



TIMOTHY
FERRISS
4 GODZINY
BY ZOSTAĆ
MISTRZEM

PRZEWODNIK PO ŚWIECIE
SZYBKIEGO UCZENIA SIĘ



SPIS TREŚCI

28 METANAUKA

- 16 Na barkach gigantów
- 19 Jak korzystać z tej książki – wyznania, obietnice i droga do 20 milionów
- 31 Przychodzi Bill Gates do baru..., czyli potęga odmienności
- 43 **DEKONSTRUKCJA:**
Odkrywanie wielkiej niewiadomej
- 53 Nauka smakowania
- 59 **SELEKCJA:**
Zasada 80/20. Minimalna skuteczna dawka
- 63 **SEKWENCJA:**
Magia kolejności
- 71 **STAWKA:**
Kij i marchewka
- 73 **KOMPRESJA:**
Wszystko da się sprowadzić do prostej instrukcji
- 82 **CZĘSTOTLIWOŚĆ:**
Jak przyswoić materiał z półrocznego kursu gotowania w 48 godzin
- 101 **KODOWANIE:**
Co zrobić, żeby mgliste koncepcje się kleiły?

108 AMATOR

- 111 Nowe spojrzenie na przepisy
- 116 Szafka w stylu 80/20. Nic ci więcej nie potrzeba
- 122 Top Gear: od ręczników chirurgicznych do wyszukanego grilla
- 138 Kalendarz lekcji
- 140 **LEKCJA 01:**
Osso buco à la Tim, czyli Osso buco
- 148 **LEKCJA 02:**
Jajecznicza
- 156 Wina Slow-Carb.
Lista 10 najlepszych
- 160 **LEKCJA 03:**
Purée z kalafiora z mlekiem kokosowym i curry
- 164 **LEKCJA 04:**
Cukinia Union Square
- 170 Słowniczek krojenia
- 172 Wprowadzenie do *dim mak*
- 178 **LEKCJA 05:**
Placki krabowe z pastą harissa
- 182 **LEKCJA 06:**
Kurczak po chińsku z bok choy à la Bittman
- 186 **LEKCJA 07:**
Sałatka z rukoli, awokado i pomidorów śliwkowych

252 **ODKRYWCA**

- 192 **LEKCJA 08:**
Stek sexy-time
- 202 W poszukiwaniu kawy idealnej
- 208 **LEKCJA 09:**
Posiłek dziewiąty – kolacja dla czterech osób
- 216 **LEKCJA 10:**
Pieczony czosnek i gazpacho
- 220 **LEKCJA 11:**
Cztery najlepsze sosy blendowane Tima. Wybierz jeden
- 222 **LEKCJA 12:**
Rockandrollowy węgorz
- 226 **LEKCJA 13:**
Piersi z kurczaka sous-vide
- 234 **LEKCJA 14:**
Smażone przegrzebki
- 238 **LEKCJA 15:**
Paszтет z drobiowych wątróbek
- 242 **LEKCJA 16:**
Pieczeń rzymska Ayako
- 246 **LEKCJAS 17+17½:**
Pierwsze przyjęcie w roli gospodarza, drugi proszona kolacja
- 254 Top Gear: Sprzęt survivalowy, czyli brezenty, pułapki i noże taktyczne
- 264 Własnymi rękami
- 269 Zasada trzech
- 273 **LEKCJA OPCJONALNA 18:**
Jak zbudować szalás
- 277 **LEKCJA OPCJONALNA 19:**
Jak uzdatniać wodę do picia? Od T-shirtu do gotowania na kamieniach
- 281 Pierwsze polowanie przeciwnika myślistwa
- 284 Karabin
- 286 10 najlepszych miejsc na polowanie w USA – typy Steve’a Rinelli
- 290 **LEKCJA 20:**
Wietnamskie burgery z dziczyzny z bagna cauda
- 294 **LEKCJA 21:**
Kiszona kapusta
- 298 **LEKCJA 22:**
Smażone serce wołowe
- 302 **LEKCJA 23:**
Dzicy ludzie i wyżerka w parku Golden Gate
- 307 **LEKCJA 24:**
„Najlepsze naleśniki w życiu” à la Kevin, czyli naleśniki na żółdźciach
- 311 **LEKCJA 25:**
Batoniki proteinowe Muscle Cricket™
- 316 Dyskretny urok przepiórek ulicy
- 320 **LEKCJA 26:**
Chwytywanie i wypuszczanie przepiórek ulicy
- 322 **LEKCJA 27:**
Gotowanie z puszki, czyli „menelski” piecyk
- 326 Łowienie ryb – od sieci skrzelowych po zestaw Yo-Yo Trap
- 328 **LEKCJA 28:**
Ceviche
- 330 **LEKCJA 29:**
Moules marinière z fenkułem włoskim
- 336 **LEKCJA 30:**
Od nowoczesności do Mallmanna
- 338 **LEKCJA 31:**
Jak wypatroszyć i przyrządzić wiewiórkę (albo rybę)
- 344 **LEKCJA 32:**
Słodkie ziemniaki rescoldo
- 348 Od nosa do ogona, od A do Z: oporządzanie mięsa
- 353 **LEKCJA 33:**
Jak oporządzić kurczaka
- 357 **LEKCJA 34:**
Homarobójstwo
- 362 Zdarzenie na targu w Kalkucie
- 366 **LEKCJA 35:**
Clambake z kubła na śmieci

