

MÂNCARE  
SĂNĂTATE  
— FI —  
FERICIRE

115 REȚETE ALESE PENTRU MESE  
DELICIOASE ȘI O VIAȚĂ HAI BUNĂ



„GASTRONOMIA ESTE  
O FORMĂ DE ARTĂ. UN TALENT  
CARE TREBUIE ÎMPĂRTĂȘIT.”

— OPRAH WINFREY

# MÂNCARE SĂNĂTATE

și

# FERICIRE

115 REȚETE ALESE PENTRU MESE  
DELICIOASE ȘI O VIAȚĂ MAI BUNĂ

# OPRAH WINFREY

— CU LISA KOGAN —

Traducere din engleză și note de Alexandra Hârse

**Lifestyle**  
PUBLISHERS

---

Eu pretuiesc cuvintele, așa că pentru mine  
scrierea unei cărți reprezintă un act de reverență.

Mulumesc tuturor celor care au ajutat ca această carte  
să prindă viață, mai ales Lisa! Kogan, o scriitoare talentată, cu un  
umor deosebit.

La sunt recunoscătoare lui Charles Melcher, Aaron Kenedi și  
echipei de la Melcher pentru îndrumarea artistică.

Lui Adam Glasman, Jenny Capitan, Ruven Afanador  
și Uraniei Greene le mulțumesc pentru minunatele fotografii  
realizate la revărsatul soarelui.

Lui Bob Greene și tuturor cheflor prezentați la pagina 226,  
fără de care această carte nu ar fi existat.

Mulumiri speciale dragului meu Stedman Graham,  
care — indiferent de ce-i gâtesc — spune mereu „Jubilo, asta e cea  
mai bună mâncare pe care am gustat-o vreodată.”

—OFRAH WISFAST

---

# CUPRINS

PAGE 1 | INTRODUCERE: CÂND ȚIU MAI BINE, MĂ DECURC MAI BINE

## 1 PAGINA 8 SUPĂ INSEAMĂ IUBIRE

- 14 Supă picantă cu fasole și kale
- 15 Supă de ciuperci
- 16 Supă haitiană de fasole cu legume
- 17 Măseara verde
- 18 Supă de angheare
- 19 Supă de ardei roși cu nămaț și fenicul
- 20 Supă cremă de vară cu porumb
- 21 Supă tocană de fasole albă
- 22 Supă de roși cu ardei iuți
- 23 Supă Malagasy
- 24 Supă simplă de roși

### CARNITURI PENTRU SUPĂ

*Crabome cu usturoi copt și piure de hucior, macohă și porumb, ciuperci săle și brânză de capră*

- 25 Supă de curcan cu ardei iuți
- 26 Supă de găină cu mazăre și creveți la grătar
- 27 Supă de broccoli cu cremă de cașcaval
- 28 Supă franceză de laia verde
- 29 Supă de kale și alac
- 30 Supă de usturoi verde
- 31 Supă de por
- 32 Supă de legume

## 2 PAGINA 24 DUPĂ CE TÂNJIȚI CU ADEVĂRAT?

- 33 Piure de cartofi și conopidă
- 34 Sobeia Maya de por fraged
- 35 Sobeia mea de por fraged (cu pușina caldă)
- 36 Terciă de mălai cu pușina caldă
- 37 Rețeta lui Artă limită de por pește cu lapte bătut
- 38 Rețeta lui Artă limită de por la cupă
- 39 Leagne de curcan
- 40 Ciupca de conopidă
- 41 Turbulenți cu trufe
- 42 Turbulenți cu trufe (cu pușina caldă)
- 43 Pasta cu sparanghel și ciuperci cu pesto de sparanghel și mentă

### SĂ NE INDULCIM PUȚIN:

#### DESSERTURI

*Tortă de ciuperci proaspătă, prăjitură cu sos aromat de mazăre, prăjitură cu lămâie, sorbet de zăugă, sorbet de busuică, sorbet de mazăre de soare cu laia, sorbet de porocă și ghimbir, sorbet de lăchior*

