

MARIA PASQUALE



# Po włosku

Jedzenie, miłość i codzienność  
w stylu *la dolce vita*



Po włosku

Książkę tę dedykuję rodzicom, którzy zaszczyli  
we mnie miłość i niezachwiany szacunek do  
mojego dziedzictwa. Nie sposób już zerwać  
więzi z ojczyzną, którą dzięki Wam umocniłam.

Dedykuję ją także krajowi, który na zawsze  
wzbogacił mą duszę. Italio, dziękuję Ci za to, że  
Cię poznałam i pokochałam, że Tobą oddycham.

# Po włosku

Jedzenie, miłość i codzienność  
w stylu *la dolce vita*

MARIA PASQUALE

Przełożyła Justyna Kukian

**znak**  
*koncept*

Kraków 2026







# SPIS TREŚCI

Wstęp	9
<b>Żyj po włosku</b>	<b>19</b>
<b>Myśl po włosku</b>	<b>37</b>
<b>Jedź po włosku</b>	<b>59</b>
<b>Pij po włosku</b>	<b>79</b>
<b>Noś się po włosku</b>	<b>103</b>
<b>Podróżuj po włosku</b>	<b>119</b>
<b>Kochaj po włosku</b>	<b>137</b>
<b>Baw się po włosku</b>	<b>157</b>
<b>Mów po włosku</b>	<b>175</b>
<i>Dolce far niente</i>	54
Północ kontra Południe	96
Ikoniczne „wyprodukowano we Włoszech”	152
Włochy na świecie	190
<i>Fine</i> / Koniec	194
Włoski kalendarz	196
Moje playlisty	202
Słowniczek	204
O autorce	220
Podziękowania	221



# WSTĘP

Włochy to miłość mojego życia. Darzę je tym bezwarunkowym uczuciem, które wszystko przyjmuje z dobrodziejstwem inwentarza i dzięki któremu pożądanie oraz podziw nigdy nie słabną.

Mark Twain powiedział kiedyś: „Wybierz pracę, którą kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia w swym życiu”\*. Tak właśnie się czuję, mieszkając we Włoszech i żyjąc z pisania o tym kraju. Włochy to moja muza, inspiracja, słabość, to moje życie.

Urodziłam się w Australii, ale rodzice są Włochami. Gdy ukończyłam dwadzieścia lat, zaczęłam podróżować po Włoszech, a od dziesięciu lat mieszkam w tym *bel paese*. Ale jeszcze przed przeprowadzką dorastałam w domu, w którym jadło się i mówiło po włosku, oglądało włoskie filmy i włoską telewizję, praktykowało włoskie zwyczaje.

Rodzice zaszczepili we mnie i moim rodzeństwie głęboki szacunek dla wartości, które wyznają Włosi, czyli rodziny i tradycji, a z ojczyzną nieustannie łączą nas silne więzi, ponieważ moi dziadkowie od strony ojca nigdy nie wyemigrowali. Pamiętam, że gdy byłam dzieckiem, mama i tata stawiali mnie przed kamerą i kazali życzyć *nonna e nonno* (babci i dziadkowi) *buon Natale* lub opowiadać o wszystkich prezentach, które otrzymałam z okazji pierwszej komunii.

Miałam sześć lat, kiedy po raz pierwszy odwiedziłam dziadków w ich domu. Mieszkali w środkowych Włoszech, a dokładniej w małym miasteczku w Abruzji. Pamiętam, że byłam zaintrygowana tym, jak bardzo różniło się ono od świata, który znałam: *piazza* jako urokliwy punkt centralny dla całej społeczności, *mercato*, gdzie jeździłyśmy na zakupy z moimi *zie*, i to, że walutą wtedy wciąż był jeszcze włoski lir.

Jednak dopiero gdy odwiedziłam to miasteczko ponownie w wieku szesnastu lat, zafascynowały mnie kultura, ludzie i język. Także rozpalająca

---

\* Przytoczony przez autorkę fragment to typowe skrzydlate słowa – popularna wypowiedź, przypisywana wielu znanym osobom, której rzeczywistego autorstwa nie sposób z całą pewnością ustalić (przyp. red.).

zmąsły energia oraz miejsca przepełnione ferworem, który w tamtym czasie nazywałam pięknym chaosem. Włochy były częścią mnie i wiedziałam, że pewnego dnia tam zamieszkać.

