


LORRAINE CLISSOLD

PREČO
ČIŇANIA
NEPOČÍTAJÚ
KALÓRIE



TAJOMSTVÁ STARÉ
PÄTNÄŠT STOROČÍ,
KTORÉ MÔŽU ZMENIŤ
VÁŠ ŽIVOT

Prečo Číňania
nepočítajú kalórie

Prečo Číňania nepočítajú kalórie

Lorraine Clissold

slovar

First published in the UK by Constable,
an imprint of Constable & Robinson, 2008

Copyright © Lorraine Clissold 2008
Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., 2009
Translation © Henrieta Hatalová 2009

Ilustrácie Debi Letham z Ellipsis Books a Stephen Dew

ISBN 978-80-8085-794-3

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami, či už elektronickými alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Starému otcovi Johnovi Duncanovi Skinnerovi

Lorraine Clissold žila v Číne s manželom a štyrmi deťmi v rokoch 1995 až 2005. Naučila sa čítať a hovoriť obecnou čínštinou, v Centrálnej čínskej televízii (CCTV) uvádzala program o čínskej kuchyni, pôsobila ako dopisovateľka o varení a kritička reštaurácií. Vo svojom domove v *chu-tchungu* v starom Pekingu založila Školu čínskeho varenia.

Teraz žije v Severnom Yorkshirei a teší sa z rodiny, malého domáceho zverinca, života uprostred prírody a jedla, pripravovaného z vlastnoručne vypestovaných surovín. Veľa času trávi vo Francúzskych Alpách, no do Pekingu sa vracia pre najlepšiu kuchyňu na svete.

Lorraine je vydatá za Tima Clissolda, autora knihy *Mr. China* (vydavateľstvo Constable), s ktorým sa spoznala ako študentka Jesus College v Cambridgei.

Viac sa dozviete na www.chinesedontcountcalories.com.

Obsah

	Podakovania	9
	Poznámka o používaní čínskych názvov	12
	Recepty, návody na podávanie, grafy a tabuľky	13
	Úvod	15
Jeden	Prestaňte počítať kalórie	29
Dva	Považujte zeleninu za samostatný chod	41
Tri	Najedzte sa základných potravín	58
Štyri	Jedzte dosýta	71
Päť	Konzumujte tekutú stravu	85
Šesť	Vneste do vašej kuchyne <i>jin</i> a <i>jang</i>	103
Sedem	Udržujte chute v rovnováhe	115
Osem	Zvoľte si vlastné ingrediencie	132
Deväť	Vyberte si radšej „živé“ ako „mŕtve“ alebo upravované potraviny	150
Desať	Rešpektujte klímu svojho tela	167
Jedenásť	Udržujte si kondíciu pomocou stravy	181
Dvanásť	Nech je pre vás každé jedlo sviatkom	198
Trinásť	Pite zelené a bylinné čaje	206
Štrnásť	Vykonávajte озdravujúce cvičenia	213
Pätnásť	Vyhýbajte sa extrémom v každej oblasti	217
	Poznámky	235
	Literatúra	237

Podakovania

Táto kniha rozpráva príbeh môjho putovania bohatou novou kultúrou. Keby nebolo môjho manžela Tima, ešte stále by som sedela v Slough. Ďakujem ti za všetko, čo si pre podporu mojej práce vykonal. Tvoja vášeň pre Čínu a všetko čínske nepozná hraníc a ja som mala to neuveriteľné šťastie, že som na začiatku mala k dispozícii tvoje odborné znalosti. Život, aký sme si zvolili, nie je vždy ľahký, ale nikdy nie je nudný.

Moje deti boli vždy ochotné nasledovať ma, keď ma záujmy nasmerovali niekde inde, a dokonca si našli čas pomáhať mi. Max bol mojou osobnou encyklopédiou, Christian počítačovým konzultantom i *man-tchou* šéfom súčasne. Sam došiel bez toho, aby som na neho dozerala, krmil a napájal zvieratá. Honor mala vždy veľa pripomienok k môjmu vareniu a plno otázok, týkajúcich sa úplne všetkého. Teším sa, že budem mať viac času zdieľať vaše početné záujmy a spolu s vami vychutnávať mnohé ďalšie zdravie prospešné pokrmy.

