4 ORE
CHEF

Romanian edition published by arrangement with Houghton
Mifflin Harcourt Publishing Company through Agentia Literara Livia Stoia

The 4-Hour Chef

Copyright © 2012 by Tim Ferriss/Carmenere Three, LLC.
All rights reserved.

Originally published by Houghton Mifflin Harcourt's New Harvest Imprint,
by arrangement with Amazon Publishing.

© 2021 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
T el: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro

Traducător: **Mihaela Ioncelescu**
Redactor: **Maria Nicula**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Marian Iordache**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FERRISS, TIMOTHY
4 ore - chef / Timothy Ferriss; trad.: Mihaela Ioncelescu. - București: ACT și Politon, 2021
ISBN 978-606-913-796-3
I. Ioncelescu, Mihaela (trad.)
641.5

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

TIMOTHY FERRISS

4 ORE CHEF

Cea mai simplă cale spre a găti ca un profesionist,

A ÎNVĂȚA ORICE

și a duce o viață bună

Traducere din limba engleză de

Mihaela Ioncelescu

ACT și Politon

2021

DEDICAȚIE

Părinților mei, care l-au învățat pe micul scandalagiu
că e un lucru bun să mergi într-o altă direcție.

Vă iubesc și vă datorez totul. Mamă, îmi pare rău pentru
toate dietele ridicole și pentru toate experimentele.

Lui Mark Twain, care avea o mustață nemaipomenită și
care a spus-o cel mai bine: „Ori de câte ori te afli
de partea majorității, e momentul să iei o pauză
și să reflectezi".

Site-ului leekspin.com, cel mai absurd site de pe internet.

M-ați ajutat să termin această carte.

**Și acelora dintre voi care ajutați agricultura
sustenabilă și promovați mâncarea cu adevărat bună.**
Zece procente din drepturile de autor sunt donate unor
organizații nonprofit de excepție: Fondul Agricol
American (farmland.org) și Cariere prin Programul
Artele Culinare (ccapinc.org).

6 MOTIVE PENTRU A CITI ACEASTĂ CARTE, DEȘI NU ÎȚI PLACE SĂ GĂTEȘTI (CUM MI S-A ÎNTÂMPLAT ȘI MIE)

4 ore – chef (4OC) nu este o carte de bucate, propriu-zis, cu toate că ar putea semăna cu așa ceva. La fel cum *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* (*Zen și arta reparării motocicletei*) nu se referă la schimbarea uleiului, nici această carte nu este tocmai ceea ce pare.

Deși urăști să gătești, iată șase motive pentru care ar trebui să citești cel puțin primele cinci capitole:

NR. 1
VEI ÎNVĂȚA CUM SĂ DEVII SPECIALIST DE PRIMĂ MÂNĂ ÎN ORICE DOMENIU ÎN TIMP RECORD.

Fie că vrei să înveți o limbă străină în trei luni, cum să înscrii un coș de trei puncte într-un weekend sau cum să înveți pe de rost un pachet de cărți de joc în mai puțin de un minut, adevărata „rețetă" a cărții de față este următoarea: te învață cum să dobândești orice abilitate. Modalitatea pe care o aleg eu este gătitul. Da, te voi învăța cele mai flexibile tehnici ale școlii culinare folosind 14 feluri de mâncare alese strategic, toate conținând patru sau mai puține ingrediente și toate având nevoie între 5 și 20 de minute pentru pregătire (literalmente, *4 ore – chef*). Însă am scris această carte pentru a face din tine un elev eminent în orice.

NR. 2
MÂNCAREA (ȘI VIAȚA) VOR CĂPĂTA REZOLUȚIE ÎNALTĂ.

În China, un salut obișnuit este *Chi le, mei you?*, adică, „Ai mâncat?". Aceasta este întrebarea universală. Așa că îți adresez și eu întrebarea: ai mâncat cu adevărat? Acum îmi dau seama că, înainte de a scrie *4OC*, eu nu o făcusem. Pe vremea aceea, mâncarea era fie bună, fie proastă, fierbinte sau rece, picantă sau nu. Acum are un milion de culori, iar eu pot alege subtilitățile: coriandru sau tarhon, savoarea pe care o dă umami sau lipsa oțetului. Este ca și cum ai trece de la un televizor alb-negru cu diagonala de 18 centimetri la unul HD. Înainte de *4OC*, mare parte din viața mea se desfășura în alb și negru. După cum vei vedea, conștientizarea dobândită în bucătărie și în aventurile legate de ea vor influența totul. Viața însăși capătă rezoluție înaltă.

NR. 3
VEI AJUNGE SĂ FII ÎN CEA MAI BUNĂ FORMĂ AVUTĂ VREODATĂ.

Mâncărurile pe care le vei învăța, dincolo de deserturile din „ziua în care trișezi", sunt conforme cu Dieta săracă în carbohidrați* (pagina 80), care a devenit un fenomen mondial. Pierderea de 9 kilograme de grăsime în prima lună nu este ceva neobișnuit.

* Slow-Carb Diet®, în original. (n. red.)

Dacă urmezi sfaturile din această carte, nu va trebui să te mai gândești să urmezi o dietă, căci ea este deja inclusă. Iar dacă te vei hotărî vreodată să urmezi altă dietă, vei fi de două ori mai eficient, pentru că vei înțelege cum să manipulezi și maximizezi eficiența hranei.

NR. 4
NU DUREAZĂ MULT CA SĂ FII IMPRESIONANT

În primele 24 de ore, te voi însoți pe drumul de la omletă la *osso buco*, unul dintre cele mai scumpe elemente din meniu de pe mapamond. Dacă 28% dintre americani nu știu deloc să gătească‡* și dacă încă o treime fac o varietate de macaroane cu brânză, faptul că ai în mânecă un as, fie el și un singur fel de mâncare aparent dificil, te așază într-o companie selectă. Fă două feluri de mâncare bulletproof și vei putea fi gazda unor dineuri impresionante toată viața ta.

NR. 5
GĂTITUL CA AVANTAJ PENTRU GĂSIREA UNUI PARTENER ÎN DRAGOSTE.

Dacă încerci să îți îmbunătățești spectaculos viața sexuală ori să-ți întâlnești și să-ți păstrezi „alesul", gătitul este un multiplicator de forță. Hrana are un rol esențial în seducția bine planificată pentru ambele sexe, fie că este vorba de relații pe termen lung („MLBJ"**, pagina 246), fie de prima întâlnire (friptura pentru întâlniri amoroase, pagina 198) Dacă vrei să ai superputeri romantice reale, învață cum să predai capacitatea de a gusta. (Să înveți să „guști", pagina 53.)

NR. 6
PENTRU CĂ ESTE DISTRACTIV.

„Proba practică" eșuează mai des decât ne place să recunoaștem. Vom face pauză în această carte ori de câte ori este necesar ca să te poți distra. Maratoane alimentare? Verifică (pagina 484). Anecdote cu tâlc pline de haz din bucătărie? O tonă. Să mănânci 14.000 de calorii în 20 de minute (pagina 471)? De ce nu?

Acesta nu este un manual. Gândește-te la această carte ca la una în care îți alegi singur aventura.

După cum spunea Bruce Lee: „Adaptează ce ți-e de folos, respinge ce e inutil și adaugă ce te caracterizează".

---

* Acest semn indică o notă pe care o vei găsi la finalul cărții, în secțiunea „Note finale". (n. red.)

** MLBJ, acronim rezultat din *Meatlof* (ruladă de carne) + *blow job* (sex oral). (n. red.)

EDUCAREA UNUI IDIOT CULINAR

1979, LA VÂRSTA DE DOI ANI

Am mâncat prima mea mână de greieri *à la* curtea din față. Viața e bună.

DECEMBRIE 1980

Am încetat să mai mănânc greieri, spre încântarea mamei. Acum eram destul de înalt ca să rod ornamentele de Crăciun.

1989

Ca un șoarece de oraș din East Hampton, New York, am început să lucrez cu jumătate de normă prin câte un restaurant. Micuța colecție de orașe din Long Islands, cunoscută și ca the Hamptons, este un loc de joacă pentru cei bogați și faimoși, servind totodată și ca oraș de baștină pentru peisagiști, pescari și alcoolici care îi detestă pe cei bogați și faimoși. Ca picolo, am lucrat la câteva dintre cele mai mari (The Lobster Roll) și mai scumpe (Maidstone Arms) restaurante. Pentru fiecare Billy Joel, care zâmbea și dădea 20 de dolari bacșiș la cafea, mai existau alți 20 de aspiranți în tricouri cu guler ridicat care întrebau: „Mă, tu știi cine sunt eu?". Am învățat să urăsc restaurantele și, implicit, gătitul.

1999

Pe când urmam dieta ketogenică ciclică fără carbohidrați (CKD), am dezvoltat o dorință insațiabilă pentru orice era crocant și am început să mă delectez cu copturile cu un conținut glicemic scăzut. Plimbându-mă încoace și încolo printre rafturile de la Safeway, nu am găsit praf de copt și am concluzionat că trebuie să fie același lucru cu bicarbonatul de sodiu, pe care l-am luat. Prăjiturile cu ciocolată și nuci macadamia mi-au ieșit incredibil și tocmai la timp pentru prietenii mei care se întorceau de la lucru. La fel ca oamenii peșterilor, au mâncat fiecare câte trei prăjituri în câteva secunde, după care au urmat cu promptitudine accese de vomă pe peluză.

2000

Pentru a evita înfometarea, mi-am cumpărat primul cuptor cu microunde.

2001

Întreținându-mă din produse congelate Lean Cuisines pentru microunde, am început să urmăresc câte o oră-două pe seară canalul Food Network, pentru a înlătura tensiunea provocată de startupul meu. Pe jumătate adormit, într-o seară, l-am auzit pe Bobby Flay spunând: „Asumă-ți riscul și vei fi răsplătit. Învață din greșelile tale până reușești. Chiar așa de simplu e". Mi-am notat asta pe un bilet și l-am pus pe birou, pentru sprijin moral în timpul momentelor mele de îndoială. Aveau să fie destule.

2007

*4 ore – săptămâna de lucru** a fost publicată după ce a fost respinsă de 25 de edituri. După șase ani încă îmi place canalul Food Network și încă nu am gătit nici măcar un fel de mâncare.

2008

Am devenit celebru pe YouTube pentru gătirea albușului de ou în recipiente de plastic la microunde, ceea ce mi-a atras disprețul gurmanzilor din toată lumea. Urmarea a fost un videoclip instructiv despre „cum să decojești ouăle fără să le decojești", care a adunat peste 4 milioane de vizualizări. Aparent, e tare popular să fii prea leneș ca să gătești.

IANUARIE 2010

Prietenul meu Jesse Jacobs a vrut să vorbim despre afaceri și a insistat să pregătim cina la mine. I-am răspuns că *el va fi* bucătarul, iar *eu voi* aduce vinul. Eu habar n-aveam că Jesse fusese chef secund la un restaurant de top într-o viață anterioară. A insistat să îmi arate cum se pregătește masa. A întins degetul arătător spre un borcan mare „Le Creuset" pe care îl adusese, și a început:

— Pune bucățile de pui în borcan.

Executat.

— Pune legumele și cartofii. Nu trebuie să le tai.

Executat, zece secunde mai târziu.

---

* Timothy Ferriss, *4 ore – săptămâna de lucru*, Editura Act și Politon, 2016. (n. trad.)

— Toarnă niște ulei de măsline, pune sare și piper și amestecă totul cu mâinile, ca să le acoperi. Nu trebuie să măsori nimic.

Executat, zece secunde mai târziu.

— Acum, pune-le în cuptor.

Executat.

— Am terminat!

Nu îmi venea să cred.

— Asta a fost tot? am întrebat neîncrezător.

— Hai să sporovăim vreo două ore și să bem niște vin, mi-a spus.

A fost una dintre cele mai delicioase mese pe care le mâncasem de ani de zile. Inspirat, m-am hotărât să-i mai dau o șansă gătitului.

IUNIE 2010

Ușor-ușor, mi-a pierit entuziasmul. Copleșit de sfaturi contradictorii, de cărți de bucate prost structurate și de instrucțiuni inutile (de exemplu, „gătiți până e gata"), mi-am recunoscut încă o dată înfrângerea.

APRILIE 2011

Am întâlnit-o pe iubita mea, Natasha, care a învățat să gătească imitând-o pe bunica ei. Nu a făcut asta în copilărie, ci după ce a împlinit 20 de ani. S-a hotărât să mă învețe și pe mine.

— Ia miroase asta. Acum miroase asta. Merg una cu alta?

— Nu. E scârbos.

— Ok, acum miroase asta și asta. Merg una cu alta?

— Da.

— Minunat! Asta înseamnă să gătești.

Au urmat partide de sex excelente și hotărârea de a-i mai da o șansă gătitului. Ziua Cârtiței.

AUGUST 2011

M-am angajat să scriu o carte despre învățare, folosind ca metodă gătitul. Distractiv! Iubita mea mă poate ajuta!

SEPTEMBRIE 2011

De-a lungul unei săptămâni, am întrebat-o de vreo 20 de ori pe iubita mea: „Ăsta e busuioc?" Am vrut să-mi trag un pumn în față tot de vreo 20 de ori. Criză a sensului. Am revăzut citatul lui Bobby Flay.

OCTOMBRIE 2011

După patru săptămâni de cădere nervoasă și, practic, fără pic de progres, am aterizat la Chicago. Două zile mai târziu, am reprodus un antreu de două stele Michelin (biban de mare, șuncă Ibérico, creson, unt și ulei de măsline) în chiuveta băii de la hotel, fără să am mai nimic: apă clocotită de la robinet, pungi Ziploc și un termometru ieftin Polder. A fost gata în 20 de minute și a avut o crustă minunată grație fierului de călcat din dulap. Învățasem tehnica urmărindu-l pe fiul de opt ani al chefului. Nu era totul pierdut.

NOIEMBRIE 2011

Am atins punctul de inflexiune. Stând la Polaris Grill în Bellevue, Washington, am reușit brusc să văd mâncarea în HD: ca și cum cineva mi-ar fi dat ochelarii prescriși de medic și mi-ar fi corectat vederea încețoșată de-o viață. Toate piesele disparate se potriveau; „vedeam" limpede cum se potriveau cu ajutorul gustului și al mirosului (de ex. portocalele cu fenicul), îmi dădeam seama dacă animalul din care a fost preparată friptura a fost hrănit 100% cu iarbă sau cu grăunțe, după senzația de ceară de pe palatin, puteam să ghicesc corect originea crabilor Dungeness, a vinului și a scoicilor (de trei feluri) și felul în care fuseseră gătite scoicile, cotletele de porc și alte alimente. Chelnerul m-a întrebat dacă sunt cumva chef (răspuns: nu), iar cheful principal al localului a venit să se prezinte. Totul era ca de pe altă lume.

