



Danièle Gerkens

# ZAHĂRUL, MAI PERICULOS DECÂT COCAINA?

**Mărturii, anchete și sfaturi practice  
pentru o alimentație mai sănătoasă**

**Renunțând la zahăr, te poți VINDECA!**

Traducere de Cristina-Livia Vasilescu

philobio



## Cuprins

1. Eu și zahărul . . . . .	9
2. De ce să nu mai consumăm zahăr? . . . . .	23
3. Să renunțăm la zahăr, de acord, dar la care? . . . . .	35
4. Este dulcele gustul epocii? . . . . .	77
5. Zahărul ne îmbătrânește? . . . . .	101
6. Îndulcitorii, prieteni adevărați sau aliați falși? . . . . .	119
7. Zahărul ne îngrașă? . . . . .	141
8. Regimul „no sugar“ și ceilalți. . . . .	183
9. Zahărul ne îmbolnăvește? . . . . .	199
10. Suntem dependenți de zahăr? . . . . .	243
11. A trăi fără zahăr. Clanul adeptilor „no sugar“ . . . . .	285
12. Putem găti fără zahăr? . . . . .	301
13. Puterea și zahărul . . . . .	317
14. Bilanțul. . . . .	359
12. Rețete . . . . .	373



## Capitolul I

# Eu și zahărul

La Kinshasa<sup>1</sup>, Crăciunurile copilăriei mele aveau parfum de clor și de cofetărie.

Ne pregăteam de sărbători sub un cer de „iarnă” tropicală veșnic albastru și într-o căldură sufocantă, după ce după-amieze la rând ne bălăciserăm în piscină. Mama începea să prepare prăjituri pentru Crăciun încă de la sfârșitul lunii noiembrie, conform unei vechi tradiții elvețiene. Totul pornea de la aluatul sfărâmicios și acrișor pe care îl modelam manual, folosind o mulțime de forme micuțe. Astfel preparat, era băgat imediat în frigider ca să nu se „prăbușească”. Apoi, mama îl întindea încetișor cu sucitorul și noi aplicam pe el feluritele forme. Tăvile unse cu unt se umpleau treptat de prăjiturele în formă de stea, de brad, de lună, de urs, aurite pe urmă cu gălbenuș de ou. După coacere, prăjiturelele erau aranjate cu grijă, una câte una, în cutii mari de metal. Urmau apoi cele preparate cu ciocolată și vanilie, covrigeii glasați cu lămâie, macarons cu alune, checurile cu bucățele de fructe confiate, florentinele... Timp de patru săptămâni, mama se agita prin bucătărie și toată casa era scăldată în această mireasmă suavă, prevestitoare de bucurii savuroase. Momentul meu preferat

---

<sup>1</sup> Capitala Republicii Democratice Congo și al treilea oraș ca mărime din Africa. (n.red.)

și magic era acela în cursul căruia puteam realiza singură propriile prăjituri de Crăciun: „stâncile” cu nucă de cocos. Cuceream Himalaya bucătăriei la cinci ani! Conștiincioasă, amestecam nuca de cocos rasă și laptele concentrat și îndulcit până când obțineam o cremă cu consistență groasă. Apoi, ridicam „stâncile” cu ajutorul a două lingurițe. Crăciunul rima și cu ciocolatele primite de Sfântul Nicolae, pe care le aranjam de îndată în congelator (fiecare copil cu spațiul lui înghețat), la adăpost de furnicile lacome. Mai era și calendarul de Advent<sup>2</sup>, pe care tot mama îl umplea din belșug, săculeț după săculeț, cu surprize făcute în casă. Și, în sfârșit, brișoa de casă savurată în dimineața zilei de 24 decembrie, încă fierbinte, topindu-se sub un strat suplimentar de unt...

