



Editoři:

Štěpán Svačina, Jiří Široký

Fotografie:

Karel Meister, Petr Nikl

KUCHAŘKA

lékařů českých

S náhledem o životě, jídle a dietních opatřeních

KUCHAŘKA

lékařů českých

S nadsledem o životě, jídle a dietních opatřeních

Editoři: Štěpán Svačina, Jiří Široký

Fotografie: Karel Meister, Petr Nikl

Obsah

Úvod		11
Prof. MUDr. Jitka Abrahámová, DrSc.	Jako „nebe v hubě“ <i>Kapr na pivo</i>	12
Prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA	Z polévek si slušný člověk dá občas jen trochu bujonu! <i>Quiche</i>	14
Prof. MUDr. Marek Babjuk, CSc.	Nejlepší je jídlo připravené s citem a radostí <i>Ukrajinské vařené pirohy se zelím</i>	16
Doc. MUDr. Lucie Bankovská-Motlová, Ph.D.	Vaření jako psychiatrická rehabilitace <i>Zelňačka</i>	18
Doc. MUDr. Karel Barták, CSc.	Je správné si také občas „zahřešit“ <i>Masové koule s banánem a kiwi</i>	20
Doc. MUDr. Petr Bartůněk, CSc.	Jsem vděčný strážník <i>Kohout na víně</i>	22
Prof. MUDr. Jaroslav Blahoš, DrSc.	Moje alimentární zážitky aneb osobní alimentární anamnéza <i>Kachna na ananasu</i>	24
Prof. MUDr. Roman Čerbák, CSc.	Proč se snažím být vegetariánem a co je befsztyk asystencki <i>Pečená červená řepa</i>	28
Prof. MUDr. Petr Dítě, DrSc.	Gastroenterologie a gastronomie jsou velice spřízněné oblasti <i>Kuře na tuniský způsob</i>	32
Doc. MUDr. Jarmila Drábková, CSc.	Nejchutnější sousto nechávám nakonec <i>Zvěřina – až budete mít opravdu čas...</i>	34
Prof. MUDr. Jan Dvořáček, DrSc., FCMA	Vyhledávám domácí a spíše sladká jídla <i>Tatarský biftek</i>	38
Doc. MUDr. Jindřich Fínek, Ph.D.	Vařit jsem se naučil, abych se měl jako u babičky <i>Guláš vařený pány</i>	40
Prof. MUDr. Martin Fried, CSc.	Vztah k jídlu mám v genech <i>Kuře tandoori</i>	44
Doc. MUDr. Dr. med. Aleš Hahn, CSc.	Nevařím, i když k jídlu mám kladný vztah <i>Sýrové tyčinky paní tchyně</i>	46
Prof. MUDr. Michael Halaška, DrSc.	Miluji rodinná jídla <i>Středomořská šorba (polévka)</i>	48
Prof. MUDr. Aleš Hep, CSc.	Plánuje se víkend, pomlouvají sousedé... <i>Salát s chřestem, sušenými rajčaty a pancettou</i>	50
Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc.	Jídlo je moje relaxace <i>Bílkové knedlíčky</i>	52
Doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.	Vařím, protože mě to baví <i>Slepice pana Broučka, Domácí ptáci</i>	54
Prof. MUDr. Jan Janda, CSc.	Vzhůru do Toskánska <i>Jablka na záchytce</i>	58
Prof. MUDr. Josef Koutecký, DrSc.	Levharta nelze sytit vojtěškou <i>Krupicový mléčný svítek</i>	62
Doc. MUDr. Martin Krbec, CSc.	Jím rád a ještě raději vařím <i>Čínská zelná polévka</i>	66
Prof. MUDr. Jan Lebl, CSc.	Za Rakousko-Uherska ještě uměli vařit <i>Bažant nadívaný</i>	68
Prof. MUDr. Milan Lukáš, CSc.	O jídle mluvím denně <i>Filet ze pstruha</i>	72
Doc. MUDr. Jiří Matějka, Ph.D.	Býci jsou labužníci <i>Fondue</i>	74
Doc. MUDr. Dana Müllerová, Ph.D.	Jídlo mě živí dvakrát <i>Tradiční chodské koláče</i>	76
Prof. MUDr. Pavel Pafko, DrSc.	Jsem zastáncem pestré stravy <i>Pečené brambory s tvarohem</i>	78
Doc. MUDr. Antonín Pařízek, CSc.	Jak se stravovat během těhotenství? <i>Dobrý steak</i>	80

