

Knygos „Kodėl prancūzės nestorėja“ autorė

Paslapčių, receptų ir malonumų metai



Prancūzės visais metų laikais

MIREILLE GUILIANO



Alma littera

biau. Kaip skelbia Delfų šventyklos portale iškaltas patarimas, *Connais-toi toi-même* – „Pažink save“.

Taip pat ne mažiau svarbu likti ištikimai savo išvaizdai (kaip ir jausmams), atrasti savo stilių ir manieras, kurios jums tinka ir patinka, ir kurios padės sukurti tokią save, kokią ne gėda parodyti pasauliui. Tai jūsų nuosavas prekės ženklas. Tad kas gi yra tas moters prekės ženklo DNR ir kas ją sudaro? Drabužiai? Papuošalai? Makiažas? Plaukai? Balsas? Juokas? Prisilietimas? Visa, kas išvardyta, ir dar daugiau. Viena gera mano draugė visą laiką dėvi skrybėles – rudenį, žiemą, vasarą, pavasarį. Kita pažįstama kolekcionuoja driežo formos sages ir nuolat vieną iš jų segi. Jei kalbėtume apie mane, tai manasis prekės ženklas yra šalikėliai, vėriniai, saulės akiniai – be jų neišsivaizduoju savęs... Be to, puikiai suprantu, jog man jau ne dvidešimt, tad ir nesirengiu kaip dvidešimtmetė. (Jei jūs irgi nesate, bet atitinkamai rengiatės, tai neabejotinai galima pavadinti jūsų prekės ženklu.) Lygiai taip pat savo prekės ženklą demonstruoja tos, kurios ryškiai dažosi ar puošiasi stambia bižuterija (didelėmis brangenybėmis), ar dažosi plaukus morkų spalva (Paryžiuje tokių tikrai pamatysite). Kai kurie iš šių elementų turi įtakos jūsų įvaizdžiui, kiti – ne. Tai turite nuspręsti pati. Pavyzdžiui, aš nemūšiu dainų, tai tiesiog ne mano stilius.

PRANCŪZĖ VISAIS METŲ LAIKAIS, ARBA

À LA RECHERCHE DU TEMPS PERDU

Nėra natūralesnio ir taip gyvybiškai svarbaus gyvenimo gerovei pasitenkinimo kaip malonumas, kurį stengiamės pajusti valgydami. Knygoje „Kodėl prancūzės nestorėja“ aš trumpai paaiškinau sezoninių produktų svarbą kiekvienos prancūzės gyvenime. Tačiau, matyt, būsiu pamišusi pasakyti, kad išmanyti sezoniškumą – tai daug daugiau nei žinoti, kokie produktai geriausi kiekvienu metų laiku, ir gebėti kiekvieną mėnesį pasirinkti geriausia iš to, ką siūlo motina gamta. Išmanyti

sezoniškumą – tai mokėti ištisus metus reaguoti į visas mūsų aplinkos sąlygas ir stimulus. Išmokite tai, ir jūsų patirtis pasieks aukštumas. Jei jūsų pojūčiai tinkamai suformuoti, jums nereikia ieškoti paguodos per tekliuje ar tenkintis nevisaverte skonio patirtimi. Išmokite tai, ir net laikas stos į jūsų pusę: tam, kad išgyventume pilnatvę, niekada nereikia skubėti. Valgyti su malonumu reiškia tramdyti save – neskubėti. Antsvorio atsikratysite, kai rasite pusiausvyrą tarp suvartoto maisto ir atitinkamo fizinio krūvio, savaitė po savaitės. Tačiau viso gyvenimo uždutis sudėtingesnė – turite nuolat gebėti prisitaikyti prie metų laikų. Menas gyventi – tai mokėjimas nuolat tvardyti.

Tačiau kaip neprarasti laiko nuovokos? Argi jį pasemsi šaukšteliu, kaip kad norėjo pasemti gyvenimą tas nelaimėlis Alfredas Prufrokas iš T. S. Elioto eilėraščio? Ar jums metų laikas reiškia viso labo aštuonias ar penkiolika naujų realybės šou serijų, parodytų per televiziją? Prancūzių gebėjimas pajusti malonumą atsiranda natūraliai – gyventi gamtos ritmu, keistis ir judėti į priekį pagal jos ciklą.