- 375 Wypad do Seattle
- 378 Trochę chemii. Zabawa ze składnikami o szerokiej gamie zastosowań
- 383 Ograniczanie szkód: Zapobieganie przyrostowi tkanki tłuszczowej po obżarstwie
- 394 Podstawy. Elementarne, drogi Watsonie....
- 397 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA ŻELE**
- 398 Chrupiąca krwawa mary
- 400 Spaghetti z rukoli
- 402 Perelki z octu balsamicznego
- 404 Żelki z oliwy z oliwek
- 407 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA SFERYFIKACJĘ**
- 408 Kuleczki mojito
- 411 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA EMULGACJĘ**
- 412 Szampański winegret
- 415 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA PIANĘ**
- 416 Mus z buraków
- 419 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA ROZPUSZCZALNIKI**
- 420 Burbon aromatyzowany bekonem
- 423 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA PROSZKI**
- 424 Proszek z Nutelli
- 427 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA FERMENTACJĘ**
- 428 Węglowodanowe gofry lub naleśniki drożdżowe
- 431 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA DEHYDRATACJĘ**
- 432 Najlepsze suszone mięso na świecie
- 435 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA UTLENIANIE**
- 436 Siekane wino, czyli hiperdekantacja w 20 sekund
- 439 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA TRANSGLUTAMINAZĘ**
- 440 Szachownica z tuńczyka i serioli
- 443 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA REAKCJĘ MAILLARDA**
- 444 Ciasteczka rozmarynowo-pistacjowe
- 447 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA GOTOWANIE W SZYBKOWARZE**
- 448 Zupa z karmelizowanej marchewki
- 451 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA DENATURACJĘ**
- 452 Idealne jajka w koszulkach
- 454 Idealne żeberka wołowe
- 457 **NAUKOWE SPOJRZENIE NA CIEKŁY AZOT**
- 458 Lody czekoladowe z likierem Goldschläger w 30 sekund
- 461 **GRAND PRIX DNIA OSZUSTWA – TYLKO DLA NAJODWAŻNIEJSZYCH PROSIAKÓW (Z WIELU POWODÓW)**
- 462 Nr 1. Witaj w dżungli. Vermonster
- 472 Nr 2. Turbacon. Grzech przeciwko naturze czy mięsne arcydzieło?
- 476 Nr 3. Nowojorski maraton żarcia