Prof. MUDr. Miloš Pešek, CSc.	Některé úpravy jsou znesvěcením <i>Dršťková polévka z muchomůrky růžovky</i>	82
Doc. MUDr. Vít Petruš, CSc.	Ne samým chlebem živ je člověk <i>Bramborák speciál</i>	84
Prof. MUDr. Luboš Petruželka, CSc.	Mám rád ryby <i>Kančí řízky ve dvojité strouhance podle Leathy</i>	86
Prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.	Jím, co si ulovím <i>Restované brambory s mozzarellou</i>	88
Prof. MUDr. Roman Prymula, CSc., Ph.D.	Jídlo přináší pohodu <i>Bujabéza (Bouillabaisse)</i>	90
MUDr. Vladimír Pucholt (MRCP UK, FRCP C)	Blbá společnost dovede zkazit docela dobré jídlo <i>Kuřecí závitky</i>	92
MUDr. Hana Roháčová, Ph.D.	Na jídlo se máme těšit <i>Kachní roláda plněná kuřetem</i>	94
Prof. MUDr. Hana Rosolová, DrSc., FESC.	Snažím se vařit zdravě <i>Šumavská bramboračka, Srnčí kýta na víně</i>	96
Prof. MUDr. Aleš Roztočil, CSc.	Ryby mám raději v akváriu <i>Chilská pariláda</i>	100
Prof. MUDr. Jaroslav Rybka, DrSc.	Musíme být chápaví k překročení některých zásad správné výživy <i>Čuníci v županu</i>	104
Prof. MUDr. Aleš Ryška, Ph.D.	Jak získat Nobelovu cenu? <i>Feijoada brasileira</i>	108
Doc. MUDr. Bohumil Seifert, Ph.D.	Vyznání o bramborách <i>Bramboračka s houbami</i>	110
Prof. MUDr. RNDr. Jaroslav Slípka, DrSc.	Nejdůležitější je snídane <i>Buřty na jezečka</i>	112
Prof. MUDr. Luboš Sobotka, CSc.	Zdravá jídla mě děsí <i>Domácí šunkofleky</i>	114
Prof. MUDr. Miroslav Souček, CSc.	O metabolickém syndromu hovořím rád... <i>Tarator (polévka)</i>	118
Prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc.	Miluji tradiční rodinná jídla <i>Farské řízky</i>	120
Doc. MUDr. Alena Šmahelová, Ph.D.	Nepřebírejme slepě zážitky a zkušenosti z ciziny <i>Klásterské řezy</i>	122
Prof. MUDr. Jindřich Špinar, CSc., FESC	Tloušťka není následkem doby, je následkem naší pohodlnosti <i>Opilá kuřata</i>	124
Prof. MUDr. Ivo Šteiner, CSc.	Mám rád čaje <i>„Tajemství“</i>	126
Doc. MUDr. Miloš Táborový, CSc., FESC, MBA	Pocházím z prostředí lovců <i>Tuňák grilovaný z jedné strany</i>	128
Prof. MUDr. Ondřej Viklický, CSc.	Po červeném mase nespím <i>Filety z lososa</i>	130
Prof. MUDr. Jiří Vítovec, CSc., FESC	Dobře jíme, abychom žili, ale nežijeme proto, abychom jedli <i>Grilovaný pstruh</i>	132
Prof. MUDr. Petr Zatloukal, CSc.	Mistrovství tkví v detailech <i>Pfeffer steak</i>	134
Prof. MUDr. Tomáš Zima, DrSc., MBA	Vaření je pro mě relaxací s příchutí alchymie <i>Marseillská Bouillabaisse</i>	136
Prof. MUDr. Jan Žaloudík, CSc.	Konzum a rozum – esej o jídle a pití <i>MH kapr – namlsno a nahnědo</i>	138
cert. sommelier Jaroslav Blahoš	Víno – radost života	142

Úvod

Nevím, proč si mne nakladatel Jiří Široký vybral jako garanta a editora z řad lékařů pro vydání Kuchařky lékařů českých. Snad pro moje jméno. Slovo svačina je staré a vyskytuje se jen ve čtyřech slovanských jazycích – češtině, horní a dolní lužické srbštině a v západoslovenštině. Do počátku 60. let minulého století vedli filologové spor, s čím toto pro většinu slovanských jazyků atypické slovo souvisí. Nejprve se domnívali, že se slovem svatý a že šlo o jídlo v předvečer svátku. Později ale bylo jasně prokázáno, že vychází z indoevropského základu „svak“, který je blízký dnešnímu slovu švagr, a že šlo o jídlo, na které se odpoledne scházeli příbuzní.