Rafturile cămării din spatele bucătăriei erau ticsite cu cutii mari de metal, de câte cinci kilograme fiecare, pline cu făină, lăsată mai întâi câteva zile la congelator (ca să moară gărgărițele) și apoi cernută (pentru eliminarea cadavrelor lor), zahăr din trestie ultraparfumat, provenit de pe plantațiile Kwilu-Ngong din Bas-Zaïre, lapte praf Nido și faimoasele prăjituri. Trebuia să așteptăm seara de 24 decembrie și încheierea slujbei de Crăciun pentru a începe să le degustăm, la poalele „bradului”, un conifer pe care îl tăiasem de pe o plantație în prezența întregii familii. Bineînțeles, totul în mine se răzvrătea la ideea de a respecta acest sacrosanct principiu familial. Drept urmare, ciuguleam pe furiș câte un biscuit de ici, de colo, convinsă că furtișagurile mele vor trece neobservate... Greșit! De regulă, în mai puțin de o săptămână sau două, mama descoperea jaful și mă soma să am răbdare, la fel ca ceilalți.

<sup>2</sup> Calendar al celor patru săptămâni dinaintea Crăciunului, în care duminicile reprezintă câte un „advent” și fiecare zi e marcată prin câte o surpriză. (n.tr.)

Pentru mine, Crăciunul va fi mereu asociat cu prăjiturile mamei. Tot așa cum gustările copilăriei vor rămâne sinonime cu lipia arabă unsă cu unt, presărată cu zahăr din trestie, rulată și mâncată ca o clătită. La fiecare aniversare a mea, ceream PRĂJITURA indispensabilă, o Sachertorte<sup>3</sup>, tort umplut cu dulceață de zmeură și acoperit cu ciocolată. Când eram întrebată care este distracția mea preferată la ieșirea în oraș, răspundeam „să mănânc o Dame blanche (două cupe de înghețată de vanilie, cu frișcă îndulcită deasupra și cufundate în ciocolată neagră topită) la Kilimandjaro“, un salon de ceai din Kinshasa. Încă mai văd ciocolata prelingându-se peste frișcă și pe înghețata de vanilie și totul topindu-se în gură, într-o simfonie dulce-amăruie. Îmi plăceau la nebunie și înghețatele pe băț fabricate pe bază de Coca-Cola, bananele calde cu unt și zahăr, clătitele groase cu zahăr semirafinat care serveau drept cină în unele seri, cerealele müsli preparate în casă, mierea de savană, aproape neagră, cu aromă puternică, adusă în câmară de către culegători...

O altă amintire deosebit de vie: dulciurile oferite de „mămăițe“ în fața școlii. Liceul Prince-de-Liège, școala noastră din Kinshasa, era situat de-a lungul unui „râu“, Gombe, care semăna mai degrabă cu un canal în aer liber. Pe toată lungimea acestui curs de apă murdară și cenușie se întindeau, dispuse în trepte, câmpuri cu manioc prășite și lucrute zilnic de femei. De altfel, elevii mai puțin silitori erau amenințați că vor ajunge să muncească pe aceste ogoare... Când se încheiau cursurile, la ora 13, podețul pietonal care ne permitea să trecem peste Gombe pentru a ajunge la școală, se umplea de lume. De o parte și de alta a lui, ghemuite pe vine,

<sup>3</sup> Desert tradițional austriac. (n.tr.)

mămăițele înveșmântate în tunici africane viu colorate ofereau dulciuri depozitate în ligheane largi, smălțuite. Clăti-te mititele, îndulcite și prăjite, știuleți de porumb fierți (se zvonea că apa era luată din Gombe) sau copti, bomboane și chiclets (denumirea locală a gumei de mestecat)... Preferatele mele erau plăcintele cu arahide și caramel pe care mi le cum-păram din când în când, în schimbul câtorva zăiri, moneda locală. Erau împachetate în hârtie de ziar și le ronțaiam rapid, înainte să vină mama, care detesta să ne vadă mâncând astfel înainte de masă și își făcea griji în privința ingredientelor și a igienei acestor produse.