482

PROFESJONALISTA

- 485 **Opowieść o dwóch miastach: Nowy Jork**
- 488 **KLASYKA**
- 490 Soffritto
- 492 Helikopterowa zupa z zielonego groszku
- 494 Frytki na niedźwiedzim sadle (albo i nie)
- 496 Kurczak pieczony Ha-Rei-Iler
- 500 Banany z brązowym masłem
- 502 Stek bavette w stylu bistro
- 504 Omlet francuski
- 507 **Opowieść o dwóch miastach: Chicago**
- 511 **AWANGARDA**
- 513 Tworzenie według Granta. 10 zasad
- ZASTAWA STOŁOWA**
- 518 Parafinowe miseczki
- 520 Krakеры migdałowe zaatraz z tuńczykiem
- REWOLUCJA**
- 522 Kalafiorowe crème brûlée
- TECHNOLOGIA**
- 524 Miętowo-czekoladowe lizaki z antygrilla
- KOMBINACJE ZE SMAKAMI**
- 526 Ostrygi + kiwi
- RZADKIE SKŁADNIKI**
- 528 „Doświadczenie językowe” à la Takashi

NAŚLADOWNICTWO FORM

- 530 Bekonowe róże
- 532 Ziemia do jedzenia
- EKSPERYMENTY Z FAKTURĄ**
- 534 „Kawa” z mniszka z mlekiem kokosowym
- 536 Kurczak sezamowo-kokosowy na chrupko
- 537 Kokosowe lizaki w stylu paleo

POWIELANIE PROFILU

- 538 Wrapy z kaczka po pekińsku

WĄTEK PRZEWODNI

- 540 Wątki narodowe: potrawy brazylijskie
- 542 Sałatka z serca palmy (przystawka)
- 543 Koktajl caipiroska (drink)
- 544 Feijoada (danie główne)
- 546 Wątki składnikowe: potrawy z szałwii i papryki
- 548 Krewetki Kokkari (danie główne)
- 550 Znachor (digestif)
- 552 Lody szałwiowe (deser)

AROMAT

- 554 Gorąca czekolada z tequilą o cygarowym aromacie

CHACONNE W WYDANIU DRAGONFORCE

- 560 Carp à l'ancienne

MYŚLI NA ZAKOŃCZENIE

574

DODATEK

- 576 **(WIĘCEJ O) PROFESJONALNA KUCHNIA**
- 578 Świat na jeden kęs. Przepisy z wszystkich krajów świata
- 584 Genealogia szefów kuchni. Nieoficjalne who's who (i kto kogo uczył)
- 590 Zawodowiec bez szkoły kulinarnej – pełny program szkoleniowy
- 602 **(WIĘCEJ O) NAUKA CZEGOKOLWIEK**
- 604 Jak opanować rzut za trzy punkty w 48 godzin
- 609 Broń!?!? OMG, ROFL, MPICIMFP, WTF?!?
- 615 Bicycleshop i próba za 10 tysięcy dolarów – jak zapamiętać skład talii w ciągu 43 sekund
- 624 Dziewięć absolutnie podstawowych węzłów
- 628 Rozpalanie ognia za pomocą łuku
- 634 **(WIĘCEJ O) ŻYCIE Z KLASĄ**
- 636 Jak zostać VIP-em (i inne wskazówki)
- 638 100 najlepszych amerykańskich restauracji według Yelp
- 640 Mapy kulinarne
- 650 Podziękowania
- 651 Materiały i źródła

NA BARKACH GIGANTÓW

Nie jestem ekspertem, nie jestem wybitnym szefem kuchni.

Jestem tylko przewodnikiem i odkrywcą. Jeżeli znajdziesz w tej książce coś, co cię zafascynuje, to stanie się tak dzięki wybitnym umysłom, które dzieliły się ze mną swoją wiedzą, a także dzięki krytykom i wszystkim, którzy przyczynili się do powstania, udoskonalenia lub wzbogacenia tej książki. Jeżeli trafisz tu na coś absurdalnego, to tylko dlatego, że nie posłuchałem ich rady.

Zaciągnąłem wielki dług u setek różnych ludzi, ale przynajmniej części z nich chciałbym podziękować już teraz. Wymieniam ich w kolejności alfabetycznej (patrz też *Podziękowania* na stronie 651).

