



Talk Show #002 – 15 stycznia 2017 r.

Krzysztof WieszczeK NaDiecie.pl

Opis odcinka: <http://nadicie.pl/talk-show/uwielbia-kuchnie-wloska-i-mial-ksywe-gruby-krzysztof-wieszczeK-nadicie-pl-talk-show-002>

Kamil Gapiński: Kamil Gapiński dzień dobry, witam państwa po raz kolejny bardzo serdecznie w programie nadicie.pl dziś moim gościem aktor, ale także i sportowiec amator i tancerz amator, Krzysztof WieszczeK, dzień dobry witaj.

Krzysztof WieszczeK: Cześć.

Rozpocznijmy od tego, że kiedy wygrywałeś taniec z gwiazdami, kiedy miałeś te ciężkie taneczne treningi, ja kiedyś trenowałem hip-hop u Eguoli jako młody chłopak, więc wiem, że to jest zapierdziel musiałeś przestrzegać jakiejś diety, to wymagało od ciebie wyrzeczeń, czy też w związku z tą liczbą dużą spalonych kalorii mogłeś absolutnie jeść co chciałeś?

Wymagało to tego, jak mi powiedział doktor, który tam jest zatrudniony w Tańcu z Gwiazdami, że zawsze musisz zjeść po treningu i musisz dostarczyć węglowodany i białka, po musisz zawsze. No i ja się słuchołem i rzeczywiście nie miałem jakichś takich problemów, oczywiście byłem zmęczony, bo myśmy tam pracowali po 10 godzin dziennie, nieraz więcej, więc to było rzeczywiście wyczerpujące, no ale dzięki temu, że przestrzegałem tylko tego jednego jakby warunku to czułem się dobrze, a przy okazji mogłem jeść.

No właśnie, bo jednak takie regularne tańczenie i takie treningi o których mówisz takie bardzo, bardzo intensywne pozwalają człowiekowi na więcej jeżeli chodzi o jedzenie.

To myślę, że tak... to nie są normalne warunki i raczej poza ludźmi, którzy naprawdę zawodowo to robią i są przed turniejem ważnym to nikt tak nie uprawia tańca, nawet jeżeli gdzieś tam żyje z tego to 10 godzin dziennie przez 4 miesiące to był rzeczywiście taki hardcore.

Ale schudłeś wtedy na przykład?

No tak, zdecydowanie.

Ile kilogramów?

Nie wiem, nie ważę się, wiem, że zawsze ważę tak w okolicach 100 do 90 kg.

A zdarzyły się nie wiem role, do których musiałeś przytyć 20 kg, albo wymagali od ciebie schudnąć jakoś drastycznie?

Nie, nie jestem w typie 50-letniego Mikołaja.

Bardziej w typie amanta.

Tak, po mamie ładnej coś tam zostało, więc raczej muszę się utrzymywać w tym, żeby nie przesadzać z podjadaniem.

A chciałbyś taką rolę kiedyś właśnie przyjąć, która by wymagała od ciebie kompletnej zmiany twojego wizerunku zewnętrznego?

Rzeczywiście mógłbym tak po prostu zjeść przez dwa miesiące szybko utyć, to ja bym świetnie się sprawdził, bo ja bardzo lubię jeść i myślę, że szybko bym przybrał.

No właśnie jeżeli chodzi o to jedzenie wyczytałem, że ty jesteś miłośnikiem włoskiej kuchni, na maksa ją lubisz, chwaliłeś się w jednym z wywiadów, że potrafisz na tysiąc sposobów zrobić makaron.

Może trochę przesadziłem.

A powiedz jakieś takie danie popisowe na które żona czeka i po prostu modli się, żeby Krzysztof miał akurat dzień, żeby...

Makaronów tak, mam kilka takich, które rzeczywiście Kasia uwielbia, mam na przykład puttanesca czyli tak zwaną kurewkę, czyli anchois, kapary, pomidory, dużo czosnku, farfalle i absolutnie to jest taki, jakby jestem pewien, że to zawsze działa.

