WYDANIE SPECJALNE

MAGAZYN OPINII

Pismo.

WYDANIE SPECJALNE NR 1/25 | LATO 2025

WOKÓŁ JEDZENIA



JADŁOSPIS

Aga Kozak robi wiwisekcję polskiej kuchni

Michael Pollan mówi nam, co jeść

Czy uprawa ziemi uzdrowi świat?

Zaproś nieznajomych do stołu

CENA: **21,99 zł** (W TYM 8% VAT)
ISSN 2544-5022 INDEKS 434035
01>
9 772544 502517

eprasa.pl 2800688069



FELIETON

Najedzeni

KATARZYNA KAZIMIEROWSKA (ur. 1979), dziennikarka i redaktorka. Redaktorka prowadząca i sekretarzyni redakcji „Pisma". Autorka cyklu *Strategie przetrwania*, a także książek: *Życie. Strategie przetrwania* i *Wielkie zmęczenie. Osobista historia cukrzycy typu 1.*

Aga Kozak w swoim eseju *Głodni*, który przeczytacie w tym wydaniu specjalnym, pyta, czy prawdą byłoby stwierdzenie: „Pokaż mi, co masz na talerzu, a powiem ci, kim jesteś? Trochę tak, choć dodałabym do tego jeszcze jedno: «Pokaż mi, jak jesz»". Otóż ja jem szybko. We wspólnym jedzeniu najbardziej cenię towarzystwo, a nie to, co na talerzu. Nigdy nie zastanawiałam się, czy rozpoznaję smak umami albo czy tekstura danego dania jest odpowiednio wyczuwalna. Zdaję sobie sprawę, że brzmi to, jakbym nie umiała dobrze wykorzystać własnego przywileju: mieszkanki Warszawy, która ma na chleb, a nawet na więcej – może sobie od czasu do czasu pozwolić na rzemieślnicze wypieki i inne cuda z kulinarnej oferty stolicy. Przez lata uważałam, że stanie przy garach to strata czasu. Nie umiałam porządnie gotować ani piec. Ani jeść.

Do czasu. Tej zimy, udręczona brakiem słońca, wieczną szarugą za oknem, smogiem, ponurymi wieściami z zagranicy i ogólnym poczuciem przeciążenia, sięgnęłam po książkę japońskiej pisarki Asako Yuzuki zatytułowaną *Masło*. Główna bohaterka, wychowana w kulturze promującej chorobliwą szczupłość dziennikarka, zadowala się byle jakim jedzeniem ze sklepu, czasem coś odgrzeje. Marzy o tym, by wywiadu udzieliła jej siedząca w więzieniu zabójczyni, była blogerka kulinarna. Ta się zgadza, pod warunkiem że dziennikarka spełni kilka jej kaprysów. Między innymi ugotuje ryż, który potem wzbogaci masłem i sosem sojowym. Albo upiecze ciasto *quatre-quarts*. Albo pójdzie w nocy na ramen do konkretnej knajpki. Dawno książka nie zadziałała tak silnie na moje zmysły. A potem, pierwszy raz w historii, zaciągnęła mnie do kuchni. Od zimy piekę. I gotuję. Ale głównie piekę. I chcę więcej wiedzieć o jedzeniu, które wkładam do piekarnika, do garnka, do ust. Dlaczego takie, a nie inne składniki znajduję w lokalnym sklepie. Czemu warzywa i owoce prosto od rolnika smakują lepiej. I jaki jest prawdziwy koszt produktów spożywczych, które sprowadzamy w ramach kaprysu czy mody.

Efektem tych rozważań jest numer wydania specjalnego „Wokół Jedzenia", który trzymacie w rękach. Na przystawkę polecam opowiadanie Barbary Sadurskiej, która zabiera nas do pewnej niezbyt wyglądnej knajpy. Osobiście nie chciałabym w niej ani jeść, ani pić. W tekście *Głodni* wspomniana Aga Kozak przypomina nam, czym się zajadaliśmy i zajadamy od momentu zmiany ustrojowej, oraz zastanawia się, czemu nagle znaleźliśmy się w martwym kulinarnym punkcie. W tej podróży towarzyszą jej kucharze, restauratorzy, filozofowie jedzenia i wydawcy książek kulinarnych. Ewa Pluta chciałaby czerpać radość z posiłków, ale w towarzystwie. Sprawdza więc granice własnej tolerancji – i ciekawości – umawiając się na kolacje z nieznajomymi. Z kolei Julia Lachowicz-Nowińska, nasza stała korespondentka w USA, zamiast rozpisywać się o restauratorach wspierających ruch *farm-to-table*, postanawia porozmawiać z osobą, która tę koncepcję wcieliła w życie. Odwiedza Rupę Maryę, aktywistkę działającą na rzecz regeneracji ziemi i lekarkę, która uznała, że tylko rezygnacja z zasad systemu kapitalistycznej produkcji jedzenia i postawienie na rolnictwo regeneratywne, oddawanie plonów ziemi potrzebującym jest prawdziwie rewolucyjnym działaniem. Na dokładkę polecam mocny reportaż Dhruva Khullara tłumaczący, na czym polega wysokoprzetworzone jedzenie, które możemy spotkać na każdym kroku, oraz co ono robi naszemu zdrowiu i ciału. W menu znalazł się także świetny fotoreportaż Nicola Panzeriego, który przejechał rodzime Włochy, by pokazać, gdzie i w jakich warunkach produkuje się żywność w kraju tak silnie przywiązanym do kulinarnych tradycji. Zapraszam też na spotkanie z Michaelem Pollanem, który zgodził się porozmawiać ze mną o tym, co ląduje na naszym talerzu, a co się na nim znaleźć nie powinno i jak świadomość tego, co wkładamy do sklepowego koszyka lub od razu do ust, może wpłynąć na nasze życie i zdrowie w przyszłości. A na deser proponujemy felieton Pawła Bravo, który zauważa, że czy tego chcemy, czy nie, jedzenie jest polityczne, co często zamiast rozjaśnić obraz naszych wyborów żywieniowych – zaciemnia go. Nasze czasy wymagają od nas, byśmy byli nie tylko świadomymi obywatelami, lecz także odpowiedzialnymi konsumentami, nawet w tak prostych wyborach jak ten między hot dogiem ze stacji benzynowej a własnoręcznie przyrządzoną zupą pomidorową.

Życzę Wam smacznej lektury, sama ucząc się trudnej sztuki jedzenia powoli.

rysunek ANNA GŁĄBICKA

eprasa.pl 2800688069

MAGAZYN OPINII
Pismo.
WYDANIE SPECJALNE NR 1/25

PROZA

Imię psa | 4
BARBARA SADURSKA

POEZJA

najlepszy człowiek na świecie | 80
AGA ZANO

OBRAZ

FOTOREPORTAŻ **Feed Us (II)** | 34
NICOLÒ PANZERI

GALERIA
KRUPA ART FOUNDATION

OKŁADKA **Brokuł nasz powszedni**
EMILIA DZIUBAK

FELIETON

74 | GOŚCINNIE **Zagubieni w supermarkecie**
PAWEŁ BRAVO o tym, że jedzenie jest polityczne

ESEJ

10 | **Głodni**
AGA KOZAK przypomina nasze kulinarne uniesienia ostatnich trzech dekad

REPORTAŻ

24 | **Zabójcze jedzenie z fabryki**
DHRUV KHULLAR o tym, dlaczego tyjemy, jedząc wysokoprzetworzoną żywność

PORTRET

44 | **Zapalona**
JULIA NOWIŃSKA-LACHOWICZ odwiedza lekarkę, która chce wyleczyć Ziemię

HISTORIA OSOBISTA

56 | **Zjedzmy razem obiad**
EWA PLUTA zaprasza nieznajomych do stołu

WOKÓŁ KSIĄŻEK

64 | **Co jutro na śniadanie?**
KATARZYNA KAZIMIEROWSKA pyta MICHAELA POLLANA o zasady jedzenia

Pismo.

Pismo. Magazyn Opinii
www.magazynpismo.pl

Wydawca: Fundacja Pismo
ul. Wojciecha Górskiego 1/66,
00-033 Warszawa
KRS: 0000689263, NIP: 1182150957

Prezes zarządu: Piotr Nesterowicz
Członkinie zarządu:
Urszula Kifer, Kalina Wyszyńska

Redaktorka naczelna: Urszula Kifer **Redaktorka prowadząca Wydania Specjalnego:** Katarzyna Kazimierowska, **Weryfikacja faktów:** Marcin Czajkowski **Redakcja:** Magdalena Kicińska, Zuzanna Kowalczyk, Joanna Dolecka, Zofia Sawicka, Ilona Turowska **Korekta:** Tatjana Krajowska-Kukiel, Monika Marczyk, Dorota Śrutowska **Redakcja artystyczna:** Karolina Mazurkiewicz **Wydanie cyfrowe:** Ewa Pluta (wydawczyni), Paulina Górska **Producent Audioseriali:** Mateusz Roesler **Menedżer marketingu i sprzedaży:** Paweł Cybulski **Media społecznościowe:** Marta Szymczyk **Marketing:** Anna Ostrowska **Prenumerata i subskrypcja:** Marcin Lipiec, Łukasz Tofil **Menedżerka fundraisingu:** Inez Jaworska

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania.
Reklama: reklama@magazynpismo.pl, redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i ma prawo do odmowy publikacji.

eprasa.pl 2800688069



GALERIA

Kokosowe kulki

KAROLINA KONOPKA

Olej na płótnie, 2023

Dzięki uprzejmości artystki i Krupa Art Foundation

eprasa.pl 2800688069



Maczki

KAROLINA KONOPKA

Olej na płótnie, 2023

Dzięki uprzejmości artystki i Krupa Art Foundation

Partnerem wydania specjalnego jest **Krupa Art Foundation**.

KRUPA ART FOUNDATION

eprasa.pl 2800688069

PROZA

Imię psa

tekst BARBARA SADURSKA

Przestałem się odzywać. Po prostu zamilkłem.

Zaczęło się od tego, że w pracy było tak głośno, że nie dało się rozmawiać. Głośniki ryczały koło baru, knajpa była znana z dobrej muzy, więc gdy ściszałem, ludzie przy stolikach podnosili łby i wtedy pani Hanna podgłaśniała. – Coś ci nie pasuje? – pytała. Kręciłem przecząco głową i bez słowa przyjmowałem zamówienia od kelnerki, na kartce pisałem sobie, co mam wydać, gotowe dania wystawiałem na ladę, Natalia zabierała, pani Hanna wbijała na kasę, klienci płacili. Cały dzień mogłem tak przeżyć w milczeniu. W huku i w milczeniu.

Po zmianie trzeba było ogarnąć kuchnię i kible. Ja zawsze wybierałem kible. Brałem ze schowka wiadro i szmatę, pokazywałem, że idę na dół i szedłem. Innych chętnych nie było, nie musiałem tłumaczyć, dlaczego akurat wolę myć zarzygane kible. Kończyłem tę robotę jako ostatni. Nikogo już na górze nie było, tylko klucze leżały na stole. Potem tłukłem się nocnym dwadzieścia przystanków, nad ranem wysiadałem na pętli daleko za placem Centralnym. Kiedy szedłem drogą bez chodnika, latem już szarzało, ptaki się darły z całych sił. Krzyczały rozpaczliwie, zaplątane w gałęzie drzew, jakby były w lesie, ale nie były w lesie, a ja nie mogłem tego znieść. Otwierałem drzwi wynajętej mikrokawalerki i tak jak stałem, czasem nawet w butach, kładłem się na nieścielonym od dawna łóżku. Chowałem łeb pod koc i zasypiałem. Po co miałbym je ścielić, skoro spędzałem w nim pięć, czasem sześć godzin, od trzeciej do dziewiątej, żeby na dziesiątą być w pracy. To ja miałem klucze. Ja musiałem otworzyć knajpę, włączyć ekspres, przetrzeć blat. I tak codziennie, siedem dni w tygodniu, 17,50 za godzinę.

Wrzesień był gorący, październik suchy. Ludzie chodzili w krótkich rękawkach. Rano wpadali na sernik i kawę. Po południu zamawiali bajgle z hummusem albo chia pudding z sosem mango. Specjalność kuchni. Rano zalewałem jedną czwartą szklanki nasion chia połową szklanki mleka z łyżeczką miodu i wstawiałem do lodówki. Przed podaniem miksowałem mango, finezyjnie układałem owocowy mus na gęstym puddingu z chia, ale tak, żeby wyraźnie zaznaczyć warstwy, posypywałem prażonymi migdałami i stawiałem na wydawkę. Natalia mówiła, że za ten pudding zgarniała najwięcej. Albo hit: plastry ogórka z grubo mielonym różowym pieprzem. Z nudów je tak podałem. Natalia nazwała to sałatką Sezon ogórkowy i wciągnęła do menu. Stała klientka dała jej napiwek za talent poetycki. Nie, że dla kuchni, tylko za talent poetycki. Przepiliśmy go komisyjnie. Następnego dnia Natalia nie wróciła do pracy. Podobno pani Hanna ją zwolniła. Nie chciałem być następny. Nie kombinowałem więcej przy garach.

Jesienią pierwszy raz mnie dopadło. Nie wiem, co mi się stało, po prostu odcięło mnie. Nie potrafiłem wstać z łóżka, jakby ktoś odebrał mi ciało. Ręce tak drżały, że nie dawałem rady napisać głupiego SMS-a. W końcu wystukałem, że mam grypę, covida albo inne gówno i nie przyjdę do kuchni. Koło południa pani Hanna przysłała taksówkę po klucze. Owinięty kocem zszedłem na dół, dałem je kierowcy bez słowa i wróciłem do łóżka.

Wtedy jeszcze nie miałem kołdry. Długo nie miałem kołdry. Przykrywałem się kocem. Wtulałem nos w szorstkość koca. Wpychałem go sobie do ust, żeby nie krzyczeć z przerażenia i tak zasypiałem, rozdygotany. Wyobrażałem sobie, że ten koc to ciepłe ciało psa, że śpię wtulony w ciepłe ciało psa. Wsłuchiwałem się w jego oddech, czasem prawie udawało mi się go usłyszeć. To mnie uspokajało.

Ile dni tak spędziłem, nie wiem, ale myślałem, że umrę. Naprawdę myślałem, że umrę w tym wynajętym mieszkaniu w mieście, za miastem, na końcu świata. Miałem taką nadzieję, ale nie umarłem.

Chyba wtedy zacząłem pisać. Żeby nawet po śmierci pamiętać, jak chlęptał wodę, gdy wracaliśmy zdyszani. Żeby nie zapomnieć, jak pachniał wiatr, gdy biegaliśmy.

eprasa.pl 2800688069



rysunek PIOTR PERŁOWSKI

eprasa.pl 2800688069

BARBARA SADURSKA (ur. 1974), pisarka, prawniczka, autorka scenariuszy i książek dla dzieci (*Srebrny smok* i *Rada smoków*) oraz dla dorosłych (*Mapa*, *Czarny hetman*, *Bajka*, *Bajeczka*). Laureatka nagród literackich i scenariuszowych. Mieszka w Krakowie.

Czy można leżeć tak bez ruchu? Nie zimno mu tam?

– Jak ty sobie tam dajesz radę? – spytała matka, gdy blady jak trup, z podkrążonymi oczami przyjechałem do domu na pierwszego listopada. Wzruszyłem ramionami i rozciągnąłem usta w najszerszym i najszczerszym uśmiechu, na jaki mnie było stać. Poszliśmy na cmentarz. Ojciec spotkał szwagra, przystanęli przed bramą. Brat powiedział, że podrzuci mamę jeszcze na ten drugi cmentarz, gdzie leży babcia. Poszedłem sam w stronę domu, ale skręciłem do lasu. Wniosłem do jego chłodu fałszywe ciepło, oddech, obcy chrzęst ludzkich kroków. Wszedłem między drzewa, wiedziałem, dokąd idę. Leżał w korzeniach buku, zawinięty w koc, tam go zakopałem wtedy. Przed wyjazdem. Głęboko pod korzeniami. Pamiętam, miał zmatowiałą zimną sierść i bezwładny łeb, kiedy go niosłem, kiedy go wniosłem do lasu. Wtedy, przed wyjazdem, miałem tyle słów do powiedzenia, tyle myśli. Teraz stałem tu i milczałem. Potem położyłem się na zimnych brązowych liściach i leżałem jak pies.

Wydaje mi się, że milczałem już wówczas od kilku miesięcy. W każdym razie jestem prawie pewien, że podczas tego pobytu w domu nie udało mi się powiedzieć ani jednego słowa. Ani jedno słowo nie przeszło mi przez gardło.

Drugiego listopada znów byłem w pracy. W pracy jest łatwo, kiwasz głową, odbierasz zamówienie, układasz na talerzu, polewasz sosem raz balsamicznym, raz waniliowym, oddajesz zamówienie. Po zmianie szorujesz kibel i podłogę wokół kibla, zlewasz chlorem, spuszczasz wodę. Nalewasz dwie wódki, wypijasz. Zamykasz knajpę, wracasz do pokoju. Kładziesz się spać. Wolne masz w dni ustawowo wolne od pracy. Jesteś wdzięczny pani Hannie, Świętemu Józefowi i wszystkim aniołom i świętym za pracę, dzięki której możesz zapłacić czynsz. W Zaduszki pani Hanna powiedziała, że wyglądam jak duch i żebym się gościom nie pokazywał na oczy, żebym się ogarnął. Schowałem się na zapleczu. Założyłem maseczkę i okulary. Pracowałem do późna. Tym razem knajpę zamykała pani Hanna. Czekała na górze, aż wycisnę i rozwieszę szmatę, wytrę ręce, założę kurtkę, wezmę plecak. Było po drugiej, kiedy wyszedłem na ulicę. Powietrze śmierdziało paloną gumą. Z daleka dochodził ryk silników. To młodzi robili sobie wyścigi.

Czekałem na przystanku na nocny, gdy nagle miasto ogarnął mrok. Spojrzałem w górę. Czarne niebo wisiało nad moją głową jak szmata. Ani jednej gwiazdy. „Jak to możliwe, że na niebie nie ma gwiazd" – pomyślałem.

Tej nocy nie mogłem spać. Zrobiłem małą przepierkę, żeby pozbyć się resztek knajpy spod paznokci. Potem otworzyłem komputer, a słowa wypadały spod moich palców i roztrzaskiwały się na ekranie. Spadały jak gwiazdy, aż zaczerniły całą stronę i nastała ciemność. Bałem się w nią spojrzeć. Przykryłem się kocem, cały się pod nim schowałem. Leżałem jak w ciemnej jamie. Oddychałem powoli, aż zrobiło mi się ciepło. Chciałem być zającem, chciałem być lisem, chciałem być psem. Za dużo słyszałem, za dużo czułem.

Na grupce „Kraków – oddam za darmo" zgarnąłem od gościa słuchawki wygłuszające. Odtąd, jak nastolatek, chodziłem do pracy w słuchawkach.

Jedenastego listopada nie pojechałem do domu. Kiedy rozmawiasz z mamą, musisz pilnować oczu. Oczy mają być pogodne i przejrzyste, szeroko otwarte, prawie wesołe. Nic nie musisz mówić, tylko oczy, oczy musisz mieć jasne i czyste.

Umiem pilnować słów.

Ale oczu się nie da tak na dłuższą metę.

W grudniu byłem tylko na wigilii. W pierwszy dzień świąt odsypiałem robotę, późno zszedłem na śniadanie, specjalnie zwlekałem, żeby nikogo już nie było przy stole, żeby brat już wyjechał, żeby z nikim nie rozmawiać. Spakowałem się przed ostatnim autobusem.

– Musisz już jechać, synku? Jutro bym cię odwiozła na dworzec. – Przekrzywiłem głowę, zarzuciłem plecak na ramię, znak wymowniejszy niż tysiąc słów pożegnania. Zarzucony plecak znaczy, że nie ma odwrotu. Pocałowałem ją w policzek, ojciec klepnął mnie w ramię. Przy furtce wcisnął mi w dłoń pięćdziesiątkę. „Rok temu dał mi stówę" – pomyślałem, ale rozciągnąłem usta. On też się uśmiechnął. – I jak ty sobie tam radzisz, chłopaku? – Machnąłem mu z drogi.

W autobusie śmierdziało ropą.

Po Nowym Roku zaraz obok naszej knajpy zamykał się hostel. Koło kontenerów walały się stosy pościeli. Wziąłem sobie kilka prześcieradeł, kołdrę i dwie poduszki.

Następnego dnia rano znalazłem pralnię samoobsługową z suszarkami. Wyprałem wszystko, jeszcze dorzuciłem własne ciuchy. Wyszły ciepłe i pachnące. Kosztowało mnie to 21 złotych. Poczułem się bogaty.

Tej nocy pierwszy raz od dawna rozłożyłem kanapę i pościeliłem prawdziwą pościel.

W nocy spadł śnieg.

Rano świat był biały i nie wiedziałem, czy jeszcze leżę w tej świeżej pościeli, czy już idę drogą bez chodnika na pętlę. Wydawało mi się, że idę, ale na pętli nie stoi żaden autobus, bo wszystko zasypane jest śniegiem i na tym śniegu nie ma ludzkich śladów, i nie wiem, co mam zrobić wobec ogromu piękna, więc klękam przed tą bielą, opieram się na rękach, nabieram śniegu w dłonie, przecieram nim twarz. Mróz lekko szczypie mnie w policzki. Odwracam się i widzę ślady psich łap. Robię krok i to są moje ślady. Jestem psem i jestem wolny, nie muszę już nic mówić, nic tłumaczyć. Nigdy już tu nie wrócę, dociera do mnie, że jestem psem, jestem wolny. Nigdy już tu nie wrócę.

Tak pomyślałem, ale to była nieprawda.

To był sen. Zaspałem i pani Hanna wezwała mnie do swojego biura. Kazała mi zdjąć słuchawki.

Jej biuro. Wykładzina, stolik ze sklejki, regał z żółtymi segregatorami. Okno. Zepsuta żaluzja. Kaloryfer odkręcony na maksa. Zrobiło mi się gorąco. Szarpałem ściągacz swetra przy szyi, kiedy ona mówiła o wymaganiach, obowiązkach, odpowiedzialności i zwykłej ludzkiej przyzwoitości. O tym, że nikt jej tak nie rozczarował jak ja i że to się już zdarza kolejny raz, że czy można na mnie polegać i co ja sobie wyobrażam, że ona życie oddała temu miejscu, które stworzyła od zera, a teraz klienci się skarżą i ona też widzi, że jestem nienormalny, że sobie nie radzę, że przenosi mnie na zmywak, bo nie da się pracować z ludźmi i ludzi unikać, choć ludzie to świnie i żebym nie liczył, że ktoś mnie doceni, bo nikt mnie nigdy nie doceni tak jak ona, która daje mi kolejną szansę.

eprasa.pl 2800688069

Kolejna szansa to był bankiet. Miałem przyjść szóstego stycznia na bankiet. Na zmywak. Za 9,90 za godzinę.

Wyszedłem z jej biura i wyrzygałem się na podłogę w kiblu. Potem to pościerałem, wypłukałem szmatę, spojrzałem w lustro. Na górze dudniła muzyka. Jak się masz? Zasłoniłem uszy rękami. Odsłoniłem białe kły w uśmiechu. Oczy miałem przekrwione.

W Trzech Króli otwieraliśmy po południu, bankiet zaczynał się o dziewiętnastej. Był catering, wykałaczki do serów, krążki sushi, wino w kieliszkach na tacy, pani Hanna z nerwów podjadała winogrona, więc trzeba było zmniejszyć liczbę półmisków z owocami. Zewnętrzna firma rozłożyła ściankę z logotypem sponsora. Fotograf poprosił o butelkę soplicy, ale pokręciłem przecząco głową. Wódkę mieliśmy sprzedawać na kieliszki. – A kim ty tu jesteś, żeby mi odmawiać? – Wzruszyłem ramionami i zniknąłem mu z oczu. Nic nie miałem do zrobienia na zmywaku, więc pani Hanna postawiła mnie przy drzwiach. Ludzie zaczęli przychodzić o wpół do, jeszcze zanim oficjalnie skończyła się gala. Krążyli leniwie, przystawali, mężczyźni poprawiali marynarki, kobiety poprawiały usta. Pani Hanna podgłośniła muzykę. Po dziewiętnastej był już tłum. Nigdy tu nie widziałem tylu ludzi. Fotograf ustawiał ich grupkami na ściance. Kobiety wciągały brzuchy, faceci przyjmowali nonszalanckie pozy. Widać było, z kim się chcą, a z kim nie chcą fotografować. Fotograf w centrum ustawiał faceta w szarej marynarce i w dżinsach. Potem ktoś wzniósł toast i wtedy ten w szarej podryfował z kieliszkiem w ręku w tamtą stronę. Przechodząc, minął mnie bardzo blisko. Jakiś otyły mężczyzna wygłosił laudację. Ten szary podziękował. Kilka razy rzucił okiem w stronę drzwi, gdzie stałem. Miał sarnie oczy. Zrobiło mi się go żal.

Za drzwiami stała torba fotografa, w której miał schowaną butelkę wódki. Wyjąłem ją i zabrałem na zaplecze. Nie widziałem, jak zareagował, stałem już wtedy na zmywaku, całkowicie wolny od podejrzeń. Podobno się wściekł i zrobił awanturę.

O drugiej pani Hanna odwiozła go taksówką do domu. Tłum się przerzedzał, w końcu został tylko ten w szarej i my. Ściszyłem muzykę. Nowa, ta, która przyszła po Natalii, przyciemniła światło. Nie wiedziałem, że tak można. Zrobiło się prawie przyjemnie. Szary oparł łokcie na barze. Wyjąłem butelkę fotografa i bez słowa mu nalałem. Nowa została z nim na górze, gdy ja zszedłem na dół umyć kibel. Kiedy wróciłem, Szary ledwie się trzymał na nogach.

– Odwieziesz go? – spytała nowa i wyszła. Szary wręczył mi kluczyki do samochodu. –Masz prawko? – Skinąłem.

Na parkingu przed nieczynnym hostelem stał tylko jeden samochód. Nacisnąłem lokalizator. Mrugnął światłami. Szary z rozpędu chciał usiąść na miejscu kierowcy, ale stanowczo posadziłem go z tyłu. Nie stawiał oporu.



Ustawiłem fotel i lusterka. Ładny wóz. Spojrzałem na Szarego z nadzieją, że poda mi adres, ale on już spał na tylnej kanapie.

Co miałem zrobić? Pojechałem do siebie.

Przyjemnie było tak jechać przez puste miasto.

Zaparkowałem na ulicy i pomogłem mu wysiąść. – Tu nie ma nawet chodników, gdzieś ty mnie wywiózł? – pytał, ale się nie szarpał.

W pokoju położyłem go na kanapie, zdjąłem marynarkę, koszulę i buty. Kiedy wróciłem z łazienki, leżał skulony na mojej poduszce. Przykryłem go kołdrą. Usiadłem przy stole i patrzyłem, jak śpi. Słyszałem jego oddech. Gdybym przystawił ucho do klatki piersiowej, usłyszałbym bicie serca. Otworzyłem laptop, a moje palce, jak nigdy dotąd, zaczęły szeptem układać słowa jedno po drugim, jedno po drugim, niemal bezszelestnie, żeby go nie obudzić. I nie obudziłem go.

Rano zrobiłem mu kawę. Nie miałem nic do jedzenia, bo ja nie jem w domu śniadań. W zasadzie nic w domu nie jadam. Przyniosłem mu kubek do łóżka. Usiadł. Wziął go ode mnie, a jego palce, chłodne i lekkie jak pergamin, na moment splotły się z moimi palcami. – Dziękuję – powiedział i znowu sarnie oczy, jakby spłoszone do ucieczki, powędrowały ku drzwiom. – Przepraszam, narobiłem ci kłopotu? – Spojrzał na mnie. Uśmiechnąłem się. Była dziewiąta, powinienem już być na pętli, ale on siedział u mnie w samych majtkach i nie wiedziałem, jak mu powiedzieć, że musi iść. Więc nic nie powiedziałem. Wypiliśmy kawę i dopiero wtedy wyszedłem. Szary został w moim pokoju.

Na ulicy podjąłem decyzję, że pojadę samochodem. Kluczyki miałem w kieszeni.

W knajpie pustki. Nowa ogarnęła się ze sprzątaniem, w południe przyszła jedna rodzinka na sernik. O dwudziestej drugiej pani Hanna kazała nam zamykać. Powiedziała, że za dzisiaj wypłaci nam połowę stawki, bośmy nie zarobili nawet na prąd. Nowa trzasnęła drzwiami. Mnie było wszystko jedno. Wracałem do wynajętej mikrokawalerki, w której, miałem nadzieję, będzie Szary.

Ale go nie było.

Zostawił mi na poduszce kartkę z telefonem.

Wysłałem SMS-a. Oddzwonił. Nie odebrałem. Nagrał głosówkę. Zapytał, jak ma odebrać samochód i czy może do mnie przyjść. – Dzięki za kawę – dodał. Napisałem mu, że wie, gdzie mieszkam, i że jbc mam jego kluczyki. W drugim SMS-ie napisałem, że czekam.

O północy zapukał do drzwi.

Wniósł ze sobą zapach jedzenia i butelkę wina. Potem się okazało, że w kieszeni płaszcza miał drugą. Usiadł przy stole. Nie miałem kieliszków. Piliśmy więc cierpkie czerwone wino z kubków po kawie i jemu to nie przeszkadzało. Opowiadał mi o sobie, ile ma lat, co robi w firmie ojca, że jest zupełnie od niego zależny, że jest nikim. – Chciałbym być pisarzem – powiedział nagle – ale teraz więcej osób pisze, niż czyta, więc bilans jest raczej ujemny – dorzucił i się roześmiał. Ja też się śmiałem. O nic nie pytał albo jeżeli pytał, to sam sobie odpowiadał. Potem otworzył drugą butelkę, a ja pomyślałem, że jak on pojedzie tym samochodem,

eprasa.pl 2800688069

i postanowiłem, na wszelki wypadek, nie oddać mu kluczyków, lecz on ich wcale nie chciał. – Jak ty pięknie potrafisz słuchać – powiedział i wnętrzem lekkiej dłoni potarł mój szorstki policzek. Nie odsunąłem się. Chłodny i miękki był jego dotyk. Wziął moją głowę w obie ręce, palce zanurzył we włosy za uszami, splątał mnie z sobą, a oczy, jego sarnie oczy, nie umykały na boki, tylko patrzył, jak nikt nigdy na mnie nie patrzył, i wydawało mi się, że widzi mnie tak, jak nigdy nikt mnie jeszcze nie widział. Bałem się, że się rozpłaczę, łykałem ślinę, żeby łzy spływały do środka, aż wreszcie musiałem ze wszystkich sił zacisnąć powieki, żeby nie wypuścić tych łez na zewnątrz, i wtedy on pocałował moje oczy. – Masz takie wierne spojrzenie – wyszeptał. Jego oddech pachniał tarniną i wiatrem, usta miał suche, spierzchnięte, poplamione czerwonym winem. „Chciałbym być twoim psem" – pomyślałem i nawet otworzyłem usta, żeby to powiedzieć, ale on zamknął je swoimi. Oddałem mu swój język, a on wziął go sobie, jakby był jego. Wyssał ze mnie wszystkie myśli, wszystkie słowa, zabrał moją rozpacz i po raz pierwszy leżałem na prześcieradle pusty jak biała kartka. Leżałem i dyszałem, potem poszedłem napić się wody z kranu, chłeptałem ją prosto ze strumienia. Kiedy wróciłem, spał zawinięty w prześcieradło. Położyłem się obok niego, lecz nie zmrużyłem oka. Bałem się, że jeśli zasnę, to wszystko okaże się snem.

Ale nie.

Przychodził do knajpy, siedział przy barze do końca, potem wręczał mi kluczyki i jechaliśmy do mnie. W łazience było coraz więcej jego kosmetyków, pościel pachniała jego ciałem.

Nad ranem otwieraliśmy okno i paliliśmy jednego papierosa na spółkę, kiedy się zaciągałem, bawił się moimi włosami.

Wiosna przyszła nagle i w marcu po raz pierwszy zabrakło mi kasy na czynsz. Pracowałem więcej niż na początku, ale pani Hanna czasem wypłacała połowę, poza tym odliczała wszystkie braki na barze od naszych pensji. Przeliczyłem wszystko jeszcze raz w domu na spokojnie, ale nie chciało wyjść inaczej. Nie miałem na czynsz. – Zrobię ci przelew, daj mi kompa – rzucił od niechcenia. – Przecież prawie tu mieszkam. Wpisałem imię mojego psa i podałem mu laptop. Zalogował się do banku. Potem sprawdził pocztę.

Tej nocy kochał się ze mną mocniej i gwałtowniej niż zwykle. Nie pozwolił mi się pocałować. Z całej siły wciskał moją twarz w poduszkę. Kiedy chciałem się odwrócić: – Zamknij się – warknął.

Rano zapytał, czy zrobię mu kawę. Nie miałem czasu, już musiałem wychodzić. Nie odpowiedziałem. Rzucił w moją stronę kubkiem. – Dlaczego nie odpowiadasz, jak cię pytam? – Zamknąłem za sobą drzwi. – Dlaczego nie odpowiadasz, kundlu? – Zbiegłem po schodach, wpadłem na pętlę w ostatniej sekundzie, ale autobus właśnie znikał za zakrętem. Zemdliło mnie z nerwów, że się spóźnię i pani Hanna mnie wywali jak Natalię. Chciałem do niego napisać, żeby mnie podrzucił do pracy, ale w głowie mi huczało to ostatnie słowo. Roztrzęsły mi się ręce. Czułem narastający dygot, jakby ziemia drżała pod nogami. Następny autobus był za czterdzieści pięć minut. Tyle czasu telepałem się na ławce. Ci, którzy przyszli na ten sam autobus, trzymali się ode mnie z daleka. Wsiedli innymi drzwiami. Patrzyli spode łba. Miałem ochotę gryźć i szarpać z bezsilności i strachu.



Do pracy przyszedłem spóźniony ponad godzinę. Pani Hanna nie powiedziała mi nic. Cały dzień pracowałem w milczeniu pod jej czujnym spojrzeniem. Kiedy zamykałem, powiedziała tylko, żebym uważał. Zabrzmiało to jak groźba.

Noc była ciepła, pachniała mokrą ziemią i nie chciało mi się wracać do domu. Bałem się, że Szary tam jeszcze jest. Nie chciałem go dzisiaj spotkać. Zresztą nie miałem na bilet, więc ruszyłem na piechotę. Dawno nie chodziłem, zapomniałem, jaka to przyjemność przejść kilka kilometrów, bez celu. Nie najkrótszą drogą.

Sam nie wiem, jak koło południa znalazłem się na dworcu. Pomyślałem, że muszę do kogoś napisać, ale z przerażeniem odkryłem, że nie mam plecaka, nie mam telefonu, nie mam dokumentów, nie mam pieniędzy. Chciałem schować się pod koc, nakryć się z głową, zakopać w ciemnej jamie, wsłuchać we własny oddech, w ciszę pod szorstkim kocem. Ale na dworcu było za głośno, było za głośno, było za głośno. Nie dało się nic powiedzieć, nic usłyszeć. Ktoś złapał mnie za ramię. Chciałem go ugryźć z bezsilności i strachu. Szarpnąłem się. Ktoś inny wezwał policję i karetkę. Bałem się i chciałem uciekać, a potem opadłem na dno, pod korzenie drzew, moje myśli otuliła ściółka zeszłorocznych liści, a słowa stały się ciężkie jak łeb psa. I nie wiem, kto mnie o co pytał, ale napisałem im swój adres i imię, i nazwisko. Podałem telefon do mamy i taty. Do Szarego nie znałem telefonu na pamięć. Przepadł razem z karteczką, którą kiedyś znalazłem na poduszce.

Zasnąłem i spałem kilka tygodni. Kiedy się budziłem z przerażeniem, że się spóźnię do pracy, pielęgniarka dawała mi tabletkę i znów zasypiałem.

W kwietniu zakwitły bzy i wtedy mama odebrała mnie ze szpitala. Całą drogę mówiła, że bardzo się z tatą o mnie martwili i że mój kolega był u mnie w szpitalu kilka razy, pytał, kiedy zapłacę za czynsz. Przywiózł moje rzeczy, komputer i pościel, skąd mam taką drogą pościel, pytała, ale ja nie umiałem jej odpowiedzieć. Milczałem.

W domu położyłem się spać. Byłem bardzo zmęczony.

Na Wielkanoc przyjechał brat z żoną. Kupili sobie pieska. Wszyscy biegali i ścierali po nim siki. Mama żartowała, że zrobił nam lany poniedziałek w niedzielę. Uśmiechałem się i jadłem żurek. Potem poszliśmy z pieskiem na spacer. Odłączyłem się od nich i skręciłem do lasu. Mama miała zaniepokojoną minę, tato położył jej rękę na plecach. – Niech idzie. Las jest dobry.

Las jest dobry. Wszedłem między buki, zaplątałem się w ich korzenie i upadłem.

eprasa.pl 2800688069

Leżałem twarzą do ziemi, skulony, i długo słuchałem bicia serca, oddechu, skomlenia. Zakopany w jamie z szarego koca, przeczekałem najgorsze. Coraz mniej było w moim oddechu kwaśnego odoru leków, coraz więcej było we mnie powietrza. Wreszcie chłód lasu zwyciężył. Kiedy się ocknąłem, był koniec lata. „Najgorsze upały za mną" – pomyślałem i wróciłem do domu.

Był wczesny ranek. Ojciec żyletką skrobał siwy zarost. Mama smażyła konfitury. – Jesteś już. – Ucieszyła się na mój widok. Uśmiechnąłem się najszczerzej, jak potrafiłem, trochę bolał mnie brzuch, nie wiedziałem: z głodu czy z nerwów. Zjadłem naleśniki, ale nie przeszło.

W nocy włączyłem laptop, wpisałem imię psa, otworzyłem plik tekstowy. Był pusty. Kilka razy przełknąłem ślinę. Przeszukałem historię. Ostatnie operacje, logowanie na jego pocztę i do banku. Sprawdziłem kosz.

Za oknem było jasno, ptaki wrzeszczały jak opętane, kiedy kładłem się spać. Spałem do południa bez snów. Przedostatnim autobusem pojechałem do Krakowa. Ojciec dał mi pięć dych.

Brudna szyba autobusu zniekształciła mi świat. Wrześniowe słońce zatopiło miasto jak owada w bursztynie. Brnąłem przez gęste, lepkie powietrze, ulice kleiły się do podeszew. Bolał mnie suchy język. Bez rozmysłu skierowałem się w stronę knajpy, szarpnąłem klamkę raz i drugi, ale nadaremnie. Zniknął szyld, urwany zamek ktoś zastąpił kłódką. Rozejrzałem się. Hostel przeznaczony do rozbiórki straszył wybitymi oknami. Parking wyglądał jak wysypisko.

„Co ja tu robię? – pomyślałem i poszedłem z powrotem na dworzec. Na Plantach ktoś uderzył mnie w ramię. Natalia. Ucieszyła się na mój widok, choć na dnie jej oczu dostrzegłem troskę. Chyba źle wyglądałem po szpitalu i kilku miesiącach spędzonych w lesie. Ale trajkotała, że zerwała z gastro, że pracuje w empiku, że zaprasza mnie na premierę, że postawi mi zimną lemoniadę. Lemoniada sprawiła, że dałem się jej zaprowadzić do klimatyzowanego wnętrza pełnego książek. W tym ładnie poukładanym pomieszczeniu poczułem się brudny. Usiadłem przy drzwiach. Natalia wręczyła mi butelkę i zniknęła. Piłem prosto z szyjki i było to przyjemne. O szóstej zaczęli schodzić się ludzie, nie patrzyli na mnie. Natalia przygotowała dwa mikrofony, karafkę z wodą, dwie szklanki. Na stojaku pionowo postawiła premierową książkę. Byłem po raz pierwszy w życiu na spotkaniu autorskim. Nie wiedziałem, jak się zachować, więc na wszelki wypadek zachowywałem się jak w kościele, naśladowałem innych. Ktoś wstał i poszedł się wysikać. Zrobiłem to samo. Wszedłem do toalety i stanąłem przy pisuarze. Z kabiny wyszedł Szary. Mył ręce, gdy ujrzał mnie w lustrze. Jego sarnie oczy rzuciły się do ucieczki, wyskoczyły oknem. – Co tu robisz, stary? Nie spodziewałem się ciebie. – Klepał mnie po ramieniu. – Skąd wiedziałeś – głos uwiązł mu w gardle. Wcale nie wiedziałem. Stałem i patrzyłem w jego znieruchomiałą nagle twarz. Zadzwonił telefon w jego kieszeni. – Już idę.

Stary facet z brzuchem pytał go o jego stosunek do życia, do eutanazji, do samobójstwa. Sugerował metaforyczne rozumienie figury psa w jego debiutanckiej powieści. Rozmawiali o tożsamości i pochodzeniu człowieka. Jego powieść nosiła imię mojego psa.

Dopiłem lemoniadę i wyszedłem.

Kraków dogorywał w ostatnich promieniach słońca. Wciągnąłem to światło w płuca, zachłysnąłem się nim. Poczułem się wolny. „Nigdy już tu nie wrócę" – pomyślałem. Zamknąłem oczy.

Milczałem.

Więcej opowiadań przeczytasz lub wysłuchasz na **magazynpismo.pl/proza**

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków **Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego** pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Odkrywaj
niezwykłe miasta i ich kuchnie
z BARTKIEM KIEŻUNEM





tytuł dostępny w: empik salony / online / aplikacja

GWFOKSAL.PL
oficjalny sklep wydawcy

eprasa.pl 2800688069

ESEJ

Głodni

tekst AGA KOZAK

—

POKAŻ MI, CO JESZ, A POWIEM CI, czy jesteś dzieckiem PRL-u, *foodiesem* z Instagrama, czy może kimś zagubionym między dietą pudełkową a tęsknotą za żurem. Historia jedzenia w Polsce to historia transformacji społecznej, ekonomicznej i tożsamościowej. I opowieść o tym, co to mówi o nas samych – jako narodzie i jako ludziach.



eprasa.pl 2800688069



rysunek AGNIESZKA WRZOSEK

eprasa.pl 2800688069

AGA KOZAK (ur. 1980), dziennikarka, coachka, edukatorka. Autorka wywiadów z Anthonym Bourdainem, Esther Perel, Stingiem czy Brené Brown. Laureatka LGBT+ Diamonds Awards i jedna ze stu najważniejszych edukatorek seksualnych wyróżnionych przez „Forbes Women". Współautorka książki *Sztuka męskości, czyli jak nie być chu*em* (2025).

Nie można po prostu jeść dobrego jedzenia. Trzeba też o nim rozmawiać. I trzeba o tym rozmawiać z kimś, kto rozumie ten rodzaj jedzenia.
Kurt Vonnegut

Najbardziej kontrowersyjnej – bo zahaczającej o skandal i zmianę władzy – wystawie 2024 roku pod tytułem *Jedzenie w sztuce* w Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK towarzyszył tekst, który ujmuje to, co od lat myślę o temacie tego artykułu:

> *Jedzenie to zaspokajanie potrzeby fizjologicznej, znajdującej się u podstaw piramidy Maslowa, a równolegle – szeregu innych, wyższych potrzeb, psychicznych i społecznych, takich jak poczucie przynależności czy bezpieczeństwa. Pokarm jako nieodzowny warunek przetrwania ukształtował naszą cywilizację. Był zapłatą za pracę, a jego zdobywanie – [było] motorem postępu. Jego poszukiwanie inicjowało wędrówki ludności i tym samym odkrywanie świata. Jego brak był zarzewiem konfliktów, przyczyniał się do zamieszek i rozlewu krwi. Jedzenie do dziś towarzyszy rytuałom i obrzędom, jest fundamentem każdej wspólnoty, kultury i religii.*

Bo, jak pisał profesor historii Barry William Higman w swojej książce *Historia żywności. Jak żywność zmieniła świat*, można przejść przez życie, nie uprawiając seksu, nie mając poglądów politycznych, ale nie można, nie jedząc. Jedzenie jest wspaniałym narzędziem diagnostycznym i socjologicznym, odzwierciedla choćby powszechne trendy, lęki i skłonności, ale i obsesje. Pamiętacie, jak podczas pandemii lęk przed śmiercią koiliśmy pieczeniem chleba? Jak myślicie, na co wskazują trendy dotyczące zdrowego jedzenia, powszechne sięganie po zagraniczne specjały, obiad, który możesz sporządzić z saszetki i odrobiny ciepłej wody? Czy prawdą byłoby stwierdzenie: „Pokaż mi, co masz na talerzu, a powiem ci, kim jesteś?". Trochę tak, choć dodałabym do tego jeszcze jedno: „Pokaż mi, jak jesz". Z kim, jak szybko, jak uważnie – jak w seksie. A mój guru, Anthony Bourdain, z którym zrobiłam jedyny polski wywiad, dorzuciłby: „Sposób, w jaki robisz omlet, ujawnia twój charakter". Zanim to wszystko opiszę, powinnam się jednak przedstawić.

