

NECH SA MOJA DIÉTA STANE VAŠOU

Keď som odovzdal vydavateľovi rukopis mojej knihy *Je ne sais pas maigrir* (Dukanova diéta, NOXI 2012), myslel som si, že je to konečná bodka za mojím úsilím a životným dielom. Dieľom, ktorým som chcel priniesť, najskôr z čisto súkromnej iniciatívy, neskôr kvôli svojim pacientom a napokon aj budúcim čitateľom, vlastný spôsob boja proti nadváhe. A keď som ho vymyslel, v priebehu ďalších tridsiatich rokov som ho ďalej dotváral a vylepšoval.

V čase, keď som uviedol svoj novátorský príspevok v oblasti výživy, vyvolal som hnev mojich spolubojovníkov – iniciátorov a striktných zástancov nízkokalorickej diéty, váženia potravín a ich konzumácie v malom množstve. S touto vtedy neochvejnou dogmou som dokázal pohnúť tým, že som zrazu ponúkol niečo nové a iné. Diétu založenú na bielkovinách.

Bol som príliš mladý a nával kritiky ma mohol veľmi ľahko znechutiť a odradiť. No opieral som sa o účinnosť, jednoduchosť a to, ako veľmi sa táto diéta hodila k psychologickému profilu obézneho človeka. Práve tieto faktory mi pomohli nezísť z nastúpenej cesty a ustáť aj tie najdivokejšie búrky protestov.

Považujem sa za bystrého, zvedavého a kreatívneho človeka a tieto svoje dary som využil v oblasti, ktorú dokonale poznám – vo vzťahu človeka ku svojej hmotnosti. V priebehu rokov som skvalitňoval svoju metódu vďaka každodennému kontaktu so svojimi pacientmi, vďaka neustálym inováciám, z ktorých som zachoval len tie, ktoré skutočne robili moju

metódu lepšou a prinášali efekt v dosiahnutí, ale aj udržaní výsledkov v krátkom, strednom a najmä dlhodobom horizonte.

Takto sa formovala metóda, ktorá je dnes mojou a ktorá sa vďaka ohlasu, rozšíreniu a svedectvám i sympatiám čitateľov stala zmyslom môjho života. Ani v tých najoptimistickejších predstavách som nesníval o tom, že kniha opisujúca moju diétu sa rozšíri do všetkých končín sveta a budú ju chcieť aj čitatelia v takých krajinách ako Kórea, Thajsko či Bulharsko. A to aj napriek tomu, že šírenie tejto knihy nebolo prakticky podporené reklamnou kampaňou.

V skutočnosti sa predávala sama, prechádzala z ruky do ruky, jej poznanie sa šírilo vďaka internetovým diskusiám i skúsenostiam, ktoré si medzi sebou vymieňali lekári.

Vyšlo mi z toho, že v tom diele je niečo, čo ma prerástlo. Šťastný i zároveň smelý prvok, vytvárajúci z diela o výžive aj terapiu, ktorej nechýba empatia, energia i spoluúčasť.

Odkedy kniha vyšla, dostal som veľké množstvo svedectiev o výsledkoch, ďakovných listov, prejavov uznania, ale takisto aj kritických ohlasov a tiež konštruktívnych podnetov. Práve medzi tou poslednou skupinou boli aj žiadosti, či by som k svojim radám nepripojil časť týkajúcu sa fyzickej aktivity ako súčasť mojej diéty a nový diel receptov. Táto kniha bola napísaná, aby som naplnil to druhé želanie, a sľubujem, že čoskoro vyhoviem aj prvej žiadosti.

V tejto knihe venovanej receptom spojeným s mojou diétou a jej odporúčaniami som mohol využiť invenčnosť a spoluprácu všetkých, ktorí v priebehu diéty použili svoj dôvtip, aby ešte vylepšili moje recepty. Nemôžem v tejto knihe spomenúť všetkých, ktorí sa podpísali pod vylepšenia pôvodných receptov, no snažil som sa aspoň uvádzať recepty pod tými názvami, ktoré im dali autori finálnej verzie.

Tých, ktorí nepoznajú ani moju teóriu, ani diétu ako takú, by som rád oboznámil s tým, že základňa mojej diéty spočíva na dvoch základných pilieroch. Sú to:

- živočíšne potraviny bohaté na bielkoviny,
- zelenina.

Tieto dve kategórie sú podľa mňa piliermi v našom stravovaní. Práve tieto dve skupiny potravín tvorili výživový základ nášho druhu pred viac ako 50 000 rokmi.

