

9. kapitola

A CO DĚTI?

Protože pořád mluvíme o tom, že cukr je láska, nebo si ho možná lidé s láskou pletou, je přímo nevyhnutelné, že spousta lidí vidí zneužívání dětí jen v tom, že jim odepřete jejich Bohem seslanou americkou porci cukru.

Samozřejmě, na našem projektu se lidem zdálo jako nejtěžší to, že do toho šly i naše děti. A nejčastější otázky se tedy týkaly dětí:

„Jak to snáší?“

„Nešílí z toho?“

„Jsou bez cukru klidnější?“

„Jak to děláte?“

Odpovědi už tak jednoduché nebyly: Někdy to děcka zbožňovala, a chovala se, jako by to bylo něco velmi důležitého a úžasného – něco, co nás spojuje dohromady a dělá nás výjimečnými, jindy mi vyčítali, jak jim projekt zkazil život, anebo se nafoukli pokaždé, když byla v blízkosti nějaká sladkost, o které věděli, že ji nesmí.

Ale když říkám „děcka“, spíš myslím na Grétu, protože šestiletá Ilsa byla z těch dvou zvladatelnější, ať už šlo...no, o cokoli.

Na druhou stranu je Gréta typický puberták a ráda všechno dramaturizuje, zřejmě to má co dělat s původem jejího jména (od Greta Garbo). Zpočátku pokaždé, kamkoli jsme šli, všem do detailů vysvětlovala náš projekt. Jako odpovědi se jí dostávalo zmatených a lítostivých pohledů dospělých, jako by říkali „Chudáčku, máš kontrolou posedlé hippie rodiče, vid’? Nutí tě snídat bílé fazole?“

I když jsem si byla dost jistá, že ten rok děti přežijí bez úhony, jako všichni rodiče jsem si nad tím dost lámala hlavu. Odpustí mi vůbec někdy? Vyrostou s pocitem deprivace a odcizení? Budou jednoho dne hromadit sladkosti ve svých komodách?

Ale nezůstalo to jen u tohohle. Rychle jsem se naučila je s sebou nebrat na nákupy v supermarketu, aby nemusely slintat na všechny ty zářivě zabalené výrobky, které si nekoupíme. Začala jsem trvat na odpoledních svačinách, jako byl popcorn, hummus anebo můj poslední pokus o slušné sušenky bez cukru. Naučila jsem se zaplatit 45 korun za jablko v parku, i když jablka a svačinky donesené z domova byly mnohonásobně chuťově lepší a *levnější*.

„Je to větší *legrace* koupit si ho tady, mami,“ vysvětlila mi Ilsa. *Tak dobře*, pomyslela jsem si. Nekoupili jsme si sladké preclíky ani horkou čokoládu nebo snad hranolky, jako ostatní, ale aspoň jsme si mohli ve stánku koupit něco – a v tu chvíli mi došlo, že pokud holkám něco chybí, jablko za 45 korun to může změnit.

Dovolte mi teď říct jednu věc: Miluji naši základní školu. Zbožňuji ji. Chci s ní prožít celý život. Od chvíle, kdy byla Gréta v přípravce, jsme ji znali už šest let a užívali jsme si každou minutu té vřelé a přívětivé učební komunity, kterou nabízela – beze srandy. Přeji si, abych já mohla chodit do takovéhle školy, jako dítě. V minulosti dokonce podnikli několik kroků k podpoře zdravého jídla, například založili školní zahrádku a pozvali rodiče, aby se s ostatními podělili o své recepty na polévku k obědu. Dokonce je tam nyní zaveden grantem podpořený projekt na zdravější svačiny, díky němuž děti dostávají mezi jídly ovoce a zeleninu.

Mamka říká, že doma nesmíme jíst cukr, tečka. Ale ve škole a jinde je to naše volba. Jako třeba dneska ve škole, měli jsme čtecí den a nabídli nám horkou čokoládu. Naše učitelka dala každému marshmallow a kamarádka měla zrovna narozky, a vzala do školy marshmallow v čokoládě. Samozřejmě, že jsem si to dobře rozmyslela, než jsem si vzala. Ale moment, moje kámoška Sára přinesla domácí koblížky (mňamózníčky) a všem ve třídě nabídla. Nechtěla jsem vyčnívat, a tak jsem si jednu vzala, když ke mě dokoloval tác. Víím, že jsem neporušila žádné pravidlo, protože mamka říkala, že mimo domov je to na mě. Často se cítím provinile. A často mě mamka musí ujišťovat, že „to je moje volba a neudělala jsem nic špatného“. Ale myslím, že dneska jsem něčeho dosáhla, protože když jsem si vzala sladkost, necítla jsem se provinile. Myslím, že víím proč. Protože jsem byla v situaci, ve které jsem se za sebe mohla správně rozhodnout. Chci tím říct, že každý se rozhoduje za sebe. A jenom proto, že nedodržuju jedno jediné pravidlo v jednu chvíli, neznamená, že u toho zůstanu. A taky to neznamená, že se vykašlu na další pravidlo.