Kompetencja

JESTEM DZIENNIKARKĄ, ale także coachką, trenerką, pracuję na styku psychologii i antropologii. Kiedy pod koniec pierwszej dekady tego wieku porzuciłam studia doktoranckie na Uniwersytecie Nowojorskim i stawiałam pierwsze kroki w dziennikarstwie, chciałam pisać o sztuce, jednak wtedy nikogo to nie interesowało, bo nikt nie chciał o niej czytać. Rynek sztuki – jako źródło dochodu – dopiero raczkował, a my zachłystywaliśmy się innymi skrzącymi się fascynacjami, na przykład modą. Szybko więc odnalazłam się w *lifestyle'u* i objęłam wspaniałe działki: podróże i jedzenie. I o ile o tych pierwszych każdy chciał i jakoś umiał pisać (dyskusyjne, wiem) to o jedzeniu niekoniecznie.

I tak, zamiast pisać o sztuce, pisałam o jedzeniu. Więcej, do prowadzenia blogów *foodiesowych* namówiłam też takie osoby jak Basia Starecka czy Maja Sobczak. I nagle się zaczęło. Boom na jedzenie (który opiszę później) sprawił, że przez parę lat byłam w centrum kulinarnej rewolucji.

Poznałam niesamowitych ludzi. Pierwszą jest Katia Roman, prawniczka, założycielka pierwszej w Polsce szkoły gotowania dla dzieci Little Chef. To ona otworzyła mi oczy na to, jak ważną kompetencją jest gotowanie. I że na przykład opuszczający co roku pieczę zastępczą młodzi ludzie [autorka ma na myśli dawne domy dziecka – przyp. red.], którzy zaczynając w momencie „magicznej osiemnastki" prawdziwe życie, często nie potrafią zrobić nawet jajecznicy. Czyli nie mają podstawowej umiejętności budowania domu, bo zawsze byli żywieni przez kogoś. Katia współzałożyła więc Fundację Samodzielność od Kuchni, wspierającą usamodzielnienie młodzieży z pieczy zastępczej. Dziennikarce Annie Salawie tak opowiadała o tym w wywiadzie: „Gotowanie to jedna z najważniejszych umiejętności życiowych. Ważniejsza niż znajomość geografii, historii czy matematyki. (...) Jak potrafisz gotować, to znaczy, że umiesz zatroszczyć się o siebie i o innych ludzi. I potrafisz z nimi zbudować jakąś więź. Jeśli sam przygotowujesz sobie jedzenie, twoje życie ma zupełnie inną jakość. Jesteś zdrowszy i masz więcej pieniędzy. Bo półprodukty, jak mrożona pizza, kosztują znacznie więcej niż składniki na obiad. I są dużo gorsze dla twojego zdrowia".

Założycielka Little Chef pokazała mi, że ja (w przeciwieństwie do moich braci), kompletnie o tym nie wiedząc, mam życiową supermoc, która pozwoli mi przetrwać, zbudować więzi, być lubianą w grupie, że słysząc od mamy i babci: „Nuneczko, nie tak to się miesza, musisz to robić powoli...", otrzymałam ważną wiedzę. Ale to Katia była pierwszą osobą, która tak wyraźnie powiedziała o kobiecej, kuchennej, codziennej mocy – więc nienależącej do HIStorii, lecz do HERstorii – i miała rację. Choć w międzyczasie jej zdanie, że mrożona pizza jest droższa niż składniki na obiad – się zdewaluowało. Przyjrzymy się temu jeszcze.

eprasa.pl 2800688069

Tożsamość

—

WYRUSZMY WIĘC w kulinarną podróż. Kiedy poznaję kogoś nowego, obwąchuję go przez smaki i często widzę, że ludzie robią to samo. Perfekcyjne pierwsze randki, kiedy zaczynamy razem jeść, zawierają też opowieści o rodzinie, dzieciństwie, o tym, co dla nas ważne. I gdzieś tam, zatopione pomiędzy miłością do alternatywnego rocka, Nowego Jorku, roweru i lubuskich jezior, są mocno osadzone sympatie lub animozje do pewnych dań, które – jeśli wejdziemy w ten związek – albo staną się nasze, albo nas podzielą jak odwieczna kwestia „barszcz czy grzybowa?" na Wigilię.

Sama dobrze wiem, że gdy opisuję siebie tęsknotą za bigosem, którego po Święcie Dziękczynienia szukałam w Nowym Jorku w środku nocy w otwartej ówcześnie 24 godziny na dobę ukraińskiej knajpie Veselka, informuję jednocześnie, skąd jestem. Że kiedy krążę po Włoszech w poszukiwaniu chleba na zakwasie i ogórków kiszonych, opowiadam o swojej wschodniej duszy. Że kiedy jestem na keto – a jestem Polką, więc na keto bywam – to tęsknię najbardziej za żurem. Że za granicą, szukając różnych rodzajów ciast (kiedy akurat nie jestem na keto), wkurza mnie, że nie mogę jednocześnie mieć tortu, kruchych ciasteczek i ciasta drożdżowego, bo poszczególne narody specjalizują się w jednym rodzaju słodkości. A to, w czym Polacy są świetni i co wielokrotnie powtarzają w wywiadach prowadzący kultową warszawską cukiernię Lukullus – Albert Judycki i Jacek Malarski – to niebywała różnorodność wypieków i praktykowanych w naszym kraju tradycji cukierniczych.

Pewnie mogłabym opisać siebie (jak każdy z nas) jeszcze większym mikrokosmosem: tym, że prababcia Siania (to zaskakujący skrót od Aleksandra – wiele lat po jej śmierci dowiedziałam się, że jednak była Ukrainką) mizerię robiła z wiśniami, a barszcz, w którym pływały „niepolsko" fasola i marchew, przygotowywała na nerkówce (tak, zalatuje moczem). Że babcia Władzia przyrządzała pomidory po prowansalsku – wydrążone z miąższu, który mieszało się z bułką, pietruszką, czosnkiem i piekło nadziane tą masą – bo dziadek uratował życie matce kucharki w jednym z francuskich dworków myśliwskich i ona w każde wakacje pojawiała się u dziadków w kuchni, ucząc babcię *cuisine française*. Anthony Bourdain – szef, pisarz, obieżyświat, filozof życia codziennego, w wywiadzie dla Slate wyznał dziennikarce Kathryn Schulz: „Jedzenie jest wszystkim, czym jesteśmy. Jest przedłużeniem uczuć patriotycznych, etnicznych, twojej osobistej historii, twojej prowincji, regionu, plemienia, babci. Jest z nimi nierozerwalnie związane od samego początku".

Moja tożsamość to między innymi takie opowieści, które w szerszej skali mówią też o skomplikowanych losach naszego kraju, a odbijają się także w naszej kuchni. Oczywiście o naszą tożsamość historyczną czytaną przez jedzenie należy zapytać profesora Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu Jarosława Dumanowskiego, który specjalizuje się między innymi w kulturowej historii kuchni i jedzenia. We współpracy z Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie wydaje najstarsze polskie książki kucharskie (seria *Monumenta Poloniae Culinaria*). Jest członkiem rady naukowej Europejskiego Instytutu Historii i Kultury Jedzenia (IEHCA). – Dzisiaj zainteresowanie jedzeniem jako wyróżnikiem, wyrazem tożsamości, jest oczywiste i związane głównie z reakcją na globalizację naszego jedzenia i poczuciem utraty nie tylko dawnych potraw, smaków i doznań, ale przede wszystkim więzi społecznej, rytuałów, poczucia zakorzenienia i bezpieczeństwa. Nostalgia, pamięć, motywacje ekologiczne i poszukiwanie więzi społecznej przez jedzenie łączą się tu w jedno – wyjaśnia Dumanowski.

Jeśli jednak chodzi o przypadek polski, wskazuje, że specyficzną rolę odgrywają tu zarówno historia osobista i rodzinna, jak i odkrywanie bardziej odległej przeszłości.

– Migracje po drugiej wojnie światowej, potem upadek gastronomii w czasach PRL-u sprawiały, że przeszłość stawała się tu ważnym punktem odniesienia, mitem i opowieścią dla pokrzepienia serc. Publikowane przeze mnie staropolskie (sprzed końca XVIII wieku) książki kucharskie w serii *Monumenta Poloniae Culinaria* zyskały sporą, zaskakującą początkowo dla mnie popularność w środowiskach profesjonalistów kulinarnych i pasjonatów, którzy szukali w nich inspiracji, potwierdzenia swoich przemyśleń, uzasadnienia swoich aspiracji – mówi profesor.

Pytam, czy nasza historia jest faktycznie różna od innych, czy mamy być z czego dumni? (Wiemy już, że ze słodyczy).

– Nasza bogata historia kuchni różni nas na przykład od Skandynawii z jej kuchnią nordycką, odwołującą się do wartości ekologicznych, prostoty i regionalizmu w opozycji do dominujących wzorców śródziemnomorskich. Kwas, las i dym – smaki, aromaty i pochodzenie eksponowanych w naszej kuchni produktów – są głęboko zakorzenione w historii – podkreśla profesor Jarosław Dumanowski. W Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie profesor organizuje historyczne laboratorium kulinarne, które – obok zainteresowania kuchnią regionalną i dziką – wpływa na kształt dzisiejszej gastronomii, z jednej strony podupadłej po okresie PRL-u, z drugiej zaś spłaszczonej po zachłyśnięciu się egzotyką i nowością.

To, w czym Polacy są świetni, to niebywała różnorodność wypieków i praktykowanych w naszym kraju tradycji cukierniczych.

eprasa.pl 2800688069

Literatura

DORASTAŁAM W LATACH 80. To sprawia, że mimo moich późniejszych podróży po świecie – również tropem smaku – podczas których jadłam prawie wszystko, mając 44 lata, na większość rzeczy dostępnych powszechnie w sklepach nadal patrzę, dziwiąc się, że są. Lubię to moje zdziwienie nadmiarem. Mam poczucie, że pozwala mi ono doceniać, ratuje mnie przed zobojętnieniem, daje ciągłą ciekawość, zachwyt i wdzięczność za pokarm, który mam na stole. W moim dzieciństwie – choć miałam do czynienia z codzienną i odświętną kuchnią na najwyższym poziomie, za którą tęsknię jak diabli – mało co było dostępne. Pokolenia X, Y i wcześniejsze nadal dzielą wspólne doświadczenie zmysłowe – gdy czujemy zapach pomarańczy, myślimy o Bożym Narodzeniu. To taka nasza deficytowa magdalenka. Ale w ciężkich czasach, gdy brakowało wielu produktów, towary luksusowe można było jednak zdobyć. Mój ojciec – smakosz – jeździł do dużych miast w poszukiwaniu rokpola – odpowiednika roqueforta, kupował radzieckie puszki z krylem (to antarktyczne jedzenie wielorybów, malutkie skorupiaki, które teraz podaje się głównie rybkom akwariowym), a gdy raz zdobył parmezan i matka przyrządziła z nim zapiekankę, odwiedzający nas dziadek otworzył drzwi z okrzykiem: „Haniu, co tu tak śmierdzi!?".

Wszystko ruszyło oczywiście wraz z 1989 rokiem. Jako dziecko mogłam zjeść coś egzotycznego (pamiętam pierwsze włochate i truskawkowe w smaku kiwi przywiezione z Niemiec przez babcio-sąsiadkę, panią Krystynę), o ile pochodziło z darów, kontrabandy, przemytu, lub pochłonąć wzrokiem na zdjęciach w magazynach, które zaczęły pojawiać się w Polsce i powoli przedstawiać nam światową panoramę smaków szerszą niż jeden gatunek żółtego sera i trzy rodzaje serka homogenizowanego. Ręka w rękę szły tu zagraniczne przedruki i polska kreatywność. O pracy nad tymi pierwszymi opowiadała mi zawsze Inka Wrońska – była wieloletnia naczelna magazynu „Kuchnia", dziennikarka i redaktorka obecnie związana z magazynem „Ferment. Pismo o winie" i zmieniającym się w kwartalnik „Kukbukiem". Inka w 1995 roku pracowała w wydawnictwie Bauer w dziale Food. Ona i inne dziennikarki dostawały przepisy z centrali w Hamburgu i miały je nie tyle tłumaczyć, co adaptować do polskich warunków.

– Miałyśmy z tym prawdziwy kłopot, bo podane składniki były niedostępne na polskim rynku. Często nie wiedziałyśmy w ogóle, co to jest, i nie mówię o takich rzeczach jak mango czy awokado, które rozpoznawałyśmy, ale nie wiedziałyśmy, czym to zastąpić. Pamiętam przepis z ładnym zdjęciem zielonego makaronu z pomidorkami: bardzo chciałam się dowiedzieć, w jaki sposób taki makaron zrobić. A w składnikach po prostu podano zielony makaron, po który należało iść do sklepu i go kupić – wspomina.

Pokolenia X, Y i wcześniejsze nadal dzielą wspólne doświadczenie zmysłowe – gdy czujemy zapach pomarańczy, myślimy o Bożym Narodzeniu. To taka nasza deficytowa magdalenka.

Inka Wrońska jest także autorką *Kulinarnego Atlasu Świata* wydawanego w odcinkach przez Agorę (jako dodatek do „Gazety Wyborczej") na początku naszego wieku, który wraz z wejściem na polski rynek dyskontów takich jak Biedronka – oferujących większy dostęp do zagranicznych produktów – otworzył Polaków na eksperymenty. *Kulinarny Atlas Świata* nadal stoi dumnie na jednej z półek mojego rodzinnego domu w eleganckim segregatorze, zaraz zresztą obok innego wydawnictwa Agory, w którym Inka maczała swoje talenty redaktorskie – *Nowej Kuchni Polskiej* (również w formie dodatku – zeszytów), uczącej nas i jeść, i tego, że Polska to nie monolit.

Jednocześnie w księgarniach pojawiły się nowe tytuły z przepisami. Gdybym urodziła się w latach 70., nie mogłabym jako dziecko wychowywać się na książkach kucharskich, bo jedynym wydaniem ze zdjęciami, które pamiętam z dzieciństwa, była biblia kulinarna, czyli wielokrotnie przedrukowywana i adaptowana *Kuchnia polska*. W naszym rodzinnym egzemplarzu z 1979 roku na 798 stron wstępów, jadłospisów, wskazówek, jak rozplanować kuchnię, i przepisów są 64 strony zdjęć (właśnie to policzyłam!). Tak słabej jakości i w tak niebywałych kolorach, że do tej pory się zastanawiam, czym są zielone kulki w czymś, co wygląda na deser. I tu pojawia się opowieść o Marku i Elżbiecie Łebkowskich, założycielach wydawnictwa Ten [później Tenten – przyp. red.].

Łebkowski był absolwentem łódzkiej filmówki, który w latach 80. robił zdjęcia reklamowe dla jednego z paryskich wydawnictw, gdzie pracowała jego przyjaciółka. A że umiał i kochał gotować, dostał do fotografowania również jedzenie. Przygotowywał potrawę, pstrykał zdjęcie i wysyłał do Francji.

– Gdy nadszedł 1989 rok, Marek poszedł do Krajowej Agencji Wydawniczej i powiedział, że chciałby napisać i zilustrować nowoczesne książki kucharskie: na jednej stronie zdjęcie potrawy, na drugiej przepis. Wydawnictwo powiedziało mu, że to marnowanie miejsca – kto takie coś kupi? – wspomina Ela Łebkowska. – A że ten rok miał niesamowitą energię, założyliśmy swoje wydawnictwo. Wydawanie książek nie było problemem, ale zapomnieliśmy, że jest jeszcze dystrybucja. Woziliśmy je do księgarni własnym autem – śmieje się. Ich książki, o niespodziewanym podłużnym formacie, w twardej, czarnej, błyszczącej oprawie, okazały się hitem. – Nie wiem, ile pierwsza nasza *Kuchnia chińska. Encyklopedia sztuki kulinarnej* miała dodruków, ale sprzedało jej się chyba 3 miliony egzemplarzy – opowiada Łebkowska, która poszła

eprasa.pl 2800688069

za ciosem i zaczęła wydawać między innymi wiersze Konstandinosa Kawafisa, szkice Agnieszki Osieckiej czy pamiętniki Jeremiego Przybory. Tu ważną kwestią jest coś, na co internet nie zwraca uwagi, a czego Łebkowska i Wrońska są mistrzyniami: konstrukcja przepisu. Dobrze napisany jest w stanie odtworzyć osobę, która kompletnie nie umie gotować.

Dziś możemy kupić bestsellery kulinarne, wśród nich między innymi *Nowe rozkoszne* Michała Korkosza, serię tytułów Bartka Kieżuna czy *Oddasz fartucha, czyli facet w kuchni* Tomasza Strzelczyka.

– Jednocześnie trzeba przyznać, że boom na rynku książki już minął. Kategoria jest stabilna, nadal chętnie poszukujemy tytułów kulinarnych, natomiast zainteresowanie koncentruje się przede wszystkim na książkach edytorsko wyjątkowych, dopieszczonych – mówi Sylwia Kawalerowicz, redaktorka inicjująca Grupy Wydawniczej Foksal, specjalizujaca się w dziedzinie *lifestyle*, kulinariów i rozwoju osobistego. – Książka kulinarna w znacznej mierze stała się gadżetem, obiektem estetycznym, elementem wystroju wnętrza. Nie oznacza to, że nie szukamy w niej inspiracji, ale musi oferować coś więcej niż proste przepisy, które można znaleźć w sieci. Osobnym nurtem w dziedzinie kulinariów stały się tytuły wydawnicze inspirowane znanymi markami popkulturowymi, takimi jak Wiedźmin, Simsy czy Harry Potter. Sami w tym roku, po sukcesie *Ghiblioteki*, wydajemy książkę z przepisami inspirowanymi światem japońskich animacji studia Ghibli.

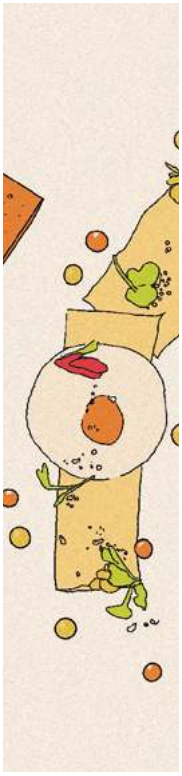
Przeciętna sprzedaż książki kucharskiej to dziś 3–5 tysięcy egzemplarzy.

Rewolucja

—

LATA 90. TO CZASY SPECYFICZNE. Zalew koszmarnych słodyczy z Zachodu, zachłyśnięcie się rodzimymi produktami typu Mokate Cappuccino czy ogromna liczba gotowych zup, kremów i kaszek w torebkach. Jednocześnie swoje restauracje otwierali Agnieszka i Marcin Kręgliccy [Alekandra Boćkowska rozmawiała z Agnieszką Kręglicką, „Pismo" nr 2/2020 – przyp. red.] – rodzeństwo restauratorów, których knajpki przetrwały do dziś. Na bazarku przy ulicy Polnej pojawiały się powoli – często inspirowane przez poszukiwaczy takich jak Łebkowski, Wrońska czy Kręgliccy – nowe produkty. Polacy jednak byli jeszcze szalenie zapracowani i często – biedni. Pieniądze wydawali na coś innego niż wykwintne jedzenie, raczej na szykowne meble, które nie znikały w brzuchu. Wolno, ale powstawały sklepy, w których było wszystko, oraz – na razie jeszcze obskurne, ale ułatwiające życie – dyskonty.

Początek XXI wieku przyniósł migrację zarobkową. Nie byłam chyba jedyną osobą, która na studia zarabiała w Anglii – nie tyle na zmywaku, co na *floorze*, czyli obsługując gości jako kelnerka. To doświadczenie – bycia w innym kraju, zanurzenia w tamtejszej kulturze pracy (nigdy w żadnym innym miejscu nie dostałam tak szczegółowych instrukcji i nie zostałam tak profesjonalnie przeszkolona, i nie wyjaśniono mi, gdzie leży moja odpowiedzialność; organizacja brytyjskich restauracji była jak wojsko), a jednocześnie obfitości składników z całego świata, kuchni etnicznych, rozkwitającej kuchni molekularnej, a także jedzenia, podawania i zmywania po rzetelnie i z szacunkiem przyrządzonym posiłku, często z lokalnych składników – zmieniło pokolenia młodych ludzi z Polski. Z podróży, które wraz z naszym wejściem do Unii Europejskiej stały się nagle dostępne, przywoziliśmy ciekawe składniki poupychane w walizkach, bo już wypadało je znać, a po powrocie ugotować coś stamtąd.



Prawdziwy jednak boom kulinarny to druga dekada XXI wieku. Olga Badowska, ówczesna redaktorka magazynu „Kuchnia" (potem współprowadziła „Usta"), dziennikarka i uczestniczka najciekawszych kongresów jedzeniowych na świecie, mówi o tym czasie „nieustająca impreza". Nie da się ukryć, że pisząc do kolejnych magazynów *foodowych*, pracując w „Kuchni", chodząc na niezliczone degustacje, spotkania, współorganizując konferencje – brałam w tej imprezie udział z bandą 500 najważniejszych polskich *foodiesów* (jak Patrycja Siwiec, aktualnie ucząca Polaków gościnności, scenarzystka Monika Powalisz czy Monika Brzywczy i Małgosia Minta oraz jej mama psycholożka Dorota Minta, Gieno Mientkiewicz – twórca pojęcia „sery zagrodowe", Ola Lazar – twórczyni nieodżałowanych Gastronautów, i Joanna Mróz, czyli Froblog i Warsaw Foodie, by wymienić choć kilkoro).

– Przez chwilę wszyscy ekscytowali się jedzeniem, było modne, a w ramach fascynacji powstawały kolejne magazyny: „Kukbuk", „Smak", „Usta", te klasyczne, pełne przepisów – jak nasza „Kuchnia", robiły się *lifestyle'owe*. Internet dopiero się wykluwał i papier – z pięknymi zdjęciami – bardzo się liczył. A jednocześnie pojawiały się blogi – przypomnijmy fenomen White Plate czy Jadłonomii. Pod ich wpływem magazyny zaczęły zmieniać swoją estetykę na styl bliższy blogom kulinarnym. To wtedy zaczął się lekki rozkrok między restauracjami, w których wciąż rządzili mężczyźni (dla nich wykonanie stało się szczególnie ważne, ich dania składały się z pianek, żeli, pudrów i galaretek, przepisy podawali w gramach i uzupełniali wskazówkami godnymi chemika), a kuchnią domową, zwykłą, gdzie oczywiście nadal – dzięki coraz popularniejszym blogom i coraz fajniejszym przepisom – rządziły kobiety. Nagle gotowanie nie było już podrzędną umiejętnością. Ale zdarzyły się też

eprasa.pl 2800688069

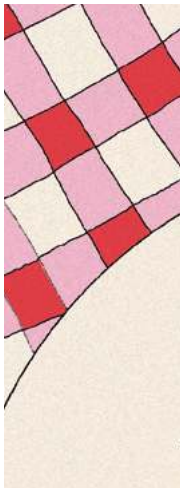
wspaniałe rzeczy, jak choćby rozkwit polskiej odmiany ruchu *slow food*, który miał ogromny wpływ na Polskę – podkreśla Badowska.

Carlo Petrini, zły na otwarcie restauracji McDonald's w Rzymie u podnóża Schodów Hiszpańskich, napisał w *Slow Food Manifesto* (*Manifeście slow foodu*):

> *Niech nasza rewolta zacznie się tam, gdzie bije serce każdego domu – w kuchni. Aby uwolnić się od monotonii fast foodu, zanurzmy się na nowo w bogactwie lokalnych smaków i aromatów. (...) Zamiast zubażać smak, możemy go pielęgnować. Możemy inspirować rozwój, wspierać międzynarodową wymianę doświadczeń, patronować wartościowym inicjatywom, strzec historycznego dziedzictwa kulinarnego i bronić dawnych tradycji stołu* (przeł. A.K.).

Tej misji podjął się też polski *slow food* z Jackiem Szklarkiem na czele, a to z kolei zapoczątkowało dyskusję o roli jedzenia w Polsce. W drugiej dekadzie XXI wieku liczba konferencji w kraju i na świecie, które omawiały trendy dotyczące niemarnowania jedzenia, freeganizm, *farm-to-table* czy od nosa do ogona, przyprawiała o zawrót głowy. Jednocześnie w Polsce mieliśmy boom na *fine dining* w wydaniu *Modernist Cuisine: The Art and Science of Cooking* (*Kuchnia nowoczesna: Sztuka i Nauka gotowania*) – sześciu przełomowych tomów przygotowanych przez Nathana Myhrvolda (wcześniej dyrektora do spraw technologii w Microsoft, myśliciela i wynalazcę) i Maxime'a Bileta w 2011 roku, o czym przypomina mi Grzegorz Łapanowski.

Łapanowski, nazywany w tamtym czasie „polskim Jamiem Oliverem", to nie tylko kucharz i osobowość telewizyjna. To również twórca Szkoły na Widelcu (fundacji, która od 2012 roku aktywnie działa na rzecz poprawy żywienia dzieci i młodzieży w Polsce, prowadząc zajęcia w przedszkolach, szkołach oraz miejscach pracy w całej Polsce), aktywista, z wykształcenia socjolog, który ukończył również nauki polityczne i bezpieczeństwo żywności. Zwraca mi uwagę, że to Myrhvold we wstępie do swojego dzieła napisał, że modernizm dziesiątki lat wcześniej zaprowadził rewolucję w sztukach takich jak literatura czy architektura. Tymczasem w gastronomii ten prąd zaczął się dopiero w latach 80. i 90. za sprawą Nicholasa Kurtiego, Hervé Thisa oraz Ferrana Adrii, którzy dzięki wymyśleniu kuchni molekularnej połączyli świat nauki i kulinariów, i byli w stanie uwspółcześnić gotowanie. A nawet przewspółcześnić, bo pokazywane na zdjęciach w *Modernist Cuisine*, zachwycające wtedy szefów z Polski dania, rozkładane są na najdrobniejsze elementy, prezentowane głównie pod kątem właściwości fizycznych i chemicznych, manipulacji przez człowieka, wyidealizowane. Szefowie, wracający do Polski po stażach w dobrych zagranicznych restauracjach, nadrabiali to, czego nie przeszli wcześniej, bo nie było kapitału, odbiorcy, świadomości, ambicji umiejscowionej właśnie w kulinariach. I choćbyśmy nie trafili nigdy do restauracji, która używałaby na potęgę pianek i kawiorów, to mogliśmy o tym poczytać w prasie kulinarnej, a potem zobaczyć w nowych formatach telewizyjnych. Króla memów Roberta Makłowicza, Pascala Brodnickiego czy Karola Okrasę doganiały bowiem nagle programy – hity takie jak *Top Chef* i *Kuchenne rewolucje* Magdy Gessler.



Grzegorz Łapanowski tłumaczy, że ten rodzaj kuchni był mocno osadzony w myśleniu o świecie z lat 90.

– Spotkałem się z tym na praktykach u Pierre'a Gagnaire'a. To była taka kuchnia, jakby świat się miał nigdy nie skończyć. Na talerzu mogło być 50 elementów sprowadzonych z drugiego końca świata, najróżniejszych ryb, owoców morza, mięsa, *no fucking limit*. Dla mnie reprezentowało to trochę takie zadufane w sobie i nierealne marzenie o tym, że teraz już będzie wolny rynek, kapitalizm, dobrobyt i tylko coraz lepiej – analizuje.

Kontra w postaci kuchni produktu, rolnictwa ekologicznego, powrotu do tego, co nasze – była niezbędna. Cook it Raw, czyli laboratorium najlepszych szefów kuchni na świecie, badających powrót do korzeni kulinarnych i tradycyjnych technik oraz składników, przyjechało do Polski, na Suwalszczyznę, i przez kilka dni kucharze wraz z miejscowymi myśliwymi, artystami i rolnikami nawzajem dostarczali sobie inspiracji. Robili kindziuk, sękacz, odkrywali smak jagód i grzybów, wędzili. I na chwilę wszyscy oni – te ówczesne gwiazdy rocka, jak nazywał ich Bourdain – byli na wyciągnięcie ręki. Pamiętam, jak złapałam podczas jakiejś konferencji prasowej René Redzepiego – wtedy najlepszego szefa kuchni na świecie – zachwyconego tym, co jadł w Polsce. Biorąc udział w Cook it Raw na północnym wschodzie, nie mógł zobaczyć i docenić tego, co teraz jest jednym z najciekawszych fenomenów naszego kraju, powrotu po setkach lat do polskiego winiarstwa. O ile w okolicy roku 2010 były to małe areały obrabiane przez zapaleńców, o tyle teraz to superciekawa gałąź naszego narodowego snobizmu. W tym samym czasie rozwijały się browary, gdzieniegdzie pędzenie destylatów, z których niektóre – Młody Ziemniak czy Frant – są wybitne, a produkcja cydrów była niewielka (z powodu niekorzystnych przepisów), ale z apetytem na rozwój.

Piliśmy to wszystko – jeszcze nawet czasem w butelkach bez etykiet – na imprezach kulinarnych, których klimat dawał nadzieję, że tak będzie już zawsze.

—

ALE NAGLE COŚ SIĘ STAŁO. I to właśnie wtedy, kiedy Polska zaczęła mieć coraz więcej gwiazdek Michelin. Pierwszą polską gwiazdką, tym niedoścignionym wzorem, było oczywiście Atelier Amaro w 2013 roku. Na początku

eprasa.pl 2800688069

inspektorzy Michelin odwiedzali tylko Warszawę. Teraz bywają też w Krakowie, gdzie dopiero w 2020 roku wyróżnili Bottiglierię 1881, gwiazdkę mają także restauracje z Trójmiasta i Kościeliska. To już nowe gotowanie, czerpiące oczywiście z tradycji *modernist cuisine*, ale też oparte na lokalnych składnikach i recepturach (koperkowa), szacunku do produktu (polskie wasabi wytwarzane z japońskiego chrzanu hodowanego w Polsce czy kiszony ogórek) i wykonaniu. Menu gdańskiej Arco by Paco Pérez sprawia wrażenie, jakbyśmy byli nie nad Bałtykiem, a nad Morzem Śródziemnym. Polskim akcentem jest to, że podobno blaty po pracy przeciera się lokalną jałowcówką. Inspektorzy doceniają też na szczęście nie tylko kulinarny olimp, przyznają też Bib Gourmand – *good quality, good value cooking* – restauracjom, w których zjemy dobrze, ale nie wydamy na kolację połowy miesięcznych zarobków sprzedawczyni z Żabki. Co się więc stało wtedy, tak nagle? Po prostu przestało być fajnie (tak bywa, kiedy pasja staje się biznesem).

Mnie ta zmiana na początku umknęła. Dostrzegałam jednak duże zmęczenie (ten zawód jest potwornie wykańczający, nie tylko dla kręgosłupa, ma też przecież szalone godziny pracy), a może nawet wypalenie znajomych szefów. Zwieńczeniem tej sytuacji jest to, że w trakcie pandemii ludzie masowo odchodzili z zawodu, przekwalifikowując się, kolejne magazyny („Kuchnia", „Smak", „Usta") upadały albo przekształcały się, a blogerzy stawali się instagramerami. Nie podobało mi się to. Tęskniłam za światem, w którym o jedzeniu pisali literaci: Marek Bieńczyk, Tadeusz Pióro, Ludwik Lewin. Rynek opanowały burgerownie i koncepty gastronomiczne (restauracje, kawiarnie, bary drobiazgowo przemyślane i zaprojektowane pod konkretnych klientów, rządzące się raczej Excelem niż miłością do jedzenia). Więc ja też obraziłam się na jedzenie.

– W latach 2010–2020 biznes się nieprawdopodobnie kręcił – wspomina Łapanowski. – Niby był kryzys w Stanach, ale tak naprawdę polski rynek nie zwracał na to uwagi. Aż w okresie 2017–2019 zaczęła się czkawka. Było już czuć znamiona kryzysu, a trzeba pamiętać, że jedzenie i rolnictwo są bardzo kruchymi i delikatnymi dziedzinami. Ludzie najpierw oszczędzają na jedzeniu.

Łapanowski – aktywista – miał też w czasie nadciągającego kryzysu swoje epifanie.

– W 2019 roku ukazał się raport Międzyrządowego Zespołu ds. Zmian Klimatu przy Organizacji Narodów Zjednoczonych [*Special Report on the Ocean and Cryosphere in a Changing Climate* – przyp. red.], metaanaliza – bardzo duże, przekrojowe badanie mówiące o tym, że odporność naszej gleby ma swoje granice: bezpieczny poziom zużycia słodkiej wody i gruntów możliwych do przekształcenia. Musimy sobie radzić ze spadkiem bioróżnorodności i wzrostem temperatury. Zgodnie z naukowymi szacunkami, przy prognozowaniu zmian klimatycznych bardzo istotnymi czynnikami są rolnictwo i produkcja żywności. Nagle się dowiedzieliśmy, że ziemia ma ograniczone zasoby. Że możemy ją zniszczyć. Do tego doszła pandemia, wywołując kryzys, który w mojej percepcji nie jest chwilowy. I wzmożenie wojny w Ukrainie, pokazujące, że zasoby, których dzisiaj potrzebujemy – woda, ropa, gaz, ziemia pod uprawy – naprawdę są wyczerpywalne – podsumowuje.

Polityka

PAMIĘTACIE HASŁO feministek mówiące, że prywatne jest polityczne? Dotyczy to także jedzenia. Świetnie opisuje to w swojej książce *Gastronativism: Food, Identity, Politics* (*Gastronatywizm: Jedzenie, tożsamość, polityka*) Fabio Parasecoli. Czym jest gastronatywizm? To ideologiczne wykorzystywanie jedzenia do kształtowania wyobrażeń o tym, kto przynależy do danej wspólnoty, a kto zostaje z niej wykluczony. Parasecoli zauważył, że powrót do lokalnych składników i idei dziedzictwa kulturowego może zostać zawłaszczony przez nacjonalistyczne i ksenofobiczne projekty polityczne, by podsycać niechęć i pogardę wobec innych narodów i kultur. Kiedy rozmawiam z nim na temat polskiego gastronatywizmu, przytacza polityków Prawa i Sprawiedliwości, w tym Jarosława Kaczyńskiego, chwalących się, że jadali w zagranicznych restauracjach, ale Polska nie ma się czego wstydzić, jeśli chodzi o kuchnię, czy podkreślających, że w niedzielę to na stole obowiązkowo rosół.

Na początku inspektorzy Michelin odwiedzali tylko Warszawę. Teraz bywają także w Krakowie, gwiazdkę mają też restauracje z Trójmiasta i Kościeliska.

– Oni zaprzęgli kuchnię do celów politycznych. A przecież jednocześnie w Polsce wspaniali ludzie robili świetne rzeczy, żeby przywrócić i przekształcić tradycję bez kontekstu nacjonalistycznego. Jako pierwszy przychodzi mi na myśl Aleksander Baron i jego bogata kolekcja słojów z kiszonkami w restauracji Solec 44 – mówi Parasecoli.

Kuchnia Aleksandra to faktycznie intrygujący obiekt badań, bo to szef-samouk, który studiował rzeźbę, a dania – czasem z ekstremalnych lokalnych produktów (baranie móżdżki i jądra) – podawał nie w wyrafinowanej świątyni smaku, lecz w świetlicy na Powiślu, gdzie można było zagrać w planszówki. Baron podchodził jednak poważnie do misji ożywienia polskiej tradycji kulinarnej i to faktycznie dzięki niemu Polska na nowo zaczęła kisić – nie tylko ogórki i kapustę, ale też rzodkiewki, topinambur (ohydny!), a moja rodzina na potęgę grzyby, wracając tym samym do naszych ukraińskich korzeni. Kiszone rydze kocham bardzo, ale jeszcze bardziej – zielone gąski, zwane pecłonkami.

eprasa.pl 2800688069

Pewnie chcielibyście wiedzieć, skąd u rzymianina zamieszkałego w Nowym Jorku tak dobra znajomość naszego kontekstu politycznego i eksperymentów Aleksa? Parasecoli – niegdyś studiujący historię Orientu, z doktoratem z rolnictwa i doświadczeniem jako korespondent w USA znanego włoskiego magazynu o jedzeniu „Gambero Rosso", wykładowca Food Studies w New School, trafił do Polski w 2010 roku jako turysta: „było to dość smutne doświadczenie, wszystkie restauracje miały to samo menu". Drugi raz przyjechał do nas w 2016 roku na zaproszenie Moniki Kuci, która organizowała na zlecenie Instytutu Adama Mickiewicza *culinary trip* dla dziennikarzy. I trafił na obiad do Opasłego Tomu (prowadzonego przez wspomnianych Kręglickich w starej kawiarni Czytelnika), gdzie szefowała jedna z niewielu tak istotnych dla sceny restauracyjnej kobiet: Agata Wojda.

– To był tak niesamowity posiłek i tak niezwykła interpretacja polskiej kuchni, że musiałem się tym zainteresować. Zacząłem więc wracać do Polski. Podczas następnej podróży pojechałem już za miasto, pamiętam, że byliśmy w gospodarstwie Mleczna Droga – zachwyca się Fabio, a ja zdradzam mu, że ich jogurty i sery są jedną z tych rzeczy, za którymi najbardziej tęsknię po przeprowadzce z Warszawy do Krakowa. Poszukujący nowego projektu badawczego na kolejny etap kariery Parasecoli pod wpływem współpracującego z nim socjologa Mateusza Halawy złożył wniosek o grant do Narodowego Centrum Nauki. Wynikiem jego wieloletnich badań polskiej kultury kulinarnej jest napisana wspólnie z Agatą Bachórz i właśnie Halawą książka: *The Pierogi Problem. Cosmopolitan Appetites and the Reinvention of Polish Food* (*Problem pierogów. Kosmopolityczne apetyty a odkrywanie na nowo polskiej kuchni*), która ma się ukazać w sierpniu. Parasecoli, żeby napisać to dzieło, zrobił mnóstwo wywiadów i nauczył się nawet polskiego.

– Zobaczyłem, jak silne jest pragnienie, żeby polska kuchnia była rozpoznawana i doceniana, i że Polacy długo mieli poczucie, że byli gdzieś na peryferiach kulinarnego świata. Łączy się to też z waszym o wiele szybszym rozwojem socjoekonomicznym, jesteście krajem, w którym szybciej, żarłoczniej i w szalony sposób rozwijacie ambicje. I teraz sobie wyobraź: pochodzę z Włoch, kraju o bogatej winiarskiej tradycji i nagle trafiam do Polski, w której winiarze przyznają otwarcie, że uczyli się robić wino z YouTube'a! I jeszcze świetnie im idzie, potrafią wypromować taką modę na wino, że się dobrze sprzedaje, choć jest droższe niż to z zagranicy. Kieruje wami chęć stworzenia nowego rynku, nowej gałęzi biznesu, sposobu na życie, ale jednocześnie odtworzenia tradycji, która kiedyś była tu, na tych ziemiach. To fascynujące. Polacy są też świetni w sposobie, w jaki radzą sobie z mediami społecznościowymi, oczywiście również w kontekście kulinariów. Z jednej strony to, co się dzieje w Polsce, przypomina wszystkie trendy globalne. Z drugiej – znaleźliście bardzo szybki i własny sposób na zaimplementowanie ich. Pomogła rosnąca klasa średnia i jej kosmopolityczne, choć skąpane w lokalności ambicje – wyjaśnia.

Jemy gotowe produkty z półek nie dlatego, że nie dbamy o zdrowie, lokalność produktu, czy nie umiemy go przyrządzić – jesteśmy po prostu zapierdalającym narodem.

Jego spostrzeżenia potwierdza badaczka Zofia Smełka-Leszczyńska. – Polska ma coś, czego sobie do końca nie uświadamia, dopóki nie wyściubi nosa na zachód albo na południe. Czyli mentalność głodnego tygrysa, który chce u siebie mieć dużo wszystkiego. Widać to na przykładzie mechanizmów płatniczych – spróbowalibyśmy zapłacić pięć lat temu na włoskiej prowincji kartą płatniczą... A w Polsce – bez problemu. Podobnie jest z jedzeniem.

Socjologia

—

ZOFIA SMEŁKA-LESZCZYŃSKA to doktorka nauk o kulturze i religii, magisterka psychologii (specjalność kognitywistyka), autorka wydanej w zeszłym roku książki *Cześć pracy. O kulturze zapierdolu*. Jako badaczka wielokrotnie przepytywała Polaków z ich zwyczajów jedzeniowych. Nie mogę więc nie zapytać jej o to, co Polsce zrobiły dyskonty. Bo część z nas pamięta jeszcze te, do których aż głupio było chodzić. Towary leżały w bałaganie, tylko częściowo rozpakowane, w wielkich worach na obdartych, pełnych drzazg paletach.

– Lata 90. to był taki moment rynku żywności w Polsce, kiedy jedzenie było bardzo ściśle przypisane klasowo. Wiadomo było, że dla takiego, które ma wyrażać dystynkcję klasową– hiszpański ser, krewetka, ośmiornica – są specjalne przestrzenie. Alma, Bomi, Piotr i Paweł. Natomiast dyskonty postanowiły bardzo rozszerzyć swój asortyment, także o rzeczy, których nikt by się tam nie spodziewał w klasycznej wersji. O tę krewetkę i ośmiornicę, a do tego jeszcze dołączyły to coś, co jest najważniejsze, żeby znieść klasową dystynkcję, czyli instrukcję obsługi – wyjaśnia Smełka-Leszczyńska i naprowadza na teorię Pierre'a Bourdieu, socjologa, antropologa i filozofa, klasyka opowiadania o stratyfikacji społecznej. W jego teorii jedną z rzeczy, które różnicują społeczeństwo klasowo, jest nawet nie tyle kapitał materialny, co wiedza, jak się używa pewnych rzeczy, co się z czym łączy.

– Nie pamiętam, kto zaczął, ale ponieważ Biedronka i Lidl idą łeb w łeb, jeśli chodzi o lojalizowanie klientów, to ważne jest, że obydwa te sklepy do tego asortymentu dorzuciły gazetki, książki z przepisami, wideoblogi – opowiada badaczka, a ja dobrze pamiętam te treści, ponieważ niektóre z nich sama tworzyłam. – To w połączeniu

eprasa.pl 2800688069

z szeroką dystrybucją i dostępnością cenową doprowadziło do ogromnej demokratyzacji i wypłaszczenia klasowych wzorów jedzenia. Oczywiście całkowicie nie da się tego zmienić, bo jedzenie zawsze będzie się przemieszczać sobie tylko znanymi kanałami. A to sprawia, że niedostępność albo mała dostępność wyznacza to, co klasa wyższa będzie jeść i co ukryje przed klasą niższą, czy to pod względem dystrybucyjnym, czy finansowym. Pamiętam, jak podczas badań etnograficznych pojechałam do domku na działce pod dużym miastem i trafiłam na respondentów, którzy mieli zamrażarki pełne owoców morza. A to kompletnie nie były elity finansowe. Natomiast w tym domu – co jest dość szczególne – za gotowanie odpowiedzialny był mężczyzna, dla którego było ważne, żeby raz w tygodniu ugotować coś z nowego przepisu i zasobów tych zamrażarek. To było dla mnie ostatecznym dowodem na to, że dyskonty udrożniły transfer wzorów jedzenia, które przedtem były przypisane do konkretnej klasy, do tych, których przedtem nie było w dyskursie żywieniowym – podkreśla doktorka.

Rozmawiamy też o tym, że w ostatnich latach w Polsce nastąpił gwałtowny rozwój sektora *convenience*, czyli gotowego jedzenia. Jego symbolem mógł być niegdyś hot dog na stacjach Orlenu (stacje benzynowe i ich działy *food* też w ramach swojej pracy niegdyś projektowałam). Teraz jest nim obecna nawet w najmniejszych miejscowościach Żabka, oczywiście z parówkami w bułce. Sama często natykam się na ciekawy obrazek – który jeszcze parę lat temu nie przyszedłby mi do głowy – tatusiów odbierających ze szkoły dzieci i idących z nimi na hot doga. Jemy gotowe produkty z półek nie dlatego, że nie dbamy o zdrowie, lokalność produktu, czy nie umiemy go przyrządzić – choć pewnie czasem tak jest. Robimy tak dlatego, że jesteśmy po prostu zapierdalającym narodem. Ekonomia i jedzenie idą bowiem ręka w rękę.

