„Tim Ferriss je pánem vzduchu i země."
– Frank Bruni, The New York Times

Čtyřhodinový ŠÉFKUCHAŘ

SNADNÁ CESTA K TOMU, ABYSTE VAŘILI JAKO PROFÍCI,
NAUČILI SE COKOLIV
A DOBŘE SE VÁM ŽILO

TIMOTHY FERRISS

autor světových i českých bestsellerů
Čtyřhodinový pracovní týden a **Čtyřhodinové tělo**

Jan Melvil publishing

PROHLÁŠENÍ NAKLADATELE
Materiál v této knize slouží pouze pro informační účely. Každá individuální situace je specifická, proto byste se měli pouštět do uvedených diet a cvičebních technik na základě vlastního uvážení a po konzultaci s lékařem. Autor a nakladatel se výslovně zříkají zodpovědnosti za jakékoliv nepříznivé důsledky plynoucí z použití informací zde obsažených.

POZNÁMKA K MANIPULACI S POTRAVINAMI
Tato kniha je o vaření, nikoliv o zpracování potravin a manipulaci s nimi. Důrazně doporučuji, abyste se seznámili s touto problematikou. Potřebné informace uvádí například ministerstvo zdravotnictví (mzcr.cz) nebo Informační centrum pro bezpečnost potravin (bezpecnostpotravin.cz).

POZNÁMKA K INTERNETOVÝM ZDROJŮM
Na přebalu této knihy je k dispozici kompletní studijní osnova. Pro ty, kdo chtějí jít ve svém výzkumu ještě o něco dál, předkládám odkazy na internetové zdroje. Se svým týmem jsem pracoval na prověření přesnosti a funkčnosti těchto odkazů. Dělo se tak ovšem v době vydání knihy a internetové zdroje se často mění. Navíc do hry vstupují další matoucí proměnné, které nemohu ovlivnit. Proto je možné, že vás z mnoha různých důvodů odkazy nedovedou na zamýšlené místo. Pravděpodobně budete muset v mnoha případech použít svůj oblíbený vyhledávač. Tam, kde odkazy na uvedený zdroj nebudou fungovat a informací lační čtenáři z vašich řad mi o tom dají vědět, budeme pracovat na zajištění aktualizovaných a opravených odkazů v rámci mého blogu na adrese fourhourworkweek.com/blog. [Čtenáři českého vydání mohou na problém upozornit e-mailem odeslaným na nelibisemi@melvil.cz. Pozn. red.]

POZNÁMKA K MYTÍ RUKOU
Jste-li na pochybách, umyjte si ruce. Sahali jste na maso? Umyjte si ruce. Oplachovali jste špenát? Umyjte si ruce. Viděli jste padat hvězdu? Jo, umyjte si ruce. Dělejte to častěji, než považujete za nutné.

ČTYŘHODINOVÝ ŠÉFKUCHAŘ

Snadná cesta k tomu, abyste vařili jako profíci, naučili se cokoliv a dobře se vám žilo
Timothy Ferriss

Copyright © 2012 Timothy Ferriss.
Originally published in the United States by Amazon Publishing, 2012. This edition made possible under a license arrangement originating with Amazon Publishing.

Podle anglického originálu The 4-Hour CHEF: THE SIMPLE PATH TO COOKING LIKE A PRO, LEARNING ANYTHING, AND LIVING THE GOOD LIFE vydalo v edici Fit&Food nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2013. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Překlad Petr Miklica
Odpovědná redaktorka Andrea Brázdová
Redakční spolupráce Tomáš Auer, Tomáš Baránek, Pavel Kučera, Michaela Němcová, Matouš Petráň, Igor Slavík, Vít Šebor
Sazba a grafická úprava SV, spol. s r. o., Petr Klíma
Úprava ilustrací Václav Beneš, Petr Klíma
Úprava obálky David Dvořák
Jazyková korektura Vilém Kmuníček

Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram
Vydání první

© Jan Melvil Publishing, 2013
melvil.cz
mitvsehotovo.cz

Chyby a připomínky: nelibisemi@melvil.cz
Pochvaly a recenze: melvil.cz/kniha-ctyrhodinovy-sefkuchar

Kniha vyšla také elektronicky.

ISBN: 978-80-87270-64-6

Čtyřhodinový ŠÉFKUCHAŘ

SNADNÁ CESTA K TOMU, ABYSTE VAŘILI JAKO PROFÍCI,
NAUČILI SE COKOLIV
A DOBŘE SE VÁM ŽILO

TIMOTHY FERRISS

Jan Melvil publishing

Věnování

Mým rodičům, kteří naučili malého rošťáka,
že uvažovat jinak než ostatní je dobrá věc.
Mám vás oba rád a vděčím vám za všechno.
Mami, omlouvám se za ty podivné diety a experimenty.

Marku Twainovi, který měl úžasný knír a vyjádřil to nejlíp:
„Kdykoliv se octnete na straně většiny,
je čas zastavit se a popřemýšlet."

Leekspin.com, nejlegračnější stránce na webu.
Pomohli jste mi dokončit tuto knihu.

**A těm, kdo podporují udržitelné zemědělství
a prosazují opravdu dobré jídlo.** Deset procent veškerých autorských práv je věnováno hvězdným neziskovkám, jako jsou American Farmland Trust (farmland.org) a Careers through Culinary Arts Program (ccapinc.org).

6 DŮVODŮ, PROČ SI PŘEČÍST TUTO KNIHU, I KDYBYSTE NESNÁŠELI VAŘENÍ (TAK JAKO JSEM HO NESNÁŠEL JÁ)

Kniha *Čtyřhodinový šéfkuchař* není kuchařka, i když by se tak mohla jevit. Tak jako *Zen a umění údržby motocyklu* není o výměně oleje, není ani tato kniha, čím se zdá.

I kdybyste nesnášeli vaření, zde je šest důvodů, proč byste si měli přečíst minimálně prvních pár kapitol:

#1 DOZVÍTE SE, JAK SE STÁT V REKORDNÍM ČASE SVĚTOVOU EXTRATŘÍDOU V JAKÉKOLIV DOVEDNOSTI.

Ať už se chcete naučit za tři měsíce nový jazyk, nacvičit za týden, jak v basketu hodit trojku, nebo jak si za necelou minutu zapamatovat přesné pořadí karet v balíčku, jste tu správně. Zásadní recept, který najdete v této knize, se totiž týká procesu osvojení si jakékoliv dovednosti. Jako demonstrační nástroj jsem si vybral vaření. Ano, naučím vás těm nejflexibilnějším technikám kulinářské školy s pomocí 14 strategicky vybraných jídel. A to maximálně se čtyřmi přísadami a s časem na přípravu v rozmezí 5 až 20 minut. (Odtud název Čtyřhodinový šéfkuchař.) Tuto knihu jsem ovšem napsal proto, abyste se mohli stát mistry v jakémkoliv oboru.

#2 BUDETE MÍT JÍDLO (I ŽIVOT) V ROZLIŠENÍ HD.

Běžným čínským pozdravem je „č' fen le ma" neboli „už jste jedli?". Je to taková univerzální kontrolní otázka. Zeptám se vás tedy: už jste opravdu jedli? Teď mi dochází, že já před napsáním této knihy ne. V té době bylo jídlo buď dobré, nebo špatné, horké, nebo studené, pálivé, anebo taky ne. Teď má miliony barev a já dokážu rozeznávat jeho nuance: koriandrové, nebo estragonové, pikantně umami, nebo s nedostatkem octa. Je to stejné, jako když přejdete ze sedmipalcové černobílé televize na HD. Před Čtyřhodinovým šéfkuchařem byl můj život většinou černobílý. Jak ještě uvidíte, schopnost vnímat, kterou si vypěstujeme v kuchyni a během přidružených dobrodružství, ovlivní vše. Celý život bude najednou v HD.

#3
DOSTANETE SE DO NEJLEPŠÍ FORMY SVÉHO ŽIVOTA.

Jídla, která se naučíte dělat, s výjimkou dezertů pro „švindlovací dny“, jsou totožná s nízkosacharidovou dietou®, ze které se stal celosvětový trhák (strana 74). Není nic neobvyklého, když první měsíc shodíte 9 kilo. Budete-li se řídit touto knihou, nebudete muset uvažovat o dietě, protože ta je její součástí. Pokud byste se někdy rozhodli pro jinou dietu, bude pro vás dvakrát tak účinná, protože už budete chápat, jak zacházet s jídlem a jak ho maximálně využít.

#4
K TOMU, ABYSTE UDĚLALI DOJEM, STAČÍ MÁLO.

Během prvních 24 hodin se dostanete od připálených míchaných vajec k osso buco, jednomu z nejdražších chodů ve světových jídelníčcích. Vezmete-li si, že 28 % Američanů neumí vařit vůbec‡ a další třetina funguje na kombinaci hamburgerů a cheesburgerů, jediné zdánlivě složité jídlo ve vašem rukávu vás staví do vzácné společnosti. Přidejte ještě jedno, které nemá chybu, a po zbytek života můžete zvát hosty na oslnivé slavnostní večeře.

#5
VAŘENÍ VÁM POSKYTUJE VÝHODU PŘI NÁMLUVNÍCH RITUÁLECH.

Chcete-li si výrazně zlepšit sexuální život nebo ulovit a udržet si „tu pravou/toho pravého“, znásobíte vařením své síly. Jídlo hraje zásadní roli v dobře naplánovaném svádění u obou pohlaví, ať už jde o dlouhodobější vztahy („FLOR“, strana 234), nebo první schůzky (Sexy-time steak, strana 186). Pro získání skutečných superschopností pro romantické okamžiky se naučte, jak vyučovat umění ochutnávky (Naučte se „ochutnávat“, strana 50).

#6
PROTOŽE JE TO ZÁBAVA.

„Praktická“ stránka věci je neúčinná mnohem častěji, než jsme si ochotní přiznat. Abych vás pobavil, dělám v této knize přestávky, co nejčastěji je to možné. Jídelní maratony? Zkuste si (strana 468). Tradiční kuchařské anekdoty, při kterých se budete hystericky smát? Hromady. Sníst 14 000 kalorií za 20 minut (strana 454)? Proč ne?

Tato kniha není učebnice. Považujte ji za dobrodružnou knihu podle vlastního výběru.

Jak říkal Bruce Lee: „Převezměte, co se vám hodí, zbavte se toho, co se vám nehodí, a přidejte to, co je specificky vaše.“

‡ Každá vysvětlivka je v rámci textu označena symbolem dvojitého křížku (‡). Příslušný vysvětlující komentář pak najdete na straně 643.

VZDĚLÁNÍ KULINÁŘSKÉHO PITOMCE

1979, VE VĚKU DVOU LET
Na zahrádce před domem jsem spořádal první hrst cvrčků. Život je prima.

PROSINEC 1980
Přestal jsem jíst cvrčky, matka měla radost. Teď už jsem dost velký, abych mohl chroupat vánoční ozdoby.

1989
To už jsem měl účes zvaný deka, žil jsem v East Hamptonu v New Yorku a začal pracovat na částečný úvazek v restauracích. Na Long Islandu je vedle sebe několik měst a vesnic, kterým se souhrnně říká The Hamptons. Uchýlili se sem bohatí a slavní, stejně jako malíři, rybáři a alkoholici, kteří ty bohaté a slavné nesnášejí. Pracoval jsem jako pikolík v jedné z největších (The Lobster Roll) a nejdražších (Maidstone Arms) restaurací. Na každého Billyho Joela, který mi s úsměvem dal spropitné za kávu ve výši 20 dolarů, tu bylo 20 rádoby celebrit v tričkách s límečkem, kteří si ohrnovali límec s otázkou: „Jestlipak víš, kdo jsem?“ Naučil jsem se nenávidět restaurace a přeneseně i vaření.

1999
Držel jsem nesacharidovou cyklickou ketogenní dietu (CKD) a vypěstoval si neukojitelnou touhu po něčem křupavém. Proto jsem začal experimentovat s nízkoglykemickým pečením. Pochodoval jsem mezi regály v Safeway a nedokázal najít prášek do pečiva. Nakonec jsem omylem sáhl po zažívací sodě. Koláčky s čokoládou a makadamovými oříšky, které jsem příležitostně udělal pro kamarády po návratu z práce, vypadaly opravdu dobře. Jako správní vlčáci zlikvidovali každý tři koláčky za vteřinu. Okamžitě následovalo hlasité zvracení na trávníku.

2000
Chtěl jsem se vyhnout smrti hladem a zakoupil si první mikrovlnku.

2001
Přežíval jsem na produktech pro úpravu v mikrovlnce z řady Lean Cuisines a začal sledovat kanál Food Network, každý večer tak 1 až 2 hodiny, abych se měl od čeho odrazit. Jednoho večera už jsem pospával, když slyším Bobbyho Flaye: „Riskujte a vrátí se vám to. Učte se ze svých chyb, dokud nebudete úspěšní. Je to takhle jednoduché.“ Napsal jsem si to a dal na stůl, abych získal morální podporu pro chvíle pochybností. Bylo jich mnoho.