24 NOIEMBRIE 2011

Am gătit cina de Ziua de Recunoștinței pentru patru persoane. Ziua absolvirii. Pentru un anti-bucătar de-o viață, m-am simțit în culmea fericirii.

IANUARIE 2012

Am început din nou să mănânc greieri, de data asta prăjiți. Am redescoperit miracolul hranei... și curiozitatea copilărească pe care o crezusem pierdută.

CUPRINS

14 Pe umerii giganților

17 Cum să folosești această carte: confesiuni, promisiuni și calea către 20 de milioane

META

28 Meta-învățare

31 „Bill Gates intră într-un bar...": puterea neobișnuitului

42 **DECONSTRUCȚIA**: Explorarea marelui necunoscut

53 **TEMĂ**: Să înveți să „guști"

60 **SELECȚIA**: 80/20 și DME

64 **SUCCESIUNEA**: Magia comenzii corecte

74 **MIZELE**: Recompensă și pedeapsă

76 **COMPRIMAREA**: Fițuici bune la orice

84 **FRECVENȚĂ**: Cum să comprimi șase luni de școală culinară în 48 de ore

102 **CODAREA**: Cum să faci să reziste ideile alunecoase

DOM

110 Domestic

113 Regândirea rețetelor

119 Cămara 80/20: tot ceea ce ai nevoie

126 Viteză maximă: de la prosoape chirurgicale la grătarele Big Green Egg

144 Calendarul lecțiilor

146 **Lecția 1** Osso „Buko"

154 **Lecția 2** Omletă

162 Vinuri sărace în carbohidrați: top 10

166 **Lecția 3** Piure de conopidă cu sos curry și nucă de cocos

170 **Lecția 4** Zucchini union square

176 Vocabular pentru tăierea alimentelor

178 Introducere în tehnica *Dim Mak*

184 **Lecția 5** Plăcinte cu carne de crab și pastă harissa

188 **Lecția 6** Puiul chinezesc al lui Bittman cu varză chinezească

192 **Lecția 7** Salată de arugula, avocado și roșii romane

SĂLBATIC

254 Sălbăticie

198 **Lecția 8**
Friptura pentru întâlniri amoroase și cocteilul de polen

208 În căutarea ceștii perfecte de cafea

214 **Lecția 9**
A 9-a masă – o cină pentru 4 persoane

220 **Lecția 10**
Usturoi prăjit și gazpacho

224 **Lecția 11**
Top 4 sosuri prin imersiune à la Tim: alege unul

226 **Lecția 12**
Rock 'n' eel

230 **Lecția 13**
Piept de pui gătit sous-vide

238 **Lecția 14**
Scoici prăjite cu prosciutto, andive și radicchio

242 **Lecția 15**
Pateu de ficat de pui higado

246 **Lecția 16**
„MLBJ"

250 **Lecția 17+17½**
Prima petrecere, al doilea dineu

256 Echipamente de top pentru supraviețuire: prelate, capcane și cuțite tactice

267 Importanța iepurilor

268 Îndemânarea ca artă

272 Regula celor trei

276 **Lecția opțională 18**
Cum să construiești o colibă din resturi vegetale

280 **Lecția opțională 19**
Cum să faci apă potabilă

284 Prima vânătoare a anti-vânătorilor

292 Arma

294 Top 10 zone cinegetice din SUA potrivit lui Steve Rinella

300 **Lecția 20**
Burgări vietnamezi cu vânat și bagna cauda

304 **Lecția 21**
Varză murată

308 **Lecția 22**
Inimă de vită sotată

312 **Lecția 23**
Bestii umane și bufetul Golden Gate

318 **Lecția 24**
„Cele mai bune clătite din viața mea", după rețeta lui Kevin de clătite din ghinde

322 **Lecția 25**
Batoane proteice Muscle Cricket™

326 Ciudata atracție a „prepelițelor de oraș"

330 **Lecția 26**
Strategii pentru „prepelița de oraș"

332 **Lecția 27**
Hoinarul poate găti în stil „Hoboken"

336 Pescuitul: de la plase de pescuit la capcane yo-yo

338 **Lecția 28**
Ceviche

340 **Lecția 29**
Moules marinière cu fenicul

346 **Lecția 30**
De la modern la Mallmann

348 **Lecția 31**
Cum să eviscerezi și să gătești șobolanul de copac (sau peștele)

354 **Lecția 32**
Cartofi dulci rescoldo

358 De la nas la coadă, de la A la Z: să înveți cum să tai carnea

362 **Lecția 33**
Cum să tai un pui

366 **Lecția 34**
Homaricid

370 Incident în piața din Kolkata (Calcutta)

374 **Lecția 35**
Clambake într-un coș de gunoi

CUPRINS

SCI

380 **Omul de știință**

383 O excursie la Seattle

386 Produsele gourmet GNC*: plăcerea ingredientelor multifuncționale

392 Limitarea daunelor

402 Elementele de bază: elementar, dragul meu Watson...

404 **ȘTIINȚA GELURILOR**

406 Bloody Mary crocant

408 Spaghete din arugula

410 Perle din vinegretă balsamică

412 Ursuleți gumați din ulei de măsline

414 **ȘTIINȚA SFERIFICĂRII**

416 Bule de Mojito

418 **ȘTIINȚA EMULSIONĂRII**

420 Vinegretă din șampanie

422 **ȘTIINȚA DE A FACE SPUMĂ**

424 Spumă de sfeclă

426 **ȘTIINȚA SOLVENȚILOR**

428 Bourbon cu infuzie de bacon

430 **ȘTIINȚA OBȚINERII PUDRELOR**

432 Pudră de Nutella

434 **ȘTIINȚA FERMENTĂRII**

436 Vafe cu drojdie (sau clătite)

438 **ȘTIINȚA DESHIDRATĂRII**

440 Cea mai bună pastramă din lume

442 **ȘTIINȚA OXIDĂRII**

444 Cum să scazi vinul: hiperdecantare în 20 de secunde

446 **ȘTIINȚA TRANSGLUTAMINAZEI**

448 Tonul și peștele cu coadă galbenă

450 **ȘTIINȚA REACȚIEI MAILLARD**

452 Fursecuri cu rozmarin și fistic

454 **ȘTIINȚA GĂTIRII SUB PRESIUNE**

456 Supă de morcovi caramelizați

458 **ȘTIINȚA DENATURĂRII**

460 Ouă poșate perfecte

462 Costițe de vită perfecte

464 **ȘTIINȚA AZOTULUI LICHID**

466 Înghețată de cacao și Goldschläger în 30 de secunde

468 **TRIPLA COROANĂ A ZILEI ÎN CARE TRIȘEZI: PENTRU PORCUȘORI (ÎN MAI MULTE FELURI)**

470 Nr. 1 Bun venit în junglă: Vermonster

480 Nr. 2 Turbacon: Păcatul împotriva firii sau o capodoperă de aditiv?

484 Nr. 3 Maratonul gastronomic NYC: 26,2 feluri de mâncare în 26 de locații în 24 de ore

PRO

492 Profesionist

494 O poveste despre două orașe: New York
498 **CLASICII**
500 Soffrito
502 Supă de mazăre elice de elicopter
504 Cartofi prăjiți în grăsime (sau nu)
506 Pui fript „Hareiller"
510 Banane în unt cafeniu
512 Friptură bavette în stil franțuzesc
514 Omletă franțuzească
516 O poveste despre două orașe: Chicago
520 **AVANGARDĂ**
522 Cum creează Grant: 10 principii
VESELĂ
526 Boluri din ceară parafină
528 Biscuiți cu migdale, za'atar și ton
INVERSARE
530 Crème brûlée de conopidă
TEHNOLOGIE
532 Acadele de ciocolată cu mentă „anti-grătar"
AROME „SĂLTĂREȚE"
534 Stridii + kiwi
INGREDIENTE RARE
536 „Experiența limbii" a lui Takashi Inoue
IMITAREA FORMEI
538 Trandafiri din bacon
540 Ornamente din pământ comestibil
MANIPULAREA TEXTURII
542 Preparate din nucă de cocos
544 Pui crocant cu susan și cocos
545 Acadele paleo din cocos
REPRODUCEREA PROFILULUI
546 Rață pekin învelită
TEMATICĂ NAȚIONALĂ
548 Masă braziliană
550 Salată inimă de palmier
551 Cocteil Caipiroska
552 Feijoada
INGREDIENTE TEMATICE
554 Mâncăruri cu salvie & paprika
556 Creveți kokkari (antreu)
558 Vraciul (digestiv)
560 Înghețată de salvie (desert)
AROMA
562 Ciocolată caldă și tequila cu infuzie de trabuc
566 **DRAGONFORCE CHACONNE**
568 Crap à l'ancienne
580 Gânduri de final – despre zile și mai perfecte

584 ANEXĂ

586 **CUM SĂ GĂTEȘTI CA UN PROFESIONIST**
588 Lumea ca o îmbucătură: 193 de rețete, 193 de țări
602 Arborele genealogic al unui chef: o listă neoficială cu cine este cine (și cine i-a fost profesor)
608 Să devii profesionist fără o școală culinară: programul complet de formare
620 **SĂ ÎNVEȚI ORICE**
622 Cum să marchezi un coș de trei puncte în 48 de ore
626 Arme?!? OMFG, ROFL, MPICIMFP, WTF?!?
632 Bicycleshop și provocarea de 10.000 de dolari: să memorezi un pachet de cărți în 43 de secunde
640 Nouă noduri pe care trebuie să le cunoști
644 Cum să faci focul cu un burghiu
650 **SĂ TRĂIEȘTI O VIAȚĂ BUNĂ**
652 Cum să devii un VIP (și alte sfaturi)
654 Top cele mai bune 100 de restaurante din SUA, potrivit Yelp
658 Hărți culinare

668 Mulțumiri
670 Note finale
674 Alte mulțumiri

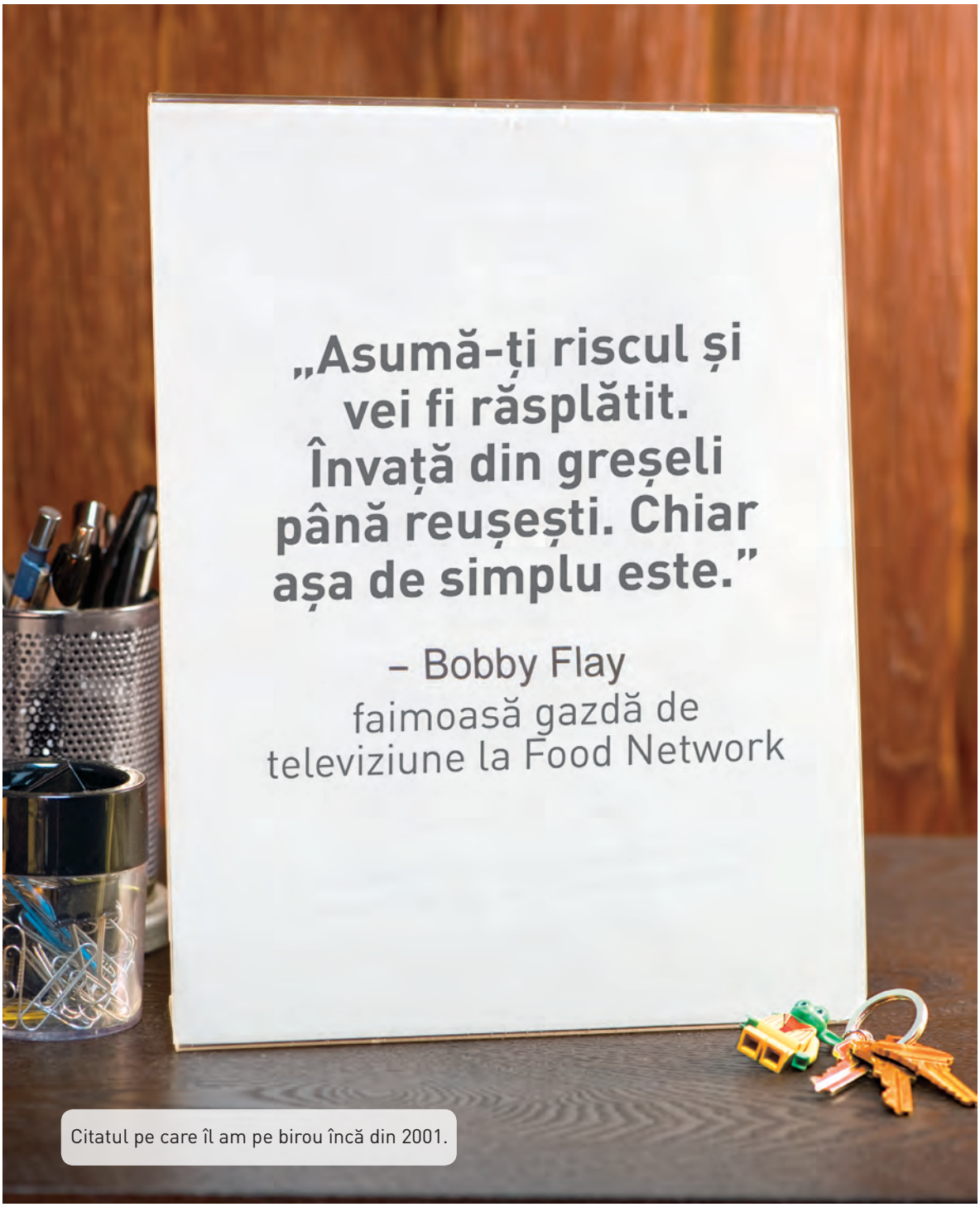
PE UMERII GIGANȚILOR

Nu sunt un expert, după cum nu sunt nici master chef. Sunt doar un ghid și un explorator. Dacă descoperi ceva extraordinar în această carte, atunci asta se datorează minților sclipitoare care au acționat ca resurse, critici, colaboratori, corectori și referințe. Dacă vei găsi ceva ridicol în această carte, asta se întâmplă pentru că nu le-am luat în seamă sfatul.

Cu toate că le sunt îndatorat câtorva sute de oameni, vreau să mulțumesc de la început unora dintre ei, prezentați aici în ordine alfabetică (vezi mai multe în secțiunea „Mulțumiri"):

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

Bucătăria centrală, San Francisco.



Citatul pe care îl am pe birou încă din 2001.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE: CONFESIUNI, PROMISIUNI ȘI CALEA CĂTRE 20 DE MILIOANE

ORA 12, RESTAURANTUL RIVERPARK, ÎN CALITATE DE INVITAT

— Nu are gust de ghindă?

