

Świąteczne dylematy

Wprawdzie, kiedy większość z was będzie czytała ten artykuł Święta Bożego Narodzenia będą już za nami, ale przed nami jeszcze cały karnawał, a i do Wielkiej Nocy coraz bliżej i pewien aniołek podpowiedział mi, że są sprawy, które jasno przedstawić nadszedł czas.

W naszej, polskiej tradycji, świętowanie okoliczności rozmaitych kojarzy się, nieodmiennie z wyżerką. I to wyżerką taką, że obcokrajowcy, których los posadził przy polskim, świątecznym stole nie mogą się nadziwić możliwościom naszych żołądków i odchodzą takie wizyty dotkliwie zwłaszcza, że i trunków na nich nie brakuje, a nie każdy ma słowiański łeb.

Optymalni mają ze świętami niezłą zagwozdkę, bo jakże tu wymigać się od słodkości cioci Kasi, a kuzynka Beata może obrazić się, kiedy odmówimy pożarcia tortu, który z takim trudem wyszykowała. Pół biedy, kiedy w takie tarapaty popadną optymalni, którzy nasz model żywienia stosują systematycznie i od wielu lat – tacy nie mają problemów – słodkości i tak się nie nawpychają, bo po prostu, ich nie przelkną i na sam widok ciastek, pączków, deserów i innych tortów robi im się niedobrze. Nie zjedzą – choćby mieli zaryzykować niesnaski rodzinne. Gorzej jest z ludźmi, którzy żywienie niskowęglowodanowe rozpoczęli stosunkowo niedawno i smak mają wynaturzony przez lata nieprawidłowej diety. Ci, wzorem Hamleta, zastanawiają się: jeść, czy nie jeść? – oto jest pytanie! Odpowiadam – nie jeść! Wbrew pozorom nie jest to już takie trudne, bo większość ludzi zna już sposób żywienia proponowany przez optymalnych, Lutza, czy Atkinsa i z pełnym zrozumieniem podchodzi do pozornych „dziwactw”, które stosują osoby na żywieniu niskowęglowodanowym. Rzecz jasna, mam na myśli ciasta, które nie są optymalne i przyrządzane (lub kupowane) przez nieszczęśników, którzy nie mieli możliwości skosztowania absolutnie fantastycznych wypieków robionych według przepisów nieocenionej Gabrieli Serwin, której należy się Optymalny Nobel za przepisy kulinarne. (Dzięki Gabrysii za łechtanie naszych podniebień!!). Sam, kilkakrotnie, z rozbawieniem, obserwowałam przyjęcia, na których pojawiały się optymalne wypieki, obok zwyczajnych. Zawsze półmiski z optymalnym pieczywem zostawały puste, a „zwykłych” nie jadł niemal nikt, choć zgromadzona gawiedź nie miała pojęcia, na czym, właściwie, polegała różnica, a i o żywieniu optymalnym nikt im nie wspominał. Jest to, po prostu, jedzenie nie tylko zdrowsze, ale przede wszystkim – smaczniejsze.

Święta religijne są, zazwyczaj, poprzedzone okresem postu. Przed Bożym Narodzeniem jest to okres Adwentu, zaś przed Wielką Nocą okres Wielkiego Postu. Z tym też optymalni katolicy (a tych jest miażdżąca większość) mają pewien problem wynikający z tego, że pewni ludzie propagujący nasz model żywienia, będąc sami ateuszami, pisali nierozważnie, żeby „żadnych postów nie przestrzegać”, bo to „głupota”. Oczywiście jest to piramidalny fałsz! Nie ma żadnych, ale to żadnych (!) przeciwwskazań do stosowania żywienia optymalnego i przestrzegania wszystkich zasad religii katolickiej (innych, zapewne, podobnie). Możemy, w okresie Wielkiego Postu, tak komponować posiłki, aby były zgodne z zaleceniami religijnymi. Bez żadnego problemu można dobrać sobie piątkowe, bezmięsne posiłki najzupełniej optymalne. Mamy jednak optymalnych wegetarian – i to całkiem sporo. Post ścisły w Wielki Piątek i Środę Popielcową, który zachowujemy poprzez całkowite powstrzymanie się od przyjmowania pokarmów, nie jest niczym innym niż jednodniową głodówką, a takowa nikomu jeszcze nie zaszkodziła. Wręcz przeciwnie!

Taka jest prawda – żywienie optymalne nie stoi w sprzeczności z religią rzymsko – katolicką, ani, jak mniemam, żadną inną. Niestety, pojawili się wśród optymalnych autorzy, którzy wypowiadają się niefrasobliwie na tematy związane z wiarą, a nie mający, elementarnej nawet, wiedzy z zakresu teologii. Wprowadzili oni sporo zamętu w głowach katolików zainteresowanych żywieniem niskowęglowodanowym, a co gorsza, znaczą część ludzi odstraszyli od tej diety. Najwyraźniej nie zdają sobie sprawy, że cywilizacja nasza jest łacińska, a kultura katolicka – czy to się komuś podoba czy nie.

A czytelnikom życzę Wesołych Świąt Bożego Narodzenia, Wielkiej Nocy i wszystkich, wszystkich innych. Wesołych, smacznym i zdrowych!

Mariusz Waszak