

Kamin Mohammadi

# Bella figura



**Jíst, milovat**  
**a žít po italsku**

Pro milovníky knih  
*Jíst, meditovat, milovat*  
*a Francouzky netloustnou*

Kamin Mohammadi  
**BELLA FIGURA**

Kamin Mohammadi

# BELLA FIGURA

Jak žít, milovat a jíst po italsku

*Přeložila*

*Kateřina Harrison Lipenská*



Copyright © Kamin Mohammadi, 2018  
First published by Bloomsbury Publishing in Great Britain 2018  
Translation© Kateřina Harrison Lipenská, 2018  
Czech Edition © Metafora, 2018

All rights reserved.

ISBN 978-80-7359-924-9 (pdf)

Pro starého Roberta,  
želvu mého cypřiše,  
který by se moc rád viděl v tisku

## OBSAH

Prolog	11
1 LEDEN 2008: <i>Festina lente</i> aneb jak zpomalit	13
2 ÚNOR: <i>La Dolce Vita</i> aneb jak okusit sladký život	43
3 BŘEZEN: <i>La Festa delle Donne</i> aneb jak oslavit své ženství	77
4 DUBEN: <i>Fare l'amore</i> aneb jak si dopřát milence	91
5 KVĚTEN: <i>Mangia mangia</i> aneb jak jíst a nepřibrat	115
6 ČERVEN: <i>Perduta</i> aneb jak ztratit hlavu	133
7 ČERVENEC: <i>Piacere a te stessa</i> aneb jak najít potěšení sama v sobě	149
8 SRPEN: <i>Femminilità</i> aneb jak styl nemá nic společného s penězi	169
9 ZÁŘÍ: <i>Stare in forma</i> aneb jak už nikdy nemuset do posilovny	183
10 ŘÍJEN: <i>Sprezzatura</i> aneb síla rezervovanosti	193

11 LISTOPAD: <i>Amore</i> aneb jak najít skutečnou lásku	217
12 PROSINEC: <i>Stare insieme</i> aneb jak být spolu	229
Epilog	261
Poděkování	269
O autorce	271

*Tutto quel che vedete lo devo agli spaghetti.*  
Za všechno, co vidíte, vděčím špagetám.

Sophia Lorenová



## PROLOG

Kráčí po ulici houpavým krokem a se vztyčenou hlavou. Vyzařuje z ní kouzlo, jako by ji sledoval její osobní reflektor. Může být vysoká nebo malá, štíhlá nebo se zaoblenými křivkami, oblečená nenápadně nebo křiklavě – na tom nezáleží. Její chůze, klid, dokonce i sklon hlavy jsou ódou na eleganci a vyrovnanost, které ji dělají krásnou bez ohledu na to, co ukazují její skutečné rysy. Je to Sophia Lorenová, Gina Lollobrigida, Claudia Cardinalová, Monica Bellucci. Je to italská žena oslavovaná na filmovém plátně i na večerní promenádě zvané *passeggiata*, jakou vídáte na dovolených v Itálii – není ale výplodem představitosti marketérů. Je skutečná a právě teď se prochází po ulicích každého města, městečka i vesnice v Itálii. Je ztělesněním toho, čemu se říká *bella figura*, a dokáže rozzářit náš všední moderní svět.

Když jsem přijela do Florencie, nemohla jsem být to-muhle ideálu vzdálenější. Desítky let práce u počítače mi zakulatily ramena, roky sledování obrazovky notebooku a displeje telefonu mi povolily bradu a pomačkaly krk. Stresem z náročné práce a života ve velkém městě mi ztvrdly rysy. S očima upřenýma na zem jsem pospíchala životem a neměla jsem čas věnovat někomu úsměv, nebo dokonce vlídné slovo. Několik let jsem žila sama a má samota zkalcifikovala. Po ulicích jsem se spíš plížila, než abych si sebevědomě vykračovala.

Rok ve Florencii a *bella figura* mi změnily život.

