







soulfood

recepti za srećniji život

Zana Poliačkov

Self-help cookbook.
Pomozite sebi. Naučite nešto o hrani.

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2017.



Self-help cookbook.

Pomozite sebi. Naučite nešto o hrani.

Sadržaj

food is love

chapter 1

Soulfood. Ono što nas hrani. 17

chapter 2

*Ljubav znači hraniti jedno drugo,
a ne hraniti se drugim 33*

chapter 3

Mindstyle, tvoj fokus je tvoja realnost 81

chapter 4

Make peace with food 101

chapter 5

Soulkitchen 143

chapter 6

L in Love is for Liberation 165

chapter 7

Make love, not dinner 201

chapter 8

Eat. Pray. Make love 243

chapter 9

Holly chic 265





Food is Love

Kuvanje kao terapija



Food is Love

Kuvaranje kao terapija

... i za kraj jedno pitanje, koji je recept za srećniji život? – ne znam koliko puta su mi novinari postavili isto pitanje. Šta da odgovorim na to? Šta biste vi odgovorili? Najčešće sam odgovarala, pa znate, *happiness is a state of mind*. Sreća je stanje uma, i to je fakat. Radi ono što voliš, voli ono što radiš – i to je fakat, a sve vreme razmišljam isuse, majkobožjapresvetabogorodice, kako može da mi postavi tako glupo pitanje? TO pitanje mi je nepojamno išlo na živce. Sve dok...

Sve dok se jednog dana nisam probudila sa onim *aha* saznanjem da bi upravo u tom pravcu trebalo da idem. Kad me nešto plaši, idem kroz strah da bih videla šta je sa druge strane. Ako me nešto nervira, istražim i to. Zašto? Sve emocije su korisne. I šta je tu moje što mogu da napravim? – postavila sam pitanje. Šta je sledeće što bi trebalo da uradim? Neko vreme čekam odgovor. Ništa se ne dešava. Radim nešto drugo, isprobavam neka jela, eksperimentišem u kuhinji i van nje, pravim večere za prijatelje i *brunch celebration* za ljubavnike. Frustrira me misao da mesecima stojim u mestu i da se ništa ne dešava, ali frustracija je deo procesa. Zašto ne bih napravila *Soulfood* sa receptima za srećniji život? Sve te jednostavne stvari koje napravim u kuhinji, a onda se pitam zašto svi moji prijatelji misle da sam odlična kuvarica. Traže mi recepte, a ja ih nemam jer ih stvararm u trenutku od onoga što imam. To je tako jednostavno i to može svako. Aha, *self-help cookbook*. Svako može da pomogne samom sebi. Aleluja!

Ovo je pogodan period za *revival* i *reunion*. U prevodu – za *vaskrsavanje* stvari koje su bile dobre, a možda su došle pre vremena te ih valja ponoviti ili napraviti na drugačiji način, dodati im još jednu dimenziju. Kuhinja jeste sveto mesto – alhemijska radionica u kojoj se kreira magija promene. Kod mene svaka promena počinje sa hranom. Sve vreme otkrivam šta moju dušu veseli, hakujem realnost jer stomak je naš drugi mozak. Stomak uvek prvi zna odgovore, pa mi to i zovemo tako – „imam neki osećaj u stomaku“ ili „leptirići u stomaku“. Na pitanja o hrani reagujemo vrlo emotivno. Da li smo se nekada zapitali zašto je to tako?

Hrana je ljubav. Setimo se kako smo dobijali hranu kad smo došli na ovaj svet i da li se to može dovesti u vezu sa osećanjem sigurnosti i podrške? Hranila nas je majka, bili smo voljeni *bundle of joy* i držala nas je pored srca u zagrljaju – to je bio naš ceo svet. Bili smo bezbedni, sigurni i voljeni.

Cyberkuhinja je bio moj prvi konceptualni onlajn-projekat, davne 1996. godine. Kad sam uplovila u ovaj magazin, eksperimentisala sam sa sirovom hranom i kolumnu sam nazvala *So-ulKitchen*. Kad pogledam unazad, često sam pisala o hrani i o onome što nas zaista hrani, o osećanjima i mislima koje kreiraju našu realnost. *Tragajte za sklalom unutar sebe, a tad će sve za čim tragate naći put do vas* – pisala sam sebi *soulfood* poruke. Pretvori sve u nešto dobro.

