



MŮDROST
„MODŘÍCH ZÓN“,
KTORÁ ZMENÍ
VÁŠ ŽIVOT

RECEPT NA DLHOVEKOŠŤ

*Ako sa stravujú
najzdravší ľudia
na svete*

GIULIA CROUCH

**RECEPT
NA
DLHOVEKOST**

RECEPT NA DLHOVEKOST

GIULIA CROUCH



Upozornenie

Materiál v tejto knihe slúži len na informatívne účely.

Každá individuálna situácia je jedinečná, preto by ste k zmene stravy a využitiu techník opísaných v tejto knihe mali pristupovať s primeranou opatrnosťou a až po konzultácii s lekárom.

Autorka a vydavateľ vyslovene odmietajú zodpovednosť za akékoľvek nepriaznivé účinky, ktoré by mohli vzniknúť v dôsledku použitia alebo aplikovania informácií obsiahnutých v tejto knihe.

GIULIA CROUCH

The Happiest Diet in the World

© Giulia Crouch, 2024

International Rights Management:

Susanna Lea Associates on behalf of New River Books

Materiál v tejto knihe slúži len na informatívne účely.

Keďže každá individuálna situácia je jedinečná, preto by ste k zmene stravy a využitiu techník popísaných v tejto knihe mali pristupovať s primeranou opatrnosťou a až po konzultácii s lekárom. Autorka a vydavateľ vyslovene odmietajú zodpovednosť za akékoľvek nepriaznivé účinky, ktoré by mohli vzniknúť v dôsledku použitia alebo aplikovania informácií obsiahnutých v tejto knihe.

Konzultantka k receptom Kathryn Bruton.

Fotografie Smith & Gilmour.

Translation © 2026 by Patrícia Murinová

Cover design © Adrián Macho

Slovak edition © 2026 by IKAR, a.s.

All rights reserved.

Všetky práva sú vyhradené.

Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-575-0508-2

*Otcovi za to, že čítal moje detské „romány“
a naučil ma, ako premýšľať o písaní.*

Roger Stephen Crouch 1956 – 2011

OBSAH

Úvod	9
AKO JEME NA ZÁPADE	25
Hayleyina chladnička	26
Západný paradox	34
Naozaj vám to chutí?	42
STRAVA V MODRÝCH ZÓNACH	45
Sacharidy nie sú nepriatelia	46
Kľúčové rastliny	52
Mäso na dochutenie	57
Strukoviny pre život	69
Tekuté zlato	80
Ako je to s mliečnymi výrobkami?	86
Pridaný cukor	90
Nezvyčajná úloha vína	99
STARÉ MÚDROSTI, NOVÁ VEDA	105
Pôst a dlhovekosť	106
Zázračné kombinácie jedla	116
Prečo je počítanie kalórií strata času	117
Úplná absencia ultraspracovaných potravín	119
Spokojné črevá	128
Psychológia spoločného jedenia	135
Nutričná inteligencia	140
Jedlo v srdci zdravého životného štýlu	145
PÄŤ KROKOV K ŠĽASTNEJŠIEMU STRAVOVANIU	153
RECEPTY	171
Poznámky	244
Register	257

ÚVOD

Keďže píšem o jedle, často ma pozývajú do vychytených reštaurácií, v ktorých sa podáva top jedlo – bohaté, komplikované a nádherne naservírované chody s ťažko dostupnými surovinami, s drobnými, dokonale vymeranými prílohami a s nápaditými penami. Keď sa ma však niekto opýta, aké je moje najobľúbenejšie jedlo (čo sa deje často) alebo čo by som si vybrala ako svoj posledný pokrm, vždy mi napadne rovnaká odpoveď: cestoviny v paradajkovej omáčke od mojej starkej.

Ľudí to väčšinou sklame, preto rýchlo vymyslím niečo iné. Poviem im, že moja talianska stará mama zvykla ako druhý chod robiť ľahko ochutený zelený šalát, ktorý by som do svojho vysnívaného menu určite zaradila tiež!