Moje włoskie dziedzictwo od zawsze ciekawiło moich przyjaciół, kolegów z pracy, znajomych nie-Włochów. Chcieli poznać kulturę, sposób życia i wyjątkowego ducha tego pięknego kraju z jego żywiołowymi i gościnnymi mieszkańcami. Jako dumna Włoszka chętnie opowiadałam historie o tym, dlaczego Włosi są tacy, jacy są. Co ich definiuje, co nimi kieruje, skąd czerpią tę zaraźliwą pozytywną energię i dlaczego świat ich kocha.

Kiedy zasiadłam do pisania, nie wiedziałam, od czego zacząć. Jak wyłuskać esencję życia po włosku?

Słowa, które ciągle do mnie wracały, to „piękno”, „pasja”, „doskonałość”, „odporność” i „duma” – w moim odczuciu definiują one włoski charakter, a w tej książce odgrywają istotną rolę, zaraz obok „rodziny” i „tradycji”. Wszystko to jest jądrem włoskiej mentalności. Podobnie jak szacunek i wrodzone upodobanie do relacji międzyludzkich, jedzenia, sztuki, designu, historii, sportu i wielu innych rzeczy.

Co istotne, sporo z tych historii i obserwacji przedstawiam z perspektywy osoby, która dorastała w Australii, w rodzinie pochodzącej z centralnych Włoch, a teraz mieszka w Rzymie – moje poglądy są efektem ubocznym tego doświadczenia. I chociaż do zjednoczenia Włoch, które znamy dzisiaj, doszło ponad sto pięćdziesiąt lat temu, nie można ich po prostu zdefiniować jako jednorodnej kultury. Każdy region ma swoją odrębną i unikalną tożsamość. Od miasteczek po miasta, od północy po południe, od wschodu po zachód – tradycje, dialekty, jedzenie, architektura i gospodarka się zmieniają. Życie w północnych miastach znacząco różni się od życia w południowych. To jedna z rzeczy, które najbardziej kocham we Włoszech: ich różnorodność, napięcia kulturowe, dynamika oraz kontrasty i sprzeczności.

W każdym zakątku tego kraju widać jednak, że ludzie urodzeni na półwyspie w kształcie buta poznali sekret *la dolce vita*, czyli słodkiego życia. Przejawia się to we wszystkim, co robią. Od sposobu, w jaki piją poranną kawę, po ich styl ubierania się. W tym, jak zamawiają niedzielny obiad czy podróżują. Kiedy i co piją i jak wyrażają siebie. Jak kochają, jak się bawią

i jakie mają nastawienie. Tak, ich nastawienie jest w tym wszystkim kluczowe.

Ten styl życia to włoski znak towarowy. W podejściu Włochów do świata jest coś nieuchwytnego. Jakby bawili się na najfajniejszym przyjęciu w historii, na którym każdy chce się pojawić, choć nie każdy otrzymał na nie zaproszenie. Ale ponieważ włoski styl życia to emocja, trudno jest ująć go w słowach. By wziąć udział w tej imprezie, trzeba docenić, jak wiele elementów się na nią złożyło.

Chociażby widoki – budzące podziw zabytki, wspaniałe *piazze*, skapanie w świetle żółto-brunatne budynki, starożytne ruiny Rzymu, kanały Wenecji, *nonne* rolujące *orecchiette* na ulicach Bari czy po prostu przyjaciele i rodzina – a nawet grupka księży – na obiedzie w trattorii.

Albo dźwięki – charakterystyczne syreny włoskich karetek, melodyjne brzmienie dzwonów kościelnych, agresywny brzęk filizanek i talerzy przy barze, wołanie ulicznego sprzedawcy zachwalającego swoje towary, przejeżdżający skuter i charakterystyczny warkot Fiata 500.

No i zapachy! Palona kawa, wyjęte właśnie z pieca placki (pizza czy focaccia), świeżo upieczone *cornetto* czy *sfogliatella*, słonawa woń w *salumeria*, włoski płyn do zmiękczenia tkanin przenikający *bucato*, aromat pomarańczy na Sycylii i cytryn u Wybrzeża Amalfitańskiego.

To słońce zachodzące za *cupola* Bazyliki św. Piotra lub dach katedry w Mediolanie. Wiatr wpadający przez otwarte okno średniowiecznego *palazzo*, ubrania zwisające w pięknym beładzie z balkonu kamienicy przy wąskiej neapolitańskiej uliczce. Włoskie życie to *riposo* (odpoczynek, zwykle po obiedzie), a nawet *sciopero* (strajk pracowników).