Moji rodičia John a Eileen ma vychovali v prostredí, kde bolo jedlo dôležité (a vždy dobré) a s duchom dobrodruhov prekročili hranice geografických a kulinárnych oblastí (ospravedlňujem sa za výpadok elektriny v *chu-tchungu* v ono vianočné ráno) a zároveň ma počas tých rokov zahrnuli obrovskou mierou citovej a praktickej podpory.

Veľa priateľov v Pekingu ma povzbudzovalo pustiť sa do tohto projektu. Moja vďaka patrí každému, kto navštevoval Školu čínskeho varenia – učila som sa od každého z vás. James a Lucy Kyngeovci mi veľmi pomohli pri získavaní se-

badôvery na prvých kurzoch, Faye Cowin bola žiačkou i učiteľkou zároveň, Fiona Key so mnou s radosťou pretrpela dlhé hodiny dietetickej terapie a pomohla mi s mnohými zložitými menu, Anne Wilbur ma neprestajne zásobovala inšpiratívnymi textami, Bettina Tioseco nafotila veľa úžasných záberov, Lee-Ann Bissel bola vždy pripravená počúvať, Linnet Workman veľkoryso venovala čas debatám o mojich plánoch a Catherine Sampson bola mojou inšpiráciou ako spisovateľka.

Prístup k čínskej kultúre jedla by som nezískala bez mojich trpezlivých a inšpiratívnych učiteľov čínštiny: T. C. Tchanga v Londýne, Chung Jüna a Wang Jehu v Pekingu. Profesor Li z Čínskej akadémie tradičnej medicíny mi pomáhal odhaľovať tajomstvá čínskej liečby stravou a profesor Sung z Čínskej nemocnice tradičnej medicíny ma vyzbrojil inšpiratívnym úvodom do *čchi-kungu*. Vždy som bola presvedčená, že najzaujímavejšie informácie sa nachádzajú mimo učební a vďaka Feng Čchengovi z Čínskeho kultúrneho klubu ma predstavili doktorovi Li Sinovi, ktorého individuálny prístup mi pomohol rozumieť vlastnej telesnej konštitúcii, počúvať moje telo a zostaviť si stravu v súlade s ním.

S Ting Kuo-jing (Siao „Malou“ Ting) som žila v oveľa užšom vzťahu ako s ktoroukoľvek inou ľudskou bytosťou, čo nebola členom mojej rodiny, a vždy jej budem zaviazaná za to, ako sa so mnou priamo i nepriamo delila o vedomosti a skúsenosti. Spomedzi ostatných čínskych mentorov prejavovali Chao Mín a Čchen Pao-ling výnimočnú ochotu tráviť so mnou čas a odovzdávať mi odborné znalosti.

Pchej-pchej Žen je priateľka s príslovečnou dávkou čínskej dobrosrdečnosti, aká nemá na svete páru. Jü Tchao-wang a Feng Ling ma naučili viac, ako čo i len tušia, a už sa teším, ako uvidím svoje krstniatko Silasa vyrastať v multikultúrnej spoločnosti.

Keďže sme boli cudzinci, rodina a priatelia doma v Európe urobili veľa, aby zachovali spojenie s našim predchádza-

júcim životom. Sestra Amanda Rose sa so mnou podelila so znalosťami o strave a výžive a bola pri nás vždy, keď sme ju ja a moje deti potrebovali. Debbie a Mark Lovedayovci boli našimi najlepšimi priateľmi, ktorých sme mohli požiadať o čokoľvek, Nicki Carmichael bola vždy ochotná pomáhať, Rowan Pees pre mňa zase predstavoval životnú motivačnú silu, Bridget Tracy si napriek hektickej pracovnej náplni vždy našla čas prečítať si moje prvé práce. Maurice a Nina Pellierovci, Gilles Baltazar, Renee Roulet a Sebastian Broel nám veľmi pomohli vo Francúzsku a Rebecca Ellis bola mojou záchranou v Yorkshirei.