## 3 PAGINA 38 CREDINȚĂ CĂT UN GRĂUNTE DE MUȘTAR

- 39 Pui marinat la cupă
- 40 Halibut à la grecque
- 41 Salată de alac cu mazăre, sparanghel, pesto de mazăre și măsline
- 42 Soson vălătoare afumat în frumuri de ouă
- 43 Salată cu dovleac kabocha
- 44 Oul cu sos mare
- 45 Ribon de mare răbit în cremă de cartofi
- 46 Ribon de mare răbit cu slăniș de lămâie și fenicul
- 47 Chatacala
- 48 Pasta umedă cu linte și lămâie
- 49 Salată de fasole fava și curcan aromat

### MIC DEJUNURI DELICIOASE

*Brișcă fără gluten cu lăc de ouă cu sos și sos, porridge din făină de ovăz cu banane și mazăre, biscuiți de mazăre, biscuiți pentru micul dejun, cocktail, frișcă de sparanghel și brânză de capră cu sos aromat, oușeri și sos, sos de usturoi, sos de usturoi*

## 4 PAGINA 112 O LUME PLINĂ DE POSSIBILITĂȚI

- 113 Curry indian cu dovleac
- 114 Morsul Filu
- 115 Nuan
- 116 Curry uscat cu creveți
- 117 Bolouri de salată verde cu creveți la grătar și sos dulce de chili, mango și cacao prăjit
- 118 Pui Tikka Masala cu orez brun aromatizat
- 119 Salată vietnameză de por
- 120 Pui în crăci cu usturoi și roșii
- 121 Tun în crăci de pipir
- 122 Curry roșu thailandez cu creveți și sos
- 123 Ananas prăjit cu ouă
- 124 Ouă de japonez cu kale, avocado și salată de dovleac
- 125 Creveți marinati cu piure de mazăre și ghimbir și sos caramel de tamarind și roșii
- 126 Curry verde thailandez cu por

### CONDIMENTE ȘI MIRODENII

*Piper negru, iahoră, ardei obișnuiți, condiment cu trufe, seminte de pălăie, lămâie, vanilie, hucior, filipi de ardei iuți sălbăți, ghimbir*

## 5 PAGINA 144 O PLĂCERE SĂNĂTOASĂ

- 145 Pasta Primavera
- 146 Fettuccine boghese cu mazăre
- 147 Pasta Cacio e Pepe
- 148 Măseara (sevifume) cu mazăre de primăvară și brodi de roșii
- 149 Penne cu por, roși uscate la soare și busuică
- 150 Măseara de curcan
- 151 Burgeri de curcan
- 152 Turtușo de ouă

### RĂCĂȘURI STILATE

*Smochia de ouă, Amosul de dovleac, Cold Roast, sos F3, Mălai în doamnă, Păstăi Margherita*

- 153 Pui la grătar
- 154 Păcăntă de por în crăci de alac
- 155 Păcăntă cu cheddar și roși
- 156 Prăjitură de curcan
- 157 Dressing din piure de mălai, cimbru de curcan, mazăre și cașcaval
- 158 Cartofi bine copti

