

# Widelcem podpisane: Hygge. Na szczęście

Signe Johansen Hygge. Na szczęście

Kultura skandynawska już od lat robi karierę na świecie. Niekwestionowana sławą cieszą się tamtejsi pisarze (głównie kryminałów) a tzw. „styl skandynawski” we wnętrzarstwie to bez wątpienia ciągle jeden z wiodących trendów branży. Niekwestionowanym, choć bez wątpienia kontrowersyjnym ambasadorem skandynawskiego stylu życia jest Ikea, która oplotła świat siecią swoich marketów z białymi meblami a wskutek postępującej „makdonaldyzacji” smak klopsików z żurawiną jest znany we wszystkich zakątkach planety ☐

Signe Johansen jest Norweżką od lat mieszkającą w Wielkiej Brytanii. Być może na skutek nostalgii a może poirytowana faktem, że Skandynawia tak silnie utożsamiana jest na świecie głównie z Ikeą, postanowiła napisać książkę po części kulinarną a po części przewodnik po skandynawskim stylu życia.

Kluczowym, według Johansen, słowem, które pozwala zrozumieć i poznać Skandynawię jest *Hygge*, które sama autorka przedstawia następująco:

*„Czym właściwie jest Hygge?” (..) Jest to duńskie i norweskie słowo, które oznacza poczucie przytulności i bliskości oraz towarzyskość. (...) Hygge polega na byciu z innymi i przyglądaniu się światu. Na czerpaniu z życia prostych przyjemności, na pielęgnowaniu wspólnoty z bliskimi i znajomymi. Hygge elegancko podsumowuje wszystko, co wspaniałe w skandynawskim stylu życia – z tym tylko zastrzeżeniem, że w językach szwedzkim i fińskim takiego wyrazu raczej nie ma”.*

Najprościej rzecz ujmując, Hygge to umiłanie sobie życia, które ze względu na małe ilości światła słonecznego bywa w

Skandynawii trudne. Najwyraźniej zabiegi te są na tyle skuteczne, że pomimo niezbyt sprzyjającego klimatu, mieszkańcy tego regionu są zaliczani do najszczęśliwszych ludzi na świecie. Być może prostota życia, harmonijny wystrój wnętrza, kontakt z naturą i nieskomplikowane jedzenie mają w tym swój udział 😊

Książka „Hygge. Na szczęście” jest podzielona na osiem działów tematycznych obejmujących kolejno zagadnienia sposobu spędzania wolnego czasu, filozofii życia, kulinariów (z silnym naciskiem na fikka, czyli słodkie desery) oraz porady dotyczące designu i wystroju wnętrza. Całość jest bardzo przejrzysto zaprezentowana i okraszona wysmakowanymi zdjęciami we właściwym Skandynawom powściągliwym i hołdującym naturalności stylu. Z książki dowiedziecie się, dlaczego mieszkańcom Północy dekorowanie podłóg dywanami wydaje się barbarzyńskim zwyczajem a fikka jest osłodą całego dnia. W dziale kulinarnym znajdziecie mnóstwo świetnych i prostych przepisów na przekąski, sałatki i dania główne. W rybnych, mięsnych i wegetariańskich odsłonach.

Lojalnie uprzedzamy, że przepisu na klopsiki z żurawiną tam nie znajdziecie ☐

---

## [Widelcem podpisane: Dlaczego tyjemy od diet?](#)

*Gdyby diety odchudzające działały, do tej pory wszyscy bylibyśmy szczupli. A prawda jest taka, że wciągamy setki milionów osób w wojnę, do której nie jesteśmy właściwie przygotowani.*

Wydawało się nam, że jako osoby będące z dietami za pan brat, o odchudzaniu wiemy już wszystko. Tymczasem, po lekturze książki „Dlaczego tyjemy od diet” autorstwa Sandry Aamodt, okazało się, że po wielu latach jedynie wiemy, że gdzieś tam dzwonią, ale dokładnie nie wiadomo, w którym kościele.

