



Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

Alexander von Schönburg

ECO, BIO ȘI ORGANIC

traducere din limba germană de
MIHAI MOROIU

ISBN 978-606-587-002-0

• Complet nouă amuzantă și
înțelitoare carte de poveste și
cărți de colorat pentru copii

• Învăță să cunoască lumea în
tradițională și modernă
• Învăță să cunoască lumea
într-o perspectivă ecologică
• Învăță să cunoască lumea
într-o perspectivă bio

“Cartea este un mijloc de învățare”



“Baroque Books & Arts este o editură care își propune să aducă la români
lumina și magia cărților de poveste și să le aducă în viața copiilor”

recuperabile etc.) li se atribuie puncte. Cine adună 150 de puncte obține, drept trofeu, un număr de casă de culoare verde.

XXL

Dacă am reușit să ne punem de acord că nu-i neapărată nevoie să avem totul – porțile de mâncare, automobilele, locuința – în format XXL, ar însemna că am mai făcut un pas.

CUPRINS

Despre norocul de a fi ecoautentic – sau verde-smarald.... 7

1. Mâncare. Înseamnă că ești un prost, dacă mănânci avocado? 26
2. La volan. Sfârșitul culturii SUV 39
3. Călătorii. Zborul, ca lux decadent 53
4. Haine. Noua măsură în modă 69
5. Electronice. Piuie ceva 79
6. Locuință. Mobilă vrednică de om 89
7. Gunoi & plastice. Nici nu intră în discuție! 102
8. Iubire de animale. Ochi în ochi cu porcii 118
9. Sport. Mișcare? Bineînțeles! 127
10. Aer proaspăt. Șampanie pentru toată lumea 137

Cele de pe urmă 150

Glosar 165

WITH LOVE,
BAROQUE

MÂNCARE

Înseamnă că ești un prost, dacă mănânci avocado?

"All you can eat este de regulă more than you need."

FELIX PRINZ ZU LÖWENSTEIN (fermier organic)

Cultura *all-you-can-eat* ne termină. S-a afirmat deseori (și este adevărat!) că am avea nevoie de două planete dacă toată lumea s-ar hrăni ca Europa și America de Nord. Nu numai ca să ne asigurăm mâncarea noastră. Mai mult de jumătate din ceea ce cultivăm este destinat animalelor pe care le crestem ca să le mâncăm.

Ca să cităm o vorbă mare spusă de prințul Charles, ecologist de străveche spăță, trebuie „să ne oprim, să descoperim momentul în care am luat-o pe o cale greșită și apoi să ne orientăm din nou”. Spre exemplu, pe vremea când carneia – inclusiv pentru cei avuți – nu intra în meniu decât de mari sărbători sau duminica. Si nici nu a trecut aşa mult de atunci.

Nu trebuie neapărat să fim tot atât de radicali ca principelul Charles, care nu mănâncă decât legume dinamice (ceea-

ce înseamnă, cred, că au voie să alerge liber), iar când se atinge de carne, trebuie să fie doar de la animalele crescute la ferma lui din Highgrove, unde găinilor și vacilor li se citește probabil zi și noapte din sonetele lui Shakespeare.

Mie îmi place să mănânc. Mult. La mâncare prețuiesc în primul rând efectul psihoactiv. O felie zdravănă de pâine țărânească, cu coaja crocantă, deasupra unt, încă puțin rece, un praf de sare... În asemenea momente desfătarea merge dincolo de gust sau de potolirea foamei, pur și simplu.

Când cineva îmi atrăgea atenția că trebuie să mă abțin, prima mea reacție era: panică. Prin urmare, la îndemnul ferm al soției mele, am mers la un sanatoriu, nu numai ca să slăbesc, ci și ca să învăț să adopt o nouă abordare în relația cu hrana.

Ca să-mi vină mai ușor, mi-a făcut rezervarea într-un hotel plasat cât se poate de pitoresc pe malul unui lac din Salzkammergut; modern, dar construit doar din lemn. Cea mai mare parte a clientelei era formată din doamne foarte bogate din Anglia, Rusia și India, prea distante, ca de obicei în asemenea clinici, ca să fie cu adevărat simpatice. Deși pe lângă postul fizic era anunțat și unul digital, pe malul acelui lac atât de frumos, și în special la ponton și la strand, eram silit mereu – între tratamentele scumpe, dar relaxante – să asist la dialoguri telefonice de felul acesta: „Gianni, prego! Listen to me! Trebuie să participăm la hangover breakfastul de la beachclub! I know what I'm talking about. Nimeni n-are chef să se trezească dimineață la hotel și să plece cu mașina spre Castello Qualche Cosa¹¹! Molto semplice, ieşim pe beach în blazer și sarafan, acolo avem fingerfood, iar toți cei care trebuie să ajungă după-amiază devreme la slots se întorc de acolo la General Aviation Terminal.”