To rzeźba Dawida autorstwa Michała Anioła, Kaplica Sykstyńska i *Narodziny Wenus* Botticellego. To *passeggiata* (spokojny spacer) i picie kawy *al banco* (w barze, przy ladzie). To *estate italiana* (włoskie lato), którego symbolem są leżaki, pasiaste parasole plażowe i melodyjny głos obwoźnych sprzedawców, krzyczących *Ciambelle calde!* lub *Cocco bello!*, a także jedzenie soczystego arbuza podczas *Ferragosto*.

To żar unoszący się nad brukowanymi ulicami, na których łatwo się poślizgnąć, gdy przychodzi *prime piogge*, pierwszy deszcz zwiastujący koniec lata. To dzieci kopiące piłkę nożną na *piazza* i długi niedzielny

obiad, który zaczyna się około trzynastej lub czternastej i trwa do osiemnastej. To spaghetti *al pomodoro* i spaghetti *alle vongole*. A właściwie to wszelkiego rodzaju jedzenie i picie.

To Ferrari, *caffettiera moka* i *nazionale* (włoska reprezentacja w piłce nożnej). To kościoły i kościółki, i *sagre* (festyny, odpusty). To ogniste wulkany, które przypominają, aby żyć tak, jakby jutra miało nie być. I jeszcze *bella figura* (robienie dobrego wrażenia) i *dolce far niente* (dosłownie: „słodkie nicnierobienie”).

Włoski styl życia to wszystkie te aspekty i o wiele więcej. To uczucia i reakcje wywoływane tymi prostymi sytuacjami i interakcjami.

A ta książka wszystko to wysławia.

Muszę też zaznaczyć, że nawet pandemia COVID-19 nie złamała włoskiego ducha, który pokazał swoją siłę i odporność w trakcie ogólnokrajowego lockdownu w marcu 2020 roku. Włochy były pierwszym krajem na świecie, który zamknął swoje granice.

Włosi zwyczajowo nie ustawiają się w tasiemcowych kolejkach, trudno spodziewać się po nich zachowania dystansu społecznego. Dotykanie, przytulanie, całowanie i przebywanie razem są zakodowane we włoskim DNA.

A jednak stało się. Sześćdziesiąt milionów obywateli, którym nakazano zostać w domach, wychodziło tylko po niezbędne rzeczy i zachowywało metrowy dystans. Koniec z *passeggiata*. Koniec z *caffè al bar*.

Świat wiele zyskał, gdy ujrzał Włochów tańczących i śpiewających na balkonach, tarasach i w oknach – od hymnu narodowego po nostalgiczne włoskie klasyki. Te chwile połączyły młodych i starych, naród się zjednoczył, a ludzie wspierali się nawzajem. Widok Włochów, którzy sprawnie i zbiorowo się mobilizują, o co nikt ich nie podejrzewał, podtrzymawał na duchu wiele osób w tamtym okresie, przepelnionym strachem i niepewnością.

Pandemia i jej niszczycielski wpływ na kraj zmieniły jego mieszkańców. Nie da się tak po prostu wymazać z pamięci wspomnienia długich kolejek wojskowych samochodów ciężarowych transportujących trumny z Bergamo, które ucierpiało wtedy najbardziej.

W kulminacyjnym punkcie stanu nadzwyczajnego okrzyk *andrà tutto bene* („wszystko będzie dobrze”) zdobył popularność i już zawsze

będzie kojarzony z pandemią. Gdy Włosi wypowiadają te słowa, od razu przywołują w myślach 2020 rok.

Na przestrzeni wieków Włosi podarowali światu bardzo wiele. Nauczyli nas, jak cenić proste rzeczy i bez poczucia winy delektować się nimi, a także – jak żyć chwilą. Ale w 2020 roku podarowali światu coś jeszcze: udzielili nam lekcji człowieczeństwa. Włochów definiuje odporność i siła i ten wątek powraca w każdym rozdziale tej książki.

Od razu muszę jednak uprzedzić – ta książka nie opowie o wszystkim. Nie mogłaby. Zgłębia natomiast niektóre z cech określających włoską tożsamość narodową – te wszystkie małe rzeczy, dzięki którym Włosi są, jacy są. Zasadniczo jest to więc pogłębiona analiza psychiki i charakteru Włochów, przy czym każdy rozdział poświęciłam osobnemu zagadnieniu. Opowiadam o tym, jak żyją, myślą, jedzą, piją, noszą się, podróżują, bawią się, kochają i mówią. Gdy uchwycicie te elementy, łatwiej będzie wam zrozumieć motywację Włochów.

Przyglądam się również koncepcjom i filozofiom, którymi kierują się Włosi, a także przełomowym momentom, ruchom, systemom przekonań, zwyczajom regionalnym i kultowym markom, które ukształtowały ten naród.