Szef kuchni Grant Achatz	Alan Grogono	Darya Pino
Steve Alcairo	Jude H.	Jeff Potter
David Amick	Cliff Hodges	Kevin Reeve
Szef kuchni Tim Anderson	Ryan Holiday	Tracy Reifkind
Marc Andreessen	Kirsten Incorvaia	Steven Rinella
Corey Arnold	Jesse Jacobs	John „Roman” Romaniello
Szef kuchni Blake Avery	Sarah Jay	Kevin Rose
Szef kuchni Ryan Baker	Szef kuchni Samuel Kass	Barry Ross
Marcie Barnes	kitchit.com	Mike Roussell
Dr John Berardi	Szef kuchni Dan Kluger	Blake Royer
Patrick Bertoletti	Nick Kokonas	Anthony Rudolf III
Mark Bittman	Matt Krisiloff	Ian Scalzo
Szef kuchni Heston Blumenthal	Terry Laughlin	Szef kuchni Craig Schoettler
Chad Bourdon	Karen Leibowitz	Maneesh Sethi
Daniel Burka	Martin Lindsay	Szef kuchni James Simpkins
Szef kuchni Marco Canora	Doug McAfee	Naveen Sinha
Phil Caravaggio	Christopher Miller	Szef kuchni Joshua Skenes
Szef kuchni Mehdi Chellaoui	Molecule-R	Bonnie Slotnick
Jules Clancy	Elissa Molino	Szef kuchni Damon Stainbrook
Ed Cooke	Harley Morenstein	Dr Leslie Stein
Szef kuchni Chris Cosentino	Stephen Morrissey	Neil Strauss
Szef kuchni Erik Cosselmon	Nathan Myhrvold	Dean Sylvester
Erik „The Red” Denmark	Szef kuchni Anthony Myint	Tinywino
Szef kuchni Matthew Dolan	Ayako N.	Rick Torbett
Szef kuchni Andrew Dornenburg	Natasha	Gary Vay-ner-chuk
Michael Ellsberg	Babak Nivi	„Victor”
Kevin „Feral Kevin” Feinstein	Szef kuchni Sisha Ortúzar	Josh Viertel
Szef kuchni Mark Garcia	Karen Page	Robb Wolf
Brad Gerlach	Dr Marcia Pelchat	Szef kuchni Chris Young
Paul Grieco	Szef kuchni Georgia Pellegrini	Jeffrey Zurofsky



Central Kitchen, San Francisco

**Zaryzykuj, opłaci ci się.
Ucz się na własnych
błędach, aż ci się uda.
To naprawdę proste.**

– Bobby Flay,
najślynniejszy gospodarz
programu telewizyjnego
na świecie,
Food Network

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI – WYZNANIA, OBIETNICE I DROGA DO 20 MILIONÓW

GODZINA 12 W POŁUDNIE, RIVERPARK RESTAURANT – W ROLI GOŚCIA

– Prawda, że to smakuje jak żołędzie?

Faktycznie smakowało. Mięso mangalicy (węgierska, włochata odmiana świni – przyp. red.) smakowało *dokładnie* jak żołędzie. Żując plaster peklowanej szynki, bardzo wyraźnie wyczuwałem posmak jesieni.

Chmury się rozstąpiły, a nasze talerze skąpały się w słońcu. Oparłem łokcie na tekowym stole i spojrzałem na East River. Niedzielny brunch na skrzyżowaniu 29. Ulicy i First Avenue rozpoczynał się bajkowo.

Piłem białe wino albariño w towarzystwie dwójki przyjaciół: Josha Viertela, ówczesnego prezesa Slow Food USA, oraz znanego restauratora, pana Z¹, któremu tydzień wcześniej pomogłem przetrwać okres odstawienia kofeiny. Podąłem mu koktajl z l-tyrozyną, a teraz w zamian on i Josh odkrywali przede mną sekrety świata jedzenia.

– Polecam ci konkurs Bocuse d’Or, to olimpiada kulinarna.

– Jeśli chcesz przytoczyć naprawdę zabawną historię, powinieneś opowiedzieć o tym, jak Thomas Keller (znany restaurator i autor książek kucharskich – przyp. red.), występując w roli biegłego podczas procesu sądowego, przeprowadził analizę sadzonego jajka.