¹ Nu-știu-care (n. tr.).

Strandul era uriaș, iar tratamentul oferit într-unul dintre bazinile secundare era un fel de experiență a unei noi nașteri. Însoțit de un terapeut cu pregătire inclusiv psihiatrică de la Viena (de unde, altfel?), în acest loc ești tras cu blândețe (și cu dopuri în nas) prin apă călărie. În acest timp, terapeutul scoate sunete de cetaceu și pune întrebări sugestive. Tratamentul costă cât un automobil de mic litraj în India, dar pentru mulți dintre oaspeți acesta este, se pare, punctul culminant al șederii lor aici.

În ultimii ani s-au desfășurat studii cu adevărat masive asupra străvechii practici a postului. Toate cercetările au arătat că ne merge vizibil mai bine dacă reducem cantitatea de mâncare. Și încă și mai bine dacă renunțăm cu totul la hrană o dată sau de două ori pe an vreme de două până la trei săptămâni. Postul aduce ameliorări considerabile, demonstate prin măsurători, în afecțiuni cardiace și circulatorii, ale stomacului și intestinale, artroze, reumatisme, alergii, migrene, acnee, diabet și până la burn-out, insomnii și depresii. O contribuție esențială pentru redescoperirea din epoca modernă au avut-o doi medici, Franz Xaver Mayr și Otto Buchinger, în acea epocă deosebită dintre sfârșitul secolului al XIX-lea și anii douăzeci ai celui următor, descoperire care a scos la lumină atâtcea metode alternative de vindecare și de a privi lumea, încât s-au înmulțit fără număr atât șarlatanii absoluci, cât și geniile.

Otto Buchinger a redescoperit postul în urma tensiunii psihologice. Ca Tânăr medic al escadrilei est-asiatice de crucișătoare din marina imperială, se săturase, la propriu, de excesele la care era silit, ca ofițer, ori de câte ori ajungeau într-un port: dineuri de gală, baluri, vânători de tigri, festivități la curtea regelui Siamului, peste tot trebuie – din politețe – să mănânci și să bei considerabil mai mult decât îți pria. Aflat la Calcutta și suferind iarashi din greu de arsuri la stomac, lui Buchinger i-a ieșit în cale un brahman

care practica postul. A fost, se pare, experiența care i-a schimbat viața. A citit, a cercetat, a experimentat, iar în 1920 a deschis cel dintâi „Kurheim Dr. Otto Buchinger”, unde se practica postul după metoda stabilită de el. Regimul său: nu mai mult de 250 de calorii pe zi, sub formă de supe de legume, legume și sucuri de legume, vreme de două-trei săptămâni, plus mișcare ușoară și multă liniște. Celălalt, F.X. Mayr, lucra la acea vreme de aproape cincisprezece ani ca medic în renumita stațiune Karlsbad și, ca mulți alți deschizători de drum, nu avea o abordare integrală în actul său medical. Mayr făcuse o fixație asupra intestinului. După ce tratase mii de pacienți, a ajuns la concluzia că motivul principal al tuturor bolilor civilizației era intestinul încărcat de reziduuri și leneș. Începând din acea zi, F.X. Mayr a tratat practic orice pacient ca suferind de boli digestive, tuturor aplicându-le aceeași terapie, constând din clisme, dietă strictă, săracă în calorii, și tratament stomacal manual.

