

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 Georgině

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 nebdale 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 předbíhám...

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 pojidáním nějakých sušenek.

Design interiéru v duchu hesla *Žádné u jídání*

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 kuchyně 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. Nechoďte 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 nejezte 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 zavrhlá. 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 doko-la, co si dáte příště k jídlu? (Zajít si pro něco s sebou? Nebo si nechat něco přivést? Prohledat skřínky 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 spižírně 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 užídat 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 bramborami, poté salát, sýr a nakonec jahodový koláč. Madame Chic většinou vařila francouzská jídla, s cizí gastronomií neexperimentovala. Večeře vždycky obsahovala proteiny (často kuře, vejčička, 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*