De Paști, primeam câteva ouă de ciocolată. Pentru mine, descoperirea lor echivala cu extazul. Gurmandă, incapabilă să gestionez stocul de bunătăți, le devoram de obicei în câteva zile. Sora mea mai mare, Isabelle, proceda exact invers. Capabilă să-și „administreze” ciocolatele, își consuma porția din frigider cu măsură. Drept pentru care, evident, eu dădeam iama în rezervele ei. Mă strecuram în bucătărie și pândeam un moment de singurătate, în timp ce în mine se dădea o luptă între vinovăție și poftă. Încă mai simt frigul ce mă cuprindea când deschideam ușa și cotrobăiam prin punga cu dulciuri a surorii mele. Prin contrast cu căldura și umiditatea din jur, înghițitura aceea dulce și rece care mi se topea ușor în gură părea desprinsă din paradis.

Cu atâtea amintiri ce se întrepătrund s-ar putea crede că viața mea era alcătuită doar din zahăr!

Și totuși, lucrurile stau taman invers.

Din toți acei ani petrecuți la Kinshasa, am rămas cu amintirea unui oraș imens, plin de praf și de brutalitate. Dar și plin de viață, ba chiar vibrant. Un oraș în care adrenalina și

indolența se amestecau într-un cocktail ciudat, pe cât de înșelător, pe atât de devastator. Un oraș cu magazine puține și fără niciun supermarket. La sfârșitul anilor 1970 și începutul anilor 1980, găseai acolo (aproape) de toate, cu condiția să poți plăti prețul exorbitant, dată fiind moneda slabă. Câteodată, când inflația exploda, mama lua cu ea un geamantan cu bancnote devalorizate pentru plata cumpărăturilor săptămânale. Bancnotele acelea erau de obicei atât de murdare încât elvețianca din ea se revolta! Și atunci, vâra câțiva pumni de bancnote în mașina de spălat și apoi le usca atârându-le pe o sârmă, la soare. Experiența lipsurilor îndurate la începutul sejurului lor în Zair îi determinase pe părinții mei să devină prudenți. Aveam în permanență vreo cincisprezece kilograme de făină în stoc pentru a putea face pâine de casă în caz de nevoie. În beci, rezervele de zahăr, sare, ulei, paste, orez ședeau alături de zecile de lumânări, de cutiile cu chibrituri, de hârtia igienică și de „sardinele salvatoare”... Cât despre produsele proaspete, acestea trebuiau cumpărate de câteva ori pe săptămână de la negustorul de legume, de la măcelar ori de la brutar. Ba chiar se anunțau prietenii între ei atunci când se aducea marfă la vreunul dintre comercianți.

Africa anilor 1980 era continentul dibăciei și al prudenței, departe de imaginea unei capitale care găzduiește în prezent supermarketuri și francize Zara. Desigur, verile petrecute în Europa ne îngăduiau vizite rapide la familiile noastre din Belgia și Elveția, dar ele se derulau ca o numărătoare inversă înaintea decolării. În acest răstimp, trebuia să adunăm toate lucrurile ce aveau să ne fie necesare în următoarele zece luni. Caiete, manuale școlare, carioci, dicționare, scotch, cartușe cu cerneală, haine, saci de dormit, șampoane, medicamente, produse menajere, mirodenii, batoane de vanilie, cubulețe de

supă și sosuri se îngărmădeau în încăperea rezervată bagajelor. Nenumăratele geamantane, la fel și valizele din aluminiu (ușoare și solide) se umpleau rând pe rând. În ziua plecării, întreg bagajul avea peste 200 de kilograme, dintre care vreo douăzeci de kile cântăreau tabletele de ciocolată, congelate cu grijă și care aveau să ajungă, după o călătorie de circa douăzeci de ore, în congelatorul de la antipozii. Rezerva noastră de dulciuri pentru anul următor.