„To vážne?“ pýtajú sa ma. „Autorka, ktorá píše o jedle v tejto obrovskej a bohatej kulinárskej mekke zvanej Londýn jedla v najvyhľadávanejších reštauráciách, kde sa ťažko zháňa miesto, chce len *cestoviny v paradajkovej omáčke a zelený šalát*?“

Chápem ich nespokojnosť. Očakávajú, že si vyberiem niečo výstredné, dekadentné alebo zložité; že to bude odrážať charakter úžasných jedál, ktoré pripravili najlepší šéfkuchári v krajine. Chceli by počuť slová ako homár, hľuzovka, hnedé maslo a bisque, alebo aby som rozprávala o komplikovaných kuchárskych technikách, ktoré vyžadujú drahé vybavenie a profesionálne zručnosti vycibrené rokmi praxe. Nechcú, aby som im predložila jednoduché sedliacke jedlo z paradajok, múky a vody.

Znie všedne, nudne a dokonca aj bez chuti. No nie je také. Je dokonalé a predstavuje skvelý príklad toho, aký zázrak môže

vzniknúť, keď sa spojí minimálne množstvo ingrediencií s múdrosťou kuchára. V jednoduchosti je ľahšie vytvoriť prekvapenie. Pamätám si to jedlo tak dobre, že ho takmer cítim vo vzduchu.

Moja stará mama Vincenzina Marzio (v Anglicku skrátene Enza) sa narodila na juhu Talianska v roku 1931, v dedine vzdialenej 50 km od Neapolu v Kampánii, kraji známom dramatickou krásou pobrežia Amalfi a tým, že tam vymysleli pizzu. Dedina mojej starkej sa však nenachádza pri mori, ale vo vnútrozemí. Ide o malé vidiecke miesto, nad ktorým sa pokojne týčia dva vrchy, ktoré mu dodávajú atmosféru rozľahlosti a pokoja – ako dvaja priateľskí bodyguardi, ktorí majú práve službu.

V 50. rokoch minulého storočia sa starká presťahovala do Anglicka, kde stretla môjho starého otca, Sardínčana, ktorý sa po vojne takisto rozhodol opustiť rodnú krajinu a vydal sa do Anglicka. Mali spolu štyri deti – jedným z nich bola moja mama Paola. Po niekoľkých rokoch strávených v regióne Midlands sa rodina rozhodla presťahovať ďalej na juh do grófstva Kent – hore na severe bola vraj príliš veľká zima. A práve tam, v malom radovom domčeku so záhradkami vpredu i vzadu (kde pestovali uhorky, hrášok, figy a zemiaky), sa nachádza stôl mojej starkej. Na ňom stojí veľká sklenená misa plná skackavých špirálok fusilli obalených hladkou, hodvábnou oranžovo-červenou omáčkou.

Vzduch v miestnosti sladko voňal a dodnes si pamätám ten čvachtavý zvuk, keď starká zaborila kovovú lyžicu do misy. Boli sme posadnutí syrom – nastrúhaným tak jemne, že pripomínal čerstvo napadaný sneh. Často sme ho dávali do cukorničky, aby sa ľahšie sypal, čo mi v neskoršom živote spôsobilo nemalé zmätky – a jednu poriadne sladkú večeru v pizzerii. A potom sme jedli.

Pri varení paradajok dochádza k nádhornej premene – vzniká chuťová kombinácia sladkosti, kyslosti a ostrosti, ktorú svojou

hojnou slanosťou ďalej pozdvihuje mastný parmezán. Niekedy som nečinne hľadela do misy a všimla si zvädnutú petržlenovú vňať naboku. Nebola na jedenie, fungovala ako čajové vrecúško, ktoré obohatilo omáčku jemnou chuťou a vôňou. Človeku by sa nezda-
lo, že malý zväzok byliniek môže spôsobiť taký rozdiel v konečnom
výsledku, ale naozaj môže. V súčasnosti predstavuje petržlenová
vňať v paradajkovej omáčke – aj keď sa s ňou mimo kuchyne mojej
mamy často nestretávam – vôňu, ktorá sa mi najviac spája s mojou
starkou. Šlo o charakteristický motív jej kuchyne.