V Čechách a na Moravě jsou čtyři ložiska, odkud jméno Svačina pochází. Moji prarodiče přišli do Prahy z Chodska, kde je jméno Svačina doloženo již z 15. století při jednáních Chodů s králem Jiřím z Poděbrad. Opravdového předka v přímé linii pak mám vyhledaného v okolí Klenčí pod Čerchovem, kde žil v polovině 17. století.

Když jsem se začal věnovat klinické medicíně, byla to zejména metabolická péče, obezitologie a diabetologie – to s výživou a dietami hodně souvisí. Později mi vadilo, jak má dietologie malé vědecké základy, a začal jsem ji sledovat více i mimo metabolické choroby. To vedlo až k tomu, že jsem v roce 2008, přibližně po 25 letech od podobné knihy prof. Doberského, zkoordinoval s kolektivem autorů vydání nové velké Klinické dietologie. Také mne koncem 90. let jedna pacientka, zřejmě též kvůli jménu, přesvědčila k účasti v pořadu Mňam aneb prima vařečka v televizi Prima. Každé pondělí jsme natáčeli zdravotní problematiku. To bohužel přináší větší popularitu než pozdější funkce děkana lékařské fakulty či přednosta kliniky. Lidé mne poznávali na ulici. Jednou jsem přijel na hrad Krakovec a muž v pokladně mi říkal: „Já vás znám!“ Na to jsem odpověděl: „Ne, mne nemůžete znát, nikdy jsem tu nebyl“ a on volal dozadu: „Mařeno, odkud známe tohoto pána?“ Najednou si vzpomněl a řekl: „Už vím, zdravá výživa!“ Ještě že je tomu konec!

Tato kniha ukazuje, že lékaři jedí rádi a někteří i rádi vaří. Je otázkou, zda se podle ní mají občané řídit. Snad ano. Lékaři nejedí vysloveně nezdravě. Jsou to většinou gurmáni. Kuchařky bývají psány technologicky, na jídlo obvykle pak uživatel hned chuť nedostane. Spíše má snahu technologicky zkusit jídlo připravit. U dobré kuchařky by se ale měly čtenáři začít sbíhat sliny, a to u této jistě nastane.

Jsem rád, že jde o v pořadí jubilejní již desátou knížku, kterou vydávám s významným českým fotografem Karlem Meisterem – také velkým gurmánem, a tak vedle povídání a receptů poznáte i tváře českých a moravských lékařů a lékařek, kteří a které do knihy většinou s nadšením přispěli.

Podle zpráv WHO jsou až tři čtvrtiny lidských nemocí zaviněny výživou a téměř polovina nemocí má dokonce dietní vlivy jako vyvolávající faktor. Do této skupiny patří například nádory, nemoci srdce a cév, obezita a cukrovka.

Lékaři zde určitě doporučují o mnoho zdravější jídla, než je průměr české stravy. Ta je typicky nezdravá a výše uvedené nemoci vyvolává, ale všichni víme, že je dobrá. Má daleko například ke středomořské dietě, která je zdraví prospěšná.

Bude-li občan zkoušet lékařská jídla, snad to trochu jeho zdraví prospěje, a hlavně si snad pochutná.

Štěpán Svačina



Prof. MUDr. Jitka Abrahámová, DrSc.

Narozena 1943 v Praze

Říká o sobě, že onkologie je jejím osudem – v oboru radiační onkologie a klinická onkologie pracuje „pouhých“ 45 let.

