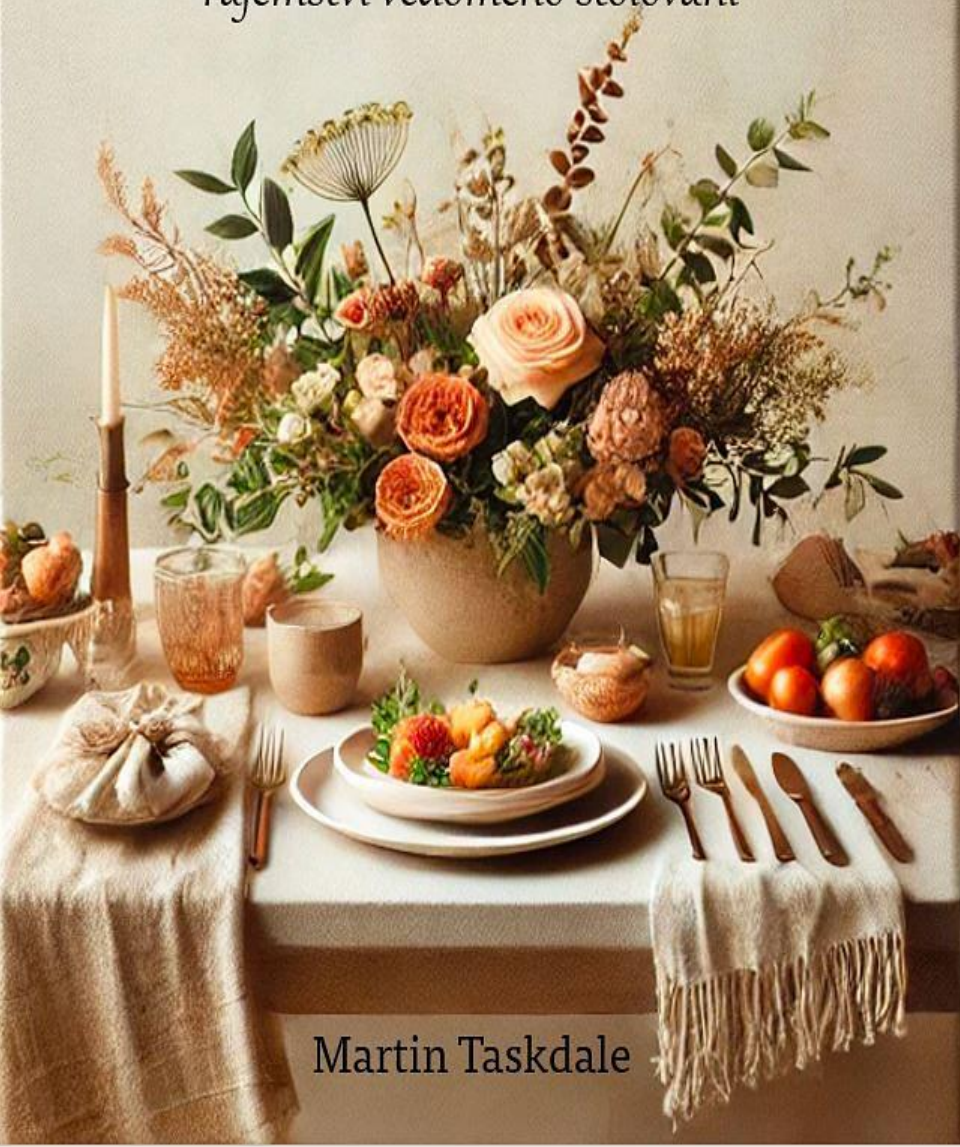


Jíst s láskou

Tajemství vědomého stolování



Martin Taskdale

MARTIN TASKDALE

Jíst s láskou

Tajemství vědomého stolování

**mnmlst
pblshng**

First published by Minimalist Publishing 2025

Copyright © 2025 by Martin Taskdale

Přeložila Jiřina Váňová.

Tato kniha a informace v ní obsažené nenahrazují lékařskou péči a neobsahují doporučení pro konkrétní zdravotní problémy. Záležitosti svého osobního zdraví a zdravotních potíží vždy konzultujte se svým lékařem.

Všechna práva k této knize jsou vyhrazena.

Vydalo nakladatelství Minimalist Publishing v Praze roku 2025. Vydání první.

