

**ZAHĂRUL, MAI PERICULOS
DECÂT COCAINA?**

Danièle Gerkens

ZAHĂRUL, MAI PERICULOS DECÂT COCAINA?

**Mărturii, anchete și sfaturi practice
pentru o alimentație mai sănătoasă**

Renunțând la zahăr, te poți VINDECA!

Traducere de Cristina-Livia Vasilescu

philobio

Părinților mei, Michel și Ursula, fără de care n-aș fi fost eu.

Lui Éric, care m-a ajutat să-mi deschid aripile și să zbor.

Lui Rose, soarele meu de dimineață și steaua mea de seară.

Lui Catherine, pentru hohotele ei de râs și de viață.

IANUARIE

Capitolul I

Eu și zahărul

La Kinshasa¹, Crăciunurile copilăriei mele aveau parfum de clor și de cofetărie.

Ne pregăteam de sărbători sub un cer de „iarnă” tropicală veșnic albastru și într-o căldură sufocantă, după ce după-amieze la rând ne bălăciserăm în piscină. Mama începea să prepare prăjituri pentru Crăciun încă de la sfârșitul lunii noiembrie, conform unei vechi tradiții elvețiene. Totul pornea de la aluatul sfărâmicios și acrișor pe care îl modelam manual, folosind o mulțime de forme mici. Astfel preparat, era băgat imediat în frigider ca să nu se „prăbușească”. Apoi, mama îl întindea încetișor cu sucitorul și noi aplicam pe el feluritele forme. Tăvile unse cu unt se umpleau treptat de prăjiturele în formă de stea, de brad, de lună, de urs, aurite pe urmă cu gălbenuș de ou. După coacere, prăjiturelele erau aranjate cu grijă, una câte una, în cutii mari de metal. Urmau apoi cele preparate cu ciocolată și vanilie, covrigeii glasați cu lămâie, macarons cu alune, checurile cu bucățele de fructe confiate, florentinele... Timp de patru săptămâni, mama se agita prin bucătărie și toată casa era scaldată în această mireasmă suavă, prevestitoare de bucurii savuroase. Momentul meu preferat

¹ Capitala Republicii Democratice Congo și al treilea oraș ca mărime din Africa. (n.red.)

și magic era acela în cursul căruia puteam realiza singură propriile prăjituri de Crăciun: „stâncile” cu nucă de cocos. Cuceream Himalaya bucătăriei la cinci ani! Conștiincioasă, amestecam nuca de cocos rasă și laptele concentrat și îndulcit până când obțineam o cremă cu consistență groasă. Apoi, ridicam „stâncile” cu ajutorul a două lingurițe. Crăciunul rima și cu ciocolatele primite de Sfântul Nicolae, pe care le aranjam de îndată în congelator (fiecare copil cu spațiul lui înghețat), la adăpost de furnicile lacome. Mai era și calendarul de Advent², pe care tot mama îl umplea din belșug, săculeț după săculeț, cu surprize făcute în casă. Și, în sfârșit, brioșa de casă savurată în dimineața zilei de 24 decembrie, încă fierbinte, topindu-se sub un strat suplimentar de unt...

Rafturile cămării din spatele bucătăriei erau ticsite cu cutii mari de metal, de câte cinci kilograme fiecare, pline cu făină, lăsată mai întâi câteva zile la congelator (ca să moară gărgărițele) și apoi cernută (pentru eliminarea cadavrelor lor), zahăr din trestie ultraparfumat, provenit de pe plantațiile Kwilu-Ngong din Bas-Zaïre, lapte praf Nido și faimoasele prăjituri. Trebuia să așteptăm seara de 24 decembrie și încheierea slujbei de Crăciun pentru a începe să le degustăm, la poalele „bradului”, un conifer pe care îl tăiasem de pe o plantație în prezența întregii familii. Bineînțeles, totul în mine se răzvrătea la ideea de a respecta acest sacrosanct principiu familial. Drept urmare, ciuguleam pe furiș câte un biscuit de ici, de colo, convinsă că furtișagurile mele vor trece neobservate... Greșit! De regulă, în mai puțin de o săptămână sau două, mama descoperea jaful și mă soma să am răbdare, la fel ca ceilalți.

² Calendar al celor patru săptămâni dinaintea Crăciunului, în care duminicile reprezintă câte un „advent” și fiecare zi e marcată prin câte o surpriză. (n.tr.)