2007
Vychází kniha *Čtyřhodinový pracovní týden*, kterou mi nejprve odmítlo 26 nakladatelů. I o šest let později si užívám sledování Food Network a stále jsem neuvařil jediné jídlo.

2008
Proslavil jsem se na kanálu YouTube přípravou vaječných bílků v mikrovlnce v umělohmotných nádobkách. Vysloužil jsem si tím opovržení milovníků jídla po celém světě. Můj následný počin bylo instruktážní video „jak oloupat vejce bez loupání“, které mělo více než 4 miliony zhlédnutí. Když jste líní vařit, očividně si tím získáte popularitu.

LEDEN 2010
Můj kamarád Jesse Jacobs chce probrat nějaké záležitosti a trvá na tom, že budeme vařit večeři u mě doma. Odpovídám mu, že vařit bude on a já se jen postarám o víno. Netušil jsem, že Jesse byl v předchozím životě zástupce šéfkuchaře ve špičkové restauraci. Trvá na tom, že mne krok za krokem to jídlo naučí. Ukáže na velký hrnec značky Le Creuset, který přinesl s sebou, a začíná: „Dej ty kousky kuřete do hrnce.“ Hotovo.

„Dej tam zeleninu a brambory. Nemusíš je krájet.“ O deset sekund později je hotovo.

„Přidej trochu olivového oleje a sůl a pepř a všechno to promíchej rukama, ať je to kompaktní. Nemusíš vůbec nic měřit.“ O deset sekund později hotovo.

„Teď to strč do trouby.“ Hotovo.

„Konec." Nemůžu tomu uvěřit.

„To je všechno?" ptám se nevěřícně.

„Teď máme dvě hodiny volno, můžeme popít víno," říká.

Je to jedno z nejúžasnějších jídel, jaká jsem kdy jedl. Inspiruje mě to a rozhoduji se, že zkusím dát vaření další šanci.

ČERVEN 2010

Můj entuziasmus v tichosti skomírá. Zahlcen protichůdnými radami, špatně uspořádanými kuchařkami a neužitečnými instrukcemi (například „vařte, dokud nebude hotové") znovu házím ručník do ringu.

DUBEN 2011

Poznávám přítelkyni Natashu, která se učila vařit napodobováním babičky. Nedělala to jako dítě, ale když jí bylo něco přes dvacet. Rozhodla se, že mě naučí, jak na to:

„Přivoň si. Teď si přivoň k tomuhle. Jde ti to dohromady?"

„Ne. Fuj."

„Prima, tak si přivoň k tomuhle a k tomuhle. Jde ti to dohromady?"

„Jo."

„Super. To je vaření."

Následoval skvělý sex, a tak jsem se rozhodl, že se k vaření budu chovat fér.

SRPEN 2011

Rozhodl jsem se, že napíšu knihu o učení se. Jako demonstrační nástroj použiji vaření. Zábava! A má přítelkyně mi může pomoct!

ZÁŘÍ 2011

V průběhu jednoho týdne se dvacetkrát přítelkyně ptám: „Je tohle bazalka?" Nejradši bych si dal dvacetkrát pěstí. Existenciální krize. Čtu si znovu vtipné hlášky Bobbyho Flaye o vaření.

ŘÍJEN 2011

Po čtyřech týdnech nervového hroucení a prakticky nulovém pokroku přistávám v Chicagu. O dva dny později napodobuji předkrm oceněný dvěma michelinskými hvězdičkami (mořský vlk, španělská šunka jamón ibérico, řeřicha a olivový olej) v umyvadle hotelové koupelny s téměř minimem rekvizit: horká voda z kohoutku, uzavírací igelitové sáčky a levný teploměr Polder. Za dvacet minut je hotovo. Má to úžasnou krustu, ve skříni jsem totiž našel žehličku. Tuto techniku jsem odpozoroval od osmiletého syna šéfkuchaře. Není ještě vše ztraceno.

LISTOPAD 2011

Konečně se to zlomilo. Sedím v Polaris Grillu v Bellevue ve Washingtonu a najednou vidím jídlo v HD – jako kdyby mi někdo podal lékařem předepsané brýle a ty napravily celoživotně rozostřený zrak. Všechny náhodné kousky do sebe zapadají. Jasně „vidím" párování na základě chuti a vůně (například pomeranč a fenykl), dokážu poznat, jestli je steak z dobytka krmeného stoprocentně trávou nebo dokrmovaného zrním, podle voskové příchuti na patře. Správně uhodnu původ kraba Metacarcinus magister, vína i ústřic (tři druhy) a poznám metody přípravy hřebenatek, vepřových kotlet a dalších. Číšník se mě ptá, jestli nejsem šéfkuchař (odpověď: ne), a osobně se mi přichází představit hlavní šéfkuchař. Zážitek z jiného světa.

24. LISTOPADU 2011

Připravuji slavnostní jídlo na Den díkůvzdání pro čtyři lidi. Moje maturita. Nikdy v životě jsem nevařil a teď mám ze sebe úžasný pocit.

LEDEN 2012

Začínám jíst znovu cvrčky, tentokrát pečené. Znovu jsem objevil kouzlo jídla… a dětskou zvědavost, kterou jsem už měl za ztracenou.

OBSAH

14 Na ramenou obrů

17 Jak používat tuto knihu: Zpovědi, sliby a cesta ke 20 milionům

L'ANTIPASTO META-UČENÍ

28 „Vstoupí Bill Gates do baru…“ V čem je síla extrémů

40 **DEKONSTRUKCE:** Probádejte velké neznámo

50 **ÚKOL:** Naučte se „ochutnávat“

56 **SELEKCE:** 80/20 a MÚD

60 **SEKVENCE:** Kouzlo správného uspořádání

68 **STANOVENÍ MANTINELŮ:** Mrkvička a stickK

70 **KOMPRESE:** Taháky na cokoliv

78 **FREKVENCE:** Jak vtěsnat šest měsíců kulinářské školy do 48 hodin

96 **KÓDOVÁNÍ:** Jak zařídit, aby se kluzké myšlenky udržely

IL PRIMO PODOMÁCKU

104 Přehodnocení receptů

110 Spižírna 80/20: Nic víc nepotřebujete

116 Na plný plyn: Od chirurgických ubrousků po udírny

132 Studijní kalendář

134 **LEKCE 01** Osso „Buko“

142 **LEKCE 02** Míchaná vejce

150 Vína s nízkým obsahem sacharidů: Seznam nejlepších 10

154 **LEKCE 03** Kokosovo-květáková směs s kari

158 **LEKCE 04** Cuketa Union Square

164 Slovník krájení

166 Úvod do *dim mak*

172 **LEKCE 05** Krabí placičky Harissa

176 **LEKCE 06** Bittmanovo čínské kuře s bok choy

180 **LEKCE 07** Salát z rukoly, avokáda a římského salátu

IL SECONDO
NADIVOKO

186 **LEKCE 08:** Sexy-time steak

196 Hledání dokonalého šálku kávy

202 **LEKCE 09:** 9. jídlo – společenská večeře pro 4 osoby

208 **LEKCE 10:** Pečený česnek a gazpacho

212 **LEKCE 11:** Timovy 4 nejlepší omáčky s ponorným mixérem: Jednu si vyberte

214 **LEKCE 12:** Úhoř rock'n'eel

218 **LEKCE 13:** Kuřecí prsa sous-vide

226 **LEKCE 14:** Pražené hřebenatky

230 **LEKCE 15:** Kuře Higado Pâté

234 **NEPOVINNÁ LEKCE 16:** „FLOR"

238 **LEKCE 17 + 17½:** Poprvé hostitelem party, podruhé společenská večeře

244 Špičková výstroj pro přežití: plachty, pasti a taktické nože

254 O důležitosti králíků

256 Manuální dovednosti

260 Pravidlo tří

264 **NEPOVINNÁ LEKCE 18:** Jak si postavit chýši z toho, co najdeme

268 **NEPOVINNÁ LEKCE 19:** Výroba pitné vody

272 První lov odpůrce lovu

280 Zbraň

282 Nejlepších 10 lovišť v USA podle Steva Rinelly

286 **LEKCE 20:** Vietnamské zvěřinové karbanátky a bagna cauda

290 **LEKCE 21:** Kyselé zelí

294 **LEKCE 22:** Soté ze srdce

298 **LEKCE 23:** Divocí lidé a prostřený stůl v Golden Gate Parku

302 **LEKCE 24:** Kevinovy „nejlepší palačinky mého života" žaludové palačinky

306 **LEKCE 25:** Proteinové tyčinky ze cvrčků Muscle Cricket™

310 Podivuhodné kouzlo pouliční křepelky

314 **LEKCE 26:** Chytání a pouštění „pouličních křepelek"

316 **LEKCE 27:** Vandrácká trouba zvaná „Hoboken"

320 Rybaření: od žábrových sítí po jo-jo pasti

322 **LEKCE 28:** Ceviche

324 **LEKCE 29:** Moules Marinière s fenyklem

330 **LEKCE 30:** Od moderny po Mallmanna

332 **LEKCE 31:** Jak vyvrhnout a uvařit veverku (nebo rybu)

338 **LEKCE 32:** Rescoldo ze sladkých brambor

342 Od rypáku k ocasu, od A do Z: Naučte se řezničinu

346 **LEKCE 33:** Jak naporcovat kuře

350 **LEKCE 34:** Humrocida

354 Událost na kalkatském tržišti

358 **LEKCE 35:** Vaření v jámě, víkendové debužírování

OBSAH
(POKRAČOVÁNÍ)

IL CONTORNO
VĚDECKY

366 Výlet do Seattlu

370 GNC gourmet: Potěšení z víceúčelových ingrediencí

376 Pozor! Výňatek z knihy Čtyřhodinové tělo

386 Základy: Je to prosté, můj milý Watsone…

388 **VĚDA O GELECH**

390 Křupavá Bloody Mary

392 Rukolové špagety

394 Perličky z balzamikového octa

396 Gumoví medvídci z olivového oleje s tymiánem a vanilkou

398 **VĚDA O SFÉRIFIKACI**

400 Mojito bublinky

402 **VĚDA O EMULGACI**

404 Zálivka Vinaigrette se šampaňským

406 **VĚDA O PĚNÁCH**

408 Pěna z červené řepy alias „rozpouštěč kalhotek“

410 **VĚDA O ROZPOUŠTĚDLECH**

412 Slanina napuštěná bourbonem

414 **VĚDA O PRÁŠCÍCH**

416 Nutelový prášek + domácí Nutella

418 **VĚDA O FERMENTACI**

420 Vafle (nebo palačinky) z droždí s rychlými sacharidy

422 **VĚDA O DEHYDRATACI**

424 Nejlepší sušené maso na světě

426 **VĚDA O OXIDACI**

428 Jak řezat víno: Hyperdekantace za 20 sekund

430 **VĚDA O TRANSGLUTAMINÁZE**

432 Mozaika z tuňáka a halibuta

434 **VĚDA O MAILLARDOVĚ REAKCI**

436 Rozmarýnové pistáciové koláčky s lupínky z bílé čokolády

438 **VĚDA O TLAKOVÉM VAŘENÍ**

440 Polévka s karamelizovanou mrkví

442 **VĚDA O DENATURACI**

444 Dokonalá ztracená vejce

446 Pefektní hovězí krátká žebírka

448 **VĚDA O KAPALNÉM DUSÍKU**

450 30sekundová zmrzlina s kakaem a likérem Goldschläger

452 **TROJITÁ TŘEŠNIČKA NA DORTU ŠVINDLOVACÍHO DNE: PRO PRASATA (VE VÍCE NEŽ JEDNOM SMYSLU)**

454 Vítejte v džungli: Vermonster

464 Turbacon: Hřích proti přírodě, nebo mistrovský kousek pospojovaný masovým lepidlem?

468 Newyorský jídelní maraton 26,2 jídla na 26 místech během 24 hodin

IL DOLCE
PROFESIONÁLNĚ

476 Vyprávění o dvou městech: New York

480 **KLASIKA**

482 Soffritto

484 Hrášková polévka „Vrtulník“

486 Hranolky na medvědím tuku (nebo ne)

488 Pečené kuře „Hareiller“

492 Zeleninové banány na hnědém másle

494 Steak Bavette v bistro stylu

496 Francouzská omeleta

498 Vyprávění o dvou městech: Chicago

502 **AVANTGARDA**

504 Jak Grant tvoří: 10 zásad

SERVÍROVACÍ VYBAVENÍ

508 Misky z parafínového vosku

510 Mandlovo-za'atarové krekry s tuňákem

PŘEHAZOVÁNÍ

512 Květákový crème brûlée – dezert jako předkrm

TECHNOLOGIE

514 Peprmintové čokoládové nanuky „anti-griddle“

„SRÁŽENÍ“ CHUTÍ A VŮNÍ

516 Ústřice + kiwi

VZÁCNÉ INGREDIENCE

518 „Jazykový zážitek“ Inouea z Takashi

NAPODOBOVÁNÍ FOREM

520 Slaninové růže

522 Jedlá hlína

MANIPULACE S TEXTUROU

524 Jídlo z kokosu (aperitiv)

526 Jídlo z kokosu (hlavní chod)

527 Jídlo z kokosu (dezert)

NAPODOBOVÁNÍ PROFILU

528 Závitky z pekingské kachny

NÁRODNÍ TÉMATA

530 Brazilské jídlo

532 Brazilské jídlo (předkrm)

533 Brazilské jídlo (nápoj)

534 Brazilské jídlo (hlavní chod)

INGREDIENČNÍ TÉMATA

536 Pokrm ze šalvěje a papriky

538 Garnáti Kokkari (hlavní chod)

540 Medicinman (digestiv)

542 Šalvějové gelato (dezert)

