



WNZO 061: Chcieć to móc - od fryzjerki do szefa kuchni – o pewnej niepokornej dziewczynie dla której Lublin okazał się za mały miastem

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p061

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 61. Z dzisiejszy podcast przedstawia historię Ani, która szukając swojego wymarzonego miejsca na ziemi znalazła się gdzie?... A tego dowiesz się właśnie z tego nagrania.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Zacznę od bardzo radosnej nowiny. Otóż jest nas już ponad 50 tysięcy? Co to znaczy? Znaczący to, że naszego bloga, Tatiany i mojego przez ostatnie 3 miesiące regularnie odwiedzało już ponad 50 tysięcy unikalnych użytkowników miesięcznie. Czy to dużo? Jestem pewien, że jest w sieci wiele bardziej popularnych blogów, jak i tych mniej popularnych również. Ale nie o to chodzi, jeżeli sobie wyobrazimy te wszystkie osoby.... Jeżeli ktoś miał okazję zwiedzać stadion narodowy w Warszawie to będzie wiedział o czym mówię. Właśnie tyle osób, taki pełny stadion odwiedza co miesiąc naszego bloga. Super, bardzo się cieszymy! Oczywiście rosnąca popularność bloga ma także swoje cienie, choćby to, że od jakiegoś czasu strona wyraźnie zwolniła. Mam tu na myśli otwieranie się strony, szybkość z jaką odświeżają się zdjęcia. Były nawet chwile, że blog w ogóle się nie otwierał. Po prostu serwer na którym stał nasz blog nie dawał rady. Dlatego zupełnie niedawno nasz blog dostał nowy domek, nową firmę hostującą. I tu ciekawostka, podczas przenoszenia bloga przekonałem się o jego obecnym rozmiarze. Wyobraź sobie, że zajmuje on teraz 7Gb na dysku i składa się z ponad 90 tys plików. Coś niesamowitego! Aż trudno mi jest uwierzyć, że przez 2,5 roku razem z Tatianą stworzyliśmy tyle treści, a jednak. Podczas przenoszenia nasz informatyk Pan Karol, przy okazji gorąco pozdrawiam zoptymalizował wielkość zdjęć i sam kod witryny co w połączeniu z nowym serwerem hostującym dało naprawdę widoczną poprawę. W dniu publikacji tego podcastu

blog już od kilku tygodni pracuje na nowym serwerze, działa dużo, dużo szybciej co mam nadzieję, jestem pewien pozytywnie przełoży się na Twój komfort jego przeglądania. Strony po prostu szybciej się ładują i przyjemniej się go przegląda. To tyle o blogu, aaaaa i się jeszcze pochwałę, że niedawno też świętowaliśmy z Tatianą pozyskanie naszego 20 tysięcznego fana na faacebooku. Tak nasz fanpage ma już ponad 20 tyś fanów. Ślicznie dziękujemy za zaufanie i wasze głosy wsparcia w tym co z Tatianą robimy.

No dobrze, już przechodzę do tematu dzisiejszego nagrania. Wyobraź sobie, że urodziłaś się w średniej wielkości mieście. Skończyłaś jakąś można powiedzieć przypadkową szkołę, miałaś się różnych zawodów, ale nie do końca wiedziałaś co chcesz robić w życiu. Aż w pewnym momencie przychodzi ten czas, że ktoś lub coś popycha Cię w jedną konkretną stronę. Gdzieś, gdzie zawsze podświadomie chciałaś się znaleźć, ale uczucie było to na tyle słabe, albo ty byłaś na tyle nieśmiała, aby go usłyszeć, aby za nim podążyć... Ale jak już je poczułaś, usłyszałaś to nie ma żadnej siły na ziemi, aby Cię przed nim powstrzymać. Gotowa? W takim razie poznaj Anię. Miłego słuchania.

Michał: Cześć Ania!

Ania: Cześć Michał!

M: Witam Cię serdecznie!

A: Witam Ciebie i witam słuchaczy Twojego wspaniałego podcastu!

M: Oj... bardzo miło. Dobrze zaczęłaś, dziękuję.

A: Proszę.

M: Powiedz... A może zacznę nietypowo - zanim się przedstawiś, to powiedz Aniu jak się poznaliśmy?

A: Poznaliśmy się w taki sposób, że *śluchałam Twojego podcastu* na temat choroby Hashimoto i jeszcze chyba jakiegoś innego podcastu i stwierdziłam, że muszę do Ciebie *napisać maila*, że muszę Ci opowiedzieć w ogóle o moim odżywianiu, o tym jak ja bym chciała pomagać ludziom – i pomagam - przez zdrowe odżywianie. I odpowiedziałeś mi na maila i oto jestem.

M: Właśnie. Bardzo się cieszę, że napisałaś tego maila. A to moje pytanie ma pewien cel ukryty, bo ja wiem, że *takich osób jak Ty* jest więcej, które mnie słuchają, ale nie wszystkie są takie odważne jak Ty i część osób po prostu tego maila nie pisze. Także teraz tu apeluję, może wspólnie *zaapelujmy do tych osób*, żeby jeżeli chcą coś powiedzieć, jeżeli uważają że mają coś ciekawego - a wiele osób ma - to po prostu *niech piszą te maile*, bo może być tak, że *nagramy razem podcast*, tak jak teraz z Anią.