În sanatoriul meu – orientat după învățăturile lui F.X. Mayr –, o zi obișnuită se desfășura și sub dictatul golirii intestinului (inclusiv cu asistență unei băuturi matinale oribile, care conținea ceva asemănător sării glauber). Pot confirma că senzația de foame dispare astfel după o zi sau două. Odată ce se golește tractul digestiv, ne învață Mayr și Buchinger, trecem pe consumarea propriului rezervor de grăsimi. De îndată ce corpul a priceput că nu mai primește nimic, începe să se hrănească din propriile resurse. În cazul sportului extrem, adică în cazul renunțării totale la alimentație mai multe zile la rând, în care nu se consumă decât ceai și apă, situația devine cu adevărat interesantă după o vreme. Mai exact, când creierul ajunge să aibă nevoie stringentă de zahăr și nu mai obține atât de ușor energie din organism, începe să transforme grăsimea în aşa-numiți corpi cetonici, exclusiv pentru sine,

un organ atât de pretențios. Urmarea: vigilență mentală crescută și euforie până la o beție a postului. În asemenea momente te simți pătruns de o anumită putere, iar eu m-am lăsat sedus de ideea unui circuit aventuros prin munți, de unde m-am întors – nu la fel de euforic – chiar înainte să se lase de tot întunericul.

Zilele petrecute într-un sanatoriu trec incredibil de repede. Cură de repaus, comprese pe ficat, masaje, băi de fân, timpul zboară cât ai clipi. Si nici când nu îți mai rămâne nimic de făcut – în afară de grijă pentru digestie și pentru odihnă personală –, tot nu ajungi să te plăcăsești, în mod paradoxal.

Punctele culminante ale zilei, cele care îi asigură o coloană vertebrală și o structură, sunt mesele regulate. Deși, după cum spuneam, nu primești nimic remarcabil de mâncare. În orice caz, trebuie să urmezi indicațiile și să mesteci, să înmoi în salivă și să plimbi prin gură, ca o rumegătoare, aşa-numitele suporturi de mestecare, adică firimituri de pâine de hrișcă, la care se adaugă, cu o lingurită, ulei de cânepă sau de semințe de in.

Absolut primul lucru de care afli într-un sanatoriu după principiul F.X. Mayr este că trebuie să te concentrezi cu totul asupra mâncării. Nu ai voie nici să flecărești, nici să citești, trebuie să ai în vedere exclusiv procesul de masticație. În sălile de mese poți să te uiți pe fereastră sau să îți încrucișezi privirile cu alți oaspeți ai sanatoriului care, de obicei, stau și ei singuri la masa lor cu șervețe albe, ceea ce oricum nu are niciun sens, de vreme ce nu poți face conversație.

În sala de mese – luasem desigur cu mine și *Muntele vrăjit* – domnea liniștea și disciplina. Nici urmă de forfota unui sanatoriu descrisă de Thomas Mann („Uneori atmosfera se încălzește în restaurant, i-a spus Joachim; se servește și șampanie“). În sanatorii nu se mai servește

șampanie și nici personaje ca în *Muntele vrăjit* nu mai există, din păcate: „Acum nu se află acolo decât o singură Tânără, cam de treizeci de ani, care citea o carte, fredona ceva încet, ca pentru sine, și bătea continuu, ușor, cu degetul mijlociu al mâinii stângi pe fața de masă. După ce cei doi tineri s-au așezat, ea și-a schimbat locul, întorcându-se cu spatele la ei. Se ferește de oameni, i-a explicat Joachim în șoaptă, iar la restaurant mănâncă mereu cu o carte alături. Din câte se pare, a intrat în sanatorii de plămâni încă din copilărie, iar de atunci nu a mai trăit în lume.“

Să nu mai trăiești în lume! Nu este tocmai asta visul nostru secret? O altă carte pe care o luasem cu mine, în afară de *Muntele vrăjit*, era *Was vom Adel blieb*¹, de Jens Jessens, în care autorul citează următoarea replică a mamei lui: „Ai noștri sunt ca făcuți pentru sanatoriu.“ Știu ce vrea ea să spună. Cu fereastra pe jumătate deschisă, întins pe pat, în halat de baie, contemplând munții, cu o carte pe stomac, și apoi să adormi. Mi-ar reuși și pe termen lung...