Gerai tai, kad prancūzės turi galimybę matyti ir išgyventi keturis metų laikus, ne visame pasaulyje tai įmanoma. Didžioji žmonijos dalis gyvena atogrąžų kraštuose, kur tėra lietingasis ir sausasis periodai. Net mūsų vidutinio klimato juostoje metų laikai gali būti labai skirtingi: daug kur žiema dažniausiai atšiauri ir be gyvybės, kitur ji palyginti švelni, užtat vasara tampa sunkiu išmėginimu. Atkreipiu į tai ypatingą dėmesį: nepamirškime, kad metų laikai, apie kokius pasakoju aš, o aš kalbu apie savo patirtį gyvenant Jungtinėse Valstijose ir Prancūzijoje, gali būti nepanašūs į gyvenimą kitur, nors antsvorio turintys žmonės daugiausia susitelkę vidutinio klimato juostoje, išsivysčiusiose šalyse. Didžioji paslaptis – išmanyti ir gebėti pasinaudoti visa metų įvairove, kad galėtumėte iki galo išgyventi visus to sezono teikiamus malonumus.

Toliau aprašysiu dalykus, kurie būdingi mano klimatinės juostos metų kaitai, tikiuosi, kad nemaža dalis jums pasirodys priimtina ir panorėsite pritaikyti, žinoma, ir gausybę gardžiausių receptų, pagal

kuriuos galima gaminti praktiškai visur. Valgiaraščiai – tai tik pasiūlymas, pagrindas, jie tinka ir svoriui mesti (atsižvelkite ir į kitus patarimus, išdėstytus knygoje „Kodėl prancūzės nestorėja“), ir pusiausvyrai susigrąžinti bei palaikyti. Tačiau man kur kas labiau rūpi priversti jus susimąstyti, kaip gyvenate, ir pirmiausia – ar darote tai koja kojon su laiko tėkme.

Yra Žemės metų laikai, tačiau, kaip pažymėjo Džonas Kitsas (John Keats)*, yra ir proto sezonai, ir jie neišnyksta, kad ir kur būtumėte. Stebėkite juos, įsiklausykite – ir pajusite ne tik keliskart stipresnių, bet ir įvairesnių malonumų bei gyvenimo džiaugsmų.

Kaip jau sakiau, dauguma mūsų bėdų kyla iš to, kad šiuolaikinis gyvenimas nuolat reikalauja pralenkti laiką, tai tokia kova, kurią jaučiamės pralaimėję dar nepradėję kovoti. Galiausiai pasirodo, kad laikas neturi reikšmės, tik kainą. Vienas iš dažniausių nusiskundimų, kurių girdėdavau rašydama knygą „Kodėl prancūzės nestorėja“: „Kas turi laiko pirkti maistą ir gaminti?“ (Antroje vietoje, nors gerokai rečiau, girdėdavau: „Aš negaliu rasti porų.“) Tačiau turime suprasti, jog laikas nėra duotybė, turime pačios mokėti su juo tvarkytis. Visos kasdien turime darbų daugiau, nei apskritai įmanoma padaryti per dieną. Net prancūzų šeimos buvo priverstos pasirinkti, kokį maistą valgys *en famille* (šeima), šiandien jau niekas nesilaiko laiko patikrintų apeigų, kaip buvo įprasta. Pasaulis ne toks, kad suteiktų mums tam progų, patys turime tuo pasirūpinti. Ir mes privalome tai padaryti: gyvenimas praras bet kokį skonį, jei neatidėsime trupučio laiko sau, nesvarbu, kelias dienas ar valandas, gal net kelias akimirkas – mes nusipelnėme jomis pasiūziauti. Tai ne egoizmas, tai tiesiog gyvenimas, galimybė, kurią būtų per brangu iššvaistyti veltui.

Tad pažiūrėkime, ar metų laikų kaita turi jums kokią nors prasmę, ar ne.

* XVII a. pabaigos – XIX a. pradžios anglų poetas, romantikas.