Šta sad istražuješ? Na čemu radiš? Hajde da promenimo nešto – kaže urednica. Ove godine, hteli mi ili ne, promene nas stižu. Uranovske promene dolaze preko noći i verovatno smo svi osetili – ni u šta ne možemo da budemo sigurni. Ne možemo ni da planiramo. Budućnost je neizvesna. Sve se urotilo da nas stavi u „sadašnji trenutak“.

Popusti. Otpusti. Dopusti. Prepusti.

Možemo samo da živimo dan po dan. Kuhinja je odlično mesto za početak promena. Za terapiju zadovoljstvom. Za vežbanje prisutnosti. Uopšte ne moramo da idemo na sveta mesta moći da nas blagosiljaju tibetanske lame. Svesno spremanje obroka je meditacija. Terapija. Kreacija. Transformacija. Jednostavne stvari koje radimo posvećeno, fokusirano i sa pažnjom, postaju rituali. Sveti obred i sveti obed. Počni od onoga što već imaš u svojoj kuhinji ili pak uđi u kuhinju. Za mnoge od nas, kuvanje je na spisku obaveza svake žene, ali mi, moderne veštice, i te kako izbegavamo da kuvamo. Gnušale smo se ideje da nekome, pa čak i sebi, pripremamo hranu. Kakve misli i osećanja stavljamo u naša jela? Nema veze da li kuvate ili ne, recept za bolji život oduvek je bio – *jedite hranu, većinom biljke, i nemojte jesti previše*. Zvuči banalno i jednostavno. Istina je uvek jednostavna. Možda samo nije popularna. Šta danas uopšte zovemo hranom? Sve one lepo upakovane proizvode koji imaju za cilj da nam prodaju osećanja radosti, ljubavi i sigurnosti.

Čega smo zapravo gladni?

Na Soulfood receptima za srećniji život – odgovaram. And there you go, nova sezona. Povratak u kuhinju, tajno mesto alhemijskih ženskih veština. Kuhinja kao laboratorija, studio, atelje, manufaktura... kao vrhunski simbol transformacije.

Manje o jelu, više o ljubavi.
Al' to mu dođe isto.



Zaljubi se u svoj život, ponovo

We are the Gods now

– *Ti vodiš život o kome drugi ljudi sanjaju. Zašto si došla kod mene, kad nemaš nikakvih problema? Znaš da ja to vidim* – obraća mi se skoro ljutitim glasom neobično lepa šamanka neodređenih godina, poreklom iz Kazahstana. Ne znam ni sama zašto, samo sam pozelela da je upoznam. Srele smo se u Indiji. Mnoge „stare“ prijatelje sam srela ovde. Kad sam joj rekla da sam došla iz radoznalosti, razbesnela se. *Nisam ja zabavljačica niti cirkuska zabava.* Jedva sam je smirila nekako, a valjda sam se izveštila u radu sa „starim“ prijateljima kojima sam nešto dužna. Jedva je pristala da uđe u moj prostor da „čita“ i „razgovara“ sa duhovima i precima na mojoj „vremenskoj liniji“.

– *Došla si ovde kao neki špijun, da me špijuniraš, aha, ti pišeš, želiš da pišeš o tome. Aha, sad mi je jasno* – njeno siktanje se stišava. Zapravo, ništa ja nisam radila, ona je sve vreme razgovarala sa „nevidljivim“ i mahala zapaljenm drvcetom. Čudna stvar se desila sa mnom. Od kada dolazim u Indiju, postala sam skeptik i niko mi više ne može prodati priču iz spiritualnog supermarketa. Magija je postala svakodnevna pojava. Ne tražim je, samo se sretnem sa ovakvim ljudima kad imaju neku poruku za mene. Danas više ne morate da idete u hram ili crkvu da se molite, znate da je hram tu gde ste vi. *Whenever you are, there is an entry point.* Posrednici nam više nisu potrebni. Ne morate ni da molite, nego samo da imate nameru. Viša svest je uvek sa nama. ***We are the Gods now.***