Po promoci pracovala 25 let na Onkologické klinice 1. LF UK a VFN, kde obhájila kandidátskou i doktorskou práci a posléze se habilitovala. Posledních 20 let pracuje ve Fakultní Thomayerově nemocnici, kde s pomocí bývalých i současných managementů nejprve založila a posléze vybudovala moderní onkologické oddělení s velmi dobře vybavenou radioterapií, lůžkovým oddělením, ambulantem, jednotkou pro ambulantní podání onkologických léčiv a jednotkou intenzivní onkologické péče. Nejvíce se zabývá testikulárními germinálními nádory, karcinomem prsu a kolorektálním karcinomem. Založila Nadační fond Onkologie pro 21. století, který finančně pomáhá onkologickému oddělení, a organizuje akce pro nemocné – zejména společenské večery nazvané Sebevědomí pro každý den. Ty jsou vždy zakončeny módní přehlídkou. Modelkami jsou její pacientky s karcinomem prsu. Každoročně organizuje onkologická sympozia s uroonkologickou a mammologickou problematikou.

Relaxuje na chalupě v jižních Čechách, chodí ráda do divadel (opera, balet) a má ráda výtvarné umění. Jistým způsobem relaxace je pro ni i víkendové vaření – ráda vaří a také ráda jí.



Jako „nebe v hubě“



Narodila jsem se uprostřed války a tím je do jisté míry poznamenáno i moje kulinární cítění. Během války a ještě řadu let po válce byly potraviny na příděl a bylo možné jich zakoupit jen omezené množství podle obdržených potravinových lístků. Na „lístky“ byl i textil a obuv.

Jídlem se rozhodně neplýtvalo a naše babička, která mě v předškolním věku vychovávala, zavedla následující pravidla, která platila v celé naší rodině. Byla to tato pravidla: 1. Jídlo je Boží dar. Na talíři se nenechávají zbytky a každý si nechává servírovat jenom tolik, kolik sní. 2. Když se jí, tak se nemluví. 3. Během jídla se nepije.

Uvedená pravidla se mi vpila do krve a každý jistě pochopí, že mi v dnešní době jejich dodržování činí problémy. Porušuji pravidlo číslo tři a během jídla občas piji. S pravidlem číslo dvě mám veliké nesnáze zejména tehdy, sedím-li u společného stolu s kolegy ze západních zemí. Cizinci jedí dlouho, rozvážně a přitom diskutují. Občas zašermují masem napíchnutým na vidličce, aby zdůraznili velmi zajímavé hlášky typu: „Prague is a very beautiful city“ nebo „What about your health assurance?“ Při takovémto obědě nemám požitky ani z konverzace, ani z jídla.

Navzdory válečné a poválečné době naše velká pražská rodina rozhodně hlady netrpěla, neboť venkovská část široké rodiny to nedopustila. Od nejútlejšího dětství jsem pobývala čas od času v několika obcích v okolí Mělníka a zažívala úžasné zabijačky, posvícenské koláče, martinské pečené husy. Nejlepší na těchto rodinných hostinách byla pospolitá atmosféra, kde nechyběl zpěv a humor. Vzpomínám na neobvyklý narozeninový dárek, který babička z venkova dostala. Byla to živá husa, a tak byla v seriózním vinohradském činžáku v babiččině bytě zbudována na sociálním zařízení dřevěná klec, ve které husa pobývala, a babička ji pravidelně dokrmovala vlastnoručně vyrobenými šiškami. Na dotazy sousedů, odkudže se ozývá občasné husí kejhání, odpovídala se skrytými plaménky v očích, že ona rozhodně nic neslyšela! Husí hostina s dvojím druhem knedlíků a dvojím druhem zelí byla úžasná. Pečená husí játra

Oblíbená jídla

Jím prakticky všechno a s chutí. Nepozřu pouze dušenou mrkev a dušené plíčky. Mými favority jsou:

Předkrm: dušený brzlík

Polévky: rybí polévka, polévka „kaldoun“ s drůbežími drůbkami a játrovými knedlíčky

Hlavní jídlo: pečená kachna s jablky, podávaná s bramborovými knedlíky a modrým zelím, daňčí pečené s brusinkami, ryby všeho druhu

Moučníky: jablečný závin tažený nebo z listového těsta, ještě raději mám jako dezert výběr sýrů

protknutá hřebíčkem a mandlemi byla jako „nebe v hubě“, jak pravil jeden z mých strýců. K huse či kachně patří speciální polévka zvaná kaldoun, ve které jsou nasekané drůbeží drůbky, játrové knedlíčky a těstoviny zvané makronky. Ty se dělají doma z čerstvých vajíček a točí se do zvláštních trubiček na speciálním prkénku.