Avea. Porcul din rasa mangalița asezonat cu ghindă avea *doar* gust de ghindă. Era limpede ca lumina zilei: mestecai până îți cădeau dinții o surcea de șuncă afumată. Norii s-au risipit, iar farfuriile noastre au fost scăldate de lumina soarelui. Sprijinindu-mi coatele de masa din lemn de tec, m-am uitat spre East Rivers. Brunch-ul de duminică la intersecția dintre First Avenue și Strada 29 era un început pitoresc.

Beam un vin alb din struguri albariño împreună cu doi prieteni: Josh Viertel, pe vremea aceea președintele Slow Foods USA, și patronul seriei de restaurante „Z”*, pe care îl ajutasem să treacă peste sevrajul de cafeină cu o săptămâna în urmă. I-am dat un cocteil de L-tirozină și, drept răsplată, el și Josh mă inițiau în tainele lumii culinare.

— Încearcă Bocuse d’Or. E olimpiada gătitului.

— Dacă te interesează o poveste cu adevărat amuzantă, n-ar trebui s-o ratezi pe cea în care Thomas Keller, în calitate de martor expert într-un proces, a analizat un ou prăjit ca probă.

— Vizitează Craft într-o zi. Pereții sunt acoperiți în piele pentru acustică. Pielea distribuie zgomotul către colțurile din față și din spate, acolo unde se află băile, *nu* sălile de masă.

— Știai că *sauté* vine de fapt din franțuzescul „a sări”? Pentru a deprinde tehnica adecvată, poți să pui boabe de fasole uscată într-o tigaie și să imiți mișcarea asta, în timp ce îngenunchezi pe covor...

Au urmat demonstrațiile.

Totul era nou. Niciodată nu gătisem cu succes până atunci, și acesta era motivul pentru care mă aflam acolo: ca să învăț.

4 DUPĂ-AMIAZA, ÎNAPOI ACASĂ CA UCENIC

— Ăsta e curat? am întrebat.

— Nu. Vezi mizeria asta pe toate tulpinile. Nu e curat. Folosește un bol, în loc să le ții sub apa de la robinet. Limpezește de trei ori.

— Mulțumesc. Îmi pare rău, am spus suspinând. Nu știam cum să *clătesc* busuiocul, darămite să îl deosebesc de cele două ierburi de lângă el.

Urmăream o tipă care era ajutor de bucătar și a cărei treabă era să pregătească elementele de bază – să taie ceapa, să sorteze verdețurile etc – înainte de cină, atunci când bucătarii de linie asamblează și aranjează totul pentru clienți. I s-a spus să îmi ofere niște informații rezistente la idioți.

— Cum arată busuiocul mic? m-a întrebat ea peste umăr.

Nu terminasem nici măcar o zecime din recipientul pe care trebuia să îl sortez.

---

* Va fi dezvăluit mai târziu. (Unde nu este specificat altfel, nota este a autorului.)

Pur și simplu nu reușeam să combin acurateța cu viteza. Acum, nu doar că o incomodam, dar o și bruiam. După 30 de minute de stângăcii, am fost eliberat din funcție. Urma ca restul serii să stau și să observ. În calitate de spectator, am notat zeci de subtilități pe care cumva le ratasem în primele zece ocazii.

De ce nu pot face și eu totul cum trebuie?

La 6 după-amiaza, am pus deoparte hainele de bucătar: arătam ca Eeyore din *Winnie-the-Pooh*. Eșuasem. Echipa de la Riverpark fusese minunată, incredibil de milostivă și, în ochii mei, superumană. Odată ce s-a încins treaba, am băgat de seamă că antebrațele bucătarilor de linie arătau de parcă și le târâseră prin cărbuni încinși și sârmă ghimpată.

Șaizeci de minute după ce începuse nebunia cinei, pe când eram convins că nimic nu s-ar fi putut mișca mai repede, cheful din bucătărie a anunțat:

— Zâmbiți frumos, băieți. Avem 42 de meniuri deschise!

Asta însemna că 42 de oameni se uitau în meniuri în același timp, ceea ce însemna că 42 de comenzi aveau să vină deodată la bucătarii de linie. Chino, unul dintre cei doi, a mărit viteza, întețind focul și pregătind mâncarea pentru zeci de comenzi asemenea lui Doctor Octopus pe repede înainte.

Erau complet impasibili. O altă zi la birou. Eu? Terminat după ce spălasem o mână de frunze.

Când am ieșit afară și m-am întors la viața de civil, țineam strâns sub braț o nouă biblie: *The Silver Spoon (Lingura de argint)*, cea mai bine vândută carte de bucate italiană din ultimii 50 de ani. Pentru mine, era de parcă țineam în mână *Necronomiconul**. Sisha, cheful partener chilian, mi-o dăduse mai devreme în ziua aceea, când intrasem prima dată în bucătărie. Era exemplarul lui și a insistat să îl iau după ce am făcut o observație legată de frumusețea lui.

Acum mă simt vinovat că l-am luat.

M-am strecurat pe lângă ferma în aer liber Riverpark, ferindu-mă să intru în cadrul unei reclame la mașini, care se filma într-un sens giratoriu, la 10 metri distanță. În timp ce treceam în fugă pe lângă un figurant ca să prind un taxi, omul s-a uitat la pachetul de sub brațul meu și m-a întrebat zâmbind:

— Viitor chef?

M-am uitat în urmă și i-am întors zâmbetul cât de bine m-am priceput.

— Mda.

CRIZA DIGITALĂ ȘI MISTERUL GĂTITULUI

În 2011, starea generală proastă pe care o resimțeam s-a agravat. Mă izbea ca un reflux de acid, o durere surdă, ori de câte ori îmi închideam laptopul fără să am nimic de arătat de pe urma eforturilor mele, în afară de biți și octeți invizibili. După un weekend dedicat reflectării, m-am hotărât să încerc prelucrarea lemnului: să fac ceva. Trebuia să îmi folosesc mâinile ca să creez. Mânuirea rachetei de tenis sau ridicarea greutăților, oricât de mult efort ar fi solicitat, nu îmi era de ajuns.

Din păcate, viața mi s-a așezat în cale. Atelierul de prelucrare a lemnului din Oakland era prea departe, nu mă puteam angaja să ajung într-o zi fixă în fiecare săptămână, nu aveam timp pentru ceea ce ar fi urmat să fac – lista obișnuită de scuze de genul sunt-ocupat-să-fiu-ocupat.

---

* Este o carte fictivă de magie care apare în povestirile de groază ale lui H.P. Lovecraft și ale altor autori care s-au inspirat din mitologia creată de el. (n. red.)

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

CHAPT: Close Cousins: Effective Variants of SCD
(organize by both tad ("skillet") and meal
(cross-referenceable)
[redacted] smelling approach
(5) Herbs + Spice + Everything Nice

differences (p.11), types (13)
TF tossing the 'bachelor rack'
CPR
(or "How to Cheat")
'Myths + Microwaves'
(BPA, cans, microw. etc.)
'Slow-Carb Wines'
(my faves) + Nor-Cal

(19) Make broth w carcass
(66) – complex
68

p.6 TF: Plant a garden
Kill chicken, hog
Live w/ farmers
(Kenya?)
Reprint labeling post
"Cheat day:
crazy or conservative?"
→ give real
examples w/ caloric counts

pot or 2
of herbs
on
window
sill

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

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

The Milky Way:
Goat vs. Cow vs.
Raw

Slow-Food Chapter + contribution
Culinary map of SF

Primele mele notițe din *The Art of Simple Food*. Începutul.

Punctul de pornire: sute de cărți, alese în funcție de rezultatele combinate ale sondajelor, de obișnuitele recenzii de pe Amazon și de cifrele de vânzări de pe Nielsen Bookscan.

Apoi, într-o seară, am dus-o pe iubita mea la acea Mecca a gătitului din California de Nord, care este renumitul local „Chez Panisse" din Berkley. În ciuda faptului că locuisem zece ani în Bay Area, nu fusesem niciodată acolo; în parte, pentru că mă purtam în continuare ca un proaspăt absolvent fără bani (fapt remediat în acest caz de un voucher cadou). Rafturi pline cu *The Art of Simple Food (Arta mâncării simple)*, carte scrisă de fondatoarea localului „Chez Panisse", Alice Waters, erau aliniate pe peretele din spatele barului. Am răsfoit un exemplar cu cotor roșu în timp ce ne sorbeam vinul și așteptam să luăm loc la masă. Mi-a stârnit interesul și, spre supărarea iubitei mele, m-am apucat să iau notițe chiar în timpul mesei. În timp ce trăgeam cu ochiul la forfota din bucătăria deschisă și îl asiguram pe chelner că voi cumpăra cartea, am subliniat în mod special două paragrafe: „Atunci când ai cele mai bune și mai gustoase ingrediente, poți găti foarte simplu, iar mâncarea va fi extraordinară pentru că are gustul a exact ceea ce este". Și: „Mâncarea bună nu este un mister. Nu ai nevoie de ani întregi de cursuri în materie de gastronomie sau de produse alimentare rare și costisitoare sau de cunoștințe enciclopedice despre bucătăriile lumii. Ai nevoie doar de cele cinci simțuri ale tale".

Când a venit nota de plată, practic mă bâțâiam nerăbdător în scaun.

— Iubito, chiar cred că pot să fac asta!

Gătitul avea să devină unealta mea de recuperare a universului fizic. Era momentul să îmi folosesc degetele opozabile și pentru altceva în afară de tasta pentru spațiu.

Gătitul nu a fost prima aptitudine pe care am abordat-o. De fapt, sunt oarecum obsedat să acumulez calificări ciudate, de la un Record Mondial Guinness până la tango și la o medalie de aur la campionatul național al Chinei la kickbox, în 1999.

Având în vedere toate aceste lucruri, oare de ce gătitul m-a rupt în două de atâtea ori?

- Există un exces de informații. Niciun alt domeniu întâlnit nu se apropie de el. Înseamnă o slujbă cu normă întreagă până și să găsești cel mai bun loc din care să începi.
- Cărțile de bucate sunt scrise deseori pentru scriitori, iar nu pentru cititori, am descoperit eu. O grupare care pare logică pentru scriitori reprezintă rareori o avansare logică pentru un elev. Cine are de gând să gătească șase feluri de pui la rând?
- Exersarea gătitului poate fi costisitoare și nepractică. Dacă ai timp, poți exersa serva la tenis de o mie de ori pe zi pentru câțiva dolari. Dar să faci o mie de omlete pe zi? Asta e altă poveste.

Așadar, ce e de făcut?

DE CE VEI AVEA SUCCES – DOUĂ PRINCIPII

În cele din urmă, am învățat să gătesc concentrându-mă asupra a două principii. Amândouă se aplică tuturor proceselor de învățare și vor fi însoțitorii tăi constanți pe parcursul acestei cărți: **punctele slabe** și **marja de siguranță**.

PUNCTELE SLABE – PUTEREA PESIMISMULUI PRACTIC

Nu îmi pasă de ce pun mâna oamenii pe o carte de bucate. Mă interesează mai mult motivul pentru care o lasă din mână.

Iată ipoteza mea: dacă pot să găsesc punctele de poticnire primordiale, deși deseori ignorate, aș putea crește numărul oamenilor care să ajungă în final maeștri bucătari. Ca să întocmesc o listă a punctelor slabe – adică, motivele pentru care oamenii lasă din mână cărțile de bucate – am sondat peste 100.000 dintre fanii mei de pe Facebook (64% bărbați, 36% femei) și am căutat modelele. Iată câteva dintre ele:

- prea multe ingrediente (și prin urmare prea multe cumpărături și pregătiri);
- abilități intimidante de a mânui cuțitul, prezentate prea devreme în cărțile de bucate;
- prea multe unelte, oale și tigăi scumpe și care necesită serioase eforturi de curățare;
- risipă de mâncare;
- diferite feluri de mâncare finalizată la momente diferite, ceea ce are ca rezultat mâncare rece, mâncare insuficient gătită, mâncare arsă etc;
- feluri de mâncare de care trebuie să ai permanent grijă, să amesteci și să le supraveghezi.

Dacă eu spun că aș putea crea mai mulți master chefi nu înseamnă că eu sunt un master chef, deși am evoluat de o sută de ori (și chiar am evoluat). Nici nu înseamnă că numai această carte va face din tine un master chef. Înseamnă pur și simplu că nu există niciun master chef care să nu fi depășit aspectele problematice de mai sus, așa că abordarea lor ar trebui să fie scopul *primordial* al unui novice într-ale gătitului, și nicidecum un gând ulterior.

Această carte urmărește să depășească sistematic toate punctele slabe de mai sus, pas cu pas.

MARJA DE SIGURANȚĂ – DACĂ WARREN BUFFETT AR FI CONCEPUT MENIURI

Majoritatea cărților de bucate nesocotesc cât de nefiabile pot fi rețetele.

După cum subliniază omul de știință Nathan Myhrvold, chiar dacă urmezi exact aceeași rețetă, folosind echipamente și ingrediente identice, un simplu grad de umiditate și de altitudine în plus sau în minus pot crea rezultate cu totul diferite. Dacă autorul unei cărți de bucate testează o rețetă

în Tahoe în timpul iernii, iar tu încerci să o reproduci în San Diego în arșița lui iulie, s-ar putea să eșuezi, chiar dacă ai urmat-o întocmai. În loc să trag nădejde că mediul tău este asemănător cu al meu, am căutat rețete indestructibile.

Aici se aplică **marja de siguranță**.

Warren Buffett este cel mai de succes investitor al secolului al XX-lea și, după cum se autodescrie, un „investitor în valoare". El urmărește să cumpere acțiuni la preț redus (sub valoarea intrinsecă), în așa fel încât, în cel mai rău caz, să se descurce bine. Această reducere este denumită „marjă de siguranță" și este principiul fundamental al unora dintre cele mai strălucite minți din lumea investițiilor (Joel Greenblatt, de exemplu). Nu îți garantează o investiție bună, însă îți lasă loc să mai și greșești.*

În lumea gătitului, voi aplica marja de siguranță după cum urmează: cât de rău poți să schilodești o rețetă și să obții totuși ceva excelent? În imobiliare, zicala este: „Faci profit când cumperi proprietatea, nu când o vinzi". În ceea ce privește gătitul, ar putea fi: „Garantezi o masă bună alegând bine rețetele, nicidecum urmându-le întocmai".

Să ai succes încă de la început este important pentru impuls; așa că noi îl garantăm.

AVANSAREA – DOM, SĂLBATIC, SCI, PRO

În această carte există cinci secțiuni. După META-ÎNVĂȚARE, avansarea este codificată după culori în funcție de dificultate, la fel ca în jiu-jitsu: albastru, roșu, maro și negru.