- z Grétina deníku

Naneštěstí nic z výše řečeného nezmění fakt, že školní strava, to každodenní jídlo, je přímo nasáknuté v přidaném cukru. I já, jež měla problém přidávaného cukru soustředěně pod drobnohledem od začátku projektu, jsem byla docela šokována, když jsem si jednoho dne v klidu sedla, abych se *podívala* na složení snídaňového menu v balíčcích a dalších barevných papírech.

Samozřejmě to opět vyžadovalo jistou dávku dekodování. Když napíšu „Rozmanité celozrnné cereálie“, chápejte to jako „Lupínky Nesquick“. Když píšu „Nutri-Grain ovocná tyčinka“, čtete „glukózofruktózový sirup“. Když napíšu „Grahamové sušenky“ čtete krystalická fruktóza (anebo syntetická fruktóza – nejsladší ingredience, kterou naši vědci dodnes vynalezli. Skoro jako: cukrový heroin).

Vezmu si na to raději zvýrazňovač. Spočítala jsem celkem třicet možností, které se mohou vyskytnout jako snídaně včetně sirupu a koření; z těchto třiceti jich bylo osmnáct, které obsahovaly přidaný cukr – *to je více než polovina*. Ale to nebylo to nejhorší.

Když jsem se podívala blíže, školní menu vesele hlásá: „Různá mléka ke každému jídlu!“ Co to znamená, „různá mléka“? No, to znamená čokoládové mléko. Pokud budeme předpokládat, že si dítě každý den k jídlu vybere čokoládové mléko, máme z toho *dvacet čtyři* položek z třiceti možných, to je *osmdesát procent snídaní, které obsahují přidaný cukr*.

A k tomu všemu ještě dostanou děti čerstvé ovoce. Jasně, ovoce v sobě má taky fruktózu – ale, jak dobře víme, sníme společně s ní odpovídající množství vlákniny a mikroživin, aspoň tedy trochu vyrovnávají spotřebu fruktózy. Takže i když to není přidáný cukr per se, pořád je to *o něco víc cukru*.

Tudíž pokud hledáme celkový počet snídaňových položek, jež obsahují fruktózu (čti: jed) v březnu 2011, a předpokládáme, že k tomu budeme pít čokoládové mléko, co dostaneme? Přicházíme k číslu *dvacet devět ze třiceti* položek, které obsahují cukr/fruktózu, *to je 97 %*. A co že je ta jedna položka, která *neobsahuje* fruktózu? Smetanový sýr na úterní housku.

Žádný div, obecně přece snídaně vyhrává cenu „Jídla, které nejspíš obsahuje tuny cukru, i když to nejméně čekáte“. Ve skutečnosti jedno z hlavních pravidel Davida Gillespieho pro únik od fruktózy je „Opatrně se snídání“. Jůůů! To zní ale zlověstně! Jako v hororu pro diabetiky.

Abychom si to shrnuli, zastávám názor, že „nějaká snídaně je lepší než vůbec žádná snídaně“, a „mé dítě nebude pít mléko, pokud je to mléko čokoládové“. Prostě to s tím mlékem neberu. Částečně za to může fakt, že rodiče a také společnost nabízí příliš mnoho možností.¹ Odmítala Božena Němcová pít mléko, pokud nebylo čokoládové? Nejedla snad svoji ovesnou kaši, dokud v ní neměla zářivé marshmallow? Věřím tomu, že pokud má dítě hlad, bude jíst. A pokud má žízeň, napije se. Jsou snad Lupínky Nesquick *skutečně* to nejlepší, co umíme? Chápu, že se škola musí statečně vypořádat se všemi náročnými rodiči, z nichž každý požaduje pro své děti něco jiného, chápu, že pokud by škola věnovala pozornost každé malicherné nicotnosti, pravděpodobně bychom ji museli zavřít, dokud bychom nepřišli na způsob, jak každé z dětí uzavřít do bezpečné bubliny. Přesto, krčím nos pokaždé, když čtu složení na prázdných obalech od svačtin, které najdu na dně batohu každé z mých holek a dozvím se o glukózofruktózovém sirupu v Rýžových chlebičkách, nebo o částečně hydrogenizované zelenině v grahamových sušenkách, nebo o libě znějícím čemsi, jako je metylcelulóza, diglyceridy a něco, s označením „propylenglycolové estery mastných kyselin“ v NutriGrain tyčinkách. Mňám!