Zwykle każdej z diet towarzyszy jakaś ideologia, na której opieramy swój jadłospis. Zasadniczo wszyscy, mniej więcej, wiemy o co chodzi, znamy zasłyszane fakty i mity. Tymczasem po lekturze tej książki już na pierwszych stronach dowiadujemy się, że to wszystko nie tak.

W kolejnych rozdziałach autorka prowadzi nas po meandrach naszej własnej psychiki, podchodzi do tematu w sposób bardzo merytoryczny, opierając swoje teorie na twardych naukowych dowodach i faktach, argumentując niezbicie, że wszystkiemu winny jest nasz mózg. Odchudzanie to nic innego jak ciągła walka z silniejszym przeciwnikiem i zazwyczaj bez szansy na wygraną. Przykładowo udowadnia, że osoby, które znacznie schudły, w niedługim czasie z powrotem wracają do dawnej wagi i do tego dorzucają jeszcze dodatkowe kilogramy. Dlaczego? Bo nasz mózg „wie lepiej”, bo przegraliśmy kolejne starcie. Bo... No właśnie? Dlaczego?

Odpowiedzi na to, jak również i na wiele innych nurtujących nas pytań, znajdziemy na kartach tej właśnie pozycji. Aamodt obala wiele obiegowych teorii na temat odchudzania, w które niejeden z nas święcie wierzył. Czytając jej książkę, ciężko tego nie przyznać, bo nagle wszystko staje się jasne. Wszystko się zgadza i pasuje do naszego przypadku jak ulał. W trakcie tej lektury dowiadujemy się, dlaczego jesteśmy skazani na porażkę i jakie figle płata nam nasze osobiste centrum zarządzania tuszą, czyli nasz mózg.

Ale nie zniechęcajmy się. Sytuacja wcale nie jest beznadziejna, bo nie jest aż tak źle. Jest szansa na wygraną!, ale najpierw musimy dokładnie rozpracować przeciwnika. Tak jak na wojnie, należy obrać właściwą strategię, znaleźć sposób, by

na dobre pokonać wroga i już na zawsze cieszyć się zwycięstwem



Sandra Aamodt właśnie podpowiada nam jak to zrobić!

Zapraszamy zatem do lektury, z której każdy odchudzający się czytelnik wyciągnie wiele korzyści. Książka, pomimo, że ma zadatki na poważną naukową rozprawę, napisana jest w sposób bardzo przystępny i dobrze się ją czyta.

Niestety, jak dla nas, ma również pewien minus. W tej pozycji dane liczbowe umieszczono bezpośrednio w tekście, co zdecydowanie „zaciemnia” ich odbiór i analizę. Naszym zdaniem dużo lepiej przy takich zestawieniach sprawdzają się tabele, których tutaj, nie wiadomo dlaczego, zabrakło.

Niemniej jednak „Dlaczego tyjemy od diet” to bardzo wartościowa pozycja, która ma szansę stać się rynkowym hitem, a wydane na nią pieniądze będą jedną z Waszych najlepszych inwestycji w samego siebie. Polecamy!

---

## [Widelcem podpisane: Pyszne poranki](#)

**Beata Śniechowska „PYSZNE PORANKI”**

Dziś po raz kolejny poproszono nas o ocenę książki kucharskiej. I po raz kolejny jest to książka zwyciężczyni MasterChefa!

Rzecz jasna, znów podeszłyśmy do tematu jak do jeża, w obawie, że w ślad za obecną modą na arcyskomplikowane slow food, również i tu będzie można się natknąć na aptekarskie receptury

oraz składniki w stylu: ryba świeżo wyłowiona z arktycznej przerębli, wykopany o brzasku topinambur z Wysp Owczych, czy też powietrzne korzonki pnącza z dżungli amazońskiej albo jeszcze skądinąd. A jak do tego jeszcze dojdzie nam w roli autora kucharz-celebryta, to już na bank będzie kompletna kaplica 😊

Byłyśmy pewne, że to kolejna pozycja o wycudowanych wariacjach połączeń, jeszcze bardziej wycudowanych składników, gdzie i po kilometrowych nazwach potraw nie idzie nawet domyślić się tego, co na koniec się zje. A żeby to zje. Dobrze jak człowiek dożyje, oczywiście po wcześniejszym polowaniu na produkty, które w naszej szerokości geograficznej występują przez jeden tydzień w roku albo i wcale.