De la știința lui el Bulli, faimosul restaurant spaniol în care era mai dificil să intri decât la Harvard**, până la piețele de pește din Calcutta și sălbăticia din Carolina de Sud, nicio piatră nu a rămas neîntoarsă în căutarea atotputernicei simplități.

Dă pagina ca să vezi cum va arăta călătoria noastră împreună.

* Acest principiu nu se aplică investițiilor. În ceea ce privește nașterea, de exemplu, rapoartele de cercetare au ajuns la concluzia că forcepsurile lungi sunt mult mai sigure decât aspirația sau cezariana. Totuși, ginecologii veterani nu sunt de acord. De ce? Pentru că forcepsurile sunt sigure dacă poți păstra o presiune de comprimare nu mai mare de 2 kilograme și o tracțiune nu mai mare de 18 kilograme și numai dacă poți repeta asta de fiecare dată în condiții de stres. Unul dintre cei mai apropiați dintre prietenii mei, care acum este profesor la Facultatea de Medicină Stanford, a suferit leziuni ale creierului și hemoragie atunci când a fost adus pe lume, fiindcă medicul folosise o presiune prea mare. Forcepsul are o marjă de siguranță scăzută: nu-ți lasă loc de vreo greșeală.

** An de an, într-o singură zi, toamna, restaurantul face rezervări pentru anul viitor, acceptând aproximativ 8.000 de cereri dintr-un total de 2 milioane.

Meniul

L'ANTIPASTO (APERITIV)

META-ÎNVĂȚARE

(META)

Acesta este momentul în care prezint fiecare principiu important pe care l-am descoperit cu privire la accelerarea învățării. Totul începe cu experiența personală a unui medicament inteligent la Princeton (este cineva interesat de inhalarea hormonilor?), continuă cu învățarea limbii și se ramifică spre orice domeniu imaginabil: sport, memorarea numerelor, „învățarea" mirosurilor, deconstrucția mâncării, chiar și înghesuirea a șase luni de școală culinară în 48 de ore.
Dacă ești interesat doar de gătit, poți să sari peste această secțiune, însă îți recomand cu căldură să arunci totuși o privire asupra ei la un moment dat. Este coloana vertebrală a acestei cărți.

IL PRIMO (FELUL I)

DOMESTIC

(DOM)

DOM este secțiunea în care se învață elementele de bază ale gătitului. Acestea reprezintă abecedarul care te poate duce de la cele mai simple cuvinte până la Shakespeare.
Scopul secțiunii de față este unul ambițios: să livreze toate elementele de bază ale școlii gastronomice în patru ore ca timp total de pregătire: 14 feluri de mâncare esențiale x 5 – 20 de minute. Aceasta este literalmente porțiunea *4 ore – chef*. De asemenea, aici începem să răspundem la întrebarea pe care mi-a pus-o Sherry Yard, maestrul patiser de la Spago, în Beverly Hills, atunci când i-am explicat ideea de bază a cărții: „Cum reduci timpul fără să încalci regulile?"
Secretul constă în împărțirea etapelor.
Dacă te oprești din lectură aici, vei ști „cum să gătești" din toate punctele de vedere și vei câștiga înzecit prețul acestei cărți.

IL SECONDO (FELUL II)

SĂLBATIC

(SĂLBATIC)

SĂLBATIC este secțiunea în care vei deveni mai mult decât doar priceput în a-ți folosi mâinile. Dacă ți-ai pus vreodată întrebări legate de mâncărurile urbane, fermentație, vânătoare sau de porumbei ca hrană, aceasta va fi probabil secțiunea ta preferată.

IL CONTORNO (GARNITURI)

OM DE ȘTIINȚĂ

(SCI)

În cazul în care SĂLBATICUL este pragmaticul înrăit, SCI îl întruchipează atât pe omul de știință nebun cât și pe pictorul modernist într-o singură persoană.
În loc să te pregătească pentru minimalismul spartan, această secțiune se referă la redescoperirea fanteziei și a uimirii, două ingrediente care, indubitabil, ne lipsesc după ce trecem de copilărie.

IL DOLCE (DULCIURI)

PROFESIONIST

(PRO)

Swaraj, un termen asociat în mod obișnuit cu Mahatma Gandhi, poate fi tradus prin „stăpânire de sine". Gândește-te la el ca la un termen care îți trasează drumul.
În cadrul secțiunii PRO, vom studia modul în care cel mai bun din lume devine cel mai bun din lume și cum poți evolua mai departe de această carte. Există mult mai multe aspecte ale gătitului în afară de mâncare. Să ne gândim doar la chef Grant Achatz, care îți „aranjează" masa, acoperită cu un latex gri, aruncând și scuturând o piñata din ciocolată amăruie plină cu deserturi asortate. Este vorba despre textură, teatru și despre mult mai multe, strânse laolaltă într-o singură idee.
Vom încheia cu uneltele necesare pentru perfecționarea propriei tale uzine creatoare.

SCOPUL MINOR: SĂ DEVII „CHEF”

Julia Child nu a fost întotdeauna Julia Child. De fapt, abia reușea să fiarbă un ou atunci când s-a căsătorit.

Mai târziu, a devenit chef și a schimbat modul în care lumea anglofonă privea gătitul.

În restaurante, distincția dintre *bucătar* și *chef* este importantă: persoana care poate găti este bucătar, în vreme ce persoana care poate crea un meniu și poate conduce o bucătărie este un chef. Să te intitulezi cu cel de-al doilea termen în vreme ce tu ești cel dintâi, așa cum fac o mulțime de prezentatori de televiziune, este interzis. În unele cercuri, bucătarul este tehnicianul, cu toate că unul bun, iar cheful este dirijorul. Cel dintâi este zidarul, pe când al doilea este arhitectul catedralei.

În *4 ore – chef*, folosesc termenul *chef* în cel mai literal sens, asemenea echivalentului său din spaniolă, *jefe*.

Derivat din cuvântul latin pentru „cap”, înseamnă șef sau lider. Această carte urmărește să devii sigur pe tine, fie că este vorba despre bucătărie sau despre viață: să preiei controlul din mâinile haosului, să te simți ca un regizor și nu ca un actor și, poate, să creezi ceva mai presus decât tine.

În minunata lor carte *Culinary Artistry (Arta culinară)*, Andrew Dornenburg și Karen Page prezintă un tabel cu trei categorii ipotetice de chefi. (Vezi mai jos.)

Scopul meu este să te aduc din extrema stângă către dreapta, astfel încât citatele clienților să devină ale tale. Cel mai important aspect dintre toate acestea este ca *tu* să *îți* termini felurile de mâncare având sentimentul din dreapta jos. Chiar dacă îți închei călătoria în sectorul burgeri – burgeri al naibii de buni, nu uita – viața poate și trebuie să fie minunată.

Vom folosi instruirea *din* bucătărie ca instruire pentru orice altceva *din afara* bucătăriei.

TREI TIPURI DE CHEFI – AVANSAREA

Prin bunăvoința *Culinary Artistry*

	TIPURI DE CHEFI		
	MESERIE	MEȘTEȘUG	ARTĂ
CATEGORIE	„Tipul care întoarce carnea pe grătar”	„Chef desăvârșit”	„Artist culinar”
OBIECTIVUL CLIENTULUI	Supraviețuire	Bucurie	Divertisment
INTENȚIA CHEFULUI	Să umple/ să hrănească	Să satisfacă/ să mulțumească	Să transcendă/ să transporte
PREȚUL PRÂNZULUI	Bilet la cinema	Bilet de teatru în afara Broadway	Bilet la concert pe Broadway
CINE STABILEȘTE FELUL DE MÂNCARE	Clientul („Să fie ca de obicei”)	Clientul/cheful	Cheful (meniu de degustare)
REPERTORIUL PRIMORDIAL AL CHEFULUI	Hamburgeri	Rețete clasice	Rețetele speciale ale chefului
NUMĂRUL SIMȚURILOR AFECTATE	Cinci	Cinci	Șase
CLIENȚII PLEACĂ SPUNÂND	„Sunt sătul.”	„A fost delicios.”	„Viața e minunată.”

SCOPUL MAJOR: 20 DE MILIOANE DE OAMENI

Nu avusesem în viața mea o cană de cafea inscripționată. Însă aceasta era o cană de cafea pe cinste.

— Pot să cumpăr una dintre acele căni? am întrebat.

— Probabil că nu, a răspuns Sam.

Ei bine, a meritat să încerc.

Sam Kass și-a perfecționat abilitățile culinare la restaurantul Avec din Chicago. După aceea, a devenit chef particular și a început să gătească pentru un promițător senator pe nume Barack Obama. Acum, în calitate de asistent chef la Casa Albă și coordonator al inițiativei pentru produse alimentare, Sam este unul dintre experții la care apelează familia prezidențială în tot ceea ce privește domeniul culinar. Asta înseamnă de la politica alimentară națională până la înlocuirea pesticidelor din grădina din spatele casei cu fertilizator din crabi și gărgărițe.

Când l-am cunoscut pe Sam în Washington D.C., i-am explicat experiența mea în domeniul editorial și al tehnologiei, am menționat achiziția acestei cărți de către Amazon Publishing și i-am cerut politicos sfatul:

— Am o platformă care ajunge la milioane de oameni și nu vreau să ratez această oportunitate. S-ar putea să nu o mai prind altă dată. Cum ar trebui să privesc mâncarea în ansamblu?

Răspunsul lui a reflectat ceea ce citisem și auzisem de la Mark Bittman, marele jurnalist în materie de gastronomie de la *New York Time Magazine*: de fapt, ne aflăm la o răscruce decisivă, iar următorii 10 ani (poate mai puțini) vor hotărî viitorul producției alimentare din Statele Unite.

Iată câteva dintre notițele luate de mine din mai multe surse:

- În SUA, ultima generație de fermieri de carieră se pensionează. Mai exact, peste 50% se pregătesc să se pensioneze în următorii 10 ani. Terenurile fermelor lor vor fi puse la bătaie. Vor merge către acele corporații ale agriculturii industriale precum Mosanto și, cel mai probabil, se va ajunge la monoculturi (grâu, porumb, soia etc.) care distrug ecosistemul? Vor ajunge mall-uri? Sau ar putea să se transforme într-o salbă de mici producători alimentari? Ultima opțiune este singura care este sustenabilă din punct de vedere ecologic. Și cea mai gustoasă totodată. După cum ar spune Michael Pollan: felul în care votezi de trei ori pe zi (cu felurile pe care le mănânci) va determina rezultatul.
- Dacă se acționează la nivel micro, se poate ajunge la mari stimulente financiare. Să ne uităm la argumentul economic în ceea ce privește trecerea de la câțiva mari producători la mai mulți mici producători: diversificând culturile dincolo de porumb și soia în numai șase state agricole, câștigul economic net ar putea fi de 882 de milioane de dolari din vânzări și de 9.300 de locuri de muncă, potrivit Centrului Leopold pentru Agricultură Sustenabilă de la Universitatea de Stat din Iowa.
- Impactul ecologic? Prin convertirea celor 647 de mii de hectare cultivate cu porumb și soia din SUA în producție organică, se reduce cantitatea de carbon suficient cât pentru a îndeplini 73% dintre obiectivele Tratatului de la Kyoto pentru reducerea emisiilor de CO^2 din SUA.

Cu alte cuvinte, distracția de care te bucuri în această carte va face mult bine nu numai ție și familiei tale. În multe privințe, comportamentul nostru alimentar

în următorii câțiva ani va decide viitorul întregii țări.

Numărul magic și ținta mea este 20 de milioane de oameni. Este punctul critic: 20 de milioane de oameni pot crea un supertrend.

Pentru a evita icebergul ascuns al producției alimentare la scală industrială și efectele sale colaterale, pentru a schimba direcția acestei țări și pentru a revigora economia, nu trebuie decât să te fac să fii și mai *interesat* de mâncare. Per total, trebuie să facem ca 20 de milioane de oameni să fie mult mai *conștienți* de alimentație.

Asta va duce la schimbare, începând chiar cu micul dejun. După aceea, bulgărele deciziilor consonante va face restul.

S-au întâmplat și alte lucruri mai ciudate.

SĂ ÎNCEPEM CU MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

Mise en place, denumit și *meez* în jargonul bucătăriei, înseamnă că totul este la locul lui. Ține minte acest termen. Se referă la locul tău de muncă. În această carte, el se referă și la mintea, la afacerea și la viața ta.

Unul dintre foștii colegi chefi ai lui Anthony Bourdain avea obiceiul să se ducă la bucătarii extenuați din bucătăria lui, să-și apese palma de tejgheaua pe care se tăiau alimentele, după care să o ridice în fața ochilor. În timp ce le arăta resturile lipite de piele, le spunea: „Vezi asta? Așa arată capul tău pe dinăuntru în clipa asta”.

Cum arată mintea *ta*?

Vom afla asta și vom face ordine pe-acolo.

În timp ce mă aflam la Kolkata, pentru această carte, am stat la emblematicul hotel Oberoi Grand. Recepționerul mi-a explicat filosofia de recrutare a hotelului: „Nu poți îndoi bambusul matur. Însă, dacă ai un lăstar tânăr, îl poți îndoi, îl poți modela. Noi angajăm oameni cu vârsta între 18 și 21 de ani, ca să îi putem modela”. Recepționerul era unul dintre cei 15 recepționeri medaliați cu cheia de aur (Clef d’Or) din India și știa că uneori este un enorm avantaj să nu știi nimic. Vârsta nu are importanță, dar o minte deschisă are.

Această carte nu este un botez al focului. Este o serie de mici experimente, presărate cu câteva glume nesărate și cu desene realizate de Calvin și Hobbes, ca să îți mențină interesul. Singura parte pe care consider că este obligatoriu să o citești, DOMESTIC, are mai puțin de 150 de pagini! Răsfoiește cartea și distrează-te! Ea nu reprezintă adevărul, însă conține multe adevăruri, așa cum le-am descoperit eu, și, chiar dacă nu sunt adevărurile tale, procesul pe care îl predau eu te poate ajuta să le găsești pe ale tale.

Fie ca toate creațiile tale să aibă cea mai bună savoare și fie ca bucuria descoperirii să te îndrume întotdeauna!

Pura vida,
Tim Ferriss
San Francisco, California
24 august 2012

Meta

Meta-învățare

META este secțiunea în care vei învăța să îi imiți pe cei mai rapizi cursanți din lume. Este posibil să devii cel mai bun din lume în aproape orice domeniu în șase luni sau mai puțin. Înarmat cu structura de bază potrivită, poți face adevărate miracole, fie că este vorba despre spaniolă, înot sau orice altceva.