Koncept *bella figura* spočívá v tom, že každý aspekt našeho života by měl být tak krásný, jak je to jen možné,

ať už v Římě, Londýně, New Yorku nebo Vancouveru. Je zároveň romantický i praktický. Zahrnuje všechno, co děláme, od toho, co jíme, až po ranní cestu do práce. Je založen na smyslovosti a sexualitě. Vyžaduje odhození stresu, který bez ohledu na to, jak málo sacharidů jíme a jak energicky cvičíme, znamená, že naše tělo je natolik uzavřené, že budeme vždycky vypadat umučeně a ztrhaně. *Bella figura* je o velkorysosti a hojnosti, ne o omezení nebo odříkání. Italská žena, která žije v souladu s tímto přesvědčením, si uvědomuje důležitost vytríbených způsobů a elegantního vystupování. Přitom nejde o odkaz na doby minulé, ale o prostředek, jímž se na vás z úsměvu přenesou radost – je prokázáno, že když se dost často upřímně usmíváme, uvolňuje se nám v těle hormon štěstí serotonin. A tohle všechno nejen že zlepšuje kvalitu našeho života, ale také ho prodlužuje.

Přestože se tato kniha podrobně dotkne i dávno dobře zdokumentovaných přínosů středomořské stravy, na jejích stránkách najdete hlavně příběh o cestě. Před deseti lety jsem se v podstatě náhodou přestěhovala do Florencie a hned první rok, který jsem tam strávila, naprosto změnil můj život, mé tělo i mé srdce. Jsem přesvědčená, že všechno, co jsem se naučila, může změnit i vás.

1

LEDEN 2008

*Festina lente*  
aneb jak zpomalit

**Sezonní plodina:** červené pomeranče

**Vůně města:** kouř hořícího dřeva

**Italská chvílka:** bydlím v *palazzu!*

**Italské slovo měsíce:** *salve*

Všechno to začalo deštěm. Padal v tlustých provazech, zatímco jsem stála ve frontě na taxík na nádraží Santa Maria Novella ve Florencii. Nebyla tam žádná střecha a já neměla deštník. Než jsem nastoupila do taxíku, byla jsem úplně promočená.

Byla jsem ve městě, kde jsem neznala živou duši, daleko od své práce, přátel a rodiny, kus lidského odpadu zachycený v jeho renesanční škarpě. Jediné, co jsem svírala v mokré ruce, byla adresa bytu, kde jsem měla bydlet. Když jsem vystála frontu, rozbalila jsem papírek, ukázala ho řidiči a nasedla. Zabručel a vyrazil a zamračil se při tom nad louží, co se mi u zadního sedadla dělala pod nohama.

Hnali jsme se kluzkými dlážděnými ulicemi. Topení bylo zapnuté naplno a můj mokrý kabát taxík úplně zapařil. Zamlženými okny jsem zahlédla kamenné zdi starých budov, které se zvedaly po obou stranách ulice, voda crčela z jejich hlubokých okapů. Ulice byly opuštěné – bylo 2. ledna a město ještě pořád vyspávalo kocovinu. Já sama jsem silvestra strávila rovnáním krabic do rohů v bytě svých rodičů pod dohledem matky, která sice nic neříkala, ale s každým nádechem jako by se mě ptala, co proboha blbnu, že se zbavuju dobrého bytu a práce tak prestižní, že mám i embosovanou vizitku. Místo toho si stěhuju věci do jejího už tak přeplněného bytu, abych mohla utéct do Florencie a hrát si tam na spisovatelku. Kdybych jí oznámila, že odjíždím do Itálie vést nevěstinec, vyšlo by to nastejno.

Taxikář zpomalil, ukázal vlevo a zabručel. Otočila jsem se, abych si prohlédla majestátní *piazza* s kolonádou, katedrálu shlížející na kraj náměstí, jejíž bílá fasáda se odrážela od lesklého dláždění. Spadla mi brada.

Nebyla to jen krása toho náměstí, ale i jeho teatrální

nost, která vedla oči k průčelí kostela. „*Si chiama Santa Croce*,“ oznámil řidič. A potom ukázal na sochu zachmuřeného muže a dodal: „*E quello li è Dante*.“ Dante vypadal stejně nabručeně a nevrle jako ten taxikář, já jsem ale přesto měla dobrou náladu. Muž, který je díky své *Božské komedii* považován za zakladatele moderní italštiny, stojí přímo tady, ve svých kamenných rukou drží knihu a dívá se na mě jako bazilišek. To je dobré znamení.

Za Danteho sochou stála sebevědomě bazilika a celé náměstí mělo v bezvýznamném příchozím vyvolat úctu a zároveň radost z té obdivuhodné nádhery. Bylo to mé první letmé setkání s dokonalostí italské prezentace, významem harmonie formy, geniálním působením na diváka, morální vahou přikládanou kráse. Byla to *bella figura* obtisknutá do kamene a mramoru.