### GUSTĂRI

*Chipsuri din cartofi cu trufe, chipsuri din lăc, papoane cu trufe și lămâie*

## 6 PAGINA 180 VERDETURI, EXTRAORDINARELE VERDEȚURI

- 181 Salată de vară cu porumb, roși și vinagretă de tarhon
- 182 Salată de vară de Bruxelles, porumb, roși și vinagretă cu lămâie, mazăre și trufe
- 183 Salată de linte cu spanac, brânză de capră, sos de roșii și gasteric cu sos de roșii
- 184 Vinete la grătar cu kale, mazăre, porocă și seminte de por
- 185 Salată de kale tocană și mazăre
- 186 Verdeturi de găină cu vinagretă de lămâie
- 187 Salată verde cu vinagretă de brânză de capră
- 188 Salată de roșii și creveți
- 189 Salată de roșii și creveți
- 190 Salată de angheare cu dressing de lămâie și usturoi
- 191 Salată de sfeclă și valeriană cu dressing de roșii și busuică
- 192 Sfeclă și busuică cu brânză de capră
- 193 Salată de roșii
- 194 Salată de roșii și usturoi
- 195 Salată de roșii și usturoi
- 196 Salată de roșii și usturoi
- 197 Salată de roșii și usturoi
- 198 Salată de roșii și usturoi
- 199 Salată de roșii și usturoi
- 200 Salată de roșii și usturoi
- 201 Salată de roșii și usturoi
- 202 Salată de roșii și usturoi
- 203 Salată de roșii și usturoi
- 204 Salată de roșii și usturoi
- 205 Salată de roșii și usturoi
- 206 Salată de roșii și usturoi
- 207 Salată de roșii și usturoi
- 208 Salată de roșii și usturoi
- 209 Salată de roșii și usturoi
- 210 Salată de roșii și usturoi
- 211 Salată de roșii și usturoi
- 212 Salată de roșii și usturoi
- 213 Salată de roșii și usturoi
- 214 Salată de roșii și usturoi
- 215 Salată de roșii și usturoi
- 216 Salată de roșii și usturoi
- 217 Salată de roșii și usturoi
- 218 Salată de roșii și usturoi
- 219 Salată de roșii și usturoi
- 220 Salată de roșii și usturoi
- 221 Salată de roșii și usturoi
- 222 Salată de roșii și usturoi
- 223 Salată de roșii și usturoi
- 224 Salată de roșii și usturoi
- 225 Salată de roșii și usturoi
- 226 Salată de roșii și usturoi
- 227 Salată de roșii și usturoi
- 228 Salată de roșii și usturoi
- 229 Salată de roșii și usturoi
- 230 Salată de roșii și usturoi
- 231 Salată de roșii și usturoi
- 232 Salată de roșii și usturoi
- 233 Salată de roșii și usturoi
- 234 Salată de roșii și usturoi
- 235 Salată de roșii și usturoi
- 236 Salată de roșii și usturoi
- 237 Salată de roșii și usturoi
- 238 Salată de roșii și usturoi
- 239 Salată de roșii și usturoi
- 240 Salată de roșii și usturoi
- 241 Salată de roșii și usturoi
- 242 Salată de roșii și usturoi
- 243 Salată de roșii și usturoi
- 244 Salată de roșii și usturoi
- 245 Salată de roșii și usturoi
- 246 Salată de roșii și usturoi
- 247 Salată de roșii și usturoi
- 248 Salată de roșii și usturoi
- 249 Salată de roșii și usturoi
- 250 Salată de roșii și usturoi
- 251 Salată de roșii și usturoi
- 252 Salată de roșii și usturoi
- 253 Salată de roșii și usturoi
- 254 Salată de roșii și usturoi
- 255 Salată de roșii și usturoi
- 256 Salată de roșii și usturoi
- 257 Salată de roșii și usturoi
- 258 Salată de roșii și usturoi
- 259 Salată de roșii și usturoi
- 260 Salată de roșii și usturoi
- 261 Salată de roșii și usturoi
- 262 Salată de roșii și usturoi
