

*Prvo poglavlje*



# DORUČAK I *LE BRUNCH*





**P**riznajem da se moja najveća kulinarska transformaciju u životu odnosi na doručak i moj pristup njemu i dalje se razvija. Ja doručku prilazim na religiozan način i, rekla bih, na zdrav način. Nije uvek bilo tako. Pošto sam odrastala u Francuskoj, jela sam lak doručak (ne zaboravite, naš glavni obrok je bio u podne, ponekad nedugo pošto bih se probudila, tako da nisam želela da se pretrpam hranom). Obično se moj doručak sastojao od ugljenih hidrata i kafe. Šoljica *café au light* i možda parče hleba sa puterom i džemom (koji je pravila moja majka). Ili je tu bio kolač za doručak koji bi moja majka pravila jednom ili dva puta nedeljno. Ponekad sam jela bajati hleb, koji se u velikim komadima stavljao u *bol*, nešto nalik na činiju za supu, u kojoj je bio preliven belom kafom. Doručak bez proteina i voća. Nisam bila jedina koja tako doručkuje u Francuskoj. Da li je neko imao kroasan i kafu?



Stvari se nisu mnogo popravile ni kada sam došla u Ameriku kao student na razmeni. Uglavnom ugljeni hidrati i opet kafa. Ponekad bih pojela jedno ili dva jajeta sa slaninom, a ponekad sa krompirom. A onda sam otkrila druge ugljene hidrate – krofne i đevreke, dve vrste koje mnogi smatraju najukusnijom na svetu od sve nezdrave hrane i hrane koja goji. Umerenost? Pojela bih samo jedan đevrek. Ko je znao da je đevrek bio pun soli i da je imao isto toliko kalorija/ugljenih hidrata kao i nekoliko kriški hleba? Uz to, naravno, ja sam mazala svoj đevrek krem-sirom i džemom. Pošto sam Francuskinja, bilo je tu više džema nego krem-sira, tako da sam unosila vrlo malo proteina. A da li ste primetili tu superveličinu đevreka? Niste, ako ste rođeni u poslednjoj četvrtini veka. Pre toga su zapravo bili ono što danas uglavnom nazivamo mini-đevrecima. Osim toga, kao Francuskinja, tada nisam nadoknađivala proteine ili vodu šoljom mleka, a to ne radim ni sada. Krofne se prže u dosta masnoće, a ja se nisam ograničavala da pojedem samo jednu. Ipak, najlepše otkriće od svih su bili mafini, engleski mafini i mafini od borovnice. Ko je znao za to? Oni se bar ne prže. Takođe sam se upoznala sa činijom suvih žitarica prelevenih mlekom uz, ponekad, dodatu bananu. Bio je tu i sok od narandže iz tetrapaka, poslužen u velikim čašama za vodu. Međutim, ono što mi je od svega najviše ostalo u sećanju bio je doručak za specijalne prilike: palačinke. Živeći u Novoj Engleskoj, stekla sam doživotnu ljubav prema sirupu od javora. Nema sumnje da sam uživala i još uvek uživam u svemu gore navedenom samo što to sada radim uravnoteženo i umereno ili bolje reći povremeno.

Kada sam se vratila u Pariz da bih otišla na koledž, bila sam punija devojka koja je pila kafu kao jutarnji stimulans i jela pecivo za doručak (i ručak... i večeru). Međutim, živela sam da bih ispričala ovu priču (u vidu knjige). Sećam se da sam tokom svojih dvadesetih odbacila nemački, skandinavski, čak i engleski doručak kao nešto neukusno

i ogromno. Nisam imala nameru da jedem meso, ribu, jaja ili sir i da budem debela (ponovo). Kobasice za doručak? Molim vas...

Ja i dalje ne volim obilan doručak, ali sam se opredelila i ljubitelj sam uravnoteženog doručka (i ručka i večere): malo proteina, malo ugljenih hidrata, nešto masnoće (sveto trojstvo) i tečnosti. Zaista često pojedem i krišku (ili komad) sira. I još nešto, doručak smatram najvažnijim obrokom u toku dana. Nemojte da ga preskačete ili će vam u žurbi svi točkovi otpasti. Moje pravo otrežnjenje što se tiče doručka dogodilo se pre nekoliko godina kada je porodični specijalitet za doručak, koga je usavršila *Tante* Berta i o kojem nisam razmišljala niti ga jela još od detinjstva, iznenada eksplodirao u mom unutrašnjem oku i na mojim npercima i tako promenio sve.