A: Tak. Uważam, że trzeba się odważyć, trzeba pisać, trzeba mówić, trzeba robić pierwszy krok.

M: Super. To teraz już przechodzimy do kolejnych pytań. Pierwsze jest takie - przedstaw się, kim jesteś i czym się zajmujesz?

A: Nazywam się *Anna Zabielska* i jestem *wegańskim dietetykiem*, ale przede wszystkim jestem *kucharzem* z zamiłowaniem do gotowania zdrowo.

M: O kurcze, to uprzedziłaś moje drugie pytanie, bo chciałem Cię zapytać, czy lubisz gotować?

A: Oczywiście, że *lubię gotować* (śmiech). Wiesz, ja traktuję gotowanie trochę jak taką *zabawę*, to jest dla mnie jak *rozwiązywanie łamigłówek*. Po prostu kiedy ja wchodzę do kuchni i mam produkty, mam przyprawy, to ja staram się to łączyć, później... no teraz to prawie zawsze jest tego bardzo dobry efekt. Czyli rozwiązuję tę łamigłóvkę, sprawia mi to *dużą przyjemność*. Dlatego to robię.

M: Bardzo mi się to podoba - rozwiązujesz łamigłówki, czyli idziesz do kuchni, patrzysz co jest i w głowie sobie układasz co możesz z tego zrobić.

A: Tak, dokładnie.

M: Świetnie. Jesteś wegańskim dietetykiem. Od kiedy jesteś... czy w ogóle jesteś weganką?

A: Tak, ja jestem weganką. *Od 20 lat* nie jem mięsa i teraz *jestem weganką*.

M: Jak to się zaczęło? Jak to się stało, że stałaś się weganką?

A: To znaczy ja... może opowiem najpierw o tym, jak przestałam w ogóle jeść mięso. To był *rok 1997*, ja byłam w szkole średniej, poznawałam coraz to nowych ludzi i chodziliśmy na różne *demonstracje w obronie praw zwierząt*, przeciwko futrom, przeciwko cyrkowi ze zwierzętami. I w pewnym momencie ja się zorientowałam, że wokół mnie są prawie sami ludzie, którzy *nie jedzą mięsa* i to był ten dobry wpływ środowiska. I właśnie to przyczyniło się na *mój wybór* przestania jedzenia mięsa.

M: Ile wtedy miałaś lat?

A: Miałam *17 lat* wtedy.

M: A jak na ten wybór zareagowali rodzice?

A: Moi rodzice zareagowali w bardzo dobry sposób. Pomagali mi *weganizować* i *wegetarnizować* potrawy. Jednym z hitów była *ryba po grecku*, zamiast ryby była w środku soja. Ja teraz robię to trochę inaczej, bo ja teraz to robię z gotowanym selerem. A drugie to było *gołąbki* - i tam był zamiast mięsa mielonego granulaty sojowe, ja to robię teraz z kalafiozem.

M: To było no prawie... no w sumie 20 lat temu. Ja uważam, że jakby są dwa podejścia, są przynajmniej dwie pobudki, dla których ludzie przechodzą na weganizm - jedna to jest kwestia zdrowotna, a druga to właśnie tak jak powiedziałaś - te futra, te mięso...

A: ... *etyczna*...

M: Tak, etyczna. Z Twojej perspektywy, te 20 lat temu jak zaczynałaś być weganką, to czy te potrawy - one były zdrowe, czy po prostu takie tylko, żeby unikać mięsa?

A: Ten mój wegetarianizm wtedy to było *bardzo szczere*, ja byłam dumna, że nie przyczyniam się do zabijania zwierząt. No oczywiście były *regularne badania krwi*, moje jedzenie było zawsze *zróżnicowane*, ale no nie oszukujmy się - oparta ta dieta była głównie na *soi niewiadomego pochodzenia*. Było masło roślinne - czyli *tłuszcze trans*, *cukier*, *chleb*. Pamiętam takie parówki - wtedy wchodziły hipermarkety i była półka ze zdrową żywnością - i były *parówki sojowe* w puszcze. Niestety one były w takiej zalewie, którą ja szybko wylewałam, bo wydawało mi się, że to jest jakiś kwas, nie wiem. Dużo *przetworzonych produktów* było też.

M: Teraz jesteś wegańskim dietetykiem, ale nie zawsze nim byłaś. Powiedz kim jesteś z *wykształcenia* - tak od samego początku zaczynając?

A: Ok. Ja jestem *fryzjerką*. Później od razu po tej szkole poszłam do *liceum*, zdałam maturę. Później zaczęłam *Studium Ruchu Obsługi Turystycznej*, bo chciałam podróżować. Ale po dwóch razach w tej szkole udałam się w *wielką podróż do Berlina* (śmiech)...

