



# Agnieszka MACIĄG

„ŻYCIE JEST SZTUKĄ. TYLKO OD NAS  
ZALEŻY, JAK INTENSYWNIJE JE PRZEŻYJEMY”

JEST NIEZWYKLE PIĘKNĄ KOBIETĄ,  
ALE TO NIE TYLKO ŁADNA BUZIA,  
TO PRZED W SZYTKIM PIĘKNY  
CZŁOWIEK. MODELKA ŚWIATOWYCH  
WYBIEGÓW OPOWIADA  
O FASCYNACJI CYFROLOGIĄ,  
POSZUKIWANIU SIEBIE I KUCHNI  
WEGETERIAŃSKIEJ

ROZMAWIAŁA AGATA DOMAŃSKA  
ZDJĘCIA ROBERT WOLAŃSKI

Agnieszka Maciąg to człowiek renesansu: doskonale gotuje, maluje z pasją, pisze zmysłowe wiersze, potrafi nieźle śpiewać, próbowała swoich sił jako aktorka, doskonale sobie radzi jako prowadząca wywiady... A do tego jeszcze medytuje i ćwiczy jogę.

**– Od lat pracuje pani jako modelka, a w tej branży figura jest bardzo ważna. Czy musiała się pani odchudzać?**

Jako modelka zaczęłam pracować, gdy miałam 19 lat. W agencji modelek ważono mnie co poniedziałek, by sprawdzić, czy nie tyję. Choć byłam szczupłą, zalecono mi schudnąć jeszcze trochę. A ja nie umiałam się odchudzać, nigdy tego nie robiłam! W efekcie diet... utylam. Mój organizm się rozregulował i straciłam nad nim kontrolę. Na szczęście byłam już wtedy całkiem rozsądną młodą kobietą. Agencje zapewniały mi kontakt z dietetykami na całym świecie, od których starałam się nauczyć jak najwięcej na temat zdrowego odżywiania. Wiele z nimi rozmawiałam i przekonałam się, jak rozbieżne mają zdanie na temat produktów żywnościowych. Doszłam do wnio-





sku, że najważniejszy jest zdrowy rozsądek, pożywienie jak najbardziej zróżnicowane i jak najmniej przetworzone. Nigdy się nie głodziłam i jako zodiakalny Byk nie mam tendencji, by to czynić. Należy cieszyć się życiem, a nie obsesyjnie liczyć każdą kalorię.

#### No właśnie, zodiakalny Byk – czy wierzy pani w horoskopy?

W te gazetowe – nie, choć czasem czytuję je dla rozrywki. Wierzę w starsze metody, np. cyfrologię, pochodzącą ze starożytnej Sumerii metodę badania natury człowieka.

#### Pani przygoda z metafizyką nie kończy się na cyfrologii – medytuje pani i uprawia jogę. To ze względu na zdrowie i urodę czy duchowy rozwój?

Do medytacji podchodziłam kilkakrotnie, ale bez sukcesów. Nie umiałam się skoncentrować, wyłączyć myśli, a nawet spokojnie usiedzieć w jednym miejscu. Dopiero gdy doszłam w życiu do bardzo bolesnego punktu (straciłam bliskiego członka rodziny) i sama ze sobą czułam się nieszczęśliwa – mam wrażenie, że dotknęłam dna – dopiero wtedy naprawdę zaczęłam stawiać pierwsze kroki w medytacji. Był to pewien proces, droga, której początkiem była joga. Poprawa zdrowia i urody to dodatkowy bonus. Gdy zaczynałam, ważny był dla mnie wyłącznie rozwój wewnętrzny, odnalezienie spokoju i kontaktu z samą sobą.

#### Jest pani jak na modelkę autorką dość nietypowej pozycji: książki kucharskiej *Smak życia*. Skąd pomysł na taką książkę?

Podczas wizyt u mnie moje koleżanki często prosiły mnie o receptury potraw, które dla nich gotowałam. Postanowiłam zebrać je w jedną, piękną książkę i podzielić się ulubionymi potrawami nie tylko z przyjaciółmi, ale z innymi osobami, które chciałyby wyruszyć w kulinarną podróż wraz ze mną. Gotowanie jest moją pasją. To cieszenie się nie tylko smakiem, ale również kolorem i strukturą warzyw, przypraw. Fascynuje mnie poszukiwanie zdrowych produktów i przepisów, które zapewniają mi też dobre samopoczucie, urodę i przedłużają młodość. A przepisy zbieram wszędzie: podczas podróży, spotkań ze znajomymi.