## Magični krem doručak (bez krema) ili MKD

Evo jedne od mojih tajni, zapravo tajne *Tante* Berte za brzo i zdravo smanjenje težine bez dijete. Tetka Berta je imala svoj spor, ali siguran način da lako izgubi nekoliko kilograma viška svakog leta. Tako, dok se većina francuskih porodica koje sam poznavala tokom svog odrastanja (a to je i danas tačno) opuštala na svom godišnjem odmoru i vraćala kući sa nekoliko kilograma više, ona se vraćala vitka i *bien dans sa peau*.

Obožavala sam svoju *Tante* Bertu. Jedna od pet sestara, bila je najmlađa sestra *Grand-mère* Luize i, mada su sve sestre bile privlačne žene sa sličnim osobinama, plavim ili zelenim očima i visokim jagodicama, dugom kosom savijenom u raskošnu pundu (volela sam da gledam tetka Bertu dok se češlja), prelepom kožom boje breskve i malim nosom, koji je uvek tako malo *retroussé*, *Tante* Berta je imala ono nešto posebno *je ne sais quoi*. Možda su to bile njene male okrugle naočare ili njen predivan

osmeh ili njen nestašan pogled u iskričavim očima. Takođe je bila i duhovita, divno se smejala i predivno pevala dok je kuvala. Uvek se jednostavno oblačila: duga siva ili teget suknja i najzavodljiviji gornji delovi ljupkih, klasičnih bluza od *charmeuses* do mekog pamuka, bleđih boja i sa čipkom i samo nekoliko komada klasičnog nakita. I volela je šešire. Bila je jedina sestra koja je živela sama i nikada se nije razgovaralo o njenom statusu iako smo znali da nije *veuve* (udovica), pošto su je oslovljavali sa madam Berta Žinker (da je udovica, u Francuskoj bi se zvala madam Vev Žinker, kao madam Vev Kliko, poznata „udovica” iz Šampanjca.) Znali smo da je imala nekog dečka, bar smo načuli dok su rođaci uzdržano i tiho o tome pričali. Izgledalo je da ima dovoljno novca za život, a da ne mora da radi, mada je živela prilično štedljivo i provela bi čitavu godinu posećujući rođake kako bi pomagala oko dece i kuvanja. Obično bi provela nedelju ili dve na jednom mestu, a onda bi išla dalje, bilo da se vraća svojoj kući ili ide na putovanje (neki bi rekli nestane) na nedelju dana ili tako nešto. Ona je takođe bila najveći gurman i sladokusac i naginjala je ka tome da se pomalo ugoji naročito na kraju zimskih *fêtes* (slavlja), ali je na kraju svakog leta bila u svom najboljem izdanju i izgledala kao filmska zvezda. Niko nije mogao da dokuči čime se bavila – baka Luiz je sigurno znala, ali je čuvala tajnu, a mi deca nismo imali pojma koja je to tajna i svakako je nismo povezivali sa njenim magičnim doručkom.

Ona je bila omiljena tetka svoj deci. Neki od odraslih u porodici (posebno muškarci) rekli bi da je razlog što je najbolje kuvala i neuporedivo najbolje mesila; neki su govorili da je razlog što je bila slobodna i što nas je na kraju razmazila (što je i bilo istina). Ja sam joj bila najdraže dete i kao takva imala sam dodatnu privilegiju. Kada je bila u gradu – živela je u Mecu – mogla sam da je posećujem jednom mesečno i to četvrtkom jer se nije išlo u školu i, verujte mi, nikada taj dan nisam propuštala, od svog sedmog do dvanaestog rođendana (pre nego što su dečaci počeli da zauzimaju njeno mesto na mojoj listi

prioriteta). Ja bih se ponosno, potpuno sama sat vremena vozila lokalnim autobusom (što je izazivalo opšte interesovanje u mom gradu), a ona bi me sačekala na autobuskoj stanici. Naš zajednički dan uvek bi počinjao tako što bih ja odmah sa autobuske stanice prelazila ulicu do Prizunika, jedne male robne kuće u kojoj bih se vozila pokretnim stepenicama. To je bilo nešto novo o čemu sam mogla da pričam sa drugovima u školi koji nikada nisu videli stepenice niti se vozili njima. Ona bi me strpljivo čekala pošto se plašila toga. (Ovo nas podseća na to da za sve postoji prvi put, a za sedmogodišnjaka u Francuskoj, gde se čak i danas pokretne stepenice mnogo ređe viđaju nego u Americi, one mogu da budu dobra zabava).

