

A za granicą?

Często ludzie, którzy zaczęli żywić się optymalnie zwracają się do nas z pytaniem: wybieram się za granicę, – co teraz? Czy, aby nie będziemy tam mieli kłopotów z dostaniem naszego jedzenia? Czy, w czasie pobytu w krajach sąsiednich nie będziemy musieli zrobić przerwy w poprawnym żywieniu?

Wszystkich obawiających się zagranicznych wojaży pragnę uspokoić – ze zdobyciem optymalnych produktów, za granicą nie ma najmniejszego problemu. Sam, ostatnio przebywałem w dwóch, zupełnie odmiennych krajach i ani razu nie miałem kłopotu z kupnem optymalnych produktów. Mało tego! Było to znacznie łatwiejsze niż w Polsce.

A byłem na Ukrainie i w Niemczech, a konkretnie w Bawarii. Bawarzy jak to Bawarzy – tłuste jedzenie mają w tradycji, którą do dziś namiętnie pielęgnują. Zapewne, dlatego jest to land najbogatszy w całej Europie. W hotelu, każdego ranka, na śniadanie podają gotowane jajka (w nieograniczonej ilości), na szwedzkim stole aż się roi od tłustych wędlin, takiegoż sera, a świeże masło jest zawsze dostępne – kawa i herbata – również. To, że do posiłków nie używamy chleba, ani żadnego innego pieczywa, a z jajek wybieramy same żółtka, nikogo tutaj nie dziwi, bo i Bawarzy robią podobnie. Tyle śniadanie, – ale co dalej? Dalej – rewelacyjnie. W sklepach można kupić śmietanę naturalną z 38% zawartością tłuszczu – do wyboru: kwaśna, albo słodka, a taka śmietana to już niezły posiłek sam w sobie. Jest wprawdzie dość droga, ale ileż można jej wypić? Natomiast sklepy mięsne to sama poezja. Paskudnych wędlin z drobiu tam nie znajdziemy. Same tłuste świnki i krówki. Większość wędlin jest, w porównaniu z polskimi, znacznie tłustsza. Przebojem jest bawarska „blodwurst” – rodzaj wędzonej kaszanki, do której zamiast kaszy dodano drobno pokrojoną słoninkę. Tu nikt się nie boi tłuszczu i wieprzowiny, a do wyrobów nie dodają podejrzanego skrobi i białka roślinnego jak to ma miejsce w Polsce, a więc można bawarskie wędliny jeść zupełnie spokojnie. Są, przy tym stosunkowo tanie. Trudno też przejść spokojnie obok sklepów z serami. Niestety te są tu dość drogie. Ale jakie! Nigdy nie mieliśmy problemu, aby kupić wyśmienite sery z zawartością tłuszczu 70 – 72%, a więc idealne dla ludzi na Żywieniu Optymalnym. A na rynku w Norymberdze, pani, która handluje jajkami na straganie, ma też jajka od razu ugotowane. Obok stoi stół z nożem solniczką i miseczką na skorupki. Miejsce wymarzone dla optymalnych. Zresztą w innych miejscach jest podobnie. Smażone ziemniaki obficie podlane tłuszczem, tłuste „bratwurst’y”, golonki, smażony boczek, karkówkę można dostać tu dosłownie wszędzie. Tłuste jedzenie jest tutaj rozpowszechnione. Dlatego też Bawarzy są pogodni, życzliwi, zdrowi i tryskają energią. Polecam.

A dla odmiany – drugi koniec Europy, czyli Ukraina. I tu optymalny nie ma najmniejszego kłopotu z dostaniem dobrych produktów optymalnych i to za grosze. Zarówno w Kijowie, Lwowie i mniejszych miejscowościach, bez trudu znajdziemy „rynek”, czyli targowisko, a na nim obfitość tłustych smakowitości. Próżno, w Polsce szukać tak pysznej, miękkiej słoninki, jaką sprzedają tam „babuszki”. A i inne wędliny są robione z tłustej wieprzowiny i w sposób naturalny. Radzę jednak wybierać te najdroższe. Tańsze nie będą nam smakowały. Na rynku również obfitość innych produktów – jajka – śmiesznie tanie, a i gospodarska śmietana wyśmienita. Ale, uwaga – śmietanę kupujemy wyłącznie na rynku tzw. „sliwke” – ta kupowana w sklepach jest za mało tłusta i ma podejrzaną smak. Natomiast masło jest i tu, i tu wyśmienite. A i w lokalnych knajpkach zawsze dostaniemy tłusty gulasz i tłusty szaszłyk. Kiedy, w restauracjach zamawiałem jajecznicę (1 całe jajko, 5 samych żółtek i dużo masła) nikt się nie dziwił i zawsze robiono ją prawidłowo. Oni, po prostu, tak jedzą. Spożycie tłuszczu zwierzęcych na Ukrainie należy do najwyższych w Europie – dlatego nie występują tam praktycznie tzw. choroby cywilizacyjne, a i otyłość należy do rzadkości.

W innych krajach jest podobnie. Każdy kto chce, skomponuje sobie optymalny posiłek w dowolnym kraju. A więc optymalni – w świat! Śmiało!

Waszak