M: (śmiech). A czy kiedykolwiek pracowałaś jako fryzjerka?

A: Nie. nie.

M: A dlaczego wyjechałaś do Berlina?

A: Wiesz, moi *znajomi* zaczęli wyjeżdżać. Oni wracali ciągle na święta albo na chwilę do Lublina i *opowiadali* mi jak tam jest. Wtedy moi znajomi nie wyjeżdżali w celach zarobkowych, po prostu chodziło o to, żeby *fajnie żyć*. No i ja stwierdziłam, że zrobię podobnie - *wyjechałam*. Było dużo więcej koncertów niż w Lublinie, imprezy, zaczęłam też wtedy dużo podróżować...

M: Dobrze, a z czego żyłaś właśnie będąc w Berlinie?

A: O! Moim takim pierwszym, pierwszym zajęciem było robienie *fireshow*. *Fireshow* jest to zonglowanie albo machanie *płonącymi łańcuchami*. Poza tym utrzymywałam się *gotowaniem w alternatywnych miejscach* - była taka możliwość. No, to były wszystkie dosyć drobne pieniądze, ale dało radę z tego przeżyć wtedy.

M: A powiedz Ania, czy jak tak się cofniesz w przeszłość, czy znajdziesz w swoim życiu jakiś taki *przełomowy moment* - takie wydarzenie albo przemyślenie - które spowodowały, że stwierdziłaś: ok, ja już wiem co chcę w życiu robić?

A: Tak. Parę lat temu ja już się zaczęłam trochę miotać między różnymi zajęciami, bo ja ciągle *zmieniałam te zajęcia* i cały czas mówiłam, że to tylko na chwilę. I w pewnym momencie mój chłopak powiedział: Ania, może Ty się zajmiesz *gotowaniem na poważnie*, wychodzi Ci to całkiem niezłe, spróbuj. A mnie długo nie trzeba namawiać (śmiech), więc spróbowałam.

M: Ok. I te gotowanie na poważnie to na czym polegało?

A: Gotowanie na poważnie polegało na tym, że stwierdziłam, że chciałabym się trochę *dokształcić* jakby w tym kierunku. Bo ja przez te 20 lat niejedzenia mięsa gotowałam na *festiwalach*, na *koncertach*, na różnych *targach* - ogólnie gotowanie przez 20 lat *przewijało się* gdzieś tam w tle regularnie. I ja sobie znalazłam najpierw *praktyki* w wegańskiej małej restauracji i znalazłam sobie tą *szkołę dietetyka wegańskiego*. Kiedy zaczęłam robić szkołę na dietetyka wegańskiego, równolegle pracowałam w *przedszkolu*, bo chciałam zobaczyć jak to jest gotować *dla dzieci*. W Berlinie jest dużo przedszkoli wegetariańskich i to nie ze względu na to, że tak dużo osób nie je mięsa. Chodzi o taką prostą rzecz jaką są *kontrole* - rodzice zakładają małe przedszkola wegetariańskie i nie potrzebują różnych *zezwoleń*, które trzeba mieć kiedy jest podawane mięso.

M: To były jakieś studia, czy to był jakiś kurs dietetyka wegańskiego? Co to było?

A: To jest szkoła, to jest *półroczna szkoła*. Szkoła półroczna.

M: Ok. Czyli przez pół roku się uczyłaś i równolegle zarabiałaś gotując wegańskie potrawy w przedszkolach.

A: Dokładnie. Miałam też odłożonych trochę pieniędzy i szkołę miałam możliwość rozłożenia jej, opłacenia na raty.

M: Ok. Czyli kończąc szkołę stajesz się wegańskim kucharzem. Powiedz o jakiej pracy *marzy wegański kucharz*?

A: Wegański kucharz *marzy* przede wszystkim o takiej pracy, gdzie będzie mógł gotować *zdrowe, ekologiczne potrawy*. I o tym, żeby gotować na *dobrym sprzęcie* - mi tutaj chodzi o miksery wysokoobrotowe, o suszarki do warzyw, o wyciskarki do soków. Wiadomo wtedy oszczędzamy swój czas. I wegański kucharz *marzy* też o tym, żeby była *dobra atmosfera* w pracy, bo to jest bardzo ważne. Kiedy gotujemy i jest *zminimalizowany stres*, wtedy też minimalny stres *przekazujemy naszym gościom*. Bo ja uważam, że kiedy gotuję i gotuję z sercem i z miłością, moi goście jedząc, *czują to*.

M: Super. Super powiedziane. A powiedz Aniu, jak taką pracę zdobyć?

A: Przede wszystkim *chcieć* (śmiech). Przede wszystkim *chcieć*, przede wszystkim *pytać*, *starać się*, *uczyć się*, *inwestować w siebie* - bo ta szkoła to była inwestycja we mnie. *Podjąć ryzyko*, a potem być odpowiedzialnym za to podjęcie ryzyka. Dzisiaj słuchałam takiego podcastu i tam taka pani stwierdziła, że można to porównać trochę do małych dzieci - małe dzieci jak bardzo czegoś chcą, na przykład chodzić albo mówić i ciągle i ciągle powtarzają, aż do skutku, aż im się uda. I właśnie ja postanowiłam, że jak się chce, to się uda.