Pentru mine, Crăciunul va fi mereu asociat cu prăjiturile mamei. Tot așa cum gustările copilăriei vor rămâne sinonime cu lipia arabă unsă cu unt, presărată cu zahăr din trestie, rulată și mâncată ca o clătită. La fiecare aniversare a mea, ceream PRĂJITURA indispensabilă, o Sachertorte³, tort umplut cu dulceață de zmeură și acoperit cu ciocolată. Când eram întrebată care este distracția mea preferată la ieșirea în oraș, răspundeam „să mănânc o Dame blanche (două cupe de înghețată de vanilie, cu frișcă îndulcită deasupra și cufundate în ciocolată neagră topită) la Kilimandjaro“, un salon de ceai din Kinshasa. Încă mai văd ciocolata prelingându-se peste frișcă și pe înghețata de vanilie și totul topindu-se în gură, într-o simfonie dulce-amăruie. Îmi plăceau la nebunie și înghețatele pe băț fabricate pe bază de Coca-Cola, bananele calde cu unt și zahăr, clătitele groase cu zahăr semirafinat care serveau drept cină în unele seri, cerealele müsli preparate în casă, mierea de savană, aproape neagră, cu aromă puternică, adusă în cămară de către culegători...

O altă amintire deosebit de vie: dulciurile oferite de „mămăițe“ în fața școlii. Liceul Prince-de-Liège, școala noastră din Kinshasa, era situat de-a lungul unui „râu“, Gombe, care semăna mai degrabă cu un canal în aer liber. Pe toată lungimea acestui curs de apă murdară și cenușie se întindeau, dispuse în trepte, câmpuri cu manioc prășite și lucrate zilnic de femei. De altfel, elevii mai puțin silitori erau amenințați că vor ajunge să muncească pe aceste ogoare... Când se încheiau cursurile, la ora 13, podețul pietonal care ne permitea să trecem peste Gombe pentru a ajunge la școală, se umplea de lume. De o parte și de alta a lui, ghemuite pe vine,

³ Desert tradițional austriac. (n.tr.)

mămăițele înveșmântate în tunici africane viu colorate ofereau dulciuri depozitate în ligheane largi, smălțuite. Clătite mititele, îndulcite și prăjite, știuleți de porumb fierți (se zvonea că apa era luată din Gombe) sau copti, bomboane și chiclets (denumirea locală a gumei de mestecat)... Preferatele mele erau plăcintele cu arahide și caramel pe care mi le cumpăram din când în când, în schimbul câtorva zairi, moneda locală. Erau împachetate în hârtie de ziar și le ronțaiam rapid, înainte să vină mama, care detesta să ne vadă mâncând astfel înainte de masă și își făcea griji în privința ingredientelor și a igienei acestor produse.

De Paști, primeam câteva ouă de ciocolată. Pentru mine, descoperirea lor echivala cu extazul. Gurmandă, incapabilă să gestionez stocul de bunătăți, le devoram de obicei în câteva zile. Sora mea mai mare, Isabelle, proceda exact invers. Capabilă să-și „administreze” ciocolatele, își consuma porția din frigider cu măsură. Drept pentru care, evident, eu dădeam iama în rezervele ei. Mă strecuram în bucătărie și pândeam un moment de singurătate, în timp ce în mine se dădea o luptă între vinovăție și poftă. Încă mai simt frigul ce mă cuprindea când deschideam ușa și cotrobăiam prin punga cu dulciuri a surorii mele. Prin contrast cu căldura și umiditatea din jur, înghițitura aceea dulce și rece care mi se topea ușor în gură părea desprinsă din paradis.

Cu atâtea amintiri ce se întrepătrund s-ar putea crede că viața mea era alcătuită doar din zahăr!

Și totuși, lucrurile stau taman invers.

Din toți acei ani petrecuți la Kinshasa, am rămas cu amintirea unui oraș imens, plin de praf și de brutalitate. Dar și plin de viață, ba chiar vibrant. Un oraș în care adrenalina și

indolența se amestecau într-un cocktail ciudat, pe cât de înșelător, pe atât de devastator. Un oraș cu magazine puține și fără niciun supermarket. La sfârșitul anilor 1970 și începutul anilor 1980, găseai acolo (aproape) de toate, cu condiția să poți plăti prețul exorbitant, dată fiind moneda slabă. Câteodată, când inflația exploda, mama lua cu ea un geamantan cu bancnote devalorizate pentru plata cumpărăturilor săptămânale. Bancnotele acelea erau de obicei atât de murdare încât elvețianca din ea se revolta! Și atunci, vâra câțiva pumni de bancnote în mașina de spălat și apoi le usca atârându-le pe o sârmă, la soare. Experiența lipsurilor îndurate la începutul sejurului lor în Zair îi determinase pe părinții mei să devină prudenți. Aveam în permanență vreo cincisprezece kilograme de făină în stoc pentru a putea face pâine de casă în caz de nevoie. În beci, rezervele de zahăr, sare, ulei, paste, orez ședeau alături de zecile de lumânări, de cutiile cu chibrituri, de hârtia igienică și de „sardinele salvatoare”... Cât despre produsele proaspete, acestea trebuiau cumpărate de câteva ori pe săptămână de la negustorul de legume, de la măcelar ori de la brutar. Ba chiar se anunțau prietenii între ei atunci când se aducea marfă la vreunul dintre comercianți.