– Przy tym hot dogu trzeba by pewnie zadać pytanie, co było pierwsze? Realna potrzeba czy kapitał, który postanowił wprowadzić taki format? Ale gdy rozmawiam z ludźmi wykonującymi prace prekarne, czyli takie, w których podstawowym kłopotem jest brak stabilności i właściwie każdy dzień to gonitwa za jednym czy drugim projektem albo składanie etatu z kilku miejsc, w których świadczy się na przykład jakąś usługę opiekuńczą lub terapeutyczną, to oni po prostu nie mają kiedy zjeść – mówi Smełka-Leszczyńska. – Ikoną, którą możemy zilustrować tę tezę, była dla mnie fizjoterapeutka, która pracowała w czterech albo pięciu miejscach. Opowiedziała mi, że wychodzi z domu tak wcześnie, że nie ma czasu niczego zjeść, więc jedyną szansą na śniadanie jest właśnie złapać coś w drodze w najbliższej Żabce. W ciągu jej dnia nie jest przewidziana przerwa na obiad, bo wszystko podporządkowane jest pracy albo przemieszczaniu się do pracy, więc tu znowu z pomocą przychodził *convenience* z ofertą szybkiej kanapki – która też *notabene* ma teraz przecież mnóstwo form: może być wrapem albo onigiri. Można ją podgrzać lub zjeść na zimno. Moja rozmówczyni wracała do domu zbyt późno, żeby przygotować sobie cokolwiek bardziej wyrafinowanego niż zupa w plastikowym kubku, którą podgrzewała na kolację – wyjaśnia Smełka-Leszczyńska.



Mnie z kolei temat *convenience* naprowadza na *food safety*, które – jak mówi Anna Spurek z Fundacji Green REV Institute – w Polsce jest 30 lat za transformacją energetyczną. Z badań fundacji wynika, że brakuje nam informacji, a to wpływa na nasze zdrowie. Chcąc się odżywiać szybko i tanio, łapiemy w pośpiechu produkty nieopisane, nie wiemy, jak wysoką mają zawartość cukru, jakie tłuszcze. A przypomnijmy: w naszym kraju rosną zarówno zachorowalność na raka, jak i otyłość u dzieci.

Nadwagę lub otyłość ma zgodnie z wynikami badania *Polish Infant and Toddler Nutrition Survey* (*Polskie badanie żywienia niemowląt i małych dzieci*, PITNUTS 2016) około 10 procent dzieci w wieku od roku do trzech lat, a ponad 18 procent jest nimi zagrożone. Problem dotyczy też ponad 30 procent ośmiolatków, jak wynika z badania *Childhood Obesity Surveillance Initiative* (*Inicjatywa Monitorowania Otyłości wśród Dzieci*, COSI 2016). Równie niepokojące dane pokazuje badanie Instytutu Żywności i Żywienia wśród nieco starszych uczniów. Co piąte dziecko w wieku 10–16 lat ma problem z nadmierną masą ciała.

To, co opowiada Smełka-Leszczyńska, naprowadza mnie na jeszcze jedną zmianę w jedzeniu. Polacy, którzy nadal są mistrzami w biesiadnych, wielogodzinnych przyjęciach i opresyjnych niedzielnych obiadach, utracili umiejętność zapewniania sobie przerw na jedzenie w trakcie zwykłego dnia pracy. Jedna z moich przyjaciółek, zatrudniona w ogromnej spółce medialnej, opowiada, że w biurach w Warszawie, gdzie pracownicy mają całodzienny dostęp do zmieniającego się świeżego bufetu, większość je przed komputerami, ale gdy przyjaciółka przylatuje do biura w Kopenhadze, to najbardziej zadziwiają ją ustalone pory posiłków, na które wszyscy pracownicy schodzą się, by wspólnie zjeść, konwersując. Co ciekawe, przepytywany przeze mnie dla „Gazety Wyborczej" specjalista od długowieczności doktor Mario Martinez wspólne posiłki, niemal biblijne „łamanie się chlebem" przy rozmowie, wskazywał jako podstawę zdrowia, dobrego starzenia się i szczęścia [więcej o wspólnym spożywaniu posiłków z nieznajomymi pisze Ewa Pluta w tym wydaniu „Pisma" – przyp. red.].

Przez lata zmieniło się jeszcze jedno, pojawiły się „trzecie pokoje", czyli na przykład kawiarnie (niegdyś, wedle miejskich legend, do uświadczenia głównie

eprasa.pl 2800688069

w Krakowie), które są miejscem pracy (z komputerem, choć niektóre miejsca już wprowadzają strefy bez laptopa) i spotkania, ale też śniadaniowym. Trend szybko dostrzegły sieciowe piekarnie, które swoją ofertę uzupełniły o możliwość zjedzenia tam kanapki. Tym samym wróciliśmy do jedzenia na mieście (znów krakowski, a raczej austrowęgierski wątek sznytek, czyli *schnitten*, kanapek, które jadło się przy bufecie i które zrewolucjonizowały wiedeńską gastronomię – konceptu wymyślonego podobno w Wiedniu przez krakusa Franciszka Trześniewskiego), które w czasach PRL-u nie było w Polsce zbytnio rozpowszechnione. Jednak codzienne czy sobotnie śniadanie w kawiarni ma u nas inny wymiar niż w Paryżu, Rzymie czy Londynie, ale też jest statusowe, co udowodniły koszmarnie drogie targi śniadaniowe, na których trzeba było bywać, jednak mogli sobie na to pozwolić zasobni nieliczni. Wracamy więc do ekonomii: Smełka-Leszczyńska, która przez część roku przebywa w Hiszpanii, komentuje:

– Policjanta czy seniora spotkamy tu na śniadaniu w knajpie, bo churrosy i kawa kosztują 3 euro. Mnie już w Krakowie czy Warszawie na takie śniadanie średnio stać, bo jest to 50 złotych. A w małej miejscowości kawiarni śniadaniowej nie uświadczysz w ogóle. Ba, nie ma już nawet piwiarni, w której coraz bardziej samotni polscy mężczyźni mogliby się spotkać.

Pytana o swoją ostatnią fascynację z pogranicza socjologii i żywności Smełka-Leszczyńska mówi, że superciekawym obszarem jest dieta pudełkowa.

– Jej początki były bardzo statusowe, czyli drogie [60–90 złotych dziennie, a przypominam o inflacji i o tym, jak wyglądają teraz średnie zarobki Polaków – przyp. A.K.]. Ten rynek rośnie u nas w zawrotnym tempie. W żadnym sąsiednim kraju nie uświadczysz tylu osób, które w dzielnicy biurowej taszczą ze sobą papierowe torebki z plastikiem w środku. I oczywiście im szybszy rozwój jakiegoś segmentu rynku, tym bardziej wypłaszczają się ceny, więc teraz w Warszawie możesz zamówić ekskluzywny catering z wegańskiej restauracji w twojej dzielnicy albo masowy z jakiejś korporacyjnej grupy. Natomiast w dalszym ciągu jest to *statement lifestyle'owy*, ta torba oznacza, że nie musisz sobie sama gotować. Z jednej strony widać, że jesteś osobą zamożną, z drugiej – tak zarobioną, że nie angażujesz się w przygotowywanie jedzenia. Jest to również wielka historia o kontroli ciała – zwraca uwagę badaczka. A ja sprawdzam dane. Według badania przeprowadzonego na przełomie września i października 2021 roku przez Kukuła Healthy Food 37 procent respondentów (spośród przepytanych 1008 Polaków w wieku 18–65 lat) skorzystało z diet pudełkowych. Z tej grupy 21 procent zamawiało je regularnie, a 60 procent okazjonalnie. Dużo.

W żadnym sąsiednim kraju nie uświadczysz tylu osób, które w dzielnicy biurowej taszczą ze sobą papierowe torebki z plastikiem w środku, co w Polsce.

Panorama

—

NO DOBRZE, TO CO MAMY na stole teraz? Jaki jest wynik wieloletniego rozwoju kuchni w Polsce? Czy naprawdę jesteśmy wegańską przystanią? I tak, i nie. Faktycznie, Warszawa od lat zajmuje czołowe miejsca w rankingach miast wegańskich, przygotowanych przez HappyCow i „National Geographic". W 2022 roku ten magazyn przyznał stolicy pierwsze miejsce wśród miast wegańskich na świecie, bo nasza stolica ma ponad 50 restauracji w pełni roślinnych i nawet organizuje festiwale wegańskie. Polski Instytut Gospodarczy informuje, że Polacy coraz liczniej ograniczają spożycie mięsa lub całkowicie z niego rezygnują. Według wspomnianego już badania Kukuła Healthy Food wegetarianami określa się 10 procent Polaków między 18 a 65 rokiem życia, a weganami – 6 procent. Z danych Centrum Badania Opinii Społecznej z 2019 roku wynika, że 8,4 procent ankietowanych deklarowało dietę wegetariańską. Jednak na drugą nóżkę muszę przedstawić inną statystykę: nadal jemy dwa razy więcej mięsa niż zaleca Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). W 2023 roku każdy mieszkaniec Polski zjadł przeciętnie 77,8 kilograma mięsa, co stanowi spadek w porównaniu do 2022 roku, kiedy to wynik wyniósł 79,2 kilograma. Najczęściej jedliśmy mięso wieprzowe (40,5 kilograma na osobę) oraz drobiowe (31,5 kilograma), podczas gdy konsumpcja wołowiny spadła do 0,8 kilograma – to wyniki badania zleconego przez Związek Polskie Mięso. Jak i w innych dziedzinach, tak i tu jesteśmy narodowo dwubiegunowi.

O inne trendy pytam Magdalenę Tomaszewską-Bolałek, orientalistkę, badaczkę kultury kulinarnej, dziennikarkę, kierowniczkę Food Studies na Uniwersytecie SWPS i autorkę książek, między innymi *The Polish Table* czy *Deserownik*. Zajmuje się badaniami nad historią i antropologią jedzenia, prognozowaniem trendów, promuje kuchnię polską za granicą.

– W Polsce najwięcej jest restauracji serwujących kuchnię włoską, ale zwariowaliśmy też na punkcie sushi czy ramenu. A dobrą kuchnię polską coraz trudniej znaleźć na mieście – podkreśla znawczyni trendów. Dodam do tego, że w czymkolwiek Polacy się nie specjalizują, szybko muszą być w tym mistrzami świata. W alkaliczności wody do ramenu, podwójnej fermentacji ciasta na pizzę neapolitańską. Powstają specjalne grupy zapaleńców (głównie mężczyzn) na Facebooku, na których temperatura sporu jest jak w Wezuwiuszu. Potem trend – klasycznie – opada, staje się megatrendem i pionierzy mogą się przerzucić na kolejną działkę specjalizacji.

À propos kuchni polskiej Tomaszewska-Bolałek zwraca uwagę, że coraz bardziej spychana jest ona przez

eprasa.pl 2800688069

nasze kosmopolityczne apetyty, jak nazwał je Parasecoli, do rejonów domowych.

– Jeśli chodzi zaś o dyplomację kulinarną, to Polska jest krajem, który nie ma własnej strategii. Nie mamy również strategii turystyki kulinarnej. I to wszystko powoduje, że tak naprawdę przegrywamy walkę o zagranicznego turystę, bo nie ma on możliwości doświadczenia lokalności. Żeby jakaś kuchnia była rozpoznawalna, to ktoś musi o niej wiedzieć, a teraz bardzo mało jest działań edukacyjnych, ukierunkowanych w szczególności na zagranicę – przypomina badaczka.

A ja myślę, jak bardzo PR Wilna opiera się na *pink soup* – chłodniku – i przypominam sobie niezliczonych dziennikarzy, którzy przyjeżdżali do Polski 15 lat temu, zaopiekowani przez Monikę Kuci oraz jej dyplomację kulinarną, i muszę przyznać jej rację. – Oczywiście jako Polacy cieszymy się, kiedy w Taste Atlas, eksperymentalnym przewodniku po żywności tradycyjnej, pojawia się jakieś danie, ale co z tego? – pyta szefowa Food Studies.

Jeśli chodzi o zdrowe odżywianie, to oczywiście świadomość rośnie, ale bardzo powoli.

– Często zdrowe odżywianie wiążemy z zasobnością portfela, co jest błędne, bo żeby zdrowo się odżywiać, trzeba przede wszystkim czasu i pomysłu. Więc liczy się edukacja, ale też promocja: żeby chciało nam się gotować w domu, zamiast spędzić ten czas w mediach społecznościowych (często podglądając, jak gotują inni) lub oglądając seriale – mówi Tomaszewska-Bolałek. Z wykonanego po raz piąty badania Inquiry *Zdrowe odżywianie według Polaków 2024* wynika, że dwie na pięć osób w Polsce uważają utrzymanie zdrowej i zróżnicowanej diety za trudne. Najczęstszą barierą, którą Polacy wskazywali za zniechęcającą, jest postrzeganie zdrowych produktów jako drogich. Choć trochę zmieniliśmy nasze nastawienie w porównaniu z poprzednim badaniem, to jednak nadal 45 procent podaje tę przeszkodę. Spadł odsetek osób obwiniających aktualną sytuację ekonomiczną za pogorszenie ich nawyków żywieniowych – w dalszym ciągu twierdzi tak jednak aż 22 procent badanych.

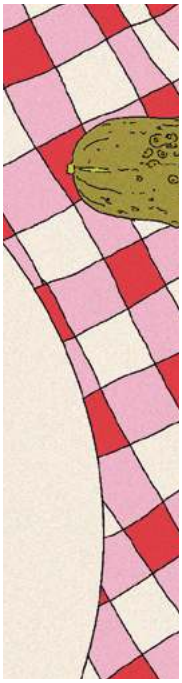
Bardzo ważnym trendem w ostatnich latach jest jedzenie funkcjonalne.

– Na pewno do jego rozwoju przyczyniła się pandemia, która zwróciła uwagę na to, jak ważne jest zdrowie. Jeśli chodzi o żywność funkcjonalną, to mamy do czynienia z ogromną różnorodnością produktów. Od tych wzbogaconych o witaminy po wody kolagenowe, które mają wspomóc nasz wygląd. Coraz większym problemem naszego społeczeństwa są zaburzenia snu – stąd też zaczęły się pojawiać na rynku różne produkty wpływające na poprawę jego jakości – podkreśla szefowa Food Studies. Pandemia zwróciła uwagę nie tylko na stan naszego układu pokarmowego, jelit, ale również na układ oddechowy, są więc suplementy i na to. – Dużą grupę składników w jedzeniu funkcjonalnym stanowią *superfoods* – słowo, które znaczy wszystko i nic, dlatego że tak naprawdę konsument często nie wie, ile właściwości odżywczych jest w danym produkcie i ile powinien go spożywać, żeby był efekt wow – śmieje się Tomaszewska-Bolałek [*superfoods* to produkty roślinne, które charakteryzują się wysoką zawartością witamin, minerałów, antyoksydantów, na przykład jagody goji – przyp.red.].

Zwraca również uwagę na pewną oczywistość, której nie powinniśmy lekceważyć.

– Na pewno ogromne znaczenie w ostatnich latach w naszym życiu kulinarnym odgrywają media społecznościowe. Szukamy tam inspiracji, pomysłów na szybkie posiłki, sposobu na przygotowanie i podanie jedzenia – mówi szefowa Food Studies. Przypominam sobie koleżanki, które plotą korony z chleba i chcą, żeby tort urodzinowy ich dziecka wyglądał jak arcydzieło. – Polacy zaczęli więcej uwagi poświęcać temu, jak wygląda jedzenie i czy będzie prezentowało się w atrakcyjny sposób na zdjęciu. Bardzo chętnie oglądamy też filmy, na których ktoś pokazuje na przykład targ, podróż, wyprawę na ryby – podglądamy okołokulinarne, *foodiesowe* życie innych – wymienia badaczka.

Nie oglądam tych wszystkich *stories*, bo od kiedy mam diagnozę ADHD, wiem, że rolki mogą mnie dobić. Nie ciekawi mnie też wypiekanie cudów z chleba, uważam, że jadalne dekoracje to koszmarny potlacz. Pieniądze wydam raczej na węgierskie wędliny od Pawła Tabora i dobre sery od Izy Stalmaskiej z Podkarpacia lub ze sklepu Pod Czerwonym Kogutem, najchętniej z mleka krów dżersej, które bywają już hodowane w Polsce (Aleks Baron robił kiedyś wybitny deser: kogel-mogel z serem blu od dżersejek i kwaskowatymi kwiatkami begonii). I nie szaleję już z finansami. Nie lubię tego, że kawa na mieście kosztuje majątek, nie znoszę marnowania żywności i cierpię na bufetowych śniadaniach czy imprezach. Na co wydałabym pieniądze? Na autentyczny *streetfood* – na warszawskich targowiskach, na restauracje, gdzie purée ziemniaczane nasączone jest masłem i mlekiem, na *demi-glace*. Na dobrze zrobioną kuchnię polską jak w krakowskich Smakołykach. I tęsknię za Bourdainem. Tym, jak postrzegał jedzenie, stół, współbycie.



Polacy głodni wszystkiego

KIEDY JAKIŚ CZAS TEMU PROWADZIŁAM panel na temat mody, jeden z ekspertów powiedział mi, że teraz są takie czasy, że mamy – cytując tytuł filmu – „wszystko wszędzie naraz". Łapanowski też tak mówi:

eprasa.pl 2800688069

– Obecnie jest miejsce na wszystko. Na *sustainability*, weganizm, *slow food*, ekologię, ale też na jedzenie steków, tuńczyków, najlepszego sushi. I jednocześnie supermarketyzację, fastfoodyzację – co widzimy w nieprawdopodobnym rozwoju Żabki, rynku *delivery* i kuchni centralnych (czyli takich, w których można *outsource'ować* przygotowanie jedzenia).

Zarówno on, jak i Agata Godlewska, wieloletnia naczelna „Food Service", zwracają uwagę na ogromny kryzys na rynku pracy w sektorze spożywczym i gastronomicznym.

– Sporo nowych miejsc ciągle się otwiera i błyszczy, a jednocześnie gdy zajrzymy na pierwsze lepsze internetowe forum, krzyczy ono błagalnymi ogłoszeniami o poszukiwaniu pracowników – po prostu restauratorom brakuje rąk do pracy. Bo to jest wciąż cholernie ciężka i nadal w wielu obszarach ocierająca się o patologię branża. Jak restauratorzy to robią, że jednak prowadzą swoje biznesy? Ja ich za to podziwiam – mówi Godlewska.

– Nie ma kucharzy, pomocy kuchennych. To ciężka fizyczna praca w niełatwych godzinach za niezbyt wygórowane stawki. Słyszałem o 22–24 złotych za godzinę w Warszawie. A 90 procent ludzi kończących gastronomiki nie pracuje w zawodzie, co jest strasznym marnotrawstwem czasu i pieniędzy! Obecnie w kuchniach naszych restauracji widuje się mnóstwo pracowników z Pakistanu, Indii, Białorusi, Ukrainy czy nawet z Dominikany, wracają też z zagranicy, jak na początku wieku, osoby z niezwykłymi kompetencjami i rzemieślnicy. W związku z kryzysem pracowników pojawia się ogromna potrzeba dań gotowych, półproduktów – między innymi dla gastronomii – oraz wymyślenia systemu, który pozwoli gotować z mniejszą liczbą wykwalifikowanej kadry, czyli z zastosowaniem technologii, w tym AI. U nas jeszcze mamy do czynienia z „czystą etykietą" – to specyfika polska, że nie oszukujemy i nie trujemy, inaczej niż w Stanach i Wielkiej Brytanii. Jednocześnie – znów – jest miejsce na *craft movement*, czyli rozwój rzemieślniczego piekarnictwa, browarnictwa, serowarstwa, raczkującego wędliniarstwa – podsumowuje Grzegorz Łapanowski.

– Chwilowo wróciły też czasy jak z 1989 roku – dorzuca Agata Wojda. – Do gry weszły osoby, które chcą mieć restaurację, zakładają koncepty z przesadną dekoracją, które mają mieścić wszystko: śniadaniowa ma płynnie przechodzić w lunchową, potem w popołudniową, wieczorną, mają być organiczne wina i koktajle, i jeszcze oferta bezalkoholowa. Ekskluzywnie, ale przystępnie, swojsko, ale kosmopolitycznie. A jednocześnie wszedł trend, który bardzo lubię. Uśmiechniętych, radosnych młodych ludzi prowadzących bezpretensjonalne bistro. I u nich na Instagramie uśmiechają się goście, obsługa i osoba szefująca w kuchni, bo to nie są miejsca, w których panuje terror, lecz w których chce się pracować i pracuje się z pasją. Zeszło im powietrze i ciśnienie na gwiazdki, na szczęście.

Recenzje knajp są migotliwym zlepkiem obrazków i filmików, w kilka sekund prezentujących ich wnętrze i talerze – i wnętrze czy raczej doświadczenie wnętrza rządzi wyborami klientów restauracji.

– Zmieniły się i restauracje, i media, które opisują zjawiska kulinarne, a są to naczynia połączone – podsumowuje Godlewska. – Media kulinarne czy krytycy (których i tak było kilkoro na krzyż) właściwie nie istnieją albo zostali całkowicie zdominowani przez media cyfrowe. Jeszcze niedawno powiedziałabym, że przez infuencerów, ale nawet to nie jest już prawdą. Mam wrażenie, że naszymi wyborami tego, co i gdzie zjemy, rządzi w dużym stopniu algorytm. Treści *foodowe* tworzone są w ten sposób, by stawały się wiralowe, i takie potrawy są serwowane. Recenzje knajp są migotliwym zlepkiem obrazków i filmików, w kilka sekund prezentujących ich wnętrza i talerze – i w zasadzie wnętrze czy raczej doświadczenie wnętrza rządzi wyborami klientów restauracji. Dziś raczej zachwycamy się miejscami, stworzonymi przez sztab architektów, marketingowców, PR-owców, researcherów, którzy wcześniej udali się w podróż do Londynu, Nowego Jorku czy (oczywiście) Kopenhagi, by stamtąd przywieźć pomysły na nowy koncept, będący litanią trendów. I to jest fajne, do tego dążyliśmy, tak chcieliśmy – by u nas było tak jak tam. Byśmy mieli swoją filozofię – kuchnię autorską, która jednocześnie wpisze się w światowe trendy.

Zaczynamy być wielokulturowi, co cieszy. Jednak trudno przy tym nie pomyśleć o migracjach i politycznych wymiarach jedzenia, ale takich konkretnych, nie kiedy Donald Tusk obiera na Instagramie ziemniaki (naśladując – zapewne nieświadomie – gest artystki Julity Wójcik z jej słynnego performansu w Zachęcie), a Rafał Trzaskowski je kremówki i zapiekanki. W drugiej dekadzie tego wieku polityka żywieniowa była szeroko dyskutowana – co się dzieje teraz? Czy umiemy rozmawiać o jedzeniu inaczej niż w kontekście zmieniających się trendów? W cieniu kryzysu gospodarczego temat nie wydaje się już być taki *sexy* jak dziesięć lat temu. A przecież jedzenie odzwierciadla zarówno złożoność świata, jak i jego prostotę. Skoro ceny rosną, trzeba zastanowić się nad tym, na co będzie nas stać jutro. I czy możemy się na to przygotować, bez lęku, który potrafi zarządzać naszymi wyborami.

Więcej na ten temat przeczytasz lub wysłuchasz na **magazynpismo.pl/jedzenie**

eprasa.pl 2800688069

KINOTEKA *prezentuje*

LOT KINO LETNIE

W STRONĘ ZACHODZĄCEGO SŁOŃCA



CZERWIEC *start 21:30*

wtorek 3 — Barbie, reż. G. Gerwig	czwartek 12 — Masz wiadomość, reż. N. Ephron	sobota 21 — Big Lebowski, reż. J. Coen	sobota 28 — Substancja, reż. C. Fargeat
czwartek 5 — Bogini Partenope, reż. P. Sorrentino	sobota 14 — Mandarynka, reż. S. Baker	wtorek 24 — Nienawiść, reż. M. Kassovitz	
sobota 7 — Wejście smoka, reż. R. Clouse	wtorek 17 — Parasite, reż. B. Joon-ho	czwartek 26 — Pamiętnik, reż. N. Cassavetes	
wtorek 10 — Palm Springs, reż. M. Barbakow	czwartek 19 — Czas Apokalipsy, reż. F. F. Coppola	piątek 27 — SILENT DISCO start 22:00	



LIPIEC *start 21:30*

wtorek 1 — Pulp Fiction, reż. Q. Tarantino	czwartek 10 — Perfect Days, reż. W. Wenders	sobota 19 — Erin Brockovich, reż. S. Soderbergh	sobota 26 — Incepcja, reż. C. Nolan
czwartek 3 — Konklawe, reż. E. Berger	sobota 12 — Joker, reż. T. Phillips	wtorek 22 — Seksmisja, reż. J. Machulski	wtorek 29 — Gorący temat, reż. J. Roach
sobota 5 — Lśnienie, reż. S. Kubrick	wtorek 15 — Cztery wesela i pogrzeb, reż. M. Newell	czwartek 24 — Green Book, reż. P. Farrelly	czwartek 31 — Casablanca, reż. M. Curtiz
wtorek 8 — Seks w wielkim mieście, reż. M. P. King	czwartek 17 — Taksówkarz, reż. M. Scorsese	piątek 25 — SILENT DISCO start 22:00	

SIERPIEŃ *start 20:30*

sobota 2 — La La Land, reż. D. Chazelle	wtorek 12 — Cudowny Chłopak, reż. S. Chbosky	czwartek 21 — Kocha, lubi, szanuje, reż. G. Ficarra, J. Requa	czwartek 28 — Kultowy Klasyk, od Splat!FilmFest
wtorek 5 — Spirited Away: W krainie Bogów, reż. H. Miyazaki	czwartek 14 — Wilk z Wall Street, reż. M. Scorsese	piątek 22 — SILENT DISCO start 22:00	sobota 30 — Babygirl, reż. H. Reijn
czwartek 7 — Tajemnice Silver Lake, reż. D. R. Mitchell	sobota 16 — Narodziny gwiazdy, reż. B. Cooper	sobota 23 — Matrix, reż. L. Wachowski, L. Wachowski	
sobota 9 — Skazani na Shawshank, reż. F. Darabont	wtorek 19 — Chłopaki nie płaczą, reż. O. Lubaszenko	wtorek 26 — Amelia, reż. J. P. Jeunet	

WRZESIEŃ *start 20:30*

wtorek 2 — Wielki Gatsby, reż. B. Luhrmann	piątek 5 — SILENT DISCO start 22:00
czwartek 4 — Tamte dni, tamte noce, reż. L. Guadagnino	sobota 6 — Emilia Pérez, reż. J. Audiard

WIĘCEJ INFORMACJI
WWW.KINOTEKA.PL

W KAŻDY WTOREK, CZWARTEK I SOBOTĘ PO ZACHODZIE SŁOŃCA

od 03.06 do 06.09.2025

ORGANIZATOR: KINOTEKA

WSPÓŁORGANIZATORZY: Warszawa

PARTNER TYTULARNY: LOT

PARTNERZY: Hisense, WEALTHON, TK maxx, Pyszne.pl, HORTEX, Bracia Sadownicy

WSPARCIE: KINA DS

PATRONI MEDIALNI: TVP Kultura, Rzeczpospolita, rp.pl, FILMWEB, STRÖER, VIVA!, K MAG, Pisma., SKM, eBilet NOW, eska

eprasa.pl 2800688069

REPORTAŻ

Zabójcze jedzenie z fabryki

tekst DHRUV KHULLAR
przełożyła KATARZYNA MOJKOWSKA

PEWIEN NAUKOWIEC PRÓBOWAŁ podważyć teorię, że żywność wysokoprzetworzona nas zabija. Zamiast tego odkrył, skąd bierze się otyłość.

Guillaume Raineri, łysy 42-latek z bujną kozią bródką, do niedawna pracował jako technik instalacji sanitarnych w Gonesse, miasteczku położonym około 15 kilometrów na północ od Paryża. Z tego właśnie regionu pochodzi chleb o tej samej nazwie, *pain de Gonesse*, wypiekany od wieków z lokalnie uprawianej pszenicy, poddawanej specjalnemu procesowi mielenia i powolnej fermentacji, by nabrała smaku. Francuskie elity delektowały się niegdyś jego zarazem chrupką, jak i sprężystą skórką, oraz delikatnym, słodkawym miąższem. Raineriemu zdarzało się od czasu do czasu zaglądać po pracy do *boulangerie* po bochenek. Nie uważa się za smakosza, ale – jak sam mi powiedział – „w końcu jestem Francuzem".

Kiedy żona Raineriego dostała pracę w Narodowych Instytutach Zdrowia (National Institutes of Health, NIH) w Bethesdzie w stanie Maryland, przeprowadzili się do USA. Była to szokująca zmiana.

– Tutaj jest inne jedzenie. Większe porcje. Za dużo soli. Za dużo cukru – powiedział Raineri z twardym, francuskim akcentem.

Postanowił wziąć udział w płatnym badaniu naukowym w nowym miejscu pracy małżonki. Poszukiwano w nim odpowiedzi na pytanie, dlaczego amerykańska dieta, w porównaniu z niemalże każdą inną, sprawia, że ludzie w tak oszałamiającym tempie przybierają na wadze i zapadają na choroby przewlekłe.

– Chciałem się dowiedzieć, co jest dobre dla mojego ciała – tłumaczył Raineri.

W listopadzie przeniósł się na cztery tygodnie do pokoju wyposażonego w wąskie szpitalne łóżko, prosty niebieski fotel i rower stacjonarny, z którego miał korzystać przez godzinę dziennie.

– Wbrew pozorom nie jest tak źle – skomentował. Żona odwiedzała go po pracy. Raz w tygodniu spędzał pełną dobę w komorze metabolicznej, niewielkim pomieszczeniu, w którym mierzono, jak jego ciało wykorzystuje żywność, powietrze i wodę. Nie wolno mu było wychodzić na zewnątrz bez nadzoru, bo mógłby przemycić kilka kęsów nieregulaminowego jedzenia.

Codziennie o 9:00, 13:00 i 18:00 serwowano Raineriemu gigantyczny posiłek – około 2 tysięcy kalorii – i instruowano, że może zjeść, ile mu się żywnie podoba. Przez pierwszy tydzień otrzymywał produkty minimalnie przetworzone, jak sałatki, warzywa czy grillowany kurczak, i czuł się wyśmienicie. Jednak w każdy piątek naukowcy zmieniali mu dietę. Niebawem jadł więc wysokokaloryczne produkty przetworzone, które – jak sam twierdził – „leżały mu na żołądku": nuggetsy z kurczaka, frytki, kanapki z masłem orzechowym i marmoladą. Dorobił się zgagi i zaczął czuć się wzdęty, ociężały i drażliwy.

Kilka dni przed Świętem Dziękczynienia przekroczyłem próg okazałego budynku z cegły znanego jako NIH Clinical Center [Centrum Badań Klinicznych NIH – przyp. K.M.], największego na świecie szpitala klinicznego. Przeszedłem przez jego okazałe patio, kupiłem w miejscowej kawiarni batonik zbożowy (organiczny – tłoczony olej rzepakowy, lecytyna sojowa, błonnik rozpuszczalny z tapioki) i wziąłem jego kęs w windzie. Następnie ruszyłem za Emmą Grindstaff, asystentką badawczą, do sali Raineriego.

Raineri, ubrany w jasnoniebieską piżamę, siedział na łóżku z telefonem w ręku i skrolował; na talii, nadgarstku i kostce

eprasa.pl 2800688069



rysunki ARTUR BLUSIEWICZ

eprasa.pl 2800688069

DHRUV KHULLAR, stały współpracownik tygodnika „The New Yorker", praktykujący lekarz i profesor nadzwyczajny Weill Cornell Medical College. Pisze o medycynie, opiece zdrowotnej i polityce.

zaciśnięto mu opaski mierzące aktywność biometryczną. Zbliżała się pora jego codziennego „testu wydatkowania energii spoczynkowej" mającego ocenić, jak zmienia się jego metabolizm przy przechodzeniu z jednej diety na drugą. Raineri położył się; Grindstaff przyciemniła światła i nałożyła mu na głowę coś w rodzaju hełmu astronauty. Urządzenie potrafiło oszacować, ile kalorii Raineri spalał i ile z nich pochodziło z węglowodanów, a ile z tłuszczów, na podstawie zawartości wdychanego i wydychanego przez niego powietrza. Rozkładanie tłuszczu pochłania więcej tlenu niż rozkładanie węglowodanów, a badania sugerują, że ludzie na diecie mniej przetworzonej metabolizują więcej tłuszczów. Aparat pomiarowy wyliczył, że jeśli Raineri do końca dnia pozostanie w łóżku, najpewniej spali 1700 kalorii.

Po badaniu wprowadzono wózek z gigantycznym śniadaniem. Jako że przyglądanie się osobie podczas posiłku może wpływać na jej nawyki żywieniowe, wyproszono mnie (jeśli ktoś na ciebie patrzy, możesz sobie odpuścić tego dodatkowego pączka). Raineri zabrał się za omlet z warzywami, ziemniaki smażone w głębokim tłuszczu i butlę mleka wzbogaconego błonnikiem.

—

W TRAKCIE OSTATNIEGO półwiecza naukowcy zajmujący się odżywianiem obwiniali wiele składników amerykańskiej diety o wywoływanie takich zaburzeń, jak otyłość, cukrzyca i choroby serca – na przykład słodzone napoje i tłuszcze nasycone. Czynniki te z pewnością wpływają na wyjątkowo kiepski stan zdrowia Amerykanów. Niemniej Kevin Hall, kierownik zespołu naukowego prowadzącego opisywane przeze mnie badanie [w kwietniu 2025 roku zrezygnował z tego stanowiska w wyniku działań administracji Donalda Trumpa – przyp. red.], zajął się innym potencjalnym winowajcą, który został nazwany dopiero w XXI wieku: żywnością wysokoprzetworzoną. Sądził, że problem może leżeć nie w wysokich poziomach sodu czy cholesterolu, tylko raczej w metodach przemysłowych i chemicznych modyfikacjach. Gdyby przyjąć ten punkt widzenia, domowe powidła na kromce *pain de Gonesse* byłyby w porządku, ale pieczywo tostowe posmarowane kupnym dżemem już nie, choćby zawierał mniej cukru i tłuszczu.

– Wychodzimy z założenia, że nadmiernie skupialiśmy się na indywidualnych składnikach odżywczych żywności – powiedział mi Hall. – Zaczynamy dostrzegać, że przetwarzanie żywności naprawdę ma znaczenie.

W ostatnich latach wiele badań naukowych odkryło związki żywności wysokoprzetworzonej z takimi dolegliwościami, jak wysokie ciśnienie krwi czy zawał serca, a także z innymi, mniej oczywistymi problemami: nowotworami, zaburzeniami lękowymi, demencją, przedwczesną śmiercią. Jedna z analiz wykazała, że kobiety, które spożywały najwięcej wysokoprzetworzonego jedzenia, obarczone były o 50 procent wyższym ryzykiem depresji od tych, które jadły go najmniej; inna – że u mężczyzn konsumujących go więcej występował o wiele wyższy wskaźnik zachorowań na raka okrężnicy. Większość z tych badań uwzględniała czynniki mogące zakłócić ich wynik, takie jak dochód, aktywność fizyczna czy choroby towarzyszące.



Skupienie się na samym stopniu przetworzenia żywności może jednak prowadzić do zaskakujących wniosków. Julie Hess, dietetyczka naukowa z Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych, zwróciła uwagę, że termin „wysokoprzetworzona żywność" zrównuje ze sobą czerwoną fasolę kidney w puszce i żelki misie. Dodatkowo przetwarzanie ma swoje zalety: zapobiega psuciu się żywności czy też zanieczyszczaniu jej podczas przechowywania lub transportu; pozwala większej liczbie ludzi jadać w sposób wygodny i różnorodny, nawet jeśli minął sezon na poszczególne produkty; pomaga też wyżywić rosnącą światową populację. Walter Willett, profesor Harvardu, prawdopodobnie najczęściej cytowany badacz żywienia na świecie, argumentuje, że takie analizy jak przeprowadzane przez Halla „są gorsze niż bezwartościowe – są mylące". Woli skupiać się na kombinacjach pokarmów, jakie spożywają ludzie przez dłuższy czas, i propaguje nieprzetworzone produkty roślinne oraz dietę śródziemnomorską.

Gdy Raineri jadł śniadanie, zszedłem do mieszczącej się w piwnicy „kuchni metabolicznej", wyglądającej jak umieszczone na restauracyjnym zapleczu laboratorium chemiczne. Przygotowywano już lunch i kolację Raineriego – na kuchni skwierczały piersi kurczaka, a od zapachu smażonych ziemniaków zaczęło mi burczeć w brzuchu.

– Wielu szefów kuchni lubi kreatywność – skomentowała Merel Kozlosky, kobieta w niebieskiej bejsbolówce pełniąca funkcję dyrektorki kuchni. – My zaś szukamy osób skrupulatnie stosujących się do instrukcji.

Hall i jego współpracownicy opracowali rygorystyczne protokoły mające jak najbardziej upodobnić mniej przetworzone posiłki do tych wysokoprzetworzonych pod względem składników odżywczych, takich jak sól, cukier, białko i tłuszcz – chodziło o wyizolowanie efektów samego przetworzenia. Na wadze odmierzającej produkty do dziesiątej części grama leżały plasterki pomidora i liście sałaty, nieopodal tykał wielki *timer* odliczający czas gotowania potraw. Instrukcje na podkładce do pisania objaśniały, ile bulionu warzywnego firmy Pacific Foods dodawać do zup od A1 do E1, których zawartość soli wahała się od 0,39 grama do 5,61 grama.

Spytałem kucharza, wysokiego szatyna, którą z diet najbardziej lubi przygotowywać.

– Szykowanie wysokoprzetworzonych posiłków na cały dzień potrafi zająć godzinę. Nieprzetworzonych – może trzy czy cztery razy więcej – odparł. Mocno docisnął nóż, przecinając marchew wpół, i ciągnął: – Jeśli jestem zarobiony, wybieram menu wysokoprzetworzone. Ale gdybym miał decydować, które z nich jeść do końca życia? Pewnie, że nieprzetworzone.

eprasa.pl 2800688069

Główne pytanie, na które ma odpowiedzieć eksperyment, brzmi: „Czy uczestnicy, otrzymujący wysokoprzetworzone dania, jedzą – świadomie bądź nie – więcej, a jeśli tak, to jaka jest tego przyczyna?". Dlatego właśnie serwuje się im tak ogromne porcje i mogą odstawić talerz, kiedy tylko chcą. W pewnym momencie Kozlosky wyciągnęła z szafy chłodniczej tacę. Jej zawartością można by było wykarmić czteroosobową rodzinę – stały na niej pojemnik sałatki, miska dressingu, pudełko fasoli, kubek salsy, nieco tartego sera, mieszanka dzikiego ryżu i dwa dzbanki wody gazowanej. Po posiłku naukowcy ważą każde naczynie, sprawdzając, ile żywności zniknęło.

– To przetworzone czy nie? – spytałem.

Kozlosky uśmiechnęła się. – Wysokoprzetworzone – odparła. – Wielu z uczestników nie potrafi tego rozróżnić.

—

TERMIN „WYSOKOPRZETWORZONY" ukuł brazylijski epidemiolog Carlos Monteiro. Na początku lat 70. pracował jako lekarz pierwszego kontaktu w Vale do Ribeira, zubożałym, wiejskim regionie Brazylii, gdzie leczył wielu pracowników plantacji cierpiących na obrzęki brzucha, zahamowanie wzrostu i wyczerpanie. Nabrał przekonania, że bardziej od leków potrzebne są im lepsze jedzenie i większe porcje. Przeniósł się do São Paulo z nadzieją, że rozpocznie tu badania nad niedożywieniem i z kolei odkrył, że rocznie około milion Brazylijczyków popada w otyłość. Jednak, o dziwo, coraz mniej ludzi kupowało produkty, które lekarze obarczali odpowiedzialnością za epidemię tycia, takie jak sól, cukier i olej. Frapował go ten paradoks.

W latach 90. wielu naukowców zajmujących się żywieniem przestało skupiać się na pojedynczych składnikach odżywczych („przeciwutleniacze są dobre, tłuszcze nasycone są złe"), kierując swoją uwagę ku szerszym wzorcom dietetycznym. To wtedy Monteiro sformułował swoją teorię. W gospodarstwach domowych, w których kupowano mniej soli, wcale nie spadało jej spożycie. Po prostu nie gotowało się już w domu – konsumowano coraz więcej gotowych dań. „Problemem nie są składniki odżywcze ani sama żywność, lecz jej przetworzenie" – napisał naukowiec w przełomowym artykule z 2009 roku. Nowoczesne eksperymenty behawioralne i oparte na neuroobrazowaniu wykazywały, że jedzenie nie zawsze podlega naszej świadomej kontroli. Monteiro uznał, że gdy przemysłowe systemy spożywcze zaczęły masowo wypluwać tanie, wygodne i kuszące potrawy, stało się coś bardzo niedobrego. Argumentował, że naukowcy powinni sklasyfikować dania pod kątem zawartości najbardziej nienaturalnych składników oraz metod ich produkcji.

Prawie wszystko, co jemy, podlega jakiemuś przetworzeniu, jednak ważne jest to, w jaki sposób i do jakiego stopnia. Według stworzonej przez Monteiro klasyfikacji żywności NOVA do grupy 1 zaliczają się produkty nieprzetworzone lub minimalnie przetworzone: orzechy, jaja, warzywa, makarony. Grupa 2 zawiera codzienne składniki kulinarne: cukry, oleje, masło, sól. Gdy dodasz do swojego makaronu masło i sól, masz już produkt z grupy 3 – przetworzony, ale niekoniecznie szkodliwy. Jednak jeśli wymieszasz go z gotowym sosem alfredo ze słoika – wraz z jego modyfikowaną skrobią kukurydzianą, koncentratem białka serwatkowego, gumą ksantanową i wodorofosforanem sodu – zjesz danie z grupy 4, wysokoprzetworzone. Składniki z należących do niej dań powstają zazwyczaj podczas poddawania produktów rafinacji, wybielaniu, uwodornieniu, frakcjonowaniu lub ekstrudowaniu – innymi słowy, gdy pełne produkty są dzielone na poszczególne elementy lub w różny sposób modyfikowane chemicznie. Jeśli nie jesteś w stanie zrobić ich w domu, korzystając z wyposażenia i składników z własnej kuchni, prawdopodobnie należą do produktów wysokoprzetworzonych (w podziale Monteiro nie uwzględniono zbóż z przemysłowej uprawy i trzód z podobnych hodowli, po które sięgają koncerny spożywcze, lecz niekoniecznie się do tego przyznają).

Kiedy badani byli na diecie wysokoprzetworzonej, pochłaniali dziennie 500 kalorii więcej i średnio przybierali na wadze prawie kilogram. Szybciej spożywali posiłki, ich ciała wydzielały więcej insuliny, a krew zawierała więcej glukozy.

Inni naukowcy badający te kwestie nie byli od razu przekonani. Po jego artykule z 2009 roku przez pięć lat właściwie nie podejmowano badań naukowych szukających związków między przetwarzaniem żywności a słabym zdrowiem. Nie było jasne, czy jego wyjaśnienia mają więcej sensu niż piramida żywieniowa, rekomendowane porcje produktów z różnych grup w posiłkach albo stosowany w Wielkiej Brytanii system „żywnościowej sygnalizacji świetlnej". Jednak z czasem badacze zaczęli z wolna testować teorię. W 2015 roku Hall, naukowiec z NIH, wziął udział w konferencji na temat otyłości, gdzie prezentował badania dotyczące diety niskotłuszczowej i niskowęglowodanowej. Gdy zszedł z mównicy, podeszło do niego kilku brazylijskich dietetyków.

„Pana sposób myślenia kompletnie pozostał w XX wieku – Hall wspomina ich komentarze. – Problemem jest żywność wysokoprzetworzona". To określenie brzmiało dla niego absurdalnie. Uważał, że w odżywianiu chodzi o składniki odżywcze. Co ma do tego ich przetwarzanie?

