

ALEKSANDRA SEGHI

CANTUCCINI W PARKU ŻABY

czyli ciąg dalszy tokańskich opowieści ze smakiem



Aleksandra Seghi

Cantuccini w Parku Żaby

**czyli ciąg dalszy toskańskich
opowieści ze smakiem**

2026

© Aleksandra Seghi, 2026

Redakcja, korekta, skład i łamanie:
ANATTA.pl

Projekt okładki:
Ewa Jurecka

Wszystkie zdjęcia pochodzą ze zbiorów autorki

Tłumaczenia tekstów z włoskiego na polski – autorka

Wydanie I

ISBN 978-83-8166-518-6

Dla mojej kochanej Julci

Wstęp

Dużymi krokami zbliżam się do kolejnej dekady. Jeszcze tak niedawno świętowałam czterdziestkę z przyjaciółkami w nadmorskiej restauracji w Torre del Lago, a już za chwilę przyjdzie mi zapalić pięćdziesiąt świeczek na torcie. I choć te okrągłe urodziny z czwórką na przodzie przeżywałam w szczególny sposób, to do nadchodzącej, nie ukrywam, znaczącej daty nie przygotowuję się już tak poważnie.

Zauważam jednak, że w moim otoczeniu nastroje są inne. Przyjaciółki często powtarzają, że wchodzimy w etap, nazwijmy to, „starszej pani”. W rozmowach dominuje temat menopauzy i wszystkich jej cieni. Wiele z nich uważa, że menopauza czyha na nas za rogiem i nie przyniesie nic dobrego. Ale czy musimy się tym aż tak przejmować, myślę sobie? Czy warto zaprzętać sobie głowę nieuniknionym, gdy za oknem jest tak pięknie? Może lepiej po prostu wyjść na długi spacer po wzgórzach porośniętych cyprysami?

Każda z nas niesie za sobą bagaż doświadczeń – życie nie zawsze nas oszczędzało. Co kobieta, to inna historia. Wiele osób wpadło też w pułapkę rutyny, często nieświadomie zapominając o sobie i własnych potrzebach. Jak zauważyła moja znajoma z Warszawy: kobiety w naszym wieku powinny mieć wreszcie czas dla siebie. Koniecznie musimy go sobie wygospodarować. Zrobić coś, na co naprawdę mamy ochotę. Pójść do kina czy teatru, obejrzeć wystawę. Zapisać się na siłownię albo po prostu pospacerować po lesie czy parku. Świat się nie zawali, jeśli na chwilę odłożymy obowiązki na bok. Pozwólmy sobie zwolnić, wziąć głęboki oddech, rozkoszować się zapachami otaczającej nas natury.

Warto zbliżyć się do włoskiego stylu życia. *La dolce vita* to sztuka życia tu i teraz, doceniania każdej chwili, cieszenia się z drobiazków, znajdowania szczęścia w prostych i codziennych momentach. To delektowanie się smakiem, zapachem lub otaczającą panoramą, ale też czas spędzony z bliskimi oraz przyjaciółmi.

W mojej nowej książce dzielę się osobistymi przemyśleniami i doświadczeniami. Znajdziecie tu także drobne porady, które sama spontanicznie wdrażam w życie, oraz swoisty przewodnik po ciekawych zakątkach Toskanii, w której mieszkam od lat. Nie zabraknie też przepisów na włoskie potrawy, bo we Włoszech kuchnia stanowi fundament szczęścia.

Wyznam, że pisząc tę książkę, często zadawałam sobie pytanie, czy mam prawo udzielać porad, a jeśli tak, to czy będą one przydatne. Nie jestem przecież ekspertem w dziedzinie psycho-

logii, nie znam człowieka od strony naukowej. Jednak coś podpowiadało mi, by podzielić się swoimi przemyśleniami, a przede wszystkim – własnymi przepisami na życie z uśmiechem.

Do tekstu dołączyłam także rozmowy – wywiady z moimi znajomymi związanymi z Toskanią, wyróżniającymi się pozytywnym nastawieniem do życia i zarażającymi uśmiechem od ucha do ucha. Oni również dzielą się z czytelnikiem swoimi sposobami na przeżywanie chwil pełnych optymizmu.