#### Ta pasja kulinarna to nie nowość – podobno już jako dziewczynka kręciła się pani po kuchni. Czy gotowałyście razem z mamą?

Pamiętam, jak „ugotowałam” pierwszy posiłek. Miałam może trzy, cztery lata.

W garnuszku „bulgotały” wtedy piasek i trawa, z czasem dochodziły kolejne składniki: koniczyna, woda z kałuży, kamyki... Zawsze też pomagałam w kuchni mojej mamy, która gotuje genialnie. Oczywiście zaczynałam od obierania marchewek i krojenia ogórków. Ale z czasem byłam dopuszczana do bardziej skomplikowanych prac, więc już jako nastolatka bardzo dobrze gotowałam i piekłam ciasta. Ale choć wiele się od mamy nauczyłam, moja kuchnia różni się od jej kuchni – jest bardziej nowoczesna, lżejsza i szybsza w przygotowaniu.

#### Pokoleniowa sztafeta trwa i dziś pani w gotowaniu towarzyszy syn...

Owszem. Od wczesnego dzieciństwa lubił towarzyszyć mi w kuchni podczas przygotowywania posiłków. Sam też wcześniej zaczął gotować: pierwszą jajecznicę zrobił mi, gdy miał 9 lat.

#### Wiele pani podróżuje. Czy odkrywanie smaków sprawia pani przyjemność?

Podróżując po świecie, zawsze udawało mi się wyłowić z kuchni różnych narodów coś, co uznałam za dobre dla mnie. Właśnie to bogactwo i zaskakująca obfitość smaków i zapachów sprawiły, że odkrywanie ich stało się moją pasją. W każdym miejscu coś poznawałam, próbowałam czegoś nowego. Spisywałam przepis, a potem starałam się odtworzyć go w domu. Czasem trzeba było wprowadzać pewne zmiany, bo nie wszystkie składniki są u nas dostępne.

#### Gotowanie to czasochłonne zajęcie, jak znajduje pani na nie czas, pomiędzy pracą, graniem w filmach, śpiewaniem, prowadzeniem wywiadów, programów telewizyjnych czy pisaniem poezji?

Rzeczywiście, mam w życiu wiele innych rzeczy do zrobienia, więc nie lubię zamykać się w kuchni na długie godziny. Na szczęście, smaczne jedzenie nie oznacza wcale „długiego gotowania”. Nie stosuję jednak półproduktów, bo wierzę, że zdrowa i wartościowa żywność jest jak najmniej przetworzona, czysta ekologicznie. Można gotować i zdrowo, i szybko, to tylko kwestia odpowiednich przepisów i dobrej organizacji – a ja jestem doskonale zorganizowana. Ale mam podwójne szczęście: obaj moi mężczyźni doskonale gotują, więc kiedy ja mam w pracy ciężki dzień, mogę być pewna, że oni przygotują coś pysznego.

Słynie pani z tego, że celebrytuje posiłki. Wspólne jedzenie posiłków to bardzo ważny element życia. Po całym dniu pracy lu-

## „BOGACTWO I OBFITOŚĆ SMAKÓW I ZAPACHÓW KUCHNI RÓŻNYCH NARODÓW SPRAWIŁY, ŻE ICH ODKRYWANIE STAŁO SIĘ MOJĄ PASJĄ”

bię usiąść z rodziną przy stole i cieszyć się posiłkiem. Oczywiście robimy to każdego dnia – nie wyobrażam sobie innej sytuacji! Gotowanie dla osób, które kochamy, to prawdziwa przyjemność. Czasem gotuję także z przyjaciółmi. Gdy mój syn, Michał, był malutki, wprowadziłam w naszym domu tradycję wspólnego pieczenia ciastek: gdy nadchodzą pierwsze zimowe chłody i przed świętami. Odwiedzają nas wtedy przyjaciele i razem najpierw pieczemy ciasteczka, a potem je jemy. Bardzo lubię też wspólnie... sprzątanie kuchni na koniec!