**AU PRINTEMPS:
PAVASARIOP Į GYVENIMĄ**

Kada prasideda jūsų metai? Mano vyras – dėstytojas, tad metų pradžia jam nuo seno yra rugsėjis. Po vedybų vasaros pabaiga ir man neišvengiamai pradėjo reikšti tam tikrą pradžią. Kai kuriems mūsų, artėjant vasaros pabaigai ir naujiems mokslo metams, dar ir dabar širdį ima smelkti nemalonūs jausmas. Prancūzų vaikai niekuo nesiskiria nuo kitų: artėjant *la rentrée* – grįžimui į suolą, jie irgi puola į nevilgtį, nes gyvenimas pasikeičia taip, tarsi vasarą jie būtų išskridę į Mėnulį, o dabar grįžę.

Finansiniai verslo pasaulio metai taip pat ne visada sutampa su kalendoriniais. Jau daug dešimtmečių manuosius metus, bent jau profesiniu atžvilgiu, apibrėžia metinis planas ir biudžetas. *C'est normal* – tai normalu: bandyti sutvarkyti savo chaotišką laiką – labai žmogiška, bent jau kol suvokiame, kad kiekviena mūsų nusistatyta tvarka kažkodėl tarnaui kokiam nors šeiminkui.

Tūkstantį metų prieš elektros išradimą viską diktavo gamta. Dienos buvo skirstomos į saulėtas ir ne, metai priklausė nuo to, kaip aukštai saulė pakils vidurdienį. Natūralia metų pradžia visuomet buvo laikomas pavasaris, kai dienos imdavo vis daugiau laiko atsikariauti iš

nakties, štai kodėl prancūziškai šis laikas vadinamas *printemps*, arba pirmą kartą, itališkai – *primavera*. Ir šiandien pavasaris laikomas atsinaujinimo metu, kai atmerkiame šalčio užmigdytas akis ir pabundame, kad džiaugtumės naujais juslinių akstinių: šviesos, kvapų, skonių, garsų – deriniais. Gyventi pagal kiekvieną metų laiką reiškia būti pasiruošusiam šiam pabudimui, užuot jį pramiegojus. Pajuntame skruostus kaitinančią saulę, tačiau yra begalė kitų pojūčių, kurių irgi negalime pražiopsoti. Nuolat ugdomas dėmesys aplinkos pokyčiams praturtina prancūzių lieknėjimo patirtį, moko rasti pusiausvyrą tarp kompensavimo ir atsitiktinių pasimėgavimų, kai pamiršamas saikas. Kaskart, diena po dienos, gamta siūlo tiek daug ir vis įvairesnių gardumynų, tiek malonumų, kad mes pamirštame, jog galima nejučiomis prisikimšti skrandį, taigi išvengiame ir padarinių – antsvorio. Dėmesys pavasariui veikia puikiai: visi per užsimiršimą žiemą priaugti kilogramai ištirpsta kaip sniegas.

Turguose pasirodžius pavasario produktams mūsų laukia begalė gastronominių malonumų. Tačiau man pirmieji pavasario pranašai yra gėlės. Skaičiuoju dienas, kada savo mažas galvutes iškiš pirmieji krokai ir kada, regis, pernakt, žiedais apsipils vyšnios ir jų lapeliai beveik iš karto plevendami it snaigės ims kristi baltai nuklodami žemę. O kai žiūriu į neapsakomo grožio tulpes ir narcizus, visuomet suspurda širdis.

Gal mano žodžiai nuskambės kaip romantiškos poetės, tačiau supraskite: užaugau tarp gėlių, begalė jų augo mūsų prižiūrimame milžiniškame sode, kitomis gėrėdavausi laukuose ir miškuose aplink savo močiutės namus Elzase. Gėlės, kartu su maisto gaminimu, buvo didžioji mano mamos aistra, ji negalėdavo be jų gyventi. Aš irgi, kad ir koks būtų metų laikas. Gėlės, kaip ir maistas, buvo dalis kasdienių mūsų ritualų. Man patiko išiminti gėlių pavadinimus, rinkti jas ir padėti *mamie* komponuoti nuostabias, subtilias, elegantiškas puokštes. Labai anksti išmokau, kad gėlės reikalauja meilės ir rūpesčio, vos tik jos būdavo nuskinamos ir pamerkiamos į vazą. Į mano, mažos mergaitės,

pareigas įėjo pakirpti įstrižai stiebelius ir kas dieną pakeisti vazose vandenį. Dideliame name, su tiek kambarių, kur kiekviename stovėjo po puokštę, tai buvo nemenkas darbas. Tačiau kai rūpiniesi gėlėmis, uostai jų žiedus, dar neprisiskleidusius, stipriau pajunti visą gėlių magiją. Taip yra ir dabar.