AROMA

544 Horká čokoláda s tequilou napuštěná doutníkovým kouřem

548 **DRAGONFORCE CHACONNE**

550 Carpe à l'ancienne

562 **MYŠLENKY NA ZÁVĚR – O DALŠÍCH PERFEKTNÍCH DNECH**

PŘÍLOHA

568 **VAŘIT JAKO PROFÍK**

570 Svět plný dobrých soust: 193 receptů, 193 zemí

576 Genealogická mapa šéfkuchařů: Neoficiální přehled toho, kdo je kdo (a kdo koho učil)

582 Jak se stát profíkem bez kulinářské školy: Kompletní tréninkový program

594 **NAUČIT SE NĚCO**

596 Jak se naučit házet za 48 hodin trojku

600 Zbraně?!? To snad ne, děláte si srandu, to přece není možný?!?

606 Bicycleshop a výzva v podobě 10 000 USD: Zapamatujte si za 43 sekund balíček karet

614 Devět uzlů, které musíte znát

618 Rozdělání ohně s pomocí luku

624 **JAK SI UŽÍVAT ŽIVOTA**

626 Jak se stát VIP (a další tipy)

628 100 nejlepších restaurací v USA podle Yelp

630 Kulinářské mapy

640 **PODĚKOVÁNÍ**

642 **VYSVĚTLIVKY**

646 **REJSTŘÍK**

660 **ZDROJE**

664 **BODOVACÍ TABULKA**

NA RAMENOU OBRŮ

Nejsem žádný odborník ani mistr šéfkuchař.

Jsem jen průvodce a badatel. Jestliže v této knize najdete něco úžasného, je to díky bystrým hlavám, které mi posloužily jako studnice moudrosti, kritici, přispěvatelé a korektoři. Najdete-li zde něco absurdního, tak proto, že jsem se nedržel jejich rad.

Přestože jsem dlužníkem vůči stovkám lidí, rád bych poděkoval především několika z nich. Jsou zde uvedeni v abecedním pořadí (více v Poděkování, strana 640):

šékuchař Grant Achatz
Steve Alcairo
David Amick
šéfkuchař Tim Anderson
Marc Andreessen
Corey Arnold
šéfkuchař Blake Avery
šéfkuchař Ryan Baker
Marcie Barnesová
Dr. John Berardi
Patrick Bertoletti
Mark Bittman
šéfkuchař Heston Blumenthal
Chad Bourdon
Daniel Burka
šéfkuchař Marco Canora
Phil Caravaggio
šéfkuchař Mehdi Chellaoui
Jules Clancyová
Ed Cooke
šéfkuchař Chris Cosentino
šéfkuchař Erik Cosselmon
Erik „Rudý“ Denmark
šéfkuchař Matthew Dolan
šéfkuchař Andrew Dornenburg
Michael Ellsberg
Kevin „Divočák Kevin“ Feinstein
šéfkuchař Mark Garcia
Brad Gerlach
Paul Grieco
Alan Grogono
Jude H.
Cliff Hodges
Ryan Holiday
Kirsten Incorvaiaová
Jesse Jacobs
Sarah Jayová
šéfkuchař Samuel Kass
kitchit.com
šéfkuchař Dan Kluger
Nick Kokonas
Matt Krisiloff
Terry Laughlin
Karen Leibowitzová
Martin Lindsay
Doug McAfee
Christopher Miller
Molecule-R
Elissa Molinová
Harley Morenstein
Stephen Morrissey
Nathan Myhrvold
šéfkuchař Anthony Myint
Ayako N.
Natasha
Babak Nivi
šéfkuchař Sisha Ortúzar
Karen Pageová
Marcia Pelchatová, PhD
šéfkuchařka Georgia Pellegriniová
Darya Pinoová
Jeff Potter
Kevin Reeve
Tracy Reifkindová
Steven Rinella
John „Říman“ Romaniello
Kevin Rose
Barry Ross
Mike Roussell
Blake Royer
Anthony Rudolf III
Ian Scalzo
šéfkuchař Craig Schoettler
Maneesh Sethi
šéfkuchař James Simpkins
Naveen Sinha
šéfkuchař Joshua Skenes
Bonnie Slotnicková
šéfkuchař Damon Stainbrook
Leslie Steinová, PhD
Neil Strauss
Dean Sylvester
Tinywino
Rick Torbett
Gary Vay-ner-chuk
„Victor“
Josh Viertel
Robb Wolf
šéfkuchař Chris Young
Jeffrey Zurofsky

Restaurace Central Kitchen, San Francisco

Citát, který mám na stole od roku 2001.

JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU: ZPOVĚDI, SLIBY A CESTA KE 20 MILIONŮM

PRAVÉ POLEDNE, RESTAURACE RIVERPARK, JAKO HOST

„Nechutná to jako žaludy?“

Chutnalo. Vepřové mangalica dokrmované žaludy chutnalo *přesně* jako žaludy. Chroustal jsem žaludy, jasně jsem je cítil v plátku sušené šunky.

Mraky se rozplynuly a naše talíře zalilo letní slunce. Opřel jsem se lokty o týkový stůl a rozhlížel se po East River. Opožděná nedělní snídaně na rohu 29. a První měla barvitý rozjezd.

Popíjel jsem bílé víno albariño se dvěma kamarády: Joshem Viertelem, tehdy prezidentem Slow Food USA, a mnohonásobným restauratérem „Z“,[1] kterému jsem o týden dřív pomohl vypustit ze životosprávy kofein. Dal jsem mu koktejl z L-tyrosinu a výměnou za to mě on spolu s Joshem zasvěcoval do složitého světa jídla.

„Vyzkoušej si soutěž Bocuse d’Or – to je olympiáda ve vaření.“

„Jestli chceš slyšet opravdu vtipnou historku, měl by sis poslechnout, jak specialista Thomas Keller mluví u soudu a dělá analýzu sázeného vejce coby důkazu.“

„Zajdi někdy do Craftu. Kvůli akustice mají pokryté stěny kůží. Všechny zvuky jdou až do předních a zadních rohů, kde jsou toalety, *nikoliv* stolovníci.“

„Věděl jsi, že soté (sauté) ve skutečnosti pochází z francouzského výrazu pro ‚skákat‘? Když si chceš nacvičit správnou techniku, můžeš dát sušené zahradní fazole do pánvičky a napodobovat tenhle pohyb vkleče na koberci…“ Následovala ukázka.

Všechno to pro mě bylo nové. Nikdy předtím jsem s úspěchem nevařil a to je důvod, proč jsem byl tady – abych se učil.

16.00, VZADU V KUCHYNI, JAKO UČEŇ

„Je to čisté?“ zeptal jsem se.

„Ne. Vidíš tu špínu všude na stoncích? To není čisté. Nedrž to pod kohoutkem a místo toho použij lavor. Oplachuj třikrát.“

„Díky. Omlouvám se za to,“ řekl jsem s povzdechem. Nevěděl jsem, jak se *oplachuje* bazalka, natož abych ji dokázal rozeznat ode dvou bylinek vedle ní.

Byl jsem přidělen ke kuchařce z přípravny, která měla za úkol přípravu základních surovin – krájet cibuli, třídit hrášek atp. – před přípravou hlavního jídla, které řadoví kuchaři následně kompletují a dávají hostům na talíř. Řekli mi, aby mi předvedla nějaké základní příklady pro naprosté pitomce.

„Jak to vypadá s tou bazalkou?“ zeptala se mě přes rameno.

Neměl jsem za sebou zatím ani desetinu nádoby, kterou jsem měl roztřídit. Jednoduše se mi nedařilo skloubit přesnost a rychlost. Byl jsem teď spíš na překážku – blokoval jsem její pracoviště.

Po 30 minutách tápání jsem byl zproštěn služby. Pro zbytek večera jsem byl jenom pozorovatel. Jako divák jsem si poznamenal desítky drobností, které mi předtím, i když jsem to dělal třeba desetkrát, unikly.

Proč mi to nešlo správně?

---

[1] Bude odhalen později.

V 18.00 hod. odkládám bílý kuchařský oblek na věšák a tvářím se jako Ijáček z *Medvídka Pú*. Selhal jsem.

Tým v restaurantu Riverpark byl úžasný, neuvěřitelně tolerantní a – ano – v mých očích to byli superlidé. Jakmile se podávala večeře, všiml jsem si, že předloktí řadových kuchařů vypadala, jako kdyby je někdo vláčel přes žhavé uhlí a ostnatý drát.

Ze shonu kolem večeře uběhlo šedesát minut a já docházím k názoru, že rychleji už se to hýbat nemůže, když šéfkuchař vydává pokyn: „Chci vidět spokojené tváře, hoši. Máme 42 otevřených menu!“ To znamená, že 42 lidí se současně dívá na jídelní lístek, což znamená, že v jednom okamžiku padne na dva řadové kuchaře 42 objednávek. Chino, jeden z těch dvou, přeřadil na vyšší stupeň a pod jeho rukama začal šlehat oheň a pohybovat se jídlo pro desítky objednávek, jako když se díváte na zrychlený dokument o chobotnici.

Vůbec je to nevyvedlo z konceptu. Další pracovní den. A já? Vyřízený z omývání hrstky listové zeleniny.

Když jsem vyšel ven a vrátil se k civilnímu životu, třímal jsem v podpaží novou bibli: *The Silver Spoon* (Stříbrná lžíce), nejprodávanější italskou kuchařku za posledních 50 let. Pro mě to bylo stejné, jako bych držel *Necronomicon*. Sisha, asistent šéfkuchaře chilského původu, mi ji dal, když jsem o něco dříve téhož dne absolvoval první exkurzi v kuchyni. Byla jeho vlastní a trval na tom, ať si ji nechám, když mi nejdřív popsal, jak je úžasná.

Teď mám pocit viny, že jsem si ji nechal.

Vydal jsem se pomalu podél malé zoo v Riverparku a snažil se být mimo záběr reklamy na nějaké auto, která se točila na kruhovém objezdu o deset metrů dál. Když jsem pak probíhal kolem jednoho z komparzistů, podíval se na bichli v mém podpaží a zeptal se s úsměvem: „Budoucí šéfkuchař?“

Ohlédl jsem se a co nejupřímněji jsem mu úsměv opětoval. „Ano.“

NEKLIDNÉ PRSTY A HLAVOLAM VAŘENÍ

V roce 2011 mne ovládl podivný neklid.

Zaútočilo to na mě jako zpětný tok žaludečních šťáv. Byla to tupá bolest, která začala pokaždé, kdy jsem zavíral notebook, na kterém nebyly žádné zjevné stopy mého úsilí, s výjimkou neviditelných bitů a bytů. Jednou jsem o víkendu rozjímal a rozhodl se, že bych si chtěl vyzkoušet práci se dřevem: něco *vyrobit*. Potřeboval jsem používat své ruce k tomu, abych něco *vytvořil*. Mávání tenisovou raketou ani zvedání činek, i když šlo o fyzickou aktivitu, na to nestačily.

Bohužel do hry vstoupil osud. Dřevodělné studio Oakland bylo příliš daleko, nemohl jsem si pro činnost vyhradit pevný čas každý týden, neměl jsem prostor pro to, co bych vyrobil – běžný seznam výmluv člověka, který se vydává za vytíženého jedince.

Pak jsem jednoho večera vzal svou dívku do „Mekky“ moderního severokalifornského vaření, světově proslulého restaurantu Chez Panisse v Berkeley. I když jsem žil v oblasti Kalifornského zálivu už deset let, nikdy jsem tam nebyl. Částečně i proto, že jsem se pořád choval jako čerstvý absolvent vysoké s prázdnými kapsami (v tomto případě jsem to napravil dárkovým certifikátem). Police za barem lemovaly knihy *The Art of Simple Food* (Umění prostého jídla) od zakladatelky Chez Panisse Alice Watersové. Ve chvíli, kdy jsme popíjeli víno a čekali, až nás usadí, začal jsem listovat jedním tím výtiskem s červeným hřbetem. Nakonec jsem se do něj naprosto ponořil a k zármutku své dívky jsem si při jídle dělal poznámky. Zatímco jsem jedním okem pozoroval shon v kuchyni a ujišťoval servírku, že si knihu koupím, podtrhl jsem si dvě konkrétní pasáže:

„Máte-li ty nejlepší a nejchutnější přísady, můžete vařit velmi jednoduše a jídlo bude výborné, protože chutná tím, co v něm je.“ A: „Dobré vaření není žádná záhada. Nepotřebujete léta kulinářské přípravy ani vzácné a drahé potraviny nebo snad encyklopedické znalosti o světových kuchyních. Potřebujete jen svých vlastních pět smyslů.“

Než nám přinesli účet, už jsem prakticky nadskakoval na židli. „Miláčku, myslím, že tohle bych fakt mohl zvládnout!“

Vaření by se mohlo stát mým nástrojem k návratu do fyzického světa. Bylo na čase použít oba protistojné palce k něčemu jinému než k ťukání na mezerník.