Życzę wszystkim miłej lektury!

Aleksandra Seghi

Dzień bez uśmiechu to dzień stracony

Przez większość życia nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo pozytywnie uśmiech oddziałuje na drugą osobę. Możemy to łatwo sprawdzić na własnej skórze. Poobserwujmy ludzi. Poważna pani w okienku, której oczy rzucają niemalże błyskawice, wywoła u nas swego rodzaju strach, natomiast wesoła buzia, tryskająca dobrym humorem, wprowadzi we wspaniałą nastrój.

Kamiennych twarzy czy ust wydających mało dźwięków nie spotkacie we Włoszech. Pani czy pan w okienku na poczcie często do was zagadną, a gdy jesteście stałymi bywalcami, długa rozmowa gwarantowana. Poczta jest znana z tego, że wszystko dzieje się tam bardzo powoli. Nie ma się czemu dziwić, bo przecież z każdym klientem trzeba zamienić choć kilka słów. To samo jest w supermarketach. Kiedy tylko kasjerki nas dostrzegą, witają głośnym *buongiorno*, a przesuwając towar po

czytniku, zajmują się rozmową z nami i nierzadko przyłącza się do niej cała kolejka do kasy.

Przypomniała mi się kolejka do kas biletowych w Palazzo Strozzi we Florencji, gdzie odbywała się wspaniała wystawa florenckiego malarza Fra Angelica, znanego w Polsce jako Jan z Fiesole. Do odstania mieliśmy ponad trzy godziny. Przedemną czekali: pani z Rzymu, jedna para z Werony i druga z Bolonii. To z tą grupą ludzi nawiązałam najwięcej rozmów tego dnia. Wymienialiśmy zdania na różne tematy, opowiadaliśmy o sobie, śmialiśmy się. Jednym słowem, umilaliśmy sobie czas.

W pewnym momencie pan z Werony wyjął z plecaka puszkę pełną cukierków, czekoladek i wafelków i zaczął nas częstować. Długie oczekiwanie na wejście do Palazzo Strozzi upłynęło w miłej atmosferze.

Także włoski bar, do którego regularnie chodzimy, może stać się miejscem bliskich kontaktów. Spotykamy się w nim przecież codziennie z tymi samymi osobami, które przychodzą na kawę.

Ostatnio w „moim” florenckim barze Le Sorelline opowiedziałam barmance Cristinie o upadku i zszywanej brodzie.

– Aleksandra, popatrz na moją – powiedziała Cri. – Ja też mam szczyte!

Stojący obok mnie pan nie czekał długo, by włączyć się do rozmowy:

– Zobaczcie, ja też mam blizny od szwów po upadku!

Popatrzyliśmy na siebie i uśmiechnęliśmy się szeroko. Poczuliśmy się jak w klubie zszytych bród na spotkaniu w ulubionym barze.

Dzień bez uśmiechu to dzień stracony.

Charlie Chaplin

Barman jest ważną osobą we włoskim życiu. Tak jak zresztą fryzjer, do którego chodzi się od lat. Zna nasze życie, niemalże każdy krok, wie, co robimy w weekend, jakie mamy zagrostki lub jak fajnie spędziliśmy ostatnie wakacje. Ludzie powierzają barmanowi swoje sekrety, żalą się. Może oczekują od niego rad i dobrego słowa. Często przy ladzie barowej przysłuchuję się wielu historiom innych osób.

Wracając do kwestii uśmiechu, wydaje mi się, że podkreślenie ust szminką, delikatnie czy wyraziście, uwidacznia uśmiech kobiety. Moja babcia Wanda, nazywana przez nas babcią Wandzią, zawsze malowała usta na czerwono i ten kolor pasował jej perfekcyjnie, stanowił jej znak rozpoznawczy. Ja przez wiele lat malowałam usta na blade róże i beże. W końcu odważyłam się na czerwień, tak jak moja babcia, i poczułam się wspianale. Od tamtej pory na uroczyste spotkania wybieram właśnie ten kolor. Na co dzień zaś preferuję bordowy lub ciemny, wyrazisty róż. Dzięki temu mój uśmiech widać już z daleka.