Man pasisekė, nes ištekėjau už vyro, kuris mėgsta gėles ne mažiau nei mano mama. Pavasarį, šeštadienio rytais, norėdami pamaloninti jusles, einame į ūkininkų turgų parsinešti šių nuostabių pavasario dovanų. Gėlės nėra brangios ir jums nereikia didelių išlaidų, čia, kaip ir visur kitur, mažiau gali būti daugiau. Net viena ar dvi kvapiojo pelėžirnio šakutės vazelėje – ryškios spalvos potėpis ir maloniai salsvo kvapo dvelksmas – gali suteikti didžiulį malonumą.

Gėlės, sakydavo *mamie*, labai panašios į mus, tačiau labiausiai tulpės. Jos šypsosi mums, kalbasi su mumis, duoda žinoti, kada joms trūksta vandens, kada per daug šviesos, prieš nuvydamos atsiskleidžia mums visu romiu grožiu: stiebai išsitiesia tarsi trokšdami paskutinio apkabinimo, išsiskleidę žiedlapiai kiekvienu savo linkiu išreiškia visus įmanomus jausmus. Tik pažvelkit į juos. Jų formos pakeri: mažyčiai, apskriti žiedlapiai ir kitokie, smailėjančiais galiukais, paskui ilgastiebės prancūziškos tulpės ir mano mėgstamiausios – papūginės. Spalvomis tulpės nenusileidžia rožėms – jų yra stulbinanti daugybė, ir aš atsiminiau kiekvieną, kuri augo mūsų gėlyne. Pirmoji pavasarinė tulpė pranešdavo man, ko laukti. Vazoje pamerktos tulpės vis dar pakelia mano dvasią, tačiau niekas taip nedžiugina širdies, kaip ankstų pavasarį matyti jas besistiebiančias iš žemės.

Tuo metu jau būnu apimta pavasario karštinės. Negaliu susilaikyti neprispirkusi gėlių glėbiais ir iki apsvaigimo gėriuosį jų kvapais bei spalvomis.

Pavasarinė manija pasireiškia tuo, kad išsirenku ryškesnę patalynę, staltieses ir atidedu į šalį asketiškas vienspalves ar skaisčiai baltas, kurias taip mėgau žiemą. Laimė, nuo seno buvau įpratusi generalinę pavasarinę ruošą atlikti baigiantis žiemai (puiki mankšta pilką šešta-

dienio popietę). Atėjus pavasariui, žinau, kurioje spintoje ar spintelėje kas sudėta, šiuo metu mažiausiai norėčiau prakaituoti ruošdamasi po namus, man rūpi tik viena: lėkti į lauką.

Pavasariį būtų nedovanotina atsisakyti vieno iš veiksmingiausių prancūzių būdų pusiausvyrai atkurti – pasivaikščiojimų. Net per balandžio liūtis mėgstu išeiti. O kai giedra, pats laikas sėsti ant dviračio. Praėjusį pavasarį dauguma žmonių, kurie neįsivaizdavo gyvenimo be automobilio, sėdo ant dviračių taip protestuodami prieš beprotiškai pakilusias benzino kainas. (Taigi šiuo atveju svarbu, ne kas įmanoma, o ką žmonės įsivaizduoja galį ar negalį padaryti.)

Visi žino, kaip naudinga sveikatai važinėti dviračiu: tai lengvi, nedidelio krūvio fiziniai pratimai, kurie sustiprina širdį ir plaučius, mankština daug raumenų grupių (suprask: degina riebalus), išjudina sąnarius, pratampo sausgysles ir raiščius, kad jie išliktų lankstūs, didina išsvermingumą, ir apskritai tai labai smagus sportas, mažinantis įtampą ir pakeliantis nuotaiką. Tačiau šiaurinio klimato juostose, įskaitant ir Prancūziją, visus metus važinėti dviračiu nėra nei smagu, nei saugu – bent jau man. Žiemą mano dviratis ilsisi, užtat laukiu nesulaukiu, kada pavasarį pirmą kartą galėsiu išridenti jį į lauką.