Hall, mężczyzna o krótkich, szpakowatych włosach, który często nosi laboratoryjny kitel, z początku studiował fizykę medyczną. Nauką o żywieniu zafascynował się później, gdy uczył się modelowania chorób w start-upie w Dolinie Krzemowej. Kontynuując badania już w NIH, trafił na właśnie tworzony „oddział metaboliczny", w którym zamierzano prowadzić badania nad dietą i ćwiczeniami. Do jego wczesnych eksperymentów należało śledzenie zmian metabolicznych u uczestników reality show *The Biggest Loser* telewizji NBC, którzy drastycznie tracili na wadze. Gdy brazylijscy dietetycy podzielili się z nim swoją teorią, zaprojektował badanie kliniczne, które – jak wówczas sądził – miało ją obalić.

Do badania opublikowanego w 2019 roku Hall zaprosił 20 uczestników. Spędzili miesiąc w NIH Clinical Center, a w tym czasie jego zespół mierzył, jak ich ciała reagują na różne typy jedzenia (wielu naukowców zamiast tego opiera się na ankietach,

eprasa.pl 2800688069

w których wpisuje się posiłki z pamięci). Przez dwa tygodnie uczestnicy badania jedli minimalnie przetworzone posiłki w większości składające się z produktów z grupy 1, takich jak łosoś i brązowy ryż. Przez kolejne dwa tygodnie byli na diecie wysokoprzetworzonej, w której co najmniej 80 procent kalorii pochodziło z produktów z grupy 4.

Skończyło się na tym, że Hall obalił swoją własną hipotezę. Kiedy badani byli na diecie wysokoprzetworzonej, pochłaniali dziennie 500 kalorii więcej i średnio przybierali na wadze prawie kilogram. Szybciej spożywali posiłki, ich ciała wydzielały więcej insuliny, a krew zawierała więcej glukozy. Kiedy zaś pozostawali na minimalnie przetworzonej diecie, ubywało im średnio 900 gramów. Naukowcy obserwowali u nich wzrost hormonu hamującego apetyt i spadek tego, który wywołuje uczucie głodu.

Nie było dokładnie wiadomo, dlaczego diety wysokoprzetworzone sprawiały, że ludzie jedli więcej, ani jak dokładnie wpływały na ich ciała. Jednak dwa czynniki rzucały się w oczy. Pierwszym była gęstość energetyczna – liczba kalorii na gram jedzenia. Suszenie żywności, które wydłuża okres trwałości artykułów i obniża koszty transportu, sprawia, że wiele z wysokoprzetworzonych produktów (chipsy, suszone mięso, skwarki) nabiera gęstości energetycznej. Na drugim z nich, hipersmaczności, skupiła się jedna ze współpracowniczek Halla, Tera Fazzino. Ewolucja wytrenowała nas, byśmy lubili rzeczy słodkie, słone i pożywne, bo na najbardziej podstawowym poziomie to one pomagają nam przetrwać. Hipersmaczne produkty – zawierające połączenie tłuszczu i cukru albo tłuszczu i soli, albo soli i węglowodanów – zaspokajają te potrzeby, ale rzadko występują w naturze. Winogrona mają wysoką zawartość cukru, ale niską tłuszczu, i potrafię się od nich oderwać już po jednym. Kawałek sernika ma wysoką zawartość i cukru, i tłuszczu. Muszę pochłonąć cały.

W niektórych kwestiach odkrycia te podważały sposób rozumowania leżący u podstaw wcześniejszych teorii żywieniowych. Jeśli celem było zminimalizowanie przetworzenia żywności, wówczas dieta zawierająca masło mogłaby okazać się zdrowsza od diety zawierającej margarynę, a zawierająca cukier trzcinowy – zdrowsza od zawierającej pozbawione kalorii słodziki. Sporadyczne zjedzenie zwykłego jajka, czyli ponad połowy zalecanej dziennej dawki cholesterolu, mogłoby być lepsze od korzystania ze stosowanej w gastronomii masy jajowej, bogatej w białko i czasem pozbawionej cholesterolu oraz tłuszczu, lecz często mającej w składzie konserwanty i emulgatory.

—

EPIDEMIA OTYŁOŚCI, przyczyniająca się do blisko 3 milionów zgonów rocznie na całym świecie, często postrzegana jest w kategoriach braku równowagi energetycznej. Zgodnie z tą narracją mniej więcej w połowie XX wieku zaczęliśmy spożywać więcej kalorii, niż spalaliśmy, i tym samym przybraliśmy na wadze. Ten pogląd ma swoje logiczne uzasadnienie: jeśli poda się praktycznie dowolnemu zwierzęciu więcej jedzenia, jego waga wzrośnie. Jednak badania naukowe coraz bardziej komplikują model otyłości sprowadzający się do hasła „To wina kalorii, głupcze!". Na przykład nasze ciała przetwarzają węglowodany w inny sposób niż tłuszcze; kaloria pochodząca z kukurydzy sprawi, że twoje ciało wytworzy więcej insuliny niż kaloria z sera. Niektóre dodatki do żywności wydają się aktywować geny kojarzone ze wzrostem wagi, a takie kwestie, jak chudnięcie i ćwiczenia fizyczne potrafią zresetować przemianę materii organizmu.

Rozpowszechnienie się diety zachodniej zbiegło się w czasie z uderzającym spadkiem różnorodności mikrobowej. Niektóre z naszych bakterii jelitowych zupełnie zniknęły.

– Brutalna prawda jest taka, że nikt tak naprawdę nie wie, co wywołało epidemię otyłości. To największa zmiana w biologii człowieka w historii współczesnej. Wciąż jednak nie do końca pojmujemy jej przyczynę – zdradził mi Dariush Mozaffarian, dziekan Friedman School of Nutrition Science and Policy na Uniwersytecie Tuftsa.

W rzeczywistości od ćwierćwiecza Amerykanie spożywali odrobinę mniej kalorii, jak dowodzą oficjalne dane statystyczne, lecz mimo to wskaźniki otyłości wciąż pięły się w górę (ten trend odwróciło ostatnio pojawienie się w USA leków GLP-1, takich jak Ozempic, wciąż jednak wspomniane wskaźniki pozostają najwyższe w świecie uprzemysłowionym).

Zanim ponownie spotkałem się z Rainerim, przysiadłem w atrium z Katherine Maki, klinicystką i badaczką mikrobiomu, która pracuje z Hallem. Maki prowadzi zespół, na który mówi „grupa kupa" – analizuje on próbki kału, by dowiedzieć się, jak różne diety wpływają na nasze bakterie jelitowe. Tego rodzaju badania są w modzie od mniej więcej dekady, choć często trudno zrozumieć skutki działania poszczególnych rodzajów bakterii, których istnieją tysiące, i przełożyć badania na praktykę kliniczną.

– Nasza żywność pozostawia w naszych ciałach swój bakteryjny podpis. Odczytywanie go coraz lepiej nam wychodzi – powiedziała Maki. Wgryzłem się w resztkę mojego batonu zbożowego.

Na przykład pewna bakteria, *B. theta*, zazwyczaj pomaga nam trawić błonnik. Jeśli jednak nie spożywamy go wystarczająco dużo – podobnie jak 95 procent Amerykanów – zaczyna żywić się śluzem: – Jakby podjadała ci wyściółkę jelita. Kiepsko, jeśli chodzi o stany zapalne – wyjaśnia Maki. Niektóre ze sztucznych słodzików w bezkalorycznych napojach gazowanych i „bezcukrowych" deserach, takie jak sacharyna czy sukraloza, wydają się wpływać na nasz mikrobiom w sposób zaburzający proces trawienia cukru przez organizm. Rozpowszechnienie się diety zachodniej zbiegło się w czasie z uderzającym spadkiem różnorodności mikrobowej. Niektóre z naszych bakterii jelitowych zupełnie zniknęły.

Również bakterie żyjące na naszej skórze mogą ucierpieć za sprawą tego, co jemy (a także przez, między innymi, kosmetyki i mydła). Odkrywane są związki pomiędzy mikrobiomem skóry a coraz bardziej rozpowszechnionymi schorzeniami, jak trądzik i egzema. Pewne przedstawione w listopadzie ubiegłego roku badanie wykazało, że wysokoprzetworzona żywność może powodować zaognienia łuszczycy. Po śniadaniu

eprasa.pl 2800688069

Raineri przywdział więc szpitalną koszulę w skrzydle kliniki zajmowanym przez dermatologię.

– Kiedy ostatni raz brał pan prysznic? – zapytała go lekarka.

– Wczoraj o jedenastej – odparł Raineri.

– Rano czy wieczorem?

– Och, rano – odpowiedział.

Dermatolożka wydawała się zadowolona, że pacjent jest wystarczająco brudny. Przykleiła mu kilka plastrów na czole oraz pod tatuażem na plecach – miały mierzyć ilość tłuszczu wydzielanego przez gruczoły podczas stosowania diety z danego tygodnia. Następnie pobrała wymazy z różnych części ciała. Nie potrzebowałem koncepcji wysokoprzetworzonej żywności, by się domyślić, że za moim nowym pryszczem na czole stoją smażone w głębokim tłuszczu ziemniaczki z zeszłego tygodnia, zastanawiałem się jednak, jakie inne zmiany mogły jeszcze wywołać.

Naukowcy zajmujący się otyłością zwracają czasem uwagę na fakt, że od początku jej epidemii człowiek nie zdążył ewoluować jako gatunek – winą musi więc być nasze jedzenie. To prawda, lecz niezupełna, jako że spożywane przez nas produkty zmieniają naszą biologię. Wysokoprzetworzone diety mogą na przykład zmniejszać wrażliwość receptorów smakowych, co może oznaczać, że jemy więcej, by doznać tego samego. Smak pojawił się przypuszczalnie w drodze ewolucji jako miernik odżywczej wartości jedzenia, jednak produkty wysokoprzetworzone nie muszą być pożywne, by dobrze smakować. „Doświadczywszy tej fizjologicznej dezorientacji ledwie zarejestrowanej przez naszą świadomość, sięgamy po kolejnego chipsa w poszukiwaniu obiecanych składników odżywczych, które jednak nie nadchodzą" – pisze Chris van Tulleken w wydanej w 2023 roku książce *Ultraprzetworzeni ludzie* (przeł. Anna Brzostowska). Niektórzy naukowcy sugerowali „odwyk dla kubków smakowych" mający przekierować nasz apetyt ku zdrowszym opcjom.

Po południu dołączyłem do Raineriego podczas testu smaku. Celem badania było zrozumienie, jak szybko zmieniają się jego preferencje, kiedy otrzymuje inną dietę – czy na przykład frytki z paluszkami z kurczaka sprawią, że jego kubki smakowe zaczną domagać się więcej soli. Raineri usiadł przy wielkim stole, matowy parawan zasłaniał mu widok na apteczne flakony zawierające różne roztwory soli i cukru. Pielęgniarka nalała mu dwóch z nich do papierowych kubeczków. Raineri wlał sobie do ust zawartość pierwszego, po czym, nawet nie mrugnąwszy, wypluł ją do jasnoniebieskiego worka. Zawartość drugiego sprawiła jednak, że się skrzywił i wysunął język, jakbyśmy siedzieli na degustacji najgorszych win świata.

—

Oryginalne badanie Halla, które cytowano dotychczas blisko 2 tysiące razy, było pierwszą randomizowaną próbą wykazującą, że produkty wysokoprzetworzone zaburzają zdrowy metabolizm i sprawiają, że ludzie się przejadają. Było ogromnie istotne i po dziś dzień powszechnie uznaje się je za najbardziej rygorystyczną analizę tematu.

– Przyciągnęło zapewne więcej uwagi niż jakiekolwiek badanie, jakie zdążę jeszcze przeprowadzić – wyznał Hall. Wywołało też kontrowersje i sprzeciw. Musiało być wykonane w wybitnie nienaturalnym środowisku. Niektóre z jego wniosków mogłyby nie przetrwać próby czasu – na przykład w drugim tygodniu wysokoprzetworzonej diety nadmierne spożycie kalorii przez uczestników zaczęło spadać.



Zapisz się na Aktualności i bądź na bieżąco z „Pismem".

W każdy piątek wyślemy do Ciebie newsletter. Polecimy w nim jeden tekst – najciekawszy esej, reportaż, fragment książki – który warto przeczytać w weekend. Subskrybując Aktualności Pisma, nie przegapisz najważniejszych materiałów, które ukazały się w miesięczniku i tych, które publikujemy tylko online.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na magazynpismo.pl/aktualnosci i zapisz się do newslettera.

eprasa.pl 2800688069

Jedno z największych badań żywności wysokoprzetworzonej przeprowadzone przez naukowców na Harvardzie – w tym przez Willetta, krytyka badania Halla – dzieliło produkty wysokoprzetworzone na 10 podgrup. Oparto je na danych pochodzących od ponad 200 tysięcy ankietowanych zamiast od dwucyfrowej liczby badanych w komorach metabolicznych. Jego wnioski były bardziej skomplikowane niż sformułowane przez Halla. Dwa typy produktów wysokoprzetworzonych (słodkie napoje gazowane i przetworzone mięso) podnosiły ryzyko choroby wieńcowej, ale trzy typy (pieczywo i płatki śniadaniowe na zimno, niektóre produkty mleczne, na przykład jogurty smakowe oraz wytrawne przekąski) wydawały się to ryzyko wręcz obniżać. Pozostałych pięć sprawiało wrażenie niewywierających na nie żadnego wpływu.

– Niektóre dodatki do żywności są dobre, a inne są złe, większość prawdopodobnie jest neutralna – powiedział mi Willett. Pod koniec 2024 roku komitet złożony z 20 ekspertów z dziedziny żywienia wydał swoje zalecenia w sprawie aktualizacji amerykańskich wytycznych żywieniowych; nie zdecydowano się wesprzeć nałożenia większych restrykcji na żywność wysokoprzetworzoną, nazywając aktualnie dostępne dowody „ograniczonymi", jednak sugerowano, by unikać przetworzonych mięs.

Rozmawiając z osobami sceptycznymi wobec ustaleń Monteiro i Halla, zorientowałem się, że odczuwam huśtawkę emocji – od ekscytacji, że kiełkująca teoria wydaje się użyteczna, po pesymizm, że wydaje się jednak tej użyteczności pozbawiona.

– Całe to badanie to kolosalne trwonienie pieniędzy – powiedział mi Alan Levinovitz, profesor Uniwersytetu Jamesa Madisona i autor książki *Natural: How Faith in Nature's Goodness Leads to Harmful Fads, Unjust Laws, and Flawed Science* (*Naturalne. Jak wiara w dobro natury prowadzi do szkodliwych diet, niesprawiedliwych ustaw i błędów naukowych*). – Przecież wiemy już, czemu populacje tyją: to wina wszechobecnego, taniego, pysznego jedzenia o wysokiej gęstości kalorycznej – dodał. Jego zdaniem to „wstrząsające, że zamieniamy to w temat godny badań naukowych, podczas gdy odpowiedź mamy pod nosem". Coś w tym jest – wiele z zaleceń Monteiro prawdopodobnie można by streścić w dziesięciu słowach z książki Michaela Pollana z 2008 roku *W obronie jedzenia. Manifest wszystkożerców*: „Jeść prawdziwe jedzenie. Niezbyt wiele. W większości pokarmy pochodzenia roślinnego" (przeł. Ewa Krystyna Suskiewicz).

Nawet gdy kolejne badania wspierają teorię Monteiro o żywności wysokoprzetworzonej, niejasne pozostaje, czy którekolwiek z nich zmieni naszą dietę. Ludzie wiedzą, że chipsy Doritos nie są dla nich zbyt zdrowe, a rokrocznie w USA sprzedaje się ich miliard paczek. Kogo tak właściwie wzruszy informacja, że wysokoprzetworzone, słodko-słone produkty mogą być gorsze niż te tylko słone lub tylko słodkie? Środowisko żywieniowe – rodzaj i jakość jedzenia powszechnie dostępnego w szkołach, miejscach pracy i zamieszkania – równie silnie wpływa na naszą dietę, co indywidualne upodobania smakowe. A ono jest wypadkową naszych przychodów, decyzji rządu i wygodnictwa, a także celowych manipulacji przemysłu spożywczego za pomocą kampanii marketingowych i lobbowania o dopłaty rolne. Podczas mojej rezydentury lekarskiej często zalecałem pacjentom z cukrzycą czy chorobami serca, by zdrowo się odżywiali, po czym sam pochłaniałem w szpitalnej stołówce kolację złożoną z krążków cebulowych i paluszków z kurczaka.

Hall argumentuje, że badania nad wysokoprzetworzoną żywnością, która stanowi szacunkowo dwie trzecie amerykańskiej diety, mogą się przydać właśnie firmom, które ją produkują. – Przemysł równie entuzjastycznie sprzeda ci zdrowy produkt, co niezdrowy – tłumaczył mi.

Jednak wielkie koncerny spożywcze mają wprawę w przeinaczaniu nauki o żywieniu tak, by promować swoje produkty. – Wizja, że firmy wprowadzą w swoich produktach takie czy inne zmiany, jest według mnie totalnie nietrafiona – powiedział mi Gyorgy Scrinis, autor terminu „nutricjonizm" opisującego upraszczające, skoncentrowane na składnikach odżywczych podejście do żywności. Producenci wysokoprzetworzonych płatków śniadaniowych mogą nazywać swój produkt „składnikiem pełnowartościowego śniadania", jeśli dodadzą do nich trochę błonnika; woda witaminowa jest promowana jako zdrowy napój, chociaż butelka o pojemności 600 ml zawiera prawie tyle samo cukru, co puszka coli.

Jako że żadna z wcześniejszych teorii nie zdołała zatrzymać ani nawet w pełni wyjaśnić epidemii otyłości, oczywiście potrzebujemy nowych pomysłów. – Najwyższa pora na to, by środowisko naukowe poważnie rozważyło alternatywne hipotezy – stwierdził Mozaffarian, dziekan uczelni z Tuftsa. Sam sądzi, że produkty wysokoprzetworzone

Pismo.
MAGAZYN OPINII

Powody
do radości

MAGDALENA KICIŃSKA
z bieżących wydarzeń
wybiera te, które przywracają
wiarę w lepsze jutro.



Zeskanuj QR kod lub wejdź na magazynpismo.pl/powody-do-radosci
i zapisz się do newslettera.

eprasa.pl 2800688069

prawdopodobnie miały swój wkład w rosnące wskaźniki otyłości i podejrzewa, że dołożyły się do nich zmiany biologiczne, takie jak modyfikacje naszego mikrobiomu, metabolizmu i epigenetyki. Pojawiały się oddzielne ruchy protestujące przeciwko słodkim napojom gazowanym, *fast foodom* i szkodliwym dodatkom, ale koncepcja w rodzaju żywności wysokoprzetworzonej mogłaby zjednoczyć polityków, rodziców i specjalistów z zakresu zdrowia publicznego wokół jednej kampanii zdrowotnej.

Robert F. Kennedy jr, który może niebawem stanąć na czele amerykańskiego Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej [tak też się stało, od 13 lutego 2025 roku pełni funkcję sekretarza zdrowia i opieki społecznej – przyp. K.M.], wspólnie z niektórymi ustawodawcami uskarżał się na kwestię żywności wysokoprzetworzonej, przyrzekając, że usunie ją ze szkół publicznych i wprowadzi ograniczenia w stosowaniu pestycydów, sztucznych barwników i, co może być kwestią nieco kontrowersyjną, olejów z nasion. „Musimy przestać karmić nasze dzieci trucizną i znów zacząć im podawać prawdziwe, pełnowartościowe jedzenie" – napisał w listopadzie w poście na platformie X. Współpracownicy Kennedy'ego będą musieli połapać się najpierw w gąszczu jego bezpodstawnych twierdzeń na temat wirusów, szczepionek i mód prozdrowotnych [więcej na ten temat w felietonie Pawła Bravo w tym wydaniu „Pisma" – przyp. red.]. Niektórzy z ekspertów chcą wycofania dopłat rolnych na uprawę kukurydzy i soi, inni publicznie poparli wprowadzenie podatku na wysokoprzetworzone produkty, jaki testuje właśnie Kolumbia, albo restrykcji marketingowych na wzór Chile.

Krótko po mojej wizycie w NIH Hall poleciał do Londynu, by zaprezentować wstępne wyniki pochodzące od pierwszych 18 uczestników jego badania. Opowiedział publiczności, że jego zespół badał skutki czterech diet: jednej minimalnie przetworzonej i trzech wysokoprzetworzonych, ale różniących się pod względem gęstości kalorycznej i hipersmaczności. „A teraz: werble" – powiedział. Publiczności roześmiała się, a on wyświetlił slajd z identyfikacją kolorystyczną.

Kiedy podawano badanym dietę wysokoprzetworzoną, która była gęsta kalorycznie i jednocześnie hipersmaczna, spożywali dziennie około 1000 kalorii więcej niż na diecie minimalnie przetworzonej. Gdy zespół serwował im jedzenie gęste kalorycznie, ale mniej smakowite, nadal konsumowali około 800 kalorii więcej. Jednak kiedy podano im wysokoprzetworzoną żywność, która nie była ani gęsta kalorycznie, ani hipersmaczna – na przykład jajka z masy jajowej, jogurt smakowy i owsiankę, bekon z indyka i meksykańskie dania z fasolą – jedli tyle samo, co na diecie minimalnie przetworzonej. A nawet chudli. Na widowni rozległ się szmer. Wyglądało na to, że gęstość kaloryczna – cecha żywności, która najprawdopodobniej miała największy wpływ na przetrwanie naszych przodków – okazała się teraz należeć do najbardziej odpowiedzialnych za nasze przejadanie się.

Zamawiałem sałatkę, a tu dressing zawierał konserwanty; sięgałem po parfait, a w granoli czyhał na mnie słodzik. Według wyników moich badań lekarskich jestem na granicy stanu przedcukrzycowego, a przecież staram się gotować zdrowe obiady.

– Tycie nie jest oczywistą konsekwencją diety wysokoprzetworzonej – podsumował Hall. W pewnym sensie ponownie podważył własną hipotezę.

—

CHOĆ PISZĄC TEN artykuł, wpadłem w obsesję na punkcie sprawdzania etykiet z tabelami wartości odżywczych, to nie wydaje mi się, bym zdołał przeżyć choć jeden dzień bez wysokoprzetworzonej żywności. Zamawiałem sałatkę, a tu dressing zawierał konserwanty; sięgałem po *parfait*, a w granoli czyhał na mnie słodzik. Według wyników moich badań lekarskich jestem na granicy stanu przedcukrzycowego, a przecież staram się gotować swoim trojgu dzieciom zdrowe obiady. Często jednak ulegam, kiedy domagają się pizzy, oszczędzając sobie nie tylko czasu spędzonego na negocjacjach nad każdą różyczką brokułu (jeśli masz cztery lata – jesz cztery, jeśli masz dwa, to dwa i tak dalej). Przy frytkach muszę z kolei negocjować, że już wystarczy. W takich chwilach ustępstwa wydają się nieuniknione i pozbawione konsekwencji. Później, siedząc w łóżku z refluksem, martwię się, że daję im zły przykład, i znów postanawiam, że bardziej się postaram.

Pewnego ciepłego, listopadowego popołudnia, w przytulnej francuskiej kawiarni na Dolnym Manhattanie, spotkałem się z kimś, kto mógł mi pomóc złapać do tego dystans. Marion Nestle (wymawia swoje nazwisko z niemym końcowym „e", a nie jak nazwę największej na świecie firmy spożywczej), legenda amerykańskiej nauki o żywieniu, biolożka molekularna i specjalistka w dziedzinie dietetyki, wdrożyła pierwszy w kraju program studiów akademickich w zakresie żywienia na Uniwersytecie Nowojorskim (NYU), uwypuklając wpływ kultury, kapitalizmu i polityki na to, co i jak dużo jemy. Chociaż dobiega dziewięćdziesiątki, żwawo weszła po schodach do kawiarni, a jej siwe loki podskakiwały przy każdym kroku. Przy ladzie zamówiła czarną herbatę z pełnotłustym mlekiem; ja wziąłem kawę z ekspresu przelewowego i, w charakterze prowokacji, duże ciastko z kawałkami czekolady.

Usiedliśmy przy stoliku i umieściłem smakołyk na serwetce. – Dość wysokoprzetworzone, prawda? – zapytałem.

– Masło, cukier, mąka, jaja. Wydaje mi się, że raczej jest w porządku – odparła. Odłamała kawałek i wsadziła sobie do ust. (Zwróciła jednak uwagę, że pod innymi względami ciastka nie są zbyt zdrowe).

– Musi pan zrozumieć, jak do tego wszystkiego doszło – zaczęła Nestle, po czym wygłosiła monolog na temat ewolucji nauki o żywieniu. W jej opowieści pierwsza epoka rozpoczęła się na początku XX wieku, po odkryciu witamin. Podczas drugiej wojny światowej przywódców wojskowych Stanów Zjednoczonych zaniepokoiło, że wielu rekrutów, którzy dorastali w okresie wielkiego kryzysu, nie mogło dołączyć do działań wojennych, ponieważ cierpieli na dolegliwości wywołane przez niedobory składników odżywczych, takie jak krzywica, szkorbut, anemia czy próchnica zębów.

eprasa.pl 2800688069

– To był szok, wojsko zaś zaczęło poważnie podchodzić do kwestii odżywiania – ciągnęła. – Połączyło siły z National Academy of Sciences [Narodowa Akademia Nauk – przyp. K.M.] i National Research Council [Narodowy Komitet Badań Naukowych – od 2015 roku funkcjonuje pod nazwą National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine – przyp. K.M.], które wspólnie opublikowały pierwsze zalecenia dotyczące dziennego spożycia różnych składników odżywczych.

Naukowczyni upiła trochę herbaty. – Drugi etap rozpoczął się po wojnie – kontynuowała – kiedy głównym zabójcą stały się choroby serca. W połowie XX wieku, mniej więcej wtedy, kiedy naukowcy zaczęli namierzać w diecie prawdopodobnych winowajców – sól, tłuszcz, cholesterol – ojciec Nestle zmarł na atak serca. Pod koniec lat 70. komisja senatu pod przywództwem George'a McGoverna wydała raport wzywający do zmniejszenia spożycia nabiału i czerwonego mięsa. Jednak przemysł zaprotestował i zalecenia przeformułowano tak, by wyeksponować składniki odżywcze (w tym przypadku tłuszcze nasycone) zamiast konkretnych produktów. – Jak ludzie jedzą mniej, cierpi na tym biznes – orzekła Nestle. Tłumaczy, że to załagodzenie miało długofalowe reperkusje. – Nawet dziś, kiedy mówią o tym, czego powinniśmy jeść więcej, mówią o produktach – dowodziła coraz głośniej. – Ale kiedy mamy jeść czegoś mniej, przerzucają się na składniki odżywcze! – Uderzyła w stół; para siedząca obok podniosła na nas wzrok.

Istotny jest też sposób, w jaki składniki odżywcze trafiają do naszych ciał. Cukier w skittlesach nie jest tym samym cukrem, co ten w truskawkach; olej rybi w kapsułkach nie jest olejem rybim w rybie. W trzeciej epoce odżywiania wzorce dietetyczne postrzega się bardziej holistycznie. Więcej mówimy o diecie śródziemnomorskiej, a mniej o tłuszczu w oliwie z oliwek. Nestle wierzy, że Monteiro i Hall zrewolucjonizowali jej dziedzinę, zawężając poszukiwania tego, co w naszych dietach sprawia, że się przejadamy. Przyznaje, że teoria o wysokoprzetworzonej żywności „jest trochę nierówna", proponuje ją jednak zwykłym śmiertelnikom jako praktyczny klucz do podejmowania decyzji żywieniowych. – Jest nieocenionym punktem odniesienia – podkreśla.

W zachodzącym słońcu udaliśmy się z Nestle na przechadzkę do okolicznego sklepu spożywczego, po drodze mijając ulicznego sprzedawcę hot dogów (wołowina, sól, sorbitol, mleczan potasu). Na miejscu wbiła palec w listę składników na jasnozielonym kartonie płatków śniadaniowych Apple Jacks. – Od tego się zaczyna – powiedziała. – Uwodorniony olej kokosowy, skrobia modyfikowana, mąka kukurydziana bez zarodków, żółcień pomarańczowa E110, czerwień allura E129, błękit brylantowy E133. – Potrząsnęła głową i skrzywiła się. – Fuj, fuj, fuj! Coś takiego podajemy naszym dzieciom.

Istotny jest też sposób, w jaki składniki odżywcze trafiają do naszych ciał. Cukier w skittlesach nie jest tym samym cukrem, co ten w truskawkach; olej rybi w kapsułkach nie jest olejem rybim w rybie.

Sięgnęła po pudełko płatków Shredded Wheat. – O, a to coś dobrego – oznajmiła. Składniki były dwa: mąka pszenna z pełnego przemiału i otręby pszenne. – Posypuję je odrobiną cukru – zdradziła, puszczając do mnie oko. – W ten sposób to *ja* kontroluję, ile go zjadam – nie jakaś korporacja.

W dziale z nabiałem Nestle porównała jogurt pełnotłusty (mleko, kultury bakterii) z jego niskotłuszczową wersją (między innymi mleko, kultury bakterii, skrobia kukurydziana i pektyna), która za sprawą emulgatorów i zagęszczaczy nabierała kremowości i miała lepszą konsystencję. – Widzisz? Takie mogą być pułapki – ostrzegła. Nie przyszło mi do głowy, że jogurt o większej zawartości tłuszczu może być zdrowszy od tego, co ma go mniej. Nadal jednak – jak stwierdziła Nestle – „to ważne, jak «wysoki» jest stopień «wysokiego przetworzenia». Ten jogurt nigdy nie dogoni paczki doritosów". To pierwsze było jedzeniem – wciąż zachodził w nim związek między smakiem a składnikami odżywczymi, jakich nasze ciała oczekiwały zgodnie z ewolucją – z kilkoma dodatkami. To drugie (kukurydza, olej roślinny, maltodekstryna, ciąg aromatów i innych dodatków) zdawało się składać głównie ze składników pochodzenia przemysłowego, a jedynie po części z jedzenia.

Wychodząc, zatrzymaliśmy się w alejce z pieczywem, i Nestle zwróciła uwagę, że do produktów wysokoprzetworzonych należało wiele chlebów pełnoziarnistych, w tym chleb pewnej marki, który zacząłem niedawno kupować. Niektóre firmy używały wysokoprzetworzonych mąk, które były tańsze i łatwiejsze w obróbce, ale i pozbawione składników odżywczych, takich jak błonnik i minerały. Zastanawiałem się nad czymś, co powiedział mi Willett, profesor Harvardu. Wraz z kilkoma kolegami przepada za tym samym rodzajem pełnoziarnistego chleba z sieci sklepów Trader Joe's. – Powstaje w fabryce – rzekł. – Jest wysokoprzetworzony. Ale twierdzenie, że tylko z tego powodu jest niezdrowy, to, szczerze mówiąc, śmiech na sali.

– Oczywiście da się upiec chleb, który nie będzie wysokoprzetworzony. Ale nie będzie się tak długo nadawał do spożycia – powiedziała mi Nestle. Przeczytała etykietę bochenka wyglądającego na zdrowy. – DATEM! [w Europie znany jako E472e – przyp. K.M.] – zawołała, odnosząc się do mono- i diglicerydów kwasów tłuszczowych estryfikowanych kwasem mono- i diacetylowinowym, emulgatora, który pomaga bochenkom zachować kształt. – Zapomnij.

—

KILKA TYGODNI PÓŹNIEJ wybrałem się do, położonej w odległości półtorej godziny drogi autem na wschód od Manhattanu, głównej siedziby jednego z największych na świecie producentów makaronu. Sevi-roli Foods wytwarza go ponad 34 tysiące ton rocznie i specjalizuje się w produktach faszerowanych, takich jak ravioli i tortellini. Fabryka firmy jest wielkości miejskiego kwartału, a makaronom lub sosom poświęcone są oddzielne budynki.

Gdy dotarłem na miejsce, Franco LaRocca, towarzyski *corporate chef* [kuchmistrz i menedżer odpowiedzialny za zarządzanie kuchnią wielkiej firmy lub sieci – przyp.

eprasa.pl 2800688069

K.M.] oraz wicedyrektor do spraw badań naukowych i rozwoju, opowiedział mi, jak to jego rodzice wyemigrowali z południowych Włoch na Brooklyn na początku lat 70. Gdy dorastał, często budził go zapach wypiekanej przez babcię focaccii, którą maczał w parującym sosie pomidorowym. Później pracował w znanym nowojorskim lokalu Union Square Café. – Wciąż chcę przygotowywać dania, które sprawią, że będziesz się czuł, jakbyś zamówił je w dobrej restauracji – wyznał mi.

Udałem się z LaRoccą do części fabryki, w której produkowano tego dnia ravioli z wołowiną. Zanim weszliśmy, przywdzialiśmy siatki na włosy, okulary ochronne i jednorazowe fartuchy, które przypomniały mi początki pandemii COVID-19. Umyłem ręce, potupałem butami w białym proszku dezynfekującym i wszedłem do pomieszczenia, w którym panował huk jak na płycie lotniska.

Ogromne srebrne maszyny lśniły w blasku jarzeniówek. Pracownicy kręcili się tu i tam, z podkładkami do pisania w rękach i w czymś na kształt kasków na głowach, jak gdyby montowali toyoty, zamiast lepić tortellini. W górze wił się labirynt przecinających się, metalowych rur. LaRocca wskazał jedną z nich, zakończoną zwisającym z sufitu lejem wielkości samochodu. – Ta wpompowuje mąkę z zewnętrznego silosu – wyjaśnił, przekrzykując łoskot. Wdrapaliśmy się na platformę, by mieć lepszy widok.

Ze stożka sypała się wzbogacona mąka semolina i lądowała w ogromnej kadzi. Grubymi wężami lały się do niej woda i jaja. Ciasto wyjeżdżało niebieskim taśmociągiem, wałkownica prasowała je na prawie metrowe płachty. Następnie metalowy wykrojnik nadawał ravioli wybrany kształt: kwadratów, kół, półksiężyców. Wreszcie tłok pompował rytmicznie w górę i w dół, pokrywając arkusz porcyjkami mielonej wołowiny. Danie makaronowe Seviroli było przetworzone – prawdopodobnie takie być musiało, by sprostać morderczej skali i wymogom cenowym konkurencyjnego rynku. Zastanawiałem się, czy zasłużyło też sobie na przedrostek „wysoko".

– Cena zależy u nas od grubości ciasta i ilości farszu. Im cieńsze ciasto i bardziej wyjątkowy kształt, i im wyższy stopień wypełnienia, tym głębiej musisz sięgnąć do kieszeni – wyjaśnił LaRocca. Patrzyłem, jak ravioli wsuwają się do poziomego cylindra, gdzie zostaną ugotowane. Na koniec odcedzano je i wprowadzano do zamrażarki wielkości kawalerki. Przez 40 minut trwania tego procesu firma wyprodukowała około 2,7 tony dania.

Gdyby się dobrze przyjrzeć, można było dostrzec w ravioli Seviroli cechy wysokiego przetworzenia: na przykład w tych z serem znajdują się przede wszystkim ricotta i wzbogacona mąka semolina, ale i guma guar, stabilizator produkowany z silnie przetworzonej fasoli, oraz skrobia kukurydziana. Wciąż jednak firma ogranicza przetwarzanie, mrożąc dania natychmiast po ugotowaniu, minimalizując korzystanie z dodatków i unikając olejów utwardzonych. Kiedy opisałem tę fabrykę Nestle, powiedziała: – Sam fakt, że produkt ma pochodzenie



przemysłowe, nie świadczy o tym, że będzie wysokoprzetworzony. Sensem jego istnienia musi być zastąpienie prawdziwej żywności i, zazwyczaj, musi być naszpikowany dodatkami. Nie znaczy to, że mrożone, faszerowane dania makaronowe – o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych, cholesterolu i sodu – należy jeść na każdy posiłek.

W pomieszczeniu obok pracownicy przygotowywali sos do macaroni and cheese. Osiemnastokilogramowe bloki sera Romano leżały na palecie jak cegły. Każdy opatrzony był kodem kreskowym i można było go zetrzeć dopiero po otrzymaniu polecenia służbowego.

– Ser fabrycznie tarty szybciej się psuje. W ten sposób możemy uniknąć konserwantów – wyjaśnił LaRocca. Jakiś mężczyzna wpychał właśnie wózek tartego sera na wagę. Wyglądało na to, że udało mu się uzyskać odpowiednią porcję.

– Raczej nie jest to klasyka włoskiej kuchni – przyznał LaRocca. – Ale ludzie go uwielbiają.

W innym pomieszczeniu LaRocca podźwignął oburącz pokrywę gara wznoszącego się na 3 metry w górę. Nad bulgoczącą, żółtą lawą rozwiała się mgiełka pary; maślany aromat wypełnił mi nozdrza.

– Dodajemy Asiago. Nadaje przyjemną nutę dojrzałego sera – oznajmił LaRocca.

Zawartość kadzi wypływała rurą do czegoś w rodzaju automatu na woreczki z kipiącym sosem serowym, które przeprawiały się przez chłodną wodę do kontenerów wielkości stołu w jadalni. Część właśnie zabrano wózkiem widłowym. Nie byłem w pełni usatysfakcjonowany, lecz zarazem bardzo mi zaimponowali. Seviroli wyprodukował niemalże niewyobrażalną ilość jedzenia za niewielką cenę – niecałe pół kilo ravioli ze szpinakiem kosztuje sześć dolarów [niespełna 23 złote – przyp. K.M.] – korzystając z dość dobrej jakości składników. Wydawał się egzystować na granicy pomiędzy żywnością po prostu przetworzoną a wysokoprzetworzoną, co dało mi do myślenia, że istnieje złoty środek – dzięki któremu, uwzględniając praktyczną i ekonomiczną rzeczywistość współczesnego społeczeństwa – dałoby się karmić ludzi, nie wpędzając ich w choroby.

Gdy wróciłem do kuchni, LaRocca przygotował mi porcję dania. Macaroni było *al dente*, kremowy ser rozpływał się w ustach. Zjadłem szybko, ale ugryzłem się w język, nim poprosiłem o dokładkę.

– Pycha! – pochwaliłem.

– Wiem – odparł. – Ale moja córka woli gotowca firmy Kraft.

Artykuł ukazał się w styczniu 2025 roku w magazynie „The New Yorker" pod tytułem *Why Is the American Diet So Deadly*, Copyright ©Dhruv Khullar, The New Yorker, ©Condé Nast.

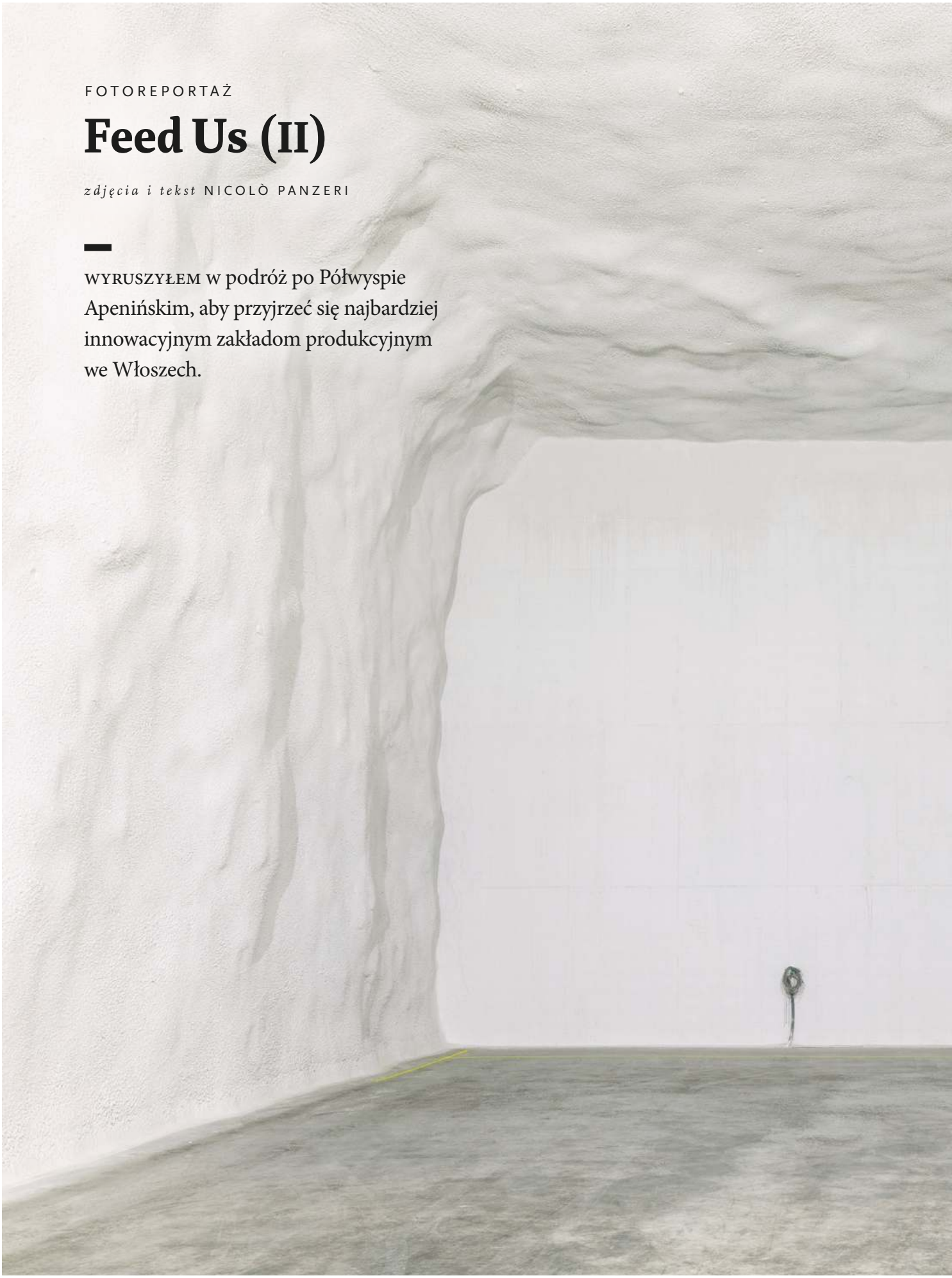
eprasa.pl 2800688069

FOTOREPORTAŻ

Feed Us (II)

zdjęcia i tekst NICOLÒ PANZERI

WYRUSZYŁEM w podróż po Półwyspie Apenińskim, aby przyjrzeć się najbardziej innowacyjnym zakładom produkcyjnym we Włoszech.



eprasa.pl 2800688069



Rio Maggiore, Predaia, Trydent. Dawna kopalnia dolomitu zamieniona w podziemną chłodnię do przechowywania jabłek. Korzystają z niej 4 tysiące rodzin zrzeszonych w konsorcjum Melinda. Ta naturalna lodówka położona jest 300 metrów poniżej korzeni jabłoni.

eprasa.pl 2800688069

3Bee, Fino Mornasco, Como. 3Bee to start-up, który opracował technologiczny system monitorowania pasiek, w tym panującej w środku temperatury, wilgotności i natężenia dźwięku. Umożliwia on pszczelarzom kontrolę zbierania nektaru i zapasów pokarmu na zimę przez pszczoły.

Farma Rinaldi, Cascina Gallinazza, Lodi Vecchio, Lombardia. Stado krów czekających na swoją kolej w dojarni karuzelowej. Praca personelu w obiekcie ogranicza się już tylko do czyszczenia zwierząt i obszarów roboczych, zakładania aparatów udojowych i monitorowania statystyk.





eprasa.pl 2800688069



eprasa.pl 2800688069

Giotto Biotech, Sesto Fiorentino, Florencja. Technik pracujący na spektrometrze NMR Bruker 900. Technologia ta, wykorzystująca jedno z najsilniejszych pól magnetycznych na świecie, służy do oznaczania obecności i stężenia substancji. Giotto Biotech oferuje firmom z branży rolnej i spożywczej możliwość identyfikacji produktów spożywczych i wykrywania oszustw dotyczących ich pochodzenia.



eprasa.pl 2800688069





Sacco System, Cadorago, Como. Firma biotechnologiczna, zajmująca się hodowlą kultur drobnoustrojów, przechowuje szczepy bakteryjne w specjalnych zamrażarkach. Stworzona przez nich biblioteka zawiera ponad 6 tysięcy „dobrych" szczepów bakteryjnych, które są wykorzystywane do fermentacji i ochrony żywności, takiej jak produkty mleczne, chleb, wędliny czy soki owocowe, oraz w przemyśle farmaceutycznym do produkcji suplementów probiotycznych.

eprasa.pl 2800688069

NICOLÒ PANZERI (ur. 1991), fotograf architektury i krajobrazu. Zajmuje się środowiskowymi, socjologicznymi i kulturowymi aspektami wpływu ludzkich działań na współczesny krajobraz. Jego prace były prezentowane m.in. na Triennale Milano, Fotografia Europea, Phmuseum, są też częścią kolekcji Linea di Confine i Museo di Fotografia Contemporanea (MUFOCO). Pochodzi z Mediolanu.