Uśmiech mogą wywołać drobne rzeczy. W łazience w jednym z zaprzyjaźnionych domów powieszono tabliczkę: „Jestem piękna, ale dzisiaj to już przesadziłam!”. Ten sympatyczny tekst wprawia mnie w dobry nastrój.

Niedawno w toalecie baru w Gambassi Terme, podczas mycia rąk, zauważyłam napis w rogu lustra: *Nice day!* i pod

spodem emotikon symbolizujący uśmiech. Słyszałam też, że ludzie umieszczają optymistyczne sentencje, które wyświetlają się przy włączaniu komputera lub telefonu komórkowego.



W ostatnich latach coraz częściej łapię się na refleksji, że dłuższe przebywanie z osobami pesymistycznie nastawionymi do życia źle wpływa na moje samopoczucie. Z takiego spotkania wychodzę poddenerwowana i przez resztę dnia myślę o konwersacji, która mnie podrażniła. W związku z tym niemal automatycznie oddalam się od toksycznych osób, a jeśli takie spotkanie nastąpi, staram się, żeby trwało jak najkrócej. Nazwałabym to podświadomą samoobroną przed negatywnymi czynnikami.

Piosenka Il segreto del sorriso (Sekret uśmiechu),
Piccolo Coro dell'Antoniano

Ho una grande amica che
Mi ha insegnato il suo segreto
Come si colora il mondo col sorriso.
È più facile lo sai
Diventare un gran pittore
Se si ascolta quello che ti dice il cuore.
E ogni cosa vedrai
Sarà bella più che mai,
Se la vesti coi colori di un sorriso
Per questo
Sorrriamo tutti e d'arancio
Risplende il sole,
Sorrriamo tutti insieme e più azzurro
Diventa il mare.
Questo semplice segreto forse è solo amore,
Oh, oh, oh . . .
Si è così.

Mam wspaniałą przyjaciółkę, która
Nauczyła mnie swojego sekretu,
Jak koloruje się świat uśmiechem.
Wiesz, jest łatwiej
Stać się wielkim malarzem,
Jeśli się słucha tego, co mówi serce.
I zobaczysz, że każda rzecz
Będzie piękna jak nigdy dotąd,
Jeśli ubierzesz ją w kolory uśmiechu.
Dlatego
Wszyscy uśmiechamy się i słońce
Świeci na pomarańczowo,
Wszyscy razem uśmiechamy się i morze
Staje się bardziej błękitne.
Ten prosty sekret to może tylko miłość,
Oh, oh, oh . . .
Tak to jest.



We Włoszech kobietom niejednokrotnie zdarza się usłyszeć miłe słowa od kogoś całkiem nieznanego. *Buongiorno, bella! Buongiorno, cara! Buona giornata!* Nie ma w tym niczego podejrzanego. Włosi tacy są: otwarci, spontaniczni. Dla nas, wywodzących się z krajów północnych, wydaje się to bardzo dziwne. W wyrażaniu uczuć jesteśmy raczej chłodni, często dystansujemy się. Dodatkowo bywamy podejrzliwi, dorabiamy niepotrzebne teorie. Tymczasem jest to sympatyczny gest, ukłon w stronę pięknej płci. Oczywiście, mogą zdarzyć się przypadki, kiedy chodzi o podrywanie, ale przecież nie musimy kojarzyć tego z czymś negatywnym. Chcę przez to powiedzieć, że usłyszenie ładnych słów skierowanych tylko do nas może umilić dzień. Spowodować uśmiech na ustach.

W lepszy humor może także wprowadzić przygotowanie czegoś pysznego dla bliskich i znajomych. Ostatnio odnotowałam, że mój przepis na włoski sernik cieszy się sukcesem i często wspominany jest w rozmowach z przyjaciółmi. Tak samo dzieje się z tiramisù. Nic dziwnego, bo jak sama nazwa wskazuje, deser ten podnosi na duchu, wzmacnia, dodaje sił. Przyrządzam go w wersji klasycznej z kakao, ale równie pyszny jest z dodatkiem Baileysa czy z kremem pistacjowym.