Palyginti su amerikietėmis, prancūzės ir kitos europietės kur kas dažniau naudojasi dviračiu kaip transporto priemone, amerikietės į dviratį žiūri labiau kaip į pramogą ar į sportą. Nepamirškite, kad prancūzai sugalvojo „Tour de France“*, tačiau iki šiol nepamiršo praktinės dviračio paskirties. Mano mamos kartos moterys (ir tokios kaip 122 metų Žana Luiza Kalman) dviračiu važinėjo kasdien. Šiandien daugelio darbovietės yra ne daugiau kaip aštuoni kilometrai nuo namų, tai mažiau nei trisdešimt minučių kelio dviračiu. Mes su Edvardu važinėjame dviračiais vien pramogai, tačiau tie, kurie galėtų išnaudoti dviračio galimybes praktiškai, turėtų tai padaryti.

* 3 savaites trunkančios daugiadienės dviračių lenktynės, per kurias nuvažiuojama apie 3300–3500 km.

Dabar mes retai kada išriedame dviračiais į Niujorko ar Paryžiaus gatves, nebent savaitgaliais, kai judėjimas ne toks intensyvus. Tačiau kai buvome jauni, jei reikėdavo nukakti į centrą ir atgal, nuolat mindavome pedalus šalutinėmis Grinvič Vilidžo gatvėmis ir dviračių taku palei Hadsoną. Užtat labai dažnai išsivežame dviračius į kaimą. Pastaruoju metu dažniausiai važinėjamės Provanse, kur ir visas kraštovaizdis, ir banguojantys kalneliai bei nuostabiausių kvapų gausa tarsi nukelia į kitą pasaulį ir leidžia pamiršti kasdienybės rūpesčius. Tiesą sakant, taip jaučiuosi visuomet, kai esu *en vélo* – ant dviračio. Tereikia tik džiugiai nusiteikti – ir to gana, aš iki šiol negaliu atsispirti vaikiškam įpročiui minti vis greičiau ir greičiau, nors širdis jau dreba iš baimės, o kojos nespėja paskui pedalus – visai kitoks malonumas nei važiuojant automobiliu.

Praėjusią žiemą Edvardas nustebino mane padovanodamas sidabriškai juodą „Peugeot“, jau gerą šimtmetį legendinio dviračių (ne tik automobilių) gamintojo, dviratį. Paslapčia išrinko ir nupirko, tada per Valentino dieną parodė man jo nuotrauką Niujorke ir perskaitė mielą eilėraštį apie dviratį, pats pirkinys buvo atgabentas į mūsų namus Provanse ir ten laukė manęs atvykstant. Nors iki oficialaus pavasario dar buvo likusios kelios dienos, negalėjau atsispirti norui apsukti su „Peugeot“ pirmąjį ratą. Oras buvo šaltas, bet švietė saulutė, tad man buvo nė motais. Nuvažiavau iki paties turgaus.

Au marché – turguje prancūzės į pavasario atėjimą žvelgė daug rimčiau: čia nėra svarbesnio reikalo už tai, kokį produktą išsirinkti, kai žiema pagaliau atleidžia savo gniaužtus.

Daugelį šimtmečių prancūzės laukdavo pavasario su dar didesniu nekantrumu nei dabar. Dar nuo viduramžių priimta, daugiausia tarp katalikų, laikytis gavėnios. *Mardi gras* („Riebusis Antradienis“*) nesi-puikavo karnavalinėmis eisenomis kaip dabar Naujajame Orleane ar Rio de Žaneire, jis buvo skirtas ateinančiam laikotarpiui pažymėti, nes

* Užgavėnių Lietuvoje atitikmuo.