A makaron bezglutenowy czy też nie jesteś takim gościem, który patrzy na gluteny?

Oczywiście często jem zwłaszcza kiedy troszkę więcej trenuję to staram się, żeby wprowadzać a to kaszę jaglaną, czy gryczaną, ale właśnie ten ciemny makaron razowy, to najbardziej lubię...

Czyli taki klasyczny w ogóle?

Prawdziwy włoski tak, oczywiście, a już najbardziej lubię te gigantyczne powiększane makarony, to jest po prostu coś wspaniałego.

Szczególnie, że po treningu można coś takiego zjeść w miarę bym powiedział z czystym sumieniem.

No to jest też takie moje doświadczenie jak było w tym roku, zadebiutowałem jako triathlonista, to to było takie moje ciekawe doświadczenie, że właśnie myślałem, że tak można z czystym sumieniem, ale nie wiem czy moja skala jest po prostu za duża...

Wiesz nie trzy takie...

No właśnie ja bym zjadł trzy z czystym sumieniem po takim 1.5-godzinnym bieganiu myślałem sobie jak zacząłem trenować...

Nie będzie żadnych granic.

Przez pierwsze 2-3 miesiące, nie no, widzę na zegarku jakieś oszałamiające ilości spalonych kalorii jestem zmęczony, strasznie głodny.

Zasłużyłem.

Zjem i niestety mocno trenując, wiesz ponad 10 godzin w tygodniu przytyłem na początku moich treningów...

A trener Paweł Różański nie był zły wtedy?

Znaczy on był wyrozumiały, wiedział, że wszystko się zmienia, mówi no słuchaj taki mamy ten pierwszy okres za sobą, no teraz spróbujmy też trochę zrzucić tą wagę, ja też sam widziałem, że coś to nie może tak być, że ja tak dużo trenuję a rosnę prawda, więc niestety trzeba ten umiar mieć.

Powiedz mi jeżeli chodzi o sport, dla ciebie było trudniejsze przygotowanie się do triathlonu na dystansie pół Ironmena, czy właśnie przygotowanie tej formy tanecznej na Tańce z Gwiazdami, co wymagało większych wyrzeczeń?

Wiesz co to były dwa różne wyzwania, bo na przykład w Tańcu z Gwiazdami to rzeczywiście był taki, oprócz ogromnej ilości stresu prawda i tego, że to jest takie medialne wydarzenie no to takiego sportowego podejścia treningowego i to że trenowałem sport w dzieciństwie w wieku juniorskim to na pewno mi jakoś tam pomogło, że gdzieś tam nawet mi się podobał ten tryb to to było inne wyzwanie, bo tam jakby jest tak, że za tydzień może cię nie być, więc masz taką perspektywę, że muszę dać z siebie wszystko jeszcze przez tydzień, bo potem będziesz żałował, bo potem już nie będzie szansy tego nadrobić prawda.

No tak, a w triathlonie w sezonie możesz jak ci się nie udadzą jedne zawody gdzieś tam drugie spróbować prawda.

No właśnie, poza tym nawet jeżeli gdzieś jest praca czy inne jakieś sprawy i naprawdę ten tydzień treningowy jest słabszy, no to można troszeczkę podkręcić, albo nie zrobię jednego treningu i przełożę go sobie troszeczkę to się nie zawali zupełnie, a tam było tak, że to było wszystko tak napięte, mieliśmy tak naprawdę zadań więcej niż się dałoby zrobić, więc tam odpuszczenie jakiegokolwiek powodowało duży spadek tego efektu końcowego.

Mówiłeś o stresie w Tańcu z Gwiazdami, każdy z nas przeżywa szczególnie w XXI wieku takie momenty, że jest zdenerwowany, że może przed kamerą, inni w pracy, czym zajadasz ten swój stres taki niezdrowy?