A stejně, tyhle obaly jsem nacházela v batohu pořád, i když jen u jedné z nich. Víte, přesto, že jsem holkám dělala snídaně doma a zabalila jsem jim obědy s sebou, Ilsa měla ráda i *druhou* snídani, kterou jí nabídli ve škole. Někdy to bylo jablko a mléko (to je v pořádku), ale jindy jsem nacházela obávané *obaly*.

Proto jsem zdvojnásobila své úsilí. Kdysi bych obvykle na stůl připravila nějaké krabice s cereáliemi a mističky, nyní jsem aktivně plánovala koloběh našich snídaní: vařená vejce na měkko s toastem², bílý jogurt s jahodami, ovesná kaše s banánem, toast se sýrem a žlutým melounem, bagely³ a smetanový sýr s plátky pomeranče. Příležitostně jsem vařila mátový čaj pro děvčata, nebo jsem požádala Steva, aby napěnil mléko (dříve jsme to milovali, když jsme si ho připravovali s javorovým sirupem), nebo aby ohřál hrnek Ovomaltiny.

Ilsa se vážně *snažila*. Vážně mi řekla, že se ptá těch paní u snídaně, jestli Rýžové chlebičky obsahují cukr a že jí odpověděly „ne“ nebo „ani ne“ nebo něco takového. Ilsa vlastně o fruktóze věděla mnohem víc, než průměrná šestiletá holčička, ale specifikace produktů se seznamy ingrediencí se pro

¹ Nebo jak jsem zmínila dříve, spíše *iluzi* toho, že máme možnosti.

² Z domácího chleba, bez přidání cukru.

³ Obvykle bagely ze supermarketu obsahují cukr, ale ty naše z místního obchůdku cukr neobsahují, jak se ukázalo.

ni staly velmi rychle tajupné, a vlastně, pro koho *nejsou* tajupné v poslední době? Dělal to, co my všichni – pokládala otázky. A stejně tak pro nás byly některé odpovědi *užitečnější* než jiné.

Zakázala jsem tedy Ilse brát si snídaně od těch paní ve škole? Ne. Opakovaně jsme spolu mluvili o jejím výběru jídla mimo domov. Chápala to. Snažila se na to přijít z úhlu pohledu prvňáčka, kterým byla. Dělal, co mohla - a pak to nechala být. Víc jsem po ní přece nemohla žádat.

Byli jsme už téměř v půlce našeho projektu, když jsem s Grétou měla udělat krátkou prezentaci pro všechny páťáky. Klidně jsme to mohli nazvat „Jo, jasně, co ta Grétina rodina zase tak blázní?“ Byla jsem nervózní. Uvědomila jsem si, že za celou tu dobu vysvětlování, načítání, strachování se a informování se o tom projektu, jsem před celou skupinou ještě nikdy nemluvila. Jasně, šlo o páťáky, žádný kongres, nicméně ale v duchu jsem viděla ty sofistikované otázky z biochemie vystřelované dětmi, které se rozhodně bez boje nehodlaly vzdát svých čokoládou politých tyčinek Twinkies.

A co hůř, když jsem si připravovala poznámky, dost jsem přemítla nad tím, jaký tón zaujmu: něco mezi na světě nejnudnějším učitelem zdravotní výchovy („Dokáže mi někdo vysvětlit ten neuvěřitelně fascinující rozdíl mezi *galaktózou* a *laktózou*? Hm?“) a děsivou příšerou, ze které se počůrají strachy („Víte, podle toho, co jsem přečetla, je cukr příčinou obezity, srdečních chorob, jaterních onemocnění, cukrovky, rakoviny prostaty a rakoviny prsu, a to nezmiňuji lymfatický otok potních žláz, nekontrolovatelné žluté plísňe na nohou, konec světa a fakt, že vás nikdo nepozve na maturák!!! ÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁ!!“).

Nejvíce ze všeho jsem se bála toho, čeho se obávají všechny matky dcer před pubertou: Právě se objevujících poruch stravování. Ta poslední, ale vážně úplně POSLEDNÍ věc, které bych chtěla při diskusi národní epidemie obezity, dosáhnout, je nedopatřením podnitit páťáčky, aby *vůbec nic nejedly*. Myslíte, že už jsem se dostatečně vystresovala?