Locul meu preferat din sanatoriu: uriașa zonă de sauna și spa, unde de altfel nu se practica segregarea pe sexe. Nicio problemă pentru mine, nordic care frecventează sauna, dar ceva neobișnuit pentru vizitatoarele din Orient. Oricum, această împrejurare mi-a permis să ascult tot soiul de discuții, din care am înțeles că, indiferent cât de interesantă ar fi toată povestea asta cu alimentația și postul și curățarea, ajungi la o existență monotonă dacă te preocupă doar îngrijirea și menținerea propriului corp și hrana cât mai apropiată de perfecțiune cu puțință. Când trebuie să asculți tot timpul ce substanțe fermentate au cel mai mare efect probiotic, ce sortimente fantastice de alge au apărut, că laptele de cânepă, inclusiv grație acizilor

¹ Ce-a mai rămas din nobilime (n. tr.).

folici și a acizilor grași omega, reprezintă singura alternativă utilă pentru laptele de vacă sau de soia, cât de nutritiv este avocado și cum se poate folosi și ca mască de față (să fie limpede, acele fructe de avocado care au cam același număr de mile de zbor pe conturile lor „Miles & More” ca doamnele în persoană), nu poți decât să te gândești cu nostalgie la o lume în care obezitatea nu era problema centrală a omenirii.

Pentru toți cei care nu au citit *Homo Deus* de Yuval Noah Harari, iată câteva cifre: „În vreme ce locuitorii bogăți din Beverly Hills se desfată cu salată verde și tofu înăbușit cu quinoa, săracii din mahalale și ghetouri se îndoapă cu batoane de ciocolată, snackuri cu brânză, hamburgeri și pizza. În 2014, peste 2,1 miliarde de oameni erau supraponderali, în vreme ce 850 de milioane sufereau de subnutriție. Pentru 2030, se presupune că jumătate din omenire va fi obeză. În 2010 au murit circa o jumătate de milion de oameni de foame și de subnutriție, în vreme ce din cauza obezității au murit circa trei milioane.”

Ceva nu este în ordine cu hrana noastră pe acest pământ. Altfel, în țări sărace, spre exemplu Mexic, nu ar suferi atâtă lume de obezitate, prin locurile noastre nu ar fi bestseller cărțile de dietă, iar din țări în care abia a apărut prosperitatea nu ar veni în pelerinaj atâtea femei bogate ca să se trateze în Salzkammergut.

Sejurul meu în sanatoriul de lux a durat trei săptămâni. O perioadă amețitoare. După aceea am fost mai zvelt. și mai plin de vitalitate. Concentrarea asupra mâncării am mai practicat-o vreo două săptămâni, după care am revenit la vechile obiceiuri. Între timp, talia mea a ajuns aproape la aceeași circumferință ca înainte de cură. Cu toate asta, sunt convins că mi-a făcut bine. și strămoșii noștri, vânătorii și pescarii, treceau prin vremuri de belșug și de lipsuri, iar variațiile de greutate, după cum s-a demonstrat,

nu sunt defel nesănătoase, obositor este doar să-ți găsești în vitează pantalonii potriviti în acel moment. Din cîte se pare, efectul binefăcător pentru sănătate al postului regulat nici nu este în primul rând cel al pierderii de greutate. În 2016, japonezul Yoshinori Ohsumi a primit Premiul Nobel pentru medicină pentru descoperirea lucrurilor minunate care se petrec în organism dacă nu mâncăm, zilnic, vreme de șaisprezece ore („post intermitent”): celulele se purifică. Termenul tehnic care trebuie căutat pe Google este: „autofagie”. Pentru a compensa lipsa de substanțe hrănitoare, corpul exploatează mai întâi tot ceea ce trebuia eliminat de mult din celule: proteinele defecte. În acest mod, corpul scapă, printre altele, de acrilamidele cancerogene și de proteinele afectate de radicalii liberi. Acest proces de curățare începe, aparent, după doar douăsprezece sau paisprezece ore de post.

Cea dintâi regulă a curei pe care o țin este, prin urmare, să respect pauze lungi, regulate, între mese. Cum seara am cea mai mare poftă de mâncare, ambiția mea – în lipsa unei discipline – este să stabilesc mici reguli ferme. Regulile creează rutine, iar rutina creează obișnuințe. O dată (sau de două ori) pe săptămână țin post negru, vreme de 24 de ore. După ora 8 seara (cel târziu) nu mai mănânc nimic, în schimb mă silesc să iau micul dejun, după aproximativ douăsprezece până la paisprezece ore de post. În principiu, stomacul meu refuză mâncarea devreme, cu toate astea înghit zilnic dimineață fie terci de ovăz, fie fulgi din făină integrală, cu lapte de cânepă și semințe de in și câteva felii de măr.

