www.avan-garda.pl lub w niektórych delikatesach.

Pierś z kurczaka natrzyj świeżym rozmarynem, tymiankiem, czosnkiem, przypraw solą oraz pieprzem, zalej oliwą z oliwek i włóż do worka próżniowego. Odciągnij powietrze. Tak przygotowaną pierś marynuj przez 2 godz. Potem, razem z workiem próżniowym, włóż filety do wody o temp. 65 st. C i gotuj przez ok. 30–45 min (można włożyć do naczynia z wodą i gotować w piekarniku z możliwością ustawienia dowolnej temperatury). Po ugotowaniu obsmaż pierś – już bez worka – z dwóch stron na gorącej patelni bez dodatku tłuszczu. Smaż po minucie z każdej strony.

Ravioli z marchewki i ziemniaków: Ziemniaki ugotuj. Przetrzyj przez drobne sitko. Marchew przepuść przez sokowirówkę tak, by powstało ok. 80 ml soku. Powstały sok dodaj do ziemniaków (konsystencja powinna być półpłynna). Rozpuść Calazoon w 120 ml wody – roztwór ma być przezroczysty (jest to tzw. woda wapienna). Do przecieru z kartofli i soku dodaj tymczasem... Algizoon i mieszaj energicznie. Otrzymane ciasto nabieraj na łyżeczkę i wkraplaj (tak jak małe lane kluseczki) do wody wapiennej, tak by powstały małe kulki. W wodzie wapiennej powinny pozostać ok. 3–4 min. Tak powstałe ravioli obsmaż na maśle klarowanym ok. 1 min.

Na środku talerza ułóż „sferyczne" ravioli, na to pierś z kurczaka.

→ tym, by niczego nie zaniedbać. Potem jest wiara przejściowa – gdy człowiek daje sobie prawo, by szukać i wątpić (nawet za cenę błędów). Po etapie błędów może przyjść ta prawdziwa wiara: niezależna, autorefleksyjna, dająca każdemu prawo do życia po swojemu.

Jak ulał pasuje do kuchni. Niejeden wegetarianin nad garnkami uczył się tolerancji. Jola Słoma i Mirek Trymbulak dostają czasem na Facebooku listy od innych wege, że powinni bardziej nawracać mięsożernych. A oni nie chcą mówić ludziom, jak tamci mają żyć. Nie chcą też, by im inni mówili, jakich etycznych wyborów powinni dokonywać. Wolą pokazywać fajny wycinek świata. Radosny, twórczy aspekt życia.

Ale i wielu mięsożernych zaczyna w końcu myśleć o tym, co mają na talerzu. Zastanawiać się nad własną rolą w łańcuchu pokarmowym. Joanna Drosio-Czaplińska pamięta jeden z odcinków programu kulinarnego, poświęcony kuchni włoskiej, ciasno związanej z prostym, zwykłym życiem. Prowadzący Jamie Oliver pojechał na farmę, by po raz pierwszy w życiu osobiście zabić jagnię, z którego miał przygotować kolację. Potem powiedział do kamery, że to było jedno z najważniejszych doświadczeń w jego życiu. Oraz że chciałby tu kiedyś przywieźć swoje dzieci – pokazać im, jak zabija się zwierzę. Część widzów pisała do stacji oburzona, żądając ukarania autorów skandalicznego programu. Przez brytyjskie (i nie tylko) media przetoczyła się burza.

Joanna Drosio-Czaplińska miała inną refleksję; gdyby to ona miała zabić jagnię, pewnie poczułaby to samo. Że to jest ważne doświadczenie. Myśli tak: mięsożerny człowiek gotujący zaczyna w końcu dostrzegać, w jak ogromnym stopniu jest jedynie częścią większego łańcucha. Czuje swoją zwierzęcość – bo przecież jest zaledwie jednym z gatunków zbudowanym z tych samych tkanek. Mniej czuje się biblijnym panem świata, a bardziej – jednym z ogniw.

A w konsekwencji zaczyna brać odpowiedzialność za pozostałe ogniwa. Począwszy od segregowania śmieci, skończywszy na wspieraniu etycznego przemysłu. Joanna mniej niż kiedyś wydaje na ubrania, bo żal jej na to pieniędzy. Więcej – na lepsze jedzenie. Może nie zawsze na mięso, a jeśli już to z ekologicznego gospodarstwa. Warzywa – z bazaru. Jajka – z targu. Inwestuje czas, by po nie pojechać. No i to: stara się niczego nie marnować. Nie wyrzucać jedzenia.

Dr hab. Krzysztof Olechnicki w eseju „Socjologia codzienności i codzienność jedzenia" pisze, że w kuchennym ruchu oporu nie chodzi nawet o zmiecenie rzeczywistości zastanej. Raczej o jej oswajanie i racjonalizowanie. I tak, mimowolnie, zbuntowani uciekinierzy kuchennymi drzwiami zmieniają zmakdonaldyzowany korpoświat.

MARTYNA BUNDA