Africa anilor 1980 era continentul dibăciei și al prudenței, departe de imaginea unei capitale care găzduiește în prezent supermarketuri și francize Zara. Desigur, verile petrecute în Europa ne îngăduiau vizite rapide la familiile noastre din Belgia și Elveția, dar ele se derulau ca o numărătoare inversă înaintea decolării. În acest răstimp, trebuia să adunăm toate lucrurile ce aveau să ne fie necesare în următoarele zece luni. Caiete, manuale școlare, carioci, dicționare, scotch, cartușe cu cerneală, haine, saci de dormit, șampoane, medicamente, produse menajere, mirodenii, batoane de vanilie, cubulețe de

supă și sosuri se îngrămădeau în încăperea rezervată bagajelor. Nenumăratele geamantane, la fel și valizele din aluminiu (ușoare și solide) se umpleau rând pe rând. În ziua plecării, întreg bagajul avea peste 200 de kilograme, dintre care vreo douăzeci de kile cântăreau tabletele de ciocolată, congelate cu grijă și care aveau să ajungă, după o călătorie de circa douăzeci de ore, în congelatorul de la antipozi. Rezerva noastră de dulciuri pentru anul următor.

În viața de zi cu zi, a mânca echivala cu a găti. Majoritatea familiilor expatriate aveau câte un bucătar care executa mai mult sau mai puțin bine ceea ce doamna, „Stăpâna“, comanda. La noi, mama era cea care supraveghea pregătirea mâncărurilor. Unele specialități, precum răsti⁴, prăjiturile de Crăciun sau spätzli⁵ se datorau originilor ei elvețiene. Acestora li se adăugau multiplele influențe adunate de-a lungul timpului, din perioada studiilor urmate de mama la Perugia, în Italia, sau la Londra, din traiul ei în Tunisia, la începutul anilor 1970... Tata, la rândul lui, din anii de început ai carierei sale în Malaezia și în Thailanda, rămăsese cu gustul orezului, al condimentelor și al ceaiului verde băut, cald, la amiază. Așadar, noi, copiii, treceam cu ușurință de la un cușcuș la o raclette⁶, de la un irish stew⁷ la un curry. Preocupată de dietetică și de echilibrul alimentar, mama concepea meniuri care i-ar încânta pe nutriționiștii contemporani! În fiecare zi, când ne întorceam de la școala care nu avea cantină, începeam masa cu crudități, o continuam cu o bucată de carne sau de pește garnisită cu legume și cu feculente și o încheiam cu fructe

⁴ Plăcintă cu cartofi sfărâmați și rumeniți. (n.tr.)

⁵ Găluște din paste. (n.tr.)

⁶ Brânză din lapte de vacă, nepasteurizată, topită la flacără și apoi răzuită. (n.tr.)

⁷ Tocană irlandeză din miel, cartofi, ceapă și morcovi. (n.tr.)

proaspete. De altfel, îmi amintesc cu groază de papaya locală, un fruct pe care îl detestam atât de mult încât ajunseseam să mă tocmesc cu frate-miu mai mic pentru a-l convinge să-l mănânce în locul meu. Dulciurile erau rare. Un baton de ciocolată și o bucată de pâine la ora gustării, un desert de casă din când în când, o prăjitură cu prilejul unei aniversări... Plăceri, desigur, dar în doze homeopatice!

Obsedată de bucătărie încă de la o vârstă fragedă, am observat-o pe mama înainte de a-mi pune în practică priceperea aflată în fază incipientă.

Primul meu fel de mâncare fetiș? Ouăle bătute pe care le-am preparat la vârsta de cinci ani, cu o concentrare extremă, cocoțată pe un taburet tras în fața vechii noastre mașini de gătit electrice. După câteva zile, mama a început să se îngrijoreze de pasiunea mea cu iz de nevroză. „Cum n-avem de gând să mâncăm ouă bătute în fiecare zi, îți vom extinde repertoriul de rețete“, mi-a explicat ea. Și, încetul cu încetul, tot privind-o și ajutând-o, am învățat să decojesc, să feliez, să toc, să prepar, să fierb, să gătesc la foc iute și la foc înăbușit... Mă cufundam cu regularitate, împreună cu mama, în numeroasele ei cărți de bucate, în fișele cu rețete și în reviste. O însoțeam, de asemenea, la cumpărături, impregnându-mă, fără să-mi dau seama, de priceperea ei.