M: Podoba mi się ta analogia do dziecka, bo jak dziecko idzie i się przewróci, to nie leży i nie czeka tylko po prostu wstaje i idzie dalej.

A: Dokładnie.

M: A ja wiem, że Tobie tą Twoją wymarzoną pracę w sposób szczególny udało się zdobyć - możesz się pochwalić? Powiedz nam.

A: Pod koniec szkoły *szefowa mojej szkoły* zapytała się mnie, spojrzała na mnie i powiedziała: no, Ana kiedy przyjeżdżasz do nas? A ja byłam trochę zdziwiona, a ona mówi: no, bardzo bym chciała, żebyś zaczęła pracę jako *kucharz u mnie w hotelu...*

M: Wow!

A: I to było naprawdę: wow! Miałam łzy w oczach. Ona mnie przytuliła i powiedziała: przyjeżdżaj, ale najpierw przyjeźdź zobaczyć, zobaczymy w ogóle czy *zagra między nami chemia*, między drugą panią kucharką i innymi pracownikami. I pojechałam tam na święta z moim chłopakiem i tam się rozpląnęłam (śmiech).

M: (śmiech). A „tam” to znaczy gdzie?

A: To jest *Półwysep Darss*, między Rostock'iem z Stralsund. To jest mały kurort *Vero*. Cały Półwysep Darss składa się z małych chałup pokrytych słomianymi dachami. Jest pięknie.

M: No, super. I pojechałaś tam na święta, żeby zobaczyć czy miejsce odpowiada i czy krótko mówiąc będziesz się dogadywała z drugą kucharką, tak?

A: Tak. I to była też *miłość od pierwszego wejrzenia*.

M: Czy to było właśnie takie miejsce, o którym *marzyłaś* - czyli te wyciskarki, miksery wysokoobrotowe, suszarki do warzyw i ekologiczne pożywienie?

A: Tak. To było dokładnie to samo co my mieliśmy w szkole - to był *sprzęt* na najwyższym poziomie i *produkty na najwyższym poziomie*. Ja już znałam po prostu te rzeczy ze szkoły i przychodząc tam od razu wiedziałam jak mam zacząć pracować. Kuchnia była piękna, była duża, jasna. Było super.

M: Taki hotel z wegańskim jedzeniem to nie często się zdarza. Powiedz co to był za hotel i *jaki profil gości przyjmował*?

A: To jest *hotel biologiczny*, po polsku chyba *ekologiczny, wegańsko-vegetariański*. Tam przyjeżdżały głównie *grupy głodówkowe*. Przyjeżdżali również ludzie z *chorobą nowotworową*, były turnusy *odkwaszające, joga, medytacje*. Mieliśmy również *wegański festyn wakacyjny*...

M: Ale zaraz, zaraz. Ja tu wrócę do tego co powiedziałaś wcześniej - co to znaczy grupa głodówkowa, bo do hotelu się nie jedzie głodować chyba?

A: Nie, oczywiście że nie przyjeżdża się, żeby głodować. Ale to było zrobione z *premedytacją*. Była na przykład grupa głodówkowa, która przez tydzień *piła tylko soki* - prowadziła to pani doktor. Chodziło tutaj nie o głodowanie, tylko o *oczyszczenie* swojego organizmu i *napelnienie* je dobrymi mikro- i makroelementami.

M: Wspomniałaś też o grupie osób z chorobą nowotworową...

A: Tak. Była taka dziewczyna, która też była najpierw u mnie w szkole - ona parę lat temu *zachorowała na raka* i już po operacji, po chemioterapii pomyślała sobie, że nie może siedzieć w domu i zamartwiać się i myśleć o tym, że może być źle, tylko zaczęła się *super zdrowo odżywiać*, pić zielone smoothie, zielone soki, odżywiać się wegańsko i postanowiła, że pokaże to innym ludziom. I zaczęła właśnie *organizować retreat* - to są takie wyjazdy, to jest wycofanie się z życia codziennego

i skupienie się na sobie. To jest właśnie bardzo *pomocne* przy chorobach przewlekłych, przy nowotworach albo przy żalobie, bo tacy ludzie *potrzebują siły* do dalszego życia. A dzięki słońcu, dzięki zapachowi morza, dzięki wspólnym rozmowom z ludźmi, którzy podobnie się czują, oni mogli po prostu *odzyskać tę siłę do życia*.

M: I rozumiem, że elementem tej terapii jest również dieta odpowiednia?

A: Tak, oczywiście. Dieta jest tam *bardzo ważna*. Tam była jeszcze *joga* i była też *terapia odprężająca*. I chyba była *terapia ciała* - to było to, żeby jakby od nowa pokochać swoje ciało.

M: Dobrze, to teraz porozmawiajmy o tej diecie, bo wspomniałaś, że ta grupa głodówkowa to przez tydzień piła soki. Co to były za soki? Były owocowe, warzywne czy jakaś mieszanka może?