Naród, który nie jest idealny – wręcz przeciwnie. Tak jak wszystkie kraje i kultury ma on swoje jasne i ciemne strony. Od zorganizowanej przestępczości przez rozdrobnienie polityczne, kryzysy śmieciowe i ustawianie meczów piłkarskich aż po skandale religijne – korupcja we Włoszech ma długą historię.

Jestem jednak marzycielką i niepoprawną romantyczką. Chętniej widzę dobro i do niego wracam, choć po drodze uznaję obecność zła, nie zamykam na nie oczu. Tak właśnie postępuje się względem tych, których się kocha, prawda?

Włochy to moja muza, wielokrotnie zmieniły moje życie i przyniosły mi wiele nowych i niesamowitych doznań. Bo to właśnie robią: zachwycają i ekscytują, a zarazem rozjuszają i rozczarowują. To nie jest kraj dla osób o słabym sercu. To kraj, który rozpala duszę niczym trudny, ale namiętny romans. Za każdym razem, gdy samolot ze mną na pokładzie dotyka płyty Lotniska Fiumicino w Rzymie, czuję, że wróciłam do domu. Nie tylko

w sensie fizycznym. To powrót w objęcia kochanka. *Mi si allarga il cuore*,  
moje serce rośnie. Po prostu musiałam pokochać kraj, który kocha miłość  
i wierzy w *destino*.

Mam nadzieję, że od tych słów zrobiło się wam ciepło na duszy. Niech  
wyzwolą w was piękno i pragnienie pełni życia. Włochy potrafią tego  
dokonać swą wyjątkową mocą.

Ta książka wysławia ludzi oraz ich *bel paese*. Bardzo się cieszę, że mogę  
się tym wszystkim z wami podzielić.

Bo spójrzmy prawdzie w oczy – czyż wszyscy nie pragniemy żyć  
po włosku?

*Mania*









# Żyj po włosku

---

Włochy to styl życia, który w swym  
najsłodszym i najromantyczniejszym  
wydaniu sprawia, że dusza śpiewa.  
Z pewnością nie jest to niekwestionowany  
ideał, ale ma w sobie wiele z doskonałości.

Dla postronnego obserwatora włoski styl życia to długie posiłki przy brzęku kieliszków wypełnionych winem, śpiew, taniec i ogrom zabawy. Rzeczywistość jest nieco inna, ale tutejszy styl życia faktycznie stanowi esencję radości i solidarności, co najpiękniej widać na *piazza*, gdzie zbierają się ludzie w każdym wieku, aby porozmawiać, zjeść, zrobić zakupy, a nawet pograć w karty. Demonstrują w ten sposób, czym jest prawdziwa włoska wspólnota.

Włosi nie tylko doceniają te proste przyjemności, ale co ważniejsze, naprawdę się nimi delektują. Być może najlepiej oddał to w swojej książce *Gli italiani* z 1964 roku dziennikarz Luigi Barzini, gdy pisał, że „Włosi opanowali trudną sztukę bycia szczęśliwym i uszczęśliwiania innych”<sup>\*</sup>.

Źródłem tego szczęścia jest czas spędzony z przyjaciółmi i bliskimi – sedno włoskiego stylu życia. Dobre towarzystwo ubogaca wydarzenia kulturalne, kolacje, długie niedzielne obiady, *passegiate* czy aperitivo na plaży, a nawet czas w domu.

Rodzina to centrum włoskiej kultury. Zazwyczaj nie kojarzy się z obowiązkami, ale z przyjemnością płynącą ze wspólnego spędzania czasu. To z rodziną jada się niedzielny obiad, podróżuje i spotyka. To właśnie z nią obchodzi się *feste*. Obejmuje to święta kościelne, szczególnie Boże Narodzenie, rzadziej Wielkanoc. Włosi mawiają: *Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi*, co oznacza: „Boże Narodzenie z rodziną, a Wielkanoc z kim chcesz”.

Po raz pierwszy zetknęłam się z tym, jak żyją Włosi, gdy w dzieciństwie odwiedziłam Abruzję. Te wspomnienia przywołują nostalgię za małym włoskim miasteczkiem lat 80. XX wieku i stylem życia, który bardzo się różnił od wychowania we włosko-australijskiej rodzinie.