Feed Us to projekt fotograficzny, który narodził się z potrzeby znalezienia odpowiedzi na pytanie, jak i gdzie powstaje nasze jedzenie. Nicolò Panzeri, nagradzany fotograf, postanowił przyjrzeć się rodzinnym Włochom, znanym ze swojego dziedzictwa kulinarnego. Podróżując po Półwyspie Apenińskim, oglądał różne formy przemysłu spożywczego – dziś wspieranego przez biochemię, medycynę i biotechnologię. Odwiedzał przedsiębiorstwa – wykorzystujące rozmaite modele hodowli zwierząt gospodarskich – a także laboratoria i ośrodki badawcze zajmujące się innowacyjnymi metodami, które mają wspierać rolnictwo, hodowlę i przemysł spożywczy.

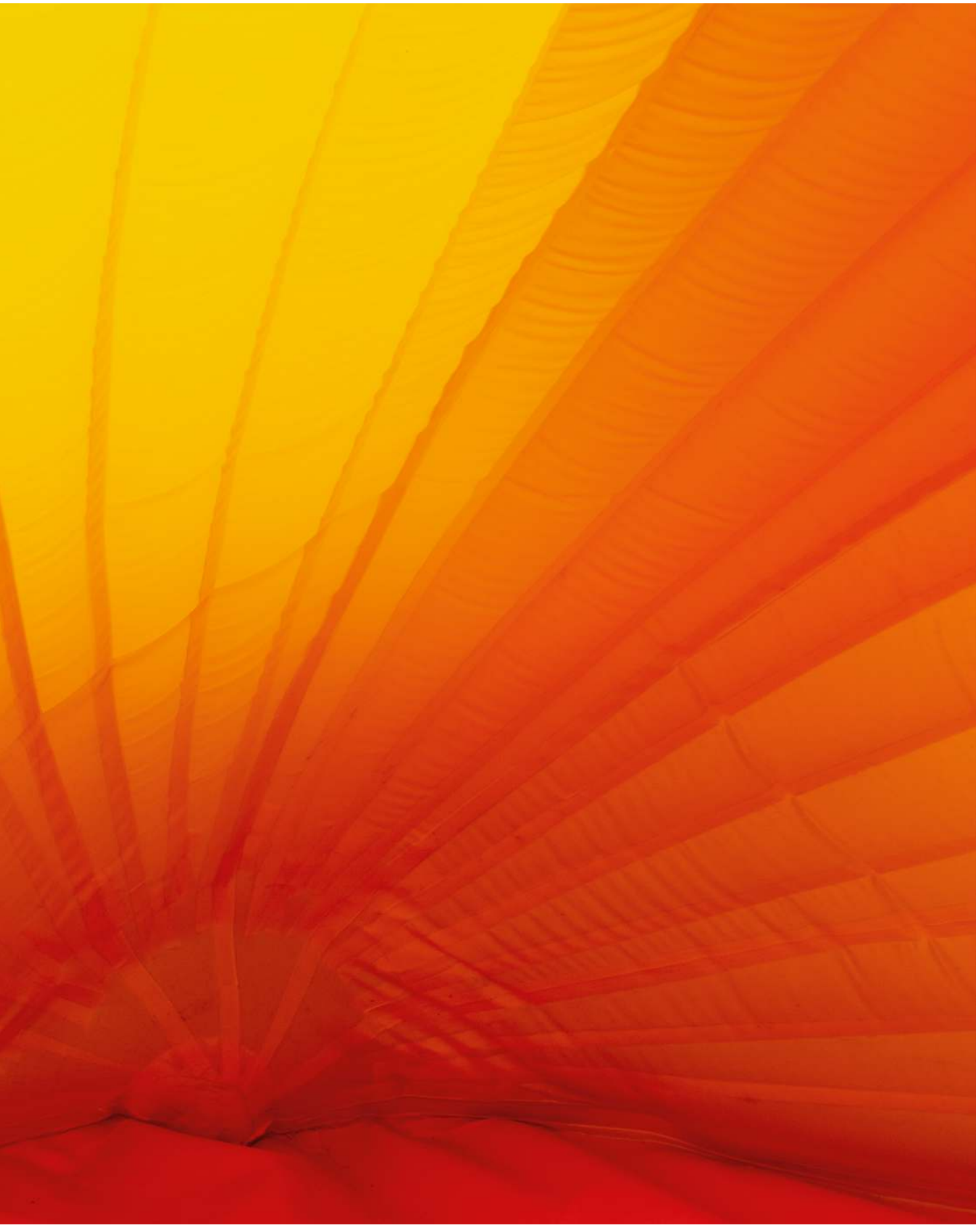
Trzy lata po ukończeniu pierwszej części *Feed Us* Panzeri ponownie udał się w podróż po Półwyspie Apenińskim, aby przyjrzeć się najbardziej innowacyjnym zakładom produkcyjnym. Postanowił sprawdzić, jak duży postęp dokonał się w tym czasie w produkcji rolno-spożywczej dzięki rozwiązaniom technicznym i osiągnięciom naukowym.

„Przełomowe odkrycia w biochemii, biotechnologii, fizyce, informatyce i inżynierii utorowały drogę rolnictwu precyzyjnemu, sztucznej inteligencji, robotyce i automatyce w przemyśle 4.0 [w którym procesy produkcji są zarządzane przez zdecentralizowane, autonomiczne systemy cyfrowe – przyp. red.] (...), zapewniając tym samym producentom rolno-spożywczym pewien stopień niezależności – pisze autor na swojej stronie. – Dzięki temu, że branża działa na styku ludzkich sieci i środowiska, rzuca światło na takie kwestie, jak zrównoważony rozwój, efektywność energetyczna, gospodarka o zamkniętym obiegu, zmniejszanie odpadów produkcyjnych, ich odzyskiwanie i przetwarzanie". Druga odsłona *Feed Us* zwraca uwagę na różne aspekty produkcji jedzenia, o których nie myślimy, gdy na co dzień sięgamy po artykuły spożywcze.



ENEA, Casaccia, Rzym. Namiot-igloo „EGG" używany do uprawy tak zwanych mikroliści, czyli bardzo młodych warzyw i ziół. Celem jest stworzenie księżycowego modułu uprawowego, który zapewni żywność astronautom podczas przyszłych misji długoterminowych. Zaawansowana technologicznie szklarnia umożliwia zbiór żywności o wysokiej zawartości składników odżywczych po 10–15 dniach od wysiania nasion.

eprasa.pl 2800688069



eprasa.pl 2800688069

Mecenasem fotoreportaży jest **Fotofestiwal – Międzynarodowy Festiwal Fotografii w Łodzi**.

FOTOFESTIWAL
SZTUKA | WSPÓŁPRACA | SPOŁECZNOŚĆ





Truffleland, Sant'Anatolia di Narco, Perugia. W laboratorium za pomocą mikroskopu naukowcy badają mikoryzę, czyli symbiozę grzybni trufli z korzeniami rośliny. Firma specjalizuje się w uprawie roślin mikoryzowanych truflą, w tym dębów, leszczyn, sosen i topoli.

eprasa.pl 2800688069

Instytut Spallanzani, Rivolta d'Adda, Cremona. Zbliżenie na laboratorium mikroglonów wykorzystywanych jako pasza dla zwierząt hodowlanych, w energetyce i do produkcji kosmetyków.



eprasa.pl 2800688069

PORTRET

Zapalona

tekst JULIA LACHOWICZ-NOWIŃSKA

CO MA WSPÓLNEGO HISTORIA Z tym, jak dziś jemy? Czy dekolonizacja rolnictwa może wyleczyć nasze ciała? Jak sięgnąć po wiedzę przodków i po co to właściwie robić? Rupa Marya, lekarka, aktywistka, piosenkarka, gitarzystka i autorka książek, uważa, że uprawa ziemi może uratować świat.

Gdy dostałam telefon od redakcji, że w przygotowaniu jest numer o jedzeniu, od razu chciałam napisać tekst o kalifornijskiej kuchni, która wywodzi się z ruchu *farm-to-table* – trendu, który w Polsce zdobywa popularność i jest przeciwwagą do wysokoprzetworzonej żywności serwowanej w fast foodach. Prekursorka tego podejścia, Alice Waters, pochodzi z Berkeley, miasta leżącego po drugiej stronie zatoki względem San Francisco. W latach 60. po powrocie z podróży po Francji, gdzie zachwyciły ją lokalne targi, założyła restaurację Chez Panisse opartą na ekologicznych i lokalnych składnikach, relacjach z miejscowymi rolnikami i przekonaniu, że jedzenie może uzdrawiać. W Chez Panisse panuje intymna atmosfera: delikatne światło, drewniane ściany, prosta zastawa i obłędne aranżacje kwiatowe grają główną rolę. Goście zajmują kilkanaście stolików, każdy ma widok na kuchnię, w której szefowie przygotowują proste dania ze świeżych, lokalnych produktów. Wszystko tu celebruje prostotę i uważność. Potem przychodzi czas na próbowanie kolejnych dań: *amuse-bouche* ze szparagów w musztardowym vinaigrette, zaraz potem rozpływający się w ustach halibut czy kandyzowana pomarańcza z kawałkiem ciemnej czekolady – połączenie proste, a zarazem doskonałe. Menu ciągle się zmienia w zależności od pory roku i tego, co akurat rośnie.

To miał być tekst smaczny jak kaki dojrzewające na zimę. Ale w trakcie pracy trafiłam do domu Rupy Maryi. Chciałam z nią porozmawiać o ekologicznych uprawach i mądrości rdzennych ludów. Kilka minut wystarczyło, by zrozumieć, że to nie będzie lekka opowieść. Zamiast o karczochach mówiłyśmy o kolonializmie. O stanach zapalnych – tych w ciałach pacjentów i tych systemowych. Ten tekst nie będzie więc smaczny. Może pozostawi nawet niesmak. Ale – jak mówi Marya – czasem właśnie on jest konieczny, by zaszła zmiana.

KIEDY WESZŁAM do jej salonu, poczułam się jak w gabinecie osobliwości. Marya rozmawiała przez telefon z profesorem z Trinity College w Dublinie – ustalali szczegóły jej przyszłorocznej profesury. Szybkim gestem zaprosiła mnie do środka. Miałam chwilę, by się rozejrzeć.

Na oknach wisiały plecione obręcze ozdobione piórami, muszlami, ziarnami i kawałkami drewna. Na stole – pędzle do akwareli. Przy ścianie – pianino, bęben afrykański, elektryczne gitary, klasyczna gitara zawieszona nad mikrofonem i wzmacniaczem. Na kanapie – ogromna pluszowa ośmiornica. Nad kominkiem – pamiątki z podróży po świecie, a na ścianach zaangażowana sztuka: czerwony plakat promujący książkę Maryi i Raja Patela *Inflamed: Deep Medicine and the Anatomy of Injustice* (*Zapaleni. Głęboka medycyna i anatomia niesprawiedliwości*) przedstawiający zaciśniętą pięść oraz szablon do malowania sprejem z hasłem organizacji zrzeszającej pracowników ochrony zdrowia: „Do No Harm Coalition".

Na półkach książki dla dzieci, między innymi *O chłopcu, który ujarzmił wiatr*

eprasa.pl 2800688069



rysunek PATRYK MOGILNICKI

eprasa.pl 2800688069

JULIA LACHOWICZ-NOWIŃSKA (ur. 1984), dziennikarka, tłumaczka, przez lata związana z magazynem „National Geographic". Autorka książki *Umarłem cztery razy* i albumu *H2O*.

Williama Kamkwamby i *Kid Activists* (*Dziecięcy aktywiści*) Robin Stevenson, rysunki dwóch synów Rupy przyklejone taśmą do ściany. Artystyczny chaos, który mówi jedno: „Jestem zaangażowana. Walczę na wielu frontach. Zależy mi".

Szybko staje się dla mnie jasne, że to pomieszczenie jest mikrokosmosem Rupy – niemal bez słów opowiada o jej tożsamościach: lekarki, wokalistki zespołu Rupa and the April Fishes, gitarzystki, profesorki Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco, aktywistki, matki, żony rolnika. W każdej z tych ról spełnia się z intensywnością, która łączy apetyt na życie ze wściekłą niezgodą na to, jak działa współczesny świat. Nawet to, jak mówi – szybko i dosadnie, jak się rusza – energicznie, jak się śmieje – głośno, wszystko przepełnione jest nieokiełznaną pasją. Gdy pytam, jak łączy troskę o lepszy świat z wkurzeniem, które się w niej tli, Rupa odpowiada: – Kładę się często na trawie, zamykam na chwilę oczy i czuję wdzięczność.

Gdybym miała zgadnąć, skąd ten ogień w Maryi, powiedziałabym, że wywołany jest połączeniem, jakie dostrzega między pełnym nierówności systemem, który rządzi światem, a chronicznymi stanami zapalnymi, jakie obserwuje u swoich pacjentów.

Jak pisze w książce *Inflamed*: „Stan zapalny powstaje, gdy tkanki i komórki są uszkodzone lub zagrożone uszkodzeniem. To złożona i precyzyjnie skoordynowana reakcja układu odpornościowego, która mobilizuje zasoby w celu ostatecznego wyleczenia uszkodzonych miejsc. W zdrowym, zrównoważonym systemie, po zakończeniu naprawy stan zapalny ustępuje. Gdy jednak uszkodzenia się powtarzają, proces naprawczy nie może zostać w pełni zakończony, co powoduje utrzymywanie się reakcji zapalnej. Leczenie zamienia się wtedy w takie, które wyrządza więcej szkód" (przeł. J.L.-N.).

– Jeżeli nie wyeliminujemy prawdziwego źródła choroby, a często są to wyzysk, doświadczone, nawet przez przodków, traumy, zerwane relacje z ziemią, brak dostępu do zdrowej żywności czy wody, to tak naprawdę nie możemy uciec od stanu zapalnego. Niezależnie od tego, jak zaawansowana jest współczesna medycyna – tłumaczy Marya. Do takiego wniosku doszła, pracując w UCSF Medical Center (szpitalu klinicznym Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco) jako lekarka na oddziale intensywnej terapii.

Historia jednej pacjentki zapadła jej w pamięć na długo. Sheila McCarley dorastała we Florence w Alabamie. Przez większość życia piła wodę ze studni i jadła ryby z rzeki Tennessee, która przez lata była po cichu zanieczyszczana toksycznymi „wiecznymi chemikaliami" przez pobliskie fabryki, między innymi 3M. Te „wieczne chemikalia", inaczej nazwane PFAS – zawarte w nieprzywierających patelniach i wodoodpornych kurtkach – nie ulegają rozkładowi przez tysiące lat. Liczne badania, takie jak przeprowadzone przez Shiwen Li i zespół z Uniwersytetu Południowej Kalifornii, łączą spożywanie wody zanieczyszczonej PFAS z występowaniem nowotworów płuc, krwi czy mózgu. Z kolei analizy wykonane w Chinach przez Ling Li i zespół wskazują, że substancje te mogą powodować zaburzenia hormonalne.



Do tego coraz więcej obserwacji dowodzi, że związki PFAS prawdopodobnie osłabiają odporność, zwłaszcza u dzieci. W 2008 roku badania wykazały, że PFOS (jeden z PFAS) w stężeniach porównywalnych do tych u ludzi może osłabiać układ odpornościowy myszy. Zaniepokojony tymi wynikami epidemiolog Philippe Grandjean i jego współpracownicy przeanalizowali dane prawie pięciuset osiemdziesięciorga dzieci z Wysp Owczych, gdzie tradycyjna, morska dieta wiąże się z wysoką ekspozycją na te związki. Okazało się, że dzieci z wyższym poziomem tych substancji miały znacząco niższy poziom przeciwciał po szczepieniach na tężec i błonicę – co może oznaczać, że szczepionki nie zadziałały skutecznie. Ponad 25 procent pięciolatków nie miało wystarczającej odporności na tężec, a ponad 33 procent – na błonicę. Podobne badania w Danii i Norwegii wykazały, że ekspozycja na PFAS w okresie prenatalnym zwiększa ryzyko infekcji, takich jak zapalenie oskrzeli, płuc czy dolegliwości żołądkowe.

McCarley przeprowadziła się do Kalifornii w wieku czterdziestu kilku lat, kiedy jej zdrowie zaczęło się gwałtownie pogarszać: wysypki, wypadanie włosów, bóle stawów i tajemnicze gorączki wielokrotnie kończyły się pobytem na oddziale intensywnej terapii. Lekarze z UCSF, w tym Marya, byli zszokowani – badania laboratoryjne nie wskazywały żadnej infekcji ani choroby autoimmunologicznej, a mimo to ciało pacjentki zachowywało się, jakby cały czas było w stanie zagrożenia.

Po śmierci Sheili sekcja zwłok ujawniła wstrząsający obraz: jej szpik kostny został opanowany przez komórki odpornościowe w stanie niekontrolowanego stanu zapalnego, które uniemożliwiły organizmowi walkę z infekcjami i zatrzymanie krwawień. Choć nie da się tego potwierdzić, Marya jest przekonana, że kontakt z PFAS miał w tym swój udział. Przypadek ten mocno wpłynął na życie Maryi i sprawił, że zaczęła zgłębiać temat, jak toksyny środowiskowe mogą niszczyć ludzkie życie.

—

O WNIOSKACH, do jakich doszła, można przeczytać w książce *Inflamed*, w której wraz z Rajem Patelem przedstawiają dowody na to, że życie naznaczone ubóstwem, wyzyskiem czy stresem środowiskowym wywołuje trwałe zmiany w układzie hormonalnym i w tkankach. Prowadzą one do nieprawidłowego rozwoju narządów, co z kolei skutkuje chorobami układu krążenia, cukrzycą typu 2, schorzeniami nerek, otyłością, nadciśnieniem czy osteoporozą w późniejszym życiu. Część z nich może być przekazywana kolejnym pokoleniom.

Autorzy pokazują, że wskutek przejęcia ziem i naturalnych źródeł pożywienia „wskaźniki cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych i depresji wzrosły w społeczność-

eprasa.pl 2800688069

ciach rdzennych mieszkańców [północno-zachodnich terenów Stanów Zjednoczonych i Kanady – przyp. red.]".

– Weźmy cukrzycę, nowotwory czy choroby serca – mówi Marya. – Coraz więcej osób na nie choruje, szczególnie z mniejszości. I to nie dlatego, że biedni ludzie podejmują złe decyzje dotyczące swojego zdrowia. Że nie wiedzą, co jest dla nich dobre – oni często po prostu nie mają wyboru. Potwierdzają to badania, takie jak przeprowadzone przez profesorkę Kammi Schmeer z Uniwersytetu Stanowego w Ohio – wykazano w nich zwiększony stan zapalny łączony z wystawieniem na stres u dzieci rdzennych mieszkańców i Afroamerykanów – czy wykonane przez naukowców z Uniwersytetu Południowej Kalifornii wskazujące na związek między doświadczaniem rasizmu a stanem zapalnym w organizmie. Naukowcy odkryli, że sama dyskryminacja rasowa – niezależnie od ubóstwa – może odpowiadać za nawet 50 procent podwyższonej reakcji zapalnej. Analiza ta sygnalizuje, że rasizm stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia publicznego i ma skutki nie tylko społeczne, lecz także biologiczne. Jeżeli rynek jest zaprojektowany tak, by najbardziej opłacało się sprzedawać żywność ultraprzetworzoną, z której korporacje czerpią ogromne zyski, to cenę za ten układ płacą nasze ciała. Jeżeli kolonializm czy kapitalizm są diagnozą, to wymyślenie na nowo architektury władzy jest lekarstwem na stany zapalne.

– Jak to zrobić? – pytam.

Marya milknie na chwilę. – W dwóch słowach: „głęboką medycyną" – odpowiada po chwili.

W odróżnieniu od tradycyjnej głęboka medycyna próbuje dotrzeć do źródła problemu, czyli do społecznych i ekonomicznych traum, do sieci połączeń opartej na wyzysku, do nierównego dostępu do zasobów, takich jak zdrowe jedzenie czy woda.

– Gdy mówię o głębokiej medycynie, mam na myśli zmianę struktur społecznych i ekonomicznych, które szkodzą naszym organizmom. – Marya zajmuje się między innymi tym, jak stworzyć na nowo system żywnościowy, tak by promował zdrowie, a nie je pogarszał. Jak zamienić wyzysk w troskę.

W filmie dokumentalnym *Farming is Medicine* (*Rolnictwo to medycyna*) w reżyserii Mashy Karpoukhiny Rupa opowiada o swojej pracy, tłumacząc, że kolonializm, wojny, bezdomność, konflikty na całym świecie pozornie wydają się ze sobą niepowiązane. – Ale gdy przyjrzymy się im bliżej, staje się jasne, że wszystkie mają wspólne podłoże – dodaje w rozmowie ze mną. Proszę ją, żeby rozłożyła to zdanie na czynniki pierwsze, bo mam wrażenie, że wrzuca zbyt wiele do jednego garnka. Wszystko wydaje się w jej ujęciu zanadto uproszczone: kapitalizm i kolonializm są wszystkiemu winne. System jest zły.

> *Jeżeli rynek jest zaprojektowany tak, by najbardziej opłacało się sprzedawać żywność ultraprzetworzoną, z której korporacje czerpią ogromne zyski, to cenę za ten układ płacą nasze ciała.*

Marya zamyśla się, może nawet trochę denerwuje, gdy proszę o wyjaśnienie. Dla niej sprawa wydaje się oczywista. Jak tłumaczy w filmie: „Często słyszę, że głód bengalski z 1943 roku w Indiach nie miał nic wspólnego na przykład z Holokaustem albo z niewolnictwem czy ludobójstwem, którego ofiarami padli rdzenni mieszkańcy Kalifornii. Ale kiedy zrozumiemy, że te wszystkie wydarzenia mają wspólny mianownik, że są połączone globalnym systemem opartym na wyzysku zasobów dla zysku garstki najbogatszych ludzi – wtedy wszystko układa się w całość".

—

RUPA MARYA urodziła się w Mountain View, godzinę jazdy na południe od San Francisco, w samym sercu Doliny Krzemowej. Ale kiedy pytam ją, gdzie przyszła na świat, odpowiada: – Urodziłam się na terytorium Ramaytush [rdzennego ludu zamieszkującego półwysep San Francisco – przyp. red.]. Moi rodzice przybyli tu z indyjskiego Pendżabu.

Jej międzykulturowe dzieciństwo miało ogromny wpływ na to, jak dziś postrzega świat. Każde lato spędzała u babci w Indiach – i właśnie tam po raz pierwszy dostrzegła, jak bezlitosne potrafią być społeczne nierówności.

– Zauważyłam, że wyglądałam bardzo podobnie do dzieci, które widziałam na ulicach, ale moje życie było zupełnie inne. Byłam uprzywilejowana. Bezpieczna, najedzona, zaopiekowana. – Nie mogła zrozumieć, dlaczego akurat ona miała tyle szczęścia.

Kolejnym, przełomowym doświadczeniem była podróż przez południowe stany USA, w którą wyruszyła z ojcem, mając osiem lat. Po drodze odwiedzali indiańskie rezerwaty.

– Tata zachęcał nas, żebyśmy rozmawiali z rdzennymi mieszkańcami i słuchali ich historii. Zadawali im pytania. Zrozumieli ich punkt widzenia.

To, co usłyszała i zobaczyła, na zawsze odcisnęło na niej piętno. Choć nie potrafiła jeszcze tego nazwać, dotknęła skutków kolonizacji: przymusowego odłączenia ludzi od ziemi, utraty języka i tradycji, ekonomicznego i duchowego wyzysku. Dziś często mówi o ludobójstwie Indian na Wyspie Żółwia, jak nazywa Stany Zjednoczone, cytując rdzenną ludność. Takiej nazwy używają między innymi Irokezi.

Od dziecka wiedziała, że chce zostać lekarką. Już w zerówce oznajmiła, że będzie chirurgiem. I baletnicą. To drugie się nie ziściło.

– Może to był głos moich rodziców, emigrantów, że warto być lekarzem? A może po prostu lubiłam być z ludźmi – zastanawia się dziś, podając mi herbatę z dzikiej róży.

Po ukończeniu studiów medycznych na Uniwersytecie Georgetown w Waszyngtonie zaczęła rezydenturę w San Francisco. Szybko zauważyła niepokojący trend: coraz młodsi pacjenci trafiali do szpitala z nowotworami jelita grubego i chorobami autoimmunologicznymi, niegdyś typowymi dla osób w podeszłym wieku. Coraz częściej trafiały do niej dzieci chorujące na raka. Coraz więcej pacjentów zmagało się z przewlekłym zapaleniem, którego nie udawało się wyleczyć. W *Inflamed* opisuje historię swojego szpitalnego pacjenta Joego Sandersa (imię zmienione).

Joe Sanders zmarł w wieku 26 lat, po ponad dekadzie walki z własnym układem pokarmowym. Gdy miał 12 lat, zdiagnozowano u niego chorobę Leśniowskiego-Crohna

eprasa.pl 2800688069

(L-C), czyli przewlekłe zapalenie jelit. Od tego czasu szpital stał się jego drugim domem – i więzieniem. Ropnie przebijające skórę, połowa jelit usunięta operacyjnie, w końcu odżywianie dożylne, bo każdy posiłek stawał się trucizną. Mimo postępów w medycynie, które Marya nazywa „płytką medycyną" – nowoczesne leki, terapie, szybsze diagnozy – nic nie było w stanie go uratować. Nie pomogły ani kosztowne leki immunosupresyjne i biologiczne, ani planowany przeszczep jelit – ostatnia nadzieja, której Joe nie doczekał.

Chorobę L-C zwykle diagnozuje się na podstawie charakterystycznych objawów – bólu brzucha, utraty wagi, stanów zapalnych jelit. Jednak w przypadku Joego Sandersa najwięcej mówiła próbka kału pobrana przed operacją przeszczepienia jelita i tuż przed śmiercią pacjenta. Zdrowi ludzie mają około 90 miliardów drobnoustrojów przypadających na gram kału, które nieustannie oddziałują ze sobą i ze swoim otoczeniem. Coraz więcej badań sugeruje, że ta wewnętrzna mikrobiologiczna sieć ma kluczowy wpływ zarówno na trawienie, jak i na układ odpornościowy oraz ogólny stan zdrowia. Próbka Sandersa była niemal sterylna.

Zmarł w 2011 roku – właśnie wtedy, gdy nauka zaczynała rozumieć, że choroba Leśniowskiego-Crohna to nie tylko stan zapalny, lecz także załamanie wewnętrznego świata mikrobów. Dziś na choroby zapalne jelit cierpią ponad 3 miliony Amerykanów, w tym milion na chorobę L-C. W Polsce liczba zachorowań zwiększyła się czterokrotnie od 2010 roku, coraz częściej diagnozowane są także małe dzieci.

Rupa Marya nie pyta dziś, dlaczego Sanders zmarł. Pyta raczej: dlaczego, mimo ogromnego postępu, takie choroby wciąż są tak trudne do opanowania?

Odpowiedź – jak mi tłumaczy – leży na granicy tego, co już wiemy, i tego, co dopiero zaczynamy rozumieć. Przez pokolenia medycyna traktowała jelita jak prosty mechanizm – rurę, przez którą przesuwa się pokarm, a organizm wyciąga z niego składniki odżywcze. Ale historia Sandersa ujawnia bardziej niepokojącą prawdę: jelita to nie tylko organ trawienny, lecz również cały ekosystem zamieszkały przez biliony mikroorganizmów niebędących biernymi pasażerami, ale pilotami naszej biologii. Największe bogactwo i różnorodność mikrobów kryje się w jelitach, gdzie współczesny styl życia zniszczył gatunki, z którymi ewoluowaliśmy przez tysiąclecia. Niezdrowe jedzenie, zanieczyszczone powietrze, stres, woda, jaką pijemy – to wszystko wpływa na naszą florę bakteryjną. Gdy ten ekosystem się rozpada – jak w przypadku chorób zapalnych jelit – nasze terapie, skoncentrowane na łagodzeniu objawów, a nie przyczyn, okazują się niewystarczające. Historia Sandersa pokazuje, że ciało jest częścią większej sieci życia [natury jako całości – przyp. red.], którą dopiero zaczynamy poznawać, a którą już zdążyliśmy w dużej mierze zniszczyć.

Dziś na choroby zapalne jelit cierpią ponad 3 miliony Amerykanów, w tym milion na chorobę Leśniowskiego-Crohna. W Polsce liczba zachorowań zwiększyła się czterokrotnie od 2010 roku, coraz częściej diagnozowane są także małe dzieci.

Dlaczego zachodnia medycyna czasem pozostaje bezradna? – Problemem jest to, że stanowi ona część systemu, który wywołuje stan zapalny. Żeby było jasne: współczesna medycyna przyniosła wiele dobrego, nowe metody leczenia, precyzyjną diagnostykę, skuteczne terapie. Ale często działa wybiórczo i objawowo. Leczy niektórych, innych pozostawiając bez wsparcia – wyjaśnia Marya.

Świetnie to obrazuje – według niej – walka z malarią, którą prowadziło imperium brytyjskie w czasie podbojów kolonialnych. W XIX-wiecznych Indiach walka Brytyjczyków z malarią nie miała na celu ochrony miejscowej ludności, lecz zapewnienie bezpieczeństwa im samym. Lek przeciwmalaryczny – chinina – pozyskiwany z andyjskich drzew chinowca przemycano i uprawiano w imperialnych ogrodach botanicznych, aby wspierać ekspansję kolonialną. Wysyłano go brytyjskim żołnierzom, a nie podbitym ludom.

– Do dziś ta dynamika ma miejsce. Malaria nadal niszczy populacje globalnego Południa, choć współczesna medycyna znalazła leki jej przeciwdziałające – mówi Marya. – Takich przykładów jest wiele. Z każdym kolejnym staje się jasne, że potrzebujemy całkowitej zmiany systemu. Musimy go zbudować od nowa, z uwzględnieniem ludzkiego doświadczenia, historii i wiedzy rdzennych społeczności. One wiedziały, jak uprawiać ziemię tak, by nikt nie był głodny. Jak żyć, by nie mieć stanów zapalnych i dbać o swój mikrobiom.

W *Inflamed* Marya opisuje przypadek Janomamów – rdzennych mieszkańców Amazonii. Od pokoleń żyją oni w zgodzie z otaczającym ich światem. Naukowcy z Uniwersytetu w São Paulo w Brazylii zauważyli, że członkowie tej społeczności nie cierpią na stany zapalne powszechne we współczesnym świecie. Na przykład bakteria *Chlamydia trachomatis*, znana z wywoływania ślepoty w innych częściach świata, u nich nie powoduje stanów zapalnych ani utraty wzroku – mimo że większość z nich jest nią zakażona.

To, co gdzie indziej wywołuje chorobę, tu spotyka się z cichą, wyważoną reakcją organizmu. Kluczem jest równowaga – nie walka. Odporność Janomamów to efekt współistnienia z otoczeniem, nie izolacji od niego. Zagrożeniem nie są lokalne patogeny, ale zewnętrzna ingerencja. Rządy Brazylii i Wenezueli, tolerując nielegalnych poszukiwaczy złota, narażają Janomamów na kontakt z obcymi chorobami. To one burzą ekologiczną równowagę, od której zależy ich zdrowie.

– Musimy znów nauczyć się, jak być częścią świata, nie jego panami – mówi Marya.

Fundację Pismo, wydawcę magazynu „Pismo", wspiera **Orange**.

orange™

eprasa.pl 2800688069

– I jak leczyć nie tylko ciało, lecz także całą sieć życia, w której to ciało jest zanurzone.

—

Z DACHU BUDYNKU przy rogu Telegraph Avenue i 51 ulicy w Oakland – a według Maryi: na terytorium ludu Huichin – rozpościera się widok, który zapiera dech w piersiach. Na zachodzie majaczą wieżowce Oakland, za zatoką migocze San Francisco. Ale najpiękniejsze jest to, co widać tuż pod nogami. Równe grządki sałaty, rukoli, kolendry, marchwi, rzepy i kilkudziesięciu odmian czosnku. Między nimi wznoszą się słoneczniki i len, wokół krążą pszczoły i motyle. To nie zwykły ogród miejski, lecz farmaceutyczna rewolucja – dosłownie. Rolnicy, wolontariusze, artyści, opowiadacze historii i uzdrowiciele krzątają się między roślinami, tworząc coś więcej niż tylko miejsce uprawy roślin. Rupa założyła tę farmę w 2021 roku – w odpowiedzi na pandemię COVID-19. Działa w ramach utworzonej przez nią fundacji Deep Medicine Circle.

– W czasie pandemii pracowałam w szpitalu i widziałam, że choroba ta nieproporcjonalnie dotykała pacjentów z mniejszości. Ich system odpornościowy nie dawał sobie rady z wirusem. Różnica między łagodnym przebiegiem a śmiertelnym przypadkiem COVID-19 zależy od obecności lub braku ogólnoustrojowego stanu zapalnego, które może być wywołane stresem, brakiem dostępu do zdrowej żywności czy czystej wody. Z tych doświadczeń wzięła się moja książka, a po niej potrzeba działania – wspomina Marya. Odpowiedzią na tę potrzebę była Fundacja Deep Medicine Circle. – Chciałam stworzyć coś, o czym możemy nie tylko opowiedzieć, ale co mogę pokazać innym: „Zobaczcie, to działa" – dopowiada.

Tak narodziły się dwie farmy. Jedna w Oakland, druga – godzinę drogi na południe od San Francisco, niedaleko wybrzeża Pacyfiku.

– Uzdrawiamy ziemię i wodę, uzdrawiamy ludzi wokół nas przez oddawanie przestrzeni tym, którzy na tych terenach żyli od tysiącleci, przez słuchanie ich mądrości i wykorzystywanie ich wiedzy, przez umożliwienie powrotu pewnych rytuałów, by mogły znowu się odbywać i łączyć tę społeczność, ale też nas z ziemią – tłumaczy z dumą Marya. Brzmi pompatycznie. Może zbyt prosto. Marszczę czoło, bo nie dowierzam. Ale Rupa cała promienieje. – Pytasz jak? – Śmieje się, bo chyba często spotyka się z niedowierzaniem. I zaczyna wyliczać. Farma w Oakland działa według modelu, który Rupa nazywa „rolnictwo to lekarstwo". Co to oznacza?

– Po pierwsze, zmieniamy rolę rolnika – mówi Marya. – Rolnik nie jest najemnikiem harującym za grosze. Traktujemy go jako pracownika ochrony zdrowia pierwszego kontaktu – dla ludzi i planety. To zmiana myślenia, paradygmatu. Rolnik musi dobrze zarabiać, oczywiście, ale też chodzi o szacunek, uznanie, zrozumienie, że to praca, która jest kluczowa dla nas wszystkich. Jeżeli my zadbamy o rolników, oni w konsekwencji zadbają o nasze zdrowie.

Od razu nasuwa się pytanie: kto za to zapłaci? Obecnie Deep Medicine Circle działa jako fundacja utrzymywana z dotacji lokalnych organizacji pozarządowych i stanowych. Jednak jak taki model miałby być finansowany na większą skalę? Kto miałby tym rolnikom płacić?

Wydaje się, jakby Rupa tylko czekała na to pytanie:

– W idealnym świecie model rolnictwa Deep Medicine Circle powinien być finansowany jak usługa publiczna – tak jak płacimy za kanalizację, prąd czy wodę. Według nas tworzenie publicznego systemu



eprasa.pl 2800688069

żywnościowego to proces, który zaczyna się lokalnie i stopniowo rozszerza, zapewniając dochód rolnikom. Wszyscy ludzie pracujący z ziemią – zarówno rolnicy, jak i pracownicy rolni – powinni być wynagradzani za swoją pracę godnymi pensjami, świadczeniami oraz odpowiednim wsparciem – wyjaśnia Marya i dodaje: – Potrzebujemy alternatywnego systemu żywnościowego, który nie opiera się na motywie zysku ani na kapitalistycznych strukturach, które doprowadziły do degradacji planety i zerwania naszej więzi z siecią życia. Regeneracyjne rolnictwo osadzone w kapitalizmie to oksymoron. Aby coś naprawdę było regeneracyjne, musi zostć zbudowane na praktykach, które szanują zarówno ziemię, jak i ludzi. Potrzebujemy systemu, który nie eksploatuje ani ludzi, ani planety – tymczasem obecny system wyzyskuje jedno i drugie. Nawet w przypadku ekologicznego rolnictwa widać nadużycia wobec pracowników, wykorzystywanie siły roboczej, którą nasz system imigracyjny czyni szczególnie podatną na wyzysk. W naszym modelu zdrowe jedzenie jest tak podstawową potrzebą jak dostęp do czystej wody.

Rolnicy na farmie, opłacani przez fundację, nie tylko sieją i zbierają, lecz także tworzą siedliska dla ptaków i owadów, selekcjonują nasiona odporne na suszę i pożary, rozmnażają rodzime gatunki krzewów żywopłotowych, zastępują inwazyjne gatunki tymi, które rosły na tych ziemiach od tysiącleci. Opłacani są przez fundację i organizacje wspierające ich model uprawy ziemi. Te działania zwiększają wartość odżywczą plonów i przeciwdziałają zmianom klimatu. Jak dokładnie? Aby odpowiedzieć na to pytanie, Rupa zaprasza mnie do auta.

—

OKOŁO GODZINY DROGI na południe Rupa Marya założyła drugie gospodarstwo. W San Gregorio, 38 akrów ziemi, niedaleko Oceanu Spokojnego. Kwiaty, pokrzywy i warzywa rosną bez użycia żadnej chemii. Pachnie słonym morskim powietrzem i ziołami. Świeci słońce, nad roślinami latają ptaki, a między grządkami skaczą żaby. Harmonia.

– Na naszej farmie Te Kwe A'naa Warep, w tłumaczeniu „ku czci Matki Ziemi", rosną truskawki wielkości dłoni. Dosłownie – chwali się Marya i pokazuje palcami, jak duże są tam owoce. – Najpyszniejsze, jakie jadłam. Słodkie, soczyste. Ale niestety nie możesz ich spróbować – szybko zastrzega. – Wszystko rozdajemy najbardziej potrzebującym.

To druga zasada modelu „rolnictwo to medycyna". Dostęp do zdrowego, ekologicznego jedzenia, bogatego w pre- i probiotyki jest obecnie bardzo ograniczony dla osób, które nie mają wystarczających zasobów. Marya chce to zmienić.



– Korporacje produkują wysokoprzetworzone jedzenie, które uzależnia [pisze o tym Dhruv Khullar w tym wydaniu „Pisma" – przyp. red.]. I nie są pociągane do odpowiedzialności za skutki takiego działania. Weźmy na przykład firmy oferujące płatki śniadaniowe pełne cukru i barwników spożywczych. Co by się stało, gdyby musiały zapłacić za rachunki szpitalne osób, których system trawienny ma stan zapalny także przez ich produkty? Albo gdyby firmy tytoniowe miały być odpowiedzialne za leczenie palaczy. Niestety tak nie jest. W interesie korporacji nie leży dbanie o nasze zdrowie, ziemię czy wodę. Dlatego my działamy bardzo lokalnie, żeby pokazać inny model. Wiesz, co sprawiło, że jest o połowę mniej ataków serca i udarów w Kalifornii? – pyta mnie Rupa. – To nie żaden lek ani nowa metoda leczenia. To nic, na czym można by zarobić. To był zakaz palenia w miejscach publicznych. Efekt stał się widoczny niemal od razu. I jak popatrzy się na dane, to przestali umierać nie palacze, ale bierni palacze. Ludzie, którzy biernie wdychali dym.

Rupa dodaje, że przegłosowanie tego zakazu zajęło 20 lat. Zaczęło się od miast, potem hrabstw, lokalnie. Dopiero gdy można było przedstawić rezultaty, realne stało się tworzenie polityki na szczeblu stanowym. Marya też ma taki plan.

– My zmieniamy paradygmat i dajemy najlepszej jakości żywność za darmo grupom, które normalnie nie mają do niej dostępu – mówi.

Żywność rozdają za pośrednictwem organizacji, takich jak SF Latino Task Force, Wahpepah's Kitchen, Moms 4 Housing, American Indian Cultural District czy POOR Magazine. Marya jednak zastrzega, że to nie jest działalność charytatywna, tylko naprawcza. Dostęp do zdrowej żywności – według niej – powinien być podstawowym prawem człowieka.

W USA bieda i głód nieproporcjonalnie dotykają osoby należące do mniejszości. Czynniki środowiskowe, w tym brak dostępu do zdrowej żywności, zubażają ich mikrobiom, a w konsekwencji wystawiają na większe zagrożenie na stany zapalne. Zanieczyszczenia, brak kontaktu z ziemią, stres i trauma tylko pogarszają sytuację. Zdrowa żywność, w obliczu takiego systemu, staje się lekarstwem.

Trzecim filarem modelu jest współpraca z rdzennymi społecznościami. – Przez tysiąclecia sposoby uprawy ziemi, relacje między sobą, ale też z otaczającą naturą, chroniły te społeczności przed chorobami zapalnymi. Chcemy nauczyć się, jak to robili. – Rupa na przykładzie swojej farmy tłumaczy, co dzieje się z glebą, gdy oddaje się ziemię rdzennym mieszkańcom i współpracuje, łącząc współczesne techniki agroekologii z tradycyjną wiedzą ekologiczną. Na farmie Te Kwe A'naa Warep zaczęli od uprawy roślin jednorocznych, stopniowo wprowadzając kolejne gatunki, które pierwotnie występowały na tych terenach. To pierwszy etap projektu, który Benjamin Fahrer, dyrektor do spraw agroekologii i opieki nad ziemią w Deep Medicine Circle, postrzega jako 20-letni proces przebudowy całego ekologicznego systemu tej ziemi.

Wracam myślami do tych pięknych, soczystych truskawek, których smak mogę sobie tylko wyobrazić. Chcę wiedzieć,

eprasa.pl 2800688069

dlaczego są tak dobre? Klimat? Gleba? Ludzie? W czym tkwi sekret?

– Na naszej farmie rolnicy, którzy znają się na ekologicznych i regeneratywnych uprawach, mówią, że wszystko rośnie tu tak wspaniale, bo doskonale opanowali zasady agroekologii, czyli holistycznego podejścia do rolnictwa, w którym stawia się na zrównoważony rozwój, między innymi recykling składników odżywczych czy zarządzanie bioróżnorodnością, dobieranie odpowiednich odmian uprawianych roślin i ras hodowanych zwierząt oraz oszczędzanie energii bez względu na skalę – odpowiada Rupa. – Agroekologia to też powrót do tradycyjnego rybołówstwa czy łączenie upraw z leśnictwem. Ważny jest również szacunek do rdzennych społeczności i ich wiedzy na temat upraw, także do ich duchowego połączenia z ziemią. W pierwszym roku zastosowali projektowanie typu *keyline* [metoda projektowania krajobrazu, która wykorzystuje topografię terenu, by jak najlepiej zagospodarować wodę – przyp. red.] i wykopali rowy retencyjne. Gdy zaczęło padać, pola sąsiednich gospodarstw zostały zalane, ale na ich terenach woda wsiąkała w glebę. Dzięki rowom retencyjnym nastąpiło uzupełnienie wód gruntowych, co pozwoliło nam na sadzenie sadu owocowego. Za to nasi rdzenni rolnicy, którzy używają tradycyjnych metod, mówią, że plony są tak dorodne, ponieważ ich modlitwa wróciła na tę ziemię. To dlatego, że znów tu jesteśmy. To dlatego, że śpiewamy pieśni, które powinniśmy śpiewać. To dlatego, że wchodzimy w relację z roślinami tak, jak powinniśmy. Więc kto z nas może powiedzieć, co dokładnie przyniosło zmianę? – pyta retorycznie Rupa Marya.

