

MAŁGORZATA KALICIŃSKA WOLI CISZĘ DOMOWEGO OGNISKA, NIŻ BLASK WIELKIEGO ŚWIATA

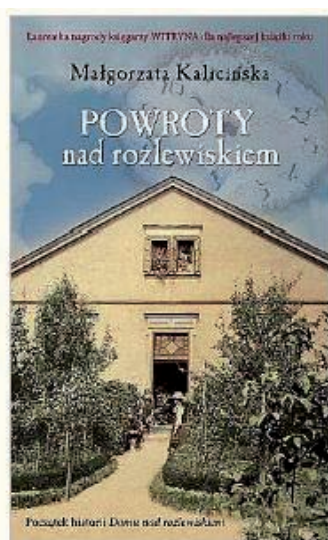
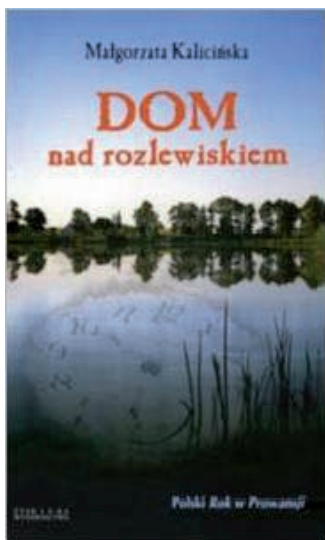
Z Małgorzatą Kalicińską, pisarką, autorką bestsellerowych książek z cyklu „Nad rozlewiskiem”, o gotowaniu, odżywianiu się i zdrowym stylu życia rozmawia Monika Zawadzka

W książce „Fiołki na trzepaku” dzieli się Pani z czytelnikami wspomnieniami z dzieciństwa. W tym ujęciu to taki czas beztroski, zabaw, ale też obowiązków i chwil tak odmiennych od świata dzisiejszych młodych ludzi.

- Dzisiaj dopiero zdaję sobie sprawę, jaki wielki wpływ miało na mnie dzieciństwo. Mój świat jako dziecka najbardziej kojarzy mi się z wiejskimi wakacjami, które spędzałam tu, na Białostocczyźnie – w Szafrankach koło Goniądza. To był czas szczególny. Moja mama była nauczycielką, miała więc dwa miesiące wakacji. I cały ten długi czas spędzałyśmy na wsi. Wykonywałyśmy różne prace, zarówno w polu, jak i w ogrodzie. To była niezwykła szkoła życia. Zdobylam wiele umiejętności, które wielokrotnie przydały mi się później w dorosłym życiu. Właśnie z tych wiejskich wakacji wyniosłam taką podstawową zasadę, że najpierw trzeba zadbać o wypełnienie obowiązków, żeby potem w pełni korzystać z czasu wolnego, cieszyć się nim. Lubiłam to błogie uczucie, kiedy po wyczerpującej pracy wraz z mamą brałyśmy koce i szłyśmy nad rzekę, by odpocząć po zadaniach dnia codziennego. W ten sposób bardzo miło udawało się łączyć obowiązek z przyjemnością. To nauczyło mnie systematyczności i zorganizowania, co bardzo ułatwia mi życie dzisiaj. Poza tym, ja od dawna nie lubię miasta i cieszę się na myśl, że już za chwilę ukończę budowę domu, opuszczę miejski zgiełk i przeniosę się na wieś. Będę wówczas mogła spędzać wszystkie wolne chwile tam, gdzie czuję się najlepiej. Planuję takie całkowite wycofanie się z miasta, przeprowadzkę na wieś. Warszawę będę odwiedzać tylko od czasu do czasu.

Tak będzie w niedalekiej przyszłości. Ale zanim przeniesie się Pani na wieś, wciąż będzie Pani skazana na Warszawę. Jaki prowadzi Pani tutaj styl życia?