Vývoj živočíšneho druhu je dlhou cestou recipročnej adaptácie medzi tým, ako sa druh vyvíja, a okolitým životným prostredím. Je to stretnutie medzi genetickým kódom, ktorý sa prejavuje, a prostredím, ktoré je pripravené ho prijať.

Je ťažko predstaviteľné, aby sa druh vyvíjal v geografickom priestore, ktorý mu neposkytuje všetko, čo potrebuje. Ak niekedy bol v histórii nášho druhu a nášho tráviaceho systému jedinečný moment, v ktorom sme získali svoj vzťah k potravinám, bol to moment, keď sa náš druh začal vyvíjať na súši.

A práve tento poznatok je, s výnimkou jedného detailu, základom môjho prístupu – hľadania koreňov v oblasti ľudskej výživy, kde vládne viera v našu nekonečnú adaptabilnosť a náš status všežravcov v akomkoľvek prostredí.

Lenže to nie je pravda, naozaj existujú potraviny, ktoré sú nám bližšie, ktoré možno považovať za základné, a to nie je ideologický pokus o návrat k akémukoľvek zlatému veku konzervatívcov, ale pragmatizmus, ktorý priznáva schopnosť predurčenia nášho prostredia i povahy.

V počiatkoch svojho druhu bol muž, z hľadiska svojej stavby a svojej prirodzenej orientácie, stvorený pre lov zvierat a rýb a naháňanie morských i suchozemských zvierat. Žena sa špecializovala na zber, najmä rastlín.

Vychádzajúc z tejto základnej rovnice, tieto potraviny sa čoskoro stali potravinami základnými, pre ľudstvo špecifickými, najbližšími, najvznešenejšími, najrozšírenejšími a pre

človeka určujúcimi, či už v rovine samotnej výživy, alebo v tej, ktorá je z hľadiska váhy ešte zaujímavejšou – citovej a emocionálnej stránky jedenia.

Od tých čias vzdialených 50 000 rokov sa tieto potraviny vyvíjali v permanentnej spoločnosti človeka, posilňujúc ich vzájomné spojenia. Je samozrejmé, že ľudský druh už nie je tým, čo býval, že človek už nie je poľovník – zberač, že sa usadil, zušľachtil a duševne vyrástol, že vytvoril civilizácie a ovládol svoje životné prostredie, z ktorého čerpá, čo potrebuje a chce, medziiným aj potraviny, brané v súčasnosti skôr ako objekty pôžitku ako výživové vektory.

Týmto človek vytvoril nové stravovanie, práve na protipóloch toho, čo prijímal. Nechal sa tým zväbiť, pretože je to stravovanie na základe zvädzania, bohatstva, luxusu, zmyslových vnemov, obohacovania, citovosti a emočnosti, no rovnako je to stravovanie, z ktorého má nadváhu. Inak povedané, problémom dneška je zastaviť tučnotu a schudnúť.

V našej výžive boli dve zložky – tuky a cukry – dlho považované za zriedkavé a luxusné. Za posledných 50 rokov sa však stali až neuveriteľne veľkou zložkou našej stravy. Vyjadrené definíciou, potraviny s vysokým obsahom cukrov a tukov, ktoré sa v súčasnosti hojne vyskytujú prakticky všade a stali sa mimoriadne obľúbenými, neexistovali, keď sa utváralo naše telo a náš mozog. Nikto nejedol tučné mäso, pretože ulovené zvieratá boli chudé. Nikto nejedol sladké, pretože sacharóza (derivovaný trstinový či repný cukor) neexistovala. Ešte aj Ludovít XIV, „kráľ Slnko“, v luxuse Versailles nikdy nejedol sladkosti, ak medzi ne nerátame ovocie a med.

Mojou snahou nie je bojovať za návrat k striedmemu stravovaniu jaskynného človeka, ale dať na známosť, že chudnúť upravením svojho stravovania, zmenou potravín, nie je také náročné.