Mimoriadna vďaka patrí môjmu agentovi Tobymu Eady-mu a Sin-žan, ich záujem o moju prácu pretrval od prvého čínskeho jedla v našom vyprahnutom átriovom domčeku. Som vďačná Nickovi Robinsonovi a vydavateľstvu Constable & Robinson za dôveru, ktorú mi prejavovali, a Andreasovi Campomarovi a Eleanor Dryden za to, že ma sprevádzali náročným vydavateľským biznisom. Celia Hayley na mňa dohliadala a poskytovala mi neoceniteľnú podporu i povzbudenie počas celého procesu prípravy knihy. Možnosť deliť sa s vami o skúsenosti a nápady som vychutnávala plnými dúškami.

Tento zoznam nie je definitívny. Pätnásť rokov, odkedy som po prvý raz vkročila na čínsku pôdu, bolo plných fascinujúcich stretnutí so zaujímavými ľuďmi zo všetkých kútov sveta. Útržky rozhovorov započutých na ulici, jednorazové poznámky v reštauráciách, výstižné postrehy taxikárov a živé diskusie v mojej škole varenia – to všetko prispelo k bohatstvu skúseností, ktoré predkladám čitateľom.

S vďačnosťou všetkým tým, ktorí to umožnili, ponúkam vlastnú interpretáciu fascinujúceho námetu; všetky nedostatky a chyby sú moje vlastné.

Lorraine Clissold
apríl 2008

Poznámka o používání čínských názvov

V celej knihe používame na čínske názvy štandardný prepis s výnimkou slov a názvov zaužívaných v inom prepise ako napríklad *taoizmus*, *Konfucius*, *Mencius*.

Recepty

Biela kapusta s červenými čili papričkami (<i>La paj-cchaj</i>)	48
Dusené voňavé huby (<i>Lu siang-ku</i>)	51
Opražená ryža (<i>Čchao-fan</i>)	64
Parené bochničky (<i>Man-tchou</i>)	69
Varené pirôžky (<i>Ťiao-c'</i>)	78
Polievka z bielej reďkovky (<i>Luo-po tchang</i>)	90
Rezance v polievke (<i>Tchang-mien</i>)	100
Dusené hovädzie so zemiakmi (<i>Tchu-tou tun-niu-žou</i>)	112
Pikantné kurča s arašidmi (<i>Kung-pao ťi-ting</i>)	130
Omáčka so zvláštnou chuťou (<i>Kuaj-wejŕ ťiang</i>)	138
Paradajky s vajčkami (<i>Ťi-tan-čchao si-chung-š'</i>)	145
Tofu opražené na panvici (<i>Kuo-tcha tou-fu</i>)	164
Studená zmes z tofu tyčiniek (<i>Liang-pan fu-ču</i>)	169

Návody na podávanie

Nápady na prípravu <i>cchaj</i> , jednoduchých pokrmov v čínskom štýle	54
<i>Cchaj</i> v západnom a kombinovanom štýle	55
<i>Fan</i> – pokrmy, ktoré môžeme jesť mimo domova	67
Metóda viacerých chodov	82
Čch'-pao – „Najedzte sa dosýta.“	83
<i>Jinové</i> a <i>jangové</i> potraviny	95
Prípravte si vlastnú čou	97
<i>Jinové</i> a <i>jangové</i> spôsoby prípravy jedál	107

Krájanie a sekanie	141
Základné čínske ochucovadlá	146
Odporúčané <i>liang-čhaj</i>	178