Vaření nebylo tou první dovedností, do které jsem se pustil. Jsem vlastně posedlý

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

(19) Make broth w carcass
(66) – compost
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

'Myths + Microwaves'
(BPA, cans, microw. etc.)
'Slow-Carb Wines'
(my faves) + Nor-Cal
Sidebar: Bean Flour
and Almond Milk:
Form affects Function
(GI, etc.)

pot or 2
of herbs
on
window
sill

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

The Milky Way:
Goat vs. Cow vs.
Raw

Slow-Food Chapter + contribution
Culinary map of SF

Mé velmi rané poznámky v knize *The Art of Simple Food*. Začátek.

Startovní bod: stovky knih proložené přečnívajícími výsledky průzkumů, typickými recenzemi z Amazonu a prodejními statistikami z Nielsen BookScan.

sbíráním těch nejpodivnějších zkušeností, počínaje zápisem do Guinnessovy knihy rekordů za tango a konče zlatou medailí z Čínského národního mistrovství v kickboxu v roce 1999.

Proč mě tedy – s ohledem na uvedené – dostalo vaření tolikrát do kolen?

- Je zde nadbytek informací. Žádné jiné téma, na které jsem kdy narazil, se tomu nepřibližuje. Jen najít to nejlepší místo, odkud začít, je práce na plný úvazek.

- Jak jsem zjistil, jsou kuchařky často uspořádány pro pisatele, nikoliv pro čtenáře. Logické uspořádání pro pisatele je zřídkakdy logickým sledem pro studenta. Kdo by asi chtěl vařit šest kuřecích jídel za sebou?

- Získání praxe ve vaření může být nákladné a nepraktické. Budete-li mít čas, můžete za pár korun třeba tisíckrát denně nacvičovat svůj tenisový servis. Ale dělat za den tisíc omelet? To už je jiná liga.

No tak co s tím?

PROČ VÁM TO PŮJDE – DVĚ ZÁSADY

Nakonec jsem se naučil vařit tak, že jsem se zaměřil na dvě zásady. Obě dvě se týkají učení a budou vás trvale provázet touto knihou: **body selhání** a **míra bezpečnosti**.

BODY SELHÁNÍ – JAKOU MOC MÁ PRAKTICKÝ PESIMISMUS

Nezajímá mě, proč lidé sahají po kuchařkách. Mnohem víc mě zajímá, proč je odkládají.

Hypotéza: Pokud se dokážu zaměřit na základní, avšak často ignorované body zlomu, budu schopen zvýšit počet lidí, kteří se nakonec mohou stát mistry kuchaři. Abych dal dohromady seznam bodů selhání – důvodů, proč lidé odkládají kuchařky – udělal jsem průzkum veřejného mínění u více než 100 000 svých fanoušků na Facebooku (64 % mužů, 36 % žen) a hledal souvislosti. Pár z nich předkládám:

- Příliš mnoho přísad (a proto příliš mnoho nakupování a příprav).
- Hrůzu nahánějící zacházení s nožem, které je v kuchařkách uváděno příliš brzy.

- Příliš mnoho nástrojů, hrnců a pánví, které jsou drahé a vyžadují příliš mnoho čištění.
- Plýtvání potravinami.
- Různé chody jsou hotové v různou dobu, což má za následek studené jídlo, nedovařené jídlo, spálené jídlo atp.
- Jídla, kterým se musíte neustále věnovat, míchat je a dohlížet na ně.

To, že dokážu vytvořit víc mistrů kuchařů, neznamená, že bych byl sám mistr kuchař, přestože jsem se stonásobně zlepšil (to je pravda).

Stejně tak to ani neznamená, že by z vás mistra kuchaře udělala tato kniha sama o sobě. Prostě to jen znamená, že neexistuje žádný mistr kuchař, který by nemusel překonat výše zmíněné problémové oblasti. Jejich řešení proto bude hlavním, nikoliv doplňkovým cílem této novátorské kuchařky.

Cílem této knihy je systematicky překonávat tyto body selhání, krok po krůčku.

MÍRA BEZPEČNOSTI – KDYBY WARREN BUFFETT NAVRHOVAL JÍDELNÍČKY

Většina kuchařek nebere ohled na to, jak mohou být recepty nespolehlivé.

Jak poukazuje vědec Nathan Myhrvold: i když dodržíte přesně tentýž recept za použití identického vybavení a přísad, vlhkost a nadmořská výška mohou mít za následek naprosto rozdílné výsledky. Testuje-li autor recept v Tahoe během zimy a pokusí-li se o opakování v červencovém parnu v San Diegu, nemusí uspět, přestože ho perfektně dodrží. Než abych doufal, že vaše prostředí bude stejné jako to moje, budu hledat recepty bez těchto slabých stránek.

Zde tedy nastupuje **míra bezpečnosti**.

Warren Buffett patří k těm nejúspěšnějším investorům 20. století a sám sebe popisuje jako „hodnotově zaměřeného investora“. Jeho cílem je nákup levných akcií (pod vnitřní hodnotou) tak, aby neprodělal ani v případě toho nejhoršího možného scénáře. Tento levný nákup je označován jako „míra bezpečnosti“ a představuje základní zásadu, jíž se drží ty nejlepší mozky světa investic (například Joel Greenblatt). Nezaručuje dobrou investici, ale vymezuje prostor k chybě.[2]

Ve světě vaření používám míru bezpečnosti následovně: jak moc můžete zmršit recept, a přitom pořád připravit něco úžasného? Ve světě realit se říká: „Vytváříte zisk, když kupujete nemovitost, nikoliv když ji prodáváte.“ Při vaření by to mohlo být takto: „Vytváříte záruku dobrého jídla při výběru receptu, nikoliv tím, že ho budete přesně dodržovat.“

Vítězství hned na začátku jsou důležitá pro nabrání setrvačnosti, proto vám je zaručujeme.

POSLOUPNOST – PODOMÁCKU, NADIVOKO, VĚDECKY, PROFESIONÁLNĚ

Tato kniha má pět oddílů. Po META-UČENÍ budete postupovat dál podle barev označujících obtížnost, podobně jako v džiu-džitsu: modrá, fialová, hnědá a černá.

Od poznatků el Bulli, proslulé španělské restaurace, kam bylo těžší se dostat než na Harvard,[3] přes rybí tržiště v Kalkatě až po venkov v Jižní Karolíně neexistuje místo, které bychom neprozkoumali při hledání toho nejúčinnějšího zjednodušení.

Otočte stránku a uvidíte, jak bude naše společná cesta vypadat.

---

[2] Tato zásada se používá i mimo investiční svět. Při porodu jsou například podle průzkumu bezpečnější dlouhé kleště než vakuový extraktor nebo císařský řez. Ale veteráni porodnictví s tím nesouhlasí. Proč? Protože kleště jsou bezpečné, pokud dokážete vyvíjet maximálně 900 gramů ve stisku a současně ne víc než 18 kilogramů v tahu a pokud to dokážete zopakovat pokaždé ve stresujících podmínkách. Jeden z mých blízkých přátel, který dnes působí jako profesor na lékařské fakultě ve Stanfordu, utrpěl poškození mozku a krvácení do něj během porodu, protože lékař vyvíjel příliš velký tlak. Kleště mají nízkou míru bezpečnosti – není zde žádný prostor pro dělání chyb.

[3] Každý rok během jednoho jediného podzimního dne je restaurace zarezervována na rok dopředu. Z asi dvou milionů požadavků vyřídí kladně přibližně osm tisíc.

Menu

L'ANTIPASTO
META-UČENÍ

V tomto místě zavádím velmi důležitou zásadu, kterou jsem odhalil v souvislosti s urychlením procesu učení.

Začíná to malým experimentem, který provádíme sami na sobě v Princetonu (chcete si někdo zkusit inhalování hormonů?), pokračuje to výukou jazyků a pak dochází k dělení na všechny možné větve, jaké si jen dokážete představit: sporty, zapamatování si čísel, „učení se" pachům, „dekonstrukce" jídla a dokonce vtěsnání šestiměsíční kulinářské školy do 48 hodin.

Zajímáte-li se jen o vaření, můžete tento oddíl přeskočit, ale vřele vám doporučuji, abyste si ho v určité fázi vyzkoušeli. Je páteří této knihy.

IL PRIMO
PODOMÁCKU

V této části se budeme učit o stavebních blocích vaření. Je to taková abeceda, s jejíž pomocí se dostanete od nejjednodušších slov k Shakespearovi.

Tento oddíl má ambiciózní cíl: předložit vám veškeré základní stavební bloky kulinářské školy v rámci celkových čtyř hodin přípravy – 14 základních jídel × 5 až 20 minut. Takhle vypadá nepřikrášlená porce *Čtyřhodinového šéfkuchaře*. A současně si zde začneme odpovídat na otázku, kterou mi položil Sherry Yard, šéfkuchař z oddělení těstovin v restaurantu Spago v Beverly Hills, když jsem mu vysvětloval, o čem by měla být tato kniha: „Jak chcete osekat čas, aniž byste ošidil recepty?"

Tajemství je v uspořádání.

Přestanete-li v tomto místě číst, budete „umět vařit" při různých příležitostech a pro různé účely a peníze vložené do této knihy se vám mnohokrát vrátí.

IL SECONDO
NADIVOKO

NADIVOKO je místo, kde budete mít nejen šanci vycvičit si šikovné ruce, ale současně s jejich pomocí dosáhnout soběstačnosti. Pokud jste někdy toužili ovládat městský způsob obživy, fermentaci, lov nebo umění přípravy holubů, pravděpodobně bude tato část vaší oblíbenou.

IL CONTORNO
VĚDECKY

Jestliže NADIVOKO je nezdolný pragmatik, VĚDECKY představuje šíleného vědátora a malíře moderny v jednom.

Spíš než přípravou ke spartánskému minimalismu je tento oddíl o znovuobjevování drobností a zázraků, dvou ingrediencí, které už od dob dětství bolestně postrádáme.

IL DOLCE
PROFESIONÁLNĚ

Pojem Svarádž, který je obvykle spojován s Mahátmou Gándhím, se dá přeložit jako „samospráva". Zkuste na něj pohlížet jako na ideu vytyčování vlastní cesty.

V části PROFESIONÁLNĚ se podíváme na to, jak se nejlepší na světě stali těmi nejlepšími na světě a jak se můžete vyvíjet dál nad rámec této knihy. Vaření je mnohem víc než jen jídlo. Vezměte si kupříkladu, jakým způsobem podává jídlo šéfkuchař Grant Achatz – popadne kouli z tmavé čokolády plnou vybraných pochoutek a rozbije ji o stůl pokrytý ubrusem ze šedého latexu. Jídlo dostává zcela novou texturu, je to i divadelní představení, a ještě mnohem víc, vše v jednom.

A skončíme u nástrojů pro zdokonalení vaší vlastní kreativní dílny.

MIKROCÍL – JAK SE STÁT „ŠÉFKUCHAŘEM“

Julia Childová nebyla vždy Julií Childovou. Ve skutečnosti po svatbě sotva dokázala uvařit vejce natvrdo.

Později ji kariéra přivedla až na post šéfkuchařky. Změnila způsob, jímž anglicky hovořící svět pohlížel na vaření.

V restauracích je důležité rozlišovat mezi výrazy kuchař a šéfkuchař: kdo umí vařit, je kuchař, zatímco kdo umí vytvářet menu a vést kuchyni, je šéfkuchař. Jestliže se budete označovat tím druhým termínem, zatímco spadáte pod ten první – tak jako mnoho osobností z televizních pořadů o vaření – je to faux pas. V některých kruzích platí, že kuchař je technik, i když může být dobrý, zatímco šéfkuchař je dirigent. Kuchař je zedník, šéfkuchař stavitel katedrály.

V knize *Čtyřhodinový šéfkuchař* používám výraz šéfkuchař ve smyslu šéf. Pochází z latinského výrazu pro „hlavu“ a označuje bosse nebo vůdce. Tato kniha má za cíl dodat vám samostatnost v jednání, ať už v kuchyni, nebo v životě. Násilím vyrvete vládu nad svým životem ze spárů chaosu, a místo abyste si připadali jako herci, budete se cítit jako režiséři a možná se vám podaří vytvořit něco velkého, co vás přesáhne.