tai paskutinė diena, kai prieš gavėnią – keturiasdešimt dienų trukusią laiką tarp Pelenų dienos ir Velykų – galima iki soties atsivalgyti mėsos ir kitokio maisto, įskaitant kiaušinius ir pieno produktus. Tos potencialios mano teorijos šalininkės, kurios išsigando Stebuklingosios porų sriubos savaitgalio, manau, dabar pripažins ir įvertins šio tradicinio prancūzų požiūrio privalumus. Per gavėnią kiekvienas atsisako sotaus maisto, maža to, visi, pakankamai jauni, kad tai išvertų, valgo tik kartą per dieną, po visų darbų. (Karolis Didysis* valgydavo antrą po pietų – gera būti karaliumi!) Nors aš, šiuolaikinė hugenotų giminės prancūzė, tikrai nedrįščiau siūlyti laikytis tokio asketiško režimo, tai paskatino susimąstyti, kodėl nuo seno prancūzės nestorėja. Gavėnia, tarsi pailginta Stebuklingosios porų sriubos savaitgalio versija, iš naujo suderina kūną, mūsų skonio receptoriai apsidalo ir darosi jautresni, negana to, mes vėl iš naujo atrandame tuos skonius, kuriuos buvome primiršę. Atėjus *fêtes de Pâques* (Velykoms), šventei, kai vėl galima viskuo gardžiuotis, valgoma daug išmintingiau. Be to, per tą laiką ištirpsta ne vienas per žiemą priaugęs kilogramas. (Šio psichologinio ir kultūrinio reiškinių psichologija labai skiriasi nuo eilinės dietų kankynės, neabejotinai keisto šių laikų nuokrypio, kai bandome atsikratyti maisto, kurį jau būname suvalgę.) Po gavėnios kiekviena pavasario dovana gomuriui – nuo šviežių daržovių iki pavasariinių ėriukų, būtina būti paragaujama. Kūnas, įpratęs prie mažų kiekių, išties supranta, kad mažiau yra daugiau. Kūnas, mokantis pasitenkinti mažuma, perteklių visada priims kaip kažką nemalonaus.

Kai ateina pavasaris, turguje vis turiu priminti sau, jog privalau būti kantri. Kriaušių ir obuolių metas artėja taip lėtai, o man jau pabodo citrusiniai vaisiai ir bananai. Sutinku, šiuolaikinė prekyba žemės ūkio produktais klesti ir iš kito pusrutulio galima atgabenti įvairiausių vaisių, leisiančių viduržiemį pasilepinti vasaros malonumais, bet sunokę vietiniai vaisiai kartu su visa besikeičiančia aplinka teikia nepalyginti

* Frankų karalius nuo 768 m.

daugiau džiaugsmo. Pasijuntu nekantraujanti pakeisti valgiaraštį ir pradedu planuoti savo pirmuosius priešpiečius ant žolės.

Sezoninių produktų gausos, nors ji ir neprilygsta vasaros gėrybėms, visiškai pakanka tam, kad man burnoje imtų kauptis seilės vien pagalvojus apie pirmąją šviežios žalumos – žirnelių su ankštimis – puotą. Arba apie jaunus paparčių lapus*. Arba pirmąjį ryšelį traškių špinatų. Sutikite, šviežios vietinės produkcijos nė iš tolo nepalyginsi su ta, kurią transnacionaliniai konglomeratai atgabena į mūsų prekybos centrus. Vietiniai produktai džiugina akį tikromis spalvomis ir kutena nosį subtiliais kvapais. Juos užauginę žmonės, parduodami savo prekę, drąsiai žvelgs jums tiesiai į akis. Be to, visi produktai surinkti ir parduodami visiškai sunokę! Ne, mes negyvename Edeno soduose, ir čia nerasite visko, ko galbūt užsigeis jūsų širdis. Tačiau kad ir ką valgytumėte, jei netingėsite kiekvieną savaitę paieškoti šviežios vietinės produkcijos, už vargus jums bus atlyginta, ir net paprasčiausias patiekalas suteiks tiek malonumo, kad užteks ir kuklios porcijos.

Pripažįstu, kad lengviau pasakyti nei padaryti. Prieš porą šimtmečių, kai iš esmės visi buvo valstiečiai ar gyveno netoli valstiečių, buvo lengva mėgautis sezonine produktų palaima. Laikai pasikeitė, tačiau kartu su visais gyvenimo patobulinimais užgriuvo ir globalinė nutukimo epidemija. (Argi tiesa, kad visur, kur nebadauja, žmonės storėja, ne žiauri?)