Marile hotărâri – „Nu mai mănânc în viața mea carboidrați”, „Niciun strop de bere” –, pot afirma pe baza unor experiențe amare, se încheie curând prin capitulare. Mă străduiesc să respect mici ținte realiste și apoi să le corectez în continuare, pas cu pas. Sfatul meu pentru tranziție

adresat iubitorilor berii este: *die Saure*, „acreală”. Așa se numește în Niederbayern, inima Bavariei, berea blondă amestecată fifty-fifty cu apă minerală.

Lucrul cel mai important: să simplificăm! Cea mai bună dietă, atât pentru fiecare în parte, cât și pentru mediu este probabil „planetary health diet”, care se poate rezuma în felul următor: multe zarzavaturi, pe cât posibil fără zahăr, carne puțină. Pentru cea mai simplă și în același timp cea mai eficientă dietă din lume nu este nevoie nici de instrucțiuni, nici de ghid de nutriție: mânâncă doar jumătate din cât mâncăi. Mai puțină mâncare. Mai multă mișcare. Punct.

Salvarea propriului corp este una, salvarea omenirii e însă cu totul altceva. Poți dezbatе la nesfârșit dacă hrana acestei lumi ar trebui asigurată prin bioagricultură sau dacă nu este posibil decât prin agricultură industrială, cu substanțe chimice în doze ridicate. După părerea mea, conceptul de „hrăniere a omenirii” induce în eroare de la bun început. Din căte știu, lupta împotriva lipsei de hrană nu mai provoacă atâtă bătaie de cap voluntarilor care se ocupă de dezvoltare, 70% dintre toate produsele agricole ale lumii fiind obținute de țărani. Ei ar face probabil față să „hrănească omenirea” dacă ar fi ajutați și dacă s-ar renunța la pustirea, după cum se spune, a jumătate din suprafața arabilă doar pentru a hrăni vitele, pe care insistăm să le consumăm în cantități de masă. Mi se mai pare și că, pe termen mediu, nu are nicio importanță pe ce fel de agricultură mizăm; dacă stilul de viață occidental, cu obișnuințele lui de consum, se extinde la nivel global, nu-i va face față în mod „sustenabil” nicio formă de agricultură. În ce mă privește, răspunsul la întrebarea dacă e preferabilă agricultura bio sau cea convențională este cât se poate de simplu. Când cumpăr legume și fructe, mă întreb: privesc terenul ca pe ceva care conține apă, în care plantele să

poată sta vertical? Atunci este OK și produsul care a crescut pe lână artificială, într-o seră industrială din Olanda. Sau consider terenul ceva care trebuie să fie viu, oferind substanțe nutritive la dispoziție plantelor? În cazul cărnii mă întreb: privesc animalele ca pe niște obiecte a căror atribuție se limitează la producția maximă de ouă, carne sau lapte și care pot fi ținute cu sutele de mii în ferme? Sau ca pe niște făpturi vii, cum suntem și noi, care au dreptul de a fi tratate într-un mod adecvat speciei? După aceea este ușor de luat o hotărâre. Eckart von Hirschhausen propune de altfel ca pe ambalajul alimentelor să se precizeze atât cantitatea de CO₂ degajată pentru producerea lui, cât și numărul de calorii conținute, pentru a crea imaginea că o supă din carne de vită lasă în urmă de zece ori mai multe gaze cu efect de seră decât o supă de legume. „Și atunci consumatorul se va gândi: să fie de zece ori mai gustoasă? Nee.”

În realitate, nu există o pârghie mai eficientă pentru scăderea emisiilor de gaze și împotriva risipei de resurse decât propria manieră de a ne hrăni. Mai simplu spus, poluarea provocată de zborurile aeriene nici nu se cunoaște în comparație cu amprenta asupra mediului lăsată de obiceiurile noastre alimentare. Germanii produc anual, în medie, prin consumul lor personal, circa 7,7 tone de CO₂ pe cap de locuitor (media globală este de altfel 4,8 tone). Ar fi suficient să încetăm consumul de alimente prelucrate (adică hrana de-a gata) și carne, ca să reducem mai mult de o tonă (comparativ privind, renunțarea la zborurile interne ar aduce o economie de doar 0,28 tone).

Cât de absurd este consumul nostru de carne, privit din unghi de vedere pur aritmetic, arată următorul calcul: pentru o calorie consumată de noi sub formă de carne sunt necesare zece calorii pe care vita le consumă sub formă de furaje.