Ale myslím, že to bylo nakonec docela v pohodě. Soustředila jsem se na klíčové termíny a statistiky, o kterých jsem tušila, že zvednou vlnu pozornosti. Třeba to tom, jak každý muž, žena i dítě konzumují v průměru 1,2 kg cukru *týdně*. (Demonstrativně jsem zvedla dvou a půl kilový pytlík cukru, abych názorně ukázala čtrnáctidenní spotřebu cukru na osobu. Zajímavé bylo, že děti to nechalo docela v klidu.) Nebo o tom, co je to „Západní nemoc“. (Mezi návrhy dětí byla malárie nebo zápal plic, takže bylo dobré si o tom promluvit) Také jsme mluvili o tom, jak doktor určí, zda má někdo normální zdravou váhu, nadváhu, nebo je obézní. O „epidemii obezity“ slyšíme na každém rohu, ale vážně, co to vlastně *znamená*?

NA tabuli jsem napsala vzorec pro vypočítání BMI (Body Mass Index): váha v kilogramech dělená druhou odmocninou výšky v metrech. A kupodivu tohle děcka docela zajímalo. Začaly si šuškat a vzaly do rukou papíry a tužky, aby si pravděpodobně vypočítali svoje BMI, jen by mě zajímalo, jak vypočítat druhou mocninu z metru šedesát jen tak na papíru. Ukázala jsem jim výpočet mého vlastního BMI, doplnila do vzorečku na tabuli míry a vytáhla kalkulačku.

Včera nám ve škole dávali k pizze zmrzlinu. A bohužel jsem si sedla ke třem holkám, které si vždycky berou školní oběd. Nebo teda skoro vždycky, protože zrovna teď měla jedna z nich oběd z domova. Ostatní nás provokovali, lízali před námi ty své zmrzliny a vysmívali se nám: „Chachá, víme, že máš taky chuť, že jo, přiznej to!“

Další oblíbená část přednášky byla docela předvídatelná: Byla to ta část, kdy Gréta všem rozdala můj nejnovější pokus s použitím dextrózy: čokoládové brownies. Potěšilo mě, když jsem viděla, že úplně všichni snědli svůj kousek – úplně celý! Což pro mě rozhodně znamená pekařský úspěch. Vždyť spousta z těchhle dětí určitě vidí cukr jako samostatný druh potravy. Je to jedena z věcí, které u dětí v tomhle věku můžete konstatovat – ještě se nenaučili filtrovat své názory v zájmu slušnosti. Většina pátáků nebude jíst hnusné brownie jenom kvůli tomu, aby potěšili něčí mámu.

A pak bylo po diskuzi. Nejsem si jistá, kolik z toho všeho si vůbec zapamatovali, ale aspoň jsme začali nějakou diskuzi. A pokud se nám podařilo zasít alespoň jedno semínko nápadu, nestálo to za to?

Jestli jsem se bála toho, že jsem neodhadla stav naší aktuální epidemie cukrové závislosti, mohla jsem být naprosto v klidu až do posledního školního dne, kdy to – překvápko! – všechno vypuklo. A téma cukru bylo všude!

Ukázka A: Pendreková matematika

Nejenže milujeme školu našich dětí, měli jsme to štěstí zbožňovat úplně každého učitele, kterého doposud měly – což je ohromující. (Než jsem se *já* dostala do šesté třídy, pamatuji si, že jsem často končila ve sborovně se sladkými koláčky, a pan učitel Major měl rád, když si mu na klín sedala děvčata a „taky mu trochu dala“. Aha! Myslíte, že tam to všechno začalo? Hmm.)

Obzvláště jsme měli rádi Grétinu třídní v páté třídě. Paní Robertsová je ten typ učitelky, který své žáky bere pod ochranné křídlo takovým tím ochranným, tetičkovským či babičkovským způsobem. Při oslavách konce školního čtenářského programu pozvala *všechny pátáky* k sobě domů na filmy, piknik a koupání. No, *můžu* prosím pátou třídu prožít ještě jednou a mít tentokrát paní učitelku Robertsovou?

Přesně jako moje milovaná tetička nebo babička, dávala obvykle paní Robertsová dětem sladkosti – horkou čokoládu v zimě, lízátko na Halloween, Skittles pokud se někomu v jeden den vážně nedařilo, a žužu pendreků v poslední den školy. To, že v poslední den školy rozdává paní Robertsová dětem pendreků, mě nepřekvapilo. To spíš důvtipný marketingový tah společnosti, která ty pendreků vyrábí, jako způsob, jak si procvičit v matematice *zlomky*. Vážně, existuje celá kniha, kterou mi laskavá paní Robertsová půjčila k prolistování.

Cvičebnice uváděla asi takovéhle příklady: Pokud máš deset pendreků, a sníš tři, jakým zlomkem vyjádříš zbytek pendreků? Voilà! Pendreková matematika!