- Zwykły mieszczański. Trochę podporządkowuję się rytmowi miasta, ale bez wystrzałów i szaleństw. Dla mnie najważniejsze były i są sprawy podstawowe: urodzenie dzieci, wychowanie ich, stworzenie im dobrego domu. Spełniałam się w roli kobiety zajmującej się codziennymi sprawami. Ja jakoś zawsze tak w życiu miałam, że dużą satysfakcję dawały mi najprostsze domowe czynności. Nigdy nie potrzebowałam wielkich zmian i niesamowitych przygód. Prowadziłam takie sobie zwyczajne życie, w którym mogłam uchwycić mnóstwo małych i dużych radości. To sobie do dziś najbardziej cenie.



A co z aktywnością fizyczną? Czy jest Pani kobietą aktywną?

- Nie i nigdy nie byłam. Jestem taka zwykła „ciocia Kłocia”. Najwspanialszy okres, jaki pamiętam, to dla mnie urlop wychowawczy i macierzyński. Uwielbiałam ten czas, fantastycznie realizowałam się jako matka. Dni spędzone w domu z dziećmi nauczyły mnie cierpliwości i wrażliwości, wszystkiego, czego może nauczyć się matka, której szczęście bierze się po prostu z tego, co robi, czym się zajmuje. Wychowywanie dzieci, spędzanie z nimi czasu dawało mi po prostu ogromną frajdę. A jeśli chodzi o sport... to zawsze śmiałam się, że mi szkodzi. Gdy już raz na jakiś czas wybrałam się na aerobik, to tak się wypociłam, umęczyłam i zziąjałam, że nie miałam siły tego wyczynu powtarzać. Nie było to nigdy moje ukochane zajęcie. Choć może gdybym systematycznie chodziła na treningi, to odkryłabym w tym coś przyjemnego. Na razie jednak nie odkryłam w sobie takiej potrzeby.

To może chociaż spacer? Pani bohaterki często wędrują w okolicach Rozlewiska...

- Uważam, że spacer w mieście to zajęcie z gruntu bezsensowne. Co innego na wsi, gdy człowiek idzie do lasu czy na łąki. Wówczas życie zaczyna się inaczej układać w głowie. Można na chwilę zwolnić, zostawić za sobą całą tę życiową gonitwę, naładować się pozytywną energią. Podczas takiego spacerowania sam na sam z sobą i mądrzejsze myśli do głowy przychodzą, i sprawy trudne wydają się do pokonania. Warszawskimi spacerami człowiek może jedynie się wkurzyć, bo nigdzie nie znajdzie prawdziwej ciszy, wytchnienia, nie napełni płuc prawdziwie czystym powietrzem. Natomiast wiejskich spacerów nie da się z niczym porównać. W mieście nawet w parku słychać szum ulicy, panuje gwar, jest tłoczno, bo na wszystkich spacerujących jest tylko tych kilka skrawków zieleni. W takich warunkach trudno się wyciszyć, a nawet jeśli to się uda, to za chwilę znowu wychodzimy na głośną, zatłoczoną ulicę. W tej miejskiej wrzawie szybko się zapomina o tym, że przed chwilą otarło się o tę niewielką namiastkę przyrody. Cały urok natury tkwi tam, gdzie są zapachy, wiatr i krajobrazy. To pozostaje w nas, nawet gdy jesteśmy już daleko stąd. A to jest właśnie wieś.

Za sprawą „Domu nad rozlewiskiem”, kolejnych książek, a teraz też popularnego serialu, stała się Pani osobą znaną. Pani życie zapewne uległo znacznej zmianie. Trzeba było znaleźć czas na wywiady, promocje, spotkania, mnóstwo absorbujących czynności. Czy ta sława, popularność mocno zdezorganizowały Pani życie? Czy miała Pani problem, żeby to tego przywyknąć?

- Popularność, rozgłos, związane z tym zajęcia i obowiązki na pewno wprowadziły w moje życie inne prądy, co niejednokrotnie spowodowało ogromne zawirowania. Zawsze jednak gdzieś w głowie kołatała mi się taka myśl, ważna mądrość, którą dostałam od swojej mamy: Jeżeli życie głaszcze Cię po głowie, to nie mów, że cię to męczy, po prostu uśmiechnij się i przyjmij to. To może już się więcej nie powtórzyć. Dzisiaj jest taka sytuacja, że życie mnie bardzo głaszcze, czasami wręcz zagłaskuje. Ale przez usta nie przejdzie mi nawet słowo skargi! Nie powiem, że mnie to męczy czy przeszkadza. Sława moich książek i wszystko, co z tego wynika, jest czasami uciążliwe, ale to jest po prostu pewna cena, którą się płaci za popularność, za to, że moje książki są rozchwytywane. Po prostu na tym etapie jest to dla mnie naturalne i oczywiste, że muszę pokonać długą drogę, żeby dojechać na spotkanie do moich czytelników, że muszę zajmować się sprawami, o których nawet nie miałam pojęcia, zanim pisarstwo nie stało się częścią mojego życia.

