

Úvod

Moje maminka má jedno oblíbené rčení: Dobré věci nejsou špatné.

Zdalo by se, že to svým třem dcerám říkávala, když nad nějakým jídlem ohrnovaly nos, aby je upozornila, že použila samé dobré věci, takže to prostě nemůže být špatné. Ale pravdou je, že nám to říká vždy, když si společně užíváme nějakých dobrot. Šibal-sky se usmívá a připomíná nám: Dobré věci nejsou špatné.

Otázkou však pro mě zůstává, co si pod pojmem „dobré věci“ představit. Patří do této kategorie (pokud hovoříme o jídle) to, co mi chutná? Nebo to, co se považuje za zdravé?

Můj pohled na „dobré věci“ najdete dále v knize. Je to osobní pohled, který vychází z mé zkušenosti a z reakcí přítelkyň, které mě k sepsání této knihy ponoukly. Nečiním si nárok na pravdu, nemyslím si, že můj styl je jediný způsob, jak se „zdravěji“ či „zdravě“ stravovat. Nabízím startovací pole, odrazový můstek, abyste věděli, jak začít a mohli si najít svůj vlastní směr a styl, který bude vyhovovat vašim individuálním požadavkům a zdravotní kondici. Stále častěji se k nám totiž dostávají výsledky nových a novějších výzkumů o zdravé výživě, jedna teorie často popírá druhou, reklamy na nás chrlí záplavu „vědecky“ potvrzených informací, z nichž vyplývá, že pouze jejich produkt nám přinese zdraví a spokojenost... Je toho tolik, že kolikrát člověk neví, i když má dobrou vůli a touhu něco ve svých stravovacích návycích změnit, jak s tím vším naložit a jak tyto informace upotřebit v praxi.

Tuto knihu jsem tedy sepsala s přáním pomoci těm, kteří chtějí změnit své stravovací návyky, ale zatím k tomu nesebrali odvahu, neboť je rozporuplné informace ohledně zdravé stravy mátlly a návody jim připadaly příliš složité. Snažila jsem se, aby všechny informace, návody a recepty byly srozumitelné a lehce proveditelné, aby vás neodrazovaly, ale naopak vás lákaly k realizaci. Doufám, že vám pomohou utřídit si myšlenky a utvořit si vlastní názor na zdravější vaření a dodají vám odvahu jít vlastní cestou.

Obrazový doprovod v části „Recepty“ tvoří fotografie z mého osobního archivu, které dokládají, že vše, o čem píšu, je realizovatelné.

Na závěr vám prozradím ještě jedno mámino oblíbené rčení: Trochu křivé taky pěkné. Tím mě uklidňovala, když jsem se zlobila, že mi něco nejde tak, jak jsem si přála. Ze začátku mě to obvykle ještě víc namíchlo, chtěla jsem být dokonalá ve všem svém počínání a nejlépe hned teď, ale časem jsem pochopila, že dosáhnout dokonalosti ve všech směrech je na tomhle světě nemožné, když už se jí doberu na jednom konci, na druhém se něco zhroutí – a navíc je to proces, na kterém se musí neustále pracovat, nikdy nekončí. Takže jsem zapracovala i toto rčení a doufám, že mi velkoryse odpustíte mé nedokonalosti, tak jako mi je odpouští máma, když nějaký můj ne zcela povedený počin laskavě komentuje: Trochu křivé taky pěkné.

Ať je vám má kuchařka k užitku a probudí vaši kreativitu, aby vás vaření bavilo tak jako mě.

Vaše Marie Noe