TIRAMISÙ Z BAILEYSEM

Składniki:

500 g mascarpone	250 g schłodzonej kawy espresso
250 g śmietany 30% lub 36%	120 g likieru Baileys
2 jaja	200 g ciastek savoiardi
70 g cukru pudru	gorzkie kakao do posypania
4 łyżki białego cukru	

Przygotowanie:

Oddzielić żółtka od białek. Białka ubić na sztywną pianę. Żółtka zmiksować z cukrem na puszystą masę i dodać połowę mascarpone, dokładnie wymieszać. Na końcu delikatnie połączyć z ubitymi białkami. Schłodzoną kawę mieszać z likierem. Savoiardi maczać w kawie z likierem. Ułożyć pierwszą warstwę ciastek, a na nią masę. Posypać kakao. Ponownie ułożyć warstwę namoczonych savoiardi. Drugą połowę mascarpone zmiksować na sztywno ze śmietaną i cukrem pudrem. Krem przełożyć do rękawa cukierniczego. Na warstwie ciastek wyciskać krem śmietanowy. Całość posypać kakao. Deser schować do lodówki. Serwować po kilku godzinach lub następnego dnia.

Tiramisù najlepiej zrobić dzień wcześniej. Przegryzie się i będzie jeszcze pyszniejsze!

BAILLEYS

*The ORIGINAL
Irish Cream*

PRODUCT OF IRELAND



Przygotowanie czegoś dobrego, przebywanie przy stole z osobami, które są nam bliskie, wprowadza w dobry nastrój. Nie chodzi o to, żeby piec i gotować przez całą noc, a później siedzieć zmęczony i nie mieć kompletnie na nic ochoty. Wystarczy coś prostego. Nie musi być to nawet nowa potrawa, ale coś, co nam dobrze wychodzi, z czego jesteście dumni.

Ja na przykład lubię *pizzate*, wieczory, podczas których robimy pizzę. Na koniec na stole pojawia się oczywiście coś słodkiego, ale większość czasu zajmuje nam przygotowywanie pizzy. Do małych misek wrzucamy jeden rodzaj składnika, mogą to być bakłażany, cebula, czosnek, cukinia, pomidorki czereśniowe, oliwki, kapary. Natomiast do dużej miski wlewamy sos pomidorowy i doprawiamy go oliwą z oliwek extra vergine, szczyptą soli, cukru oraz oregano. Ten przepis na sos pomidorowy powinien wystarczyć na 12 pizz.

SOS POMIDOROWY DO PIZZY

Składniki:

1,25 kg przecieru lub passaty pomidorowej	13 g soli
7 g oregano	25 g oliwy z oliwek extra vergine
	szczypta cukru

Przygotowanie:

Przecier pomidorowy jest gęstym produktem. Aby go przyrządzić, należy ugotować pomidory, odcedzić z wody, przepuścić (wraz ze skórką) przez maszynkę lub zblendować. Passata pomidorowa jest rzadszą formą przecieru. Można ją zagęścić, dodając przecier. Na niektórych polskich produktach jest zarówno napis „passata”, jak i „przecier pomidorowy”.



Spis przepisów

Tiramisù z Baileyssem	18
Sos pomidorowy do pizzy	20
Nalewka bazyliowa z nutą cytrynową	26
Ravioloni z ricottą i świeżymi figami	34
Sernik cytrynowy na kruchym spodzie	52
Krakersy z ciecierzycy	58
Lody truskawkowe	62
Crostini z radicchio i grana padano	72
Panna cotta	80
Panzanella	84
Sbrisolona mocno czekoladowa ze środkiem z ricotty i kremu orzechowego	100
Ciastka kasztanowe tokańskiego piekarza	116
Farfalle z dwoma rodzajami pomidorów i mozzarellą	126
Nalewka pomarańczowa benedyktynek z Pisto	136
Zielona focaccia z czarnymi oliwkami i cebulą	140
„5 e 5”	156
Żytnie cantuccini z łyżkami czekoladowymi	184
Czekoladowa mattonella z orzechami laskowymi	186
Zuccherini z Fucecchio	194