Woli pani spędzać czas w samotności, czy otaczać się ludźmi?

- Teraz nie jestem za bardzo towarzyska - warunki mi na to nie pozwalają - ale kiedyś i owszem. Tak mi się w życiu pozmieniało, że w tej chwili o wiele bardziej cenię sobie ciche, spokojne wieczory z moim partnerem. Czytanie książek czy grę w scrabble zdecydowanie przedkładam nad wieczory, w trakcie których mam brylować w towarzystwie, mam być ich „atrakcją”. Stanowczo jestem za ciszą domu, a nie zabawą do rana.

Co spowodowało takie zmiany?

- Tak naprawdę nie wiem. Zaczęło się od tego, że przestałam lubić imprezy sylwestrowe, czy też wyjścia do dyskoteki. Potem stopniowo coraz bardziej przestawały mnie takie towarzyskie imprezy kręcić. Zaczęłam znacznie bardziej doceniać ciaśniejsze, bliższe, sympatyczniejsze relacje między ludźmi. A one zawsze muszą się odbywać i odbywają w sytuacjach dosyć intymnych, cichych. Nie ma na nie miejsca na imprezie, dyskotecie, zabawie. Dlatego wybieram spotkanie przy dobrej kawie (jeśli ktoś pija, bo ja akurat nie) i nastrój sprzyjający rozmowie z przyjaciółką czy córką. Czas spędzony w taki sposób daje wiele satysfakcji i świadomość miło spędzonych chwil. To mnie znacznie bardziej cieszy niż wielkie salony i suknie bez pleców.



Czemu nie pija pani kawy?

- Nie pijam, bo nie lubię. Nie mam potrzeby picia kawy. Jeśli trzeba się nakręcić, bo wymaga tego sytuacja, to ja i tak się nakręcę, bez wspomaganie.

Może zamiast kawy zielona herbata?

- O tak! Bardzo chętnie. Gdy byłam w Japonii, oszalałam na punkcie zielonej herbaty, w każdej formie. Ten kraj daje możliwość poznania niezliczonych rodzajów i znakomitych smaków herbaty. Z kolei podczas podróży do Korei Południowej zaskakują mnie herbaty tak różne i nietypowe, jak np. herbaty z prażonych ziaren ryżu, czy z wędzonych liści różnych niezwykłych ziół. Poznaje i próbuję wiele rodzajów, smaków, ale jednak nie decyduję się na jakieś większe eksperymenty. W różnych sytuacjach, gdy ktoś proponuje coś do picia, jednak często proszę o chłodne napoje, bo to jest to, co najbardziej lubię.

A skoro już o tym mowa... Chciałam przypomnieć, że kiedy rodzice chcą zaserwować swoim dzieciom jakiś napój, to zamiast tych niezdrowych kolorowych i gazowanych, mogliby powrócić do staroświeckich kompotów. Są znacznie zdrowsze, smaczniejsze, ale oczywiście wymagają od nas pewnego zaangażowania, trochę chęci i pracy. Przecież do kompotu trzeba najpierw zebrać owoce, potem je umyć, przygotować



sołki, zagotować... a paskudny napój dostaniemy w każdym sklepie. I w ten sposób wygoda zawsze triumfuje, kosztem zdrowia oczywiście. Tak być nie powinno, bo w kuchni można wyczarować bajkowe smaki, przywracając wspomnienia dawnych czasów.

Czy kuchnia jest zatem tym miejscem, w którym lubi Pani spędzać czas?