Vážně? Možnosti marketingu jsou nekonečné. Brzy ve vašich třídách: Sčítání s M&M's, odčítání s JOJO kyselými žížalami, a geometrie s Haribo medvídky...

Ukázka B: UR Piknik

No vlastně jsme si vedli docela dobře na školním pikniku. Každý rok musí jeden z ročníků přinést jídlo, zatímco UR (učitelé a rodiče) poskytnou pracovní sílu a hotdogy. Krom hotdogů (což se snad dá jíst, ale když budeme přísní, vynecháme tu housku), jsme měli také hranolky (raději vynechejte Sunchips a Doritos, běžte po tom zdravějším), těstovinové saláty (tohle vynechejte – majonéza obsahuje cukr), míchané zeleninové saláty, vodní meloun a nakrájená zelenina (jupí!). Celkově to nejsou společná jídla, u kterých bychom se museli bát vyhladovění k smrti. Samozřejmě tam byl i dezert, já si raději

vybrala vodní meloun, ale děvčata měla malinké kornoutky zmrzliny⁴, ale podařilo se mi je odlákat od citronové limonády a namířit je směrem na mléko nebo vodu, myslím tedy, že jsme tím prošli *docela dobře*.

Ale dostávám se k tomu vtipnému jádru. K salátu, který jsem přinesla s sebou, jsem nezapomněla vzít také láhev domácího dresinku z citronové šťávy a olivového oleje, spíše pro naši rodinu. Položila jsem ji na stůl k dalším lahvím, které samozřejmě pocházely z obchodáku.

Tady to začne být zajímavé. Když jsem nandavala jedné z mých děvčat na talíř, další z rodičů se ptal dětí, jaký chtějí na salát dresink. Chcete farmářský? S modrým sýrem? Dresink tisíce ostrovů? Pak objevila moji lahev, zvedla ji a podezřívavě ji zkoumala pohledem.

„Nevím, co je tohle,“ řekla s odporem.

!!!

To je, co?

Mohla jsem poukázat, že „tohle“ je domácí, zatímco ostatní alternativy se koupily v krámě. Mohla jsem zmínit, že „tohle“ obsahuje jen čtyři ingredience, zatímco ostatní možnosti jich mají asi tak čtyřicet. Mohla jsem taky zmínit, že ze všech těch lahví na stole je tahle jediná, která neobsahuje nevyslovitelné nebo neznámé složky, včetně stabilizátorů (dá si někdo diglyceridy na salát?), glutamát sodný (Koukni se na farmu!) nebo (musím to vůbec zmiňovat?) cukr.

Ale neudělala jsem to. Místo toho jsem jen byla nadšená z toho, jak nejistě se cítíme, když podezříváme jídlo jen proto, že nebylo *dostatečně* průmyslově zpracováno.

Ukázka C: Cukrátkové letní čtení

Když jsme se odpoledne vrátili z oslav, doslova jsem vyházela obsah batohů děvčat na zem: papíry, sešity, drobečky všeho možného, projekty a umělecká díla se rozlétly všude po místnosti. Samozřejmě tam byly také letáky na letní čtecí program, nabídky na letní program a Listinu Letního čtení Mamky Myrickové... Když jsem zahlédla to poslední, srdce mi ztěžklo.

Tížilo mě proto, že Programu Letního čtení Mamky Myrickové se účastníme už léta; Mamka Myricková je vlastně proslulá pekařství a cukrářství ze sousedství, které nabízí zvláštní ceny těm dětem, které donesou seznam knížek, které za prázdniny přečetly.

Je to skvělý nápad. A také štedrý. Taky se jedná o šílenou hromadu cukrovinek. Za každé dvě knihy, které dítě přečte, mají odpovídající balíček bonbónů a někdy taky umělohmotné figurky nebo nálepky. Loni jsme to dokonce dopracovali na pátou úroveň a Gréta byla doslova zasypaná čokoládovými a želé sladkostmi. Bylo toho trochu moc, ale proč bych zrovna já měla vrtat do pravidel Letní čtecí hry?

Nicméně letos ze mě byl Cukrový nácek, a Cukrový nácek vrtá úplně do všeho. Trochu jsem si zoufala, že budeme muset obětovat Bohům z hory Bezcukérky *další srandu*, ale statečně jsem e usmála a nabídla holkám alternativu: Co kdybychom si udělali *vlastní* Hru letního čtení? Stačilo, aby slyšeli už jen tohle – ihned se Gréta a Ilsa chopily papíru a daly se do sepisování možných cen: Co takhle jet

⁴ Mrkněte na pravidlo číslo tři: „Výjimka narozeninových oslav.“

sbírat borůvky? Nebo bychom si mohly vybrat knížku v knihkupectví! Ne, plavání! Ne, počkej, pojedeme na bowling! Jóó! Nebo, co kdybychom jeli do *zábavního parku*!? Chichotaly se a pištěly při všech těch nekonečných možnostech.