*I ti si sad došla kod mene sa svim tim znanjem, ti znaš da sve što zamisliš možeš da ostvariš, sad da vidimo zašto si stvarno došla – mora biti da sam bila grozna prema njoj u našim prošlim životima. Znaš, ta tvoja dilema o slavi... to nije tvoj ego-trip, to je tvoj put. Svi tvoji preci se slažu. Duhovni svet te podržava, tebe slava neće defragmentisati. Imaš toliko divnih stvari da uradiš u ovom svetu, ne odbacuj krila i ne postavljaš sebi granice. Imaćeš kuće svugde u svetu, velike i prostrane, okružene zelenilom, obično pored neke velike vode. Zato i gubiš energiju povremeno, sama sebi sečeš krila. Pusti se, ti možeš da letiš. Bićeš u svim knjižarama sveta, ako budeš htela. Sad si razočarana i frustrirana, ne ide tvojom brzinom, ha? Ne rade svi onako kako ti kažeš, je li? *Not in this life* – zanimljivo kako su svi svesni mog kraljevskog porekla. Bila sam baš grozna kraljica, rekla bih.*

*Ali moraš da se zaljubiš u svoj život, ponovo – pripreti mi prstićem. Uživala sam gledajući njeno neobično lice. Azijke imaju predivne kose oči, božanstven oblik glave i bujnu kosu. Imaju i najlepše raspoređene pegice po licu – rasute po jagodicama, vidne i upечатljive. Minijutarnom građom mene više podsećaju na devojčice. Možda je upravo to šarmantno u vezi sa njima i možda su zbog toga posebno drage muškarcima. – *I krotke smo* – dodaje ona nadovezujući se na moje misli. *U ovom životu, ti si žena, svesna si sebe, tebi druge žene nisu rivalke. Pre bi da ih zaštitiš i podržiš. Mi pak vidimo druge žene kao konkurenciju, sva naša pažnja je na muškarcima i sva naša energija usmerava se na njih. Zato je njima dobro. Mi ih gledamo kao bogove i oni se zaljube u našu sliku o njima* – otkrila mi je trik uspeha u nekoliko rečenica. Pa kako da ovo ne zapišem?*

Za šta ti živiš? Uh, teško pitanje. Ne znam. A zato si ti došla kod mene. Sve što imaš i sve što jesi shvataš zdravo za gotovo. Ljudi dolaze kod mene jer su ih zaposeli duhovi, teško im je, ne

znaju kako da reše probleme, a ona došla iz radoznalosti, vidi ti vraga. I stvarno me je udarila u „Ahilovu petu“. Došla sam jer mi je dosadno, već mesecima mi je dosadno. Nekoliko puta sam zatekla sebe kako se žalim na ovo, ono, nešto mi ne odgovara, previše ljudi ima oko mene, nemam koncentracije, prevruće mi je, možeš misliti... Pa nekada sam se molila za stvari koje imam danas! Nakon nekoliko meseci, zaboravim. Zaboravim kako sam se svake zime smrzavala, kako nemam grejanje na ranču i to koristim kao izgovor da zimu provedem u tropskim predelima. Zaboravim da sam videla kokosovu plantažu oko sebe i kako sa terase posmatram zvezdano nebo sa voljenim bićem. A sad, kad je sve to moja realnost...

Allow yourself to dream bigger and bolder. Biti skroman jeste vrlina, ali ne u tvom slučaju. Tvom srcu treba ekspanzija, da stalno nešto menja, voli i kreira. Ne zatvaraj se. Samo zatvoreno srce može da bude slomljeno, otvoreno ne. Ostavi tog dečka, koga vučeš za sobom kao da si mu majka. Samo te iskorišćava. Tvoju energiju, radost i svetlo, dosta si čistila njegovu karmu, nek sad on preuzme odgovornost za sebe. Pronađi sebi ravnog, svog Lava. *Royal and loyal*, takav tebe traži. Ne mešaj se sa sitnim otrovnim životinjama, kad-tad počnu da ispuštaju otrov pod pritiskom. A danas smo svi kao u ekspres loncu. Menja nam se vibracija.

I da, još jedna bitna stvar – *piši kao da niko neće da čita*. Nađi način kako da se ponovo zaljubiš u svoj život. Svet se menja pomoću radosti, ne uz bol. A radost uvek donosi najbolje u tebi. Našteluj se ponovo na tu frekvenciju.

