



Jachetă și fustă Christian Dior (Victoria 46), geantă Musette, sandale Zara

# Reteta fericirii

Cea care pe blogul ei culinar se autointitulează Scufița Rawșie a acceptat să vorbească pentru VIVA! nu numai despre rețete raw, ci și despre ingredientele care contribuie la întemeierea unei familii fericite.

**O** întâlnire cu Olivia Steer („Doamne de Poveste“ - Acasă TV) se transformă aproape întotdeauna într-o poveste. De data aceasta, i-am propus frumoasei prezentatoare o sedință foto inspirată de lookul modelelor lui Christian Dior din anii '50. Olivia a fost mai mult decât încântată: „Câteodată mă regăsesc atât de confortabil într-un decor din altă epocă, atât de sedusă de-o aromă veche și cunoscută, că-mi pare că am mai trăit cândva și undeva senzații similare...“. Și dacă naturaletă de care a dat dovadă în fotografii nu te va surprinde, îți atrag atenția că interviul ce urmează este ușor inedit. Olivia a ținut să păstreze pe alocuri stilul împrumutat din basmele românești pe care le citește băieților ei și care a devenit și o marcă a blogului ei culinar: „A venit firesc să reproduc rețetele sub forma unor povești, care am văzut că plac cititoarelor, așa că am perseverat“.

**Ți s-au potrivit de minune ținutele feminine și elegante propuse de noi, dar te-am văzut de multe ori îmbrăcată sport și mergând cu bicicleta. Cum ești tu de fapt?**

Pentru mine, hainele și, mai mult chiar, culorile sunt coji cosubstanțiale unor stări speciale. Când mă îmbrac în fuste lungi, moi sau foșnitoare, mă declar de fapt conservatoare, fac caz de feminitatea femeii și de natura ei misterioasă. Când prefer mătasea, mă alint. Când mă îmbrac sport, îmi rezerv drept de acces spre stări ludice spontane. Roșul mă împinge la acțiune, iar verdele mă întoarce spre mine. Albul mă inspiră, iar violetul mă deschide.

**În emisiunea ta, ai purtat tutu roz și poante de balerină pentru reconstituirea poveștii lui Irinel Liciu. Ce amintiri ți-a evocat acest moment? Tu la ce vârstă ai început baletul?**

Mi-am amintit subit de un copil iubit, cu trup de pipetă și motoare de vapoare în piept de dansatoare. Aveam vreo 8 ani când, fulgerător, m-am amoretat de Ana Pavlova și de lalelele ei roșii din alt timp, de altcândva. Și am vrut ca ea să fiu, un înger sidefiu.

**Destinele lui Irinel Liciu și Ștefan Augustin Doinaș au fost incredibile. Tu crezi în iubirea care duce la sacrificiu?**

Cred că iubirea se cere încercată prin sacrificii dureroase. Dacă trece testul, se dovedește autentică. Va învinge, fără îndoială, atunci când ego-ul își va fi dat ultima suflare. Iubirea e ca fierul: se căleşte în

Rochie Christian Dior (Victoria 46), sandale Zara



„Am un interes deosebit pentru hrana sănătoasă, pentru că ea e premisa pentru gândirea limpede, un somn odihnitor, ochi luminoși, tinerețe fără bătrânețe.“

foc... Altfel, nu e iubire, e amor trecător...

**Ce este iubirea pentru tine?**

Iubirea pentru mine este hrană.

**Tu și Andi sunteți un cuplu de cursă lungă. Cum erați acum 10 ani și cum sunteți acum? De fapt, cum v-ați cunoscut și cum te-a cucerit Andi?**

Ne-am întâlnit într-o seară de Crăciun, în casa unor prieteni comuni. Mi-a vorbit de stele și lună, de vise și principii nescrise. A rămas să-i dau un răspuns, după ce vom fi depănat impresii îndeajuns. Între timp ne-am căsătorit, am făcut chiar și copii și

încă nu i-am dat de înțeles că „Da“ e subînțeles...