Ed Cooke poate memora un pachet de cărți de joc amestecate în 45 de secunde, o performanță reușită numai cu ajutorul antrenamentului. Ed a devenit celebru în cartea *Moonwalking with Einstein (O călătorie pe lună cu Einstein)**, pentru că l-a antrenat pe Joshua Foer să devină Campionul Memoriei în SUA, în anul 2006.

Daniel Tammet „Omul Creier" a învățat să vorbească islandeza în șapte zile.

* Carte apărută cu titlul *Memoria inteligentă. Arta și știința de a-ți aminti totul*, la Editura Litera, București, 2020. (n. red.)

„BILL GATES INTRĂ ÎNTR-UN BAR...": PUTEREA NEOBIȘNUITULUI

„Un profesor bun trebuie să cunoască regulile; un elev bun, excepțiile."

– MARTIN H. FISCHER, medic și scriitor

Smart Design a devenit una dintre firmele de design industrial de top din lume fiind (ai ghicit) *smart*.

Cu sedii în New York, San Francisco și Barcelona, Smart Desing are clienți de la Burton Snowboards până la Starbucks. De asemenea, compania este partener strategic al OXO International din 1989. Știi linia aceea omniprezentă a ustensilelor Good Grips cu mânere negre confortabile? Cele care acoperă un perete întreg la *Bed Bath & Beyond*? Ei le-au făcut.

În documentarul intitulat *Objectified*, dr. Dan Formosa, care pe vremea aceea colabora cu departamentul de cercetare al Smart Design, a explicat unul dintre primii pași ai procesului de inovare al firmei: „Avem clienți care vin la noi și spun: «Iată clientul tău mediu. De exemplu: femeie, 34 de ani, are 2 sau 3 copii», iar noi ascultăm politicoși și spunem: «Ei bine, e grozav, însă nu ne interesează... *acea* persoană». Ceea ce vrem noi cu adevărat să facem, să desenăm, este să observăm extremele: persoana cea mai slabă, sau aceea cu artrită, sau una atletică, sau cea mai puternică, sau cea mai rapidă; pentru că, dacă înțelegem care sunt extremele, cele obișnuite, de mijloc, își poartă singure de grijă".

Cu alte cuvinte, extremele ne arată media, însă nu și viceversa.

Acest „consumator mediu" poate fi înșelător sau chiar inutil, așa cum este orice medie*. Iată și gluma unui statistician, numai bună pentru viitoarea ta întâlnire importantă.

Persoana A: Ce se întâmplă atunci când Bill Gates intră într-un bar cu 55 de oameni?

Persoana B: Nu știu. Ce?

Persoana A: Valoarea medie netă a celor din bar sare de două miliarde de dolari!**

Hahaha! Nu e neapărat în stilul lui Chris Rock, însă gluma scoate în evidență un aspect important: uneori merită să modelezi excepțiile, nu să le aplatizezi, pentru a fi una cu media. Iar asta nu se limitează doar la afaceri.

De exemplu, iată această fată, aparent medie, de 60 de kilograme, care a ajuns să fie orice în afară de...

Fata din vecini... cum ar veni.

* Tehnic vorbind, media aritmetică.

** Averea estimată a lui Bill Gates era de 61 de milioane de dolari în martie 2012.

Mark Bell, luptător sumo de 125 de kg, ridicând cam 150 de kg plus 70 de kg banda de rezistență și lanțurile, adică, un total de 220 de kg. În competiții a ridicat și 350 de kg.

FOTO: JIM MCDONALD, SUPERTRAINING.TV

Fotografia ei mi-a fost trimisă de către Barry Ross, un antrenor de alergare de viteză care formează atleți ce doboară recorduri mondiale, ca să-mi ilustreze exercițiul pentru abdomen numit tortura răsuciri. Și a adăugat nonșalant la telefon: „Ah, și ea ridică aproximativ 180 de kilograme la repetiții".

Poftim?!? Pentru cei care nu sunt familiarizați cu ridicarea greutăților, uitați-vă la secvența din stânga. Cu atât mai impresionant este faptul că ea și-a dezvoltat această forță nepământeană în direcția „greșită":

- În loc să se antreneze făcând obișnuita gamă completă de mișcări, a folosit numai mișcările cele mai slabe, ridicând bara la nivelul genunchiului și apoi coborând-o.
- Tensiunea musculară totală (ridicarea efectivă a greutății) a fost limitată la cinci minute pe săptămână. Toate astea îi fac pe liceenii noștri cu aspect banal să pară *extremi*.

Dar era ea o *excepție*?

În lumea de afară, cu siguranță. Chiar și în atletism era o ciudată. Dacă ar fi fost inclusă într-un studiu împreună cu alte 40 de alergătoare alese la întâmplare, ar fi fost o excepție absurdă. „Trebuie să fi fost o eroare de măsurare!" După care copilul ar fi fost aruncat odată cu apa din covată.

Însă CASWB? Asta înseamnă: Ce Ar Spune Warren Buffett? Cred că Oracolul din Omaha ar repeta ce a spus la Universitatea Columbia în 1984, când îi ironiza pe susținătorii ipotezei pieței eficiente.

În primul rând, a subliniat că, da, investitorii în valoare (adepții lui Benjamin Graham și David Dodd), care învingeau piața în mod constant, reprezintă excepțiile. După care a pus o întrebare pe care eu am rezumat-o astfel:

> Ce ar fi dacă ar exista o competiție la nivel național de dat cu banul – adică, 225 de milioane de jucători [populația de atunci a SUA], într-un joc în care fiecare ar da cu banul o dată în fiecare dimineață –, și am găsi câțiva [să spunem 215 oameni] care ar avea 20 de aruncări câștigătoare [acolo unde rezultatul a fost corect ghicit] în 20 de dimineți?

După aceea, el a continuat (sublinierile îmi aparțin):

> „Unii profesori de la școlile de afaceri vor fi suficient de nepoliticoși ca să aducă în discuție faptul că, dacă 225 de milioane de urangutani ar participa la un exercițiu asemănător, rezultatele ar fi aproape aceleași: 215 urangutani egocentrici cu 20 de aruncări câștigătoare.
>
> Există câteva diferențe importante în exemplele [investitorilor în valoare] pe care am să le prezint. În primul rând, dacă a) ai lua 225 de milioane de urangutani distribuiți aproape în același fel în care este distribuită populația SUA; și dacă b) ar rămâne 215 câștigători după 20 de zile; și dacă c) **ai afla că 40 dintre ei vin de la o anumită grădină zoologică din Omaha, vei fi destul de sigur că ai descoperit ceva.** Așa că, probabil, te vei duce și îl vei întreba pe îngrijitorul grădinii zoologice cu ce îi hrănește, dacă au făcut exerciții speciale, ce cărți au citit și cine mai știe ce. **Vreau să spun că, dacă ai descoperit o anumită concentrare extraordinară de succes, ai vrea să vezi dacă poți identifica concentrații de caracteristici neobișnuite care ar putea reprezenta factori cauzali**”.‡

Antrenorul nostru la alergare de viteză, Barry Ross, are o grădină zoologică din cale afară de neobișnuită. De fapt, poate fabrica mutanți după voia lui.

Cea mai bună alergătoare la semi-fond a ridicat 188 de kilograme, la o greutate corporală de 60 de kilograme.

Cel mai tânăr halterofil, în vârstă de 11 ani, a ridicat 102 kilograme, la o greutate corporală de 49 de kilograme.

Liceanul nostru *extrem* reprezintă standardul sălii lui de sport.

Acest fapt m-a împins în mod firesc să întreb: aș putea eu, un alergător de pluton și un mediocru, să repet rezultatele lor? Am încercat și... a funcționat fără greșeală.

În mai puțin de 12 săptămâni, *fără* antrenor și urmând un grafic dat de Barry, am ajuns să ridic, de la un maximum de 136 de kilograme, peste 295 de kilograme*.

A FI CEL MAI BUN VERSUS A DEVENI CEL MAI BUN

În timp ce scriu chestia asta, cele mai vizionate înregistrări video cu înot în stil liber sunt cele ale lui:

1. Michael Phelps
2. Shinji Takeuchi

Michael Phelps filmat din unghiuri multiple în timp ce înoată în stil liber.

---

* Ridicare de pe genunchi cu prindere dublă peste mână (nu prindere cârlig), fără bandaje la încheieturi. În felul acesta, puteam ridica 215 kg de la podea pentru repetiții. Vezi capitolul „Supraom fără efort” din volumul *4 ore – corpul*, pentru descrierea completă a programului.

Shinji Takeuchi, demonstrație de înot în stil liber prin scufundare totală

Phelps mai înțeleg, dar... cine e Shinji Takeuchi?

Phelps a învățat să înoate la frageda vârstă de șapte ani. Shinji a învățat să înoate la vârsta bine coaptă de 37 de ani. Mult mai interesant din punctul meu de vedere, Shinji a învățat să înoate procedând de fapt invers decât a făcut-o Pehlps:

- Shinji își aruncă brațul conducător în față, la o jumătate de metru sub apă, în loc să „apuce" de suprafața apei și să tragă.
- În loc să se concentreze asupra loviturii, Shinji pare să o elimine cu totul. Nu prea se văd exercițiile cu placa de surf.
- De multe ori, Shinji exersează lovitura în stil liber cu pumnii strânși sau ținându-și degetul arătător întins în față și brațele complet sub apă.

Phelps arată de parcă ar fi atașat la un motor exterior. Este rezultatul eroic al cailor putere. Shinji a fost urmărit de milioane de ori pentru că el este cel care oferă varianta opusă: propulsia fără efort.

Așadar, cine ai vrea să-ți fie profesor: Phelps sau Shinji?

Arthur Jones, fondatorul Nautilus, când a fost întrebat cum se poate dobândi mai iute masă musculară, a făcut următoarea recomandare (îl parafrazez): Du-te la cel mai mare culturist de la sala ta de sport, ideal ar fi un profesionist de vreo 110-120 de kilograme, și roagă-l politicos să te sfătuiască în detaliu. După aceea procedează exact pe dos. Dacă pămpălăul de mărimea lui T-Rex îți recomandă 10 seturi, fă numai unul; dacă îți recomandă proteine după antrenament, consumă proteine înainte de antrenament etc.

Parabola ironică a lui Jones a fost folosită pentru a sublinia unul dintre pericolele adorării eroilor:

Cei 1% ajunși în top reușesc adesea în ciuda felului în care se antrenează, nu datorită lui. O structură genetică superioară sau un program fastuos permanent compensează multe.

Asta nu înseamnă că Phelps nu are tehnică. Totul trebuie să fie fără cusur ca să câștigi 18 medalii de aur. De oamenii aflați cu câteva clase mai jos – cei mai buni la care ai acces în mod realist – de ei trebuie să te păzești.

După aceea vine cel de-al doilea pericol al adorării eroilor:

Specialiștii de carieră nu pot externaliza ceea ce au internalizat. E greu să predai a doua natură.

Asta este valabil în toate domeniile.

După cum îmi spunea, în mijlocul întrebărilor mele de novice, Eric Cosselmon, chef principal la Kokkari, restaurantul meu preferat cu profil grecesc din San Francisco: „Problema mea este că întotdeauna am fost bucătar. Nu îmi aduc aminte să-mi fi dorit vreodată să fiu altceva".

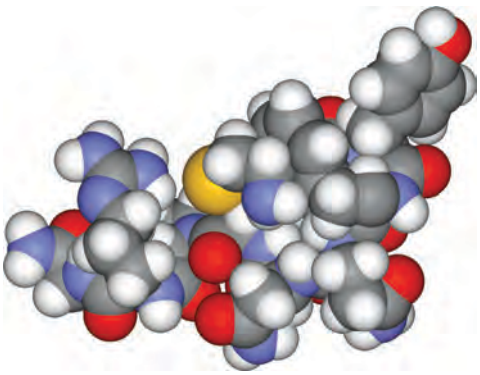
Daniel Burka, designer la Google și cofondator al startupului tehnologic Milk, rezonează cu acest sentiment: „Nu cred că aș fi în mod special priceput să predau bazele CSS [un limbaj folosit pentru aspectul

și formatarea paginilor de internet*]. Acum fac 12 lucruri deodată și toate au sens. Nu îmi aduc aminte care dintre ele erau derutante atunci când mă aflam la început".

Acești 0.01% din top, care și-au petrecut toată viața perfecționându-și meșteșugul, sunt neprețuiți în următoarele etape, însă nu sunt ideali dacă vrei să decolezi de la sol. Cei asemenea lui Shinji Takeuchis, pe de altă parte – rarele anomalii care au ajuns, de la zero, între cei 5% din topul mondial într-un timp record, în ciuda materialului brut mediocru – valorează greutatea lor în aur.

Mi-am petrecut ultimii 15 ani, căutându-i prin lume pe cei asemenea lui Shinji și încercând să îi imit.

CE POATE SĂ MEARGĂ PROST DACĂ INHALEZI HORMONI?



Desmopresina, vechiul meu prieten

Interesul meu pentru accelerarea învățării a început la nivel biochimic.

În 1996, având planificată specializarea în neuroștiințe la Universitatea Princeton, am început să fac experimente cu o panoplie de medicamente inteligente (nootrope) pe care le importasem în SUA pe baza politicii personale de import a Administrației Alimentelor și Medicamentelor.**

După patru săptămâni, îmi perfecționasem o rutină pentru chestionarele cu caractere în chineza mandarină: cu 15 minute înainte de ore, îmi administram două pufuri de vapori de desmopresină în fiecare nară. Desmopresina este versiunea sintetică a vasopresinei, un antidiuretic natural și un hormon peptidic. Ca spray nazal, este adesea prescrisă pentru copiii care continuă să facă pipi în pat după o anumită vârstă. Eram mult mai interesat de utilizările ei care nu se regăseau în prescripția pentru memoria pe termen scurt.

Dacă transpunem teoria în practică, lucrurile arătau astfel:

1. două pufuri de desmopresină în fiecare nară;
2. parcurgerea caracterelor din *Abecedarul chinezesc* pe cât de iute puteam să dau paginile;
3. rezolvarea 100% a testului după 5 sau 10 minute***.

Era fantastic de sigur.

Însă, după câteva luni de testat hydergine, oxiracetam și combinații de zeci de alte medicamente, s-au declanșat durerile de cap, și mi-a venit o idee: poate că nu e cea mai bună strategie pe termen lung să trag pe nas hormoni antidiuretici! La cămin, baia mea începuse la rândul ei să semene cu un laborator de metamfetamină, ceea ce alunga toate fetele.

Așa că mi-am îndreptat obsesia de la molecule la procedeu.

---

* Da, îmi dau seama că este o definiție foarte simplificată.

** Nu recomand așa ceva. O singură greșeală și ești un traficant ilegal de medicamente la care agenții federali se uită urât de tot.