Kontrast mnie zafascynował, niemal zelektryzował, i zaczęłam się zakochiwać. Pamiętam, jak moje *zie* zabierały mnie na cotygodniowy *mercato*. Przekomarzały się z właścicielami sklepów i straganiarzami, kupowały *pizza rossa* i *porchetta* na wagę i zatrzymywały się na *caffè al bar*. Przez cały czas rozglądałam się wokół i chłonęłam wszystko,

---

\* Jeśli nie wskazano inaczej, cytowane fragmenty podano w przekładzie tłumaczki niniejszej książki (przyp. red.).

co mnie otaczało. Widziałam stojącego przed swoim sklepem *tabaccaio* z papierosem w ręku. Niedaleko palili też kasjer bankowy i farmaceuta.

Musiałśmy być w domu przed południem, ponieważ ciocie miały przyrządzić posiłek dla swoich mężów, którzy przychodzili około trzynastej na *pausa pranzo*. W drodze powrotnej tłumaczyły mi, dlaczego należy zachować *scontrino* (paragon) za wszystkie zakupione towary. *Guardia di Finanza* – straż skarbową – mogła nas zatrzymać i zażądać dowodu zapłaty. Tak poznałam jedną z licznych służb porządkowych we Włoszech.

Niewiele się zmieniło, przynajmniej w małych miasteczkach. Tam nadal panuje luz i żyje się powoli. Ach, tempo życia. To jedna z rzeczy, które lubię w tym kraju najbardziej. Gdy wszyscy inni próbują kopiować styl i porządek Starego Świata, tutaj one faktycznie obowiązują i często wydaje się, że czas stoi w miejscu. Na widok Cinquecento (Fiata 500) lub Piaggio Ape (maleńkiego trójkołowca) na ulicach Rzymu lub ozdobnej typografii z dawnych lat na witrynach sklepowych czuję ciepło i nostalgię. Ach, te włoskie szyldy to znak rozpoznawczy. Jakby kraj miał własny font!

I chociaż dla wielu wczorajsze Włochy to tylko miłe wspomnienie, ich duch wciąż jest obecny we włoskim stylu życia i filozofii, którymi do dzisiaj cały kraj żyje i oddycha.

”

Rodzina to centrum włoskiej kultury.  
Zazwyczaj nie kojarzy się z obowiązkami,  
ale z przyjemnością płynącą ze wspólnego  
spędzania czasu.

”



# PODSTAWY włoskiego STYLU ŻYCIA

Koncepcja włoskiego stylu życia wywołuje w głowie wiele obrazów: rodziny i przyjaciół, aperitivo i *passaggiata*, eleganckiej mody, jedzenia i wina. W swojej podstawowej formie realizuje się w kilku założeniach i wielu niepisanych zasadach.

Mamy *dolce far niente*, typowe bardziej dla centrum kraju niż Południa, oznaczające sztukę nierobienia niczego. Wystarczy zasiąść do talerza makaronu i kieliszka dobrego wina i obserwować świat. To chwile z dala od codziennego stresu i presji, bez poczucia winy.

Mamy również *bella figura*, czyli to, jak się właściwie zachować i zrobić dobre wrażenie. I jeszcze *sprezzatura* – termin ukuty w XVI wieku. W najprostszej formie jest to pozornie niewymuszona elegancja i nonszalancja, z jaką noszą się Włosi. Trudno też nie wspomnieć o terminie, który zdobył popularność na całym świecie, czyli słodkim życiu – *la dolce vita*.

Włoski styl życia zawiera w sobie wszystkie te filozofie i wiele więcej.

Na nich wznosi się wszystko to, co dla Włochów ważne. Są one filarem ich tożsamości. Ludzie tutaj podchodzą do wszystkiego z pasją i są dumni ze swojego pochodzenia. Co jednak zaskakujące, sami Włosi nie są arogancy, chociaż Włochy to ojczyzna niektórych spośród największych w świecie artystów, kompozytorów oraz myślicieli i znajduje się tu tak wiele budzących podziw zabytków. Dodaje im to natomiast delikatnej pewności siebie, jakby wiedzieli, że doskonałość mają we krwi. Ich charakter cechują autentyczność, hojność i odporność.

Życ po włosku to w zasadzie żyć pełnią życia i z pasją. To całować się, obejmować i splatać dłonie, mijając po drodze pary starszusków spacerujących pod rękę. Chodzi o to, aby bezpośrednio i ekspresyjnie wyrażać swoje emocje, mówić głośno i mocno gestykulować. Jeśli ktoś zagłąda z zewnątrz, to ten włoski świat może wydawać się przesadnie dramatyczny. Tak jednak wyraża się włoska dusza – to unikalny sposób nawiązywania relacji i odnoszenia się do siebie nawzajem.

Tak właśnie żyją Włosi.

*Dalsza część w pełnej wersji*