Najednou se mi ulevilo, byla jsem ohromená a trochu jsem se zastyděla. *Podívej se na ně*, pomyslela jsem si, *Přijaly výzvu obrátit naruby svůj svět, své zvyky, své odměny – a jsou z toho nadšené!* My dospělí – zvyklí a pevně usazení do svých vyjetých kolejí kupovaných salátových dresinků – bychom se od nich mohli ledasco naučit, myslím.

Když pak opět začal školní rok, blížil se čas na víkendový výlet pro šestáky, a já souhlasila, že Grétu doprovodím. A hned jsem se začala strachovat jídla, které tam bude.

Copak jsem si *mohla* přinést své vlastní jídlo? Jasně, po tom všem, co jsme se až dosud letos naučili, jsem už vyhlížela tu cukrovou slavnost a zabalila několik porcí jídla s sebou. Jenže, kromě toho, že se lidé spřátelí u společného stolování (což byl myslím jeden z cílů výletu), existoval ještě vážnější fakt, který mi zabránil vzít si ono sbalené jídlo: dvě děvčata z Grétina ročníku měla nebezpečné alergie na jídlo. Kdybych s sebou vzala nějaké jídlo, mohla jsem obě holky nechtěně vystavit nebezpečí, a to přímo ve vermontské divočině. Bylo to tabu, pokud do toho mohu mluvit, Smrtelné alergie jednoznačně pokaždé trumfnou Jednoletý experiment bez cukru.

To ale neznamenalo, že si musíme dát dezert. Ne, pane. Po několika měsících, kdy si odepíráme sladkosti všech barev, velikostí a druhů, jsem věděla, že Gréta i já se téhle výzvě postavíme čelem. Tedy... to jsem si myslela, než jsem se dozvěděla, o jaký dezert konkrétně jde.

S'mores.

Ach *jen to ne!* pomyslela jsem si. Hlavně ne...s'mores.

Víte, až tuhle knihu dočtete, budete znát všechny mé slabiny. Sklenka červeného vína. Malinký, ale perfektní kopeček italské zmrzliny. Cokoli, kde se nachází v kombinaci čokoláda a arašídové máslo. A také, ach můj bože, ta nehybnoucí láskyplná mana pro děti na táborech, s'mores.

Hluboko v mé paměti je vyryta vzpomínka na moje první rande se s'mores: bylo to na táboře. Bylo mi jedenáct a strašně se mi stýskalo po rodičích. Jeden večer jsme dělali táborák uprostřed tábořiště a bylo chladno a strašná tma. Protože jsem *more's* ještě neznala, kamarádka mi ukázala tu správnou techniku přípravy: To necháte políčko čokolády pomalu roztékat na grahamové sušence, kterou umístíte na rozpálený kámen, zatímco na klacíčku opékáte bonbon marshmallow. Druhou půlkou sušenky jsem seškrabala marshmallow z klacku na mírně rozteklou čokoládu a ukousla si... v tu ránu jsem věděla, že právě ochutnávám tu nejdokonalejší věc na světě.

Samozřejmě, že jsem od té doby měla velmi, velmi hodně s'mores (například jsem trvala na tom, že je budeme podávat večer na svatební hostině), ale žádný z nich nechutnal tak dobře, jako ten první. Možná to ani tak nebylo samotným s'more, jako spíš vší tou atmosférou ten večer: táborák, chládek po setmění, to, že jsem úplně poprvé daleko od domova, myslím, vážně *hodně daleko* od domova, a že to všechno bylo zároveň vzrušující, děsivé a poučné. Začala jsem si uvědomovat, že dokážu existovat jako samostatný jedinec, aniž bych se opírala o rodinu, aniž by mě rodina definovala a

rozhodovala za mě. A můj stesk se proměnil, vyvinul se do nového druhu síly, jakou jsem nikdy předtím neznala.

Ano, to všechno vzešlo z mého seznámení se se s'more.

Takže znáte mé tehdejší dilema. Jasně, to, že byla Gréta mojí dcerou, samozřejmě znamenalo, že už s'mores znala díky jiným životním příležitostem. („Hele, támhle asi hoří auto, miláčku, máme s sebou marshmallow?“) A přece, mohla jsem Grétě zakázat něco, co pro ni bylo stejným božským zážitkem, jako kdysi pro mě? Daleko od domova, mezi přáteli, těsně před dospíváním? To jsem *takový* pokrytec?