În viața de zi cu zi, a mânca echivala cu a găti. Majoritatea familiilor expatriate aveau câte un bucătar care executa mai mult sau mai puțin bine ceea ce doamna, „Stăpâna“, comanda. La noi, mama era cea care supraveghea pregătirea mâncărurilor. Unele specialități, precum röstli<sup>4</sup>, prăjiturile de Crăciun sau spätzli<sup>5</sup> se datorau originilor ei elvețiene. Acestora li se adăugau multiplele influențe adunate de-a lungul timpului, din perioada studiilor urmate de mama la Perugia, în Italia, sau la Londra, din traiul ei în Tunisia, la începutul anilor 1970... Tata, la rândul lui, din anii de început ai carierei sale în Malaezia și în Thailanda, rămăsese cu gustul orezului, al condimentelor și al ceaiului verde băut, cald, la amiază. Așadar, noi, copiii, treceam cu ușurință de la un cușcuș la o raclette<sup>6</sup>, de la un irish stew<sup>7</sup> la un curry. Preocupată de dietetică și de echilibrul alimentar, mama concepea meniuri care i-ar încânta pe nutriționiștii contemporani! În fiecare zi, când ne întorceam de la școala care nu avea cantină, începeam masa cu crudități, o continuam cu o bucată de carne sau de pește garnisită cu legume și cu feculente și o încheiam cu fructe

<sup>4</sup> Plăcintă cu cartofi sfărâmați și rumeniți. (n.tr.)

<sup>5</sup> Găluște din paste. (n.tr.)

<sup>6</sup> Brânză din lapte de vacă, nepasteurizată, topită la flacără și apoi răzuită. (n.tr.)

<sup>7</sup> Tocană irlandeză din miel, cartofi, ceapă și morcovi. (n.tr.)



proaspete. De altfel, îmi amintesc cu groază de papaya locală, un fruct pe care îl detestam atât de mult încât ajunsesem să mă tocmesc cu frate-miu mai mic pentru a-l convinge să-l mănânce în locul meu. Dulciurile erau rare. Un baton de ciocolată și o bucată de pâine la ora gustării, un desert de casă din când în când, o prăjitură cu prilejul unei aniversări... Plăceri, desigur, dar în doze homeopatice!

Obsedată de bucătărie încă de la o vârstă fragedă, am observat-o pe mama înainte de a-mi pune în practică priceperea aflată în fază incipientă.

Primul meu fel de mâncare fetiș? Ouăle bătute pe care le-am preparat la vârsta de cinci ani, cu o concentrare extremă, cocoțată pe un taburet tras în fața vechii noastre mașini de gătit electrice. După câteva zile, mama a început să se îngrijoreze de pasiunea mea cu iz de nevroză. „Cum n-avem de gând să mâncăm ouă bătute în fiecare zi, îți vom extinde repertoriul de rețete“, mi-a explicat ea. Și, încetul cu încetul, tot privind-o și ajutând-o, am învățat să decojesc, să feliez, să toc, să prepar, să fierb, să gătesc la foc iute și la foc înăbușit... Mă cufundam cu regularitate, împreună cu mama, în numeroasele ei cărți de bucate, în fișele cu rețete și în reviste. O însoțeam, de asemenea, la cumpărături, impregnându-mă, fără să-mi dau seama, de priceperea ei.

Una dintre experiențele mele favorite erau taberele de cercetași din Kinshasa, la care participam de două ori pe an. Conceperea și elaborarea meniurilor, verificarea rețetelor, alegerea ingredientelor, teste efectuate pe mașina de gătit a familiei – toate acestea îmi ocupau timpul vreme de câteva săptămâni. În ziua Z, îmi vâram în ghiozdan ierburi provensale, fructe în sirop și cacao pudră. Specialitatea mea era să-mi sporesc popularitatea țintind stomacul. Dacă tot nu se prea