Odvtedy má v mojom srdci miesto tento štýl varenia – nená-
padne majstrovský spôsob, ktorý dokáže zobrať málo a preme-
niť to na niečo oslnivé. Rovnako ako veľa iných geniálnych vecí
vznikol z nevyhnutnosti. Tam, odkiaľ moja starká pochádzala,
nemali veľa, a tak sa snažili vyťažiť čo najviac z toho, čo mali.
Metódou pokus a omyl a tým, že sa navzájom delili o múdrosť
sa naučili, ako dosiahnuť chutnosť. Mäso bolo drahé alebo
nedostupné, preto s ním často nevarili, a keď už sa objavilo, po-
užívalo sa striedmo, skôr na dochutenie než ako stredobod
pozornosti. Prípadne sa oslavovalo s fanfárami – celé pečené
prasa na oslave alebo pri inej výnimočnej príležitosti. Namiesto
neho sa používali rôzne druhy rastlín. Hojne sa vyskytujúca ze-
lenina v tomto kraji zahŕňala najmä paradajky, baklažán a tma-
vú listovú zeleninu. Moja starká ich milovala – čím boli horkej-
šie, tým lepšie – s olivovým olejom a cesnakom. Dokonca si celý
región túto zeleninu obľúbil natoľko, že ich zvyšok Talianska
začal nazývať *mangiafoglie* alebo „jedáci listov“.

Veľmi dôležitá bola fazuľa, lacná základná surovina, kto-
rá získala úžasnú chuť, ak ste s ňou zaobchádzali s láskyplnou
úctou a starostlivosťou. *Pasta e fagioli* (cestovinová polievka
s fazulou), *zuppa di fagioli e patate* (polievka z fazule a zo ze-
miakov), *cicoria e fagioli* (listová zelenina a fazuľa) a dokonca aj

slané fazuľové nákypy zo starého chleba, ktoré sa zapekali v rúre, až kým nezmäkli a nevzniklo z nich chutné, upokojujúce jedlo.

Kvások (fermentovaná zmes múky a vody, ktorá slúži ako prírodné kypriace činidlo v tradičnom pečení) na chlieb sa množil z domu do domu, a keď bol chlieb upečený, teplo z vonkajšej pece sa využilo na pečenie artičok a papriky. Zelenina sa nakladala *sott'olio* (do oleja), aby sa dala jesť neskôr počas roka – inak však jedálny lístok určovalo ročné obdobie. V zime sa jedli artičoky a karfiol; na jar hrášok a kvety cukety; v lete paradajky, papriky a baklažán; na jeseň šampiňóny a gaštany.

Šetrnosť je matkou vynaliezavosti. Šalát z chleba, paradajok a poriadnej dávky olivového oleja panzanella – dnes obľúbené predjedlo v niektorých štýlových reštauráciách – vznikol ako spôsob, ako spotrebovať zvyšky starého chleba. *Cacio e pepe* sú cestoviny s ničím iným než so syrom a s korením – a predsa sa z tohto mimoriadne jednoduchého jedla v poslednom čase stala senzácia, ktorá viedla k ošiaľu a radom ľudí pred podnikmi.

Starká tieto jedlá varila i po tom, ako sa presťahovala do Anglicka – a práve toto je teraz jedlo, ktoré najviac milujem a po ktorom najviac túžim.

Nielen vo vidieckom Taliansku formuje kuchyňu sezónnosť a jednoduchosť. *Ratatouille*, sladkastý guláš z baklažánu, paprík a cukety, vymysleli francúzski farmári ako spôsob, ako využiť letnú zeleninu. *Khichdi*, indické jedlo z ryže a zo šošovice, ktoré je uvarené s korením a zaliate ghí, patrí k jedným z najskromnejších receptov, no zároveň ide o jedno z najobľúbenejších v krajine. Na Balkáne zasa milujú *pasulj* – jednoduchú fazuľovú polievku pripravenú z minima ingrediencií, ktorá zahreje dušu a po ktorej si človek povie, že fazule sú vlastne úžasné.

Prečo vám toto všetko hovorím? Nuž, pretože sa ukazuje, že možno práve tento druh varenia – tradičné varenie mojich

starých rodičov a mnohých ďalších komunít vo svete – ukrýva tajomstvo, ktoré by sme mali všetci poznať.

MODRÉ ZÓNY

Na svete existujú miesta, kde ľudia v porovnaní so zvyškom obyvateľstva žijú nezvyčajne dlho. Nazývajú sa *modré zóny*. Môže to vo vás vyvolať predstavy azúrového neba alebo zafírového mora, avšak etymológia tohto výrazu je, žiaľ, menej romantická. Vznikol podľa farby fixky, ktorou vedec vyznačoval túto oblasť na mape Sardínie – druhého najväčšieho talianskeho ostrova po Sicílii a zároveň rodného kraja môjho starého otca. Sardínia je drsná, podmanivá krajina s vlastnou identitou a od pevniny sa odlišuje jazykom (hovorí sa tam sardínsky, nie taliansky) i kultúrou.