Pošto bih nekoliko puta išla stepenicama gore-dole sa širokim osmehom na licu, ona bi mi dala znak koji je govorio da je vreme da se ide njenoj kući na ručak. Živela je na oko deset minuta pešačenja od robne kuće i stanice i do tamo smo mogle da stignemo čarobnim putem pored reke Mozel. Imala je divan, mali stan sa lepom terasom, koja je imala nadstrešnicu, preko koje se pružala visterija loza. Terasa je gledala na stambene kuće okružene baštama. Bilo je to malo selo usred grada.

Kada bismo stigle kući, spremala bi moj omiljeni ručak, vešalice sa pomfritom. (Do sada ste shvatili da ona pravi najbolji pomfrit na svetu, čak bolji nego moja mama, a ja sam jedina znala njenu tajnu: trik je bio u tome da krompir prži u malom, teškom tiganju umesto u tipičnoj dubokoj masti.) Desert bi uvek bio senzacionalno iznenađenje. Volela sam je zbog svega ovoga. Nije mi se dopadao njen magični doručak tada ili kada smo svi tokom leta bili na selu. Sada shvatam da je razlog tome što smo, kada je ona bila sa nama tokom te svoje nedelje magičnog krem doručka (jedna nedelja u mesecu, u toku dva letnja meseca) bili lišeni mirisa svežih brioša, *pain aux raisines*, jutarnjih kolača ili voćnih tartova koji su pripremani u rerni na drva i čiji se miris širio po celoj kući i bašti, u zavisnosti od toga gde bi doručak bio poslužen. To je trajalo cele nedelje i veoma teško nam je padalo. Međutim, ma koliko

da smo se žalili ili se prepirali s njom, ništa nije vredelo. Ona nas je ignorisala. I koliko god da smo uporno gundali, to nije moglo da je natera da promeni odluku. Mi bismo postepeno popustili, čak bismo zbijali i šale u vezi sa tim. A kada bismo se svi vratili na uobičajenu ishranu, ona ni tada nije preterivala, već bi diskretno uzimala od svega pomalo. Pametna dama.

Kako se ova epizoda iz mog detinjstva koju sam skoro zaboravila vratila u moje sećanje putem telefonskog poziva jednog ranog prolećnog jutra dok sam radila na svojoj poslovnoj knjizi. Korali, ćerka jedne stare prijateljice iz istočne Francuske, ispričala mi je kako je njena majka pripremala letnji doručak po receptu moje tetke. Vau. Iako decenijama nisam o tome razmišljala, sada sam odmah u glavi imala sliku seoske kuće, naš letnji odmor u divnom malom selu pored Strazbura i magična jutra kada se jeo letnji doručak iza kuće dok smo posmatrali lane kako nam prilazi blizu (da li mu se dopadao miris tetkinog doručka?) Mogla sam da dočaram krckanje oraha i žitarica u avanu koje je dodavala domaćem jogurtu pravljenom od kravljeg, ovčjeg ili kozjeg mleka. Pretražila sam kutije sa receptima i pronašla, naškrabanu, na malom parčetu požutelog papira koji se raspadao, verziju moje *Tante Berte*.

Evo naše „porodične” verzije koju bi moja tetka spremila. Čuvajte se: izaziva zavisnost. Takođe je izuzetno laka i brzo se sprema, a čovek može da se igra i da menja sastojke. Ovo je savršen potpuni doručak i držaće vam sitost do kasnog ručka. Možda ste naišli na varijaciju Džoane Budvig. Ona je nemačka hemičarka, farmakolog i fizičar koja je dobrim delom živela u dvadesetom veku (i došla je posle moje tetke). Ona je promovisala verziju po kojoj se koristio beli kravljji sir kao doručak koji pomaže u borbi protiv kancera, a takođe predstavlja i deo dijetetskog plana. Ja sam napravila MKD u nekoliko verzija i ne mogu da odlučim koja mi je omiljena jer zavisi od toga gde se nalazim, kako sam raspoložena i sa kim je delim.