Ve své úžasné knize *Culinary Artistry* (Kulinářské umění) předkládají Andrew Dornenburg a Karen Pageová tabulku se třemi hypotetickými kategoriemi šéfkuchařů (viz níže).

Mým cílem je přesunout vás z levého okraje na pravý. A vůbec nejdůležitější částí toho všeho je, abyste dokončovali svá jídla s pocitem vyjádřeným vpravo dole. I kdybyste na své cestě skončili u karbanátků – samozřejmě u zatraceně dobrých karbanátků – život může a měl by být úžasný.

Přípravu *v* kuchyni využijeme jako přípravu na vše, co je *mimo* kuchyni.

TŘI DRUHY ŠÉFKUCHAŘŮ – PROGRESE

se svolením autorů knihy *Culinary Artistry*

	TYP ŠÉFKUCHAŘE		
	OBCHOD	ŘEMESLO	UMĚNÍ
KATEGORIE	„obraceči karbanátků“	„hotoví šéfkuchaři“	„kulinářští umělci“
CÍL HOSTŮ	přežití	radost	zábava
ZÁMĚR ŠÉFKUCHAŘE	naplnit/nakrmit	uspokojit/potěšit	přesáhnout/ posunout
CENA OBĚDA	lístek do kina	lístek do divadla mimo Broadway	lístek do přední řady na Broadwayi
KDO URČUJE JÍDLO	host („Ať je po vašem“)	host/šéfkuchař	šéfkuchař (degustační menu)
HLAVNÍ REPERTOÁR ŠÉFKUCHAŘE	karbanátky	klasická jídla	vlastní jídla šéfkuchaře
POČET OVLIVNĚNÝCH SMYSLŮ	pět	pět	šest
HOSTÉ ODCHÁZEJÍ SE SLOVY	„Mám dost.“	„Bylo to výtečné.“	„Život je báječný!“

MAKROCÍL – 20 MILIONŮ LIDÍ

Nikdy jsem nikomu nezáviděl šálek kávy. Ale tohle byl pořádný šálek:

„Mohl bych dostat taky takový?“ zeptal jsem se.

„Asi ne,“ odpověděl Sam.

I tak to stálo za pokus.

Sam Kass zdokonaloval své kulinářské umění v restaurantu Avec v Chicagu. Pak se z něj stal samostatný šéfkuchař a začal vařit pro nově se vynořivšího senátora jménem Barack Obama. Teď je z něj asistent šéfkuchaře v Bílém domě a koordinátor iniciativ potravinářů. Sam je jedním z odborníků přes veškeré kulinářské záležitosti pro prezidentskou rodinu. Počínaje celostátní potravinářskou politikou a konče nahrazováním pesticidů na prezidentské zahrádce krabí moučkou a slunéčky sedmitečnými.

Když jsme se se Samem sešli ve Washingtonu, vysvětlil jsem mu, jaké mám publikační a technické zkušenosti, zmínil, že tuto knihu bude vydávat Amazon Publishing, a zdvořile požádal o radu:

„Mám příležitost oslovit miliony lidí a nechci ji promarnit. Třeba už další nedostanu. Jak bych měl nahlížet na jídlo v širším měřítku?“

Pečeť prezidenta Spojených států amerických

Jeho odpověď byla totožná s tou, kterou jsem četl a slyšel od Marka Bittmana, skvělého autora článků o jídle z *New York Times Magazine*: ve skutečnosti se nacházíme na křižovatce a příštích 10 let (možná méně) bude rozhodovat o produkci potravin ve Spojených státech.

Zde je pár mých poznámek z různých zdrojů.

- V USA odchází do penze poslední generace farmářů z povolání. Konkrétně jich půjde v příštích 10 letech na odpočinek přes 50 %. Jejich zemědělská půda bude k dispozici. Získají ji industriální agrokorporace jako Monsanto, které na ni vysadí nejpravděpodobněji monokultury (pšenice, kukuřice, sója atp.), což zdecimuje ekosystémy? Vzniknou zde nákupní centra? Nebo se zrodí skupina menších výrobců potravin? Poslední možnost je jediná ekologicky udržitelná. A také nejchutnější. Jak by řekl Michael Pollan: výsledek ovlivní to, jak budete třikrát denně hlasovat (jídlem, které jíte).

- Zmenšování firem může mít za následek velké ekonomické stimuly. Podívejme se na ekonomický argument pro přechod od několika velkých výrobců k mnoha malým výrobcům: diverzifikace plodin nad rámec kukuřice a sóji v pouhých šesti zemědělských státech bude mít za následek čistý hospodářský zisk 882 milionů USD z prodejů a 9 300 pracovních míst, alespoň podle Leopoldova střediska pro udržitelné zemědělství na Iowské státní univerzitě.

- Ekologické dopady? Přeměna 65 milionů hektarů kukuřice a sóji na organickou (bio) produkci nás zbaví dostatečného množství oxidu uhličitého na uspokojení 73 % požadavků Kjótských protokolů na omezování emisí CO_2 v USA.

Jinými slovy: následky zábavy, kterou si užijete v této knize, jdou nad rámec vaší maličkosti i rodiny. To, jak se budete v příštích několika letech stravovat, rozhodne o budoucnosti celé země.

Kouzelné číslo a zároveň i můj cíl je 20 milionů lidí. To je bod zlomu – 20 milionů lidí může vytvořit supertrend.

Chceme-li se vyhnout ledové kře v podobě průmyslové velkovýroby potravin i jejích vedlejších účinků, abychom změnili kurz této země a znovuoživili ekonomiku, stačí se jen více *zajímat* o potraviny. Suma sumárum potřebujeme, aby se 20 milionů lidí víc zajímalo o jídlo.

To povede ke změnám, počínaje tak říkajíc od snídaně. Pak se jako sníh na sněhovou kouli nabalí související rozhodnutí a postarají se o ten zbytek.

Už se děly i podivnější věci.

ZAČNĚME S ROZUMEM ZAČÁTEČNÍKA

Správné uspořádání kuchyně, v odborné kulinářské mluvě *mise en place*, znamená, že všechno je na svém místě. Uložte si tento výraz do paměti. Týká se vašeho pracoviště. V této knize se také často bude týkat vašeho myšlení, vašeho podnikání i vašeho života.

Jeden z bývalých kolegů šéfkuchaře Anthonyho Bourdaina měl ve zvyku chodit za vyčerpanými kuchaři do kuchyně, přimáčknout ruku na jejich krájecí prkna a pak jim nastavit dlaň před obličej. Když jim ukazoval zbytky přilepené ke kůži, říkal: „Vidíte to? Takhle to teď vypadá ve vaší hlavě."

Jak to vypadá v té *vaší*?

Zjistíme to a uděláme to systematicky.

Když jsem byl kvůli této knize v indické Kalkatě, bydlel jsem v proslulém grandhotelu Oberoi. Recepční mi vysvětloval hotelovou filozofii přijímání zaměstnanců: „Zralý bambus ohnout nedokážete. Ale když si ho pořídíte jako mladý výhonek, můžete ho ohýbat a tvarovat. Přijímáme zaměstnance ve věku od 18 do 21, proto je dokážeme tvarovat." Recepční byl jedním z pouhých 15 nositelů dvojitého zlatého klíče (Clef d'Or) v Indii a věděl, že nemít žádnou zkušenost je obrovská výhoda. Věk nehraje roli, otevřená mysl ano.

Tato kniha není křest ohněm. Je to řada malých experimentů, kde je tu a tam pochybný vtip a komiks s *Calvinem a Hobbesem*, abych udržel váš zájem. Jediná část, kterou považuji za povinnou, je PODOMÁCKU. Jde o necelých 150 stránek! Projděte si ji a užijte si ji.

Tato kniha nehlásá univerzální *pravdu*, ale obsahuje spoustu pravd, které jsem objevil, a – i kdyby to nebyly vaše pravdy – proces, který zde učím, vám pomůže najít si pravdy vlastní.

Nechť všechny vaše výtvory mají tu správnou chuť a nechť vás provází radost z objevů.

Pura vida,

Tim Ferriss
San Francisco, Kalifornie
24. srpna 2012

L'ANTIPASTO

Meta-učení

V části META-UČENÍ zjistíte, jak napodobit ty nejrychleji se učící lidi světa.

Je možné, že se stanete světovou extratřídou v čemkoliv za šest měsíců i méně. Vyzbrojeni tím správným arzenálem můžeme zdánlivě konat zázraky, ať už ve španělštině, plavání nebo v čemkoliv mezi.

Ed Cooke si dokáže za 45 sekund zapamatovat zamíchaný balíček karet. K této dovednosti se dopracoval čistě tréninkem. Ed se stal slavným v knize *Šetři se, Einsteine* – z Joshuy Foera se pod jeho vedením stal v roce 2006 Mistr USA v paměťových dovednostech.

Daniel „Brain Man" Tammet se za sedm dní naučil islandsky.

„VSTOUPÍ BILL GATES DO BARU…“ V ČEM JE SÍLA EXTRÉMŮ

„Dobrý učitel musí znát pravidla, dobrý žák výjimky.“
– MARTIN H. FISCHER, LÉKAŘ A SPISOVATEL

Smart Design se stala jednou z nejlepších firem v oboru průmyslového designu tím (ano, uhodli jste), že byli chytří.

S pobočkami v New Yorku, San Francisku a v Barceloně zastupuje Smart Design klienty od Burton Snowboards po Starbucks. Společnost je též strategickým partnerem OXO International, už od roku 1989. Všudypřítomná řada kuchyňského nádobí Good Grips s pohodlnými černými madly? Ta, která pokrývá celou stěnu v obchodním řetězci Bed Bath & Beyond? Tu vytvořili oni.

V dokumentu Objectified Dan Formosa, PhD, tehdy pracovník vývojového oddělení ve společnosti Smart Design, vysvětloval jeden z prvních kroků procesu inovace:

„Máme klienty, kteří za námi přijdou a řeknou: ‚Náš průměrný zákazník vypadá tak a tak.‘ Například: ‚Je to žena, je jí 34 let a má 2,3 dětí.‘ a my si ho zdvořile vyslechneme a řekneme: ‚No, to je skvělé, ale nám na ní nezáleží… na téhle osobě.‘ Co doopravdy potřebujeme, abychom mohli vytvářet design, je vidět extrémy. Ty nejslabší, nebo lidi s artritidou, nebo sportovce, nebo nejsilnější či nejrychlejší osobu, protože když pochopíme, co jsou extrémy, střed se o sebe postará sám.“

Jinými slovy: extrémy vytvářejí průměr, ale nikoliv naopak.

Tento „průměrný uživatel“ může být matoucí či dokonce vůbec nemusí hrát žádnou roli, jak už to tak u průměru[1] bývá. Zde je statistický vtip pro vaše příští důležité rande:

Osoba A: Co se stane, když Bill Gates vstoupí do baru, kde je 55 lidí?

Osoba B: To nevím. Co?

Osoba A: „Průměrné“ čisté jmění vyskočí na víc než miliardu dolarů![2]

Hahaha! Není to úplně k popukání, ale tento vtip poukazuje na zajímavou skutečnost: občas se vyplatí vzít si jako model extrémy, nikoliv šablony opracované do průměru. A netýká se to jen jednoho oboru.

Vezměte si například tuto zdánlivě průměrnou dívku o hmotnosti 60 kg, do které byste určitě neřekli to, co se za chvíli dozvíte.

Dívka odvedle … víceméně

[1] Z technického hlediska jde o aritmetický průměr.

[2] Odhadované čisté jmění Billa Gatese k březnu 2012 činilo 61 miliard dolarů.

125 kg vážící Mark Bell zvedá v mrtvém tahu sumo 147,5 kg, k tomu 72,5 kg napětí elastického pásu a navrch řetězy, celkem 220 kg. V soutěži zvedl 347,5 kg.
PODĚKOVÁNÍ: JIM MCDONALD, SUPERTRAINING.TV

Její snímek mi poslal Barry Ross, trenér sprinterů, který vychovává světové rekordmany, aby mi na něm demonstroval cvičení na břišní svaly nazvané torture twist (mučivá rotace). A nenuceně do telefonu dodal: „Jo a v mrtvém tahu zvedá opakovaně 181,5 kg."

Cože?!? Ti z vás, kdo nevědí nic o mrtvém tahu, se mohou podívat na sekvenci snímků vlevo.

Ještě zajímavější je skutečnost, že si tuto nadlidskou sílu vypěstovala „chybným" cvičením:

- Než aby trénovala konvenčně v plném rozsahu pohybu, používala pouze menší rozsah pohybu. Zvedala tyč do výšky kolen a pak šla dolů.
- Celkové napětí svalů (skutečné zvedání činek) bylo omezeno na pět minut týdně.

To vše udělalo z naší průměrně vyhlížející středoškolačky extrém.

Ale představuje *výjimku*?