Ja sobie gdzieś tak poukładałem to, a może też po prostu tak mam i moi rodzice mnie dobrze karmili, że ja nie mam na przykład chęci jedzenia chipsów, czy batoników takich, bo mi to nie za bardzo smakuje.

Czyli jak oglądasz seriale w których grasz to raczej nie zajadasz się popcornem.

Nie oglądam, a to mnie stresuje rzeczywiście, bo to człowiek jest załamany.

Zawsze widzi sto rzeczy, które mógłby zrobić lepiej.

I w ogóle fatalnie, ale nie, ja nie jem przy oglądaniu czegokolwiek, bo to nawet nie ma się świadomości, że się je i to jest taka dobra droga, żeby nie wiedząc kiedy przytyć albo po prostu sobie skatować wątrobę.

Czyli jak ty sobie radzisz z tą miłością do pizzy powiedz, bo...

Bardzo dobrze, chodzę do pizzerii.

Nie masz z tym problemu?

Nie mam z tym żadnego problemu, to jest taka miłość powiedzmy na pewno stała i podejrzewam, że do końca.

Co musiałoby się stać, żebyś nie zjadł pizzy?

Nie wiem to musiałbym się rozchorować.

Czyli nie ma możliwości, żebyś tak wszedł w sport, w dietę, żebyś powiedział nie jem pizzy, jakieś przyjemności muszą być.

Nie, nie zwłaszcza, że na przykład bo mam takie a propos diety i sportu to moje doświadczenie z triathlonem było takie, że najpierw zobaczyłem, że no nie można jednak sobie pozwalać na wszystko tylko dlatego, że się dużo trenuje, że trzeba zachować umiar, ale że też nie można, przynajmniej w moim wypadku pójść przesadnie w stronę takiego Roberta Lewandowskiego, czyli takiego atlety 100-procentowego, tym bardziej go za to podziwiam, bo jak ja 2 czy 3 miesiące naprawdę tak się próbowałem trzymać tego, żeby nie pozwalać sobie na takie przyjemności to mnie to totalnie frustrowało przestało mi się w ogóle podobać całe to moje przedsięwzięcie, które strasznie mi się podobało.

A mi się wydaje, że to jest też kwestia motywacji, bo jakbyś wiedział tak jak Lewandowski, że on zarabia teraz, dostał 15 mln euro rocznie to byś pewnie inaczej na niego patrzył.

Tak, ale jako taki sportowiec amator to rzeczywiście zobaczyłem, że taka ścieżka idealna nie jest moją, moja ścieżka to jest bardziej ścieżka wojownika, to znaczy, że czasem on się przewraca, czasem zboczy, ale idzie w kierunku do celu.

Tak, bo się nad tym zastanawiałem, że czasami są sportowcy, a nawet ludzie amatorzy, którzy tak zaczynają tej diety przestrzegać, że bywają bardziej święci od papieża, to chyba nie jest dobra droga do końca.

Zwłaszcza, że podobno ci słynni amerykańscy naukowcy to zbadali i że jeżeli oczywiście są, właśnie być może niektórym to pomaga jest to jakiś mały wycinek populacji, który ma właśnie jakiegokolwiek odchylenie od pewnego jakiegoś wyznaczonego sobie standardu, jakiejś normy powoduje, że to się wszystko chwieje, że tam się zmienia bardzo jakoś niekorzystnie, wyniki powiedzmy treningu, ale wiele osób ma jednak to, że kiedy trzeba trenować to trzeba ostro trenować, oczywiście nie upić się i tak dalej, ale powinni sobie ludzie często robić takie momenty luzu. Ja na przykład wiem, że to na mnie dobrze działa.

A z kolei słynni brytyjscy naukowcy kiedyś powiedzieli, przedstawili wyniki badań mówiące o tym, że najlepszą grą wstępną jest gotowanie.

A to ja nie muszę być naukowcem...

To właśnie czy próbowałeś tego, czy zdarzało ci się żonę wrywać na jakiejś takiej domowej randce na dobre żarcie?