A tak jsem se po přímo hamletovském rozjímání (se s'more být, či nebýt?) rozhodla, že to nebudu hrotit. Nakonec jsem byla fakt ráda, že jsme do toho šly. Sice jsou opravdu příšerně sladké, ale pořád jsou jednou z nejlahodnějších věcí, které si dokážu představit. Problém je, že to funguje *pouze tehdy*, když jste unavení, zpocení, umazaní a sedíte vyuzení u ohně uprostřed divočiny. (Kdekoli jinde? Ne, opakují, NE, není to to samé! Nechám si vyrobit nálepku na nárazník od auta: *Zrušte S'more z mikrovlnky!*) Gréta byla z té zakázané chuťovky tak rozkokošená, že tančila radostí.

Ale tady šlo o víc, než jen co nám říkali naši kámoši chuťové buňky. Všichni, rodiče i děcka, jsme se podělili o to stejné jídlo – a všichni jsme zažívali stejný ohňostroj chutí poskytnutých s'mores – a já jsem si vzpomněla na tu divnou, nepopsatelnou sílu sdílení stejného jídla, i když jde jen o hamburgery a hranolky na umělohmotných tálcích. Byla jsem zkrátka ráda, že jsem se z mnoha důvodů rozhodla zúčastnit se společného jídla.

A co se týká toho ostatního jídla, dalo se vybírat vždy ze dvou variant, s cukrem i bez cukru: míchaný salát (super!) s dresinkem (cukr!)? Hamburger nebo hod dog (fajn) s kečupem (cukr!!)? Hranolky (oukej) s dipem (cukr!!!)? Pokud jste si vybírali aspoň trochu opatrně, mohli jste se cukru vyhnout úplně, anebo si užít jídlo s nepotřebnou složkou, kterou všichni tolik milujeme. Docela mě zaráží, jak lehce člověk sklouzne od jednoho k druhému – jak si jsou ta jídla na talířích podobná, i když jeden z talířů je plný toxinu a ten druhý vůbec ne. Protože jsme věděly, co si máme vybrat, přežili jsme večeři vcelku bez úhony.

Ale kvůli snídani následujícího dne vypadala tahle večeře až svatě. Snídaně byla cukr s cukrem a ...dáte si cukr? Točila se mi hlava: horká čokoláda (cukr), po ní následovaly tyčinky Nutri-Grain (cukr), grahamové sušenky (cukr) a bílý chléb (cukr) s marmeládou (cukr). Taky nám nabídli jablka nebo banány, což byly taky jediné zdroje fruktózy (cukr), které byly aspoň stále pohromadě s původní vlákninou. Tomuhle jídlu snad chyběla jen třešnička se šlehačkou a čokoládovou polevou.

„Ale co jste *mohly* dělat?“ mohly byste se ptát. V té pusto pusté divočině bez žádných snídaňových barů? No, mohly jsme si s sebou v přenosné ledničce vzít bagely s vajíčky na tvrdo a nějaký tavený sýr. Mohly jsme si k táboráku připravit ovesnou kaši a zapít ji mátovým čajem. Jasně, tohle už přece víme: připravit snídani – dokonce i táborovou – je těžké. Ale není to nemožné.

Nicméně jsme tentokrát neměli jinou možnost, než dát si tyhle zákusky ke snídani a doufat, že nám nějakým zázrakem dodá energii potřebnou ke čtyřhodinové túře lesem, která nás čekala. To si jako myslí, že díky takovéhle snídani budou děcka normálně fungovat? protáčela jsem údivem oči. S hrůzou jsem si uvědomila, že se tahle snídaně zase tak neliší od toho, co se podává během *školní* snídaně.

Nechte mě znovu zopakovat, hlavně pro ty, kdo si toho předtím nevšimli, že skutečně MILUJI naši školu. Miluji učitele, a myslím, že to jsou úžasní lidé, když každoročně vedou tyhle výlety do lesů, jen pro budoucí teenagery – i když to dělat nemusí. Myslím, že to dělají, protože vědí, jak skvělý zážitek to pro děti je, že je to všechny stmelí a zůstane v jejich vzpomínkách, nejen v průběhu celého školního roku, ale – a myslím, že nepřeháním – do konce jejich životů. Tyhle drobné dětské události mají magickou sílu.