Zašto je zovem magičnim krem doručkom? Magičnim? Nešto što je kombinacija ukusnog, lakog i tako dobrog za vaše blagostanje i nešto što topi kilograme mora da bude magično, zar ne? Koliko kilograma? Pokušajte da nedelju dana jedete MKD uz normalan, ali skroman ručak i večeru (supa ili salata, riba, dve vrste povrća i voće) i bez teškoća se pozdravite sa nekoliko kilograma, ukoliko vam desetine poruka na mom sajtu nešto znače. Trik je u tome da se jede MKD i da se izbace dva krivca (za mene to su hleb i vino). Ostalo jesti normalno. Ovo sjajno funkcioniše i vaša energija i blaženstvo u kojem se nalazite posle ovih nekoliko dana vredni su pažnje.

Krem, možete da se zapitate? Nema krema u doručku, ali sastav izgleda kao krem, a krem asocira na nešto potpuno senzualno kao što je hrana koja pruža zadovoljstvo i maže se – osim što u ovom slučaju ne morate da brinete zbog kalorija. Verujem da je moja tetka koristila ovu reč da bi bila sigurna da ćemo mi deca to voleti i da nikada nećemo spominjati *ulje* u sastavu. Ponovo je to bila pametna dama: svakako da niko ne bi mogao da proba ulje. To ulje je, uzgred, bilo od lanenog semena, superkoncentrovan izvor omega-tri masnih kiselina koje su toliko korisne za naše zdravlje.

Kao varijaciju na temu koja mi je tako draga i uz parafrazu citata Lili Bolinger o šampanjcu, dozvolite mi da kažem: „Ovaj doručak jedem kada sam srećna i kada sam tužna. Jedem ga kada sam sama i smatram to obavezom kada imam društvo. Neozbiljno se ophodim prema njemu kada nisam gladna i uvek ga jedem kada jesam.”

Zabavljajte se igrajući se čitavim nizom opcija i napravite sopstvenu verziju. Ne zaboravite, to je kao moda: mešajte i uklapajte dok ne zadovoljite sopstveni ukus.

# MAGIČNI KREM DORUČAK

• Z A 1 O S O B U •

---

*4 do 6 kašika jogurta (oko  
pola šolje)*

*1 kašičica ulja od lanenog  
semena*

*1 do 2 kašike soka od  
limuna (mejer ili  
organski po mogućstvu)*

*1 kašičica međa*

*2 kašike fino mlevenih  
žitarica (sa 0 % šećera,  
kao što je post šreder  
pšenica)*

*2 kašičice sitno samlevenih  
oraba*

**1.** Stavite jogurt u činiju i dodajte ulje. Dobro izmešajte. Dodajte sok od limuna i opet dobro izmešajte. Dodajte med i opet dobro izmešajte. (Važno je pojedinačno dodavati svaki sastojak i svaki put dobro izmešati da bi se dobila homogena masa.)

**2.** Sitno samleti žitarice i orabe (ja koristim malu seckalicu za hranu). Dodajte smesu u jogurt i dobro promešajte. Odmah poslužite.

**UŠTEDA VREMENA:** *Možete da pripremite količinu žitarica i oraba koja vam je potrebna za nedelju dana i da je držite u frižideru tako da će vam ujutru biti potrebno samo nekoliko minuta da sjedinite jogurt sa uljem (nemojte da se plašite, nećete osetiti ulje kada dobijete konačnu mešavinu), dodajte limunov sok, med i vaša dnevna doza mešavine žitarica i oraba – et voilà.*

**NAPOMENA:** *Ja koristim post šreder originalnu pšenicu od celog zrna, ovom receptu dodajem mešavinu „prijatelj zdravlja” od 0 grama šećera, 0 grama natrijuma i 6 grama vlakana po šoljici (koristim samo 2 kašike za jedno serviranje).*

Jogurt možete da zamenite rikotom, domaćim kravljim sirom (vodite računa o velikom procentu natrijuma), *fromage blanc* (kremasti sir) ili, ako ste u Francuskoj, probajte *faiçsele*. Ako koristite jogurt, možete da se odlučite za punomasni ili onaj sa 2% masnoće. Ja sama pravim jogurt i ne volim obrano mleko, to mi je kao da pijem vodu.