A: To były *soki zielone* na bazie ogórka i selera naciowego, ale my wyciskaliśmy też do tego *kielki*, na przykład alfa-alfa, brokuł albo burak. Przed naszym hotelem mieliśmy to szczęście rosło bardzo dużo *dzikich ziół* i my mogliśmy te dzikie zioła po prostu zrywać i dodawać do tych soków. Na początku, żeby tych ludzi za mocno nie wystraszyć, to dawaliśmy trochę *jabłka* albo jakiegoś *innego owocu*, żeby ten smak tego zielonego soku nie był aż tak intensywny, żeby ich powoli z dnia na dzień *przyzwyczajać*. Do tego była jeszcze łyżka *oleju* - i tutaj były różne oleje: albo dyniowy, albo konopny, albo makowy, albo świeży olej lniany. Do tego była jeszcze łyżka *superfoods* - to była chlorella, spirulina, konopia i moringa. Ci pacjenci niektórzy trochę marudzili. Niektórym na przykład nie mogło przejść przez gardło to, że jest tam tłuszcz w soku. Niektórzy mówili, że są uczuleni na któryś z superfoods. Były przeróżne reakcje, ale zazwyczaj ci ludzie byli zadowoleni. Jeszcze dawaliśmy dodatkowo *sok z kurkumy, tamari i pieprz kajeński*. Sok z kurkumy i pieprz kajeński są doskonałymi *przeciwutleniaczami*.

M: Tak. I to przez siedem dni ta grupa piła tylko soki. I jak dużo tych soków dziennie jedna osoba wypijała?

A: *Półtora litra* - to było trzy razy dziennie po pół litra. Poza tym były *herbaty ziołowe*. I oni chodzili sobie na wędrówki. Pierwszy dzień to było *wprowadzenie do głodówki* i oni tutaj jeszcze jedli - to była *surowa dieta* przez pierwszy dzień. Rano było *muesli z orzechami* - my mieliśmy maszynę taką do wyciskania płatków albo taki młyn do mielenia zboża i robiliśmy też mleko

roślinne. Na obiad były *slupki warzywne* z różnymi *dipami*, na przykład dip z *keszju*, z papryki albo z pomidora. I to tego były jeszcze takie *chlebki* robione właśnie w suszarce albo kapusta kiszona z chia, albo kasza gryczana z burakami. Pamiętam jeszcze był czosnkowo-łniany. I była kolacja i tutaj był taki wypas - oczywiście też surowa - *spaghetti z cukinii* z sosem bolognese i do tego moja ukochana zupa - *barszcz*, zamiast ziemniaków awokado. Takie im robiliśmy wspaniałości.

M: I to był ten pierwszy dzień wprowadzający do tej diety sokowej, tak?

A: Tak.

M: I potem te siedem dni na sokach rozumiem, tak?

A: *Siedem albo czternaście* - to w zależności, bo można było sobie przedłużyć to.

M: A wychodzenie z tych soków też było w ramach tego turnusu, czy to już ludzie po powrocie do domu?

A: Tak, było. I tutaj było *wychodzenie z soków*, tylko że to był tylko *jeden posiłek*, tylko wieczorem. I też było zrobione wtedy nawet dostawali *surowy deser* do tego. Dwudaniowy obiad - zupa, drugie i deser.

M: I to trwało siedem albo czternaście dni?

A: Tak.

M: Pod kontrolą lekarza rozumiem te terapie sokowe były robione?

A: Ta była akurat *pod kontrolą pani doktor*.

M: A powiedz Ania, jakie efekty ludziom udawało się uzyskać po takim siedmio- lub czternastodniowym detoksie sokowym?

A: Przeróżne. To było tak, że niektórzy *chudli*, niektórzy zwracali uwagę że czują, że ich *włosy* albo *skóra* są w lepszym stanie. Dużo ludzi też się *wewnętrznie wyciszała* - oni po takiej kuracji myślę, że nie tylko nie jedli, ale też się tak wyciszili i stali się bardziej *spokojni*.

M: Te efekty były jakby na dwóch poziomach - jeden to jest taki *fizyczny*, jakaś rzeczywista zmiana w zdrowiu, a drugi na takim poziomie *psychicznym*.

A: Tak. Bo ja cały czas podkreślam - moja szkoła była w ogóle na podstawie *medycyny holistycznej*. I ja uważam, że zdrowe odżywianie to jedno, ale jednak bardzo ważne w naszym życiu jest *zachowanie równowagi*, poznanie samego siebie, sport, odpoczynek, sen - to jest bardzo ważne.

M: Tak. Zgadzam się z Tobą w 100%. Jeszcze tylko wrócę z jednym pytaniem, tak żeby naszym słuchaczom dać taki punkt odniesienia - pamiętasz może jaki był *koszt takiej terapii siedmio- lub czternastodniowej w tym hotelu?*

A: Widzisz, tutaj to jest też taka sprawa, że ta pani doktor to jest bardzo droga pani doktor (śmiech). Ja pamiętam. To koszt siedmiodniowej to było 1600 euro plus noclegi. Myślę, że w granicach 2200 euro...