Přejeli jsme přes obtížně zařaditelný most. Tentokrát taxikář ukázal doprava, kde se v nízkých obloucích nad řekou krčil slavný most Ponte Vecchio. Nasvícený v kontrastu s nocí, s řádkou obchůdků sklánějících se nad vodou se tetelil jako sen. Prohlížela jsem si ho doširoka otevřenýma očima a jeli jsme dál, odbočili jsme do čtvrti Oltrarno přes řeku Arno směrem ven z historického centra a prokličkovali jsme dlážděnými ulicemi až k mým vchodovým dveřím.

„*Eccoci*,“ pravil řidič a zavrtěl se na sedadle. Zaplatila jsem a vystoupila rovnou do kaluže. Pospíšila jsem si do vstupní haly, a zatímco ze mě kapala voda na kamenné dlaždice, nemohla jsem nevnímat její veliký prostor. Doprava se stáčelo kamenné schodiště, po kterém jsem vláčela svá zavazadla. Zdálo se mi, že jsem nejmíň ve 108. patře, když jsem si udýchaná musela sednout na úzkou lavičku, abych si odpočinula. Nahoru to byl ještě pěkný kus. Schody byly uprostřed prošlapané staletími: budova byla ze sedmnáctého století a ticho ztěžklé duchy. Pokračovala jsem ve svém výstupu, až jsem se konečně ocitla před zelenomodrými dveřmi s popraskaným a oprýskaným lakem. Zámek byl masivní železná krabice s velkou

klíčovou dírkou – jako starověké opevnění. Vytáhla jsem podobně starodávně vyhlížející klíč a odemkla.

Přede mnou se táhla dlouhá chodba s drsnou kamennou podlahou. Mrzlo a můj dech se ve vzduchu srážel. V polovině chodby jsem narazila na tmavou ložnici se dvěma oddělenými postelemi a velikou dřevěnou komodou, kde jsem shodila tašky. Potom jsem se vrátila do chodby, našla topení, zapnula ho, svlékla jsem si mokrý kabát, našla jsem deku a těsně se do ní zabalila.

Byt, který měl být kdovíjak dlouho mým novým domovem, byl studený a staromódní. Z chodby se vcházelo do průchozích místností – obývacího pokoje s velkými křídlovými okny s okenicemi, pohovkou a vratkým stolem a taky neuspořádanými štosy knih. Z obýváku se procházelo do podlouhlé prostorné kuchyně, kde byl na pravé straně dřez, skříňky a trouba a nalevo pod dalšími dvojitými okny stál stůl.

Na vzdáleném konci kuchyně bylo v pravém úhlu další posezení s dlouhou rohovou pohovkou, za níž stála police viklající se pod hromadami knih. Úplně vzadu se za jedinými dveřmi v bytě kromě vchodových skrývala malá koupelna.

Podívala jsem se na sebe do zrcadla nad umyvadlem: vlasy jsem měla z té cesty kudrnatější než obvykle, pod očima kruhy a na bradě lesklou červenou tečku nově vyrůstajícího pupínku. Nebo spíš na bradách. Moje *pořádná práce* způsobila to, že svůj obraz nenávidím. Celé roky jsem nevysvětlitelně přibývala na váze, což mě trápilo: faldy se mi objevovaly nejen na břiše, ale i na zádech, pod obličejem nebo na pažích. Vyzkoušela jsem kdejakou dietu a vyhýbala se všem potravinám, které nejnovější móda označovala za špatné, ale bez výsledku. Akné, které se mi v mládí vyhnulo obloukem, si na mně teď smlslo a obličej jsem měla celý osypaný. Snažila jsem se tím nezabývat, jenže to nebylo v mé práci dost dobře možné – ve vydavatelství luxusního časopisu, kde každodenní jízda výtahem vyžadovala nervy z oceli, značkový

šatník nové sezony a bezstarostnost Kate Mossové. Já jsem se místo toho halila do černých beztvarých hábitů a chodila po schodech.

Povzdychla jsem si, otočila se a šla zpátky k oknu v kuchyni. I když byla zima a pršelo, doširoka jsem ho otevřela a vyklonila se do tmy.