Spousta dětí z naší expedice nikdy předtím netábořila. Celkem velký počet z nich ani nikdy nebyl v lese nebo na louce, kde se akce zrovna konala, a přitom bydlíme všichni jen několik mil odsud, turistické cesty na dosah a přístupné veřejnosti. Děcka byla vážně nadšená i z malých věcí: vyprávění strašidelných příběhů u táboráku, spaní ve stylu sardinek, co se mačkají k sobě, noční bojovka s baterkami, nebo setkání se s' mores.

Takže jsem měla daleko k tomu, abych tuhle akci nějak zlořečila. Podle mě problém *není* v učitelích, nebo možná ani ve škole ne. Spíš je v té kultuře, která si zvykla jíst cukr během každého jídla a velmi často, vlastně v úplně každé položce, co máme na talíři. Tohle je to, co jsme si zvykli považovat za normální. Jak odčiníte „normální“ věci? Otázka za 10 milionů.

Poznala jsem děcka z ročníku své dcery lépe než kdy dřív, a to jen přes noc, a musím vám říct – jsou fascinující. Byla jsem ohromena jejich humorem a kreativitou, a také vůdcovstvím a tou energií. Ale zároveň se o ně trochu bojím, a bojím se, co má pro ně nachystána budoucnost, pokud neopravíme naši stravovací kulturu.

Je zajímavé, že většina lidí se domnívala, že Jeden rok bez cukru, bude mnohem těžší pro děti než pro dospělé, a většinou jsem s tímhle závěrem souhlasila.

Jenže jednou za čas mě moje děti velmi mile překvapily. Jako jednou ráno, když jsem se llsy zeptala, jestli do své ovesné kaše chce nějaký ten banán. Je to ten typ obvyklé otázky, jako byste se ptali „Dáš si odpoledne nějakou svačinu?“ nebo „Chceš jít na kolotoč?“ Ale llsa mě zastavila, když odpověděla: „Ne.“

!

Určitě jsem jí špatně rozuměla, a tak jsem se jí zeptala ještě jednou.

„Ne,“ zopakovala, „někdo to mám ráda bez nich.“

!!

Místo toho, abych se jí zeptala: „Kdo jsi, a co jsi provedla s mou šest let starou dcerou?“, koukala jsem se, jak sní celou porci ovesné kaše jen s mlíkem. Jen tak. A pak, jako by nestačilo, jak moc si vesmírné síly pohrávají s mým smyslem pro pořádek, přišla Gréta, a udělala úplně to samé.

Okamžitě mě něco napadlo: možná s tím děcka nemají tolik problém, protože neprošly tolika lety přivykání na cukr, jako my dospěláci.

A tohle nebylo jedinkrát, co se to přihodilo. Jakmile začínalo být teplo, obě děti si začaly stěžovat, že léto bez zmrzliny bude asi to nejtěžší na našem projektu. Takže když jsem v obchodě viděla nějaké

formičky na domácí zmrzlinu, skočila jsem po možnosti vytvořit si vlastní zkušenost v našem světě bez cukru.

Bylo mi mnohem líp, když jsem ti napsala o zmrzlinovém problému. Nemohla jsem kvůli tomu spát. A zapomněla jsem dodat, že Krisitna říkala, že to byla moje volba, protože jsem byla ve škole. S tím má pravdu, ale já se přesto snažím držet tu dietu bez cukru co nejvíc. Dělán, co můžu. No, už musím jít – mamka dělá vajíčka na měkko s ananasovým melounem.

- z Grétina deníku

Gréta byla zvlášť natěšená a prosila mě, abych tu zmrzlinu dělala...opakovaně. Lidičky, tohle dítě je tvrdohlavé jak býk. Po několika dnech, když už jsem nedělala domácí nanuky, jsem celá zoufalá koupila ingredienci, která nám pořád chyběla: jogurt. Spěchali jsme domů a umixovali banány s jogurtem – hurá – stihly zmrznout do večere.

Už víte, kam tím mířím: všichni je milovali. V setu je 6 tvořítek na nanuky, takže máme bezpečně vystaráno na tři po sobě jdoucí večery. Následně jsem se snažila být víc kreativní a přidala jsem do směsi čerstvé jahody, aby všechno zružovělo (když máte doma dvě holčičky, cokoli růžového je úspěch), a nakonec jsem přidala ještě zmrzlé bobule, aby na ně narazily, jako na malý bonus. Opět – super hit. Skvělý.

Ale tady máte pointu: jednoho večera jsem nanuky ochutnala a – neříkejte to dětem – nebyla jsem tak okouzlená, jako holky. Nanuk byl dobrý, ale...velmi ledový. Bylo to jako cucat zmrzlé mléko. A odpusťte, nebylo to *dost* sladké.

Ach!

Takže tady to máte. Formálně jsem horší hnidopich než moje vlastní děti. No představte si to.