V běžném světě kolem nás bezpochyby. Dokonce i ve světě atletických disciplín je za atrakci. Kdyby ji zařadili do studie 40 náhodně vybraných sprinterek, představovala by až absurdní výjimku. „Určitě došlo k chybě v měření!" A pak by s vaničkou vylili i dítě.

Ale CNTWB? Tedy: Co na to Warren Buffett? Podle mě by Zázrak z Omahy zopakoval to, co řekl na Kolumbijské univerzitě v roce 1984, když se vysmíval zastáncům teorie efektivních trhů.

Nejprve poukázal na skutečnost, že – ano – hodnotově zaměření investoři (oddaní stoupenci Benjamina Grahama a Davida Dodda), kteří neustále překonávali trh, představují extrém. Pak položil otázku, kterou předkládám ve zhuštěné podobě:

> „Co kdyby došlo k celonárodní soutěži v házení mincí, celkem 225 milionů hodů (podle počtu obyvatel USA), každý by hodil jednou každé ráno a zjistili bychom, že vybraných pár (řekněme nějakých 215 lidí) hodilo 20-krát za sebou vítězný hod (tedy takový, kdy byl správně uhodnut výsledek dopředu), a to 20 rán za sebou?"

A pak pokračoval (tučné písmo je moje práce):

> „Profesoři z některých obchodních škol by pravděpodobně byli natolik neomalení, že by zdůraznili následující skutečnost: pokud by se podobného cvičení zúčastnilo 225 milionů orangutanů, výsledek by byl víceméně stejný – 215 egoistických orangutanů s 20 vítěznými hody.
> V příkladech (hodnotově zaměřených investorů), které vám chci prezentovat, je pár významných rozdílů. Za prvé: pokud a) byste vzali 225 milionů orangutanů rozšířených zhruba stejně jako jsou obyvatelé USA, pokud b) by se 215 vítězů objevilo po 20 dnech a **pokud c) byste zjistili, že pocházejí z konkrétní zoo v Omaze, asi byste byli výrazně přesvědčeni, že jste objevili něco zajímavého**. Takže byste pravděpodobně vyrazili do terénu a zeptali se ošetřovatele v zoo, čím je krmí, jestli absolvují konkrétní cvičení, jaké knihy čtou a kdo ví, co ještě. **Pokud byste tedy zjistili nějakou skutečně mimořádnou koncentraci úspěchu, chtěli byste vědět, jestli dokážete odhalit koncentraci neobvyklých charakteristických rysů, které by mohly představovat kauzální faktory.**“[‡]

Náš trenér sprinterů Barry Ross má tu nejneobvyklejší zoo. Vlastně si může vytvářet mutanty podle libosti.

Jeho nejlepší běžkyně zdvihla v mrtvém tahu 188 kilo při tělesné hmotnosti 60 kilogramů.

Naše *extrémní* středoškolačka představuje v jeho posilovně průměr.

To mě přirozeně vedlo k následující otázce: Mohl bych já, který nejsem elitní běžec a představuji *průměr*, napodobit její výsledky? Zkusil jsem to a… bezchybně to fungovalo.

Za necelých 12 týdnů, bez trenéra a podle sjetiny od Barryho, jsem se posunul z maximálního mrtvého tahu v hodnotě 136 kilo na více než 295 kilogramů.[3]

BÝT NEJLEPŠÍ, NEBO STÁT SE NEJLEPŠÍM

Zatímco píšu tyto řádky, na nejsledovanějších videích plavání ve volném stylu na světě jsou:

1. Michael Phelps
2. Šindži Takeuči

Volný způsob v podání Michaela Phelpse, víceúhlové snímání

Plavání na volný způsob s kompletním ponořením, předvádí Šindži Takeuči

[3] Tah vzhůru od kolenou za použití obouručního nadhmatu (nikoliv střídavý úchop) bez trhaček. Kromě toho zvládám 215,5 kg od podlahy na opakování. Kompletní popis programu najdete v knize *Čtyřhodinové tělo* v kapitole „Superčlověkem bez námahy“.

Phelps dává smysl, ale… kdo je zatraceně Šindži Takeuči?

Phelps se naučil plavat ve věku křehkých sedmi let. Šindži se naučil plavat ve velmi zralém věku 37 let. Pro mě je mnohem zajímavější, že se Šindži naučil plavat tak, že dělal prakticky opak toho, co Phelps:

- Šindži přesouvá paži, která provádí tempo, dopředu půl metru pod vodou, místo aby prováděl „hrábnutí" nízko nad hladinou a následný záběr.
- Než aby se Šindži zaměřoval na kopání, zdá se, že je spíš vypouští. Žádné pádlování nohama se nekoná.
- Šindži často trénuje plavání na volný způsob s dlaněmi sevřenými v pěst nebo tak, že má vystrčený ukazováček a paže kompletně pod vodou.

Phelps vypadá, jako kdyby měl připojený přívěsný motor. Je to heroický výkon několika koňských sil. Šindžiho sledovali milionkrát proto, že nabízí pravý opak: nenásilný posun vpřed.

Koho byste chtěli raději jako učitele: Phelpse, nebo Šindžiho?

Arthur Jones, zakladatel společnosti Nautilus, odpověděl na otázku, jak rychle nabrat svalovou hmotu, následovně (parafrázuji): Oslovte největšího bodybuildera ve vaší posilovně, nejlépe vyrýsovaného 115- až 135kilového profesionála, a zdvořile ho požádejte o podrobnou radu. Následně udělejte pravý opak. Jestliže vám gorila o velikosti tyrannosaura rexe doporučí 10 sérií, udělejte jednu. Jestliže vám doporučí protein po cvičení, berte ho před cvičením, atp.

Jonesovo poťouchlé podobenství má upozornit na jedno z nebezpečí při uctívání hrdinů:

To nejlepší 1 % často uspěje bez ohledu na to, jak trénuje, a ne díky tomu. Většinu zajistí kvalitní genetika nebo luxusní celodenní harmonogram.

Tím nechci říct, že Phelps není technik. Jestliže získal 18 zlatých medailí, muselo být všechno bezchybné. Ale jsou to lidé o pár příček níž – ti nejlepší, ke kterým máte reálný přístup – na které byste se měli podívat.

A pak je tu druhé nebezpečí uctívání hrdinů:

Oboroví specialisté se neumějí navenek podělit o to, co sami zvládli. Druhá přirozenost se špatně předává.

Platí to všude.

Jak mi řekl Erik Cosselmon, vrchní šéfkuchař v Kokkari, mé oblíbené řecké restauraci v San Francisku, když jsem mu pokládal začátečnické otázky: „Můj problém je, že jsem byl vždycky kuchař. Ani si nevzpomínám, že bych chtěl být něčím jiným."

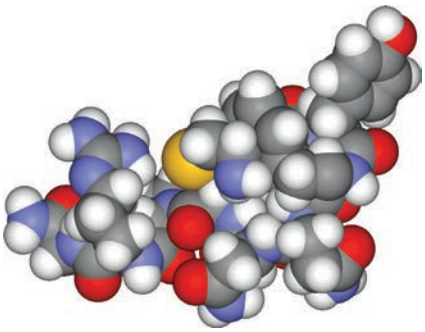
Daniel Burka, návrhář ve společnosti Google a spoluzakladatel technického rozjezdu společnosti Milk, má tentýž názor: „Nemyslím si, že bych byl nějak mimořádně dobrý při výuce základů CSS (jazyk používaný k prohlížení a formátování webových stránek)[4]. Dnes dělám 12 věcí najednou a všechny dávají smysl. Ani si nevzpomínám, které z nich mě uváděly ve zmatek, když jsem teprve začínal."

Těchto 0,01 % nejlepších, kteří strávili celý život zdokonalováním svého umění, jsou v pozdějších fázích nedocenitelní, ale nejsou nijak ideální, pokud chcete vyrazit vzhůru jako raketa a začínat přitom z ničeho. Lidé jako Šindži Takeuči na druhou stranu – vzácné anomálie, které se posunuly v rekordním čase z nuly mezi 5 % světové špičky, bez ohledu na průměrné prostředky, jež měly k dispozici – by se měli vyvažovat zlatem.

Strávil jsem posledních 15 let tím, že jsem po světě hledal lidi jako Šindži a pokoušel se z nich vytvořit vzor.

[4] Ano, uvědomuji si, že jde o výrazně zjednodušenou definici.

INHALOVÁNÍ HORMONŮ: CO ŠPATNÉHO BY SE MOHLO STÁT?



Můj dávný přítel desmopressin

Můj zájem o urychlení procesu učení začal na biochemické úrovni.

V roce 1996, kdy jsem měl v plánu, že vystuduji jako hlavní obor neurovědu na Princetonské univerzitě, jsem zahájil experimenty s celým arzenálem chytrých drog (nootropik), které jsem dovážel do USA na základě speciální smlouvy s FDA.[5]

Po čtyřech týdnech jsem zdokonalil postupy pro studium tabulky znaků v mandarínské čínštině: 15 minut před výukou jsem si dal do každé nosní dírky dvě dávky vaporizovaného desmopressinu. Desmopressin je syntetickou verzí vazopresinu, přirozeně se vyskytujícího antidiuretika a peptického hormonu. Jako nosní sprej je také často předepisován dětem, které se pomočují ve spaní i po dosažení jistého věku. Mě víc zajímalo jeho méně známé použití pro zlepšování krátkodobé paměti.

Pokud převedeme teorii do praxe, vypadá to asi takto:

1. Dvě dávky desmopressinu do každé nosní dírky.
2. Projdete si znaky v *Čínském slabikáři*: *Znakový text* asi tak rychle, jako když obracíte stránky.
3. O 5 až 10 minut později zaznamenáte 100% úspěch při testech z čínských znaků.[6]

Bylo to úžasně spolehlivé. Ale po několika měsících testování přípravku Hydergine, oxiracetamu a kombinací desítek dalších látek se dostavovala bolení hlavy a vynořovala myšlenka: možná šňupání antidiuretických hormonů nebude tou nejlepší dlouhodobou strategií. Má koupelna na koleji také začínala připomínat pervitinovou laboratoř, což odpuzovalo děvčata.

Proto jsem přesměroval svou posedlost od molekul k procesu.

Bylo možné vyvinout postup nebo plán, který by člověku umožnil, aby se *cokoliv* naučil rychleji? Jakýkoliv předmět, jakýkoliv sport, prostě cokoliv?

Předpokládal jsem, že ano.

Jeden kousek téhle skládanky jsem zahlédl už o čtyři roky dřív, v roce 1992.

STUDIJNÍ MATERIÁL JE DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ METODA

Když mi v roce 1992 bylo 15 let, přistál jsem v Japonsku, které mělo být dějištěm mého prvního delšího pobytu v zahraničí. Čekal mě roční studentský výměnný pobyt na střední škole Seikei Gakuen.

První den výuky jsem se hlásil ve společenské školní místnosti v požadované uniformě v barvě námořnická modř, v níž jsem vypadal jako kadet z West Pointu. Nervózně jsem čekal studenta, který mě bude mít na starost a odvede mě do mé „domovské třídy“, skupiny asi 40 studentů, s níž budu trávit většinu svého času. Jeden z členů vedení školy si všiml, že sedím v rohu, a přišel za mnou:

„*Á, Timu-kun!*“ řekl a pokynul rukou. Kun je jako -san, ale používá se k oslovení podřízených osob rodu mužského.

„*Kore wa…*“ To je… řekl a ukázal na záhadný kus papíru. Sotva jsem zvládal

[5] Nic, co bych vám doporučoval. Jedna chyba a provádíte nelegální dovoz drog, který se federálům pranic nelíbí.

[6] Pokud byste chtěli docílit opačného efektu, běžte se nezřízeně opít. Nadměrné množství alkoholu brání uvolňování vazopresinu, což vysvětluje močení každých 10 minut následované tápáním v čase (malá „okna“ nebo rozsáhlejší ztráty paměti).

pozdravy, proto zavolal učitele angličtiny, aby podal k dokumentu vysvětlení. Jak se ukázalo, stránka popsaná čistě znaky, které jsem nedokázal přečíst, poskytovala podrobné údaje o mém každodenním rozvrhu.

Angličtinář překládal: „Fyzika, matematika, světové dějiny, *kōbun* – mm… tradiční japonština," a tak pokračoval dál.

Zmocnila se mě panika. Před cestou jsem absolvoval jen pár měsíců základů japonštiny a mí učitelé v USA mě ujišťovali: Žádný strach, budeš mít spoustu hodin japonštiny!"

Až když jsem byl v Tokiu, došlo mi, že to podstatné zůstalo *ztraceno v překladu*. „Japonské hodiny" totiž nebyly jazykové kurzy. Celý rok jsem měl navštěvovat normální japonskou středoškolskou výuku spolu s 5 000 japonskými studenty, kteří se připravují na přijímačky na vysokou! V té chvíli jsem si cvrkl do trenclí.