- 263 Salată de roșii și usturoi
- 264 Salată de roșii și usturoi
- 265 Salată de roșii și usturoi
- 266 Salată de roșii și usturoi
- 267 Salată de roșii și usturoi
- 268 Salată de roșii și usturoi
- 269 Salată de roșii și usturoi
- 270 Salată de roșii și usturoi
- 271 Salată de roșii și usturoi
- 272 Salată de roșii și usturoi
- 273 Salată de roșii și usturoi
- 274 Salată de roșii și usturoi
- 275 Salată de roșii și usturoi
- 276 Salată de roșii și usturoi
- 277 Salată de roșii și usturoi
- 278 Salată de roșii și usturoi
- 279 Salată de roșii și usturoi
- 280 Salată de roșii și usturoi
- 281 Salată de roșii și usturoi
- 282 Salată de roșii și usturoi
- 283 Salată de roșii și usturoi
- 284 Salată de roșii și usturoi
- 285 Salată de roșii și usturoi
- 286 Salată de roșii și usturoi
- 287 Salată de roșii și usturoi
- 288 Salată de roșii și usturoi
- 289 Salată de roșii și usturoi
- 290 Salată de roșii și usturoi
- 291 Salată de roșii și usturoi
- 292 Salată de roșii și usturoi
- 293 Salată de roșii și usturoi
- 294 Salată de roșii și usturoi
- 295 Salată de roșii și usturoi
- 296 Salată de roșii și usturoi
- 297 Salată de roșii și usturoi
- 298 Salată de roșii și usturoi
- 299 Salată de roșii și usturoi
- 300 Salată de roșii și usturoi
- 301 Salată de roșii și usturoi
- 302 Salată de roșii și usturoi
- 303 Salată de roșii și usturoi
- 304 Salată de roșii și usturoi
- 305 Salată de roșii și usturoi
- 306 Salată de roșii și usturoi
- 307 Salată de roșii și usturoi
- 308 Salată de roșii și usturoi
- 309 Salată de roșii și usturoi
- 310 Salată de roșii și usturoi
- 311 Salată de roșii și usturoi
- 312 Salată de roșii și usturoi
- 313 Salată de roșii și usturoi
- 314 Salată de roșii și usturoi
- 315 Salată de roșii și usturoi
- 316 Salată de roșii și usturoi
- 317 Salată de roșii și usturoi
- 318 Salată de roșii și usturoi
- 319 Salată de roșii și usturoi
- 320 Salată de roșii și usturoi
- 321 Salată de roșii și usturoi
- 322 Salată de roșii și usturoi
- 323 Salată de roșii și usturoi
- 324 Salată de roșii și usturoi
- 325 Salată de roșii și usturoi
- 326 Salată de roșii și usturoi
- 327 Salată de roșii și usturoi
- 328 Salată de roșii și usturoi
- 329 Salată de roșii și usturoi
- 330 Salată de roșii și usturoi
- 331 Salată de roșii și usturoi
- 332 Salată de roșii și usturoi
- 333 Salată de roșii și usturoi
- 334 Salată de roșii și usturoi
- 335 Salată de roșii și usturoi
- 336 Salată de roșii și usturoi
- 337 Salată de roșii și usturoi
- 338 Salată de roșii și usturoi
- 339 Salată de roșii și usturoi
- 340 Salată de roșii și usturoi
- 341 Salată de roșii și usturoi
- 342 Salată de roșii și usturoi
- 343 Salată de roșii și usturoi
- 344 Salată de roșii și usturoi
- 345 Salată de roșii și usturoi
- 346 Salată de roșii și usturoi
- 347 Salată de roșii și usturoi
- 348 Salată de roșii și usturoi
- 349 Salată de roșii și usturoi
- 350 Salată de roșii și usturoi
- 351 Salată de roșii și usturoi
- 352 Salată de roșii și usturoi
- 353 Salată de roșii și usturoi
- 354 Salată de roșii și usturoi
- 355 Salată de roșii și usturoi
- 356 Salată de roșii și usturoi