– Zajrzyj kiedyś do Craft. W celach akustycznych obito tam ściany skórą i teraz hałas słychać tylko w rogach pomieszczenia, tam gdzie są łazienki, a *nie* stoliki.

– Wiedziałaś, że słowo *sauté* pochodzi od francuskiego czasownika „skakać”? Aby opa-

nować tę technikę, można położyć wysuszoną fasolę na patelni, a potem naśladować to, co się z nią dzieje, klęcząc na dywanie... – Dalej nastąpiła stosowna prezentacja.

To wszystko było dla mnie nowe. Nigdy wcześniej nie udało mi się niczego ugotować. Właśnie przyszedłem się nauczyć.

GODZINA 16, NA TYŁACH – W ROLI UCZNIĄ

– Czy to jest czyste? – zapytałem.

– Nie. Widzisz brud tu, na całej lodydze? To nie jest czyste. Zamiast wkładać bazylię pod kran, użyj miski. Wypłucz ją trzykrotnie.

– Dzięki, przepraszam – powiedziałem z westchnieniem. Nie potrafiłem nawet *opłukać* bazylii, a o odróżnieniu jej od dwóch innych ziół leżących obok nie było nawet mowy.

Obserwowałem pracę pomocnicy kucharza, której zadanie polegało na wykonywaniu prostych czynności przygotowawczych, takich jak siekanie cebuli czy mycie zieleniny. Potem kolejni kucharze będą wykorzystywać te składniki, aby skomponować danie i ułożyć je na talerzu dla gości. Dziewczynie nakazano przydzielić mi jakieś zadanie, którego nie da się wykonać źle.

– Jak idzie z tą bazylią? – zapytała, odwracając się przez ramię.

Nie poradziłem sobie jeszcze nawet z jedną dziesiątą pojemnika, który dostałem. Nie potrafiłem pracować jednocześnie szybko i dokładnie. Przestałem stanowić jedynie niedogodność, zacząłem poważnie wszystko spowalniać.

Po trzydziestu minutach grzebania się w bazylii zostałem odsunięty od pracy. Do końca dnia miałem się ograniczać do obserwowania.

1 Jego tożsamość zostanie ujawniona później.

Wykorzystałem tę okazję, aby zapisać sobie dziesiątki szczegółów, które umknęły mi podczas dziesięciu poprzednich powtórzeń tych samych czynności.

Dlaczego nie potrafiłem tego opanować?

O szóstej wieczorem odwiesiłem strój kucharza z miną Klapouchego. Poniosłem porażkę.

Zespół z Riverpark wykazał się niesamowitą życzliwością, wyrozumiałością i – jak dla mnie – nadludzkimi umiejętnościami. Gdy rozpoczęły się prace związane z przyrządzaniem kolacji, zauważyłem, że przedramiona kucharzy liniowych wyglądają tak, jak gdyby ktoś ich przeciągnął po gorących węglach i po drucie kolczastym.

Po godzinie zamieszania kolacyjnego doszedłem do wniosku, że nie da się już pracować szybciej. Tylko że właśnie wtedy szef kuchni oznajmił: „Chłopcy, cieszymy się. Czterdzieści dwa otwarte menu”. Oznaczało to, że czterdzieści dwie osoby przeglądały menu jednocześnie – co oznaczało, że dwóch kucharzy liniowych otrzyma za chwilę czterdzieści dwa zamówienia naraz. Chino, jeden z nich, nagle wrzucił wyższy bieg. Poruszał się wśród palników i składników jak walczący ze Spider-Manem Doktor Octopus, i to oglądany w przyspieszonym tempie.

Wszyscy byli całkowicie skupieni na wykonywanej pracy. Ot, po prostu kolejny normalny dzień. A ja? Nie poradziłem sobie z oplukaniem garstki listków!

Wychodząc z Riverpark, wracając do mojego cywilnego życia, trzymałem pod pachą moją nową biblię – *The Silver Spoon*, najlepiej sprzedającą się włoską książkę kucharską ubiegłych pięćdziesięciu lat. Przypominała mi mityczny *Necronomicon*, pełen tajemnej boskiej wiedzy. Dostałem ją od Chilijczyka Sishy podczas pierwszej wizyty w kuchni, wcześniej, tego samego dnia. Książka należała do niego, ale gdy zacząłem się nią zachwycać, podarował mi ją.