No absolutnie to przez żołądek do serca, to nie trzeba być naukowcem, to stare polskie przecież porzekadło i ono absolutnie ma potwierdzenie w rzeczywistości, no to jest wiesz zwłaszcza... znam też osoby, na które powiedzmy jedzenie nie robi na nich wrażenia, nie mają specjalnego poczucia, że coś jest... no to lepsze gorsze.

Jedzą po prostu by żyć, a nie żyją by jeść tak.

No to jak jesteś człowiekiem powiedzmy, który lubi smakować i mi się wydaje, że to są połączone naczynia i jak ma się apetyt na miłość, jak się ma apetyt na przeżycia różne, na jakies powiedzmy coś nie tylko standard, jakąś liliową szarzynę, natomiast masz ochotę, żeby próbować, żeby jeść pyszne rzeczy, że aż ślina leci.

Wydaje mi się, że teraz dużo kobiet które nas oglądają mogą sobie ciebie wyobrazić w kuchni, więc pytanie jest takie w czym gotujesz czy masz taki fartuszek z wycięciem na tyłek, żeby żona widziała, czy raczej jesteś ubrany...

Tylko w serialu miałem takie sceny właśnie, nawet ostatnio nagrywałem coś takiego, że na golasa i w fartuszkach, nie, nie, nie w dresach i starej koszulce.

Czyli raczej byś był mało sexi wtedy dla kobiet?

Myślę, że jak się ludzie kochają to nawet w dresach jak się jest.

Jeszcze chciałem nawiązać do twojego treningu taką fajną rzecz opowiadałeś w którymś z wywiadów, że zdarza ci się biegać bardzo późno, że nawet przez północą wychodzisz czasami na jakiś trening, ja też lubię, bo wtedy jest spokój, wtedy nawet Warszawa jest trochę innym miastem, ale pytanie czy ty potem, bo to wiadomo, że po tym bieganiu nie jest tak, że od razu człowiek się kładzie spać bo są endorfiny i czasami jednak łapie głód, zajadasz jakoś to przed spaniem, czy przemęczasz się do rana żeby po prostu zjeść solidne śniadanie, jak to robisz?

Nie to ja zapijam.

Ale czym?

Wodą oczywiście, fizjotoniak.

Piwko jedno. Nawet Robert Lewandowski mówił, że jedno piwko jest jak najbardziej wskazane. On na Oktoberfest takie pił.

Na zdjęciu takie było, ale ja nie wierzę, że on je wypił.

Ania by mu nie dała żyć potem. A co jesz na planie, bo wiadomo, że wtedy...

O to jest właśnie trudne.

No właśnie, na przykład jesteś w stanie dzień wcześniej przygotować jedzenie, które potem pałaszujesz, co ci dają?

Wolę się ograniczyć, na przykład jak jadę do Wrocławia, mieszkam w hotelu, to jest trochę trudne nie.

Słynna hotelowa jajecznicą i parówki tak?

Tak i te zdrowe ciasteczka, które jakoś po godzinie zaczynają wyglądać inaczej, więc tam w hotelu zwykle kawę. No nie wiem właśnie w takich trudnych warunkach to wolę się raczej ograniczyć, wiadomo, że będzie zawsze jakieś jajko czy coś takiego normalnego, ale rzeczywiście to jest pułapka, tam wiesz wchodzi kaszanka.

Człowiek jest narażony z każdej strony na zagrożenie i wtedy ten wojownik trochę zbacza.

To wtedy się leży.

A byłeś kiedyś na diecie? Tak że uznałeś muszę schudnąć, albo chcę spróbować jakiejś diety bo nie wiem, przeczytałem o niej w internecie i jest ciekawa i warto oczyścić jakoś organizm, czy totalnie to nie jest...