M: Za tydzień, tak?

A: Tak.

M: Czemu o to pytam, bo może nie siedmiodniową, ale krótszą terapię sokową możemy *sobie sami w domu zrobić*.

A: Oczywiście. Też tak uważam.

M: Ok. To już wiem dużo na temat tej terapii sokowej, głodówki sokowej, ale jeszcze wspomniałaś, że były grupy osób z *problemami nowotworowymi* i oni chyba mieli jakąś inną terapię, jeśli chodzi o dietę?

A: Tak. Oni jedli za to *bardzo dużo* (śmiech).

M: Aha.

A: Bo to chodziło o to, żeby *pokazać tym ludziom*, że odżywianie wegańskie to nie jest tylko gryzienie marchewki, ale że można stworzyć *wspaniałe potrawy*. Wieczorem zawsze oni dostawali to jedzenie w takich *miskach*, siedzieli przy *jednym stole*, że nie tak jak się podaje w restauracji na talerzu, tylko oni sami sobie nakładali. I to były *różne rodzaje kasz* - kasza jaglana, kasza gryczana, kuskus albo ziemniaki. Do tego były *warzywa z pieca* albo *warzywa po tajsku* albo *po indyjsku*, różne rodzaje *sałatek*, *dressingi*. Staraliśmy się, żeby nie było dużo potraw mącznych, żeby to były *potrawy bezglutenowe*. Przed południem oni sobie zażyczyli też takie *warzywne słupki*, *dipy* i te *chlebki*, ale do tego poprosili, żebym zrobiła *chipsy* ze słodkich ziemniaków albo z buraków. Chipsy to może tak strasznie brzmi, a tutaj były po prostu pokrojone w plastry słodkie ziemniaki, buraki z rozmarynem, z solą, pieprzem, do pieca, 15 minut, gotowe. Wszyscy szczęśliwi.

M: Ta grupa z problemami nowotworowymi jadła dużo więcej, takie bardzo zróżnicowane jedzenie bazujące na potrawach bezglutenowych, z dużą ilością kasz, warzyw, pewnie na parze robionych też.

A: Tak, tak, tak. My mieliśmy taki duży *konwektomat*, właśnie gdzie się robi wszystko na parze.

M: Ok. Jak długo pracowałaś w tym hotelu?

A: Ja tam pracowałam *cztery miesiące*.

M: To krótko. Czemu tak krótko?

A: Tak. Ja pojechałam tam z takim założeniem, że zostanę tam *rok*. Trochę się śmiałam, że to są moje bardzo dobrze płatne praktyki. Ja już wyjeżdżając do hotelu wiedziałam, że ja *chcę pracować sama*, chcę założyć swoją *własną działalność*. Ja nie czuje się tak dobrze, jeżeli mam tego szefa.

M: Po czterech miesiącach zrezygnowałaś z pracy i pojechałaś dokąd?

A: Wróciłam *do Berlina*, wróciłam do mojego chłopaka i do mojego psa.

M: I co się potem wydarzyło?

A: Potem jeszcze spróbowałam pracy w jednym *hotelu o takim samym profilu* w Berlinie. To było bardzo fajne, bo ja jeszcze będąc tam, napisałam zapytanie o pracę i oni od razu mi napisali, że super, skoro już mam doświadczenie, mogę do nich przyjść. Ja byłam tam jeszcze krócej, ja tam byłam *dwa tygodnie* i po dwóch tygodniach ja już wiedziałam: nie, nie Ania co ty robisz, Ty miałaś *pracować sama*, uciekaj! (śmiech) Poszłam stamtąd bardzo szybko i wtedy spotkałam się z *panią*, dla której w zeszłym roku *piekłam ciasta* na taki duży *event*. I ta pani jest takim *żywniowym freak'iem* jak ja...

M: ...poczekaj, poczekaj Ci przerwę, bo jak słyszę „piekłam ciasta”, to już mi się kojarzy z cukrem, mąką, jakimś lukrem. Jakie ciasta piekłaś?

A: W żadnym wypadku (śmiech). Na mojej wizytówce jest napisane: *bezglutenowe, bezcukrowe*. Piekłam ciasta - to było akurat przed świętami i to były różne świąteczne rzeczy - oczywiście bez cukru i bez glutenu. Ja używam właśnie *cukru palmowego*. I najczęściej tutaj nie mogę użyć słowa „piekę”, bo przyrządzam *ciasta surowe*, ale wtedy było zamówienie na pieczenie. I piekłam właśnie bezglutenowe, świąteczne ciasta.

M: Surowe, to rozumiem takie przygotowywane w temperaturze tam do 40 stopni?

A: Tak. Najczęściej to są na bazie *nerkowców* albo *tłuszczu kokosowego*, który się zsiada przy niskiej temperaturze...

M: ...tak, w temperaturze pokojowej on już się robi taki stały.

A: ...stały, dokładnie.