Přiznám se, že pracné zhotovování makronků nahrazuji použitím vlasových nudlí. Všichni mí předci se určitě nad takovým barbarstvím otáčejí v hrobě. Kromě posvícenských koláčů pečených v peci mám nehynoucí vzpomínky na „řepánky“ – moučník připravovaný sezonně z cukrové řepy. Bohužel mě je nikdo nestačil naučit. Konečně v dnešní době by nebyly k dispozici žádané suroviny.

Nemohu nevzpomenout na delikatesní krmi z divočiny, kterou uměla mistrně připravovat moje matka. Divočinu získávala povětšinou od strýce či od známého nimroda. Rodinná pověst praví, že strýc býval v dobách bujaré mládosti velmi úspěšným pytlákem. Já si jej pamatuji jako seriózního zralého muže – předsedu mysliveckého svazu. Maminčina srnčí či daňčí svíčková neměla konkurenci. Nyní se o přísun divočiny stará náš syn.

Doma se konzumovaly pravidelně i ryby. Svoje umění připravovat rybí pokrmy jsem si značně rozšířila v jižních Čechách, kde jsme před 40 lety koupili chalupu. Naši přátelé, jihočeští rybníkáři, zvláště moje přítelkyně Evička, vynikají v přípravě ryb pečených, smažených, nakládaných, grilovaných i uzených. Rybí polévka připravená z vývaru rybích hlav, ve které kromě kousků rybího masa musí být jak mlíčí, tak jikry a musí být vždy okořeněna trochou šafránu, není u nás jen vánočním jídlem. Moučníky se připravovaly za mého dětství každý týden. Tažený jablečný závin (štrúdl) byl maminčinou specialitou. V současnosti nás závinem začasť pohostí naše hodná sousedka. Příprava ovocných knedlíků, ovocných a jiných moučníků mi není cizí, ale pro pracnost tím svou rodinu nerozmazluji často. Vymlouvám se na nebezpečí přílišného kalorického přísunu.

Musím se přiznat, že vařím ráda. Přípravě jídel, která se snažím vždy nějak ozvláštnit, se věnuji hlavně o sobotách a nedělích, a to velmi pečlivě. Jsem totiž jako většina kuchařek chtivá pochval. Můj manžel v kuchyni velmi ochotně pomáhá zejména pomocnými pracemi, více ani nevyžadují. Sám se pak věnuje výběru a servírování vhodných nápojů, především dobrého vína.

Kapr na pivě



Čerstvého kapra vykucháme, očistíme a rozdělíme na porce. Každou porci pečlivě osušíme, pak podle chuti osolíme, opepříme,

můžeme i pokmínovat. Porce vložíme na pekáček, do kterého jsme předtím dali na másle zpěněnou nadrobno nakrájenou cibulku.

Porce kapra zakápneme trochou olivového oleje a pak je poklademe čerstvými paprikami nakrájenými na krátké proužky a rajčaty nakrájenými na drobné kousky. Množství zeleniny záleží na chuti. Takto připraveného kapra zalejeme trochou piva. Pivo může být plzeňské, ale nám se nejlépe osvědčil řezaný třeboňský Regent. Pekáček vložíme do předehřáté trouby a pečeme prudce do zčervenání kůžičky.

Servírujeme na předehřátý talíř s vařenými brambůrkami, s oříškem čerstvého másla. Vhodné je podávat hlávkový či okurkový salát. Chutná s kvalitním bílým vínem (např. zelený veltlín), pro pivaře s pivem. Dobrou chuť.



Prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA

Narozen 1958 v Praze

Pracuje jako přednosta Dermatovenerologické kliniky 3. lékařské fakulty UK a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, kde je také náměstkem ředitele pro vědu a akreditaci.