- 357 Salată de roșii și usturoi
- 358 Salată de roșii și usturoi
- 359 Salată de roșii și usturoi
- 360 Salată de roșii și usturoi
- 361 Salată de roșii și usturoi
- 362 Salată de roșii și usturoi
- 363 Salată de roșii și usturoi
- 364 Salată de roșii și usturoi
- 365 Salată de roșii și usturoi
- 366 Salată de roșii și usturoi
- 367 Salată de roșii și usturoi
- 368 Salată de roșii și usturoi
- 369 Salată de roșii și usturoi
- 370 Salată de roșii și usturoi
- 371 Salată de roșii și usturoi
- 372 Salată de roșii și usturoi
- 373 Salată de roșii și usturoi
- 374 Salată de roșii și usturoi
- 375 Salată de roșii și usturoi
- 376 Salată de roșii și usturoi
- 377 Salată de roșii și usturoi
- 378 Salată de roșii și usturoi
- 379 Salată de roșii și usturoi
- 380 Salată de roșii și usturoi
- 381 Salată de roșii și usturoi
- 382 Salată de roșii și usturoi
- 383 Salată de roșii și usturoi
- 384 Salată de roșii și usturoi
- 385 Salată de roșii și usturoi
- 386 Salată de roșii și usturoi
- 387 Salată de roșii și usturoi
- 388 Salată de roșii și usturoi
- 389 Salată de roșii și usturoi
- 390 Salată de roșii și usturoi
- 391 Salată de roșii și usturoi
- 392 Salată de roșii și usturoi
- 393 Salată de roșii și usturoi
- 394 Salată de roșii și usturoi
- 395 Salată de roșii și usturoi
- 396 Salată de roșii și usturoi
- 397 Salată de roșii și usturoi
- 398 Salată de roșii și usturoi
- 399 Salată de roșii și usturoi
- 400 Salată de roșii și usturoi
- 401 Salată de roșii și usturoi
- 402 Salată de roșii și usturoi
- 403 Salată de roșii și usturoi
- 404 Salată de roșii și usturoi
- 405 Salată de roșii și usturoi
- 406 Salată de roșii și usturoi
- 407 Salată de roșii și usturoi
- 408 Salată de roșii și usturoi
- 409 Salată de roșii și usturoi
- 410 Salată de roșii și usturoi
- 411 Salată de roșii și usturoi
- 412 Salată de roșii și usturoi
- 413 Salată de roșii și usturoi
- 414 Salată de roșii și usturoi
- 415 Salată de roșii și usturoi
- 416 Salată de roșii și usturoi
- 417 Salată de roșii și usturoi
- 418 Salată de roșii și usturoi
- 419 Salată de roșii și usturoi
- 420 Salată de roșii și usturoi
- 421 Salată de roșii și usturoi
- 422 Salată de roșii și usturoi
- 423 Salată de roșii și usturoi
- 424 Salată de roșii și usturoi
- 425 Salată de roșii și usturoi
- 426 Salată de roșii și usturoi
- 427 Salată de roșii și usturoi
- 428 Salată de roșii și usturoi
- 429 Salată de roșii și usturoi
- 430 Salată de roșii și usturoi
- 431 Salată de roșii și usturoi
- 432 Salată de roșii și usturoi
- 433 Salată de roșii și usturoi
- 434 Salată de roșii și usturoi
- 435 Salată de roșii și usturoi
- 436 Salată de roșii și usturoi
- 437 Salată de roșii și usturoi
- 438 Salată de roșii și usturoi
- 439 Salată de roșii și usturoi
- 440 Salată de roșii și usturoi
- 441 Salată de roșii și usturoi
- 442 Salată de roșii și usturoi
- 443 Salată de roșii și usturoi
- 444 Salată de roșii și usturoi
- 445 Salată de roșii și usturoi
- 446 Salată de roșii și usturoi
- 447 Salată de roșii și usturoi
- 448 Salată de roșii și usturoi
- 449 Salată de roșii și usturoi
- 450 Salată de roșii și usturoi