**Știi că mereu plănuiți separat vacanțele de cuplu și vacanțele cu copiii. Ați simțit voi că așa e mai bine sau ați primit acest sfat de la cineva?**

Uite, dacă vei ajunge în Veneția la vremea carnavalului, vei înțelege de ce a simțit omul mereu nevoia să lase acasă, câteva zile, haina de părinți și să o îmbrace din nou pe cea de iubiți logodiți. Din vreme în vreme...

**Voi ați traversat vreodată momente difi-**





**cile? Cum regăsiți echilibrul?**

Vorbind, vorbind. Vorbind.

**Credeți în psihologia de cuplu? Dacă ați avea un moment dificil, ați apela la un psiholog?**

Am auzit că există terapia prin răs și chiar o psihoterapie, ce implică negreșit și o canapea nisipie. Ne-am pune la DVD o comedie clasică și am aștepta, tolăniți, teoria să se pună în practică...

**Sunteți genul de părinți moderni care își cresc copiii cu bone sau Luca și David beneficiază de prezența voastră din plin?**

Eu stau mai mult pe-acasă, cresc copiii, spăl, deretic, gătesc mult dietetic, ca să nu ajungem să-nghițim un coleretic ori - Doamne păzește! - vreun antipiretic. Dar accept și ajutoare, fără fasoane.

**Ai un regim de alimentație raw care impune gătitul zilnic. Ai o pasiune pentru asta sau mai degrabă o obsesie a mâncatului sănătos?**

Am un interes deosebit pentru hrana sănătoasă, pentru că ea e premisa pentru buna-dispoziție, gândirea limpede, comu-

nicarea ușoară, toleranța, mersul pe bicicletă (chiar și pe trotinetă), un somn odihnitor, un trup frumos, ochi luminoși, verbalizarea lui „te iubesc“, acceptarea de sine, aruncarea cu precizie la coșul de baschet, sollicitudinea, decuparea și desenaarea, tinerețea fără bătrânețe. Este o fi-

„Pe Andi l-am cunoscut într-o seară de Crăciun, în casa unor prieteni comuni. Mi-a vorbit de stele și lună, de vise și principii nescrise.“

rească preocupare, iar nu o obsesie ce tot apare.

**Crezi că e posibil să mănânci 100% sănătos în ziua de azi? Dă-mi câteva exemple de alimente de bază sigure, sănătoase, nemodificate, fără conservanți și îngrășăminte...**

Categoric. Te invit să deguști germeni de grâu și de floarea-soarelui, bors, nectare parfumate, nuci, semințe și alune de pădure, fructe dulci și românești, rădă-

cinoase parfumate de zeamă furate, plante mii cu frunză verde, mustind de clorofilă, de la țară luate, deci românofile. Că m-ai întrebat de alimente de bază, e foarte bine. Dar ce poți face cu ele, nu mă întrebi? Cărnăciori din germeni de grâu și nucă ori sarmale cu hrîșcă - iarna. Torturi dulci și onctuoase și înghețată de casă, oricând simți că viața te-apasă. Paste de dovlecei, azime cu mirodenii, pizza cu ciuperci rehidratate - pe toate le digeri cu mare ușurătate. Chiar bomboane de ciocolată și, la vară, o socată! Mierea, polenul, lăptișorul de matcă, cică, ar fi doar la răceală indica-

te. Dar eu le inserez, tiptil, cam în orișice bucate, pentru mai multă alcalinitate.

**Andi a adoptat imediat acest stil de alimentație sau a trebuit să-l convingi prin propriul exemplu?**

Andi s-a convins în timp de beneficiile unei digestii ușoare. Energia debordantă pe care o are acum tot timpul și fără de care nu s-ar putea achita de obligații, a fost hotărâtoare pentru el.