Obrázky a tabuľky

Spotreba kalórií a telesná hmotnosť	36
Päť elementov, Päť párov orgánov a Päť otvorov	117
Päť chutí vstupuje do Piatich párov orgánov	118
Päť chutí bežných potravín	120
Cyklus podpory, spotreby a kontroly	124
Päť chutí v cykle Piatich elementov	126
Cyklus Piatich chutí	135
Ako sa Päť chutí navzájom ovplyvňuje	136
Hrejivé a chladivé energie niektorých bežných potravín	171
Päť klimatických podmienok, Päť elementov a Päť orgánov	172
Päť klimatických podmienok v Piatich orgánoch	174
Potraviny, ktoré pôsobia na slezinu alebo meridián sleziny	184
Potraviny, ktoré pôsobia na obličky alebo meridián obličiek	185
Potraviny, ktoré pôsobia na pľúca alebo meridián pľúc	186
Päť elementov v životnom cykle	193
Dvadsaťštyrihodinový cyklus <i>čchi</i>	194
Masáž vlastného tela	218
<i>Wu sing čang</i> – technika dlaňovej masáže podľa Piatich elementov	219
Meditácia postojacky	222
Vzájomný vzťah Piatich elementov, Piatich orgánov a Piatich emócií	228

Úvod

Prvý raz som do Pekingu prišla v lete 1993. Dovtedy boli moje skúsenosti s čínskou kuchyňou obmedzené na Zlatú pandu, príjemné miesto na najvyššej úrovni v nákupnej štvrti malého mestečka v Sussexe, kde som vyrastala. Mala som príjemné spomienky na krevetové toasty, chrumkavé riasy a jarné závitky, podávané na oválnych tanieroch. Keď sme si objednali menu, takmer vždy ho tvorili glazované rezančky citrónového kurčaťa, šťavnaté oranžové gulôčky zo sladkokyslého bravčového mäsa, mazľavé červenkasté bravčové rebierka, slané plátky hovädzieho s čiernou fazuľou a kúsky rôznej zeleniny so sójovými výhonkami z plechovky. Keď sme si vybrali menu D, dostali sme niekoľko obrích kreviet v cestíčku a za hrst' kreviet v „špeciálnej“ praženej ryži. Tešila som sa najmä na poháre želé a zmrzliny s ovocím. No jedlo bolo pri týchto príležitostiach druhoradé, hlavný bol večer strávený mimo domova. Všetko sme si potom odpracovali na tanečnom parkete pri tónoch Sugar Baby Love a Horúčky sobotňajšej noci.

A tak som do čínskeho hlavného mesta neprichádzala s priveľkými očakávaniami na kulinárskom fronte. Keď som vkročila na páliaci asfalt pekinského hlavného letiska, na jedlo som v skutočnosti ani veľmi nemyslela. Stála som na životnej križovatke a potrebovala som sa pohnúť vpred. Keď mi hlas z minulosti ponúkol možnosť navštíviť Východ a vymeniť prozaickú existenciu osamelej matky dvoch malých

chlapcov v Slough za dotyk voľnosti a romantiky, nedalo sa odmietnuť.

Vzťah s Timom, ktorý som nadviazala ako dvadsaťročná v prvých dňoch môjho univerzitného života, začal viazať, keď nás pre rozdielne túžby delili tisícky míľ. Priatelia a rodina ma dôrazne vystríhali pred úskaliaми, ktoré hrozia, ak sa snažíte rozduchať starý plameň, ale ja som chcela vidieť, čo tak uchvátilo Timovo srdce. Na dva nádherné týždne som sa oddala neutíchajúcemu ruchu najrýchlejšie rastúceho veľkomesta Ázie, žila som bez pravidelného režimu, nechávala každý deň len tak plynúť a otvárala všetky zmysly kultúre vábiacej i odstrašujúcej zároveň.

S Timovou pomocou som si zaobstarala bicykel značky Letiaci holub, ktorú obľubujú domáci obyvatelia. Podľa mňa bol ten názov zavádzajúci, bicykel nešiel ani rýchlo, ani nevedel nájsť cestu domov. Ale aspoň mi umožnil ľahký prístup do úzkych uličiek, známych ako *chu-tchungy*, kde som mohla okúsiť pohľady, zvuky a chute miestneho života. Príležitostne som chcela navštíviť nejaký park alebo chrám, ale som skôr domácky typ a stále viac ma priťahovali pouličné trhy a stánky s občerstvením. Tam sa davы Pekinčanov zjednotili pre spoločný cieľ, ktorý sa zdal byť rutinou, nie mravčou prácou, a vtedy pre mňa mesto ožilo.