100 POTRAVÍN, KTORÉ SÚ POVOLENÉ V PRVÝCH DVOCH FÁZACH MOJEJ DIÉTY

72 živočíšnych potravín

- 11 druhov mäsa: steak, sviečkovička a falošná sviečkovička, rozbif, jazyk, rezeň, kotleta, teľacia pečeň, teľacie ľadvinky, takisto chudá bravčová, kuracia a morčacia šunka, hydinová pečeň.
- 25 druhov rýb: atlantická treska, treska bezfúza, pražma, červenica, mečúň, halibut, údený halibut, údená treska, limanda, mieň, pstruh, morský vlk, makrela, zubáč, parmica, raja, ostriež červený, sardinka, losos, údený losos, morský jazyk, surimi, tuniak, tuniak vo vlastnej šťave, kambala.
- 17 plodov mora: morské slimáky, kalmáre, mušle, srdcovky jedlé, hrebenatky svätajakubské, kraby, krevety, garnáty, homáre, homáre nórske, ustrice, langusty, slávky jedlé, ježovky, chobotnice, sépie, nemecké kraby.
- 11 druhov hydiny: pštros, prepelica, kohútik, divá kačica, morka, králik, holub, perlička, kurča, bažant, jarabica.
- 2 druhy vajec – slepačie a prepeličie.
- 6 druhov mliečnych výrobkov: biely nízkotučný jogurt, príp. osladený aspartamom, nízkotučný tvaroh, čerstvý nepasterizovaný syr, syr petit suisse (môžeme nahradiť nízkotučným tvarohom), syr žervé, nízkotučné mlieko.

28 druhov zeleniny

Špargľa, baklažán, červená repa, cvikla, brokolica, mrkva, zeler, šampiňóny, kapusta, kaleráb, ružičkový kel, uhorka, čakanka, cuketa, špenát, fenikel, kel, zelené fazuľky, biela repa, cibula, šťaveľ, paprika, pór, tekvica, redkovka, všetky zelené šaláty, sója, rajčiny.

HYDINA

CHRUMKAVÉ KURACIE KRÍDLA

Čas prípravy: 10 minút

Čas varenia: 20 minút

Pre 2 osoby

Prísady

- 3 páry kuracích krídel
- malý pohár sójovej omáčky
- strúčik cesnaku
- 1 polievková lyžica tekutého umelého sladidla *Hermesetas*[®]
- 4 čajové lyžičky korenín (aníz, klinček, čierne korenie, škoricca, fenikel)
- 1 čajová lyžička nasekaného čerstvého zázvoru



Zmiešajte všetky prísady v mise na šalát. Nechajte marinovať 2 až 3 hodiny, raz premiešajte. Vložte do rúry do zapekacej misy a pečte na grile. Keď sa krídla naplnia šťavou a budú bublať a nadúvať sa (5 až 10 min.), obráťte ich a nechajte ešte 5 až 10 minút dopieť.



MORČACIE ZÁVITKY

Čas prípravy: 15 minút

Čas varenia: 30 minút

Pre 4 osoby

Prísady

- 4 morčacie prsia à 100 g
- 4 polievkové lyžice horčice
- 4 plátky šunky *des Grisons* (sušeného hovädzieho mäsa)



- *provensalské bylinky*
- *soľ, korenie*



Rúru rozohrejte na 180 °C. Ak je to potrebné, zbavte morčaciu tuku. Prsia potrite jednou polievkovou lyžicou horčice, obalte ich plátkom šunky a posypte provensalskými bylinkami, osolte a okoreňte. Mäso pokropte trochou vody, zabalte do alobalu a zapekajte 30 minút.

VÝVAR Z KURACÍCH KRÍDELIEK SO SLÁVKAMI

Čas prípravy: 30 minút

Čas varenia: 2 hodiny

Pre 6 osôb



Prísady

- 2 cibule
- hlavička cesnaku
- 1,5 kg kuracích (hydinových) krídeliek
- 2 šalotky
- 4 stonky zeleru
- 1 zväzok tymianu, petržlenu a bobkového listu
- 1 kg mušlí – slávkov
- 6 stebiel pažítky
- 6 stoniek trebulky
- *soľ, korenie*



Ošúpte cibuľu, šalotky a strúčik cesnaku. Privedte do varu asi 3 litre málo osolenej vody. Ponorte do nej kuracie krídelká, cibule, šalotky, cesnak, zeler, zväzok tymianu, petržlenu a bobkového listu. Zatvorte kastról a varte 2 hodiny na veľmi miernom ohni. Pozor, prudký oheň by mohol vývar skaziť.

Len čo je vývar uvarený, očistite mušle a nechajte ich otvoriť na panvici na prudkom ohni (3 min.). Výpek dajte bokom, vyberte z mušlí mäso a niektoré z mušlí odložte, použijete ich

na dekoráciu. Prefiltrujte výpek. Rozdeľte mäso zo slávok do tanierov, príp. do tanierov s trochou výpeku. Prejdite k vývaru (vyberte z neho krídelká) a nechajte ho prejsť varom, osoľte a okoreňte. Na záver nalejte vývar na slávky, posypte bylinkami a pridajte niekoľko mušlí ako dekoráciu. Ihneď podávajte.