Ulje od lanenog semena možete da zamenite uljem od susama ili uljem od šafranika.

Limunov sok možete zameniti sokom od grejpfruta, sokom od pomorandže ili đusom od crvene narandže. Ako koristite đus od crvene narandže, smanjite količinu meda.

Med možete da zamenite sirupom od javora. Pošto je ovo drugo manje slatko od meda, količinu možete da podesite prema svom ukusu.

Žitarice od celog zrna možete zameniti žitaricama od heljde, ječma, ovsa ili možete da koristite bilo koje druge žitarice koje ne sadrže šećer, jer je to ključ ovog recepta.

Orahe možete zameniti lešnicima, bademima ili njihovom mešavinom. Sasvim dobro će poslužiti i plod hikorije<sup>1</sup>, pinjole i bilo koje drugo orašasto voće.

Konačno, možete da podešavate količinu soka (ja dodajem više limunovog soka onda kada koristim nešto gušće od jogurta, a i zato što ga volim). Količinu meda takođe podešavate (bolje je staviti manje nego više). Moj suprug stavlja dve kašike svežeg soka od narandže koji je dovoljno sladak i u njegovom slučaju ne treba ništa drugo što bi nadoknadilo med, mada ponekad (nedeljom!) on doda nekoliko kapi sirupa od javora (moja teorija je da to radi kako bi prividno izgledalo da ne jede palačinke ili vafle! A zašto ne?)

Takođe možete dodati voće: polovinu banane izgnječene viljuškom koju dodajete po završetku prvog koraka ili je isečete na komade i

---

<sup>1</sup> *Vrsta oraba (Prim. prev)*

stavite preko već pripremljenog jela. Takođe možete na vrh da stavite bilo koje sezonsko voće, posebno mešavinu svežeg bobičastog voća leti ili suve brusnice, suvo grožđe, suve smokve ili urme isečene na komade. U hladnim mesecima možete dodati čak i suve šljive isečene na kocke.

Probajte da ovo spremate što jednostavnije, jer i tako jednostavno, savršeno je ukusno. I, kao što sam vam već preporučila, napravite svoju verziju. I poslednji savet: iznenadite svoju decu svojim omiljenim izumom kao kada degustirate vino naslepo – ne govoreći šta je sve dok ne probaju, neka to bude mala zagonetka.

#### ĐOVANINA MKD VARIJACIJA

Đovana, prijateljica iz Rima u svojim ranim tridesetim koja je luda za hranom, posebno francuskom (zar ne želimo uvek ono što nemamo, kao što mnoge od nas, Francuskinje i Amerikanke vole italijansku kuhinju?), neko je sa kojim sam uživala u sjajnim ručkovima i večerama kod kuće i po restoranima u Italiji, Francuskoj i Sjedinjenim Državama, ali uglavnom u Njujorku. Ona voli da kuva za svoju porodicu i prijatelje i tokom naših kulinarskih sastanaka, provodile smo vreme upoređujući recepte, praveći nova jela i učeći jedna od druge kada dođe do trenutka da se prezentira hrana. Mnogo smo se smejale u kuhinji i za stolom dok smo razgovarale o hrani i vinu i zbijale šale na račun kulture i rituala zemalja iz kojih potičemo.

Bez obzira na to što nikada nije imala problema sa težinom pošto je visoka i lepa mlada žena, priznala je da je iz mojih knjiga primenila nekoliko stvari o kojima nije ništa znala ili ih još nije uvrstila u svoj plan ishrane. Njeno telo se preobrazilo. Nije oslabila, možda kilo-dva, ali izgleda kao *une belle plante* (laskavi komentar koji muškarci u Francuskoj koriste kada vide lepu ženu) i bilo joj je drago što sam rekla da sam primetila promenu...