UN QR-CODE AL DISTRIBUȚIEI MELE FAVORITE

PAGINA 210 | RPILOG: GĂSIRBA UNUI DREM NOU ÎN CĂLĂTORIA MEA CULINARĂ

PAGINA 224 | NOTA DESPRE PUNCTELE WEIGHT WATCHERS | PAGINA 225 | FACETI CUNOȘTINȚĂ CU CEREALĂ

PAGINA 226 | INDEX | PAGINA 227 | CREDITE ȘI MULȚUMIRI



INTRODUCERE

## CÂND ȘTIU MAI BINE, MĂ DESCURC MAI BINE

Maya Angelou, mîmînata și înțeleaptă mea prietenă-mamă-soră, mi-a spus odată: „Când știi mai bine, te descurci mai bine”. Eu credeam că știu totul despre slăbii. De-a lungul anilor, am intervievat fiecare expert, am încercat fiecare dietă. Pentru scurtă vreme, în 1988, părea că am găsit secretul: după patru luni de dietă bazată pe lichide (în mod drăguț de a spune că am slăbit rapid), pur și simplu m-am avîntat pe scena show-ului meu să mă laud cu noua siluetă, între-o pereche de blugi skinny Calvin Klein. Pentru a mă face mai bine înțeleasă, am tras după mine un căroțelor roșu încărcat cu grăsime, reprezentând kilogramele pe care le-am pierdut prin infomatere.

Și apoi — fără niciun fel de ironie — am căutat la propriu din cărucior. Cum așa și fusesc să se întâmple, am început să mă învânc din nou. Mă minteam singură, îmi încălecasem promisiunile. M-am dat bătută. M-am deșanșat pe mine însămi. Am simțit că am eșuat spectaculos. Și partea cea mai dureroasă era că am făcut acest lucru în mod repetat. Momentul cel mai nefericit al carierei mele a fost în anul când mă-a fost teamă că voi câștiga un premiu Emmy; nu suportam să mă gândesc cât de grasă voi arăta pe scenă, în comparație cu toate vedetele de televiziune din public. Nu conta că purtam haine realizate de creatori celebri. În mintea mea și spea rușinoasă mea eram îmbecătită în grădina.

Dacă Maya ar fi aici, chiar acum (când scriu aceste rânduri, îmi place să cred că este), aș întreba: „OK, nimeni nu știe mai multe decât mine când vine vorba despre slăbit. Așadar, cum explici înțepa mea continuă cu kilogramele? De ce, cu toate aceste experiențe și informații, nu m-am

decurcat mai bine?” Probabil Maya ar zâmbi și, cu acea voce impunătoare și unică, ar spune: „Ei bine, dragi mea, când ești cu adevărat gata să îți, o vei face”. Și, ca de obicei, ar avea dreptate.

Puteți să vă propuneți să mâncați mai puțin și să faceți mai multă mișcare, puteți reduce cantitatea de carbohidrați (dădă, lasagna) și gustări sărate (la revolese, chip-uri), vă puteți chiar controla fiecare porție de mâncare și să începeți ziua cu un mic dejun echilibrat — până aici, cu toții știm cum să procedăm. Dar una este să recităm regulile unei diete și alta să conștientizăm și să cunoaștem adevărul despre cum să ne menținem o greutate sănătoasă.

Realitatea este că, pentru majoritatea dintre noi, dietele reprezintă, în cel mai bun caz, o soluție temporară, care durează atât cât avem suficientă voință. Dar cât de mult ne putem ține respirația până să avem din nou nevoie de aer? Am căutat în fiecare capcană, de la „Nu începe dieta

*Captăcea premiului Emmy în 1992 a fost un punct culminant al carierei mele. Din păcate, greutatea mea era, de asemenea, la un nivel înalt.*



*Maya Angelou avea întotdeauna o mână bună, o vizionare orăscă asupra fiecărei situații și o încredere calmă pentru mine.*



*Eu, blugi skinny Calvin Klein și acel infam cântec au reprezentat un moment de referință în istoria televiziunii. Dar dacă ai trebui să-l recunosc — peșea mai face-o!*