V té jsem uviděla potemnělý a ztichlý dvůr a nad ním okna, balkony a cihlově červené střechy. Na opačné straně na to všechno shlížela věžička místního kostela ze sedmnáctého století, štíhlá a kamenná. Skrz nízkou klenbu byly vidět čtyři zelené zvony a na vršku cihlová skládačka jako jediná dekorace. Okna všech okolních bytů byla tmavá. Déšť padal do ticha.

Christobelina věž, pomyslela jsem si a vybavila si okamžik, kdy jsem o ní slyšela poprvé.

Christobel jsem potkala, když jsem přijala pozvání na dovolenou na poslední chvíli do domu kamarádky ve Francii. Christobel tam taky byla na návštěvě. Měla bílé vlasy s černým pruhem uprostřed a chřípí jejího nosu zdobil třpytivý diamant. Pro vílu kmotřičku je to dost nepravděpodobný vzhled, ale Disney si ji zkrátka nikdy nepředstavil tak drze elegantní a chytrou jako Christobel.

Zjistila jsem, že píše romány, má pět dětí a za manžela akademika z Cambridge. Vyprávěla mi, jak se do Itálie zamilovala během roku, který strávila ve Florencii jako učitelka angličtiny. Pravidelně se sem vracela a jednoho dne si tady koupila byt a zasněně mluvila o nádvoří a kostelní věži. Většinou se jí téměř každý měsíc podařilo sem na chvíli přijet – strávila tu vždy dva dny o samotě, bez dětí, co ji tahají za sukni, procházkami ulicemi a navštěvováním oblíbených kaváren s nejlepším cappuccinem a občůdků s designovou módou a ručně vyráběnými botami. Všechno to vepsala do thrillerů odehrávajících se ve městě. Její postavy chodily v jejích šlépějích, zápletky odkrývaly temné podsvětí místa, které milovala pro jeho krásu, ale přitahovala ji jeho tajemnost. Zatím vydala tři romány a pracovala na čtvrtém.

Nedokázala jsem si představit, jak to všechno stíhá. „Já mám práci na plný úvazek a kočku a stejně si přes týden nestíhám ani umýt vlasy,“ přiznala jsem a hned první smích nás sblížil.

Když jsme jednoho parného dne ležely pod olivovníkem, Christobel navrhla, že bych mohla nějaký čas bydlet v jejím bytě ve Florencii a napsat knihu, o které jsem snila. Tehdy jsem se jen zasmála – je to sice krásný sen, ale od mé reality strašně daleko. Mám přece *pořádnou práci*, která mě drží v Londýně, a mám toho moc, než abych mohla jen tak odjet.

A pak, jen pár měsíců nato, jsem o svou *pořádnou práci* přišla a z bytu mě vyhodili. Dokonce i kočka mě opustila, jednou prostě vylezla oknem a už se nevrátila. Jako kdyby vycítila mé zoufalství, Christobel mi uprostřed jednoho zimního večera, právě když jsem seděla mezi svými krabicemi, zavolala. Pověděla jsem jí, co je nového, a ona nadšeně zatleskala. „Takže teď ti nic nebrání odjet v lednu do Florencie a psát,“ shrnula to a začala plánovat ještě dřív, než jsem souhlasila. A tak jsem konečně pochopila, že tohle je empatická narážka od života, zhluboka jsem se nadechla, sbalila si návrh knihy a skočila z útesu. Měl sice renesanční fasádu, ale pořád to byl útes.

A tak se nějak přihodilo, že o pár měsíců později jsem se octla tady, bez zpáteční letenky, a pod její věží se dívám na její dvůr. Převalila se přese mě vlna paniky: poprvé ve svém dospělém životě jsem neměla práci, příjem ani vlastní byt. Podívala jsem se směrem k věži. Nebyla to jen tak ledajaká kostelní věž, ale věž, kde se před svými nepřáteli kdysi skrýval Michelangelo. Šla jsem si lehnout.

Druhý den mě brzy ráno probudily kostelní zvony. Vesele každých patnáct minut vyzváněly, takže zhatily mé pokusy otočit se na druhý bok a spát dál. Světlo se odráželo od bílých stěn a vysokých sešikmených stropů podepřených silnými dřevěnými trámy. Rozbolely mě



oči. Podlahu pokrývaly velké terakotové dlaždice barvy mokrého písku, drsné pod chodidly. Topení bylo celou noc zapnuté a konečně začalo přemáhat všudypřítomný chlad.