*** Dacă îți place efectul opus, consumă alcool. Alcoolul în exces inhibă eliberarea de vasopresină, ceea ce explică urinarea la fiecare 10 minute urmată de călătoria în timp (de ex. leșinul sau uitarea completă).

Oare era posibil să dezvolt o secvență sau un plan care să permită unui om să învețe *orice* mai repede? Orice subiect, orice sport, orice pe lumea asta?

Credeam că da.

În 1992, cu patru ani mai devreme, întrezărisem o piesă a acestui puzzle.

MATERIALUL BATE METODA

În 1992 aveam 15 ani și ajunsesem în Japonia în prima mea excursie prelungită în străinătate. Timp de un an, aveam să fac parte dintr-un schimb de elevi la liceul Seikei Gakuen.

În prima zi de școală, m-am prezentat la cancelarie în uniforma bleumarin obligatorie: arătam ca un cadet de la West Point. Mi-am așteptat cu neliniște însoțitorul, care avea să mă ducă la „clasa mea", grupul de aproximativ 40 de elevi alături de care aveam să îmi petrec cea mai mare parte a timpului. Unul dintre oamenii școlii m-a văzut stând în colț și s-a apropiat de mine:

— *Ah, Timu-kun*! a spus el dând din mână.

Kun este un fel de *san*, însă se folosește pentru a te adresa persoanelor de sex masculin inferioare.

— *Kore wa. Asta este*, a spus el și a arătat către o foaie de hârtie misterioasă.

Abia mă descurcam cu formulele de salut, așa că a chemat un profesor de engleză care să îmi explice despre ce era vorba în acel document. Pagina, scrisă în întregime cu caractere pe care nu le înțelegeam, prezenta în detaliu programul meu zilnic, după cum s-a dovedit în cele din urmă.

Profesorul de engleză mi-a tradus:

— Fizică, matematică, istoria lumii, *kōbun* – ah... japoneza tradițională.

Și așa mai departe. M-a cuprins panica. Învățasem japoneza elementară timp de câteva luni înainte de sosire, iar profesorii mei din SUA mă asiguraseră că nu e cazul să-mi fac griji: „Nu te îngrijora, vei avea destule ore de japoneză!".

Aflat acum La Tokyo, fără putință de întoarcere, mi-am dat seama că mă confruntam cu o încurcătură majoră din categoria *Lost in Translation* (*Rătăcit printre cuvinte)*. „Orele de japoneză" nu însemnaseră cursuri de limba japoneză. În anul care urma, aveam să particip la cursurile normale ale unui liceu japonez, alături de 5.000 de elevi japonezi care se pregăteau pentru examenele de la universitate! Acela a fost momentul în care m-am scăpat pe mine.

Am început să mă bâlbâi îngrozitor, la fel cum ratasem și spaniola în gimnaziu. Din păcate, se părea că pur și simplu eram „nepriceput la limbi străine". După primele șase luni ale programului de schimb, eram numai bun să mă întorc acasă.

Apoi, Zeița Norocului mi-a surâs. Am dat peste un afiș (vezi pagina următoare) în timp ce căutam *The Book of Five Rings (Cartea celor cinci cercuri)* în librăria Kinokuniya din Shinjuku.

Afișul acesta, pe care îl am și acum pe perete, după 20 de ani, conține toate cele 1.945 de *jōyō kanji* (常用漢字), caracterele concepute de către ministrul japonez al Educației pentru alfabetizarea elementară. Majoritatea ziarelor și revistelor se limitează la *jōyō kanji*. Din rațiuni practice, asta înseamnă că, dacă știi caracterele pline de înțelesuri de pe afiș, știi japoneza, inclusiv cele mai importante verbe.

Japoneza pe o singură pagină! Sfinte Sisoe!

Limba este infinit de cuprinzătoare (la fel ca gătitul), și prin urmare teribil de copleșitoare dacă este nefiltrată.

Afișul acesta a fost o revelație. A scos la lumină cea mai importantă lecție pentru învățarea unei limbi: *ceea ce* studiezi este mult mai important decât *felul* în care studiezi.

Elevii se subordonează materialului, așa cum se subordonează bucătarii începători rețetelor. Dacă alegi materia greșită, manualul greșit, un grup greșit de cuvinte, nu mai contează cât de mult (sau cât de bine) studiezi. Nu contează cât de bun este profesorul tău. Trebuie să găsești materia cu cea mai înaltă frecvență.

GRAMATICA DIN JUDO: TRANSFERUL

Dacă nu te interesează politica deloc, are să-ți placă un curs de limbi străine care folosește articole cu subiect politic? Bineînțeles că nu. O să te plictisești și o să renunți.

Autorii majorității cărților de limba japoneză par să creadă că lecturarea *Asahi Shimbun* (*Ziarul Asahi*) era unicul test decisiv pentru stăpânirea limbii japoneze. Pentru un elev de liceu, chiar și acum, lecturarea *Asahi Shimbun* este la fel de interesantă ca privitul la vopseaua care se usucă.

Din fericire, câtă vreme descoperi materialul cu cea mai înaltă frecvență, mi-am dat seama cât de puțin contează conținutul.

S-a dovedit că panaceul meu erau cărțile despre judo.

În ciuda faptului că vocabularul (consideră-l *ingredientele*) era foarte specializat, am eclipsat abilitățile gramaticale ale elevilor din anul patru și cinci la limba japoneză, după două luni de studiat judo. De ce? Deoarece gramatica (consider-o *metoda de gătit*) era universală.

Același principiu funcționează în orice domeniu.

CONSTRUIREA UNEI METODE: 1999-2010

După Tokyo, m-am întors în SUA și am obținut un punctaj mai mare la testul de japoneză SAT II decât un prieten care era vorbitor nativ al limbii. Până la absolvirea liceului, în 1995, îmi creasem două perspective prin care priveam metodele de învățare a unei limbi și învățarea în general:

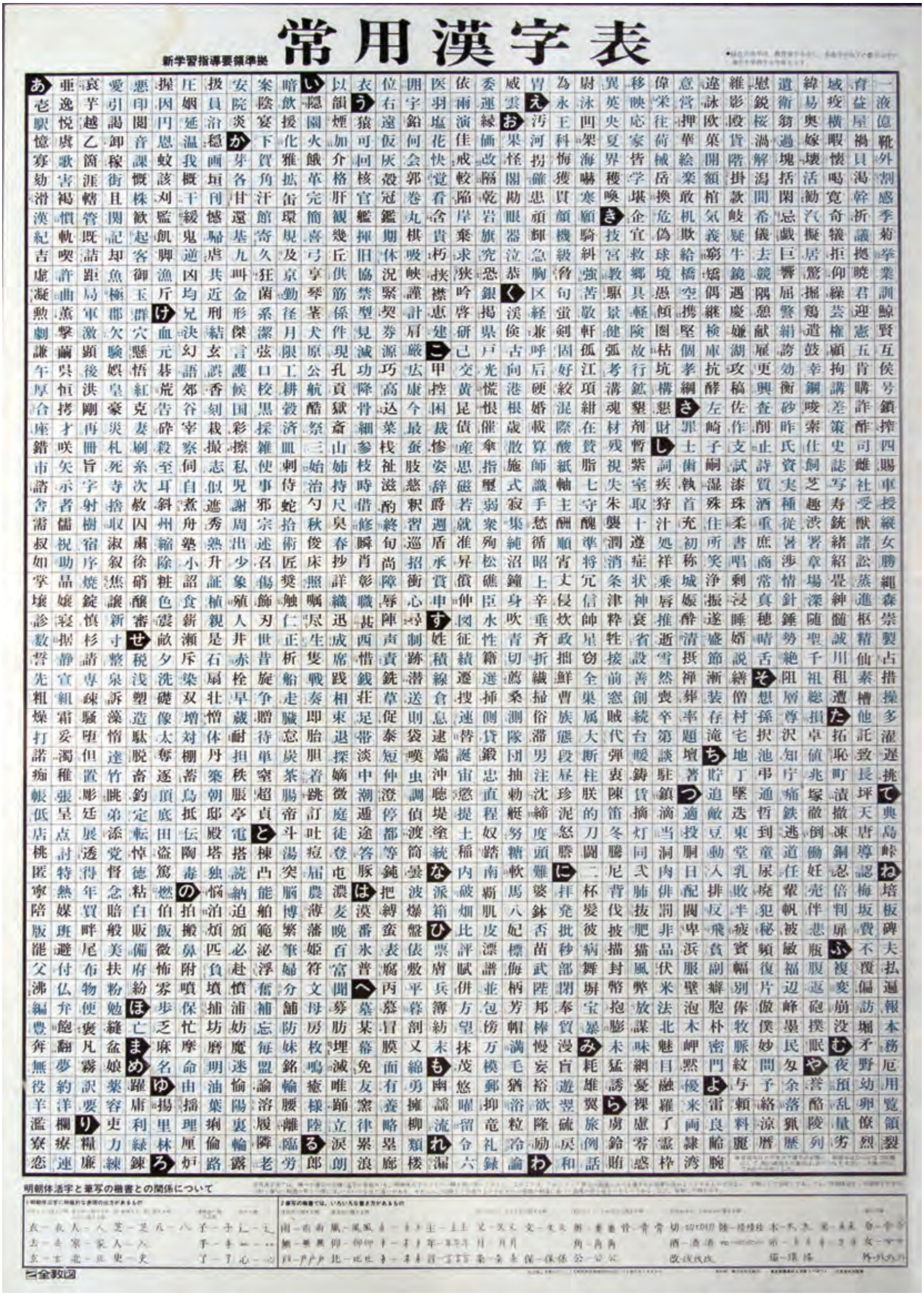
Este metoda una eficientă? Ți-ai restrâns materialul până la cea mai înaltă frecvență?

Este metoda una sustenabilă? Ai ales un program și un domeniu la care să rămâi (sau, cel puțin, pe care să îl tolerezi) până când dobândești fluență? Vei înghiți realmente pilula pe care singur ți-ai prescris-o?

Dar, vai, mai există o piesă lipsă: eficiența! Dacă eficacitatea înseamnă să *faci lucrurile corecte*, atunci eficiența înseamnă *să faci corect lucrurile*. Iată și faimoasa remarcă a lui Martin Luther King Jr. în acest sens: „Justiția îndelung amânată înseamnă refuzarea dreptății". La fel stau lucrurile și cu învățarea: viteza determină valoarea. Chiar dacă ai cel mai bun material, dacă timpul necesar pentru a atinge fluența este de 20 de ani, randamentul investiției (RI) este groaznic.

Cu toate că anul 1996 s-a prefigurat ca unul marcat de vasopresină și de alte asemenea rude și m-a adus până la nivelul biochimic al recompensei imediate, abia în 1999 m-am întors la cea mai dificilă parte, și anume, la elementul cel mai alunecos al puzzle-ului: *metoda.*

Catalizatorul a apărut printr-o fericită întâmplare într-o seară, pe Strada Witherspoon din centrul campusului Princeton. Eram preocupat până peste cap cu teza de dizertație, un volum sexy intitulat *Acquisition of Japanese Kanji: Conventional Practice and Mnemonic Supplementation (Dobândirea scrierii japoneze kanji: practica convențională și suplimentarea mnemonică),* când m-am împrietenit prin telefon cu dr. Bernie Feria, pe vremea aceea director de programe de învățământ și dezvoltare la sediul central al Berlitz International, situat convenabil la câțiva kilometri de campus.


新学習指導要領準拠
常用漢字表
明朝体活字と筆写の楷書との関係について
全教図

Vital Judo, profesorul meu de gramatică

M-a invitat la o cină mai „scorțoasă", așa că mi-am pus pe mine cele mai elegante haine din dotare: pantaloni de catifea, o haină sport prost croită și un tricou Polo contrafăcut.

Era o petrecere splendidă, iar Bernie era o gazdă desăvârșită. Era amabil, și vinul roșu curgea șuvoaie. Ne-am împărtășit unul altuia povești de război din tranșeele lingvisticii: lecții învățate, greșeli amuzante și gafe culturale. Bernie mi-a povestit aventurile sale franceze, iar eu i-am povestit despre momentul în care îi cerusem gazdei mele japoneze să mă violeze la ora 8 dimineața. Ah, nu greșisem decât o vocală! Fiindcă *okasu* (a viola) nu era totuna cu *okosu* (a trezi). Te asigur că n-ai văzut în viața ta o femeie japoneză atât de derutată!

Bernie să moară de râs nu alta! Când a venit vremea desertului, s-a oprit și a spus: „Știi, e păcat că nu absolvi mai devreme, fiindcă avem un proiect care începe în curând și ți s-ar potrivi de minune".

„Proiectul" însemna să ajut la refacerea programei de limba japoneză pentru începători, dublată de oportunitatea de a revedea programa pentru limba engleză, care atunci reprezenta 70% din aproximativ 5 milioane de lecții pe an, în 320 de centre de limbi străine de pe mapamond.[‡]

Imaginează-ți că te plimbi printr-un magazin de chitare, apoi te duci și-l abordezi pe voluntarul licean de la tejghea: „Hei, băiete, ți-ar plăcea să asculți London Philharmonic Orchestra? Au concert live în Central Park săptămâna viitoare și va fi difuzat în 50 de țări. Te bagi?". Mă simțeam exact ca băiatul cu pricina.

Am abandonat Princeton la mijlocul ultimului an de studii, cu câteva luni înainte de absolvire, ca să îmi urmez dragostea pentru limbi străine. Am lucrat pentru Berlitz, apoi – dornic să testez pe loc noi metode – am călătorit în Taiwan, unde multe dintre piese au început să se așeze la locul lor pentru „DiSSS" (explicația pe pagina următoare).

După aceea am făcut ceva ciudat. Am aplicat același proces DiSSS și când am învățat kickbox și, în mai puțin de două luni, am câștigat campionatul național chinez de kickbox la categoria 75 de kilograme.

Pe repede înainte până în 2005.

Timp de șase ani, am testat diverse abordări față de diverse limbi. Iară cum au arătat perioadele mele de dobândire a cunoștințelor în materie de limbi străine, în ordine, folosind testarea standardizată în cazul tuturor, cu excepția chinezei.

Adu-ți aminte că, la vârsta de 15 ani, nu am fost capabil să învăț spaniola suficient cât să pot purta o conversație uzuală. Acum, oamenii mă lăudau pentru că sunt „priceput la limbi străine" sau mă felicitau pentru că sunt „talentat". A fost demențial. Pur și simplu am avut un manual mai bun cu instrucțiuni.