*Locul meu favorit din totdeauna. Cel mai mult îmi place să stau în liniște la umbra unui copac. În fiecare zi aduc laudă și recunoștință pentru binecuvântările vieții.*

luni dimineață, la prima oră” la „Vreau cheeseburger și cartofi prăjiți cu o Cola dietetică, vă rog”. Da, am apelat la toate scuzele posibile. Cea mai recentă: când m-am rănit la gleznă, deoarice nu purtam încălțăminte potrivită pentru cățăraș. După aceea, nu am mai putut ezima suficient pentru a arde chiar și o calorie. Dar, în loc să fiu foarte atentă și să mă învânc în mod cumpătat, lată ce mi-am spus: „Ar trebui să revii la shake-urile proteice. Sari peste micul dejun și prânz. Evită alcoolul. Destul cu carbohidrații. Fă o cură de detoxifiere”. Ceea ce s-a transformat rapid în: „Sunt în vacanță, totuși! Am o casă plină de oaspeți. Am pregătit un bufet suedez pentru micul dejun, începând cu clătite, gogoși și slănină. Dar este adevărat că trebuie să fac alegeri mai bune. Știu! Voi lua punci de curcan... și poate doar o chiflă cu ardei lute și brânză cheddar și o lingură de emilietă cu brufe. Și peșea, pentru că peșea este foarte sănătoasă și...” Încearcă această dietă timp de o săptămână, cu efort fizic minim, și va spune sigur că va îngreșați 900 de grame în fiecare zi.

Aceasta era situația în vara lui 2016, când m-au sunat cei de la Weight Watchers. Aproape opt kilograme peste greutatea mea deja supraponderală. Și da, aș citi bine — Weight Watchers nu fost cel care m-au sunat! An! la rând, mă rugam în fiecare zi: „Doamne, ce ar trebui să fac în continuare? Am încercat totul. De două ori!”. Deci, nu numai că am acceptat să vorbesc cu cei de la Weight Watchers, dar am decis să consider convorbirea ca fiind un răspuns la rugăciunea mea. Apelul a venit și am fost gata să ascult. Cera din interiorul meu s-a schimbat. M-am eliberat de nevoia de a vedea o anumită cifră pe cântar, de a purta o anumită măsură. Ce ușurare să mă gândesc dintr-o dată că aș putea să nu mai fiu sclava efectului yo-yo, că aș putea să trăiesc liber și independent, mîncînd exact ce mi doresc! Am îndepărtat povara de a fi atentă în permanență la ceea ce conștient și chinul de a regreta ce tocmai am mîncat. Undeva, îngropată adînc sub discursurile de încercări și eșecuri — oscilația între gîlțuire și post, sașietate și infometare, rugine, teamă și frustrare — era credința că

# „DE CÂND MĂ ȘTIU MI-AM DORIT SĂ ÎMPĂRTĂȘESC LUCRURILE CARE FAC VIAȚA MAI BUNĂ.“

— OPRAH WINFREY



ay putea găsi echilibrul și satisfacție în hrană, fără să mă lupt cu mine. Am vrut să relaxez, la a mă hrăni cu plăcere, ușurată și poate chiar cu puțină bucurie.

Știu acum că a slăbi și a menține greutatea nu vor avea niciodată legătură cu dieta și infometarea, cu sentimentul de rușine și vinovăție. Prietena mea Marianne Williamson a avut dreptate când mi-a scris că trebuie să schimb modul în care gândesc, nu doar despre mâncare, ci despre întreaga viață. Eliberarea de povara kilogramelor în plus presupune ceea ce un alt prieten, Bob Greene, a încercat să mă învețe cu ani în urmă: pentru abordarea unei noi modalități de a mânca, de a te mișca și de a te accepta, trebuie să recunoști mai întâi că meriți să fii sănătos și că ești vrednic de iubire. Trebuie să fii dispus să îți accorzi cea mai mare atenție, în fiecare zi.

Acestea sunt idei care necesită o abordare nouă.