THAJSKÝ KURACÍ VÝVAR

Čas prípravy: 15 minút

Čas varenia: 3 hodiny

Pre 2 osoby

Prísady

- 2 kuracie trupy
- 2 l studenej vody
- 1 cibula, rozdelená na štvrtinky
- hrst stebiel koriandra, nasekaného nahrubo
- 2 stblá čerstvej citrónovej trávy (iba biela časť z nej)
- 2 rozdrvené listy z thajskej limetky (nemusí byť)
- 1 polievková lyžica nastrúhanej galangy alebo zázvoru
- soľ, korenie



V hlbokom hrnci ponorte do studenej vody kuracie trup. Priveďte do varu, kým nezačne kypieť. Stíšte oheň, pridajte zvyšok ingrediencií a nechajte pozvoľna variť 2 až 3 hodiny. Pridajte stblá citrónovej trávy, ktoré tomu dodajú citrónovú chuť.



KURACÍ ŠPÍZ NA HORČICI

Čas prípravy: 20 minút

Čas varenia: 15 minút

Pre 4 osoby

Prísady

- 4 kuracie prsia



- 2 polievkové lyžice ostrej horčice
 - 1 čajová lyžička šťavy z citróna
 - ½ posekaného strúčika cesnaku
 - 1 kocka nízkotučného kuracieho bujónu
 - 250 ml horúcej vody
 - 50 ml nízkotučného mlieka
 - 1 čajová lyžička maizeny
-



Rozkrojte kuracie prsia na menšie kúsky a dajte ich do väčšej misy. V malej miske zmiešajte horčicu, citrónovú šťavu, cesnak, pridajte teplú vodu a kocku bujónu. Nalejte $\frac{3}{4}$ marinády na kura. Všetko dobre zmiešajte a nechajte odležať v chladničke na 2 hodiny. Po dvoch hodinách napichnite kuracie kúsky na špajdlu a pečte 15 minút v rozohriatej rúre. V malom kastróliku zmiešajte poslednú štvrtinu marinády s odstredeným mliekom, v ktorom ste rozpustili maizenu. To všetko mierne zohrejte, aby omáčka zhustla.

KURACÍ ŠPÍZ S JOGURTOM

Čas prípravy: 30 minút

Čas varenia: 10 minút

Pre 2 osoby



Prísady

- 500 g kuracích prs
 - 1 čajová lyžička kurkumy
 - štipka pálivej papriky
 - ½ čajovej lyžičky mletej rasce
 - ½ čajovej lyžičky mletého koriandra
 - 1 plechovka malých cibuliek
 - 2 nízkotučné jogurty
 - ½ citróna
 - soľ, korenie
-

Rozkrojte kuracie prsia na menšie kúsky. Dajte ich do hlbkej misy spolu s bylinkami a jogurtom. Dobre premiešajte. Zakryte a nechajte marinovať 3 hodiny v chladničke. Kúsky mäsa, poprekladané s kúskami cibule, napichnete na špajdlu. Posoľte, pokoreňte. Pečte 10 minút v rúre na grile. Zatiaľ nadrobno nakrájajte 2 cibulky a opražte ich na panvici na miernom ohni. Zmixujte ich s marinádou. Túto zmes zohrejte, no nenechajte variť. Osolte, okoreňte a pridajte citrón. Špíz podávajte okamžite spolu s omáčkou.



KURACÍ ŠPÍZ S BYLINKAMI

Čas prípravy: 30 minút

Čas varenia: 10 minút

Pre 5 osôb

Prísady

- 1 kg kuracích prs
- 250 ml nízkoťučného jogurtu
- štipka mletej papriky
- 1 čajová lyžička kurkumy
- 1 čajová lyžička mletej rasce
- 1 čajová lyžička mletého koriandra
- 1 čajová lyžička nastrúhaného zázvoru
- 1 roztlačený strúčik cesnaku



Namočte na chvíľku 25 drevených špajdlí do vody, tak neobhoria pri pečení. Kuracie prsia zbavte tukových častí a nakrájajte na kocky. Pripravte marinádu z jogurtu, všetkých bylín, zázvoru a cesnaku. Kúsky mäsa napichnete na špajdle a vložte ich do misy. Dobre ich polejte marinádou. Na niekoľko hodín, ešte lepšie počas celej noci, nechajte v chladničke. Potom dajte špízy na gril alebo na grilovaciu platňu a grilujte 8 až 10 minút, kým mäso nebude do zlatista prepečené.