Kada je bila kod mene u Provansi, predstavila sam joj magični krem doručak (MKD). Iskreno, mislim da nikada nisam videla nekoga ko toliko uživa u nečemu tako jednostavnom. Dok ga je jela, čulo se samo *mjam mjam* kao kod bebe koja uživa dok sisa. Od tog trenutka pa nadalje, svakog jutra smo jele MKD. Onda je otišla kući i počela da eksperimentiše. Ona nije baš toliko luda kao ja za limunom (suviše joj je kiseo), pa je eksperimentisala sa sokom od pomorandže. Evo njene najnovije, a moram reći i *très réussie* (dobro odrađene), italijanske interpretacije osnovnog recepta *Tante Berte*:

# ĐOVANIN MKD

• Z A 1 O S O B U •

---

*½ šolje organskog jogurta sa 2%  
mlečne masti*

*1 kašičica ulja od lanenog  
semena*

*1 kašika sitno mlevenog  
orašastog voća (jednaki delovi  
oraha, lešnika i badema)*

*1 kašičica meda*

*2 kašike sitno mlevene starinske  
ovsene kaše*

*Sok i pulpa od 2 klementine ili  
mandarine (dozvoljeno samo u  
par zimskih meseci)*

*Ili ½ pomorandže (ne previše  
velike)*

**1.** Staviti jogurt i laneno ulje u činiju i dobro izmešati.

**2.** Dodati mleveno koštunjavo voće i med i izmešati.

**3.** Dodati mleveni zob po površini, ali još ne mešati. Preliti sokom i pulpom i ostaviti nekoliko sekundi, zatim promešati i probati.

Evo njenog objašnjenja za unapređenu verziju, njen sporazum sa *cuisine moléculaire*! „Mala količina masnoće, odnosno 2% u jogurtu je plus. (Slažemo se u tome.) U zobi ima vlakana i skroba koji su kada dođu u kontakt sa kiselim supstancama (citrusima) praktično svarljivi, čak i u nekuvanoj verziji, i ovo objašnjava zašto ja više volim da kada prelijem žitarice sokom, sačekam malo pre nego što sve promešam. Kiselost klementina je baš onolika koliku moji zubi i stomak tolerišu. Štaviše, za nekoga ko voli šećer, ovo je vrsta citrusa koja je najdelikatnija. Zato, kada istisnem sok, ja pažljivo pokupim svu pulpu iz cediljke i na taj način sva ta mala vlakna ostanu u „kremu“, koji je zaista svež, lagan, gasi žeđ i izuzetno je *gourmande* – bar po mom ukusu.” I moje tetke, očigledno.

Đovana je sada preobrazila svoju majku pa čak i svoju baku, koja je izjavljivala da ne voli jogurt. Evo kako je to uradila: napisala je kako joj je nedostajao njen MKD (zbog toga što je čitavog dana bila zauzeta posećivanjem rođaka), pa ga je napravila za popodnevnu užinu dok je bila u poseti svojoj baki. „Naterala sam baku da proba ne govoreći joj ništa o sastojcima pošto je neprestano svim članovima porodice ponavljala da ne voli jogurt i pri tom je pravila gadljive grimase kada bi izgovarala tu reč. I gle iznenađenja: baki se dopalo (moja majka je bila prisutna i pošto je znala za sastojke, diskretno se smešila) i ličila je na *bébé gourmand*, dok je uzimala kašičicu za kašičicom sve do trenutka kada sam morala da je upitam da li bi trebalo još da spremim ili će mi ostaviti malo.” Pojela je sve. Zamislite šta bi tek bilo da je volela jogurt!

## Jaja

Sreća što su jaja ponovo u milosti – hvala vam, hvala vam – ne samo zato što su ukusna, već zato što ako se umereno koriste, veoma su dobra zbog svojih hranljivih vrednosti. Jaje je zapravo jedno malo dijetetsko čudo koje sadrži vitamine A, B, D, E i K, minerale (značajan

procenat gvožđa i fosfora), kao i selen i jod. Sada je i *enfin* potvrđeno da tri jajeta nedeljno ne utiču na holesterol (jednu trećinu telo samo po sebi stvara), pošto jetra odlično vari i toleriše jaje. Pošto su jaja dobar izvor proteina, ona su odlična alternativa mesu, posebno zato što naše telo sasvim lako apsorbuje njegove hranljive sastojke. Ma koliko da je divan francuski doručak, koji se sastoji od kafe, kroasana i brioša, žene (a ni muškarci) ne mogu da žive samo na hlebu. Kako bi bilo dodati malo proteina u vidu jogurta ili jaja?