Tým vedcom s modrou fixkou bol doktor Gianni Pes, vedúci výskumník na Katedre klinickej a experimentálnej medicíny Univerzity v Sassari na severe ostrova. V 90. rokoch sa začal venovať výskumu dlhovekosti – inšpiroval ho jeho prastrýko Pasquale Frasconi, ktorý sa dožil 110 rokov, čím sa zaradil nielen medzi storočných, ale aj medzi *superstoročných*. Ďalší z jeho príbuzných sa dožil 97 rokov – o 13 menej ako Pasquale, no napriek tomu ide o veľmi slušný vek v porovnaní s akýmkoľvek štandardom. V roku 1996, keď pracoval ako epidemiológ (odborník skúmajúci choroby), zistil, že úmrtnosť v hornatej strednej časti Sardínie je nižšia než v iných oblastiach ostrova. Začal si klásť otázku, či tam môžu žiť ďalší ľudia ako jeho prastrýko. Jeho tušenie sa potvrdilo. Počet storočných ľudí tam bol až o 30 % vyšší ako v ostatných oblastiach a prekvapivo tam žilo rovnako

veľa storočných mužov ako žien. To bol mimoriadne nezvyčajný úkaz; už dlho bolo známe, že ženy vo svete žijú v priemere dlhšie ako muži (v roku 2021 v priemere o päť rokov) a Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) v roku 2019 potvrdila, že to platí „na celom svete“. ^{1,2}

Nielenže sa storoční obyvatelia týchto dedín na Sardínii dožívali vysokého veku, ale navyše to robili štýlovo. Boli fit, aktívni, angažovaní, bystrí a hraví – starší ľudia, ktorých vek nijako neobmedzoval, neutlmoval ani neoslboval. Naopak, žili, ako keby mali o 20 rokov menej a vyhýbali sa ochoreniam bežne spájaným so starnutím, ako sú demencia, srdcové choroby či niektoré typy rakoviny.

Táto ohromujúca oblasť Sardínie sa stala prvou „modrou zónou“ – tento termín dnes označuje miesta na svete s najvyššou priemernou dĺžkou života alebo s najvyšším podielom ľudí, ktorí sa dožijú 100 rokov.

GÉNY VERZUS ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Výskumníci si najprv mysleli, že dlhovekosť obyvateľov modrých zón je daná genetikou a že títo odolní, izolovaní ostrovania možno majú špeciálny gén alebo variant génu, ktorý ich chráni. Keď však jedna štúdia dánskych dvojčiat z roku 1996 ukázala, že iba 20 % dĺžky života je určených geneticky, vedci začali skúmať zvyšných 80 % – teda faktory životného štýlu. ³

Sústredili sa na veci ako pohyb, úroveň stresu, štruktúra komunity, to, čím sa ľudia živia, a, samozrejme, na výživu. Nenašli títo ľudia náhodou nejakú ingredienciu s magickými život predlžujúcimi účinkami? Skrýval sa v ich obedoch elixír života?

V Japonsku sa nachádzalo ďalšie zaujímavé miesto – súostrovie dávno známe ako „krajina nesmrteľných“. V roku 1975 poverili doktora Makotu Suzukiho, kardiológa a geriatra, aby začal skúmať súostrovie Okinava na južnom konci krajiny. Stalo sa to potom, ako Ministerstvo zdravotníctva, práce a sociálnych vecí (MHLW) overilo rodné listy a ďalšie štatistické údaje, čím potvrdilo pôvodné správy o dlhovekosti a „vynikajúcom zdraví“ obyvateľov. Doktor Suzuki spustil Okinavskú štúdiu storočných (OCS), ktorá je dnes najdlhšie nepretržite prebiehajúcou štúdiou storočných ľudí na svete. Aj tam sa podrobne skúmali návyky miestnych obyvateľov. Ako žili? Čo bolo pre nich dôležité? Akými zásadami sa vedome či nevedome riadili? A čo mali na tanieri?

V roku 2005 sa vďaka pomoci prieskumníka Dana Buettnera z National Geographic tieto dve „ohniská dlhovekosti“ spojili. Hoci boli od seba vzdialené viac ako 10 000 km a ich kultúry, tradície a história sa od seba veľmi líšili, mali veľa spoločného – a neboli jediné. Pes, Buettner a kolektív boli presvedčení, že podobné miesta existujú aj inde vo svete a vydali sa na misiu, aby ich našli. Najprv identifikovali mesto Loma Linda v Kalifornii, potom polostrov Nicoya v Kostarike, a o niekoľko rokov pridali na zoznam grécky ostrov Ikaria.