M: To już wiemy jakie to są ciasta, więc wracamy do tego wątku, w którym Ci przerwałem - że w pewnym momencie spotkałaś pewną panią, dla której rok wcześniej piekłaś ciasta.

A: Tak. I ta pani powiedziała mi... w ogóle jak ja ją poznałam w zeszłym roku, ona się mnie zapytała czy ja bym nie chciała dla jej rodziny *przygotowywać zdrowe potrawy*. I wtedy się okazało, że to jest trochę za daleko, że coś tam. Ale jak mówi niemieckie powiedzenie - *ludzie spotykają się zawsze*

dwa razy. Spotkałam tą panią po raz drugi i teraz współpracujemy ze sobą. Ja pracuję u niej jako prywatny kucharz.

M: Ok. Czyli już powoli zbliżasz się do odpowiedzi na pytanie, które chcę Ci zadać - czym teraz się zajmujesz. Bo przeszliśmy przez Twoją długą drogę, gdy w wieku 17 lat walczyłaś o zwierzęta, później byłaś przez chwilę fryzjerką, jeszcze kilka różnych szkół po drodze, byłaś kucharzem w kurorcie dla osób z problemami zdrowotnymi, ale ciągle marzyłaś o tym, aby robić coś dla siebie. To powiedz, co teraz robisz?

A: Ja teraz jestem między innymi *prywatnym kucharzem*. Dostaję też *zamówienia* właśnie na *surowe ciasta* z różnych kawiarni i z restauracji. Prowadzę też *kursy gotowania dla osób zapracowanych* - pokazuję ludziom w jaki sposób mogą przyrządzić sobie zdrowe potrawy w szybkim czasie, mimo że są bardzo zajęci.

M: I powiedz - jak Ci z tym? Gdy teraz pracujesz dla siebie?

A: *Cudownie* (śmiech). Budzę się rano i zaczynam pracować i pracuję, pracuję i pracuję. I piszę mój *biznes plan* w tej chwili jeszcze do tego i robię moją *stronę internetową*, którą już praktycznie oddałam teraz w ręce pana, który się tym zajmuje. I też jestem szczęśliwa, bo mam trochę więcej czasu dla siebie. Dla siebie... dla innych prac. To jest *niesamowite uczucie*, że sama sobie wyznaczam *tempo i czas pracy*. Myślałam, że to się tak nie uda, że potrzebuje jednak mieć nad sobą kogoś, kto mi będzie mówił jak mam pracować. Ale to wychodzi naprawdę bardzo dobrze, *jestem zadowolona*.

M: Wspomniałaś kilka razy, że teraz mieszkasz w Berlinie. Rozumiem, że tą swoją działalność prowadzisz właśnie w Berlinie, tak?

A: Tak.

M: Jestem ciekaw na ile Berlin się różni od Polski, od Warszawy albo od innego miasta, bo zastanawiam się czy jest *popyt* na usługi kucharza, który tak właśnie dba o zdrowe jedzenie, które pewnie jest droższe niż takie normalne, typowe. Jak Ty to widzisz?

A: Ja to widzę w ten sposób - i bardzo dużo ludzi widzi to w podobny sposób - że kupienie *droższych produktów ekologicznych* to jest bardzo dobra *inwestycja*, bo prawdopodobnie za kilka lat nie będą musieli wydać tych pieniędzy *na leki*. I wydaje mi się, że Niemcy są coraz bardziej *świadomi* tego i chętnie płacą te pieniądze na zdrowe odżywianie.

M: Dobrze, to jeszcze wrócimy do Ciebie, bo powiedziałaś, że teraz wstajesz rano, pracujesz ile chcesz. Domyślam się, że na początku to więcej, prawie cały dzień się pracuje. Jak widzisz siebie za 5 lat, co byś chciała robić za 5 lat?

A: Wiesz co, ja staram się *tak daleko nie planować*. Być może dla kogoś 5 lat to nie jest daleko, ale u mnie się to tak wszystko *szybko zmienia*, że jeżeli ktoś by mi jutro zaproponował, że mam pojechać w podróż dookoła świata, to prawdopodobnie odłożyłam moje plany jeszcze na chwilę i bym to zrobiła. A z drugiej strony może mi spaść jutro meteoryt na głowę.

M: No tak. Czyli żyjemy chwilą bardziej.

A: Tak, ale *rozważnie*.

M: A gdybyś miała teraz okazję spotkać 17-letnią Anię, która właśnie walczy o te prawa zwierząt...

A: ...ale super...

M: Co byś jej powiedziała wtedy?

A: Chyba bym jej nic nie powiedziała, wiesz. Powiedziała bym: Ania, *nie zmieniaj się, bądź szczęśliwa* i rób to wszystko z głową. Ja miałam w życiu lepsze i gorsze momenty. Były smutne chwile, były radosne chwile, ale ja w tym momencie nie chcę rozpatrywać tego, co źle zrobiłam. I tak samo nie chcę myśleć o tym, co mogę źle zrobić.

M: Dobrze.

A: Dobrze. Ja się cieszę też.