Promoval v roce 1984 na tehdejší fakultě dětského lékařství, po roce 1989 pracoval 2 roky na klinice v Mnichově a půl roku na Stanfordské univerzitě v Kalifornii. V roce 1990 sepsal a obhájil kandidátskou práci, v roce 1995 doktorskou, rok 1993 věnoval habilitačnímu spisu a v roce 2001 se stal profesorem. Je předsedou České dermatovenerologické společnosti ČLS JEP, členem předsednictva ČLS JEP, vědeckým sekretářem Evropského dermatovenerologického boardu UEMS, členem boardu Evropského dermatologického fóra a Evropské akademie dermatovenerologie. Je čestným členem české, německé a rakouské dermatovenerologické společnosti.

Publikuje a přednáší u nás i v zahraničí a všude rád dobře jí a ochutnává místní speciality. Je prostě ideálním objektem i pro tuto publikaci. Z pozvané přednášky v Japonsku básní o zmrzlíně ze zeleného čaje, saké servírovaném v podchlazeném bambusu, hovězím ze zvířat, která jsou denně dvě hodiny pro kvalitu svaloviny masírována, rybě, po jejíž konzumaci nezemřete, jen když ji kuchař umí bezpečně upravit. V Koreji ochutnal hada utopeného ve vodce. V Thajsku si objednal 3 tygří krevety, ale snědl jen dvě. Celkem totiž vážily přes kilogram.



Doporučuji

Jednoznačně doporučuji českou kuchyni a velmi mne potěší, když se mí zahraniční hosté na tom shodnou se mnou. Již dvakrát jsem s tím ale docela narazil. Jednou jsem byl poctěn uspořádáním programu pro náš partnerský Rotary klub z USA. Na večeři jsem je vzal do Potrefené husy na svíčkovou. Dost se z té nakyslé smetanové zeleninové omáčky, ve které plavaly ty dva malé hovězí steaky společně se šesti kulatými bílými chleby bez kůrky, vydělali a někteří to s lehkou nauzeou prakticky netknuté vraceli. Ještě hůře jsem dopadl v Irsku. Setkal jsem se tam s místní rodinou, která se právě vrátila z Prahy. „Praha je krásná, ale to vaše jídlo je opravdu příšerné. Ještě že tam máte McDonald's.“ Tady jsem se tedy už vůbec s propagací české kulinářiny nesnažil.

Z polévek si slušný člověk dá občas jen trochu bujonu!



Pokud se mám seriózně vyjádřit o svém vztahu k jídlu, je extrémně pozitivní. Když se zamyslím nad tím, zda mi v životě něco nechutnalo, nemohu si teď na nic vzpomenout a zřejmě to nebude souviset s poruchou paměti. Na to, jak jsem schopen si jídlo užít, se vůbec divím, že si udržuji svou hmotnost v celkem přijatelném rozsahu bez velkých výkyvů směrem nahoru. Pochopitelně takové excesy jako dovolená v hotelu „ultra all inclusive“ u mne nemohou zůstat bez následků a po nich jsem zákonitě nucen nasadit přísný výživový režim a zažívat něco podobného jako šťastlivci, kterým kulinářství nic neříká a jídlo považují jen za nutné zlo k udržení se při životě.

Právě teď jsem v této katabolické fázi, takže si dovedete představit, co pro mne znamená o mých oblíbených pokrmech jen psát a zároveň se s nimi pomazlit na jazyku.

Jaké je moje oblíbené menu? Základem je v podstatě jakákoliv polévka, pokud mi ale dáte vybrat, preferuji tzv. thick soup před clear soup. Některým kruhům musím kvůli tomu připadat jako barbar. Nepohrdnu tedy dobrou kulajdou, bramboračkou v chlebu, gulášovkou, ale ani čočkovou nebo frankfurtskou s párkem či špenátovou s lososem. Nezapomenu, jak jsem se při své práci v Německu před 20 lety svěřil o této zálibě své kolegyni původem z „dobré rodiny“ z Argentiny. Poučila mne, že z polévek si slušný člověk dá občas jen trochu bujonu. Na druhou stranu jsem jí velmi vděčen za to, že mne naučila tajemství argentinských bifteků, které se krájí vidličkou jako dort a zapíjejí červeným malbeckem, který dozrává v dubových sudech v Mendose několik měsíců (prostě co možná nejdéle). Ale nepředbíhejme, abychom nepřeskočili předkrmy. Vzhledem k rozsahu této publikace nemohu vyjmenovat všechno, na co bych měl v tento okamžik chuť, ale uvedu bez nároku na systém jen něco z toho, co se mi honí hlavou – foie gras, hovězí carpaccio s hoblinami parmazánu a kapary, mušle svatého Jakuba,