Teraz miałem wyrzuty sumienia, że ją przyjąłem.

Szedłem wzdłuż ogródka Riverside, starając się nie wejść w kadr reklamy samochodu kręczonej 10 metrów dalej pośród ulicznego ruchu.

Chcąc złapać taksówkę, minąłem jednego ze statystów, a ten spojrział na moją książkę i zapytał z uśmiechem:

– Przyszły szef kuchni?

Spojrzałem na niego i uśmiechnąłem się tak szeroko, jak tylko potrafiłem.

– Taa...

CYFROWA DEPRESJA I ZAGADKA GOTOWANIA

W 2011 roku zaczęły doskwierać mi dolegliwości, które do tej pory nie dawały mi się we znaki.

Były to mdłości i tępy ból, który pojawiał się za każdym razem, gdy zamykałem laptop, mimo że jedynym efektem mojego wysiłku było tylko kilka niewidocznych bitów i bajtów. Po kilku zmarnowanych weekendach doszedłem do wniosku, że mam ochotę pobawić się w stolarkę i coś faktycznie *zrobić*. Chciałem stworzyć coś własnymi rękami. Wymachiwanie rakietą tenisową czy podnoszenie ciężarów, chociaż niewątpliwie ma fizyczny charakter, po prostu mnie nie zadowalało.

Niestety, życie nie pozwoliło mi zaspokoić tego pragnienia. Do pracowni stolarskiej w Oakland miałem za daleko, nie potrafiłem wygospodarować czasu co tydzień o określonych porach, by tam jechać, a w domu nie miałem miejsca na to, co bym tam zrobił. Jak zwykle, zgromadziłem całą listę wymówek typu „jestem na to zbyt zajęty”.

Potem, pewnego wieczoru, zabrałem moją dziewczynę do mekki północnokaliifornijskiej kuchni, a mianowicie do słynnego na całym świecie Chez Panisse w Berkeley. Choć mieszkałem w rejonie San Francisco już od dziesięciu lat, nigdy tam nie byłem – po części dlatego, że ciągle jeszcze wiodłem życie świeżo upieczonego absolwenta bez grosza przy duszy (tym razem dysponowałem kartą podarunkową). Na półkach za barem stały liczne egzemplarze książki *The Art Of Simple Food* autorstwa założycielki Chez Panisse, Alice Waters. Popijając wino i czekając, aż zostaniemy zaprowadzeni na miejsce, chwyciłem za czerwony grzbiet. Ostatecznie książka mnie pochłonęła i ku wielkiemu niezadowoleniu Natashy podczas jedzenia skupiłem się na

SCD: photos + recipes from genre rest. in SF
 "Bear" by budget (\$50, 100, \$250, \$1,000)
 Knife handling (29)
 Recipes: simple, still simple, shmaney

(66) - complex
 (68)
 (69) Make broth w carcass

CHAPT: Close Cousins: Effective Variants of SCD
 (organize by both tad ("spittle") and meal
 (cross-referencable))

smelling approach
 (5) Herbs + Spice + Everything Nice

differences (p. 11), types (13)
 TF tossing the 'bachelor rack'
 CPR
 (or "How to Cheat")



'Mythos + Microwaves'
 (BPA, cans, microw. etc.)

'Slow-Carb Wines'
 (any wines) + Nor-Cal

Sidebar: Bean Flour
 and Almond Milk:
 Form affects function
 (G1, etc.)

p. 6 TF: Plant a garden
 Kill chicken, hog
 Live w/ farmers
 (Kenya?)