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział I. Dzień bez uśmiechu to dzień stracony	11
Rozdział II. Na hobby nigdy nie jest za późno	25
Wywiad z Darią Rupert	40
Rozdział III. Mam czas dla siebie	47
Rozdział IV. Praca z pasją	55
Rozdział V. Tylko pozytywne myślenie	67
Wywiad z Krzysztofem Chranem	77
Rozdział VI. Aktywność fizyczna	83
Rozdział VII. Kontakt z ludźmi	97
Wywiad z Igą Olechowską	109
Rozdział VIII. Podróże małe i duże	113
Rozdział IX. Włoski <i>slow food</i> i <i>dolce far niente</i>	133
Wywiad Anną Chelicką-Bernardo	145
Rozdział X. Kulinarnym szlakiem „5 e 5”	153
Rozdział XI. Ogólnie o wolności	165
Wywiad z Ireną Dybczyńską	174
Rozdział XII. O szczerości z samym sobą	181
Rozdział XIII. Tu i teraz	191
Zakończenie	203
Spis przepisów	205
Źródła	206



Aleksandra Seghi

Filolog włoski, redaktor portalu informacyjnego **Polacy we Włoszech** www.polacywewloszech.com, autorka bloga **Moja Toskania** www.aleksandrasedghi.com oraz licznych artykułów o włoskiej tematyce. Od prawie 30 lat mieszka w Toskanii i organizuje tu warsztaty kulinarne. Posiada dyplom piekarza cukiernika wystawiony przez region Toskanii. Przez 13 lat pracowała w Radio Diffusione Pistoia w programie *Up Magazine*. Jest tłumaczem, współpracuje z agencjami nieruchomości oraz wedding plannerami. Aktywna działaczka polonijna w Toskanii. W Polsce opublikowała dziesięć książek: *Smaki Toskanii*, *Śladki pieczone kasztany – tokańskie opowieści ze smakiem*, *Zielona Toskania*, *Domowa kuchnia włoska*, *Pascal 360 stopni*, *Fanklub bułeczek z rozmarynem, czyli ciąg dalszy tokańskich opowieści ze smakiem*, *Miasta widma w Toskanii – historia, tradycje, ludzie*, *Winogrona na żyrandolu, czyli ciąg dalszy tokańskich opowieści ze smakiem*, *O Włoszech przy kawie*. *Znani i lubiani o słonecznej Italii*, *To jest Italia*. Napisał o niej Łukasz Modelski w książce *Piąty smak – rozmowy przy jedzeniu* oraz Maria Rótkowska w książce *Polki w Italii*. Twórczynie mediów polskojęzycznych we Włoszech (2004-2024), a w książce *Polacy we Włoszech. Kto jest kim. Zeszyt II* znajduje się jej życiorys. W 2025 roku włoskie wydawnictwo „Segui le parole” wydało książkę *L'eredità di Giulia*, w której zostały opublikowane opowiadania wybrane w I edycji konkursu literackiego „Giulia Leone”, w tym to Aleksandry Seghi.

Zapraszamy na ciąg dalszy tokańskich opowieści ze smakiem. *La dolce vita* to idea życia tu i teraz, docenianie każdej chwili, cieszenia się z małymi rzeczami, znajdowania szczęścia w prostych i codziennych momentach. Autorka opowiada nam o włoskim stylu bycia i przedstawia propozycję miłego spędzenia czasu. Oprócz wielu opisów wycieczek po Toskanii proponuje ciekawe włoskie i tokańskie przepisy kulinarne. Wszystkie receptury brzmią smakowicie i zachęcają czytelnika do ich wykonania. Ponadto w książce znajdują się wywiady z Polakami, którzy swoje życie związali z Toskanią. Przenieśmy się więc do wzgórzystej krainy porośniętej cyprysami i posmakujmy włoskich klimatów.