First edition

ISBN: 978-80-909566-2-9

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Pro mou ženu Jane.

Contents

1	Na úvod	1
2	Kdy jíst a kdy nejíst	7
3	Připravte se na jídlo	14
4	Zastavte se a vychutnávejte. Proč při jídle nedělat nic...	19
5	Jak zpomalit a jíst méně, ale líp	23
6	Žvýkejte, žvýkejte a zase žvýkejte!	28
7	Jíst ve správném prostoru	34
8	Umění vnímat jídlo	38
9	Jídlo jako meditace	42
10	Kouzlo společného stolování	48
11	Umění jíst o samotě	53
12	Když jídlo skončí, začíná cesta k vědomí	58
13	Jak zkrotit jídelní démony	63
14	Jídlo jako rituál. Moudrost a tradice z celého světa	70
15	Závěrem: Jídlo je jen začátek	76

1

Na úvod

Když se řekne zdravé stravování, většina lidí si okamžitě vybaví seznam doporučených potravin. Kdekdo mluví o dietách, výživě, kalorických hodnotách a složení jídelníčku. Většina rad, které slyšíme, se točí kolem toho, **co jíme**. Není to přitom žádná věda – pokud chceme být zdraví, měli bychom jíst více zeleniny, méně cukru, omezit tučné a snažit se vybírat co nejpřirozenější potraviny. To je samozřejmě důležité.

Jenže je tady něco, co v diskusích o jídle často zapomínáme. Nejde jen o to, **co jíme**, ale také **jak jíme**. Věnovali jste někdy pozornost tomu, jak vypadá váš každodenní stravovací rituál? Nevědomky si v sobě neseme určité zvyky, které jsme převzali od rodičů nebo vypěstovali během hektického životního stylu. Jíme v poklusu, před obrazovkou počítače nebo televize, často bez vědomí toho, co do úst vlastně dáváme.

A právě to, jak jíme, má zásadní vliv na naše zdraví, náladu, trávení, a dokonce i na to, jak si jídlo skutečně vychutnáme. **Jídlo není jen palivo pro tělo** – je to prožitek, který bychom měli vnímat celým svým bytím. Tento způsob stravování se v mnoha kulturách dodnes zachoval. A je to způsob, kterým bychom se

měli inspirovat – pro zdraví, dobrý spánek, duševní vyrovnanost i radost ze života.

Lekce z Francie: Jídlo jako zážitek

Když jsem před několika lety navštívil Francii, měl jsem příležitost strávit několik dní s rodinou mého přítele Pierra, který žije v malém městečku na venkově poblíž Lyonu. Jako správný cizinec jsem očekával, že ve Francii budu ochutnávat delikatesy na úrovni nejlepších restaurací. A byl jsem nadšený, že mě Pierre pozval na typickou francouzskou rodinnou večeři.

Co jsem zažil, mě nadobro změnilo. Nešlo jen o to, co se podávalo na talíři – což mimochodem bylo fantastické – ale především o způsob, jakým rodina jídlo vnímala. Francouzi nepovažují jídlo za rychlou záležitost, kterou musíte odbýt. Naopak, pro ně je každé jídlo **rituálem**, který má svá pravidla a svou strukturu.

Večeře začala pomalu, bez spěchu. Nikdo nikam nespíchal, nikdo se netvářil, že by měl za chvíli odběhnout k jiným povinnostem. Jako první přišel na stůl aperitiv, něco malého na zahájení. Otec rodiny pronesl několik slov o dni, o příležitosti, kdy se sešli, a o důležitosti společného jídla. Poté jsme začali jíst. Ale ne rychle. Každé sousto se pomalu žvýkalo, u stolu jsme při jídle rozmlouvali, vtipkovali a smáli se.

Co bylo zvláštní, bylo to, že navzdory tomu, že jsem byl zvyklý jíst rychle, neměl jsem pocit, že bych musel pospíchat. Nálada u stolu, atmosféra, mě doslova zpomalila. **Jedli jsme pomalu a vědomě.** Mnoho jídla bylo na stole, ale jedli jsme v malých dávkách a mezi jednotlivými chody byla vždy pauza na povídání a odpočinek. Zjistil jsem, že to, jakým způsobem jsem jídlo konzumoval, mělo zásadní vliv na to, jak jsem se cítil. Po dvou