Na plotně jsem si uvařila čaj, navzdory všem moka konvičkám, rozloženým na odkapávači. Obloha za kuchyňským oknem se proměnila ze světle modré na zlatou a potom azurovou, jak se sluneční světlo posouvalo po věži dolů, rozžhavilo kříž na jejím vršku a pak řádku po řádce zaplavilo dlaždice barvy sušenek a osvítilo rýhy v jejich povrchu.

Vlevo hned vedle mě bylo okno v pravém úhlu k mému. Bylo tak blízko, že bych se do něj mohla naklonit. To musí být okno Giuseppeho, souseda-umělce, o kterém Christobel mluvila se zvláštním zaujetím. Sotva jsem ho dokázala v tmavém interiéru rozeznat, jak pochoduje po bytě oblečený v tlustém oranžovém svetru a tmavě oranžové vestě. S červenými brýlemi a zlatohnědými vlasy Giuseppe vypadal jako zapadající slunce pohupující se v šeru.

Posadila jsem se tak, abych byla k jeho oknu zády a zachovala soukromí nás obou – na seznamování jsem teď neměla náladu.

Seděla jsem a očima nasávala ten obraz tak dlouho, až byl den tak jasný a barvy tak syté, že už jsem dál sedět nevydržela. Navlékla jsem si na sebe všechno, co bylo po ruce, do kabely zastrčila notebook a vydala se dolů po kamenných schodech. Opřela jsem se do těžkých dřevěných dveří a vykročila na via di San Niccolò.

Ulice byla úzká a po obou stranách ji lemovaly vysoké budovy – béžové, krémové, hořčičně a kurkumově žluté –, linka střech byla křivá jak úsměv bezzubého muže, který se šoural kolem. Všechny budovy byly renesanční, stejně jako můj dům. Střechy s okapy přečnívaly nad chodník, lahvově zelené okenice byly otevřené slunnému dni, šňůry na prádlo natažené mezi okny. Naproti byla pekárna s okny zamlženými vlhkostí. U vchodových

dveří drhla malá podsaditá žena v zástěře širokým kartáčem schod, černé vlasy měla stažené pod bílou čepicí. Okolo prošly dvě do sebe zavěšené starší dámy. Jedna měla blond vlasy stylově natupírované, zatímco lesklé zrzavé kudrlinky její menší kamarádky byly vyčesané nahoru. Dohromady jim bylo tak sto padesát let, ale byly nalíčené a hezky oblečené a na dlažebních kostkách cvakaly jejich nízké podpatky. Za sebou táhly nákupní tašky na kolečkách, které jim s rachotem poskakovaly v patách. Zastavily se, aby pozdravily tu drhnoucí ženu, která s námahou vstala, aby si s nimi popovídala a otevřela jim dveře do pekárny plné páry, a mezitím kolem bzučely mopedy a lidé na sebe pokřikovali cestou do kavárny na rohu ulice. Vydala jsem se za nimi.

Z Café Rifrullo chraplavě řvalo italské rádio a v televizi s plochou obrazovkou na stěně poblíkávaly popové videoklipy. Narazila jsem do stěny hluku a lidského tepla. Lidé pokřikovali své objednávky a řada těl postupovala dopředu, kde na baru přistávaly malé černé kávy. Ty si osladili, dvakrát zamíchali, hodili do sebe a ustoupili stranou, aby mohli přijít další a opakovat to samé. Za barem se rychle pohybovali tři baristé, které měl na povel urostlý černovlasý muž s knírkem dominující baru se stejnou autoritou jako Pavarotti La Scale a při přípravě kávy propěvoval kousky árií. Když jsem se konečně posunula dopředu, zastavil se Pavarotti z Rifrullo přede mnou. Díval se mi do očí a u toho zpíval „*La donna è mobile*“. Nesměle jsem si řekla o cappuccino a optimisticky ukázala na croissant. Pavarotti se srdečně zasmál a já jsem si připadala jako husa.

Vzala jsem si svou snídani ven a všichni v kavárně na mě zírali. Z jejich pohledů jsem byla celá nesvá, ale stejně jsem vyšla do chladného lednového rána, protože mě poháněla typicky anglická potřeba nasávat sluneční paprsky při každé příležitosti, a mírně roztřesená jsem se usadila na lavičku, abych nastavila obličej slunci. Naproti postranním dveřím kavárny Rifrullo byla pizzerie,