În 2005, am călătorit prin lume ca nomad digital, o experiență pe care am povestit-o mai târziu în *4 ore – săptămâna de lucru*. M-am concentrat asupra limbii ca

să cuceresc singurătatea: galica irlandeză, spaniola (inclusiv dialectul lunfardo din Argentina), orice îmi ieșea în cale. Îmbunătățirile au continuat pe tot parcursul anului 2010 până în prezent. Am verificat procesul în turcă, greacă, xhosa și alte limbi, în perioade scurte de una-două săptămâni.

Procesul DiSSS pe care îl foloseam era eficient pentru dobândirea cunoștințelor *declarative* de „date și cifre" (de ex. memorarea numeralelor ordinale, memorarea locului în care ți-ai parcat mașina). A funcționat, de asemenea, incredibil de bine pentru cunoștințele *procedurale* „de acțiune" (de ex. practicarea judo-ului, mersul pe bicicletă, șofatul). A funcționat chiar și pentru sisteme hibride (de ex. scrierea caracterelor chinezești).

Nu am spus nimic din toate astea ca să te impresionez. Le-am spus doar ca să accentuez faptul că *există* un *proces repetitiv* și că sute de cititori au reprodus rezultatele mele.

Este posibil să devii expert de talie mondială, să intri în topul celor 5% dintre campionii lumii, în aproape orice domeniu, în decurs de 6 până la 12 luni sau chiar în decurs de 6 până la 12 săptămâni.

Există o rețetă, *adevărata* rețetă în această carte, iar aceasta este DiSSS. Dă pagina ca să afli formula.

DISSS

Rețeta învățării oricăror aptitudini este rezumată în acest acronim.

CUM SĂ O REȚII: Ah, aici e vorba de contribuția culturală a anilor 1980 la limba engleză modernă: *diss*.

Tu amintește-ți doar de cuvântul *diss**, la care mai adaugi un *s*: DiSSS. Dacă ești gamer și te pricepi la PS3 (PlayStation 3), gândește-te doar la DS3.

Iată care e secvența:

* „Insultă", în lb. engl. (n. trad.)

D — DECONSTRUCȚIE

Care sunt elementele minimale de învățat, piesele Lego, cu care ar trebui să încep?

S — SELECȚIE

Care ar fi acele 20% dintre piese asupra cărora ar trebui să mă concentrez ca să obțin peste 80% din rezultatul pe care îl doresc?

S — SUCCESIUNE

În ce ordine ar trebui să învăț aceste piese?

S — STAKES (Mize)

Cum să stabilesc mizele, astfel încât să creez anumite consecințe și să urmez programul?

CaFE

Există câteva principii secundare care, oricât ar fi de folositoare (le folosesc constant pe toate trei), nu sunt obligatorii. Aici, CaFE este acronimul pentru:

C

COMPRIMARE

Pot rezuma cele mai importante 20% dintre noțiuni într-o prezentare de o pagină, ușor de înțeles?

F

FRECVENȚĂ

Cu ce frecvență ar trebui să exersez? Pot să condensez? Cum ar trebui să arate programul meu? Care sunt dificultățile pe care aș putea să le prevăd? Care este doza minimă eficientă (DME) în privința volumului?

E

ELABORARE COD

Cum pot lega noua materie de ceea ce știu deja pentru a-mi reaminti totul rapid?

Acronimele precum DiSSS și CaFE sunt exemple de codificare.

DOUĂ OBSERVAȚII ÎNAINTE DE A ÎNCEPE

În primul rând, am inclus DiSSS și CaFE în această carte, așa că nu-ți face griji în privința lor. Dacă ești dornic să te apuci de gătit, ești liber să citești capitolele Mizele (pagina 74) și Comprimarea (pagina 76), după care poți sări direct la DOMESTIC (pagina 110).

În al doilea rând, și cel mai important, dacă ceva devine prea concentrat în secțiunea META (și s-ar putea întâmpla), sari la Mize, citește Comprimarea, după care treci la DOMESTIC. Secțiunea DOM te va duce de la pregătirea omletei la pregătirea antreurilor de 30 de dolari în restaurant în decurs de 24 de ore. Te poți oricând întoarce la META mai târziu, după câteva victorii și felicitări.

Nu e nicio grabă, așa că simte-te liber să profiți. Nu trebuie să înțelegi cum funcționează motorul (cogniția) pentru a conduce o mașină (în cazul de față, gătitul).

Dacă faci parte dintre cei curajoși care îndrăznesc să pășească aici, întoarce pagina ca să vezi cât de adâncă este vizuina mea de iepure preferată.

DISSS DECONSTRUCȚIA: EXPLORAREA MARELUI NECUNOSCUT

„Ori de câte ori te afli de partea majorității, e momentul să iei o pauză și să reflectezi."

– MARK TWAIN

„Să scrii un roman (sau să înveți) este ca și cum ai conduce noaptea pe ceață. Poți vedea doar până acolo unde îți luminează calea farurile, însă poți face astfel întreaga călătorie."

– E.L. DOCTOROW, scriitor

La *deconstrucție*, este cel mai bine să te gândești ca la explorare. Acesta este locul în care testăm ideile și observăm reacțiile, întoarcem lucrurile pe toate părțile și vedem ce anume fac diferit excepțiile (dacă fac ceva diferit).

Înainte de toate, este locul în care răspundem la următoarea întrebare: cum împart această „abilitate" amorfă în fragmente mici ușor de mânuit?

La fel ca în cazul deconstrucției propriu-zise – demontarea unei clădiri, de exemplu – trebuie să ai unealta potrivită ca să te apuci de treabă. Uneori, unealta asta este ciocanul, alteori este un fierăstrău, iar alteori ambele. În acest capitol, vom studia patru unelte principale. Fiecare dintre ele va fi explicată folosind abilități din lumea reală pentru contextualizare.

Fotografia unui *cheesecake* „deconstruit", în care mesenii pot vedea ingredientele separat. Cu toate că prefer versiunea tradițională a mâncării, această versiune este mult mai potrivită pentru procesul de învățare.

Reducerea: Cum să înveți 1.945 de caractere japoneze.*

Intervievarea: Cum să marchezi un coș de trei puncte la baschet.

Inversarea: Cum să faci un foc nemaipomenit.

Traducerea: Cum să diseci gramatica oricărei limbi în una-două ore.

* Aceste caractere, *kanji*, sunt de fapt împrumutate din chineză. În 1981, existau 1.945 de caractere, începând din 2010 sunt 2.136.

REDUCEREA: CARACTERELE JAPONEZE

Bucuria găsirii afișului meu cu *jōyō kanji* a fost urmată de sarcina zdrobitoare de a învăța, ei bine, 1.945 de caractere.

Asta înseamnă de 81 de ori mai multe decât are alfabetul englez (roman), și nu vorbesc despre abecedar. Cele mai complicate litere din limba engleză, precum *E* și *W*, au patru linii. Multe caractere japoneze au peste **15 linii**:

Gi din *gisei,* din figura de mai sus (înseamnă „sacrificiu*"), are 17 și situația se înrăutățește. Fiecare linie trebuie să fie într-o anumită ordine, în așa fel încât să poți scrie (și, mai important, să poți citi), ceea ce este echivalentul lui a fi cursiv. Aceste 1.945 de caractere, deși limitate, pot să te copleșească ușor.**

Din fericire, a trebuit să iau cursuri de *shodō* (caligrafie) și am învățat că fiecare caracter poate fi despărțit în componentele sale: stânga, sus, mijloc etc. Aceste piese Lego, numite și *radicali*, formează elementele constitutive din care este făcută scrierea *kanji*.

Există 214 radicali. Ei oferă indicii atât pentru înțeles cât și pentru pronunție, astfel că poți împușca doi iepuri dintr-odată. Radicalii sunt, de asemenea, scriși într-o anumită ordine: de la stânga la dreapta și de sus în jos. Asta transformă o sarcină imposibilă – învățarea a 1.945 de caractere – într-una de care oamenii se pot achita în mai puțin de două luni.

Pentru a-ți aminti cum să scrii acest caracter, ai putea să-ți imaginezi că „zgârii" (1) printr-un „acoperiș" (2), ca să iei „inima" (3) care „o ia la goană" (4) – ah, *c'est l'amour*!

Secretul a fost să îl bombardez cu întrebări pe profesorul meu de caligrafie, ceea ce ne-a dus la următoarea unealtă complementară: intervievarea.

---

* Pe care l-am învățat în judo, „aruncarea de sacrificiu".

** În lumea gătitului, această paralizie este adeseori indusă de ierburi și condimente.

INTERVIEVAREA: SĂ MARCHEZI UN COȘ DE 3 PUNCTE

— Nu te descurci deloc cu băutura!

Veteranul startupurilor Babak Nivi zis „Nivi" își termina deja de băut sake-ul, în vreme ce eu luam prima înghițitură. Eram pe cale să ne îmbătăm la Eiji, un mic restaurant japonez ascuns între districtele Castro și Mission din San Francisco.* Daiginjo era combustibilul perfect pentru discuția noastră despre abilități ciudate și monitorizare fizică. De curând, se apucase de haltere la nivel olimpic din amuzament, iar eu aveam un dispozitiv de monitorizare a glucozei implantat în mână care să urmărească nivelul zahărului în sânge. La un moment dat, Nivi mi-a făcut o propunere neobișnuită.

— Dacă ai de gând vreodată să deconstruiești handbalul, am un DVD pentru tine: *Better Basketball*.

Încă din clasa a șaptea, când profesorul de sport mi-a spus că driblez ca omul cavernelor (așa făceam), am respins baschetul. Așa că „mulțumesc, dar nu" a fost răspunsul meu pentru Nivi.

Dar, uite! Trei ani mai târziu, m-am surprins uitându-mă la un meci al celor de la Lakers împreună cu prietenul meu Kevi Rose și logodnica lui, Darya, care era un suporter înfocat al echipei. Chiar și câinele lor avea un jerseu cu Lakers.

Am avut o epifanie:

*Chiar dacă nu mă interesa deloc să joc baschet, poate că învățarea principiilor fundamentale în decursul unui weekend mi-ar fi de folos ca să-l urmăresc cu plăcere.*** La urma urmei, este al treilea cel mai popular sport din SUA.

Acela a fost momentul în care l-am rugat pe Navi să mă îndrepte spre maestru: Rick Torbett, fondatorul Better Basketball.

Timp de trei sezoane consecutive, Rick a antrenat întreaga echipă ca să marcheze peste 40% dintre lovituri. Ca să punem lucrurile în perspectivă, să spunem că, în ultimul deceniu, o singură echipă din NBA – Phoenix Suns – s-a apropiat de 40% de la linia de 3 puncte.

Și ca să disec succesul său neobișnuit, am început să îi trimit prin e-mail întrebările pentru un interviu, ale căror răspunsuri vi le voi împărtăși imediat.

Să începem însă cu procesul general.

ÎN PRIMUL RÂND, CREEAZĂ O LISTĂ DE OAMENI PE CARE SĂ ÎI INTERVIEVEZI

Dacă vizezi sportivi de nivel înalt, de exemplu:

1. Folosește Wikipedia pentru a afla cine a fost cel mai bun (sau al doilea cel mai bun, care adeseori este varianta ideală) în lume acum 5-10 ani sau în urmă cu 2-4 olimpiade, de vreme ce sunt slabe șanse ca aceia care se află acum sub lumina reflectoarelor să răspundă.
2. Caută pe Google „[cel mai apropiat oraș] [sport] [olimpic sau campion mondial sau record mondial]". Ipotetic vorbind, aș putea căuta „San Francisco bob olimpic", ceea ce mă va trimite spre un doctor de echipă – perfect pentru o primă pistă.

ÎN CONTINUARE, STABILEȘTE UN PRIM CONTACT ȘI OFERĂ CONTEXTUL

„Fă-mi o favoare" nu este o prezentare convingătoare. Interviul propus trebuie să îi fie oarecum de folos și persoanei cu care intri în contact.

---

* Pentru vegetarienii care ar putea ateriza aici, oboro tofu este incredibilă.

** Acest raționament reiterează beneficiile cărții: chiar dacă nu gătești niciodată, îți va spori bucuria de a mânca.

Calea spre minima rezistență este să scrii independent pentru un blog, un newsletter sau un ziar local și să elaborezi un articol despre această persoană și metodele sale ori să o citezi ca expert pe marginea unui subiect („Previziunile expertului în privința Olimpiadei de iarnă", de exemplu). Odată ajuns la ușă, pune-i expertului toate întrebările pe care dorești să i le pui. Nu te pricepi la scris? Nicio problemă. Concepe un format de tipul Întrebări și Răspunsuri și tipărește pur și simplu întrebările și răspunsurile relevante.*

ÎN FINAL, PUNE ÎNTREBĂRILE

Pe vremea când cercetam sporturile de anduranță extremă pentru *4 ore – corpul*, am trimis diverse combinații ale întrebărilor prezentate mai jos unor oameni precum legendarul Scott Jurek, care a câștigat Western States 100, cursă montană de 100 de mile, un record atins de șapte ori.

- Cine este bun la ultramaraton, deși nu a fost construit pentru așa ceva? Cine este bun la asta și nu ar trebui să fie?
- Cine sunt alergătorii sau antrenorii cei mai controversați sau neortodocși? De ce? Ce părere ai despre ei?
- Cine sunt cei mai impresionanți profesori mai puțin cunoscuți?
- Ce te face diferit? Cine te-a antrenat sau cine te-a influențat?
- Ai antrenat și alți oameni să facă asta? Au reușit să aibă rezultatele tale?
- Care sunt cele mai mari greșeli și mituri pe care le observi la antrenamentul pentru ultramaraton? Care este cea mai mare pierdere de timp?
- Care sunt cărțile tale instructive preferate sau resursele bibliografice pe această temă? Dacă oamenii ar trebui să învețe singuri, la ce le-ai sugera să apeleze?
- Dacă ar trebui să mă antrenezi pe mine timp de patru săptămâni pentru o competiție de… [completează spațiul gol] și ar fi un milion de dolari în joc, cum ar arăta antrenamentul? Dar dacă m-aș antrena timp de opt săptămâni?

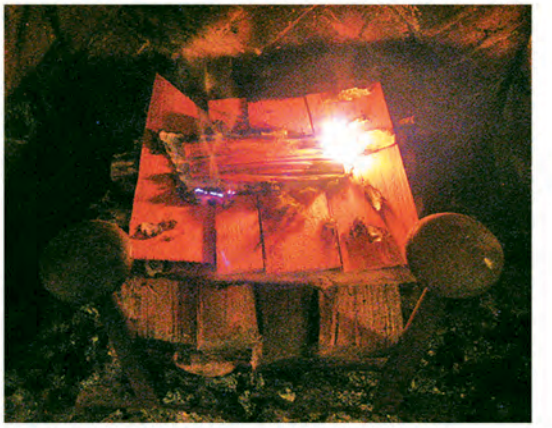
În cazul baschetului, am început prin a-i trimite lui Rick întrebări legate de aruncările la coș:

1. Pentru început, care sunt cele mai mari greșeli pe care le fac începătorii când aruncă la coș sau exersează această aruncare? Care sunt cele mai greșite mișcări din toate timpurile?
2. Chiar și la nivel profesionist, care sunt cele mai comune greșeli?
3. Care sunt principiile tale cheie pentru aruncări la coș mai bune și mai potrivite? Ce înseamnă ele pentru loviturile de fault (loviturile libere) *versus* pentru cele de 3 puncte?
4. Cum arată progresul exercițiilor?

