



*Lepiej  
wydać  
na kucharza,  
niż  
na aptekarza*





Ireneusz Ciara z żoną Daviną. W ich przypadku stara prawda "przez żołądek do serca" sprawdziła się.



*Ireneusz Ciara nazywa siebie kucharzem terapeutą, fizjologiem przewodu pokarmowego. Ale ponieważ dąży do tego, żeby życie było jasne i proste, to można powiedzieć to tak: - szef Irek uważa, że jedzenie to lek i błogosławieństwo. A przynajmniej powinno tak być.*

AUTOR: Elżbieta Szawarska

Spotykamy się w warszawskim „Cup of finance” – nowoczesnym barku z widokiem na park. Szef Irek prowadził tu 6-tygodniowy program pilotażowy „przywrócić zdrowie do zdrowia”, w którym uczestniczyło kilkadziesiąt osób. Rano przychodzili na śniadanie, zabierali ze sobą lunch na wynos, wieczorem wracali i jedli wspólnie kolację. Celem diety nie było odchudzanie, choć tym, którzy chcieli stracić na wadze, się to udało. Każdy jadł, ile chciał, można było brać dodatkowe porcje. Bo nie chodzi o to, żeby być szczupłym, ale żeby czuć się lepiej. Fizycznie i psychicznie. Sam szef Irek jest chudy i wyciszony, siła spokoju. Dżinsy, t-shirt, na szyi sznurek dzikich, nieszlifowanych bursztynów. Piję przygotowaną przez niego wodę o dziwnym smaku i aromacie – i pytam. O wszystko: kim jest, co robi, jak chce zmienić świat. A on odpowiada.

### Woda

**T**a woda jest doprawiona goździkami, drugi dzbanek jest bardziej wytrawny, ziołowy. Mamy bardzo dobry filtr, ale to czysta, nieprzegotowana woda z kranu. Taką należy pić, przetrzymywanie wody w plastikowych butelkach ją zabija. Woda jest za darmo, każdy może ją pić, nie tylko uczestnicy programu „przywrócić zdrowie do zdrowia”. Tak powinno być: woda jest darem życia, nie powinna być sprzedawana. Zwłaszcza w krajach, gdzie jest jej pod dostatkiem, jak w Europie, nie powinna być źródłem handlu, spekulacji. To chore.

### Studia

**Z**acząłem od Akademii Rolniczej we Wrocławiu, po dwóch latach przenieśliśmy się na uniwersytet w Ferrarze, gdzie studiowałem biologię i biochemię, a potem filozofię w Nowym Jorku. Uczyłem się od szamanów w Ameryce Południowej, mieszkałem w Australii i Nowej Zelandii. Wszystkiego chciałem doświadczyć na sobie: każdego pożywienia, napoju, każdego składnika, poznałem rzeczy dobre i te uważane za szkodliwe. Bo wszystko jest względne, zmienia się w zależności od sytuacji.

### Tumeric

**T**o przyprawa indyjska, po polsku kurkuma. Miałem w Nowym Jorku firmę, sprzedającą napój Tumeric, regulujący pracę żołądka, który produkowałem razem z kolegą. Codziennie przyrządzaliśmy świeży, pakowaliśmy do małych butelek, a potem wsiadaliśmy na rowery i rozwoziliśmy do sklepów – on w jednej części Manhattanu, ja w drugiej. To był sukces. Kolega nadal prowadzi tę firmę, a ja sprzedałem mu swoje udziały i ruszyłem w świat.

### Praca

**W** Nowym Jorku byłem kucharzem Dawida Jubba w jego słynnej restauracji „Jubb’s Longevity”. W Australii gotowałem w szkole – to był projekt, który miał pokazać, jak zdrowe jedzenie wpływa na zachowanie dzieci, ich samopoczucie



i wyniki w nauce. W Nowej Zelandii pływałem i gotowałem na łodziach. W Ameryce mieszkalem przez rok w domu ciężko chorego człowieka i gotując dla niego, zmniejszyłem jego cierpienie i przedłużyłem mu życie. Wszędzie, gdzie mieszkam, zarabiam na życie gotując, układając indywidualne diety, udzielając konsultacji.

W kuchni najlepiej używać produktów lokalnych, rosnących i uprawianych w najbliższym otoczeniu – mówi SzeF Irek

### Healer

Wolę to angielskie słowo, niż polskie „uzdrowiciel”. Pomagam ludziom za pomocą jedzenia, opracowując dla nich indywidualne diety. Czasami są to sportowcy, którzy chcą osiągać lepsze wyniki, gwiazdy, które chcą lepiej wyglądać, milionerzy, którzy nie chcą się starzeć. Ale najczęściej to ludzie chorzy. Zmieniam im jadłospis, przyrządzam dla nich potrawy, napoje do picia. To wszystko są naturalne składniki, zioła. Nie jestem cudotwórcą, ale w pewnym zakresie mogę pomóc i ulżyć każdemu. I staram się to robić.

### Davina

Moja żona. Jako miss Nowego Jorku startowała w wyborach na miss Ameryki i przyszła do mnie, żeby opracować jej dietę. Na początku traktowałem ją jak przyjaciółkę, bo byłem bez reszty pochłonięty moją pracą – Tumerikiem, praktyką, pomaganiem ludziom. Ale ona była cierpliwa: przychodziła do mnie, uczyła się gotować. Aż wreszcie któregoś dnia została na zawsze.

### Ilia

Nasz syn. Imię jest chyba rosyjskie, choć nie mamy żadnych powiązań z tamtą kulturą. Podoba nam się, wybraliśmy je ze względu na jego brzmienie. I dlatego, że jest dobre i dla chłopca, i dla dziewczynki. Davina nie robiła w ciąży żadnych badań usg, prześwietleń – nie uważamy, by to było zdrowe – więc nie znaleźliśmy płci dziecka. Gdyby urodziła się córka, też dalibyśmy jej na imię Ilia. Teraz spodziewamy się drugiego dziecka. Jeszcze nie ma imienia.

### Mięso

Nie jestem wegetarianinem. Gotuję przeważnie warzywa, kasze, jarskie potrawy, ale kiedy ktoś częstuje mnie mięsem, nie odmawiam. To byłoby niedobre, takie wywyższanie się, że moralnie jestem lepszy i odrzucanie jedzenia, które ktoś inny przygotował z miłością, z chęcią obdarowania nim innych.

### Szefrek.pl

Poradzę stronę internetową, na której dzielę się wiedzą, przepisami, pokazujemy z Daviną na filmach, jak gotować. Nasze filmy są znacznie dłuższe, niż większość z tych wrzucanych do Internetu, mają pół godziny, godzinę... Nie lubimy się śpieszyć i nie chcemy poganiać innych; ważne, by wszystko dokładnie obejrzeć i zrozumieć.

### Miejsce

Poradę zatrzymała mnie w Warszawie, ale mam swoje miejsce tam, skąd pochodzę – na Dolnym Śląsku koło Kamiennej Góry, na samym południowo-zachodnim skraju Polski. Tam mamy dom, kawałek pola, ogród. Jest też las. Świeża, żywa woda. Wróciłem do Polski, żeby pomagać ludziom, ale też dlatego, że tu jest wspaniała, zdrowa żywność, piękna przyroda. Dużo dobrych rzeczy. ●

---

## SzeF Irek

SzeF Irek będzie dzielił się na łamach „SlowLife Food & Garden” swoją wiedzą, jak i co gotować, by jak najdłużej cieszyć się zdrowiem, urodą i dobrym samopoczuciem. Już w następnym numerze jego stały felieton!