Una dintre experiențele mele favorite erau taberele de cercetași din Kinshasa, la care participam de două ori pe an. Conceperea și elaborarea meniurilor, verificarea rețetelor, alegerea ingredientelor, teste efectuate pe mașina de gătit a familiei – toate astea îmi ocupau timpul vreme de câteva săptămâni. În ziua Z, îmi vâram în ghiozdan ierburi provensale, fructe în sirop și cacao pudră. Specialitatea mea era să-mi sporesc popularitatea țintind stomacul. Dacă tot nu se prea

înghesuia lumea să-mi câștige prietenia, măcar să își dorească să se așeze la masa pregătită de mine. Îmi amintesc de tot felul de bucate preparate de-a lungul anilor: patruzeci de porții de paste cu jambon și brânză, gătite pe foc de lemne la cascada Lukaya, un miel prăjit pe un strat de cărbuni (makala locală), într-o tabără instalată pe plantația de trestie de zahăr din Kwilu-Ngongo, sau un rizoto realizat pe o plajă, pe malul fluviului Zair, în Maluku. Texturi, delicii, arome... E suficient să închid ochii pentru ca aceste amintiri senzoriale să-mi revină în minte. Atâtea experiențe care, *a posteriori*, rezumă extrema încredere a părinților noștri și, la nivel mai general, a adulților, aventura cotidiană absolut firească și dragostea mea nemăsurată pentru lucrurile bune.

La șaisprezece ani, când m-am întors în Europa, gătitul devenise o practică zilnică. La Liège, împărțeam un apartament cu sora mea, în vreme ce părinții noștri trăiau la Bujumbura, în Burundi, cu frățiorul nostru. Eram singure zece luni pe an. Menaj, călcat, gătit, studii... Trebuia să ne administrăm viața de zi cu zi, la fel și evenimentele ieșite din comun. În mod destul de firesc, eu am ales să mă ocup de gătit. Programul și modul de viață al fiecăreia era diferit, dar mesele ne aduceau laolaltă. Orice griji aș fi avut, chiar și atunci când a doua zi mă aștepta un examen important, eu găteam și mâncam pe îndelete, cu calm, acordând acestor momente un caracter sacru.

După Liège, a urmat Parisul și traiul într-o garsonieră. Studiam acolo istoria artei și religiile. Din anii aceia mi-au rămas multe amintiri legate de mâncare. De pildă, un prânz delicios la Jacques Cagna, cu Sophie și Thierry, un cuplu de prieteni înnebuniți după gastronomie, evenimentul având loc în 1995, cu ocazia Săptămânii Gustului. Încă mai simt în gură gustul

tarteletei călduțe cu prune brumării și al înghețatei de migdale care o însoțea! Odată cu trecerea anilor, am devenit pasionată de bucătăriile altor meleaguri: Japonia, Liban, Thailanda, Mexic...

Dar ceea ce mi-a modificat concepțiile referitoare la alimentație a fost o experiență incredibilă, trăită ca ucenic bucătar în restaurantul L'Arpège. Lucram pe-atunci într-o agenție a Grupului Publicis, unde, printre altele, cream conținut pentru diverse site-uri. „Te poți ocupa de o campanie pentru aparate electrocasnice?“, m-a întrebat într-o zi unul dintre responsabilii agenției. „Participă la proiect și un bucătar-șef, Alain Passard. Ar fi vorba despre realizarea textelor pentru documente.“ Trebuie să mărturisesc că, la vremea aceea, îl știam pe Alain Passard doar din auzite. Să asist la lucrul în cadrul bucătăriei a fost pentru mine o experiență care, literalmente, mi-a schimbat viața! Într-atât, încât am decis să părăsesc domeniul publicității pentru a deveni, timp de un an, ucenic bucătar la L'Arpège. Alain este cel căruiia îi datorez „maturitatea mea culinară“. Celebrarea vegetalelor, combinații ambițioase de gusturi, precizie în privința coacerii, alegerea produselor... Dincolo de bogăția umană a acestei perioade, Alain m-a învățat să „scriu“ farfurii lizibile, clare, în care produsul pus în valoare nu se ascunde nici în spatele unor efecte facile, nici în spatele unui exces de arome sau de forme.

Convinsă, la început, că îmi voi deschide într-o bună zi propriul meu restaurant, am încheiat capitolul L'Arpège cu certitudinea că n-o voi face niciodată. Și cu un sentiment de smerenie în fața unei meserii de o complexitate extremă, ce necesită sacrificii personale pentru care eu nu eram pregătită. Etapa următoare a marcat revenirea mea la universul