O, na przykład takie sobie grzybki enoki, widział je ktoś? Oczywiście świeże 😊 takie „prosto z krzaka”. Swego czasu widziałyśmy w telewizji masę programów o pichceni, właśnie o tych grzybkach, a tu grzybków ni hu-hu, nawet suszonych. Bez sensu takie zawracanie głowy, więc jak zwykle nie spieszyłyśmy się z recenzją, zwłaszcza, że podobnie jak większość ludzkości, rano nie mamy czasu na gotowanie.

Ledwie się człowiek zmusi w tygodniu, żeby zwlec się z łóżka parę minut wcześniej, by przełknąć dwa łyki jogurtu i zdążyć na siłownię, a tu nam jakaś mądrała zaraz wyjedzie z przepisem na śniadanie, przy którym nie powinno w ogóle kłaść się spać. Rzecz jasna w imię idei, żeby rano rozpieścić domowników. Nieodczekanie!

I tu następuje tak zwane pełne zaskoczenie 😊

Książka Beaty Śniechowskiej pt.: „Pyszne poranki” porywa od pierwszej strony.

Już wstępny rozdział skutecznie przyskrzynia czytelnika w fotelu.

Śniadania w 5 minut.

Wow! Choćby taki mus gryczany z owocami. Poezja...

Do tego wyraźnie i rozsądnie podzielone działy: na śniadania dla dzieci, dania z jajek, szybkie propozycje typu fit oraz nieco bardziej skomplikowana alternatywa na weekendowe, leniwe celebrowanie śniadań.

Nasi milusińscy z całą pewnością pokochają zdrowe lody oraz owocowe kanapki. Każdemu z nas przyda się powtórka z lekcji o klasycznych omletach, a bajecznie prosty patent na koszyczki chlebowe z mozzarellą i tapenadą, rzuci na kolana niejedną zaprawioną w bojach panią domu. Oczywiście czasem autorka lubi sobie poszaleć używając do przepisów karobu, świeżych pokrzyw i krewetek, ale nadal nie będzie to nic, co mogłoby kogokolwiek przerazić. Duży plus za przemyślane i sprawdzone w praktyce – śniadania na wynos. Pożywna sałatka czy też wieloziarnista tortilla świetnie spełnią swoje zadanie w podróży, w szkole lub w biurze.

A to wszystko podane w nieskomplikowanych przepisach, przy wykorzystaniu normalnych składników i opisane najprościej jak się tylko da. Wdzięcznym akcentem jest kilka słów od Beaty, które poprzedzają każdy przepis. Czytając czujemy, że swoje słowa kieruje do nas spełniona kobieta, mama czy też po prostu gospodyni taka jak my. Taka bliska i normalna. Jak nasza sąsiadka, która tylko trochę lepiej zna się na gotowaniu 😊

Jeżeli można powiedzieć o książce kucharskiej, że jest wciągająca i ma to coś, to właśnie ta to ma. Na serio, trudno się oderwać. Sprawdźcie sami.

No i co?

No i mamy to! 😊

Niewydumane, proste, szybkie i smaczne. Często zaskakujące. Pyszne. Naprawdę warto ruszyć się z łóżka tych kilka minut

wcześniej, bo pomysły warte grzechu. A w soboty, to już będzie istna śniadaniowa rozpusta!

Jedyne, co w tej książce nie do końca zachwyca, to matowe, dość ciemne zdjęcia, na których piękne i apetyczne dania oraz ich urodziwa autorka wiele tracą. Jak wiadomo ludzie jedzą oczami, dlatego też stawiamy mały minus za fotki.

Generalnie jednak „Pyszne poranki” Beaty Śniechowskiej to książka na miarę zwycięzcy i niezależnie od wszystkiego, tego, jako Świeżo Napisane, będziemy się trzymać!

Mniam!