Kada sam bila student u Vestonu, u Masačusetsu, i živela tokom školske godine sa šest veoma različitih porodica, upoznala sam se sa jajima prženim na oko (dopada mi se ovaj izraz) i slaninom. Jedna stvar koja je bila zajednička za ovih šest porodica bila su pržena jaja za doručak – u nekim domaćinstvima jaja su bila na meniju za doručak tri do pet puta nedeljno. Muškarci u porodici bi pojeli tri jajeta, a ne usuđujem se da se setim ili pomenem sa koliko reznjeva slanine. *Oh la la*. Kakav je to bio šok. Prvo, zato što nikada u mojoj porodici nismo imali jaja za doručak (unosili smo ih kroz kuvana jela ili poslastice). Ipak, jeli smo omlete (filovane bilo čim što je u toj sezoni dostupno, od pečuraka do špargli ili smo jednostavno premazivali sir sa začinskim biljem). Jaja su se obično spremala i za neočekivane goste na večeri ili za neke lake večere nekoliko puta mesečno, posebno vikendima posle raznovrsnog i obilnog ručka. Dok smo bili deca, jednom nedeljno *Mamie* nam je dozvoljavala jedno *oeuf à la coque*, rovito jaje koje je služila u jednom od *coquetiers* (stalak za jaja) iz nagradne kolekcije. Tu su bili i *mouillettes*, štapići od hleba isečeni na pravougaonike i samo prepečeni, nešto uz šta deca u Francuskoj odrastaju i što predstavlja savršen pribor za umakanje u žumance pošto nije lepo dozvoliti da žumance iscuri – veština je bila da se *mouillette* pravilno drži. Shvatila sam da i Francuzi i Amerikanci jedu mnogo jaja, samo na različite načine.

Ipak razlog što ja volim jaja nije samo zbog toga što sadrže vitamine i minerale iako ih to čini odličnom hranom za sve starosne grupe. Jaja



su jeftina i mogu da opstanu nekoliko nedelja u frižideru, a ja preporučujem da se izvade dvadeset minuta pre kuvanja. Ona su laka za varenje i dobra za bilo koji obrok i predstavljaju brz način pripreme obroka (tri minuta za rovito jaje i još nekoliko za omlet). Tvrdo kuvana jaja su savršena za *en cas* (u slučaju da hitno mora nešto da se pripremi) ili na pikniku (ja često ponesem jedno kada letim avionom da imam za večeru ili doručak kod noćnih letova, nikad se ne zna). Takođe spavaju kada gosti dođu u poslednjem trenutku (potrudite se da uvek imate nešto sira u frižideru) i primetite da su gladni. Takođe su i to pre svega ukusna u desertima od slatkih omleta do prženica, plutajućih ostrva (šnenokle) i svemoćnog *crème anglaise*, a da ne pominjem penasti krem od vanile, pudinge i *soufflés*. Beskrajna su zadovoljstva koja čovek može da oseti konzumirajući jaja na različite načine.

Gosti u mojoj kući u Provansi uvek me zadirkuju kada objavim „engleski doručak”, koji se u osnovi sastoji od jednog ili dva jajeta pripremljenih na bilo koji način, prepečenog bageta, malo domaćeg džema, jogurta, porcije voća i jedne (ili dve) dobre šolje kafe ili čaja. Naravno, tu su i jedno ili dva iznenađenja kao što su paradajz salata (eh, uostalom mi smo u Provansi) ili jelo sa palentom za one koji žele da jedu iz kutije. Šta ćete bolje od sedenja na terasi i uživanja u prvoj pesmi toga dana koju pevaju naši prijatelji *cigales*! Činjenica je da se ljudi tu muvaju, opuštaju, razgovaraju i ne žele da odu od stola; ponekad ostaju dok ne objavimo ručak. Možda su moja putovanja u različite delove sveta takođe uticala na to da preispitam doručak i da obratim pažnju ne samo na raznovrsnost, već i na upotpunjenost. Nisam za to da se na Menhetnu servira kineski doručak, niti u Provansi japanski, ali volim da se ponašam kako kaže poslovice „Kada si u Rimu, ponašaj se kao Rimljanin” i volim jela i ukuse koje vole moji gosti – zato im dopuštam da sami sebi komponuju uživanje. Trik je u tome da ne idete u krajnost i zasitite se već da pažljivo birate *à la carte*. Zato ja obično biram jedan od sledećih recepata za „glavni” sastojak doručka.