- Uknuła powiedzonko, które jest moje i nie dam go sobie odebrać: choć mam już 53 lata, ciągle jestem matką karmiącą. Tak zawsze było, jest i będzie. Strasznie lubię przygotowywanie posiłków i czuję się ogromnie nieszczęśliwa, gdy nie mam dla kogo gotować. Z tego wynika zresztą mój drugi problem - ja nie umiem gotować malutko, tak na jeden obiad. Teraz w zasadzie w życiu jest nas dwoje, ja i mój partner. Gdy były w domu dzieci, czas spędzony przy gotowaniu był czasem wielu pomysłów, ale dużej ilości przygotowywanych potraw. Bo jak można ugotować rosół malutko, albo bigosu tak tylko trochę, na jeden raz? Nie potrafię sobie tego wyobrazić. Malutko to można zrobić jajeczniczy i koniec. Strasznie się cieszę, gdy moje dzieciśka przyjeżdżają lub jacyś znajomi na obiadek się zapowiadają. Wiem wówczas, że mogę ugotować dużo, bo mam dla kogo. Bardzo lubię spędzać czas w kuchni.

Jaką kuchnię Pani preferuje, tradycyjną czy bardziej wymyślną?

- Wymiksowaną do oporu, łącząc wszystko, co lubię i znam. Z jednym zastrzeżeniem - nie jest to ani kuchnia molekularna, ani kuchnia fusion, bo trochę nie rozumiem zachwyty nad tymi dziwactwami. Jednak rzeczywiście jest tak, że w tym co gotuję, jest wyfiksowany cały świat. Dlatego na moim stole z pewnością znajdzie się miejsce i na zwykły ruski pierożek, i na elementy kuchni koreańskiej. Gdy odkryłam kuchnię śródziemnomorską, także bardzo ją polubiłam i cenię do dzisiaj. Nie zamykam się na jeden styl gotowania, nie zawężam pola wyobraźni kulinarnej, nie ograniczam się w swoich pomysłach na gotowanie. Czerpię z wielu krańców świata, by sprawdzić i zaskoczyć najbliższych nietypowymi smakami.

Teraz słyszymy bardzo dużo o zdrowym żywieniu. Czy bardzo zwraca Pani uwagę na to, co je?

- Zależy mi na tym, aby to co jem lub daję do jedzenia, było nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Jednak takie ortodoksyjne skierowanie się w stronę EKO wydaje mi się przesadą. To wręcz takie umęczenie się. Bo przecież, żeby być EKO trzeba wyszukać odpowiednie sklepy, sprawdzić producentów, zawracać sobie głowę tym, czy to jest aby wystarczająco czyste ekologicznie. Moim zdaniem, to jest jakieś przegięcie. Wszystko trzeba z umiarem dozować. Nie dajmy się zwariować. Życie ma być przyjemnością, a nie wiecznym zadręczaniem się kaloriami, czy ekologią.

Zajmuje mnie ostatnio kwestia soi, głównie tej soi modyfikowanej. Wydaje mi się, że jest to trochę zagadkowa, a zdecydowanie bardzo niezdrowa historia. Na szczęście ja dużo soi nie używam, ale wiem, że są tacy, dla których soja jest nieodłącznym składnikiem kulinarnym. Zdrowo hodowana soja jest fantastyczna, natomiast soja modyfikowana ma bardzo dużo złych elementów... Trzeba trochę o tym poczytać, dowiedzieć się, zorientować i wyrobić sobie własne zdanie na ten temat. Ja jestem w trakcie.

Jaką ma pani receptę na zdrowy, dobry styl życia?

- Myślę, że przede wszystkim trzeba być w zgodzie ze sobą. Umieć ze sobą rozmawiać, wiedzieć czego się w życiu pragnie, czego się chce. W czym mi jest za ciasno, w czym mi jest niewygodnie, a w czym jest mi dobrze. To jest tzw. zdrowy egoizm. Zaczynijmy od siebie. Jeżeli jestem w komforcie psychicznym i fizycznym, to będę umiała wokół siebie stworzyć dobry świat. Jeśli coś mnie pije i gniece, to jak mogę poświęcać się całemu światu, skoro sama jestem nieszczęśliwa? Trzeba zacząć od siebie, ale w taki mądry sposób.

Dziękuję za rozmowę.