Matthew Harris, wykładowca na Imperial College London, w recenzji książki *Inflamed* zauważył, że Marya ma tendencje do romantyzowania wiedzy rdzennych kultur. I przypomina, że te grupy również walczyły między sobą o dominację, dochodziło też do podziałów. Pytam o to Maryę, a ta odpowiada:

– Nie wiem, czy to romantyczna wizja. Za to wiem, że widzimy efekty. Gdy patrzymy na skład ziemi na naszej farmie, widzimy, że w ciągu trzech sezonów podwoiliśmy liczbę stabilnych izotopów węgla, które są budulcem gleby. Produkujemy niemal 10 ton żywności – więcej, niż planowaliśmy. Oczywiste staje się, że połączenie współczesnej wiedzy z doświadczeniem rdzennych mieszkańców działa.

Na terenie farmy, nad rzeką, rdzenna ludność Ohlone odbudowała szałas potów – tradycyjną, rytualną budowlę, w której odbywają się ceremonie.

– I to coś zmienia – mówi z przekonaniem Rupa. Potakuję, choć mam wrażenie, że brzmi to bardziej jak szamańskie zaklęcie niż jak coś, co pada z ust profesorki medycyny. Wspólnie z rdzenną starszyzną i ekologami Deep Medicine Circle tworzy plan regeneracji całego dorzecza San Gregorio, między innymi przez oczyszczanie terenu z inwazyjnych roślin zakłócających równowagę naturalnego środowiska i sadzenie lokalnych gatunków, które rosły na tych terenach przez tysiące lat. Ziemia ma znów filtrować wodę.

– Człowiek ma nie dominować, tylko wracać do roli partnera. Ludzka obecność nie musi oznaczać destrukcji – podkreśla moja rozmówczyni.

Lokalizacja jej gospodarstwa ma znaczenie symboliczne. Znajduje się niedaleko miejsca, przez które w latach 1769–1770 przeszła ekspedycja hiszpańskiego administratora kolonialnego, Gaspara de Portoli.

Wspólnie z rdzenną starszyzną i ekologami Deep Medicine Circle tworzy plan regeneracji całego dorzecza San Gregorio, między innymi przez oczyszczanie terenu z inwazyjnych roślin zakłócających równowagę naturalnego środowiska i sadzenie lokalnych gatunków.

W 1769 roku zmęczona grupa Hiszpanów pod wodzą de Portoli wędrowała przez północne tereny dzisiejszej Kalifornii w poszukiwaniu legendarnej Zatoki Monterey. Zamiast niej znaleźli mgłę toczącą się nad wybrzeżem oraz krainę pełną wysokich sekwoi i rdzennych wiosek. Nie byli pierwsi na tych terenach, od tysiącleci zamieszkiwała je społeczność Ohlone. Gdy Hiszpanie przybywali do lokalnych wiosek, ich mieszkańcy częstowali przybyszów jedzeniem – żołędziami, nasionami, rybami – czasem w geście gościnności, czasem z nadzieją, że – posileni – będą mogli ruszyć dalej na północ. Hiszpanie, kierowani misyjnym zapałem, błędnie interpretowali to, co widzieli: życzliwość mylili z uległością, a milczenie z ignorancją. Pod powierzchnią tych pierwszych kontaktów kryła się głębsza opowieść – o erozji kultury ukrytej pod płaszczem konwersji. Gdy ludzie Portoli wyznaczali trasy i kreślili mapy, Ohlone obserwowali, jak ich świat zaczyna się zmieniać. Ogniska płonęły w miejscach świętych, języki były zapisywane i przekręcane, ziemia wyzyskiwana. Zegar kolonizacji zaczął tykać. To, co dla Hiszpanów było misją od Boga, dla Ohlone oznaczało okupację.

Podczas ekspedycji Portolá i jego załoga zachorowali i zatrzymali się na kilka dni właśnie u ujścia rzeki San Gregorio, bardzo blisko terenów, na których dziś Rupa prowadzi Deep Medicine Circle. Rdzenni mieszkańcy ofiarowali im pożywienie i lekarstwa. Niestety w zamian spotkali się z kradzieżą ziemi, morderstwami oraz zniszczeniem tysięcy lat kultury i relacji z przyrodą. Według Maryi zwrócenie ziem rdzennej ludności, czyli przeniesienie własności gruntu (w Kalifornii taka forma prawna nazywa się *land transfer*) całych 38 akrów farmy na Konfederację Społeczności Ohlone (Confederation of Ohlone People), ma wkrótce stać się możliwe. To, wraz z uprawą roślin leczniczych i budową szałasu potów – nieodłączną częścią kultury Ohlone – stanowi krok w kierunku naprawiania szkód wyrządzonych przez kolonialny podbój tych ziem.

—

NAGLE RUPA ZAMYŚLA SIĘ i uśmiecha. – To jakieś szaleństwo! Kiedy przyszłaś, rozmawiałam z profesorem z Dublina, Colinem Dohertym, z Kolegium Świętej Trójcy. Wyobraź sobie, że ktoś przyszedł do niego i powiedział, że chce im darować 186 akrów ziemi, co się nigdy nie zdarza w Irlandii. Jakaś inna osoba chce dać 80 akrów, kolejne 60 i 15. Ci ludzie są bardzo zainteresowani naszym modelem uprawy

eprasa.pl 2800688069

ziemi. Opowiadałam o nim w zeszłym roku na konferencji na uniwersytecie – mówi jednym tchem Marya. I dodaje, że w Irlandii większość ziem jest eksploatowana na eksport, głównie nabiału i mięsa. Tylko na 2 procentach gruntów uprawia się żywność, która trafia do Irlandczyków. – Nasza praca będzie polegała na tym, by uzdrowić tę ziemię, uwolnić ją od systemu właścicieli ziemskich kierujących się zyskiem i wyzyskiem. Kiedy Brytyjczycy skolonizowali Irlandię, zmienił się sposób wchodzenia w relacje z innymi osobami i ziemią – i te zmiany obowiązują do dziś. Irlandia stała się spiżarnią, która eksportuje produkty do Europy i Chin. Jasne jest, że jej bezpieczeństwo żywnościowe jest ekstremalnie zagrożone. To okazja, żeby zmienić tę dynamikę na taką, która opiera się na rdzennej opiece nad ziemią.

Projekt Rupy zakłada, że Irlandczycy znów będą mogli stworzyć relację z ziemią, korzystać z jej plonów, ale także dbać o jej kondycję. Kluczowe jest przywrócenie atlantyckich lasów deszczowych, które kiedyś znajdowały się na tym obszarze, uprawa żywności zgodnie z tym, jak było to robione przed kolonizacją brytyjską, i odtworzenie miejsc obrządków lokalnych społeczności, by przywrócić poczucie bezpieczeństwa.

– Żywność wyhodowana na tych terenach będzie trafiać między innymi do dublińskiego Szpitala św. Jakuba – dodaje Marya. – Zdrowe, wolne od pestycydów pożywienie będzie częścią leczenia, tym samym rolnictwo stanie się lekarstwem. Dosłownie. Wyhodowana żywność dzięki funduszom ze szpitala trafi do kuchni. Skorzystają na tym zarówno pacjenci, jak i lokalni rolnicy. W ten sposób chcemy pokazać, czym jest krótki łańcuch dostaw. Szkoły i szpitale inwestują pieniądze w lokalnych rolników, nie w wielkie korporacje. W ten sposób wspierają nie tylko lokalnych producentów żywności, lecz także zdrową ziemię i zdrowe środowisko.

—

GDY MARYA opowiada o projekcie w Irlandii, świecą się jej oczy. Jedyne zmartwienie to, jak przewieźć pianino i wszystkie instrumenty na drugi koniec świata. – Bez nich nigdzie się nie ruszam – mówi, śmiejąc się. Sztuka od zawsze była obecna w jej życiu. Dawała jej ukojenie i pozwalała uwolnić emocje. Kiedy zaczynała rezydenturę, bała się, że medycyna pochłonie całe jej życie. Że będzie musiała wybrać. – Zwierzyłam się przełożonej z moich obaw, a ona powiedziała: „Nie musisz niczego porzucać".

Przez kilka lat prowadziła podwójne życie: pół roku – białe fartuchy i dyżury w szpitalu w San Francisco, pół roku – trasy koncertowe przez obie Ameryki, Europę, Azję. Choć nazwa jej zespołu Rupa and the April Fishes (Rupa i Kwietniowe Ryby) brzmi żartobliwie (została zaczerpnięta z francuskiego *poisson d'avril* – tak we Francji mówi się na *prima aprilis*, ponieważ jednym z ulubionych psikusów jest przyklejanie komuś papierowej ryby na plecach), tematy, jakie podejmuje w swoich utworach, są poważne, zaangażowane. Śpiewa w czterech językach: po angielsku, francusku, hiszpańsku i w hindi. W sumie ze swoim zespołem odwiedziła 29 krajów, dała setki koncertów, przeprowadziła tysiące rozmów. Podczas tych wyjazdów stało się dla niej jasne, że stan zapalny to nie jest problem, który dotyczy jedynie Wyspy Żółwia. „Obserwowałam ludzi na całym świecie, którzy – choć chcieli być zdrowi – nie mogli. Nie przez brak wiedzy czy chęci, ale przez strukturę społeczną. Z moim kolegą z zespołu zaczęliśmy to nazywać syndromem kolonialnym" – opowiadała w rozmowie z radiem NPR.

Nawet w świecie muzyki Rupa zetknęła się z przemocą systemową, gdy duża wytwórnia fonograficzna wykorzystywała niezależnych twórców. Doświadczyła jej po koncercie w San Francisco w 2013 roku, podczas którego jej zespół nagrywał album na żywo. Na samym końcu Marya zaśpiewała *Happy Birthday to You*. Kilka tygodni później otrzymała wezwanie do opłaty tantiem za wykorzystanie tej piosenki na płycie. Cena za tradycję? 450 dolarów.

Zapłaciła. Ale na tym nie poprzestała.

Marya pozwała Warner Chappell Music – wytwórnię fonograficzną, która przez lata zainkasowała 2 miliony dolarów rocznie za prawa do *Happy Birthday to You* od niezależnych twórców, mimo że melodia ta od pokoleń należy do domeny publicznej. Rupa sprawę wygrała. Sąd orzekł, że nikt nie ma wyłącznych praw do tej piosenki, i zasądził 14 milionów dolarów odszkodowania. Rupa wypłaciła sobie z tej puli 450 dolarów – tyle, ile musiała zapłacić po koncercie w San Francisco – a resztę przekazała innym artystom, zmuszonym tak jak ona do uiszczenia opłaty.

Ale nie tylko wygrana w sądzie wiąże muzykę Rupy z tym, o co walczy w szpitalu czy na farmach. – Muzyka i sztuka to dla mnie część głębokiej medycyny – tłumaczy mi. W swoich piosenkach śpiewa o tym, co boli: migracjach, przemocy, utracie. Ale także o tym, co leczy: oporze, rytuale, solidarności. Teraz sztuka i muzyka są jej ukojeniem.

We wrześniu 2024 roku Marya została zawieszona w obowiązkach profesorki medycyny wewnętrznej na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco po zamieszczeniu posta na platformie X. Przytoczyła w nim obawy studentów medycyny dotyczące izraelskiego słuchacza pierwszego roku, który mógł być powiązany z Siłami Obronnymi Izraela (z uwagi na obowiązkową służbę wojskową w tym kraju). Zadała pytanie: „Jak mamy się do tego odnieść w naszym środowisku zawodowym?". Post szybko zyskał rozgłos, osiągając ponad 247 tysięcy wyświetleń i wywołując ostrą reakcję senatora stanu Kalifornia Scotta Wienera, który uznał go za tworzący „toksyczne, wrogie środowisko".

Chwilę przed oddaniem tego wydania „Pisma" do druku Rupa Marya daje mi znać, że została zwolniona przez UCSF i pracuje nad pozwaniem swojego byłego pracodawcy do sądu.

Więcej portretów przeczytasz lub wysłuchasz na **magazynpismo.pl/portret**

eprasa.pl 2800688069

Dwie rodziny podzielone zbrodnią.
Nie ma dowodów, ale jest winny.
Skazany słusznie, z rozpędu,
czy może wrobiony?

Śledztwo Pisma.

SEZON 6

Słuchaj na platformie Pismo do słuchania
i w aplikacji Audioteki.



PRODUCENT:

Pismo. MAGAZYN OPINII

PARTNER STRATEGICZNY:

audioteka

Pierwszy odcinek udostępniamy bezpłatnie. Kolejne będą dostępne dla osób z aktywną subskrypcją „Pisma" lub Audioteka Klub.

eprasa.pl 2800685069



GALERIA

Figure 1 (dyptyk 1/2)

ed. 1/3 + 2AP

RADEK BROUSIL

fotografia, c-print, 2015

Dzięki uprzejmości artysty i Krupa Art Foundation

eprasa.pl 2800688069



Figure 1 (dyptyk 2/2)

ed. 1/3 + 2AP

RADEK BROUSIL

fotografia, c-print, 2015

Dzięki uprzejmości artysty i Krupa Art Foundation

eprasa.pl 2800688069

Zjedzmy razem obiad

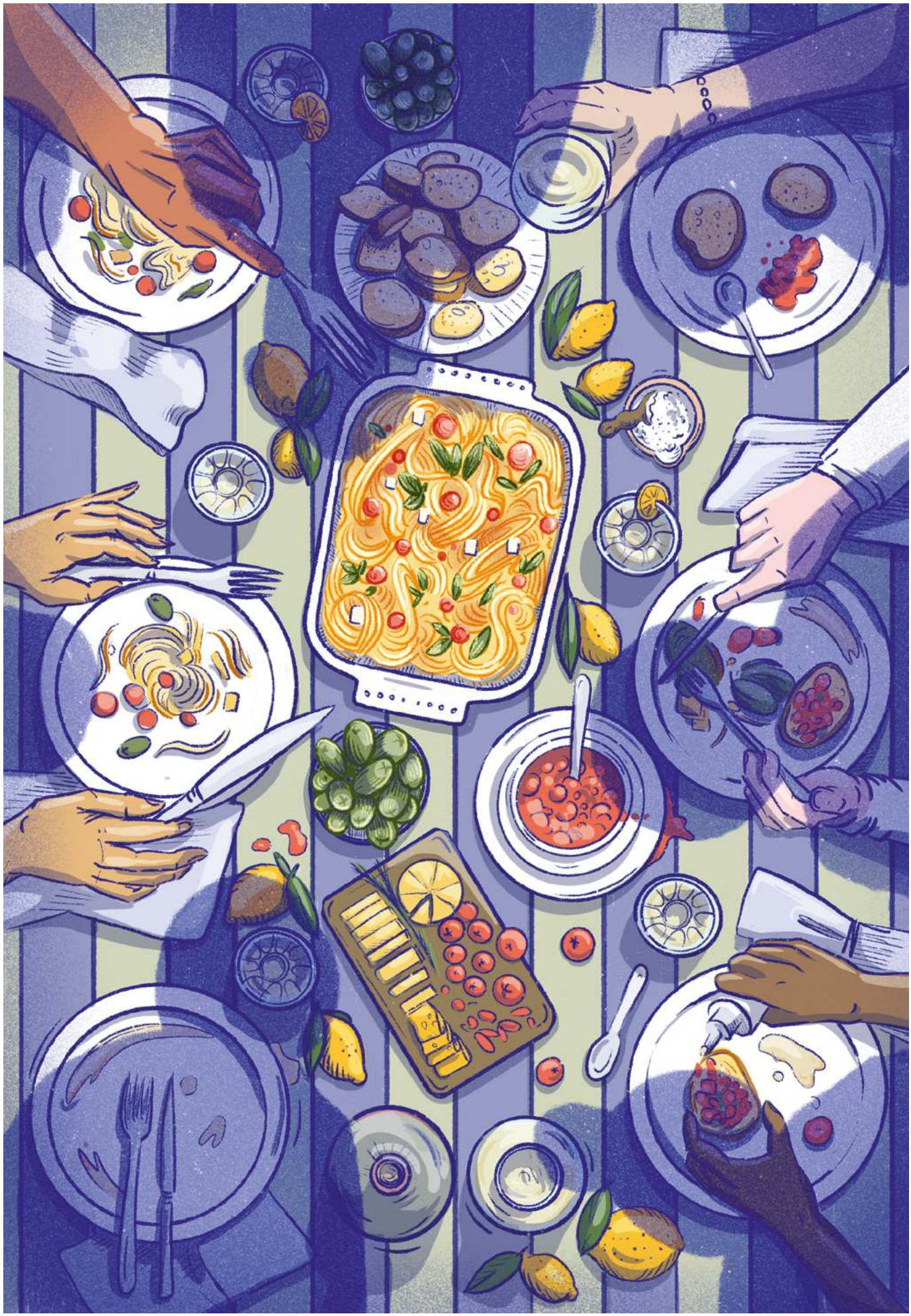
tekst EWA PLUTA

WIERZĘ WE WSPÓLNY STÓŁ i w to, co się przy nim wydarza. W relacje, choćby krótkotrwałe, które powstają między jednym a drugim kęsem. Dlatego umawiam się na wspólne posiłki z nieznajomymi osobami.

Tamten czas nazywam „epoką ołowianych chmur". Zdarzyło się to sześć lat temu i myślałam, że będzie trwało zawsze. Burze, trzaski, wyładowania. Kumulacja końców świata. Jeszcze jeden się nie skończył, a już następował kolejny. Było ciemno, duszno, znikąd wiatru, co rozgoni. W tamtej epoce dużo czasu spędzałam, skrolując Facebook i podglądając inne życia. Ten jest na wakacjach, tamta świętuje sukces zawodowy, ci uwili słodkie gniazdko. Podglądactwo pozwalało na chwilę oderwać się od siebie, ale gdy dopaminowy zastrzyk przestawał działać, odzywała się ona – wielka antropotęsknota. Żeby ją ukoić, musiałabym opuścić swój pokój, otworzyć drzwi na klatkę schodową, przekręcić klucz w zamku, nacisnąć dla pewności klamkę, z pierwszego piętra zejść schodami na parter, nacisnąć kolejną klamkę, otworzyć kolejne drzwi... Daleka, może nawet niebezpieczna podróż, bez gwarancji powodzenia, a ryzyko – ogromne! Zostałam więc w znajomej czasoprzestrzeni – między pokojem, kuchnią a łazienką. Pewnego dnia (może to był kwiecień, a może maj, może było ciepło, a może zimno, nie pamiętam, w epoce ołowianych chmur czas nie miał konturów, pozbawione struktury dni zlewały się ze sobą) między jednym a drugim facebookowym raportem z udanego życia zobaczyłam pewien post.

W 1995 ROKU LEE MINGWEI, pochodzący z Tajwanu, wówczas 31-letni artysta, rozpoczął studia magisterskie na Wydziale Sztuk Pięknych na Uniwersytecie Yale i zamieszkał na kampusie studenckim w New Haven – informował artykuł podlinkowany w poście. W nowym miejscu, w obcej przestrzeni, w tłumie nieznajomych Mingwei odczuwał dotkliwą antropotęsknotę. „Czułem się odizolowany, rozwiesiłem więc setki plakatów na ulicach New Haven i kampusie, zapraszając każdego zainteresowanego «dzieleniem się jedzeniem i introspektywną rozmową» do skontaktowania się ze mną" – pisał [tu i następne przeł. E.P., jeśli nie zaznaczono inaczej]. Przed upływem dnia na skrzynce głosowej miał do odsłuchania 45 wiadomości. I spływały kolejne. Przez rok średnio co drugi dzień Mingwei gościł w swoim mieszkaniu kolejne osoby. „Cztery razy w tygodniu starannie przygotowywałem posiłek dostosowany do preferencji żywieniowych mojego gościa, traktując jedzenie jako (...) medium budujące zaufanie oraz intymność". W wywiadzie udzielonym dla magazynu „The Talks" Mingwei wspomina, że większość ludzi uczestniczyła w kolacjach z ciekawości, ale nieliczni – także z konieczności. Przy niskim stole zastawionym azjatyckim jedzeniem zasiadały też osoby w kryzysie bezdomności, które na krótki czas zyskiwały bezpieczne schronienie, ciepły posiłek i – co równie ważne – uwagę i zainteresowanie

eprasa.pl 2800688069



ilustracja ANNA GŁĄBICKA

eprasa.pl 2800688069

EWA PLUTA (ur. 1985), wydawczyni wydania cyfrowego „Pisma", autorka tekstów. Publikowała m.in. w kwartalniku „Przekrój", „Newsweeku Psychologii" i na Newsweek.pl. Stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego i m.st. Warszawy – dzielnicy Wawer. Autorka książki *Rubież. Reportaż wędrowny* (2022). Laureatka Nagrody Magellana i Nagrody Literackiej „Znaczenia".

drugiego człowieka. Z czasem *The Dining Project* ewoluował w interaktywną instalację artystyczną, prezentowaną w prestiżowych muzeach na całym świecie, między innymi w nowojorskim Whitney Museum of American Art (1998), Muzeum Sztuki Współczesnej w Tajpej (2015) czy berlińskim Gropius Bau (2020). Mingwei organizował loterie, prosząc chętnych o zapisanie imienia i numeru telefonu na kartce wrzucanej potem do specjalnego pudełka. Następnie losował uczestników, których zapraszał na prywatną kolację w przestrzeni muzealnej po godzinach otwarcia. Zmieniała się sceneria spotkania, z domowej na publiczną, ale idea pozostała niezmienna – przy wspólnym stole, między jednym a drugim kęsem, podczas rozmowy o ulubionych smakach rosną szanse na spotkanie z drugim człowiekiem, zbudowanie relacji, wyjście poza swój świat. Im więcej czytałam o projekcie Lee Mingweiego, tym większą zyskiwałam pewność, że wreszcie znalazłam sposób, by ostatecznie pożegnać się z epoką ołowianych chmur i opuścić cztery ściany.

—

WRÓCIŁAM WIĘC na Facebook, ale tym razem nie po to, żeby podglądać inne życia – chciałam poszukać ludzi, którzy spotykają się, by wspólnie jeść. Wegetariańsko. Bo w tamtym czasie, w 2020 roku, postanowiłam, że odstawię mięso. Nie była to łatwa decyzja. Lubiłam ten smak, soczystość, spieczoną chrupką skórkę, skroplony tłuszcz. W dzień jadłam tofu i strączki, a w nocy śniłam o podsmażanym boczku. Zostałam wychowana w kulturze „zjedz mięsko, zostaw warzywka" i teraz w kuchni ogarniała mnie bezradność. Jak i co mam gotować, jak łączyć składniki, uzupełniać braki? Pomyślałam, że nic z tego nie będzie, jeśli nie znajdę swojego plemienia, ludzi okrzepłych w życiu bez mięsa, którzy potrafią docenić walory smakowe tofu i wiedzą, jak suplementować witaminę B12. Po kilku tygodniach poszukiwań szykowałam się na pierwsze spotkanie.

—

„ZASADA GRUPY JEST PROSTA: w każdy czwartek o 18:30 w Warszawie spotykamy się w barze / restauracji wegetariańskiej (za każdym razem innej). Po każdym spotkaniu ustalamy, do której pójdziemy następnym razem" – reguły grupy Wegeobiady Czwartkowe rzeczywiście brzmiały nieskomplikowanie.

To pierwsze spotkanie pamiętam do dziś. Niewielka knajpa na warszawskich Kabatach, trzy, może cztery stoliki. Zmieściliśmy się przy jednym – przyszło mniej osób niż zwykle, było nas sześcioro. Wszyscy znali się z poprzednich spotkań, rozmawiali o prywatnych sprawach, ale też zagadywali do mnie. Czy jestem tu pierwszy raz, skąd się dowiedziałam o grupie. Odpowiadałam krótko, nie wiedziałam, co mogłabym dodać poza kurtuazyjnym „dobre te strączki, takie nierozgotowane". Wspólny stół mnie onieśmielał. Czułam się zawiedziona sobą, że uwierzyłam w romantyczną wizję budowania więzi podczas wspólnego jedzenia. Że przyszłam tu, bo uwiódł mnie post na Facebooku o projekcie artystycznym jakiegoś studenta ze Stanów. Gdy tak rozsmakowywałam się w swojej melancholii i burgerze z buraka (pikantny, dobrze wypieczona skórka), Ania, jedna z uczestniczek obiadu, zaproponowała, żeby przenieść się do niej. Mieszka niedaleko, w lodówce chłodzi się wino. Wszyscy mieli ochotę – na chłodne wino i rozmowy. Zapytali, czy idę z nimi. Chciałam odpowiedzieć, że muszę wracać (nie musiałam), że czeka praca (chwilowo jej nie miałam). Nie znałam ich, a oni nie znali mnie. Dzięki temu, że spotkaliśmy się przy wspólnym stole, dostałam kredyt zaufania. Pan los mrugał do mnie okiem, ale dobrą chwilę zajęło mi odczytanie tego mrugnięcia. Poszłam. Wino było chłodne, jak obiecywano, a rozmowy trwały do północy. Do domu wróciłam z przekonaniem, że epoka ołowianych chmur wkrótce dobiegnie końca.



Wyczekiwałam czwartków. Z ekscytacją wypatrywałam ogłoszenia na Facebooku. Dokąd tym razem pójdziemy? Co będziemy jeść? Z kim usiądziemy przy stole? Trzon grupy był niezmienny od lat, ale ciągle dochodziły nowe osoby, inne znikały – na dłużej, krócej, na zawsze. W grupie nie panowała wyłącznie sielanka. Zdarzały się antypatie, czasem humory psuł jakiś nieudany romans, ale koniec końców spotykaliśmy się przy wspólnym stole. Pandemiczne obostrzenia sprawiły, że musieliśmy szukać nowych sposobów współbiesiadowania. Zdarzało się, że wegeobiady jedliśmy przed ekranami komputerów – każda i każdy w swoim domu. Po roku odpłynęłam na inne wyspy, spotkałam nowe plemiona, poznałam inne zwyczaje. Przestałam śnić o podsmażanym boczku, polubiłam strączki. Ale tamto doświadczenie wspólnego stołu noszę w sobie do dziś. A gdy dopada mnie antropotęsknota, szukam sposobu, by je odtworzyć. Okazuje się, że nie ma w tym absolutnie nic dziwnego.

—

CZŁOWIEK JEST ISTOTĄ KOMENSALNĄ – podkreślają Håkan Jönsson, Maxime Michaud i Nicklas Neuman, badacze zajmujący się socjologią jedzenia, w artykule *What Is Commensality? A Critical Discussion of an Expanding Research Field* (*Czym jest komensalizm? Krytyczna dyskusja nad rozwijającym się obszarem badań*) opublikowanym w „International Journal of Environmental Research and Public Health" w 2021 roku. Komensalizm to – w naukach społecznych i humanistycznych – wspólne jedzenie. „Jedna z najbardziej uniwersalnych praktyk ludzkości – obecna we wszystkich epokach i kulturach"

eprasa.pl 2800688069

– dowodzą badacze. Komensalizm jest także przedmiotem zainteresowania bioarcheologii (działu archeologii środowiskowej zajmującego się analizą szczątków ludzkich, zwierzęcych i roślinnych), dzięki czemu wiemy, że był praktykowany na wczesnych etapach rozwoju ludzkości. Na stanowisku archeologicznym Geszer Benot Ja'akow, położonym w północnym Izraelu w Dolinie Hula, zespół archeologów kierowany przez profesorkę Naamę Goren-Inbar z Uniwersytetu Hebrajskiego w Jerozolimie odkrył ślady praktyk komensalnych sięgające około 780 tysięcy lat wstecz. Nasi przodkowie rozpalili ogień i potrafili go już kontrolować, więc mogli ugotować upolowane wcześniej ryby (w Geszer Benot Ja'akow odkryto ponad 40 tysięcy szczątków ryb słodkowodnych). Wspólnie zjedli ciepły posiłek.

Kto upolował rybę, a kto ją przyrządził? Ile osób gotowało ją nad ogniem? Kto dzielił? Komu przypadł najlepszy kąsek, a kto musiał obejść się smakiem? Czy walczono o resztki? Czy ktoś mruczał z zadowolenia, mlaskał, pobekiwał? „O, jaka smaczna ta ryba, zjadłabym więcej, możesz mi podać kawałek?" Wreszcie: dlaczego tyle uwagi poświęcamy w tym momencie rybie ugotowanej 780 tysięcy lat temu? Georg Simmel w eseju *Socjologia posiłku* – opublikowanym w zbiorze *Most i drzwi. Wybór esejów* – pisze, że w trakcie posiłku to, co biologiczne, spotyka się z tym, co kulturowe. Jedzenie jest aktem indywidualnym, a jednocześnie społecznie dzielonym, regulowanym, zrytualizowanym. W Geszer Benot Ja'akow, przy ognisku, w trakcie przygotowywania i jedzenia ryby, natura i kultura zaczynają się nierozerwalnie splatać i ten splot trwa do dziś, choć odeszliśmy od ognisk, a ryby pieczemy w piekarniku. Claude Fischler, w pracy badawczej zajmujący się społecznymi funkcjami jedzenia, komensalizm stawia w centrum kultury człowieka. Francuski socjolog i antropolog definiuje komensalizm jako dzielenie się nie tylko jedzeniem, lecz także czasem, przestrzenią, doświadczeniem życiowym. Podczas wspólnego zasiadania przy stole – wskazuje w artykule *Commensality, Society and Culture* (*Komensalizm, społeczeństwo i kultura*) opublikowanym w „Social Science Information" w 2011 roku – tworzymy wspólnotę, potwierdzamy swoje tożsamości grupowe i hierarchie społeczne, przekazujemy i przyswajamy normy kulturowe, chociażby dotyczące tego, co, kiedy i jak należy jeść.

Pod koniec lat 70. ubiegłego wieku Fischler alarmował, że komensalizm jest w poważnym kryzysie. W społeczeństwach zachodnich wspólne posiłki są wypierane z planu dnia lub redukowane do przekąsek, coraz rzadziej jadamy w towarzystwie rodziny i bliskich, coraz częściej – w biegu, samotnie, byle jak. Żywienie zastąpiło jedzenie. Posiłki mają przede wszystkim dostarczać odpowiednich składników odżywczych i optymalnej liczby kalorii, by ciało maszyna mogło działać bez zarzutu. Smak, rytuał, wspólnota – tracą na znaczeniu. Konsekwencją tego zjawiska jest według Fischlera „gastroanomia" – rozpad praktyk wspólnotowego jedzenia, co może prowadzić do osłabienia więzi społecznych, zwiększonej liczby zaburzeń odżywiania czy obniżenia dobrostanu psychicznego. W podobny ton uderza Robert D. Putnam w publikacji *Samotna gra w kręgle. Upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych*. Politolog analizuje w niej przyczyny spadku zaangażowania obywatelskiego w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie XX wieku. Już okładka książki – wydanej na rynku amerykańskim w 2000 roku – jest wymowna: mężczyzna trzyma w ręce kulę do gry w kręgle, jest całkowicie skupiony, za chwilę kula potoczy się po torze, może spadnie jedna figura, a może wszystkie. W tej scenie nie byłoby nic dziwnego, gdyby nie to, że mężczyzna jest sam, podczas gdy kręgle z zasady są rozrywką wspólnotową. Ale wspólnota – pisze autor – ulega erozji. Coraz rzadsze są spotkania towarzyskie, przynależność do klubów, Kościołów, organizacji wolontariackich czy sąsiedzkich oraz wspólne posiłki w gronie rodziny lub przyjaciół. Im te praktyki stają się rzadsze – zauważa Putnam – tym bardziej spadają zaangażowanie społeczne i zaufanie między ludźmi.

Samotne jedzenie staje się społecznym trendem: w 2023 roku w USA 25 procent badanych deklarowało, że wszystkie posiłki zjadało samotnie, o połowę więcej w porównaniu z 2003 rokiem.

W tym roku mija 25 lat od wydania *Samotnej gry w kręgle*, a na Zachodzie wciąż bez zmian, o czym można się przekonać chociażby z *World Happiness Report 2025* opublikowanego przez Wellbeing Research Centre, interdyscyplinarne centrum badawcze działające przy Uniwersytecie Oksfordzkim, we współpracy z Instytutem Gallupa. Autorzy raportu analizują czynniki wpływające na dobrostan psychiczny ludzi na całym świecie – dane pochodzą ze 142 krajów. Ponad 150 tysięcy osób poproszono, by podały liczbę dni, w które w ostatnim tygodniu jadły obiad lub kolację z kimś znajomym. W czołówce wspólnotowego jedzenia są Ameryka Łacińska, Afryka Subsaharyjska i część Azji, między innymi Indie i Filipiny, ale też Polska (pięć–sześć dni w tygodniu, wyprzedzają nas tylko Senegal, Gambia, Malezja i Paragwaj). Na drugim biegunie są Kanada, Korea Południowa, Skandynawia czy Stany Zjednoczone (poniżej trzech dni). Zresztą w USA – jak podkreślają autorzy raportu – samotne jedzenie staje się społecznym trendem: w 2023 roku 25 procent badanych deklarowało, że wszystkie posiłki zjadało samotnie, co w porównaniu z 2003 rokiem stanowi wzrost o połowę.

Czy należy się tym martwić? „Osoby, które częściej jedzą posiłki w towarzystwie, zgłaszają wyższy poziom satysfakcji z życia, więcej pozytywnych emocji i mniej uczuć negatywnych. Ten efekt jest porównywalny z wpływem poziomu dochodu czy zatrudnienia na dobrostan psychiczny" – czytam w raporcie. Jednocześnie

eprasa.pl 2800688069

ci, którzy częściej jedzą w większym gronie, rzadziej odczuwają samotność i liczniej deklarują, że mają wsparcie społeczne. Pozytywny wpływ wspólnego spożywania posiłków na dobrostan psychiczny można zaobserwować u ludzi niezależnie od wieku, płci, kultury czy regionu geograficznego – zaznaczają autorzy raportu. Jest ono także skorelowane z wyższym poziomem zaufania społecznego oraz większym zaangażowaniem w życie społeczności, co potwierdzałoby tezy Putnama i Fischlera. Podczas lektury raportu nie opuszczają mnie jednak wątpliwości. Czy wspólne jedzenie nie jest romantyzowane? Czy nie pokrzepiamy się historią, bezsprzecznie piękną i szlachetną, że wystarczy usiąść przy jednym stole i zjeść razem pomidorową, a troski znikną, animozje wyparują, a my wreszcie poczujemy więź z drugą istotą ludzką? Skoro jedzenie łączy, to dlaczego w okolicach świąt Bożego Narodzenia, których wspólny stół jest jednym z najbardziej wyrazistych symboli, w mediach pojawia się wysyp artykułów o charakterze surwiwalowym: jak przetrwać nad czerwonym barszczem z uszkami, gdy ciocia drąży, mama milczy, siostra się dąsa, wujek pije, a tata chciałby, ale już nie może? Co, jeśli do wspólnego stołu siadam pchana siłą tradycji, której nie podzielam, ale jeszcze nie wymyśliłam własnej ani nie znalazłam wspólnoty, z którą mogłabym ją praktykować? Czy w tej sytuacji wspólny posiłek pozytywnie wpłynie na mój dobrostan psychiczny? Autorzy *World Happiness Report 2025* też nie formułują ostatecznych wniosków: „Mimo wyraźnych korzyści płynących ze wspólnego jedzenia, istnieją luki w zrozumieniu relacji przyczynowo-skutkowych między dzieleniem posiłków, dobrostanem subiektywnym i relacjami społecznymi, co wskazuje na potrzebę dalszych badań w tym obszarze".

„W każdym narodzie panuje przekonanie, że wspólne jedzenie jest lepsze, a jedzenie w samotności to odstępstwo od normy" – mówi z kolei doktorka Mukta Das cytowana w artykule Clare Finney *'Table for one? Yes, please' – the joy of eating alone* (*Stolik dla jednej osoby? Tak, poproszę – radość z jedzenia w samotności*) opublikowanym w portalu Guardian.com. Das w pracy badawczej i popularyzatorskiej stara się odczarować narrację o świętości wspólnego stołu, a jednocześnie zdjąć stygmat z samotnego jedzenia. W rozmowie z Julią Georgallis – piekarką i autorką podcastu *How To Eat Alone* – o byciu solo i znajdowaniu przyjemności w samotnym jedzeniu stwierdza, że zarówno naukowcy, jak i media nadmiernie skupiają się na zagrożeniach związanych z erozją wspólnych posiłków, mało kto zaś bada potencjalne korzyści lub choćby neutralne aspekty jedzenia w pojedynkę. „Niesamowite, jak bardzo my, jako środowisko akademickie, problematyzowaliśmy kwestię jedzenia razem – mówi w podcaście – a jednocześnie przemilczeliśmy pytanie, czy jedzenie w samotności może być czymś dobrym". Das, jak zresztą wiele osób, którym leży na sercu społeczna zmiana, proponuje, by stworzyć nową narrację o jedzeniu w samotności – bez unoszącego się nad nim widma życiowej porażki. Jak w praktyce miałaby wyglądać ta nowa narracja? Po pierwsze warto sobie uświadomić rzecz z pozoru oczywistą, że samotność przy stole może, ale nie musi oznaczać osamotnienia życiowego. Das wymienia pozytywne aspekty jedzenia w pojedynkę: to my decydujemy, co, kiedy i jak zjemy. Posiłek możemy potraktować jako czas dla siebie. Zamiast jeść byle co i byle jak – starać się, celebrować, być uważną. Propozycja Das, by budować komensalizm z samą sobą, jest utrzymana w nieco irytującej konwencji *self-care*: rozpieść siebie, stwórz rytuał, zapal świeczkę, zmień swoje myślenie, a wszystko się ułoży. Mimo to warto docenić, że jako jedna z nielicznych antropolożek Das dyskutuje z normą kulturową, która na piedestał wynosi wspólny stół, uznając inne formy spożywania posiłków za gorsze.

Pozytywne aspekty jedzenia w pojedynkę: to my decydujemy, co, kiedy i jak zjemy. Posiłek możemy potraktować jako czas dla siebie.

—

PO WYSŁUCHANIU KILKU odcinków podcastu *How To Eat Alone* i przetrawieniu myśli Mukty Das zdecydowałam się zrobić to, co dotychczas ze względu na sytuację życiową wydawało mi się bez sensu – kupiłam serwis obiadowy dla sześciu osób. Kolory, na które chcę patrzeć, faktury, których chcę dotykać. Na tle ceramiki w kolorze turkusowym nawet kasza gryczana i rozgotowane pulpety wyglądają apetyczniej, a posiłki stają się małym świętem: smaku, aromatów, życia. Mimo tych zabiegów myśl, że jednak zbyt często jem w samotności, nie dawała mi spokoju. Postanowiłam to zmienić.

„Zjedz kolację z 5 nieznajomymi, dopasowanymi przez nasz algorytm" – czytam na stronie aplikacji Timeleft. Ściągam ją z ekscytacją (poznam pięć nowych osób i może zjem coś smacznego), której towarzyszy lęk (algorytm jako pośrednik w nawiązywaniu nowych znajomości już nieraz mnie zawiódł). Aplikację Timeleft stworzył w 2020 roku Maxime Barbier, francuski przedsiębiorca i założyciel grupy medialnej Vertical Station, by – jak pisze na swojej stronie internetowej – „pomagać jak największej liczbie osób w nawiązywaniu wartościowych relacji". Barbier chętnie przywołuje w mediach swój „mit założycielski". Oto 30-letni przedsiębiorca z sukcesami, rzutki kowal własnego losu, pracujący 90 godzin tygodniowo, który w 2019 roku sprzedał swoją firmę MinuteBuzz, odszedł z zarządu. „Nagle nie miałem nic do roboty" – wspomina na swojej stronie internetowej. Obliczył, że zostało mu jeszcze około 600 miesięcy życia. Co zrobić z takim czasem? Czym go wypełnić? Dalszy ciąg tej historii nie będzie zaskakujący. Barbier, nieodrodny syn kultury zachodniej, postanowił skupić się na realizacji własnych marzeń i rozwoju

eprasa.pl 2800688069

osobistym. W ciągu kilku miesięcy spotkał się z setką nieznajomych osób na kawę – dotąd miał niewiele czasu na kontakty towarzyskie. Wyruszył w samotną podróż po Australii – miała trwać 30 dni, ale ze względu na pandemię COVID-19 przedłużyła się do 700. Wtedy wpadł na pomysł, by stworzyć aplikację Timeleft, która będzie wspierać ludzi w realizacji marzeń.

Lista rzeczy do zrobienia przed śmiercią, kolejne punkty do odhaczenia, cele, plany, harmonogram. Barbier dość szybko zorientował się jednak, że w czasie pandemii ludzie wcale nie marzą o tym, żeby skoczyć ze spadochronem czy wytyczać nowe drogi wspinaczkowe w Himalajach. Oni pragnęli rozmowy, bliskości, drugiego człowieka na wyciągnięcie ręki. Barbier zmienił więc profil aplikacji: zamiast realizacji marzeń – spotkania przy jedzeniu, które, jak pierwotnie zakładał, miało ułatwiać nawiązywanie kontaktów.

Początkowo aplikacja była dostępna jedynie na rynku amerykańskim, obecnie kolacje z nieznajomymi są organizowane w ponad 160 miastach na sześciu kontynentach. W Polsce Timeleft działa w Warszawie, Gdańsku, Krakowie, Poznaniu, Łodzi i we Wrocławiu. Kolacje odbywają się w każdą środę o godzinie 19:00 (w Warszawie od niedawna również w czwartki). Ściągam aplikację, zakładam konto i jednocześnie zastanawiam się, z czym mam do czynienia – z narzędziem, które rzeczywiście może być pomocne w poznawaniu nowych osób, czy z kolejnym biznesem monetyzującym jedną z najbardziej podstawowych ludzkich potrzeb – kontaktu z drugim człowiekiem?

Na razie prawie daję się porwać marketingowej opowieści rozwijanej na kolejnych planszach: „Otwórz się na ludzi wokół ciebie bez oczekiwań. (…) Wyjdź na kolację z nieznajomymi"; „Tworzymy okazję do magii przypadkowych spotkań. Rozmów, które byś przegapił, ludzi, których byś nie spotkał". Wydaje się, że od zaleczenia antropotęsknoty dzieli mnie tylko kilka kliknięć i pytań w kwestionariuszu: o dzieci, status związku, ulubione sposoby spędzania wolnego czasu, czy lubię ćwiczyć i czy chętnie dyskutuję o polityce. Kolejne pytania zmuszają do gorzkiej refleksji nad własnym życiem: jak często czuję się samotna, jak ważna jest dla mnie duchowość i rodzina, czy mam „wspaniałą pracę" i czy jestem kreatywna. Przez chwilę ze śmiertelną powagą zastanawiam się, czy gdyby moje życie było stylem modowym, to jak bym je określiła: klasyczne i ponadczasowe czy modne i wyraziste? Na ziemię sprowadza mnie kolejna plansza – muszę wpisać dane karty płatniczej. Jednorazowa rezerwacja miejsca na kolacji kosztuje 46 złotych i 99 groszy. Do tego trzeba oczywiście doliczyć kwotę rachunku w restauracji. Na tym etapie należy też wybrać jeden z trzech przedziałów cenowych lokalu, w którym spotkam się z nieznajomymi. Rozsądek walczy z budzącymi się w tym momencie aspiracjami. A gdyby tak na chwilę opuścić swoją klasę społeczną i na ten jeden wieczór wspiąć się szczebel wyżej? Jednak rzut oka na stan konta wybija mnie ze snu o chwilowym awansie społecznym. Wybieram średni przedział cenowy (w Warszawie to między 100 a 200 złotych) – najniższy mieści się w granicach do 100 złotych, najwyższy zaczyna się od ponad 200 złotych. To jest również moment, w którym spod snutej przez twórców aplikacji reklamiarskiej opowieści o wspólnototwórczej roli jedzenia wybija inna. Ta o jedzeniu jako o narzędziu tworzenia i umacniania podziałów klasowych.





—

„KOMENSALIZM TO NIE TYLKO kwestia wspólnoty. To także kwestia różnicy, władzy i wykluczenia. Nie z każdym jemy – nie wszędzie, nie wszystko. Istnieją normy i zasady dotyczące tego, z kim można jeść, czego się nie jada i jakie zachowania przy stole są dozwolone. Te normy mają odzwierciedlać (i wzmacniać) hierarchie społeczne: klasowe, rasowe, płciowe, religijne" – zaznacza Harry G. West, antropolog jedzenia, w artykule *We Are Who We Eat With: Food, Distinction, and Commensality* (*Jesteśmy tym, z kim jemy: jedzenie, dystynkcja i komensalizm*) opublikowanym w zbiorze *Politics of Food* w 2020 roku. West podkreśla, że gusta kulinarne są ściśle związane z zajmowaną pozycją społeczną. To, co jemy oraz jak i z kim, jest sposobem, w jaki wyrażamy i utrwalamy podziały klasowe. Zatem gusta, w tym style jedzenia, nie są jedynie kwestią wolnego wyboru, lecz w jakimś stopniu bywają warunkowane przez habitus – system sposobów myślenia, działania i odczuwania, który jednostka przyswaja w toku socjalizacji.