#### Jest pani wegetarianką. Co wpłynęło na podjęcie takiej decyzji?

Podróżując po świecie, poznałam wiele osób, które nigdy w życiu nie miały mięsa w ustach i są okazami zdrowia. W moim rodzinnym domu jednak mięso było podstawą niemal każdego posiłku, więc do decyzji o rozstaniu z mięsem dorastałam długo. Wiele czytałam na temat spo-

żywania mięsa. Dowiedziałam się, że jest szkodliwe, prowadzi do wielu chorób. Definitywnie z niego zrezygnowałam, gdy dowiedziałam się, w jak okrutny sposób traktowane są zwierzęta. W Polsce panuje przekonanie, że mięso jest dla człowieka niezbędne. To nieprawda. Jednak mojego punktu widzenia nie narzucam nikomu, nawet mojej rodzinie – każdy ma wolność jedzenia tego, na co ma ochotę. Dlatego moim panom przyrządzam czasem kotlety mielone czy schabowe.

#### Oprócz gotowania ma pani inne pasje: jest pani autorką tomiku wierszy *Zielone pantofle*, nagrała pani płytę... Co jeszcze lubi pani robić?

Moją pasją jest życie, wyrażanie siebie i tworzenie. I robię to na różne sposoby: poprzez pisanie, malowanie, a także gotowanie, bo gotowanie jest odbiciem i wyrazem życia. Można wyrażać samego siebie w najbardziej nawet z pozoru prozaicznych czynnościach. Życie jest sztuką. Tylko od nas zależy, jak intensywnie je przeżyjemy. Kocham słowo pisane. Dużo czytam, sama piszę. A także maluję. Skończyłam Liceum Sztuk Plastycznych, więc zamiłowanie do sztuki mam we krwi. Uwielbiam malować, bawić się formą i kolorami.

#### Jest pani mamą, a wiadomo, że ciąża zmienia sylwetkę. Czy utyła pani w czasie ciąży?

Gdy zaszłam w ciążę, trochę folgowałam swoim zachciankom i w efekcie zrobiłam się nieco puszysta. Czułam się źle, dodatkowe kilogramy przydały mi lat. Na szczęście zdrowe odżywianie się pomogło mi zahamować proces tycia jeszcze w ciąży. Po urodzeniu Michała byłam szczupła, ale i tak chciałam zrzucić parę kilo. Zaczęłam stosować dietę „niełączenia”, o której piszę też w mojej książce. Polega ona na tym, że nie łączy się w posiłkach białek i węglowodanów. Dieta jest prosta, zdrowa, nie odczuwa się głodu, a konsekwentnie przestrzegana daje niesamowite rezultaty: stałam się szczuplejsza niż kiedykolwiek przedtem.

#### Dziś jest pani zadowolona ze swego wyglądu?

Tak. Mój stan zdrowia i sylwetka są dowodem na to, że sposób odżywiania i styl życia, który wybrałam, to właściwa droga. ■

### O SOBIE

► **Miejsce, którego nigdy nie zapomnę:** Alaska  
**Ulubiony kolor:** wszystkie kolory natury  
**Ulubiona sałatka:** arabska  
**Tabuleh**  
**Ulubiona kuchnia:** tajska, indyjska, włoska  
**Ulubiona muzyka:** mantry w sanskrycie  
**Ulubiona postać historyczna:** Leonardo da Vinci  
**Periodyk, radio czy telewizja:** periodyk i radio  
**Mięso czy ryba: nie jadam mięsa, a ryby rzadko**  
**Na co zwracam uwagę u mężczyzn: oczy**  
**Na co zwracam uwagę u kobiet: oczy**  
**Ulubiony masaż: tajski**  
**Ulubione miasto: Warszawa**  
**Cechy charakteru, które sobie najbardziej cenię: empatia i serdeczność**  
**Cechy charakteru, której nie lubię najbardziej: nieuczciwość i brak wrażliwości**

„MOJĄ PASJĄ JEST ŻYCIE, WYRAŻANIE SIEBIE I TWORZENIE. I ROBIĘ TO NA RÓŻNE SPOSOBY: POPRZEC PISANIE, MALOWANIE, A TAKŻE GOTOWANIE, BO GOTOWANIE JEST ODBICIEM I WYRAZEM ŻYCIA”