Am primit răspunsurile lui prin e-mail și, două zile mai târziu, am reușit nouă din zece lovituri libere pentru prima dată în viața mea. Apoi, în Ajunul Crăciunului, am mers la bowling și am realizat că multe dintre acele principii aveau aplicare practică. Am marcat 124 de puncte, pentru prima dată peste 100 de puncte și un record față de punctajul meu obișnuit de 50-70.** După ce m-am întors acasă, am ieșit imediat în curte și am marcat primele două aruncări de 3 puncte din viața mea. În privința meciurilor dintre Lakers și Roses, acum le

* Dacă antrenează sau oferă consultanță cu ora, ai putea să plătești pentru o sesiune telefonică sau pe Skype.

** În mod ciudat, principiile baschetului au provocat, mai târziu, un salt cuantic în poligonul de tragere – cel mai important este că ar trebui să rezolvi deviația stânga-dreapta înainte să te ocupi de reglajele de distanță.



Iată cum arată procesul în fotografii realizate în ziua de Crăciun a anului 2008. Jăraticul pe care îl produc aceste flăcări nu seamănă cu nimic din ceea ce văzusem înainte.

consider un balet de frumusețe chinestezică, invizibil până atunci pentru mine. Este cu mult mai distractiv.

Pentru cei interesați, urmăriți tutorialul lui Rick pentru lovituri de 3 puncte în anexa de la pagina 622.

INVERSAREA: CUM SĂ FACI FOCUL MAI BINE

Cum ți-ar plăcea să știi că poți să aprinzi focul și să fie perfect, să ardă între 3 și 7 ore fără să adaugi lemne? Trebuie să uiți tot ce ai învățat despre făcutul focului.

Acum, aș putea să întețesc un adevărat furnal, să dezlănțui un foc de proporții epice, o bestie de căldură dătătoare de viață, ce urlă și trosnește... însă nu va dura decât cinci minute euforice. După care va începe adevărata distracție: pierderea de vreme și fâțâiala inutilă, agitația creată la fiecare cinci minute pentru a ține în viață rămășițele carbonizate.

Am făcut parte din rândurile cercetașilor și am învățat cum merg lucrurile: tone de hârtie și iască la bază, așezate unele peste altele ca cort mic, cu surcelele în partea de jos și buștenii deasupra. Așa se face focul, nu?

Acestuia o să îi spunem focul „cort".

Alternativa este focul „răsturnat".

Ca să învăț cea mai bărbătească dintre artele masculine, m-am inspirat de la una dintre cele mai feminine cititoare ale mele, Marcie. Ea căuta cea mai bună metodă de a face focul în cabana ei de la munte, iar rezultatul final a fost pe cât de ciudat pe atât de eficient.

Metoda este întruchiparea simplității; procedează exact invers de cum o faci în cazul metodei cortului:

1. Pune buștenii mari în partea de jos și asigură-te că nu lași spațiu între ei.
2. Pune un al doilea strat perpendicular de bușteni mai mici deasupra celor mari, asigurându-te și de această dată că nu a rămas loc liber între ei.
3. Adaugă straturile perpendiculare până când ajungi la vârf, iar acolo pune hârtie mototolită și – sus de tot – 3 până la cinci bricheți Starter Squares (preferații mei) sau batoane de rășină.

De jos în sus îmi place să folosesc bușteni mari (nesparți), bușteni sparți, crengi de copac, șindrilă, apoi hârtie și bricheți.

Aspectul final

Pregătește-te pentru mai multă căldură. După ce a ars 75% din lemn, focul începe să dea *multă* căldură. Flacăra din vârf încălzește aerul din horn și creează un curent de aer mult mai eficient pentru ventilație, fiindcă foarte puțină căldură se risipește astfel.

Trei beneficii suplimentare:

Fără fum sau cu foarte puțin fum. Asta are legătură cu termodinamica aerului din horn, care se încălzește mai repede, conform explicațiilor pe care le-am citit și eu.* Nu mai intră fumul în casă.

Fără întreținere. Presupunând că nu ai lăsat spații libere între bușteni, focul va arde frumos timp de 3 până la 7 ore, în

* Chiar și în cazul focurilor făcute după modelul cort, te poți asigura că nu faci fum la început, dacă aprinzi capătul unui ziar făcut sul și îl ții ridicat spre horn timp de 10-15 minute înainte să aprinzi focul.

funcție de cantitatea de lemn folosită. Asta ne duce cu gândul la un posibil dezavantaj: trebuie să faci focul cu o cantitate substanțială de lemn.

Fără cenușă. Asta m-a frapat. Totul arde până la capăt. Nu se irosește nimic, de parcă fiecare fibră de lemn s-ar transforma în căldură. Este minunat, de fapt.

Există trei lucruri de ținut minte:

1. Focul răsturnat nu va arăta prea grozav în primele 20 de minute. Ai răbdare. Scopul este să creezi jăratic care cade apoi pe stratul de dedesubt, motiv pentru care nu trebuie să existe spații goale între bușteni. Durează până apar flăcările adevărate.
2. Asigură-te că fâșiile de hârtie sunt îndoite sau proptește bricheții în așa fel încât să stea întinși pe lemne sau pe stratul de dedesubt. Dacă nu ai spațiul necesar pentru ca materialul combustibil să se aprindă, îți va fi greu să faci focul și te vei enerva. Acesta este singurul loc în care e bine să ai puțin spațiu. Uneori, fie că este vorba despre aprinderea focului sau despre lumea gătitului, să găsești calea minimei rezistențe este la fel de simplu ca și cum ai căuta pe Google cuvintele „înapoi", „răsturnat" sau „invers", la care ai adăuga denumirea abilității pe care vrei să o deconstruiești.

TRADUCEREA: GRAMATICA ORICĂREI LIMBI

(În cazul în care chestiunile legate de limbă sunt prea dense, treci la secțiunea „Să înveți să *guști*", de la pagina 53.)

> *Wer fremde Sprachen nicht kennt, weiß nichts von seiner eigenen.*
>
> „Cei care nu știu nicio limbă străină, nu știu nimic despre propria limbă."
>
> – Johann Wolfgang von Goethe

Cardinalul Giuseppe Mezzofanti, născut în anul 1774, era de multe ori supranumit „Diavolul". Fermecătorul italian putea să vorbească cel puțin 39 de limbi și, conform unor surse, fusese testat în 72 de limbi. Fără îndoială că cel mai cunoscut hiperpoliglot din lume era și sistematic.

În primul rând, a învățat limbile străine în mijlocul unor diverse familii.

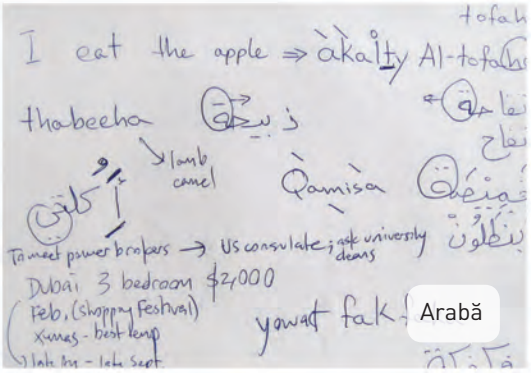
În al doilea rând și în strânsă legătură cu deconstrucția, în loc să folosească cărți de gramatică, le cerea vorbitorilor nativi, indiferent de limbă, să îi spună Tatăl Nostru. Acest scurt pasaj i-a oferit o imagine de ansamblu asupra celor mai importante structuri gramaticale (complementul direct, complementul indirect, cazurile substantivelor, articolele posesive etc):

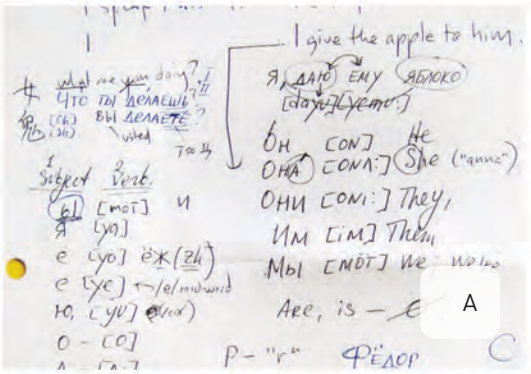
> Tatăl nostru Care ești în ceruri, sfințească-se numele Tău,
>
> Vie împărăția Ta, facă-se voia Ta, precum în cer așa și pe pământ.
>
> Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi;
>
> Și ne iartă nouă greșalele noastre precum și noi iertăm greșiților noștri;
>
> Și nu ne duce pe noi în ispită ci ne izbăvește de cel-rău.

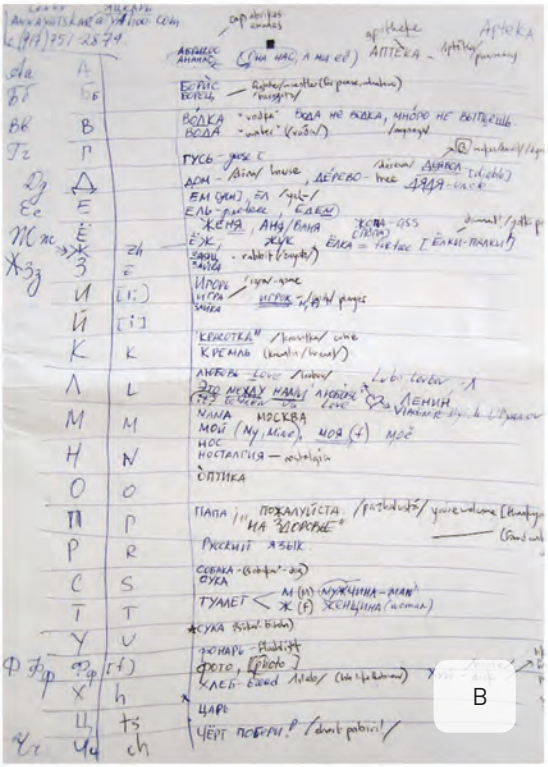
Folosesc o abordare identică de zeci de ani: auditul în 12 propoziții.

Întrebând doar: „Cum se spune [propoziția] în limba ta? Ești amabil să notezi pentru mine?", pot să descopăr sufletul unei limbi și pot să estimez de cât timp am nevoie ca să o învăț. Fotografiile A și B de pe pagina următoare spun povestea unei femei ucrainene care m-a învățat alfabetul chirilic în 30 de minute, iar întreaga conversație a durat două ore.

Iată care sunt cele 12 propoziții, așa-zisa „Duzină deconstruită":







Deconstruind araba, rusa și greaca cu ajutorul propozițiilor de pe pagina anterioară. O metodă imperfectă, dar foarte eficientă.

Mărul este roșu.
Este mărul lui John.
Îi dau mărul lui John.
Noi îi dăm mărul.

El i-l dă lui John.
Ea i-l dă lui.
Mărul este roșu?
Merele sunt roșii.
Trebui să i-l dau lui.
Vreau să i-l dau ei.
Am să știu mâine.
(Am mâncat mărul)*
Nu pot mânca mărul.

Avantajele acestor câtorva versuri pot fi uluitoare.

La un moment dat, pe când mă îndreptam spre Istanbul, am făcut un audit în 12 propoziții împreună cu un turc prietenos care stătea pe scaunul de vizavi. Trebuia să fac o escală înainte de zborul de legătură și am hoinărit în căutarea unui chioșc lingvistic Rosetta**. Am întrebat dacă puteam încerca prezentarea demonstrativă în turcă, iar femeia a fost amabilă să îmi permită să o testez timp de 15 minute. Am trecut la un test de nivel 3, care era conceput să fie realizat după 120-150 de ore de studiu, și am reușit să îl rezolv corect în proporție de peste 80%. Pe lângă faptul că am câștigat timp, acel audit de 30 de minute în 12 propoziții m-a făcut să economisesc 399 de dolari.

Destul de bine, nu-i așa? Păstrând lucrurile cât mai simple posibil, am să explic ultimele cinci propoziții, care aveau cea mai mare aplicabilitate în alte domenii, inclusiv în ceea ce ține de gătit.

Pregătește-te... este important.

* Propoziția a 13-a este un bonus care va fi explicat mai târziu.

** Piatra de la Rosetta este o stelă egipteană ce datează din anul 196 î.Hr. și pe care este inscripționat același text în trei limbi antice diferite. (n. red.)

IMPORTANȚA AJUTOARELOR (ȘI A SUCCESELUI DE LA PRIMII PAȘI)

Îți amintești că ai învățat să conjugi tabele cu verbe în liceu? Eu îmi amintesc. A fost oribil.

Să luăm un exemplu: „A mânca". „Eu mănânc, ea mănâncă, noi mâncăm" este *mangio, mangia, mangiamo*, în italiană. Acum, extindem asta la o listă obișnuită de 2-4 pagini de variațiuni (un verb de doi bani din alte câteva mii!) și pare să fie o sarcină de netrecut.

În realitate, cei mai mulți oameni nu sunt „nepricepuți" la limbi străine. Ei sunt, asemenea mie, nepricepuți la memorarea unor tabele plictisitoare și nesuferite care fac ca formularele de la Registrul Auto să pară atrăgătoare.

Aici își fac intrarea verbele ajutătoare (verbele auxiliare). Slavă Domnului! Dacă nu le-aș fi descoperit, nu aș fi învățat niciodată o limbă străină. Ele sunt găselnița maximă.

Memorând câteva verbe și formele lor la diverse timpuri, ai acces la *toate* verbele. Ele deschid calea învățării unei limbi în totalitate, în termen de 1-2 săptămâni.

Ca să ilustrez ideea, să aruncăm o privire asupra versiunilor simplificate ale primelor mele propoziții în italiană. Observă însă că verbul (*mangiare*) nu se schimbă:

Trebuie să mănânc. ***Ho bisogno di mangiare.***

Vreau să mănânc. ***Voglio mangiare.***

Am de gând să mănânc mâine. ***Vado a mangiare domani.***

Nu pot să mănânc. ***Non posso mangiare.***

[La propriu: ***Nu sunt capabil să mănânc.]***