Uspeh ne donosi uvek radost. Tvoja radost donosi uspeh. Idi sad. Raširi krila.



A detailed black and white botanical illustration of a branch, likely from a birch tree. The branch features several large, ovate leaves with serrated margins and prominent venation. Interspersed among the leaves are several catkins, which are cylindrical clusters of small flowers or fruits. The drawing uses fine lines and cross-hatching for shading and texture.

Soulfood. Ono što nas hrani.



Čega smo, zapravo, gladni

Nekome nagrada nekome ograda

Gastronomija je vještina korišćenja hrane u svrhu stvaranja sreće, a glad i ljubav upravljaju svim svetskim događajima.

Čega smo zapravo gladni?

Pre neki dan je moja dobra prijateljica vidno izvila obrvu kad sam u Klubu književnika naručila pitu zeljanicu. *N nećeš neku salatu?*

Salate pravim i sama, i to mnogo bolje nego u bilo kom restoranu, ali te tradicionalne pite nema ko da mi pravi. Moje su neobične, koristim heljdine kore, tofu, bundeve i ukusnije su od bilo koje klasične. Ali te tradicionalne pite sa sirom, jajima i mlekom me podsećaju na detinjstvo i na to kako je moja majka umela da ih pravi. Hrana ima vrlo emotivan sadržaj i zbog toga ima emotivnu ulogu u našim životima. Hrana je nekome nagrada, nekome ograda.

Kad sam pre deceniju-dve (vreme je relativan pojam, zar ne?) počela sa eksperimentima sa hranom te prešla neko vreme na makrobiotiku, toliko mi se povratila energija da sam bila nepodnošljiva ljudima iz moje okoline zbog potenciranja te hrane. Prvo su me svi belo gledali, a onda su mi prijateljice govorile da ne znaju ni običan ručak da naprave, a sad će baš toliko vremena provoditi u kuhinji... sve počinje i završava se sa tim da „nisam normalna“. Navikla sam na to, jer šta znači biti normalan? Da nemaš hraprosti da budeš to što jesi. Ko je od nas uopšte normalan?

„Toliko vremena u kuhinji“ – i to je predrasuda, sve može da se napravi za pola sata. Meni je kuhinja alhemijsko mesto. U kuhinji pišem tekstove, koncipiram časopis ili svoje umetničke instalacije, u kuhinji meditiram, u svojoj malenoj gradskoj kuhinji sam mogla (i mogu) da napravim hrane za mnogo više osoba nego što može da ih stane u moj stan. Kad ne znam kako nešto da rešim, prihvatim se seckanja, mariniranja, blanširanja... i tako slažem klastere u glavi. Nije čudno što se moj prvi konceptualni rad zvao *cyberkuhinja*. Teško da možete biti depresivni dok spremate hranu. Sve to je svojevrсни eksperiment. *If you are not experimenting, you are not having fun.*

S druge strane, ima mnogo recepata i mnogo kuvarica. Nekako više volim hranu koja me podržava u tome da se veselim, skakućem i radujem svemu oko sebe po vasceli dan – hranu koja me čini energičnom, vitalnom i zdravom. Takve stvari i vama predlažem. Mada, nama za zdravlje uopšte nije potrebna velika količina hrane, niti hrana sa mnogo egzotičnih sastojaka i spektakularno komplikovanom pripremom. Sve je u stvari vrlo jednostavno. Vratimo se supicama i čorbama, recimo. Ne mora odmah *raw vegan* koncept. Aha, znam, supice ste zaboravili da jedete. Pre svakog obroka. Ujutru, pre ručka i za večeru – samo supica. Telo se odmah oporavi. Ako tome dodate rižu i prijatelje... znam da mi kažemo pirinač, ali riža mi zvuči mnogo slađe. Opet me vrati u detinjstvo i na onu čokoladu sa rižom. Vidite, naš odnos prema hrani je vrlo emotivan. Pomenite nekome određenu hranu i on će pričati o sećanjima i osećanjima. Zato je teško rešiti se nekih nezdravih navika. Ili pak prihvatiti izazov nečeg novog.

Ako imate zdravstveni problem, hrana je vrlo moćan saveznik.
Kao i Vera. I Ljubav.