Příšerně jsem se v tom plácal, podobalo se to mým neúspěchům se španělštinou na nižší střední. Bohužel to vypadalo, že mi jednoduše „nejdou jazyky". Měl jsem za sebou polovinu výměnného pobytu a byl připraven vydat se domů.

Pak se na mě usmála Štěstěna. Když jsem hledal v knihkupectví Kinokuniya v Šindžuku *Knihu pěti kruhů*, narazil jsem na plakát (viz protější stranu).

Tento plakát, který mám doma na stěně i o 20 let později, obsahuje všech 1 945 *džójo kandži* (常用漢字), tedy znaků určených japonským ministerstvem školství jako podklad pro základní gramotnost. Na *džójo kandži* se omezuje většina novin a časopisů. Z hlediska praktičnosti to znamená, že pokud znáte tyto mnohovýznamové znaky z plakátu, umíte japonsky, a to včetně těch nejdůležitějších sloves.

Japonština na jedné stránce! Ty vole!

Jazyk je nekonečně rozsáhlý (stejně jako vaření), a tudíž nesmírně vysilující, pokud není nijak filtrován.

Tento plakát byl jako zjevení. Vrhal totiž světlo na tu nejdůležitější lekci jazykové výuky: co studujete je mnohem důležitější, než *jak* to studujete.

Studenti jsou závislí na materiálech naprosto stejně, jako jsou začínající kuchaři závislí na receptech. Zvolíte-li si špatný materiál, špatnou učebnici, špatnou skupinu slov, nezáleží na tom, jak moc (či jak dobře) studujete. Nezáleží na tom, jak dobrý je váš učitel. Člověk musí najít materiál s tou „nejvyšší frekvencí".

Studijní materiál je důležitější než metoda.

GRAMATIKA DŽUDA: PŘENOS

Nezajímáte-li se o politiku, bude vás bavit jazykový kurz, který používá politické články? Samozřejmě že nebude. Budete se nudit a vzdáte to.

Autoři většiny jazykových učebnic japonštiny se očividně domnívají, že jediným lakmusovým papírkem vašeho zvládnutí japonštiny je schopnost číst deník *Asahi Šimbun*. Pro středoškolské studenty – a to dokonce i dnes – je čtení *Asahi Šimbun* asi tak zábavné, jako sledovat zasychající čerstvý nátěr.

Naštěstí v okamžiku, kdy narazíte na vysokofrekvenční materiál, zjistíte stejně jako já, že na obsahu záleží jen velmi málo.

Mým univerzálním lékem, jak se ukázalo, byly učebnice džuda.

I když slovník (čtěte *ingredience*) byl vysoce specializovaný, po dvou měsících studia džuda jsem předčil gramatické schopnosti lidí, kteří studovali japonštinu čtyři nebo pět let. Proč? Protože gramatika (čtěte *metody vaření*) byla univerzální.

Tyto zásady se daly přenést na cokoliv.

新学習指導要領準拠

常用漢字表

●緑色の漢字は、教育漢字を示し、各漢字の右下の数字はその漢字を学習する学年を示す。

あ	亜	哀	愛	悪	握	圧	扱	安	案	暗	い	以	衣	位	囲	医	依	委	威	胃	為	尉	異	移	偉	意	違	維	慰	遺	緯	域	育	一
壱	逸	芋	引	印	因	姻	員	院	陰	飲	隠	韻	う	右	宇	羽	雨	運	雲	え	永	泳	英	映	栄	営	詠	影	鋭	衛	易	疫	益	液
駅	悦	越	謁	閲	円	延	沿	炎	宴	援	園	煙	猿	遠	鉛	塩	演	縁	お	汚	王	凹	央	応	往	押	欧	殴	桜	翁	奥	横	屋	億
憶	虞	乙	卸	音	恩	温	穏	か	下	化	火	加	可	仮	何	花	佳	価	果	河	科	架	夏	家	荷	華	菓	貨	渦	過	嫁	暇	禍	靴
寡	歌	箇	稼	課	蚊	我	画	芽	賀	雅	餓	介	回	灰	会	快	戒	改	怪	拐	悔	海	界	皆	械	絵	開	階	解	塊	壊	懐	貝	外
劾	害	涯	街	慨	該	概	垣	各	角	拡	革	格	核	殻	郭	覚	較	隔	閣	確	獲	嚇	穫	学	岳	楽	額	掛	潟	括	活	喝	渇	割
滑	褐	轄	且	株	刈	干	刊	甘	汗	缶	完	肝	官	冠	巻	看	陥	乾	勘	患	貫	寒	喚	堪	換	敢	棺	款	間	閑	勧	寛	幹	感
漢	慣	管	関	歓	監	緩	憾	還	館	環	簡	観	艦	鑑	丸	含	岸	岩	眼	頑	顔	願	き	企	危	机	気	岐	希	忌	汽	奇	祈	季
紀	軌	既	記	起	飢	鬼	帰	基	寄	規	喜	幾	揮	期	棋	貴	棄	旗	器	輝	機	騎	技	宜	偽	欺	義	疑	儀	戯	擬	犠	議	菊
吉	喫	詰	却	客	脚	逆	虐	九	久	及	弓	丘	旧	休	吸	朽	求	究	泣	急	級	糾	宮	救	球	給	窮	牛	去	巨	居	拒	拠	挙
虚	許	距	魚	御	漁	凶	共	叫	狂	京	享	供	協	況	峡	挟	狭	恐	恭	胸	脅	強	教	郷	境	橋	矯	鏡	競	響	驚	仰	暁	業
凝	曲	局	極	玉	斤	均	近	金	菌	勤	琴	筋	禁	緊	謹	襟	吟	銀	く	区	句	苦	駆	具	愚	空	偶	遇	隅	屈	掘	繰	君	訓
勲	薫	軍	郡	群	け	兄	刑	形	系	径	茎	係	型	契	計	恵	啓	掲	渓	経	蛍	敬	景	軽	傾	携	継	慶	憩	警	鶏	芸	迎	鯨
劇	撃	激	欠	穴	血	決	結	傑	潔	月	犬	件	見	券	肩	建	研	県	倹	兼	剣	軒	健	険	圏	堅	検	嫌	献	絹	遣	権	憲	賢
謙	繭	顕	験	懸	元	幻	玄	言	弦	限	原	現	減	源	厳	こ	己	戸	古	呼	固	孤	弧	故	枯	個	庫	湖	雇	誇	鼓	顧	五	互
午	呉	後	娯	悟	碁	語	誤	護	口	工	公	孔	功	巧	広	甲	交	光	向	后	好	江	考	行	坑	孝	抗	攻	更	効	幸	拘	肯	侯
厚	恒	洪	皇	紅	荒	郊	香	候	校	耕	航	貢	降	高	康	控	黄	慌	港	硬	絞	項	溝	鉱	構	綱	酵	稿	興	衡	鋼	講	購	号
合	拷	剛	豪	克	告	谷	刻	国	黒	穀	酷	獄	骨	込	今	困	昆	恨	根	婚	混	紺	魂	墾	懇	さ	左	佐	査	砂	唆	差	詐	鎖
座	才	再	災	妻	砕	宰	栽	彩	採	済	祭	斎	細	菜	最	裁	債	催	歳	載	際	在	材	剤	財	罪	崎	作	削	昨	索	策	酢	搾
錯	咲	冊	札	刷	殺	察	撮	擦	雑	皿	三	山	参	桟	蚕	惨	産	傘	散	算	酸	賛	残	暫	し	士	子	支	止	氏	仕	史	司	四
市	矢	旨	死	糸	至	伺	志	私	使	刺	始	姉	枝	祉	肢	姿	思	指	施	師	紙	脂	視	紫	詞	歯	嗣	試	詩	資	飼	誌	雌	賜
諮	示	字	寺	次	耳	自	似	児	事	侍	治	持	時	滋	慈	辞	磁	璽	式	識	軸	七	失	室	疾	執	湿	漆	質	実	芝	写	社	車
舎	者	射	捨	赦	斜	煮	遮	謝	邪	蛇	勺	尺	借	酌	釈	爵	若	弱	寂	手	主	守	朱	取	狩	首	殊	珠	酒	種	趣	寿	受	授
需	儒	樹	収	囚	州	舟	秀	周	宗	拾	秋	臭	修	終	習	週	就	衆	集	愁	酬	醜	襲	十	汁	充	住	柔	重	従	渋	銃	獣	縦
叔	祝	宿	淑	粛	縮	塾	熟	出	述	術	俊	春	瞬	旬	巡	盾	准	殉	純	循	順	準	潤	遵	処	初	所	書	庶	暑	署	緒	諸	女
如	助	序	叙	徐	除	小	升	少	召	匠	床	抄	肖	尚	招	承	昇	松	沼	昭	宵	将	消	症	祥	称	笑	唱	商	渉	章	紹	訟	勝
掌	晶	焼	焦	硝	粧	詔	証	象	傷	奨	照	詳	彰	障	衝	賞	償	礁	鐘	上	丈	冗	条	状	乗	城	浄	剰	常	情	場	畳	蒸	縄
壌	嬢	錠	譲	醸	色	食	植	殖	飾	触	嘱	織	職	辱	心	申	伸	臣	身	辛	侵	信	津	神	唇	娠	振	浸	真	針	深	紳	進	森
診	寝	慎	新	審	震	薪	親	人	刃	仁	尽	迅	甚	陣	尋	す	図	水	吹	垂	炊	帥	粋	衰	推	酔	遂	睡	穂	錘	随	髄	枢	崇
数	据	杉	寸	せ	畝	瀬	是	井	世	正	生	成	西	声	制	姓	征	性	青	斉	政	星	牲	省	逝	清	盛	婿	晴	勢	聖	誠	精	製
誓	静	請	整	税	夕	斥	石	赤	昔	析	隻	席	惜	責	跡	積	績	籍	切	折	拙	窃	接	設	雪	摂	節	説	舌	絶	千	川	仙	占
先	宣	専	泉	浅	洗	染	扇	栓	旋	船	戦	践	銭	銑	潜	線	遷	選	薦	繊	鮮	全	前	善	然	禅	漸	繕	そ	阻	祖	租	素	措
粗	組	疎	訴	塑	礎	双	壮	早	争	走	奏	相	荘	草	送	倉	捜	挿	桑	掃	曹	巣	窓	創	喪	葬	装	僧	想	層	総	遭	槽	操
燥	霜	騒	藻	造	像	増	憎	蔵	贈	臓	即	束	足	促	則	息	速	側	測	俗	族	属	賊	続	卒	率	存	村	孫	尊	損	た	他	多
打	妥	堕	惰	駄	太	対	体	耐	待	怠	胎	退	帯	泰	袋	逮	替	貸	隊	滞	態	大	代	台	第	題	滝	宅	択	沢	卓	拓	託	濯
諾	濁	但	達	脱	奪	棚	丹	担	単	炭	胆	探	淡	短	嘆	端	誕	鍛	団	男	段	断	弾	暖	談	壇	ち	地	池	知	値	恥	致	遅
痴	稚	置	竹	畜	逐	蓄	築	秩	窒	茶	着	嫡	中	仲	虫	沖	宙	忠	抽	注	昼	柱	衷	鋳	駐	著	貯	丁	弔	庁	兆	町	長	挑
帳	張	彫	眺	釣	頂	鳥	朝	脹	超	腸	跳	徴	潮	澄	調	聴	懲	直	勅	沈	珍	朕	陳	賃	鎮	つ	追	墜	通	痛	塚	漬	坪	て
低	呈	廷	弟	定	底	抵	邸	亭	貞	帝	訂	庭	逓	停	偵	堤	提	程	艇	締	泥	的	笛	摘	滴	適	敵	迭	哲	鉄	徹	撤	天	典
店	点	展	添	転	田	伝	殿	電	と	斗	吐	徒	途	都	渡	塗	土	奴	努	度	怒	刀	冬	灯	当	投	豆	東	到	逃	倒	凍	唐	島
桃	討	透	党	悼	盗	陶	塔	搭	棟	湯	痘	登	答	等	筒	統	稲	踏	糖	頭	謄	闘	騰	同	洞	胴	動	堂	童	道	働	銅	導	峠
匿	特	得	督	徳	篤	毒	独	読	凸	突	届	屯	豚	鈍	曇	な	内	南	軟	難	に	二	尼	弐	肉	日	入	乳	尿	任	妊	忍	認	ね
寧	熱	年	念	粘	燃	の	悩	納	能	脳	農	濃	は	把	波	派	破	覇	馬	婆	拝	杯	背	肺	俳	配	排	敗	廃	輩	売	倍	梅	培
陪	媒	買	賠	白	伯	拍	泊	迫	舶	博	薄	麦	漠	縛	爆	箱	畑	肌	八	鉢	発	髪	伐	抜	罰	閥	反	半	犯	帆	伴	判	坂	板
版	班	畔	般	販	飯	搬	煩	頒	範	繁	藩	晩	番	蛮	盤	ひ	比	皮	妃	否	批	彼	披	肥	非	卑	飛	疲	秘	被	悲	扉	費	碑
罷	避	尾	美	備	微	鼻	匹	必	泌	筆	姫	百	氷	表	俵	票	評	漂	標	苗	秒	病	描	猫	品	浜	貧	賓	頻	敏	瓶	ふ	不	夫
父	付	布	扶	府	怖	附	負	赴	浮	婦	符	富	普	腐	敷	膚	賦	譜	侮	武	部	舞	封	風	伏	服	副	幅	復	福	腹	複	覆	払
沸	仏	物	粉	紛	雰	噴	墳	憤	奮	分	文	聞	へ	丙	平	兵	併	並	柄	陛	閉	塀	幣	弊	米	壁	癖	別	片	辺	返	変	偏	遍
編	弁	便	勉	ほ	歩	保	捕	浦	補	舗	母	募	墓	慕	暮	簿	方	包	芳	邦	奉	宝	抱	放	法	泡	胞	俸	倣	峰	砲	崩	訪	報
豊	飽	褒	縫	亡	乏	忙	坊	妨	忘	防	房	肪	某	冒	剖	紡	望	傍	帽	棒	貿	暴	膨	謀	北	木	朴	牧	僕	墨	撲	没	堀	本
奔	翻	凡	盆	ま	麻	摩	磨	魔	毎	妹	枚	埋	幕	膜	又	末	抹	万	満	慢	漫	み	未	味	魅	岬	密	脈	妙	民	眠	む	矛	務
無	夢	霧	娘	め	名	命	明	迷	盟	銘	鳴	滅	免	面	綿	も	茂	模	毛	妄	盲	耗	猛	網	目	黙	門	紋	問	匁	や	夜	野	厄
役	約	訳	薬	躍	ゆ	由	油	愉	諭	輸	癒	唯	友	有	勇	幽	悠	郵	猶	裕	遊	雄	誘	憂	融	優	よ	与	予	余	誉	預	幼	用
羊	洋	要	容	庸	揚	揺	葉	陽	溶	腰	様	踊	窯	養	擁	謡	曜	抑	浴	欲	翌	翼	ら	裸	羅	来	雷	頼	絡	落	酪	乱	卵	覧
濫	欄	り	吏	利	里	理	痢	裏	履	離	陸	立	律	略	柳	流	留	竜	粒	隆	硫	旅	虜	慮	了	両	良	料	涼	猟	陵	量	僚	領
寮	療	糧	力	緑	林	厘	倫	輪	隣	臨	る	涙	累	塁	類	れ	令	礼	冷	励	戻	例	鈴	零	霊	隷	齢	麗	暦	歴	列	劣	烈	裂
恋	連	廉	練	錬	ろ	炉	路	露	老	労	郎	朗	浪	廊	楼	漏	六	録	論	わ	和	話	賄	惑	枠	湾	腕							