Zavčas rána bol čas stánkov s potravinami. Ohromilo ma obrovské množstvo potravín, najmä mne neznámej zeleniny, ktoré sa zmestilo na trojkolesovú káru. Ľudia nakupovali s energiou a oduševnením, často sa púšťali do siahodlhých debát, ktoré sa, predpokladám, týkali ceny a kvality. Majitelia stánkov boli ochotní rozpoliť paradajku, aby ukázali šťavnatú dužinu či ošúpať kukuricu a vystaviť svieži klások. So záujmom som sa prizerala namosúrenému mužovi, ktorý záútočil na zeleninu podobnú reďkovke sekáčom a odhalil jej žiarivo purpurové vnútro, zadržala som dych, keď radorečná dievčina rozbila zelené vajce, a vydýchla, až keď som zistila, že vnútro je tuhé a jasnožlté.

Niektorí ľudia tvrdia, že majitelia psov sa po určitom čase podobajú na svoje zvieratá. Nevdojak som dospela k rovnakému záveru aj pri predavačoch a ich tovare. Žena, čo predávala paradajky, mala okrúhle hladké červené líca, dievčina so svetlou pleťou a dokonalými rysmi mi dala ochutnať šťavnaté hrozno, malý plachý, nakrátko ostrihaný muž posediačky lúpal hrach, vysoký štíhly mladík vykukoval ponad kopy niečoho, o čom som si spočiatku myslela, že je to pór, no neskôr som zistila, že sú to jarné cibulky. Vetrom ošlahaný chlapík predával neumytú mrkvu a zemiaky a osemdesiatnik posediačky naberal orechy a datle do papierových vrecúšok. „Dokonca aj tí drsní a vráskaví vyzerajú zdraví,“ pomyslela som si, keď tvár starca rozjasnil úsmev a pokrčil mu kožu ako hárok tenkého papiera.

Keď mi žalúdok ohlásil, že sa blíži čas obeda, neodolateľne ma to lákalo k množstvu pouličného občerstvenia v okienkach výklenkov múrov alebo na prenosných vozíkoch. Sparné augustové počasie tvorilo zahmlenú kulisu pre srkanie rezancov z veľkých mís, ale domácich to neodradzovalo. Na väčšine stolov boli jedno či dve bambusové sitá s akýmisi parenými buchtami alebo knedličkami, ktoré stravníci obratne chytali paličkami, ponárali do tmavej tekutiny a zručne na dva razy prehltili.

Pomaly som prechádzala popri nich a pokúšala sa obzrieť si zblízka, čo jedia, bez toho, aby si ma všimli alebo som bola príliš nápadná. Občas som si nemohla pomôcť a zastala som, uchvátená scénou plnou života. Všimla som si, že pouličnú klientelu tvoria ľudia mladí, starí i veľmi starí, v dobrom, každodennom i v biednom odevu. Dokonca aj napriek zrejším rozdielom vo veku a príjme mali stravníci veľa spoločného: zdravý výzor, súmernú stavbu tela a úprimnú radosť z prítomnej chvíle.

Od prírody som málo komunikatívna a bez jazykových znalostí moje pokusy vyskúšať miestne chute často stroskotali. I keď som čítala o nebojácnych cestovateľoch, stolujú-

cich vo vyberanom štýle, vraj stačilo na niečo ukázať, ja som si veľmi nevedela rady a nebola som schopná dohovoriť sa. Trápilo ma, že som vzbudzovala pozornosť, mohli ma oklamať, okradnúť alebo jednoducho len vysmiať. Robilo mi starosti aj to, čo si počnem, ak bude jedlo mazľavé alebo nejedlé. Budem to aj tak musieť zjesť?

Prvý deň v Pekingu som sama prešla okolo každého stánku na ulici a presvedčovala samu seba, že jedlo pri tom ďalšom bude lepšie či si ho objednáam jednoduchšie, ale nakoniec som skončila v hoteli Peking – v bezpečí početných turistov. Tam som si objednala tuniakový sendvič, ktorý mal so svojím názvom len veľmi málo spoločného.