Pentru mine înseamnă, mai mult decât orice, să accept ceea ce simt cu adevărat. Nu mai trebuie să mă prefac sau să evit anxietatea — furia, tristețea ori frica de confruntare — cu o pungă de chipsuri sau câteva muci. Aproape toată viața, mâncatul pe fond emoțional a reprezentat aspectul negativ al comportamentului meu. De abia de curând am învățat să procesez și să nu împiedic prin mâncare ceea ce simt că este înconfortabil. În toți anii când rutina mea cuprindea înregistrarea a cel puțin două și câteodată chiar a trei emisiuni pe zi, oamenii mă întrebau cum reușesc să fac față stresului, iar eu le răspundeam: „Nu simt presiunea”. Nu am simțit-o niciodată pentru că o înăbușam prin mâncare. Cel mai mic disconfort — un apel telefonic pe care nu voiam să-l dau, o întâlnire care putea avea un rezultat mai puțin plăcut — mă determina să mănânc ceva sărat sau crocant, ceea ce — mi dădea imediat o senzație de confort și liniște. Emoția nedorită declanșează un comportament nedorit.

Am învățat să mă descurc mai bine. Nu doar că îmi accept sentimentele, ci — atunci când este cazul, le exprim cu voce tare. Când trebuie să iau o decizie dificilă, o abordez direct, cu mai amănunțit și nu mă acord lucrurilor ale căror efecte se vor vedea mai târziu pe corpul meu. Cu siguranță, acesta reprezintă un mod nou de a trăi.

Această nouă abordare implică și maniera în care mănânc — și în această situație Weight Watchers m-a ajutat extrem de mult. Este o modalitate foarte eficientă de a fi mai conștientă în ceea ce privește alimentele pe care le pun în farfurie și le mănânc. Nu este o dietă. Pot să mănânc orice vreau — și eu chiar asta fac. Folosesc sistemul de puncte ca pe un joc (pentru mai multe informații despre sistemul de puncte Weight Watchers mergeți la pagina 234). Eu am 90 de puncte zilnic pentru a le folosi așa cum îmi place. Cu cât sunt mai alăinatease alegerile mele, cu atât primesc mai multe puncte.

De când mă știu mi-am dorit să împărtășesc lucrurile care fac viața mai bună. Când descopăr ceva util, ceva care îmi aduce plăcere, confort sau liniște, vreau ca toți ceilalți să știe și să beneficieze de pe urma acestuia. Așa am ajuns să scriu și această carte de rețete. Face parte din povestea mea de viață — lecțiile pe care le-am învățat, descoperirile pe care le-am făcut — spusă prin intermediul gastronomiei. Cea mai importantă descoperire a fost posibil să ajungem la o relație sănătoasă și durabilă cu mâncarea. Când puteți să păni acest joc alimentar cu ajutorul punctelor, al valorilor nutriționale și, mai presus de toate, găfând feluri delicioase. Dacă ceea ce mâncați este doar banal, întotdeauna veți avea o senzație de înșurșetate.

Multe dintre rețetele de aici le-am preluat de la mimmnații chefi cu care am avut șansa să lucrez de-a lungul anilor. Eu însămi prepar multe dintre aceste rețete pentru familia și prietenii mei, nimic nu se compară cu sentimentul de a-i avea pe cei dragi în jurul mesei. Acestea sunt felurile de mâncare pe care le-am pregătit la sărbătorile importante sau pur și simplu într-o zi obișnuită. Sper să le gătiți cu plăcere, să le savurați și să vă bucurați împărțindu-le cu ceilalți. Deoarece știu cu adevărat că mâncarea trebuie să ofere plăcere, nu suferință. Este menită să ne hrănească și să ne susțină, nu să provoace durere. Când sunteți atenți la ceea ce mâncați, vă hrăniți corpul și spiritul. Și uite așa viața devine mai delicioasă!

*În viața ta, vrei să  
să fii fericită  
și să-ți bucuri  
în mod conștient!*



CAPITOLUL

**1**

SUPA  
ÎNSEAMNĂ  
IUBIRE