Kad ir kaip stengčiausi džiaugtis gamtos gėrybėmis, negaliu nepastebėti, kaip sumažėjo įvairovė, palyginti su mano vaikyste, kai mūsų sode, išpuoselėtame mano tėvo, tarnautojo ir laisvalaikio aistringo sodininko bei daržininko, vešėjo įvairiausi vaismedžiai, vaiskrūmiai ir daržovės. Nuo ankstyvo pavasario prieš kiekvieną valgymą mes prisirinkdavome prisirpusių vaisių ir daržovių. Po vakarienės mūsų šeima buvo įpratusi – tai jau tapo ritualu – eiti į sodą ir gėrėtis gamtos gėrybėmis. Neprisimenu, kad tada būčiau prastai miegojusi, tačiau toks

* Prancūzijoje kaip daržovė valgomos jaunos, susisukusios paparčių galvutės.

vakarinis pasivaikščiojimas būdavo geriausia tabletė nuo nemigos ir po to miegodavau kaip užmušta. Dvidešimt pirmo amžiaus rojus, kurią bandome susikurti, nė iš tolo neprilygsta tam malonumui, tačiau jei gamta nepasitinka mūsų vos iškėlus koją iš namų, teks kiek paėjėti ir jos paieškoti.

PETITS POIS À POINT –
TOBULI ŽALIEJI ŽIRNELIAI

Savo darže mes auginome žaliuosius žirnelius, taigi jie buvo vienas iš tų pavasario malonumų, kuriais galėjau lepintis iki begalybės. Tėtis suskindavo ankštis, aš jas išaižydavau likus kokiai valandai, iki jie bus patiekti į stalą. Pagarinti ar išvirti su trupučiu sviesto, jie būdavo „atsakingi“ už gaivią spalvą mūsų lėkštėse. Žirneliai, kaip ir kukurūzai, prašyte prašosi nušluojami nuo prekystalių švieži ir kuo greičiau sušveičiami. Ką tik nuskinti žirneliai (ir kukurūzai) itin turtingi natūralių cukrų, tačiau jie labai greitai virsta krakmolu. Tobulai sunokę, ką tik nuskinti žirneliai – tikras skonio užtaisas. Visi kiti tegul ilsisi konservų dėžutėse su pjaustytomis morkomis.

RUDIEJI RYŽIAI SU ŽIRNELIAIS

4 porcijos

1. Išvirkite ryžius, kaip nurodyta ant pakuotės.
2. Keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitinkite aliejų. Sudėkite sviestą, svogūnus ir citrinų žievelę ir viską pakepinkite ant stiprios ugnies 5 minutes.
3. Suberkite žirnelius ir kepkite, kol šie suminkštės, jei svogūnai ėmė ruduoti anksčiau, nei suminkštėjo žirneliai, įpilkite truputį vandens.
4. Suberkite išvirtus ryžius, pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį ir išmaišykite. Nuimkite keptuvę nuo ugnies ir suberkite petražolių lapelius.

SUEDAMOSIOS DALYS

1 stiklinė nevirtų rudųjų ryžių
1 valgomasis šaukštas alyvuogių aliejaus
1 šaukštas nesūdyto sviesto
2 šaukštai smulkintų svogūnėlių
½ citrinos žievelės
500 g šviežių žirnelių, išaižytų
druskos ir šviežiai maltų pipirų
3 šaukštai smulkintų petražolių

PAVASARINIAI ŽIRNELIAI SU SVOGŪNĖLIAIS

4 porcijos

1. Gilioje keptuvėje ant mažos ugnies įkaitinkite aliejų. Suberkite svogūnus, žirnelius ir pagardinkite Provanso žolelių mišiniu. Kepkite ant silpnos ugnies apie 20 minučių kartkartėmis pamaišydamos.
2. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį ir iškart patiekite.

SUEDAMOSIOS DALYS

1 šaukštas alyvuogių aliejaus
½ stiklinės svogūnėlių
2 stiklinės šviežių žirnelių, išaižytų
1 šaukštas Provanso žolelių mišinio
druskos ir šviežiai maltų pipirų