M: Jakbyś miała tak w jednym zdaniu *podsumować* tą swoją historię, taką *dać radę* osobom, które nas słyszą, którym się wydaje, że one się do czegoś nie nadają albo im się na pewno nie uda, bo to jest za trudne, za drogie, zbyt niedostępne - co byś im doradziła? Jak mają sięgać śmiało po swoje marzenia, tak jak Ty teraz to robisz?

A: Jest takie ładne zdanie - *jeżeli myślisz, że coś Ci się nie uda, to Ci się to nie uda, a jeśli myślisz, że Ci się coś uda, to Ci się uda*. Po prostu *próbujcie* i realizujcie swoje plany i marzenia. Ja uważam, że nasze życie jest za krótkie, żeby zastanawiać się nad tym, czy coś się może *strasznie stać* albo że się może właśnie nie udać. Po prostu *próbować* - bez próbowania nie zobaczycie czy uda Wam się osiągnąć ten cel. *Odwagi!*

M: Tak. **Odwagi i nie bójmy się sięgać po te nasze marzenia. One nas napędzają i potrafią nas zaprowadzić w takie miejsca, o których nam się nigdy nie śniło.**

A: Dokładnie.

M: Ania, gdyby ktoś miał do Ciebie jakieś *pytania* - któraś ze słuchaczek albo któryś ze słuchaczy - to gdzie mogą Cię znaleźć?

A: Moje przepisy można znaleźć na moim zaprzyjaźnionym blogu - *jamaska.pl*. I moja strona internetowa, która jest w tym momencie jeszcze w trakcie robienia, nazywa się *wholeweekfoods.de*.

M: Dobrze, ja w notatkach wpiszę *linki*. I teraz tak - na dzisiaj Ania już Ci podziękuję, natomiast możemy już chyba dzisiaj śmiało powiedzieć, że planujemy z Anią *drugi odcinek podcastu*. Jeszcze nie wiem kiedy go nagramy i kiedy on się ukaże. Natomiast w tym drugim odcinku Ania uchyli trochę więcej rąbka tajemnicy, jeśli chodzi o swój *warsztat kucharski* i podzieli się z nami jakimiś ciekawymi *przepisami i trikami związanymi z wegańskim gotowaniem*. Czy tak?

A: Tak, oczywiście. Bardzo chętnie.

M: Super. To bardzo, bardzo Ci dziękuję i do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu!

A: Bardzo dziękuję. Do usłyszenia!

Ani bardzo dziękuję za tę rozmowę i już nie mogę się doczekać nagrania z nią drugiego odcinka. Jestem pewien, że będzie to kopalnia wiedzy dla osób chcących zdrowo, wegańsko przyrządzać posiłki. To już niebawem, mam nadzieję.

A wracając jeszcze do tego co mówiłem na początku, na naszym fanpage pojawia się coraz więcej miłych komentarzy. Bardzo razem z Tatianą się cieszymy, że to co robimy w jakiś sposób do Was trafia. Naszą uwagę zwrócił szczególnie jeden komentarz, Tatiana jak go przeczytała dosłownie się wzruszyła. Pod wpisem z artykułem Tatiany o tym jak pokonała leukopenię jedna z fanek napisała: *„Brawo. dziękuję Pani za to, że w tak szczery sposób opisała Pani, swoją i całej Rodziny chorobę.Podziwiam za mądry wybór, zachowanie i postępowanie. A od ponad roku nam Państwo doradzają jak być zdrowym, co jeść, jak zadbać o rodzinę, bliskich, znajomych. ...Serdecznie Państwu dziękuję, że dbacie o nasze zdrowie, samopoczucie. Jesteście prawdziwymi Przyjaciółmi ludzi. Wszystkiego co piękne i dobre od ludzi i ode mnie proszę przyjmować. Życzenia mają swoją moc a ja życzę uśmiechu i radości wszelkiej pomyślności.DZIEKUJE”* Przyznam się, że nawet jak czytam ten komentarz n-ty raz to łezka mi się w oku pojawia... Czegóż piękniejszego można oczekiwać za pracę, którą się wykonuje? Super, że to co robimy razem z Tatianą robimy pomaga Wam i Waszym przyjaciołom. Oby było nas, nas jak najwięcej! Dlatego, jeżeli ten odcinek podcastu podobał Ci się, w jakiś sposób Cię zainspirował to podziel się nim przynajmniej z jedną osobą. Dla Ciebie to tylko chwila a ten ktoś kiedyś serdecznie Ci za to podziękuje.

W kolejnym odcinku podcastu usłyszysz 3-cie nagranie z serii Akademia Zdrowia DGD, w którym razem z doktor Grażyną Pająk będziemy mówić o produktach spożywczych, które nam najbardziej szkodzą. O produktach, które najlepiej omijać szerokim łukiem to już niedługo.

Na dzisiaj już wszystko, dziękuję za wspólnie spędzony czas, pamiętaj o przesłaniu linka z tym podcastem przynajmniej jednej osobie i do usłyszenia niebawem. Cześć!