Predsavzala som si, čo budem v tejto fáze robiť: odvrátila som pozornosť od sto a jednej variácie rezancov a tajomných bambusových košíkov a zamerala sa na rozpoznateľnejšie pokrmy. Koncom prvého týždňa sa mi podarilo kúpiť si pár malých smažených chlebových placiek. No ich náplň bola i naďalej lotériou: nevýrazná pažitka s kúskami praženic, s akousi zeleninou anízovej chuti a mletým mäsom, niekedy iba s nasekanou jarnou cibuľkou. Cítila som sa mierne previnilo pre množstvo oleja, čo presakovalo z môjho úlovku, a aj keď zelenina pripomínala narezanú trávu, celkový pôžitok z jedenia bol oveľa väčší ako pri tuniakovom sendviči. Tak som nedôveru potlačila.

Raz podvečer (dokonca aj v 1993 zostávali reštaurácie v Pekingu len zriedkavo otvorené dlhšie ako do ôsmej) sme len tak prechádzali okolo radu stánkov s jedlom na trhu. Za tie roky, čo sme strávili oddelene, Tim nadobudol závideniahodnú úroveň obcej čínštiny slovom i písmom, a to mu poskytovalo veľa možností.

Smial sa mojej neschopnosti rozlúštiť aj najjednoduchšie čínske znaky a naučil ma identifikovať reštaurácie podľa girland lampiónov pred nimi a nádrží s rybami vo vnútri, obľúbiť si miesta, kde sme sa museli tlačíť vo veselom prostredí a vyhýbať sa tým, kde sedí osamelá čašníčka, pozerá televí-

ziu alebo spí s hlavou na plastovom obruse. Potom odsunul obširny, rukou písaný jedálny lístok a s istotou si objednal z vlastného repertoáru obľúbených jedál.

Pokrmu, ktoré sme sediac pri vratkých drevených stoličkoch na skladacích stoličkách v Pekingu jedávali, sa nijako nepodobali tým zo Zlatej pandy. Prvý spoločný večer sme mali na mieste, ktoré sa nedalo označiť inak ako brloh a dostali sme sa k nemu cez stavenisko. Potom, čo mi ukázal, ako si mám vypláchnuť trochu špinavý pohár vodou z plechovej kanvice, než si doň nalejem pivo, Tim objednal tri jedlá. Každé z nich si jasne pamätám – tanier s kuracinou, arašidmi a celými sušenými čili papričkami, jedlo z baklažánov, obsahujúce akési huby a napokon jasné, svetlozelené celé struky fazuliek veľkoryso posypané cesnakom. Zdalo sa to byť priveľa jedla pre dvoch a ja som mala k dispozícii iba tenučké paličky, nehovoriac o nedôvere k celým čili papričkám a hubám. No vôňa bola taká dráždivá, že som sa do jedla statočne pustila.

Jedlo z kuraciny, Timovo obľúbené *kung-pao ti-ting* (vo Veľkej Británii i Európe sa skrýva pod názvom kurča kung-pao, pozri s. 130) bolo viac ako štiplavé, ústa mi úplne zaplavila horúčava. Zažila som vrcholný chuťový zážitok, no len dotedy, kým som neochutnala baklažány. Tie boli naozaj páľivé, sladkavé i kyslité zároveň a tá celkom bežná príchuť, ako som pochopila neskôr, patrila paste z fermentovaných sójových bôbov. Omáčka halila kúsok húb – boli prekvapivo pevné a dali sa požiť – a jemné kocôčky baklažánu, rozplývajúce sa v ústach. Moje paličky zápasili so všetkým, dokonca aj s plochými tenkými sviežimi fazuľkami, oveľa chutnejšími ako sivozelená vláknitá zelenina, ktorú som už poznala. Kým som si to stihla uvedomiť, boli tanieri prázdne a bojovali sme už len s nahrubo nakrájanými kúsočkami cesnaku, čo zostali na oválnom tanieri.

Keď sme sa opäť vnorili do ulice plnej vôní, poobzerala som sa okolo seba. Na dohľad bolo aspoň šesť podobných