Reprint labeling post

"Cheat day:
 crazy or conservative?"

give
 meal

examples w/ caloric counts

Sweet Sin:
 Sweet pot.,
 Yams, Fava,
 etc.

pot or 2
 of herbs
 on
 window
 sill

Slow-Food Chapter + contribution
 Culinary map of SF

The Milky Way:
 Goat vs. Cow vs.
 Raw



Punkt wyjścia: setki książek uporządkowane według zgromadzonych opinii, średnich ocen w ankietach w serwisie Amazon.com i wyników sprzedaży według Nielsen Bookscan

robieniu notatek. Jednym okiem obserwowałem zamieszanie w otwartej kuchni, a zapewniwszy kelnera o zamiarze zakupienia książki, zakreśliłem dwa fragmenty, które szczególnie przykuły moją uwagę:

„Z najlepszych i najsmaczniejszych składników można gotować bardzo proste posiłki, a dania i tak będą nadzwyczajne, ponieważ będą miały autentyczny smak”. I drugie: „Dobra kuchnia nie ma w sobie żadnej tajemnicy. Nie potrzeba lat szkolenia gastronomicznego, rzadkich i kosztownych artykułów spożywczych ani encyklopedycznej wiedzy o kuchniach świata. Wystarczy własnych pięć zmysłów”.

Zanim pojawił się rachunek, prawie podskakiwałem na krześle. „Kochanie, wydaje mi się, że to by się mogło naprawdę udać!”.

Gotowanie mogłoby się stać moim sposobem na odzyskanie kontaktu ze światem fizycznym. Nadszedł czas, by wreszcie wykorzystać przeciwstawną kciuk do czegoś więcej niż tylko wciskanie spacji.

Gotowanie nie było pierwszą umiejętnością, którą postanowiłem nabyć. Prawda jest taka, że mam fioła na punkcie różnych osiągnięć – począwszy od rekordu Guinnessa w tangu, a na

złotym medalu w krajowych mistrzostwach chińskiego kick boxingu w 1999 roku skończywszy.

Dlaczego więc przy gotowaniu tyle razy musiałem podnosić się z desek?

- Z powodu nadmiaru informacji – żadne inne zagadnienie, którym się dotychczas zajmowałem, nie zostało tak szczegółowo opracowane. Znalezienie odpowiedniego punktu wyjścia samo w sobie stanowi zajęcie na cały etat.
- Doszedłem do wniosku, że materiał w książkach kucharskich porządkuje się z myślą o ich autorach, nie zaś o ich użytkownikach. Układ logiczny w mniemaniu autora rzadko kiedy pokrywa się z procesem opanowywania sztuki kulinarnej. Kto będzie gotował sześć dań z kurczaka jedno po drugim?!
- Nauka gotowania może być bardzo kosztowna i niepraktyczna. Jeśli ktoś ma czas, za zaledwie kilka dolarów może powtarzać serwis tenisowy po tysiąc razy dziennie. Nikt natomiast nie przyrządzi w ciągu jednego dnia tysiąca omletów.

Co zatem robić?

CZY MOŻNA OSIĄGNĄĆ ŚWIATOWY POZIOM W DOWOLNEJ DZIEDZINIE W NIESPEŁNA 6 MIESIĘCY?

To przewodnik po świecie szybkiego uczenia się. Przewodnik po życiu i książka przygodowa. Przywołując wskazówki mistrzów szachowych, znanych szefów kuchni, profesjonalnych sportowców, sommelierów, supermodelek i wielu innych osób, Tim Ferriss stworzył „książkę kucharską dla ludzi, którzy nie kupują książek kucharskich”. Gotowanie jest tu tylko przyczynkiem do zgłębiania istoty procesu uczenia się na poziomie meta, czyli mechanizmu, dzięki któremu da się opanować każdą umiejętność w możliwie najkrótszym czasie. Nieważne, czy chodzi o lepienie pierogów, naukę pływania czy rzuty za trzy punkty do kosza.



NAUCZYSZ SIĘ, JAK:

- w 8 tygodni płynnie mówić po hiszpańsku
- w 5 miesięcy ustanowić rekord świata w tańczeniu tanga
- w niespełna 60 sekund zapamiętać układ talii kart
- w 48 godzin przyswoić sobie wiedzę z 6-miesięcznego kursu gotowania
- w 20 minut ugotować okonia morskiego w umywalce
- do końca życia gotować bez konieczności zerkania do przepisów
- zrzucić od 10 do nawet 70 kilogramów dzięki diecie Slow-Carb®.

A TO DOPIERO POCZĄTEK...