Ja rozmawiałem kiedyś z lekarzem, który mówił, że te wszystkie bardzo popularne diety oczyszczające to jest jakiś pic na wodę, żeby z ludzi kasę wyciągać, bo ma się nerki, wątrobę i to oczyszcza, jeżeli tam się wygłodzi, to wszystko nie do końca jest chyba tak, jakby tak miało być to byśmy sobie sami tak instynktownie robili, więc ja nie wierzę w to, że jakieś głodówki, albo oczyszczania to nam bardziej oczyszczą. Podobno to jest tak, że wtedy więcej tych toksyn zostaje w organizmie, nie wiem jak to jest. Ja bym nie wytrzymał, żeby głodować.

Pizzę wiadomo trzeba by było zjeść.

No wiadomo, ale też nie wiem jakieś pyszne tajskie czy hinduskie jedzenie, czy polską kuchnię.

A próbowałaś wegańskiej kuchni? Bo przypominam państwu, że nagrywamy program w Mezze na Różanej 1 w Warszawie, ja mieszkam niedaleko więc nie jestem obiektywny, ale na przykład szakszuka z jajkiem?

Tu nie jadłem, ale rzeczywiście to jest super, ja nie mam tego, że na przykład jestem takim mięsożercą, no albo właśnie jakimś wegetarianinem czy coś, lubię bardzo różne rzeczy, jak są robione z dobrych składników i w jakiś taki smaczny gustowny sposób to bardzo lubię próbować różnych rzeczy.

A czy ty byłeś kiedyś jakimś takim małym dzieckiem, grubaskiem z kompleksami, czy zawsze mniej więcej wagowo wyglądałeś podobnie, proporcjonalnie do swojej sylwetki?

Wiesz co, moja siostra mówiła na mnie gruby zawsze. Może nie wiem nie byłem nigdy jakiś super otyły, no też trenowałem sport, ale były takie momenty jak człowiek się przepoczwarza najpierw ma takie wielkie uszy, potem jeszcze nos. Staram się tam jakieś wyczesać, ale ja też zawsze jako dziecko też bardzo lubiłem jeść i to mi się niestety nie zmienia, a może stety, więc były takie momenty, że gdzieś tam byłem tak trochę większy, ale nigdy na pewno nie, nie, rodzice by nie pozwolili na to, żebym był niezdrowo otyły...

A czy ciebie dziewczyny jakieś fanki, koleżanki próbowały kiedykolwiek w życiu wrywać na jedzenie, że chodź Krzysiu pokażę ci moje danie popisowe licząc, że za tym pójdzie coś dalej?

Nauczyłem moją żonę gotować.

To zapytam jeszcze na koniec, ty na Pradze mieszkasz tak?

Tak.

Zdarza ci się, bo mam znajomych, którzy też tam mieszkają i oni uwielbiają tamtejsze jakieś szotownie i czasami wieczorem, sobota, piątek, jakaś imprezka kończąc szotem wódeczki i śledzikiem na przykład dobrze przyprawionym z cebulką, z olejem, bawisz się w takie rzeczy, czy raczej nie bardzo?

Wiesz co niespecjalnie szczerze mówiąc, jeśli już chodzi o alkohole to ja wolę raczej tę wódę na myszach, czyli dobra whisky to jest dla mnie coś tak...

Do makaronów wino rozumiem?

Czerwone wino tak jest, wódkę to nie wiem, nie pamiętam kiedy piłem i to nie to, że...

Ja bym się nie przyznawał do tego, jakbym na Pradze mieszkał, bo mogą pomyśleć, że jesteś intruzem.

Nie no co ty, proszę cię. To jest bardzo tolerancyjna dzielnica tak naprawdę.

Krzysztof Wieszczyk był moim gościem program nadiecie.pl raz na jakiś czas będą wpadały kolejne odcinki nagrywane w Mezze na Różanej 1 w Warszawie, myślę, że nasi goście będą mieli naprawdę wiele ciekawego do powiedzenia, jak przed chwilą słyszeliśmy nie tylko o

diecie, ale też o życiu, o sporcie, o alkoholach możemy się czegoś ciekawego dowiedzieć, Kamil Gapiński, dziękuję serdecznie. Do zobaczenia.