**Pentru copii este sănătoasă și indicată o**

**astfel de alimentație?**

Doctor Spock, unul dintre cei mai mari pediatri ai tuturor timpurilor, spune că un regim vegetarian fără produse de origine animală oferă toți nutrienții de care are nevoie un copil în creștere. Sunt mulți alții care au pus în practică teoria lui Spock și au văzut cu ochii lor cum crește un copil sănătos, fără să mai fie chinuit de răceli, gripe, otite, pneumonii, gastrite și carente de tot felul. Un copil corect hrănit e un copil care se joacă întruna, descoperind zi de zi lumea, iar nu stând în fiecare lună în pat, cu febră și frisoane, cum vezi azi, în rândul copiilor crescuți „cu de toate“.

**Pe blogul tău postezi des rețete raw. Sunt inventate de tine? Care sunt sursele tale de inspirație în bucătărie?**

Am postat doar rețete inventate de mine,

„Cred că iubirea se cere încercată prin sacrificii dureroase. Dacă trece testul, se dovedește autentică. Iubirea e ca fierul: se căleşte în foc... Altfel, nu e iubire, e amor trecător...“

mai puțin borsul, a cărui rețetă e universală. Am cărți pe care mi le-am comandat de pe amazon.com și de unde am învățat abc-ul gastronomic raw-vegan. După ce ai înțeles principiile, e ușor să jonglezi cu ingrediente și să propui rețete noi. Marea provocare rămâne reproducerea rețetelor tradiționale în varianta raw-vegană. Și asta pentru că lumea e nostalgică după cozonacii bunicii, sarmalele mamei, micii din concedii...

**Ai ales să scrii pe blog toate sfaturile legate de o viață sănătoasă sub formă de poveste. Cum ți-a venit această idee?**

Citind în fiecare seară basme românești copiilor mei, am prins drag de limbajul plin de regionalisme și arhaisme al lui Creangă, Slavici, Ispirescu. A venit apoi firesc să reproduc rețetele sub forma unor povești, care am văzut că plac cititoarelor, așa că am perseverat...

**Ce alimente sau condimente speciale care nu se găsesc aici îți cumperi din vacanțele în care mergi?**

Unt de cacao, chlorella, spirulină sau micro-algele AFA. Îmi mai iau wakame sau sos de soia Paul Bragg, când ajung la Lon-



dra. Dar, de regulă, dintr-o excursie în afara țării, mă aleg în special cu cărți.

**Știi că pregătești și o carte de rețete. Poți să-mi spui mai multe despre asta?**

E o carte de rețete sănătoase pentru copii și părinți, care propune alternative benigne la variantele tradiționale de dulciuri, pline de zahăr, gluten, multe ouă, bicarbonat de sodiu, lapte praf și emulgatori diverși. Adică, propun - prin cartea la care lucrez acum - niște plăceri nevinovate...

**Ce vei face din iunie până în septembrie când reîncepe „Doamne de poveste“?**

Voi lucra la carte și îmi voi încărca bateriile.

**Îți dorești încă un proiect în televiziune sau ești fericită doar cu emisiunea actuală?**

Am tot ce îmi doresc acum, mai ales timp

să mă ocup de David și Luca!

**O alimentație raw se potrivește cu yoga sau cu tai chi. Tie ți se potrivește vreuna dintre aceste discipline?**

Fac qigong și tao.

**Ești mulțumită de felul în care stilul tău de viață ți-a influențat corpul? Care sunt beneficiile și care sunt problemele?**

Categoric. Nu am decât beneficii din raw-veganism, ca vinul care se învechește și devine din ce în ce mai bun... ■

LUANA DĂNET

Fotografii: CORNEL LAZIA

Stilist: ANA ANDREI

Asistent stilist: TULIN NAJI

Machiaj: NARCISA ȘIMANDAN

Coafură: CRISTINA TROHANI

(Cristina Trohani Hair Studio)

Fotografiile au fost realizate la magazinul „La Maison“. Mulțumim pentru sprijin!