明朝体活字と筆写の楷書との関係について

1 明朝体活字に特徴的な表現の仕方があるもの

衣－衣 人－人 芝－芝 八－八 子－子 辶－辶

去－去 家－家 入－入 手－手 〰－〰

玄－玄 北－北 史－史 了－了 心－心

2 筆写の楷書では、いろいろな書き方があるもの

園－園 風－風 主－主 又－又 文－文 奥－奥 骨－骨 切－切 陸－陸 木－木 来－来 令－令

無－無 仰－仰 年－年 月－月 角－角 酒－酒 糸－糸 女－女

戸－戸 比－比 言－言 条－条 保－保 公－公 改－改 環－環 外－外

全教図

Vše podstatné o džudu: Můj učitel gramatiky

VYTVÁŘENÍ METODY: 1999–2010

Po pobytu v Tokiu jsem se vrátil zpátky do USA a v japonských testech SAT II jsem uspěl líp než kamarád, který byl rodilý mluvčí. Než jsem v roce 1995 uzavřel středoškolské studium, vytvořil jsem si dva jednoduché pohledy, s nimiž jsem nahlížel na metody učení se jazyku i na učení se obecně:

Je metoda účinná? Zúžili jste materiál na ten nejfrekventovanější?

Je metoda udržitelná? Zvolili jste harmonogram i učivo, u kterého dokážete vydržet (nebo se s ním alespoň nějak vypořádat), dokud nebudete zvládat daný obor? Dokážete skutečně spolknout tu tabletku, kterou jste si předepsali?

Bohužel v naší skládance stále chybí jeden kousek: účinnost. Jestliže efektivita neboli praktická účinnost znamená *dělat ty správné věci*, účinnost z našeho pohledu je *dělat věci správně*. Martin Luther King proslul poznámkou, že „příliš dlouho odkládaná spravedlnost je odepíraná spravedlnost“. V učení je to podobné – rychlost určuje hodnotu. Pokud i s tím nejlepším materiálem zvládnete dovednost za 20 let, návratnost investice (ROI) je příšerná.

I když se už rok 1996 ohlašoval vazopresinem a jeho příbuznými, kteří mě pozvedali na biochemickou úroveň, v níž jsem byl svědkem okamžitých výsledků, až v roce 1999 jsem se vrátil k té nejnáročnější části i k té nejzákeřnější části skládanky: k metodě.

Katalyzátor se objevil šťastnou náhodou jednoho večera na Witherspoon Street v centru Princetonu. Byl jsem zabrán do práce na své diplomové práci, sexy tlustém svazku nazvaném *Acquisition of Japanese Kanji: Conventional Practice and Mnemonic Supplementation* (Osvojování si japonského kandži: Tradiční praxe a doplnění mnemotechnikou) a rozvíjel přátelství po telefonu s Dr. Berniem Feriou, který byl tehdy ředitelem pro učební osnovy a rozvoj ve světové centrále Berlitz International. Ta se příhodně nacházela jen pár kilometrů od kampusu. Pozval mě na společenskou večeři a já si oblékl to nejlepší, co jsem měl: příšerně padnoucí sako a napodobeninu originálního trička s límečkem.

Byla to významná událost a Bernie byl okouzlující hostitel. Vyznal se v jazycích a červené teklo proudem. Vyprávěli jsme si válečné historky z lingvistických zákopů: co jsme se naučili, veselé omyly i kulturní faux pas. Bernie se rozpovídal o svých

dobrodružstvích s francouzštinou a já jsem se pochlubil, jak jsem požádal matku svého japonského hostitele, aby mě znásilnila druhý den ráno v 8 hodin. Ano, šlo o jedinou samohlásku. Ale *okasu* (znásilnit) nebylo *okosu* (vzbudit). Takhle rozpačitou Japonku jste ještě neviděli.

Řval smíchy. Když došlo na dezert, Bernie se zarazil a pak řekl: „Je škoda, že neabsolvujete dřív, protože brzy rozjíždíme projekt, pro který byste byl dokonalý."

Tím „projektem" byla pomoc při reorganizaci osnov úvodu do japonštiny, která v sobě skrývala i příležitost k přehodnocení osnov angličtiny. Ty se v té době týkaly zhruba 5 milionů lekcí poskytovaných ročně ve 320 jazykových centrech na světě.[‡]

Představte si, že vstoupíte do místní prodejny kytar a oslovíte stážistu ze střední školy za pultem: „Hej, chlapče, nechtěl bys vyladit Londýnský filharmonický orchestr? Hrají příští týden naživo v Central Parku a bude se to vysílat do 50 zemí. Bereš to?" Připadal jsem si stejně.

Odešel jsem z Princetonu uprostřed posledního roku, jen pár měsíců před ukončením, abych se mohl věnovat své lásce k jazykům. Pak jsem pracoval pro Berlitz – nemohl jsem se dočkat, až otestuji nové myšlenky – a cestoval na Tchaj-wan, kde do sebe začalo zapadat mnoho kousků skládanky pro „DiSSS" (objeví se na další stránce).

Pak jsem udělal něco podivného. Použil jsem tentýž proces DiSSS pro studium kickboxu a za necelé dva měsíce vyhrál Čínské národní mistrovství v kickboxu do 75 kilogramů.

Přeskočme do roku 2005.

Strávil jsem šest let testováním různých přístupů k přirozeným jazykům. Takto vypadaly časy mého osvojování si jazyků podle pořadí. Pro všechny kromě čínštiny jsem použil standardizované testy:

Nezapomínejme, že v 15 letech jsem nebyl schopen naučit se španělsky ani pro účely základní konverzace.

Teď mě lidé chválili, že jsem „dobrý na jazyky", případně mi gratulovali, že mám „nadání". To mě pobavilo. Měl jsem jen lepší instruktážní manuál.

V roce 2005 jsem cestoval po světě jako novodobý kočovník vyzbrojený digitálními technologiemi. Tuto zkušenost jsem později zpracoval ve *Čtyřhodinovém pracovním týdnu*. Zaměřil jsem se na jazyky v rámci boje proti osamocení: irská gaelština, norština, němčina, španělština (včetně argentinského dialektu lunfardo) – prostě na všechny, s nimiž jsem přišel do kontaktu. Zdokonalování přišlo v roce 2010 a pokračovalo do současnosti. Prověřil jsem si proces na turečtině, řečtině, xhoštině a dalších jazycích, a to za kratší období v délce 1 až 2 týdnů.

Proces DiSSS, který jsem používal, byl účinný pro osvojování si *deklarativních* „faktů a čísel" (naučení se sériových čísel, zapamatování si, kde jste zaparkovali auto). Současně to neuvěřitelně dobře fungovalo na *procedurální* „akční" vědomosti (nácvik džuda, jízdu na kole, řízení auta). Dokonce to fungovalo i na křížence (psaní čínských znaků).

Neříkám nic z toho proto, abych na vás udělal dojem. Říkám to, abych vás upozornil, že *existuje opakovatelný proces* a že stovky čtenářů moje výsledky napodobily.

Je možné, abyste se stali světovou extratřídou, vstoupili mezi 5 % nejlepších na světě, a to téměř v jakémkoliv oboru během 6 až 12 měsíců nebo dokonce 6 až 12 týdnů.

V této knize je recept, *skutečný* recept, a tím je DiSSS. Otočte stránku a naučte se tento vzorec.

DISSS

Recept pro naučení se jakékoliv dovednosti je zahrnutý v této zkratce.

JAK SI JI ZAPAMATOVAT? 80. léta se stala přínosem pro moderní angličtinu: začal se používat výraz diss (nevážit si, nerespektovat). Pro znalce angličtiny tedy stačí zapamatovat si uvedené slovo s jedním S navíc. Pokud jste herní fanda a znáte PS3 (PlayStation 3), stačí, když si vybavíte DS3.

Rozebraná písmenka vypadají takto:

D

DEKONSTRUKCE

Jaké jsou minimální jednotky, stavební bloky LEGO, kterými bych měl/-a začít?

S

SELEKCE

Na kterých 20 % stavebních bloků bych se měl/-a zaměřit kvůli těm 80 % výstupu, který potřebuji?

S

SEKVENCE

V jakém pořadí bych se měl/-a učit bloky?

S

STANOVENÍ MANTINELŮ

Jak si stanovím mantinely, aby výsledky byly reálné a abych měl/-a záruku, že v programu vytrvám?

KFK

Existuje několik vedlejší zásad, které, i když jsou velmi užitečné (používám trvale všechny tři), nejsou vyžadovány. Pro ně používám zkratku KFK:

K

KOMPRESE

Dokážu shrnout nejdůležitějších 20 % do snadno uchopitelného prostoru jedné stránky?

F

FREKVENCE

S jakou frekvencí bych měl/-a cvičit? Mohu biflovat a jak by měl vypadat můj harmonogram? Jaké růstové potíže mohu očekávat? Jaký je objem minimální efektivní dávky (MED)?

K

KÓDOVÁNÍ

Jak připojím nový materiál k tomu, co už znám, abych si to dokázal/-a rychle vybavit? Zkratky jako DiSSS a KFK jsou příkladem kódování.

DVĚ POZNÁMKY NEŽ BUDEME POKRAČOVAT

Za prvé: zařadil jsem do této knihy DiSSS a KFK, abyste si s nimi nemuseli dělat hlavu. Pokud se nemůžete dočkat vaření, klidně si přečtěte Stanovení mantinelů (strana 68) a Kompresi (strana 70) a pak přeskočte rovnou na PODOMÁCKU na stranu 102.

Za druhé – a tohle je nejdůležitější: bude-li pro vás něco příliš nesrozumitelné v sekci META-UČENÍ (a je to možné): přeskočte na Stanovení mantinelů, přečtěte si Kompresi a přejděte na PODOMÁCKU. Tato část vás za 24 hodin přenese od míchaných vajec k výrobě předkrmů pro restaurace za 30 USD. K META-UČENÍ se vždycky můžete vrátit později, po několika raných úspěších a radostně zvednutých rukách nad hlavou.

Není kam spěchat a klidně přeskakujte. Nemusíte chápat, jak funguje motor (poznávání), chcete-li řídit auto (v tomto případě vařit).

Pro ty odvážné duše, které se sem odvážily vstoupit, otočte stránku, abyste viděli, jak hluboko vede tahle má oblíbená králičí nora.