---

**Widelcem podpisane: Z miłości do gotowania**



Program MasterChef oglądamy często i z dużym zainteresowaniem, więc propozycję zrecenzowania najnowszej książki zwyciężczyni piątej edycji programu przyjęłyśmy z przyjemnością. I przy okazji taka refleksja nas naszła: skąd ostatnimi czasy taka oszałamiająca kariera programów i książek kulinarnych? Blogi o gotowaniu już od lat mnożą się jak grzyby po deszczu a tuż obok nich rosną opiniotwórcze strony poświęcone ocenom gastronomicznej mapy Polski. Odpowiedź jest prosta: rośnie świadomość kulinarna naszych rodaków.

Właściwie każdy chce zjeść dobrze i możliwie zdrowo a przede wszystkim smacznie 😊

Oczywiście zdajemy sobie sprawę, że widowiska telewizyjne typu MasterChef są w całości reżyserowane i montowane tak, by z kilometrów taśmy wycisnąć kilkadziesiąt najbardziej atrakcyjnych minut. Przez to jedność akcji z czasem nieco się rozmija, bo heloł? Ugotować w 90 minut trzydaniowe menu



degustacyjne, z czego na każde z dań składa się dziesięć mniejszych danek? Nierealne ☐

Wszystko fajnie, można sobie takie kuchenne SF pooglądać dla przyjemności w niedzielę wieczorem, ale w domowej praktyce kuchennej raczej nie na wiele się to zda. Dlatego naszą główną obawą, gdy zaczęłyśmy czytać *Z miłości do gotowania* Magdaleny Nowaczewskiej było właśnie to, czy lektura nie będzie oderwana od rzeczywistości.

Po przewertowaniu grubo ponad stu przepisów spieszymy poinformować, że nie jest. Większość proponowanych receptur to całkiem proste patenty na codzienne i niecodzienne gotowanie. Całość podzielona jest na siedem działów tematycznych a w nich kryją się przepisy na najróżniejsze okazje. Począwszy od zwyczajnych, szybkich śniadań, które można przygotować przed biegiem do pracy aż po wykwintne (choć nadal dość proste w wykonaniu) torty, homary i pomysłowe dania z soczystą jagnięciną w roli głównej.

Tym co wyjątkowo cieszy w propozycjach kulinarnych Magdy jest taki dobór składników, który nie nastrocza większej trudności w ich zdobywaniu. Serdecznie nie cierpimy przepisów, w których autor dania sili się na kłaczki z uszu królika z Wysp Wielkanocnych zbieranych podczas pełni księżyca, które to koniecznie muszą występować w „towarzystwie” mchu szczypanego spod zadków renifera za pomocą inkrustowanych szczypczyków wykonanych ze srebra wydobywanego przez walijskie gnomy.

Nie i jeszcze raz nie! Przepisy mają być pomysłowe, ale możliwe do zrealizowania w naszej szerokości geograficznej przy pomocy tego, co oferują nasze rodzime sklepy. W innym przypadku książka kucharska wkurza i frustruje zamiast pomóc domowym kucharkom w misji uszczęśliwiania domowników i gości.

Z pełną odpowiedzialnością za własne słowa polecamy książkę Magdy, właśnie dlatego, że każdy jest w stanie odwzorować każde z proponowanych dań. Proszę bardzo: ktoś ma ochotę na

smaczne śniadanie inaczej, niż nieśmiertelne jajko na miękko?  
No to Magda ma dla Was omlecik z bundzem 😊

A może teściowa wpada na obiad i chcecie błysnąć czymś ekstra?  
Nie ma sprawy. Co powiecie na banalne w produkcji, ale niezwykle efektowne risotto z kurkami udekorowane rukwią wodną? To jest zresztą kolejna rzecz, za którą chcemy pochwalić *Z miłości do gotowania*. Zioła. Mnóstwo aromatycznych i świeżych ziół, które sprawiają, że nawet najbardziej banalna potrawa staje się wyjątkowa.

Z wielką przyjemnością podpisujemy tę książkę naszym zielonym widelcem i podpowiadamy, że jeśli nie wiecie co dać w prezencie lubiącej gotować matce/siostrze/żonie/kochance, to ze spokojnym sumieniem możecie zakupić *Z miłości do gotowania* Magdaleny Nowaczewskiej. A autorce życzymy wielu sukcesów kulinarnych. I nie tylko 😊