Mój habitus nauczył mnie, że najlepsze są potrawy proste, tanie i sycące. Ziemniaki i kiszonki oraz dużo tłuszczu. Do jedzenia jakich potraw zostało wytrenowane podniebienie prawniczki, która siedzi naprzeciwko mnie w restauracji serwującej kuchnię nowoorleańską? Czy ta restauracja to jej naturalny habitus, czy jednak nabyty? Co stoi za zamówieniem przez nią panierowanych kalmarów z frytkami i sałatką? Co mówią o nas wybory kulinarne? O naszych marzeniach, lękach i aspiracjach? Z takimi pytaniami usiadłam w środowy wieczór do wspólnego stołu z pięciorgiem nieznajomych. Marcin jest programistą, do Warszawy przyjechał wiele lat temu z Lubelszczyzny, to jego trzecia kolacja z nieznajomymi. Większość posiłków jada samotnie, chciałby to zmienić. Ania pracuje w handlu, do stolicy przeprowadziła się półtora roku temu, to jej dziesiąta kolacja z nieznajomymi, szuka swoich ludzi w mieście, w którym nadal czuje się obco. Marta przez piętnaście lat była przede wszystkim prawniczką, teraz chciałaby mieć również życie towarzyskie. Wierzy, że aplikacja jej w tym pomoże. Rafał

eprasa.pl 2800688069

pracuje w marketingu, niewiele mówi o sobie poza tym, że nie lubi jeść sam. Michał jest programistą w dużej firmie technologicznej, korzysta z aplikacji, bo chciałby poznać ludzi spoza swojej branży. Początkowo rozmowa toczy się niemrawo. Długie momenty ciszy przerywane krótkimi pytaniami: „Co zamówiłaś?", „Jak to smakuje?", „Jadłeś to już kiedyś?". Opowiadamy o swojej pracy. Krążą między nami sól, pieprz, woda i serwetki. Dalej rozmawiamy o pracy. Podchodzi kelner, zamawiamy desery. Trwa rozmowa o pracy. Kończymy jeść deser, czas na napoje. Nadal jesteśmy swoją pracą [o utożsamieniu się z nią pisała Zuzanna Kowalczyk, „Pismo" nr 5/2024 – przyp. red.].

– Co udało wam się osiągnąć w życiu poza pracą? – Pytanie Michała pada znienacka, nikt z nas nie był na nie przygotowany, zapada głęboka cisza.

– Nic – po dłuższej chwili odpowiada prawniczka Marta. – Cały czas pracowałam.

– Bardzo trudne pytanie. Dajcie mi chwilę. Nie wiem, co powiedzieć – stwierdza Ania.

– Przez kilka lat prowadziłem wykłady naukowe dla dzieci – opowiada Michał. – Co roku dostawałem od nich najwyższe noty, raz zostałem nawet nauczycielem roku. Żadna inna praca nie dała mi takiej satysfakcji.

– Nie wiem. Ja nie jestem ciekawym człowiekiem – rzuca Marcin.

– To niemożliwe. – Próbujemy go pocieszyć.

– Naprawdę jestem nieciekawy.

– Nie wierzę w to.

– Ja też nie.

Marcin, może pokrzepiony burgerem, a może naszymi zapewnieniami, zaczął mówić: miał kiedyś amatorski zespół, grali rocka, on pisał muzykę i teksty. Wydali nawet dwie epki. Chciałby wrócić do muzyki, nagrywać, poczuć tamtą beztroskę.

– A ty?

Zastanawiałam się, czy mogłabym z przeszłości wyłowić jakiś smaczny kąsek i rzucić go na stół.

– Jestem wolontariuszką i pomagam przeprowadzać nurogęsi przez Wisłostradę.

Balon pękł. To był moment, w którym opuściliśmy swoje role społeczne i na chwilę spotkaliśmy się przy wspólnym stole. Między jednym a drugim daniem obnażyliśmy miękkie brzuszki, po czym, już w lepszych humorach, zaczęliśmy je znowu napełniać.

Gdy wróciłam z kolacji do domu, aplikacja wysłała powiadomienie z pytaniem, jak oceniam swoich współbiesiadników w skali pięciobuźkowej. Od buźki skwaszonej (nie chcę się więcej spotkać) po buźkę uśmiechniętą (chcę się znowu spotkać). Gdy dwie osoby wybiorą uśmiechniętą buźkę, czat zostaje odblokowany, można pisać i umawiać się na kolejne kolacje już bez konieczności dokonywania rezerwacji w aplikacji. Jaką buźkę dać Ani, a jaką Michałowi? Jak ocenić w skali pięciobuźkowej to, co wydarzyło się przy wspólnym stole? I czy muszę grać w tę grę – oceniać i być oceniana? Wolałabym znaleźć wspólny stół poza zasięgiem algorytmów. Uśmiechniętą buźkę dałam jednej osobie. Ona również wysłała mi radosny emotikon. Czat został odblokowany, moglibyśmy do siebie napisać wiadomość. Zapytać, co słychać i czy może umówimy się na kolejną kolację. Mamy szansę opuścić aplikację, ale nie korzystamy z tej okazji. Dlaczego? Czego nam zabrakło? A może wierzymy, że „magię przypadkowych spotkań" załatwi za nas technologia? Ostatecznie odpuściłam sobie aplikacje, dystansuję się do algorytmów, ale nie chcę rezygnować ze spotkań z nieznajomymi przy wspólnym stole.

—

PO SZEŚCIU LATACH STWIERDZAM, że przejście od epoki ołowianych chmur do tej, w której obecnie żyję – bezchmurnego nieba – było możliwe między innymi dzięki roślinnym obiadom w czwartki. To one nadały mojej codzienności strukturę i smak. Nadal wierzę we wspólny stół i to, co się przy nim wydarza. W relacje, choćby krótkotrwałe, które powstają między jednym a drugim kęsem, w oparach bulionu, na przecięciu smaków i aromatów; w przestrzeni zbudowanej wokół drewnianego blatu, z talerzy, misek, waz, pater, garnków, sztućców. Gdzie dzieląc się jedzeniem, dzielimy się sobą. Jak pisze Harry G. West: „tęsknota za wspólnym stołem – za rytuałami, rozmowami, śmiechem – nie znika. W świecie, który często wydaje się rozproszony i podzielony, wspólny posiłek może stać się jednym z najprostszych, a zarazem najgłębszych aktów wspólnoty". Tę wspólnotę, choćby efemeryczną, możemy budować na własnych zasadach, bez pośrednictwa i nadzoru technologii. Mamy przecież 780 tysięcy lat doświadczenia we wspólnym jedzeniu posiłków, we współbiesiadnictwie osiągnęliśmy mistrzostwo. Nie pozwólmy sobie odebrać tej zdobyczy kulturowej! Jeżeli też wierzysz we wspólny stół, napisz: zjedzmyrazemobiad@gmail.com. Może uda nam się spotkać i zjeść razem coś smacznego?



Więcej historii osobistych przeczytasz lub wysłuchasz na **magazynpismo.pl/historia-osobista**

eprasa.pl 2800688069

MALTA FESTIVAL

20-28.06 / POZNAŃ

ZA MIŁOŚĆ!

MALTA-FESTIVAL.PL



21.06
THE TESKEY BROTHERS

22.06
FINK

23.06
L'IMPÉRATRICE

24.06
RÓISÍN MURPHY

25.06
BADBADNOTGOOD

20-23.06
TILDA SWINTON
OLIVIER SAILLARD
EMBODYING PASOLINI

21-23.06
EL CONDE DE TORREFIEL
ULTRAFICCIÓN NR. 1 / ODŁAMKI CZASU

23.06
DEWEY DELL
I'LL DO, I'LL DO, I'LL DO

27-28.06
ROBERT BOLESTO
ALEK NOWAK
AGNIESZKA SMOCZYNSKA
YAROSLAV SHEMET
JAGNA DOBESZ
GŁOS POTWORA
OPERA INSPIROWANA „EUROPA EUROPA" SALLEGO PERELA I AGNIESZKI HOLLAND

28.06
ANNA SMOLAR
KOBIETA SAMOTNA

ORGANIZATORZY:

KULCZYK FOUNDATION

dFlights

PARTNER GŁÓWNY:

Polenergia

INSTYTUCJE WSPÓŁFINANSUJĄCE:

POZnań

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

WIELKOPOLSKA

INSTYTUCJA KULTURY SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

eprasa.pl 2800688069

Co jutro na śniadanie?

tekst KATARZYNA KAZIMIEROWSKA

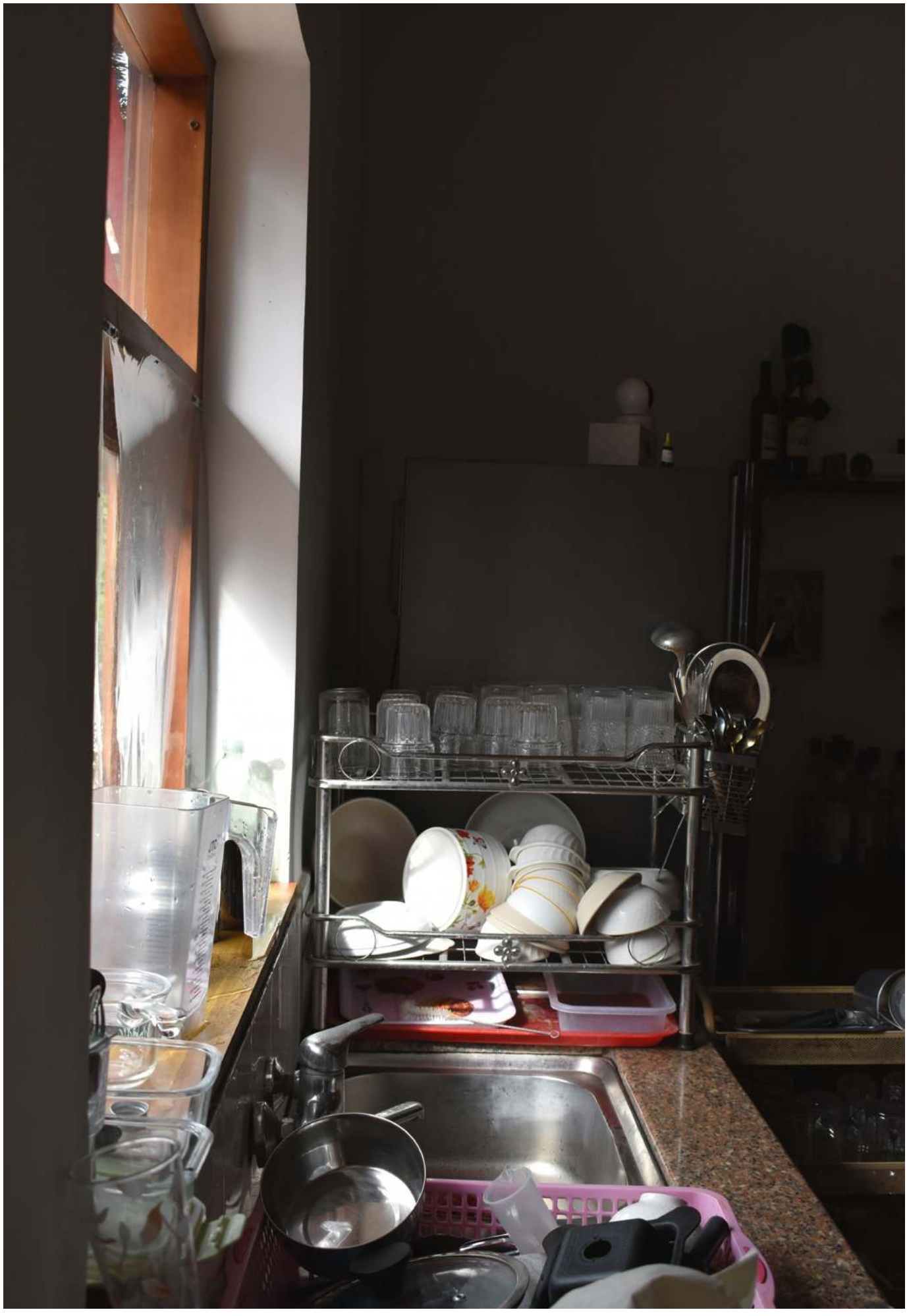
DLACZEGO JEMY to, co jemy? Czy wiemy, skąd pochodzi nasze pożywienie? I czy potrafilibyśmy zmienić swoje nawyki?

Dziennikarz Michael Pollan, ekspert od żywienia i poszukiwania smaków, w wydanej w 2009 roku niewielkiej książeczce *Food Rules: An Eater's Manual* (*Zasady żywienia. Podręcznik zjadacza*) wyłożył wypracowane przez siebie zasady żywienia. Po raz pierwszy wspomniał o nich w artykule *Unhappy Meals* (*Nieszczęśliwe posiłki*) dla „New York Timesa" z 2007 roku, który zaczął trzema krótkimi zdaniami: „Jedz jedzenie. Nie za dużo. Głównie rośliny". Brzmi prosto? No to przypomnij sobie swój typowy talerz śniadaniowy. Może wychodząc z domu, łapiesz tylko jabłko. Może rano lubisz zjeść kanapkę z szynką i pomidorem. A może przyjmujesz jedynie proszek proteinowy, rozpuszczony w wodzie czy jogurcie? Rozpakowujesz to, co przygotował dla ciebie twój dostawca diety pudełkowej? Albo odgrzewasz wczorajszą pizzę, a do tego kawa z puszki albo energetyk? Każdy talerz to opowieść zarówno o nas, naszych smakach i potrzebach, jak i o naszych możliwościach finansowych, zdrowiu i zmęczeniu. O wiedzy, jaką mamy na temat żywienia. To, co ukształtowało twoje wybory żywieniowe, nie do końca jest efektem twoich decyzji.

„Trendy kulinarne odwracają naszą uwagę od wszystkiego, co powinno nas martwić bardziej – choćby od tego, jak połączyć dzisiejsze zabiegane życie ze stałymi porami posiłków, czyli źródłem przyjemności i szczęścia. W poszukiwaniu rozwiązań dla naszych bolączek dietetycznych rzucamy się na nowości, jednocześnie zupełnie pomijając podstawy. Jest w tym coś desperackiego i maniakalnego. To zachowanie charakterystyczne dla pokolenia, które doświadczyło tylu zmian diety, że czasem zapomina, czym tak naprawdę jest jedzenie" (przeł. Magda Witkowska) – pisze w książce *Tak dziś jemy. Biografia jedzenia* historyczka żywności Bee Wilson. Choć centrum jej rozważań i odniesień stanowią Stany Zjednoczone, czy nie wybrzmiewa w tym polskie echo? Jak przekonuje Aga Kozak w tym wydaniu specjalnym „Pisma" w eseju *Głodni*, staliśmy się mistrzami w przyrządzaniu posiłków pochodzących z innych krajów, zapominając przy tym o tych rodzimych. Kopiujemy nie tylko jedzenie, ale całe style życia, w tym silnie obecną w Stanach kulturę zapierdolu, z którą wiąże się mniej czasu dla siebie i jeszcze mniej na przyrządzanie posiłków. Przypadek, cena (szczególnie promocja w sklepie) czy potrzeba szybkiego zaspokojenia głodu częściej rządzą naszymi wyborami jedzeniowymi niż myśl o zdrowiu, konsekwencja, tradycja. Jak dodaje Wilson, to, że nie przeszkadza nam mdły smak chleba czy bananów, że wybieramy słodzone i słone przekąski zamiast ciepłych posiłków, że chętnie sięgamy po gotowe dania z długą datą przydatności do spożycia, mówi nie tyle o naszych nawykach żywieniowych, ile o otaczającej nas rzeczywistości.

WRACAM DO *Food Rules* Michaela Pollana. Pierwsza z 87 zasad zawartych w tej książce brzmi: „Jedz jedzenie".

eprasa.pl 2800688069



zdjęcie UNSPLASH

eprasa.pl 2800688069

KATARZYNA KAZIMIEROWSKA (ur. 1979), dziennikarka. Redaktorka prowadząca i sekretarzyni redakcji „Pisma". Redaktorka prowadząca wydań specjalnych. Autorka cyklu *Strategie przetrwania*, a także książek *Życie. Strategie przetrwania* oraz *Wielkie zmęczenie. Osobista historia cukrzycy typu 1*.

Jeśli nie jest jasna (przecież wszyscy jemy jedzenie), możemy sięgnąć po drugą: „Nie jedz niczego, co twoja prababka nie rozpoznałaby jako jedzenia". Ta zasada otwiera wrota do piekieł.

Nasze babcie piły mleko prosto od krowy, pajdy chleba kroiły od serca, nie używając do tego nawet deski (moja kroiła chleb przy piersi, więc było to naprawdę od serca), same robiły kluski do rosołu (który też gotowały same), więc co dopiero ich matki! Jako mała dziewczynka towarzyszyłam mojej babce w kuchni podczas większości prac kulinarnych. Na moich oczach w specjalnej maszynce mełła mięso kupione od sąsiada na kotlety mielone, opalała cebulę na kuchni gazowej, zanim wrzuciła ją do garnka z rosołem gotowanym na kurze, którą sama wcześniej oskubała. Niemal wszystko, co jadłam, było pracą jej rąk, a połowa rzeczy, które kładła mi na talerz, pochodziła z jej ogródka. Po wyprowadzce z domu, za każdym razem, gdy kupowałam gotowe produkty na obiad (sos pomidorowy w słoiku, kawałek pizzy – nie odżywiałam się zdrowo jako studentka), czułam, że popełniam świętokradztwo.

Nie oszukujmy się, powrotu do tamtej kuchni nie ma. Dziś nie znam nikogo, łącznie z moją matką, kto samodzielnie robiłby pierogi czy pasztet. Ale Pollan nie każe nam własnoręcznie ugniatać ciasta na kluski do rosołu, a raczej zwrócić uwagę na to, czy nasza prababka uznałaby hot doga, zupę w proszku czy chipsy za jedzenie. Pewnie nie. Bo te trzy produkty należą do wysokoprzetworzonej żywności (*ultra-processed food*, UPF), która ma na sumieniu wiele chorób przewlekłych, na jakie dziś cierpimy. I z powodu których tyjemy na potęgę. Nie zagłębiając się w ten wątek, odsyłam do kapitalnej książki Chrisa van Tullekena *Ultraprzetworzeni ludzie. Dlaczego wszyscy jemy rzeczy, które nie są jedzeniem... i czemu nie możemy przestać?*. Do tej pory wraca do mnie zdanie, które pewna ekspertka powiedziała autorowi: „Większość UPF to nie jedzenie, ale przemysłowo wyprodukowane substancje jadalne" (przeł. Anna Brzostowska) [pisze też o tym Dhruv Khullar w tym wydaniu „Pisma" – przyp. red.].

Ale skąd to się wzięło, że łatwo dostępne i tanie substancje jadalne coraz bardziej wypierają jedzenie, którego przygotowanie wymaga więcej wysiłku, choć wiąże się ze spożywaniem świeżych produktów (a co za tym idzie, nadają kierunek, w którym będziemy zmierzać w najbliższej przyszłości)? Czy *Food Rules*, choć wydane niecałe 20 lat temu, nie trącą myszką i nie zamieniły się w gderanie – no właśnie – babci, żeby zjeść zupę i dokładkę schabowego? I czy mogą wpłynąć na to, jak jemy dziś i co moglibyśmy zmienić jutro?

O dzisiejsze wybory żywieniowe, ale też o wyzwania z nimi związane, postanowiłam zapytać samego Michaela Pollana, który od ponad ćwierć wieku zajmuje się jedzeniem i roślinami, wykłada na Uniwersytecie Harvarda, a jest także założycielem UC Berkeley Center for the Science of Psychedelics. Kiedy się łączymy, siedzi w niewielkim gabinecie w swoim domu w Kalifornii. Właśnie wrócił z Paryża. – Udało mi się porozmawiać z szefową kuchni jednej z restauracji. Opowiadała mi, że mer Paryża Anne Hidalgo bardzo wspiera lokalnych rolników w Île-de-France [regionie, na który składają się Paryż i siedem sąsiadujących z nim departamentów – przyp. K.K.]. – mówi Pollan. – Promuje krótkie łańcuchy dostaw i zachęca rolników do przejścia na rolnictwo ekologiczne – dodaje. Działania te mają związek z dbałością o jakość wody; używane w rolnictwie nawozy i środki ochrony roślin, wymywane podczas opadów, trafiają do wód gruntowych. Takie rozwiązanie przynosi korzyść wszystkim zainteresowanym: rolnikom, konsumentom, środowisku.



W niezgodzie na coraz popularniejszą wysokoprzetworzoną żywność Pollan wydał w 2007 roku książkę *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals* (*Dylemat wszystkożercy. Historia naturalna czterech posiłków*). Zwracał w niej uwagę na to, że korzystając z coraz atrakcyjniejszej oferty sklepów spożywczych, zapominamy, skąd pochodzi jedzenie i jak wygląda w naturalnym środowisku, a także jak to, co jemy, wpływa na nasze zdrowie. Dlatego Pollan dociera do źródeł naszego posiłku, byśmy jeszcze raz mogli spojrzeć, w jakiej formie ląduje on potem na talerzu i jakie to ma polityczne, psychologiczne i zdrowotne implikacje. Choć publikacja ma już prawie 20 lat, wciąż jest boleśnie aktualna.

„Jedzenie (...) to czynność ekologiczna i polityczna. Chociaż wiele zrobiono, aby ukryć ten prosty fakt, to, jak i co jemy, w dużym stopniu determinuje sposób, w jaki korzystamy ze świata – i to, co się z nim stanie. (...) Niewiele rzeczy w życiu może zapewnić tak duże zadowolenie. W porównaniu z tym przyjemności jedzenia przemysłowego, czyli jedzenia w niewiedzy, są ulotne. Wiele osób dzisiaj wydaje się w pełni zadowolonych z jedzenia na końcu przemysłowego łańcucha pokarmowego, bez żadnej myśli o świecie; ta książka prawdopodobnie nie jest dla nich. Są w niej rzeczy, które zrujnują ich apetyt. Ale ostatecznie jest to książka o przyjemnościach jedzenia, rodzajach przyjemności, które pogłębiają się tylko dzięki wiedzy" [przeł. K.K.] – pisze Pollan w *The Omnivore's Dilemma*. Rok później rozwinął wiele wątków w książce *W obronie jedzenia. Manifest wszystkożerców*, która na długo została bestsellerem „New York Timesa". Ukazała się też po polsku.

– To przerażające, że wciąż potrzeba dziennikarstwa śledczego, by mówić ludziom, skąd pochodzi ich jedzenie. Jeszcze 75 lat temu nie było to potrzebne – mówi mi Pollan. Zanim ukazała się jego *The Omnivore's Dillemma*, wyszły dwie ważne dla ruchu żywieniowego książki: *Fast*

eprasa.pl 2800688069

Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal (*Naród fast foodu. Ciemna strona typowo amerykańskiego posiłku*) napisana przez dziennikarza Erica Schlossera oraz *Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health* (*Polityka żywnościowa. Jak przemysł spożywczy wpływa na zdrowie i odżywianie*) autorstwa dietetyczki Marion Nestle. To był moment, jak zwraca mi uwagę Pollan, kiedy wydawało się, że ludzie zaczynają rozumieć, jak bardzo ich wybory jedzeniowe są podyktowane polityką cenową (gorszej jakości, wysokoprzetworzona żywność jest tańsza) i regułami narzucanymi przez przemysł spożywczy. Powstał ruch jedzeniowy, który sięgał po zdobycze *slow food movement* z Europy. Szczyt tych działań przypadł na premierę dokumentu, który Pollan współtworzył. W 2008 roku pokazano głośny, nominowany później do Oscara film *Food Inc.* (*Korporacyjna żywność*), opowiadający o tym, że dzisiejsze metody hodowli zwierząt i roślin są odpowiedzią nie na potrzeby zdrowotne, ale na rosnącą konsumpcję fast foodu i rozwój przemysłu spożywczego w stronę śmieciowego i wysokoprzetworzonego jedzenia kosztem środowiska, warunków życia zwierząt hodowlanych i naszego zdrowia. – Pamiętam tę wspaniałą polityczną energię i wiatr zmian na imprezie o nazwie Slow Food Nation w San Francisco. W jednym miejscu pojawili się politycy, rolnicy, kucharze, szefowie kuchni. Wszyscy czuliśmy, że nadchodzi zmiana w naszym systemie żywienia… – zawiesza głos Pollan. – I to nie przetrwało.

Pytam dlaczego. – Byliśmy naiwni, nie zdawaliśmy sobie sprawy, ile wysiłku wymaga zmiana systemu, a przecież oznaczało to wystąpienie przeciwko jednej z najpotężniejszych gałęzi przemysłu na świecie, która ma ogromne wpływy w amerykańskim Kongresie. Gorzej, to oznaczało wystąpienie przeciwko ludzkiej miłości do cukru, tłuszczu i soli. A mówimy o trwałej zmianie nawyków – dodaje. Co prawda ruch żywieniowy wspierał demokratyczny prezydent USA Barack Obama z małżonką, promujący zdrowe nawyki u dzieci i uprawy organiczne, ale po 2010 roku (gdy większość w wyborach do Kongresu zdobyli republikanie) przemysł spożywczy przeszedł do ofensywy. I zaatakował konkretne osoby. – Często występuję na uczelniach rolniczych i uniwersytetach, opowiadam o swojej pracy dziennikarza zajmującego się jedzeniem. Cieszę się, że zapraszają mnie przyszli rolnicy, bo to ludzie, z którymi trzeba rozmawiać. Ale po 2010 roku wszystkie te wykłady zostały odwołane. Dziś mogę powiedzieć, że zaczął się rozwijać oddolny łańcuch dostaw, rolnictwo ekologiczne małych gospodarstw. Ale czy zmieniliśmy nawyki żywieniowe? – pyta retorycznie. – Tak, wśród elit, wśród ludzi z dużych miast, głównie na obu wybrzeżach, wśród restauratorów, części rolników. Teraz wiele restauracji w Kalifornii działa na zasadzie *farm-to-table* [ruchu promującego pozyskiwanie produktów bezpośrednio od lokalnych rolników i dostawców – przyp. K.K.]. Ale to tyle – dodaje.

—

ŻEBY ZROZUMIEĆ, skąd się wziął przemysł spożywczy i jedzenie produkowane przemysłowo, trzeba trochę cofnąć się w czasie. Momentem, w którym głód stał się powszechny nie tylko w Afryce czy Azji, ale też w Europie, była druga wojna światowa. Jeszcze w 1947 roku – jak podawała Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa – co drugi mieszkaniec Ziemi był chronicznie niedożywiony. Dlatego celem ówczesnych naukowców było z jednej strony tak podkręcić rolnictwo, by dawało więcej plonów, a z drugiej – zadbać, by nie marniały one pod wpływem chorób. W 1970 roku agronom Norman Borlaug otrzymał Pokojową Nagrodę Nobla za wyhodowanie odpornej na choroby i bardzo plennej odmiany pszenicy półkarłowej (dawała dwukrotny wzrost produkcji zboża). Dzięki odkryciu metody syntezy amoniaku – zwanej metodą Habera i Boscha – wytwarzano skuteczne nawozy azotowe. Te działania były częścią tak zwanej zielonej rewolucji, która miała sprawić, by ludzie, jak w bajce – i jak ładnie to opisuje Bee Wilson w *Tak dziś jemy* – nigdy już nie chodzili głodni. Ale, jak to w bajkach bywa, każda ingerencja – w przyrodę, w medycynę, w chorobę, w ciało – ma także swoją ciemną stronę.

Jednym z rezultatów zielonej rewolucji jest industrializacja, czyli uprzemysłowienie rolnictwa, postawienie na plenne monokultury. W efekcie mamy nadmiar jedzenia, które wyrzucamy w zawstydzających ilościach: w Polsce co roku marnuje się ponad 5 milionów ton żywności (powyżej 130 kilogramów na osobę). A mimo to – jak podaje Marion Nestle w portalu Food Politics – „w 2024 roku ponad 295 milionów ludzi w 53 krajach i terytoriach doświadczyło ostrego poziomu głodu – to wzrost o 13,7 miliona w porównaniu z 2023 rokiem. (…) Niedożywienie, szczególnie wśród dzieci, osiągnęło niezwykle wysoki poziom, w tym w Strefie Gazy, Mali, Sudanie i Jemenie. Prawie 38 milionów dzieci poniżej piątego roku życia było poważnie niedożywionych podczas 26 kryzysów żywieniowych" (przeł. K.K.). Jednocześnie w latach 1990–2010 w krajach globalnej Północy i Zachodu gwałtownie wzrosło spożycie przetworzonego mięsa, tłuszczów i słodzonych napojów. Sprzyjał temu spadek cen wysokoprzetworzonej żywności (przykładowo o 15 procent w Wielkiej Brytanii w latach 1997–2009) przy jednoczesnych podwyżkach cen warzyw i owoców. Obecnie w Polsce co trzecie dziecko w wieku wczesnoszkolnym spożywa niemal codziennie słodkie napoje. Co czwarte małe dziecko, 30 procent nastolatek i aż 45 procent nastolatków sięga po słone przekąski, w tym chipsy, częściej niż trzy razy w tygodniu. I to mimo że u co trzeciego

5 milionów ton

• żywności rocznie marnujemy w Polsce (powyżej 130 kg na osobę).

eprasa.pl 2800688069

ośmiolatka bądź ośmiolatki zdiagnozowano nadwagę. A my wciąż mamy ochotę na więcej.

Chris van Tulleken we wspomnianej książce *Ultraprzetworzeni ludzie* analizuje, jak UPF trwale wpływa na mikrobiotę w jelitach, zmieniając jej skład. Zmniejsza się liczba bakterii wspierających nasz organizm, zwiększa tych, które naruszają barierę jelitową [system pozwalający na wchłanianie składników odżywczych z pokarmu i chroniący organizm przed substancjami szkodliwymi – przyp. red.] i wywołują stan zapalny. Robią to zwłaszcza zawarte w UPF emulgatory, które nadają jedzeniu odpowiednią konsystencję i przedłużają jego termin przydatności do spożycia, a dodatkowo osłabiają układ odpornościowy na bakterie, czy – jak jeden z nich, maltodekstryna – szybko podnoszą poziom cukru we krwi. Stąd już blisko do chorób jelit, serca czy cukrzycy typu 2. To znaczy, że UPF nie tylko nie dostarcza zdrowego, odżywczego pokarmu, ale też dodatkowo od środka nas wyniszcza. Jeśli to cię nie odstręcza, to pomyśl, że te same składniki, co w UPF, znajdują się na przykład w dezodorantach albo są stosowane w przemyśle naftowym. Chcesz to jeść? Książki takie jak *Ultraprzetworzeni ludzie* uświadamiają, jak nikłą mamy wiedzę o tym, co jemy, jak mało się nam o tym mówi, a prawo do informacji na temat tego, co spożywamy i jak to wpływa na nasz organizm, powinno być podstawą do podjęcia decyzji żywieniowych dla nas i naszych bliskich.

„Różnorodność to pierwsza ofiara zielonej rewolucji – pisze w książce *The Lost Supper: Searching for the Future of Food in the Tastes of the Past* (*Utracona kolacja. Poszukiwanie przyszłości jedzenia w smakach przeszłości*) pisarz *non-fiction* Taras Grescoe. – Dziś 95 procent upraw pszenicy na świecie to *Triticum aestivum*, odmiana znana jako chlebowa lub uniwersalna" (przeł. K.K). Wyścig o popularność wygrała nie odmiana najsmaczniejsza, najbardziej odżywcza, tylko najplenniejsza. Pozostałe, wówczas popularne, dziś nieuprawiane, znalazły się w bankach nasion – miejscach, do których trafiają ziarna wszystkich rozpoznawalnych odmian zbóż, warzyw i owoców. Powstają one z myślą o zabezpieczeniu ludzkości przed głodem na wypadek globalnej katastrofy czy masowych klęsk żywiołowych. Grescoe ponuro dodaje: „Jeśli ludzi definiuje się jako gatunek, który dostosowuje się do nowego środowiska, to wypełniliśmy nasze przeznaczenie w takim stopniu, że obecnie dopasowujemy się do zubożałych środowisk, które sami stworzyliśmy. Monokultury pszenicy, ryżu, kukurydzy i soi, które nas karmią, zależą od eliminacji bioróżnorodności. Ale różnorodność jest tym, co nadaje odporność, a upraszczając naturalne siedliska, aby zaspokoić potrzeby rolnictwa przemysłowego, staliśmy się otwarci na pandemie, wojny zakłócające łańcuchy dostaw, susze, powodzie oraz nowe choroby upraw i zwierząt gospodarskich. Nasza determinacja, aby tanio wyżywić wszystkich na planecie, już doprowadziła do niedożywienia mas". I dodaje, jak łatwo zapominamy, że jedzenie pochodzi od ludzi: rybaków (Gresco nazywa ich ostatnimi łowcami-zbieraczami), ogrodników, sadowników, hodowców zwierząt gospodarskich, pasterzy i przede wszystkim rolników. O nich powinniśmy dbać, dla dobra i zdrowia – naszego i ziemi.

Dlaczego warto myśleć o tym, co ląduje na naszym talerzu? Jak odpowiada Bee Wilson, choćby dlatego, że nasze wybory tylko częściowo są podyktowane potrzebami, dużo częściej wybieramy produkty – w internecie, knajpie czy na bazarku – kierując się reklamą (tu kłania się zasada numer 11 Pollana: „Nigdy nie kupuj produktu, który zobaczyłeś w telewizji"), podpowiedziami Instagrama (bo dlaczego nie zacząć dnia od kimchi, skoro teraz kuchnia koreańska taka modna?) czy blogów kulinarnych (jogurt z własnoręcznie upieczoną granolą! A nie, to już *passé*, teraz pasta z awokado z groszkiem i labneh domowej roboty!). Wilson zwraca jednak uwagę, że trudno odżywiać się zdrowo, jeśli pracujesz w okolicy, w której nie możesz zjeść ciepłego posiłku, w twojej pracy nie ma mikrofalówki i zostaje ci kanapka albo zalana wrzątkiem zupa z torebki. Podobnie trudno kupować lokalnie, jeśli mieszkasz w miejscu, w którym najbliżej masz do supermarketu, a nie na bazarek, w dodatku taniej ci wyjdzie kupienie mrożonej pizzy, zupy w puszce i hot doga na stacji benzynowej niż świeżych produktów. „Rozmawiamy o lepszych wyborach żywieniowych, ale w praktyce większość z nas je to, co chcą nam sprzedać koncerny spożywcze" – pisze Wilson. Kupujesz to, co znajdujesz na półkach, szczególnie jeśli możesz mieć trzy produkty w cenie dwóch.

Należy zadać pytanie, czy rolnictwo przemysłowe może wyżywić świat, skoro wyjaławia glebę, prowadząc do spadku plonów.

—

TA MYŚL, ŻE MUSIMY wyżywić świat, to argument za rolnictwem przemysłowym – mówi mi Michael Pollan. – Jasne, kiedyś musieliśmy wyżywić świat, ale teraz uprawiamy więcej żywności, niż potrzebujemy. Dziś na przykład marnujemy kukurydzę w dużej mierze na etanol do benzyny, bo produkujemy jej za dużo. A robimy tak tylko po to, aby pozbyć się myśli, że nie mamy wystarczającej ilości żywności do nakarmienia wszystkich. Historia amerykańskiego rolnictwa polega na pozbywaniu się nadwyżek żywności, dlatego zaczęliśmy udzielać pomocy żywnościowej i przekazywać zboże innym krajom – tłumaczy. Przedstawiam mu argument, jaki często słyszę w Polsce, że co prawda rolnictwo regeneratywne czy ekologiczne ma ogromną wartość, ale nie wykarmi ludzi w dużej skali. – To prawda, w uprawach ekologicznych plony są mniejsze, ale żywność jest często bardziej pożywna. Pytaniem, które należy zadać, jest to, czy rolnictwo przemysłowe może wyżywić świat,

eprasa.pl 2800688069

ponieważ wyjaławia glebę, a z czasem, gdy traci ona swoją żyzność, plony spadają. I dlatego trzeba powiedzieć głośno, że rolnictwo przemysłowe, które dziś dominuje, nie jest w stanie wyżywić świata. Ludzie głodują nawet wtedy, gdy produkujemy nadwyżki zboża – dodaje.

„Historię ludzkości – pisze Wilson – można przedstawić jako serię transformacji żywieniowych, które dokonują się za sprawą zmian o charakterze społeczno-gospodarczym oraz w związku z postępem technologicznym, bieżącymi uwarunkowaniami klimatycznymi i trendami demograficznymi. Na początku ludzie byli łowcami i zbieraczami. Podstawę ich niskotłuszczowej diety stanowiły najróżniejsze dzikie rośliny zielone i jagody, niekiedy uzupełniane mięsem dzikich zwierząt. (…) Ludzie osiągający wiek dorosły generalnie cieszyli się dobrym zdrowiem i nie cierpieli z powodu niedożywienia".

Początek drugiego etapu rozwoju ludzkości wyznacza pojawienie się 20 tysięcy lat temu rolnictwa, które miało wpływ na rozkwit cywilizacji i wzrost liczby ludności. Odejście od zbieractwa sprawiło jednak, że gdy zboża – nowa podstawa diety – nie obrodziły, pojawiał się głód, ludzie cierpieli też na liczne wynikające z niego choroby. Podczas trzeciej fazy człowiek nauczył się przetwarzać jedzenie – zaczął konserwować pożywienie, jeść więcej warzyw i białka zwierzęcego. My żyjemy w fazie czwartej – z ręcznej produkcji jedzenia przeszliśmy do przemysłowej.

„Jemy teraz więcej tłuszczu, mięsa i cukru, mniej błonnika; (…) zaczęliśmy chorować przez jedzenie – jednak już nie z powodu jego braku, lecz przez nadmiar. (…) Nasza dieta stała się słodsza, tłustsza i bardziej mięsna. W coraz większym stopniu jesteśmy uzależnieni od produktów uprawianych lub wytwarzanych gdzieś w dużej odległości od naszego miejsca zamieszkania" – pisze Wilson. Co więcej, nasze diety narodowe czy lokalne od kilku dekad ustępują tak zwanej globalnej diecie standardowej. Oznacza to, że możemy codziennie sięgać po kuchnie świata, a w lokalnym warzywniaku obok rzodkiewek kupimy awokado i pitaję (smoczy owoc). Nie zastanawiamy się, czy wprowadzanie produktów z innej sfery klimatycznej to dobry pomysł dla zachowania składników odżywczych tych produktów czy dla naszej flory bakteryjnej. Pomijam już fakt, że awokado w Polsce wygląda i smakuje inaczej niż w Kalifornii czy Meksyku, oraz to, że jego produkcja i transport są odpowiedzialne za gigantyczny ślad węglowy i wiążą się ze zużywaniem zasobów wodnych w miejscu produkcji [pisał o tym Artur Domosławski, „Pismo" nr 1/2023 – przyp. red.].

– Trudno zmienić nawyki żywieniowe ludzi, trudno zmienić rolnictwo. Przejście na ekologiczne lub regeneracyjne oznacza koszty dla rolników, a ci nie otrzymują wsparcia – podejmuje wątek Pollan. – Taka uprawa kosztuje więcej, w związku z czym zdrowa żywność jest droższa niż śmieciowe jedzenie. Tymczasem przemysł może produkować wysokoprzetworzoną żywność, która jest bardzo tania i bardzo atrakcyjna – mówi. I na przykładzie hamburgera pokazuje, jak działa przemysł spożywczy oraz przebiega współpraca produkujących UPF firm z władzą państwową. – Cena hamburgera w fast foodzie w Stanach jest subsydiowana w sposób, którego nie wszyscy są świadomi. Rząd dopłaca do produkcji kukurydzy i soi, którymi karmione są zwierzęta. Bardzo trudno jest wobec tego konkurować niesubsydiowanej, zdrowej i etycznej żywności. W dodatku używamy syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy lub wielu innych rodzajów pochodnych kukurydzy do słodzenia żywności. Dotujemy więc najmniej zdrowe kalorie w supermarkecie. To szaleństwo – podsumowuje Pollan. – Powinniśmy subsydiować zdrowe, ekologiczne produkty, a nie kukurydzę i soję. Ale rząd ma bardzo silny interes polityczny w utrzymywaniu taniej żywności. Rozumie to każda władza od czasów rewolucji francuskiej. Wiesz, jeśli ceny żywności wzrosną, możesz stracić głowę. Poza tym, zwiększając ceny żywności, trzeba podnieść płace, prawda? – uśmiecha się. Przypomina mi się książka Jasona W. Moore'a i Raja Patela *Historia świata w siedmiu tanich rzeczach*, w której tłumaczą, dlaczego kapitalizmowi zależy na utrzymaniu taniej siły roboczej, którą można pacyfikować tanią żywnością [rozmawiałam z pierwszym z nich, „Pismo" nr 5/2025 – przyp. K.K.].

Niedroga i gotowa żywność pozwala nam samym nie gotować. Pollan, którego zasada numer 82 z książki *Food Rules* brzmi: „Gotuj", komentuje: – Duże znaczenie ma upadek kultury gotowania. W tym przypadku przemysł spożywczy też ciężko pracował nad tym, abyśmy myśleli, że gotowanie jest trudne i nie mamy na to czasu albo że go na to szkoda – mówi i opowiada mi o pewnej reklamie. W latach 70. w Ameryce przy autostradach pojawiły się billboardy, na których kierowcy mogli zobaczyć wielkie wiadro smażonego kurczaka i bardzo proste hasło: „Wyzwolenie kobiet". – Jaki to był przekaz? „My też jesteśmy feministami i pomożemy ci, więc nie musisz już gotować" – odpowiada, śmiejąc się z mojej zaskoczonej miny. – To było potężne przesłanie i niegotowanie zaczęło być utożsamiane z feminizmem. Bo gotowanie oznaczało pracę kobiet.

Rozmawiamy o tym, jak w pandemii siłą rzeczy ludzie zaczęli pichcić w domu i chwalić się swoimi kulinarnymi osiągnięciami, a szczytem wyrafinowania było upieczenie chleba. – Ludzie odkrywali, że w rzeczywistości gotowanie może być całkiem przyjemne i nie musi być drogie, ale to trwało chwilę. Zaraz potem zaczęli zamawiać jedzenie do domu – wskazuje Pollan. I pyta, czy w Polsce też są popularne telewizyjne programy kulinarne. Gdy potwierdzam, zapala się. – Problem z nimi jest taki, że nie inspirują ludzi do gotowania,



eprasa.pl 2800688069

raczej sprawiają, że gotowanie wygląda na naprawdę trudne. Myślę, że gdyby widzowie przeznaczyli trochę czasu, który spędzają na oglądaniu gotowania w telewizji, i sami spróbowali coś przygotować, to zrobiliby więcej dla zdrowia swojego i swojej rodziny.

Przyznaję mu się wtedy, że spędziłam wiosnę, oglądając program aktora i producenta Stanleya Tucciego, w którym chodzi po kolejnych miastach i wsiach Włoch, odkrywając swoje korzenie i dziedzictwo kulturowe, ale też zachwycając się tamtejszą kuchnią i gotując. – A ty co ugotowałaś podczas oglądania tego programu? – pyta mnie z błyskiem w oku Pollan.

– Pyszny sos do makaronu na bazie czosnku, cebuli, marchewki, selera i pomidorów. Był prosty, a tak wybitny, że wszedł na stałe do mojego repertuaru – odpowiadam od razu, bo tak rzeczywiście było. I dodaję, że zwróciło moją uwagę, że Włosi nie muszą kopiować kuchni innych krajów, pozostają w zachwycie nad swoją. Żałuję, że nie jest tak w Polsce.

Pollan kiwa głową. – Włosi trzymają się swojej kultury i są bardzo dumni ze swojej różnorodnej kuchni regionalnej. To nie przypadek, że właśnie tam rozpoczął się ruch *slow food*. Za każdym razem, gdy jadę do Włoch, jestem pod wrażeniem, że nie ulegli jak reszta świata.