Na týchto piatich rôznorodých miestach sa stali svedkami toho istého fenoménu: zdraví, šťastní, storoční ľudia, ktorých netrápili choroby, si naplno užívali život. Chodili po kopcoch, jazdili na koňoch, hrali na gitarách, varili pre svoje rodiny a vtipkovali s priateľmi. Neprežívali svoje posledné roky smutní, osamelí či chorí.

Stačí to porovnať so situáciou vo Veľkej Británii, aby sme si uvedomili, aký je to zázrak. Žiaľ, napriek tomu, že priemerná dĺžka života vo Veľkej Británii posledných 40 rokov rástla, i keď

poslednú dekádu pomalšie, očakávaná dĺžka zdravého života – odhad počtu rokov, ktoré človek prežije v „dobrom“ alebo vo „veľmi dobrom“ zdravotnom stave podľa vlastného vnímania – nerástla rovnakým tempom. To znamená, že ľudia síce žijú dlhšie, ale častejšie trpia chorobami.⁴ Tento rozdiel medzi dĺžkou života a dĺžkou zdravého života je významný. V rokoch 2018 – 2020 mohol muž v Anglicku očakávať, že sa dožije 79,4 roka, no jeho priemerná dĺžka zdravého života bola len 63,1 roka – posledných 16,3 roka (20 % celého života) by teda prežil v zlom zdravotnom stave.

Žena v Anglicku mohla očakávať, že sa dožije 83,1 roka, no s očakávanou dĺžkou zdravého života iba 63,8 roka by strávila 19,3 roka, čiže 23 % svojho života, v zlom zdravotnom stave, vinou čoho rozdiel v dlhovekosti medzi pohlaviami zrazu neznie tak úžasne.⁵

Ako sa vám páči predstava dvoch celých dekád v zlom zdravotnom stave? Je to budúcnosť, ktorú by si nikto sám nevybral. Kde teda robíme chybu, prečo nežijeme ako naši príbuzní z modrých zón a čo sa s tým dá urobiť?

DEVÄŤ PILIEROV ZDRAVIA V MODRÝCH ZÓNACH

Samozrejme, existujú aj ľudia, ktorí vyhrali genetickú lotériu. Britská tlač zbožňuje príbehy o storočnej Doris, ktorá oslavuje narodeniny s cigaretou v ruke a zdôveruje sa reportérovi, že tajomstvo jej dlhého života spočíva v tom, že si každý deň dá za pohárik whisky.

V skutočnosti bola najstaršou potvrdenou osobou, ktorá kedy žila, Francúzka Jeanne Louise Calmentová, ktorá tvrdila,

že jedáva takmer kilogram čokolády týždenne a fajčenia sa vzdala až keď mala 117 rokov. Dožila sa 122 rokov.

Ludia ako Jeanne sú úžasnými výnimkami a radi rozprávame ich príbehy, ale netreba byť lekárom na to, aby človek vedel, že strava zložená z cigariet a čokolády nie je receptom na zdravie. Okrem toho, keďže má životný štýl taký veľký vplyv (až 80 %), nechceli by ste sa radšej spoľahnúť na ten, a nie na malé percento šťastia v génoch?

Po rokoch štúdia piatich modrých zón vedci dospeli k záveru, že dôvody ich pozoruhodnej dlhovekosti sú komplexné. Ich zdravé starnutie podporuje spleť faktorov, taká zložitá a poprepájaná, že je ťažké oddeliť jeden od druhého. Napriek tomu tím vedcov vybral deväť spoločných znakov, ktoré za tým podľa nich stoja⁶:

- 1. Strava prevažne na rastlinnej báze:** Hlavnú časť jedálňička týchto ľudí tvorí výživná zelenina, strukoviny, obilniny a orechy.
- 2. Užívanie si vína s priateľmi a rodinou:** Vo všetkých modrých zónach okrem jednej ľudia pravidelne pijú malé množstvá alkoholu s jedlom a v spoločnosti.
- 3. Neprejedanie sa:** Napríklad Okinavčania majú vo zvyku prestať jesť, keď sú na 80 % sýti, čo im pomáha udržiavať si zdravú hmotnosť.
- 4. Prirodzený pohyb:** Bez vedomého cvičenia, napríklad vo forme prechádzky k priateľovi.
- 5. Zmysel života:** V Japonsku to nazývajú *ikigai*, teda „dôvod na bytie“.
- 6. Praktiky na odbúravanie stresu:** Napríklad modlitba, krátky spánok alebo spomínanie na blízkych.
- 7. Pocit spolupatričnosti:** V týchto oblastiach sa prejavuje najmä v komunitách veriacich.