—

NA PYTANIE, SKĄD pochodzi nasze jedzenie, większość ludzi odpowie: ze sklepu. („Z supermarketu" – słyszy najczęściej Pollan). Gdy zapytałam dobrze sytuowanych znajomych, czemu nie kupują warzyw i owoców z rolniczej kooperatywy, usłyszałam, że te ze sklepu lepiej wyglądają. No i są tańsze. Powszechność tej argumentacji mogą potwierdzić ekonomiści, a za nimi Bee Wilson: nawet gdy nasze dochody rosną, to wcale nie oznacza, że jesteśmy gotowi płacić za jedzenie lepszej jakości, choć za inne produkty – na przykład muzykę albo ubrania drogich marek – już tak. Nie interesuje nas smak droższego masła, pełnoziarnistego chleba, z którego rezygnujemy na rzecz białego pieczywa i nieśmiertelnych bułek, nie widzimy różnicy między jajkami bezpośrednio od rolnika a tymi ostemplowanymi z supermarketu. Co to o nas mówi?

– Ludzie zostali przeszkoleni za pomocą reklam, które nie zachwalają smaku czy dojrzałości na przykład pomidora, ale jego niską cenę. W Ameryce najmniej wydajemy właśnie na jedzenie, poniżej 8 procent budżetu domowego. Z jakiegoś powodu po prostu zrównaliśmy jedzenie z ceną, a nie smakiem, czujemy się uprawnieni do tego, aby było bardzo tanie – mówi Pollan. Gdy zwracam mu uwagę na argument o estetyce warzyw i owoców, bo od rolnika takie ładne nie są, ze śmiechem ucina: – Zdecydowanie wolę wygląd jedzenia z targu warzywnego, lubię widzieć brud na moich marchewkach. (Zasada numer 12: „Kiedy tylko możesz, uciekaj z supermarketu").



„Zgodnie z prawem Engla im większymi środkami dysponujemy, tym mniejszą część dochodu przeznaczamy na żywność" – pisze Bee Wilson i dodaje, że gdy rosną dochody, wydajemy więcej na mięso, kupujemy go więcej, niekoniecznie lepszej jakości. Zwłaszcza że coraz częściej kierujemy się myśleniem instagramowym – widzimy jedzenie, podziwiamy je (słynny, na szczęście coraz rzadziej spotykany trend *food porn*, czyli robienie zdjęć posiłkom), ważny jest dla nas jego wygląd, a nie walory smakowe. Nasze jedzenie – podkreśla Wilson – ma wyglądać, niekoniecznie dobrze smakować, może stąd niechęć do niezbyt estetycznych, choć zdrowych, organicznie hodowanych warzyw i owoców z kooperatyw. Nie są tak instagramowe jak błyszczące jabłka z marketu.

A co ze smakiem? Według Bee Wilson wyznacznikiem naszego smaku jest dziś banan. A owoc, jaki regularnie ląduje na naszych stołach, ma niewiele wspólnego z odmianą, którą jeszcze 80 lat temu delektowali się nasi przodkowie. Historia jest taka: w wyniku tak zwanej choroby panamskiej w latach 50. zniknęła popularna odmiana banana Gros Michel. Podobno była słodsza i bogatsza w walory smakowe niż jej następczyni, odmiana Cavendish. Dziś wszyscy jemy tę ostatnią, bo firma United Fruit Company wybrała ją z dwóch powodów: wyglądała tak samo jak Gros Michel i dobrze znosiła transport. No i była odporna na chorobę panamską. Smak miał drugorzędne znaczenie. Tym samym banan został przykładem najpopularniejszej na świecie monokultury oraz symbolem diety, jaka miała stać się naszym udziałem: taniej, sycącej, niewyróżniającej się smakiem i uniwersalnej – wszędzie na całym świecie kupimy cavendisha [pisała o tym Weronika Murek, „Pismo" nr 8/2021 – przyp. red.].

Są ludzie, którzy poświęcają lata na poszukiwanie smaków, odmian warzyw, owoców, serów czy kawy, o których zapomnieliśmy, bo przemysł spożywczy je wyparł, wybierając te, które mogą być produkowane masowo. Wraz z mniej popularnymi odmianami pszenicy, bananów, oliwek czy herbaty w niepamięć odchodzą szacunek do ziemi i myślenie o produkcji jedzenia w kategoriach tradycji, dziedzictwa i traktowania jej jako metody odżywienia i regeneracji także ziemi, nie tylko naszych ciał. Taras Grescoe, który w swoich poszukiwaniach rozwiązań problemów żywnościowych świata trafił na farmę jadalnych świerszczy, pisze, że problemem dla niego był ich smak. „Jeśli w swoim odkrywaniu związków ludzkości z jedzeniem, od pogoni za najlepszym plasterkiem szynki po podróż w poszukiwaniu sylfionu [rośliny jadalnej znanej w starożytności – przyp. red.], jedna tylko rzecz byłaby odkrywcza, to byłby to fakt, że smak nie jest detalem. On naprawdę ma znaczenie".

eprasa.pl 2800688069

—

W WIELOKROTNIE przywoływanej tu książce *The Omnivore's Dilemma* Michael Pollan pisze o tym, że amerykańska dieta osiągnęła szczyt absurdu jesienią 2002 roku, kiedy w mgnieniu oka z amerykańskich stołów zniknął podstawowy produkt spożywczy – chleb. Stało się tak za sprawą jednego artykułu w „New York Times Magazine", *What If It's All Been a Big Fat Lie* (*A co, jeśli to wielkie, tłuste kłamstwo?*) i podążającą w ślad za nim falą poradników, które zaczęły namawiać Amerykanów do zwiększenia spożycia mięsa, a odstawienia chleba i makaronów. Tak zaczęła się amerykańska węglowodanofobia. Wtedy do pisarza dotarło, że jesteśmy skłonni kierować się modami i wskazówkami dietetyków, a niekoniecznie własnym zdrowiem. I sięgamy po pożywienie, które nie zawsze jest odpowiedzią na potrzeby naszego organizmu, nie wspominając już o koszcie, jaki za jego wyprodukowaniem albo sprowadzeniem konkretnych produktów stoi (kłaniają się awokado i pitaja).

Pytam Pollana o to, jak widzi przyszłość jedzenia. – To, co ostatecznie doprowadzi do zmian w żywieniu, to fakt, że sposób, w jaki jemy, nas zabija. Kwoty wydawane na opiekę zdrowotną, potrzebną do leczenia chorób wywołanych jedzeniem, takich jak cukrzyca, otyłość, zawały, którym można by zapobiec, moglibyśmy przeznaczyć na zdrową żywność. W końcu nasz system żywieniowy doprowadzi system opieki zdrowotnej do bankructwa. Ta świadomość, zwłaszcza wśród lekarzy, jest coraz większa.

Zwracam uwagę, że to sprawia, że znowu – jak wszystko – kwestia wyboru jedzenia, przeznaczenia na ten cel funduszy, ale też zdobywania wiedzy o jedzeniu spoczywa na barkach zwykłego konsumenta. A kiedy nie masz tej wiedzy… – To mamy katastrofę, bo przemysł stojący za UPF potrafi przyciągnąć naszą uwagę – przerywa mi Pollan. I dodaje, że Marion Nestle opublikowała niepokojące statystyki dotyczące tego, ile rocznie rząd wydaje na edukację społeczeństwa związaną z odżywianiem się, taką jak wiedza o piramidzie żywieniowej (czy też wprowadzanym coraz częściej pojęciu talerza zdrowia): kilkadziesiąt milionów dolarów. A w samym tylko 2000 roku przemysł spożywczy związany z UPF przeznaczył na reklamy swoich produktów 42 miliardy dolarów.

Gdy podsumowuję, że nie daje to nadziei konsumentom ani rolnikom, Pollan znowu mnie stopuje. – Nadzieja zawsze jest, przed nami nieustanna walka, która zajmie dużo czasu. Na szczęście mamy naturę i zdrowie po naszej stronie, ruch na rzecz zdrowej żywności nie przestaje działać – dodaje. I dzieli się ze mną informacją, którą podał także Paweł Bravo w swoim (zamieszczonym w tym wydaniu) felietonie: – Administracja Trumpa nominowała na stanowisko ministra zdrowia Roberta F. Kennedy'ego jra, który planuje zmienić amerykański system żywnościowy. Zaczął od prób usunięcia niezdrowych barwników z przetworzonej żywności – tłumaczy Pollan. – Chce także wyrzucić napoje gazowane z listy zakupów, jakie można zrobić, używając talonów otrzymywanych w ramach federalnego programu pomocy żywnościowej. No i podjął walkę z pestycydami, w szczególności z glifosatem, który jest nadal legalny w tym kraju [stosuje się go do zwalczania chwastów; w Unii Europejskiej, w tym w Polsce, podlega ścisłym regulacjom, w Ameryce – nie; produkuje go Monsanto należące do koncernu Bayern, producenta leków – przyp. K.K.]. Więc, o dziwo, jego działania mogą wnieść nową energię do ruchu na rzecz żywności.

—

DAN BARBER, szef kuchni i współwłaściciel słynnej restauracji Family Meal at Blue Hill w Nowym Jorku w swojej książce *The Third Plate* (*Trzeci talerz*) zmierzył się z pytaniem o to, co wpłynie na system żywienia w przyszłości. Choć jego restauracja jest otwarta na współpracę z rolnikami, dotarło do niego, że „*farm-to-table* może brzmieć pozytywnie (…), ale tak naprawdę kończy się na tym, że to rolnik usługuje stołowi, a nie na odwrót. To sprawia, że utrzymanie dobrego rolnictwa jest wyzwaniem" (przeł. K.K.). Jak to Barber tłumaczy? Szefowie kuchni działający w ramach ruchu *farm-to-table* mogą twierdzić, że opierają ją na tym, co danego dnia rolnik im przywiózł, ale prawda jest taka, że to oni wybierają coś z oferty i za to płacą, a jeśli rolnik tego nie ma, kupią u innego. Kiedy panuje moda na cukinię i pomidory, to albo rolnik będzie miał je w ofercie, albo straci na współpracy z podążającymi za nią restauracjami. Dlatego *farm-to-table* to dopiero początek drogi.

O naszą uwagę walczą nie tylko mody z Instagrama, ale także technologie, jak pozbawione smaku diety w proszku.

Kiedy pewien magazyn zaproponował Barberowi zaplanowanie jednego posiłku, który będzie ilustracją jedzenia przyszłości, restaurator naszkicował trzy talerze. Pierwszy zawierał to, co jeszcze nadal widzimy na naszych stołach, czyli centralne miejsce zajmuje stek z hodowli przemysłowej, a do tego kilka minimarchewek. Drugi to marzenie o zrównoważonym rozwoju: także mięso, ale ze zrównoważonej hodowli, a do tego warzywa z ekologicznego gospodarstwa, nieidealne, ale zdrowe. Do trzeciego talerza powinniśmy natomiast dążyć. Nie tylko stek mięsny zostanie zastąpiony przez warzywny z sosem mięsnym, ale też wszystko, co widzimy na talerzu, powinno być efektem zmiany relacji między rolnikiem a konsumentem (w tym restauratorem), żeby to nie rolnik musiał dostarczyć produkty związane z modą jedzeniową, lecz kucharz potrafił stworzyć posiłek i wydobyć smak ze składników, jakie zaoferuje mu rolnik. I godnie go wynagrodzi. Dopiero wtedy ten pierwszy będzie mógł zainwestować czas i energię w rolnictwo regeneratywne, które daje pyszne warzywa,

eprasa.pl 2800688069

owoce, bogate zboża i zdrowe zwierzęta, w sposób, jaki odżywia także samą ziemię.

– Uwielbiam Dana Barbera, to on sprawił, że zaczęliśmy z szacunkiem podchodzić do rolników – komentuje Michael Pollan. – Przez długi czas traktowaliśmy ich jako mało inteligentnych i niewyrafinowanych. To szefowie kuchni, tacy jak Dan Barber i Alice Waters [pionierka ruchu *farm-to-table* w Kalifornii – przyp. red.], powiedzieli na głos, że świetne gotowanie zaczyna się od świetnego rolnictwa. I jest to absolutna prawda, ale oznacza też, że potrzebujesz restauracji, które mogą płacić rolnikom tyle, ile naprawdę potrzebują, aby żyć. Problem polega na tym, że posiłek w restauracjach Barbera kosztuje setki dolarów – śmieje się Pollan. – Ale w zamian pozwala on rolnikom dbać o glebę, sam też uprawia ziemię, hodując nowe odmiany warzyw, aby były smaczniejsze. Robi to, co do niedawna wcale nie było popularne, bo w naszej hodowli warzyw nigdy nie chodziło o smak. Raczej o wygląd. Jeśli uda nam się sprawić, by buraki czy kapusta smakowały jeszcze lepiej, mamy większą szansę, że ludzie będą je kupować – dodaje. Pozostaje pytanie, czy jesteśmy gotowi płacić więcej za warzywa i owoce. A może po prostu do tej pory płaciliśmy za mało? [Pisał o tym Marek Szymaniak, „Pismo" nr 4/2019 – przyp. red.]. Zwłaszcza że o naszą uwagę walczą nie tylko rolnicy czy kucharze z Instagrama, lecz także nowe technologie. Niektóre z nami już są: diety w proszku, jedzenie bez smaku o konsystencji papki, które zawiera wszystkie wartości odżywcze, ale pozbawia nas przyjemności z posiłku.

Tymczasem w laboratoriach Doliny Krzemowej, jak pisze dziennikarka Larissa Zimberoff w swojej książce *Technically Food: Inside Silicon Valley's Mission to Change What We Eat* (*Technicznie rzecz biorąc, jedzenie. Misja Doliny Krzemowej, by zmienić to, co jemy*), naukowcy stawiają pytania o przyszłość jedzenia, hodując mięso z komórek macierzystych lub uprawiając sałatę rosnącą bez kontaktu z ziemią. To niewątpliwie odpowiedź na katastrofę klimatyczną i monokultury rolnicze. Ale czy to ma jeszcze coś wspólnego z naturą? Pytam Pollana o to, dlaczego firmy z Doliny Krzemowej wolą inwestować w technologiczne start-upy, które produkują jogurt roślinny, zamiast w systemy regeneracji gleby. – Powodem jest oczywiście zachęta samego systemu, to znaczy, że mogą wytwarzać produkty, na których po ich opatentowaniu i przyznaniu im znaku towarowego można zarobić. A nigdy nie zarobią pieniędzy, dbając o glebę. To napięcie między kapitalizmem a ekologią i zdrowiem, z którym musimy się zmierzyć – dodaje. W *The Omnivore's Dilemma* pisze, że to napięcie między logiką przemysłu a logiką natury zawsze będzie obecne. Nasz sposób jedzenia odzwierciedla nasze najgłębsze przywiązanie do świata przyrody, tymczasem jedzenie przemysłowe zaciemnia je, zamazuje. Niemal wtóruje mu Dan Barber w *The Third Plate*: „By rolnictwo regeneratywne przetrwało, by mogło być naprawdę zrównoważone, musiałem nauczyć się gotować z całą farmą". I może to jest kierunek zmian. Dlatego, jak przyznaje na koniec, jego trzeci talerz „osadzony w świecie natury staje się planem dla jednej dużej farmy, pozostającej w wiecznym ruchu, powiązanej z większą społecznością, opowiadanej przez kucharza poprzez jego pracę".

Sam przygotuj swoje jedzenie; dowiedz się, skąd ono pochodzi; jeśli masz okazję, kupuj od lokalnych rolników.

Więcej treści wokół książek przeczytasz lub wysłuchasz na **magazynpismo.pl/wokol-ksiazek**

I dodaje: „Sposób, w jaki jemy, reprezentuje nasze najgłębsze zaangażowanie w świat przyrody. (...) Nasze jedzenie stanowi również relację z dziesiątkami innych gatunków – roślin, zwierząt i grzybów – z którymi współewoluowaliśmy do punktu, w którym nasze losy są głęboko splecione. (...) Jedzenie łączy nas ze wszystkim, co dzielimy z innymi zwierzętami, i wszystkim, co nas wyróżnia. Definiuje nas". Czy myślimy o naszym talerzu w ten sposób, gdy filtrujemy nasze jedzenie przez instagramy, mody, trendy, zakupy online i możliwości finansowe?

„Problem ze współczesną dietą polega między innymi na tym, że w kwestii doboru pokarmu przestaliśmy ufać zmysłom. Nie jesteśmy już zbieraczami ani łowcami, nie jesteśmy nawet rolnikami. Każdy z nas jest jednak konsumentem żywności i nadal wyposażony jest w zmysły, które mogą mu skutecznie podpowiadać, co powinien jeść" – pisze Bee Wilson.

Od czego zacząć, jeśli chcemy poświęcić więcej uwagi temu, co jemy i co kładziemy na talerz najbliższym? Pollan proponuje zasadę numer 81: „Załóż ogród warzywny, jeśli masz przestrzeń, ogródek czy balkon, a jeśli nie, zrób to na parapecie okiennym". W doniczkach można posadzić niemal wszystko, od ziół po szczypiorek, cebulę, pomidory, nawet sałatę. To dobry pierwszy krok. Może drugim będzie pozwolenie sobie na bardziej krytyczne spojrzenie na to, co wkładamy do naszego koszyka w supermarkecie albo co zamawiamy do jedzenia online. A krokiem trzecim niech będzie świadoma decyzja, co dziś położymy na talerzu.

Taras Grescoe w *The Lost Supper* cytuje pisarza Wendella Berry'ego, który w eseju z 1989 roku *The Pleasures of Eating* (*Rozkosze stołu*) wyłożył najważniejsze zasady konsumpcji, do których warto byłoby dziś wrócić. Są wśród nich takie: sam przygotuj swoje jedzenie; dowiedz się, skąd ono pochodzi; jeśli masz okazję, kupuj od lokalnych rolników; ucz się i dowiaduj, na ile przemysł wpływa na to, co kupujesz; uczestnicz w łańcuchu produkcji żywności, nawet jeśli to oznacza posadzenie pomidorów i ziół na parapecie w kuchni. Dodałabym jeszcze: sięgaj po wiedzę poprzednich pokoleń dotyczącą tego, jak przechowywać żywność, jak wykorzystywać ją tak, żeby jej nie wyrzucać. I jak rozszerzać własną dietę. Bo – jak mówi Pollan (zasada numer 24) – „Kiedy jesz prawdziwe jedzenie, nie potrzebujesz zasad".

eprasa.pl 2800688069



Czytaj i słuchaj treści, które poszerzają horyzonty, inspirują do rozmów i refleksji.

Czytam „Pismo", bo cenię jego rozmach intelektualny i dziennikarski. Bardzo mi imponuje to, że choć żyjemy w kulturze skrótu, „Pismo" konsekwentnie stawia na rozbudowane formy. Wszystkim polecam korzystanie z przepastnego archiwum dostępnego online. Treści, które się tam znajdują, pomimo upływu czasu, pozostają aktualne.

Tomasz Stawiszyński

Dołącz do osób subskrybujących „Pismo".
Zeskanuj kod QR lub wejdź na magazynpismo.pl/prenumerata
i zamów miesięczną prenumeratę w cenie dobrej kawy.

eprasa.pl 2800688069



FELIETON

Zagubieni w supermarkecie

tekst PAWEŁ BRAVO



PAWEŁ BRAVO (ur. 1967), dziennikarz i tłumacz. Pracował m.in. w Fundacji Batorego, „Gazecie Wyborczej", Radiu Zet, tygodniku „Forum". W latach 2007–2011 związany z „Rzeczpospolitą" (prowadził dodatek „Plus Minus"), od 2011 roku związany z „Tygodnikiem Powszechnym". W 2023 roku otrzymał Nagrodę Literacką im. Leopolda Staffa za książkę *Czekolada i kapuśniak*.

Wyobraźcie sobie, jak wskaźnik otyłości będzie się przedstawiał za 20 lat, jeśli pozostaniemy bezczynni i pozwolimy, by dzisiejsze niezdrowe dzieci wyrosły na niezdrowych dorosłych".

„Departament Eduk acji powinien zadbać, żeby posiłki w szkolnych stołówkach były zdrowe".

Jedno z tych zdań wypowiedziała kilkanaście lat temu Michelle Obama. Pamiętamy, jak z walki o zdrowszą dietę uczyniła znak rozpoznawczy s woich dwóch kadencji pierwszej damy. W ogrodach Białego Domu założyła nawet modelowy ogród warzywny, po którym oprowadzała dziatwę. Drugie zaś padło z ust Roberta F. Kennedy'ego jra, sekretarza zdrowia w rządzie Donalda Trumpa. To jedna z bardziej kontrowersyjnych postaci w tej ekipie – a konkurencja jest spora. Kiedy jego nazwisko pojawiło się na giełdzie nominatów, prasa bez trudu odkopała jego wypowiedzi żywcem wyjęte z katalogu najpopularniejszych teorii spiskowych dotyczących na przykład leków i szczepionek. Nawet teraz, już sprawując urząd, wobec epidemii odry w Teksasie doradza, żeby zapobiegać jej, pijąc tran.

Nie powiem wam, kto stoi za każdym z tych dwóch cytatów, bo publiczne wystąpienia obu tych skrajnie różnych postaci są, jeśli chodzi o kryzys zdrowotny związany z dietą Amerykanów – tożsame. Co bardziej przytomni z tych, którzy powyciągali Kennedy'emu tezy z dziedziny alt-medu i wszelkiego foliarstwa, dawali wyraz bolesnemu dysonansowi: oto ten głosiciel guseł ma w pewnej ważnej dziedzinie poglądy jak najbardziej zgodne z tym, co postulowały już dawniej środowiska zwane w Ameryce liberalnymi. Kojarzone z elektoratem Partii Demokratycznej, z wykształconą i zamożniejszą klasą średnią, która chce i ma dość pieniędzy, by dbać o linię – bo szczupła sylwetka od dawna jest w Stanach Zjednoczonych ważnym klasowym markerem – oraz uważa, że państwo powinno interweniować w nierówną walkę konsumentów z dystrybutorami wysokoprzetworzonej żywności.

Co więcej, radykalizm i bezceremonialność Kennedy'ego, który ma wszelkie cechy aktywisty, a nie urzędnika, budziła nadzieję, że może być skuteczniejszy w starciu z gigantami produkcji rolnej i przetwórstwa. Takie firmy, jak Kraft Heinz, General Mills, Coca-Cola Company i PepsiCo, niepodzielnie panują na półkach. Trzej gracze kontrolują trzy czwarte rynku płatków śniadaniowych i ponad 90 procent rynku napojów gazowanych. Przy takiej skali Big Ag i Big Food skutecznie potrafią kształtować konsensus ekspercko-polityczny, dostarczać odpowiednio spreparowanych badań i rozmywać próby na przykład istotnej korekty federalnych wytycznych odnoszących się do diety. Gra jest warta świeczki, bo muszą się do nich stosować szkolne stołówki, a to jest warte około 18 miliardów dolarów rocznie.

Podobnie wielkim tortem do podziału jest finansowany z budżetu federalnego program zapomóg żywnościowych, z którego w tym najbogatszym kraju świata korzysta ponad 40 milionów ludzi. Kilkanaście lat temu władze Nowego Jorku próbowały wprowadzić zakaz kupowania za te bony (znacie je z filmów i literatury jako *food stamps*) napojów gazowanych, ale administracja męża Michelle Obamy utrąciła ten pomysł – powołując się na problemy prawne i koszty monitoringu. Obecnie Kennedy podjął ten wątek i niedawno wystąpił z poparciem dla republikańskiego gubernatora Wirginii

eprasa.pl 2800688069





You're in good company; millions of Americans use USDA FOOD stamps, by U.S. Food and Nutrition Service, 1970

Zachodniej, który zażądał od władz federalnych zgody na takie ograniczenia w swoim stanie. Decyzja jednak leży w gestii Departamentu Rolnictwa i toczy się teraz zakulisowa walka biurokratów i lobbystów – dowodzących, że napoje wcale nie są głównym winowajcą otyłości – przeciwko „szaleńcom" i populistom, którzy próbują ciąć piłą w poprzek instytucji i procedur. Czasami warto im kibicować, bo zastana sytuacja woła o pomstę do nieba: w ramach reform potężnej Agencji Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) Kennedy zapowiada – w duchu czystek Elona Muska – zwolnienie jednej czwartej pracowników, ale z drugiej strony zamierza też usunąć haniebny kruczek prawny pozwalający producentom wprowadzać bez badań, w trybie zgłoszeniowym, dowolny dodatek do artykułów spożywczych.

Jak już nauczyliśmy się przez ostatnie miesiące, Trump i jego ludzie zapowiadają nieraz armagedon i taktykę spalonej ziemi, po czym cofają się pod naciskiem rzeczywistości, a zwłaszcza interesów możnych patronów. Czy Kennedy'ego też w końcu jego pryncypał postawi do pionu? Jak to zwykle bywa w procesach politycznych, skończy się zapewne kompromisami. Producenci pogodzą się z zapowiadanym przez niego zakazem stosowania paru najbardziej niebezpiecznych barwników, bo i tak w tej sprawie sporo już się zadziało na poziomie stanowym, gdzie panuje często ponadpartyjny konsensus – na przykład erytrozyna została zakazana zarówno w demokratycznej Kalifornii, jak i republikańskiej Wirginii.

Interwencja państwa w dietę, nakazowo-zakazowe regulowanie metod produkcji i dystrybucji jedzenia, walka z konsolidacją biznesową i optymalizacją zysków – to działania bardziej prawicowe czy lewicowe? Do niedawna nie mielibyśmy żadnych wątpliwości. To lewica chce dawać państwu narzędzia kształtowania lepszego jutra i znośniejszego bytu dla mas. Zwłaszcza że spora część polityki żywnościowej – ta dotycząca hodowli przemysłowej i upraw monokulturowych – zazębia się z walką o zatrzymanie zmian klimatu i zrównoważony rozwój gospodarczy, czyli ważną częścią lewicowej agendy.

Wszystko się jednak skomplikowało, kiedy lewica (czyli konkretnie demokraci w USA i tradycyjne socjaldemokracje w Europie) stępiła swoje antykapitalistyczne ostrze. Kiedy wyparował z niej – z przyczyn oczywistych przemian ustrojowych – ruch robotniczy (szczególnie jego część związkowa). Kiedy zanikła wrogość wobec wielkiego kapitału, górę wziął inny typowy dla lewicy odruch, czyli prometeizm, wiara w potęgę ludzi zdolnych trwale odmienić „odwieczne porządki", ruszyć bryłę świata. Wyrażał się także w sympatii dla nowych technologii, dla nauki obiecującej wyzwolenie z przyrodniczych ograniczeń. Dla rolnictwa zdolnego potroić plony dzięki nawozom sztucznym, co było przełomem w procesie wyzwolenia Europy od endemicznego głodu, ale także – gdy ten już udało się wypchnąć poza nawias wspomnień – dla wielkoprzemysłowej hodowli zwierząt poukładanych w tysięcznych stalowych klatkach jak cyferki w tabeli Excela.

Od ponad dekady uważnie śledzę przemiany obyczaju i różne dyskursy wokół zdrowej żywności oraz jej moralnych i społecznych kontekstów. Dawniej jednym tchem można było opowiadać się za lokalnością, szacunkiem dla tradycji i środowiska, za „kilometrem zero" i jedzeniem zgodnie z cyklami natury, a jednocześnie bez specjalnych

eprasa.pl 2800688069





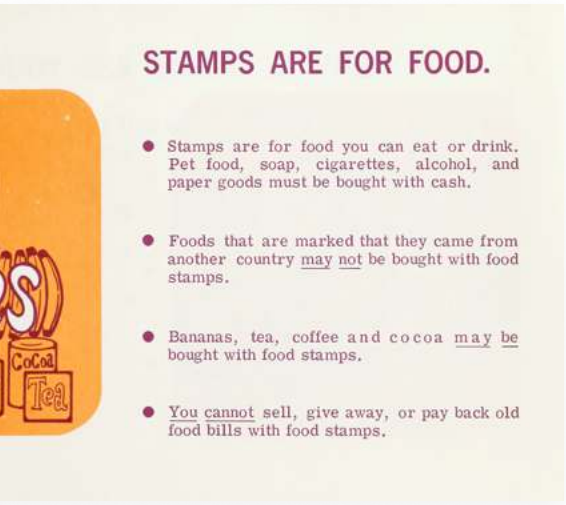
dylematów „być za Unią", głosować na partie gwarantujące zachowanie postkapitalistycznego porządku, którego najwyższą emanacją były unijne struktury, a zwłaszcza wspólna polityka rolna i związana z nią otoczka samowystarczalnej biurokracji. Jeszcze dziesięć lat temu tylko na marginesach pewnych ruchów ekologicznych i agrarnych pojawiała się nieprawomyślność, że obecne *status quo* dobrze służy tylko dużym graczom, firmom bez trudu radzącym sobie w morzu papierów niezbędnych, by brać udział w rynku i dostawać dotacje. Narastający gniew ostatnich drobnych, oldskulowych rolników był wówczas tak bardzo poza marginesem poprawności, że znajdował sobie miejsce w ruchach typu Samoobrona. Albo bliżej naszych czasów, na przykład w programie rumuńskiego nacjonalisty Călina Georgescu (tego, którego odsunięto od wyborów pod zarzutem, że wspierała go Rosja): otóż kandydat ten, pracujący wcześniej jako ekspert programu rozwojowego ONZ do spraw odpadów toksycznych, głosił potrzebę cofnięcia zegara w rolnictwie, powstrzymania wielkotowarowego agrobiznesu (także dlatego, że niszczy „rdzenną" rumuńską ziemię i wodę) oraz wsparcie dla drobnego rolnictwa. Jego program wyborczy „Żywność, woda, energia – powrót do korzeni narodu rumuńskiego" zawiera wiele tez, które pozbawione swojej reakcyjnej otoczki pasowałyby do rozmów na slowfoodowych targach i podczas zebrań kooperatyw spożywczych.

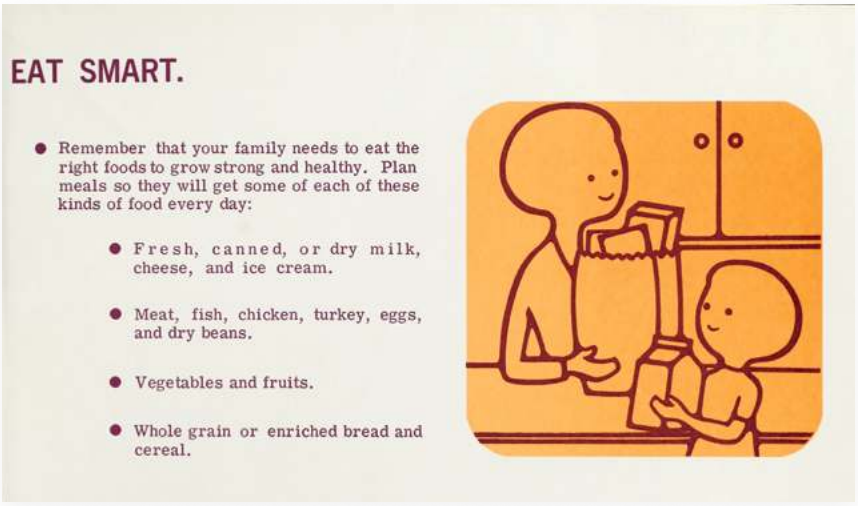
Niepohamowany postęp w dziedzinie żywności przekroczył pewne bariery wytrzymałości fizycznej. Prometeusz zderza się ze ścianą – to zarówno ograniczenia naszych ciał degenerujących się pod wpływem nowoczesnego sposobu odżywiania, jak i bariery przyrody, niezdolnej do dalszego absorbowania szkodliwych technik uprawy i hodowli. Takie lęki oraz nierozwiązywalne sprzeczności, na które prometeizm nie ma żadnej odpowiedzi, zostają gładko zagospodarowane przez populizmy o zabarwieniu prawicowym mające zresztą do czego się odwoływać. Łatwo bowiem zapominamy, że wczesne formy aktywizmu ekologicznego miały rozmaite korzenie – także w powszechnym w latach 30. i typowym dla szczytowej fazy faszyzmu umiłowaniu wszelkiej „rdzenności", rodzimego sposobu życia, tradycji (mniejsza, że wykreowanych), czystości narodu i rasy. Nawet tak ważne dla początków ruchu *slow food* we wczesnych latach 90. poszukiwanie „nieskażonych" i starych, lokalnych odmian roślin pachnie umiłowaniem czystej rasy zagrożonej zmieszaniem w wielkim tyglu globalizacji.

Ruchy antyglobalistyczne, które mniej więcej wtedy się rodziły, przypominały o starej prawdzie, że w swoich skrajnych postaciach pomysły na świat radykalnej lewicy i prawicy niebezpiecznie się stykają. Rozsądny środek politycznej skali jest zawsze nijaki, trzymający wszystkie sroki za ogon, gotowy na konsumowanie owoców rozwoju przy jednoczesnym zachowaniu pozorów szacunku dla tradycyjnych struktur. To dlatego współczesne partie „ludowe", tkwiące w samym centrum mainstreamu, wyrażają interesy największego agrobiznesu, który z dawnym porządkiem wiejskim nie ma wiele wspólnego, ale zarazem używają w swojej propagandzie archaicznego imaginarium ziemi, tradycji i utrudzonego rolnika za pługiem.

Być może to wszystko poszło już za daleko i nijak nie da się rozmontować systemu, który zapewnia nam tak zwane bezpieczeństwo żywnościowe (warto pamiętać, że w warunkach Zachodu oznacza ono nie tyle wielkość

eprasa.pl 2800688069





produkcji, bo od dawna produkujemy aż nadto, ile jej taniość). W tej sytuacji zagubienia i dysonansów może nie ma sensu pytać, czy kontestowanie tego systemu jest bardziej prawicowe czy lewicowe. Jest po prostu szalone. Czego osoba wygadującego różne banialuki Roberta F. Kennedy'ego jra może być dobrym przykładem.

P.S. Nie wypada puszczać gości od stołu z gorzkim posmakiem, chyba że to jakieś ciekawe ziołowe *amaro* podane dla lepszego trawienia. Na pocieszenie po tej, obawiam się, niewesołej lekturze, zróbmy coś bardzo zielonego, w kolorze nadziei i lata. To bardzo sezonowe danie, którego podstawą jest świeży groszek w strączkach, z tradycji weneckiej, podawane tam uroczyście podczas bankietów w Pałacu Dożów w dzień imienin patrona, czyli świętego Marka (25 kwietnia). Nazywa się *risi e bisi*, czyli w dialekcie „ryż z groszkiem" – i stanowi coś pomiędzy risotto a gęstą zupą. U nas sezony warzyw wypadają nieco później, mam nadzieję, że gdy ten numer „Pisma" trafi do waszych rąk, groszek będzie na targach. Oczywiście lokalny.

Easy peasy – risi e bisi

Na cztery osoby potrzebujemy:
750 g świeżego groszku w strączkach, 320 g ryżu jednej z odmian włoskich do risotta (najlepiej do tego przepisu nadawałaby się uprawiana koło Verony odmiana vialone nano, ale trudno ją u nas zdobyć), 1 dużej cebuli, 2 łyżek masła i paru łyżek oliwy, 4 łyżek tartego parmezanu, 1 l lekkiego bulionu warzywnego.

Łuskamy groszek, ziarenka wrzucamy do miski z osoloną wodą, zajmujemy się strączkami: wyjmujemy z nich cienkie łyko (wiem, to żmudne) po czym wrzucamy je do wrzącego bulionu i gotujemy pod przykryciem około 15 minut. Studzimy, miksujemy, przecieramy ten zielony krem przez sito. Na dużej patelni lub w garnku topimy masło, dodajemy drobno posiekaną cebulę i dusimy na wolnym ogniu, aż się ładnie zeszkli, dodajemy ziarenka groszku, podlewamy szklanką wody, doprowadzamy do lekkiego wrzenia i dusimy tak 5 minut, co jakiś czas mieszając, po czym wsypujemy suchy ryż i zalewamy połową zielonego bulionu. Gotujemy, co jakiś czas mieszając, aż ryż „wypije" płyn, dolewamy go więcej i gotujemy dalej, aż ryż będzie miękki. Gdyby bulionu było za mało, możemy pod koniec dolewać po prostu wrzątek. Danie powinno mieć konsystencję raczej gęstej zupy niż risotta. Na wydaniu posypujemy parmezanem, możemy też doprawić siekaną natką pietruszki.

eprasa.pl 2800688069



GALERIA

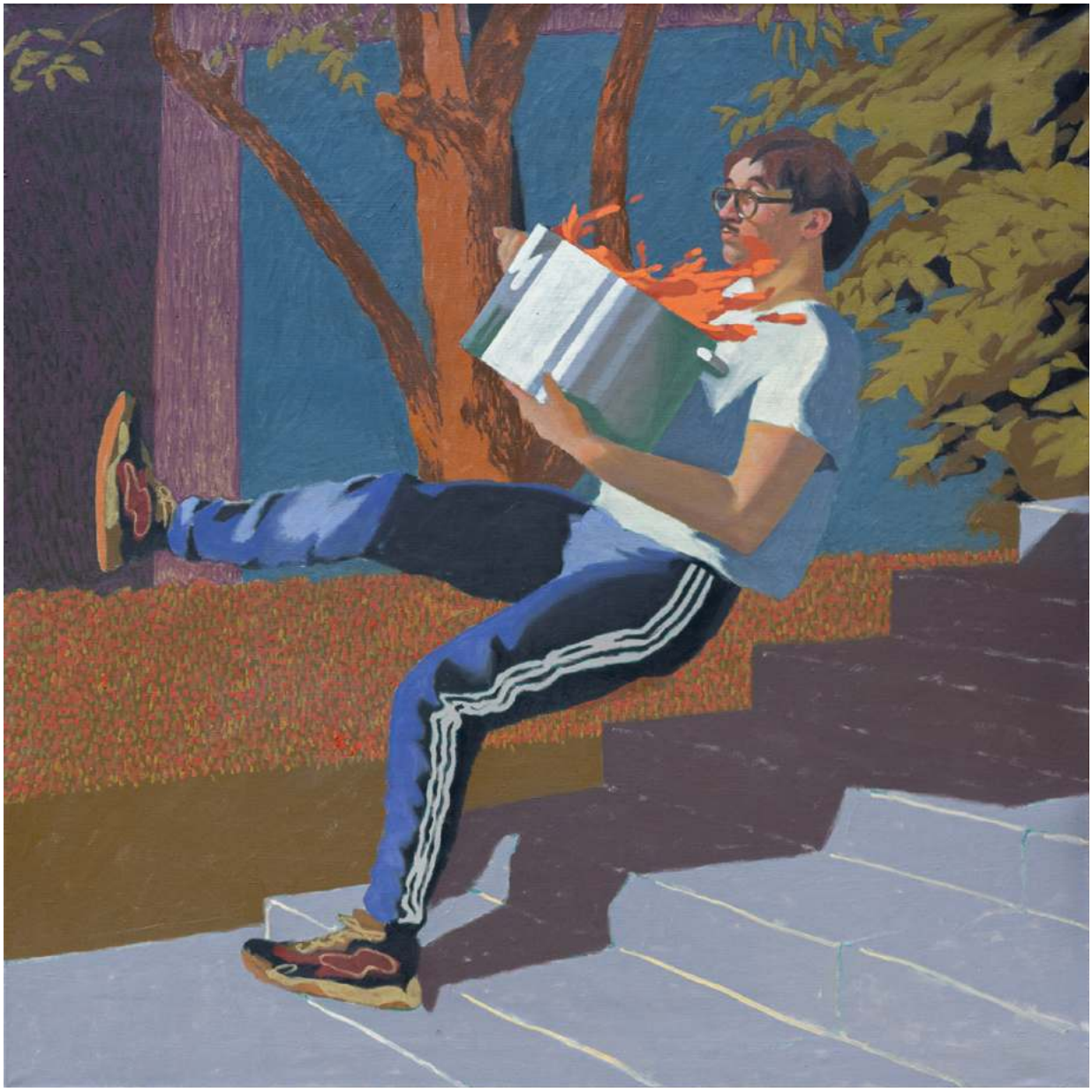
Tea Pot

MARTINA DROZD SMUTNA

Olej na płótnie, 2022

Dzięki uprzejmości artystki i Krupa Art Foundation

eprasa.pl 2800688069



GALERIA

Nie jesteś zupą pomidorową żeby cię wszyscy lubili

KACPER WIATRAK

Olej na płótnie, 2024

Dzięki uprzejmości artysty i Krupa Art Foundation

eprasa.pl 2800688069

POEZJA

najlepszy człowiek na świecie

AGA ZANO

–

lato pękało jak renkloda
prąd bzyczał w kablach nad polną drogą
a może to świerszcze tak trzeszczały
suchy dźwięk szorował po upale
piach lepił się do wąskich opon

on siedział ogłuszony obrywał suchą trawę
nie rozumiał jak to możliwe

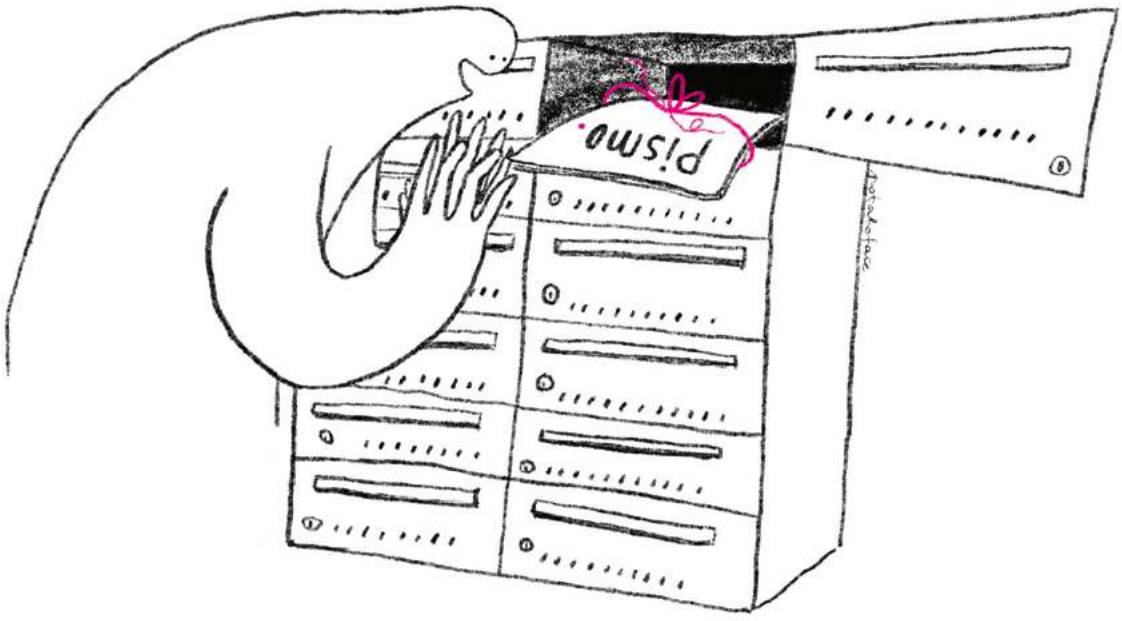
że taka mała maszyna
że takie duże zwierzę

AGA ZANO (ur. 1989), poetka i tłumaczka. Laureatka Poznańskiej Nagrody Literackiej – Stypendium im. Barańczaka, nominowana do Nagrody Prezydenta Miasta Gdańska za Twórczość Translatorską im. Tadeusza Boya-Żeleńskiego i do Nagrody Translatorskiej im. Sophie Castille. Wiersz pochodzi z debiutanckiego tomu *czwarte wymieranie*, który ukazał się w maju tego roku.

eprasa.pl 2800688069

MAGAZYN OPINII
Pismo.

Zamów roczną prenumeratę 20 zł taniej.



rysunek KATARZYNA BELCZYK

Zeskanuj kod QR lub wejdź na magazynpismo.pl/kup
i skorzystaj z promocji.

eprasa.pl 2800688069



KA
F

KRUPA ART
FOUNDATION

13/06—31/08/2025

REPEAT AFTER ME II

OPEN GROUP

YURIY BILEY
PAVLO KOVACH
ANTON VARGA

KURATORKA
MARTA CZYŻ

RYNEK 27/28
WROCŁAW

@KRUPA_ART_FOUNDATION
KRUPAARTFOUNDATION.PL

Sprawdź, co jeszcze
czeka na Ciebie w KAF