8. Kladenie blízkych na prvé miesto: Napríklad tak, že sa ľudia starajú o svojich starnúcich rodičov vo vlastných domovoch a zaväzujú sa k celoživotnému partnerstvu.

9. „Správny kmeň“: Ľudia tu majú oddanú skupinu priateľov, ktorí ich podporujú a tiež praktizujú zdravé návyky, čo pozitívne ovplyvňuje okolie.

Ako vidíte, tri z týchto bodov sa týkajú výživy. Pri príprave tejto knihy som všetkým odborníkom, ktorých som spovedala, položila tú istú otázku: Ako veľmi dôležitou ingredienciou je strava v „guláši“ dlhovekosti? *Kľúčovou, životne dôležitou, rozhodujúcou*, odpovedali. Niektorí zašli až tak ďaleko, že s pevným a vášnivým presvedčením tvrdili, že strava má väčšiu moc než ktorýkoľvek iný faktor.

Nejde o domnienky; štúdiá za štúdiu naznačuje obrovský vplyv stravy na naše zdravie, a teda súčasne na zdravé starnutie. V roku 2022 sa nórski vedci snažili o vyčíslenie tohto vplyvu. Využili existujúce metaanalýzy (štatistické kombinácie výsledkov viacerých štúdií na vyvodenie záverov) a údaje zo štúdie Global Burden of Disease, obrovskej databázy, ktorá sleduje príčiny úmrtí, chorôb, úrazov a rizikových faktorov v 204 krajinách sveta. Jej najnovšie vydanie vyšlo v roku 2020. Zistili, že prechod z typickej „západnej“ stravy na „optimálnu“ stravu sa spája s predĺžením života o 13 rokov u mužov a o 10 rokov u žien, ak s tým človek začne vo veku 20 rokov.⁷ „Optimálna“ strava v tomto prípade znamenala „podstatne vyšší príjem celozrnných obilnín, strukovín, rýb, ovocia a zeleniny a zahŕňala hrst orechov, pričom sa výrazne obmedzilo červené a spracované mäso, sladené nápoje a rafinované obilniny“.

Ak už máte po dvadsiatke (čo asi áno), nezúfajte. Účinky znamenali i pri zmene stravy v neskoršom veku. Pri začiatku vo veku 60 rokov si muži môžu predĺžiť život o 9 rokov a ženy o 8 rokov. A tu sa to nekončí – dokonca aj zmena stravy vo veku 80 rokov môže pridať ďalších 3,5 roka života u mužov aj u žien.

Úžasné, však? Podľa mňa je vzrušujúce, že to, čo jeme, môže mať taký pozitívny vplyv na naše zdravie. Po prvé: okamžitou výhrou je už len myšlienka, že niečo, čo nám prináša radosť a potešenie, môže byť zároveň prospešné. Po druhé: je to vzrušujúce aj preto, lebo význam jedla siaha ďaleko za hranice taniera. Jedlo, to je tvorivosť, sebavyjadrenie, história, komunita, rodina, delenie sa o nápady a, samozrejme, láska.

RECEPT NA DLHOVEKOSŤ

Táto kniha sa volá *Recept na dlhovekosť* z určitého dôvodu. Dobré jedlo prináša zdravie a prináša i šťastie – nielen vďaka fyziologickým účinkom, ale aj vďaka psychickému blahobytu, ktorý v nás vytvára samotné jedenie, príprava a delenie sa o dobré jedlo.

Zlepšenie stravy a vzťahu k jedlu môže súčasne spôsobiť reťazovú reakciu týkajúcu sa iných oblastí vášho života. Napríklad tým, že začnete variť, môžete zlepšiť svoje sebavedomie, čo sa môže stať prínosom pre vašu prácu, posilniť vaše vzťahy a zvýšiť vašu sebaúctu.

Rovnako samotný metodický postup pri čistení a krájaní zeleniny alebo oddané miešanie rizota môže prerušiť váš náročný deň potrebnou meditatívnu prestávkou, o ktorej ste netušili, že ju potrebujete. V modernej reči tomu hovoríme mindfulness.