krevety na česneku v horkém olivovém oleji, česnek na topinkách, švestky s parmskou šunkou, tatarák z tuňáka atd. atd. (vidíte, jak trpím). I mezi hlavními jídly mám extrémně hodně favoritů. Nezapomínám na česko-rakousko-německou kuchyni se svíčkovou, vepřo knedlo zelem, Tafelspitzem (nejlépe v restauraci Plachutta ve Wollzeile ve Vídni), žebírkem a pečenými vrabci (vyzkoušejte u Janatů v Rabyni). Nepohrdnu ani čerstvými rybami od pstruha, lososového pstruha, mořského d'aša přes vlka, tuňáka a další. Treska je u nás trochu zprofanovaná kvůli svému mraženému rybímu filé, ale zkuste ji někdy čerstvou a budete překvapeni, jak lahodnou chuť může mít.

Moje tchyně prohlásila, že nic horšího nejedla, když jsem ji poprvé pozval na sushi, ale rychle zjistila, že i syrové rybí maso na uplácené hromádce rýže s asistencí sójové omáčky, wasabi a zázvoru má kulinářský náboj. Sushi mi chutnají ve všech formách, jako nigiri, kalifornské rolky, nepohrdnu ale ani tím, jak může rybář u vody nejjednodušejši konzumovat rybu – prostě si uříznout kousek syrového masa, tedy učeně sashimi. Ale abyste si nemysleli, že jsem schopen konzumovat cokoliv jako běžná popelnice, musím se přiznat, že nás jednou pozvali známí na Floridě do steak housu a pán domu mne přemluvil na půlkilový rib-eye steak v úpravě raw. Bylo to v zásadě nepoživatelné, takže jsem do sebe s velkou únavou čelistí dostal ani ne čtvrt kila. K neúspěchu přispěla i sporná kvalita tamní hnědé slazené vody, kterou jsem to zapíjel a kterou Američané dost nepřesně označují jako pivo a jsou schopni ji pojmenovat po Budějovicích. Ale nelitujte mne. Druhý den jsem si zaběhl přes ulici na salát Caesar a musím říct, že jsem zatím nikdy předtím ani potom lepší nejedl.

Ted' mám takový nepříjemný pocit v epigastriu (a možná i někteří z vás, kteří jste na hovory o dobrém jídle stejně senzitivní jako já), že mi mé trávicí enzymy a HCl i přes všechny ochranné mechanismy propálí žaludeční sliznici. Radši už z bezpečnostních důvodů skončíme bez moučníku, i když si dovedu představit povídání o jablečném závinu s vanilkovou omáčkou, horkém čokoládovém fondantu v čokoládovém pečivu, jahodovém cappuccinu... ale už dost.

Quiche

Dnes je moje úplně nejoblíbenější jídlo francouzský

quiche, který si v případě urgentní potřeby dovedu i vyrobit, a tak se s vámi mohu podělit o recept.

Na plech vymazaný máslem položíme vyválené listové těsto, vtěsnáme i na okraje. Těsto propíchneme po celé ploše zuby vidličky, aby prý „dýchalo“. Z biologického hlediska bych ale na takové dýchání moc nespolehal.

Potřeme ho lžičkou francouzské hořčice a posypeme oreganem a Vegetou (i okraje). Po celé ploše položíme na kolečka nakrájenou syrovou cibuli, kostky šunky a plátky žampionů podušené na másle. V tomto stavu lze polotovar ponechat pokrytý potravinovou fólií např. i do druhého dne. Do misky nastrouháme 200 g 45% eidamu a 150 g sýru Niva, přidáme šálek mléka a dvě syrová vejce. Vše promícháme s 2 lžičkami sladké papriky, pár kapkami tabaska a trochou umletého pepře. Těsně před pečením sýrovou hmotu vyklopíme na připravený pekáč s těstem a rovnoměrně rozetřeme. Dáme péci na 190 stupňů C po dobu 40 minut. Zhruba 10 minut před koncem vsázíme na povrch několik oliv a lehce posypeme nastrouhaným parmazánem, aby se vytvořila optimální křupavá krusta.



Prof. MUDr. Marek Babjuk, CSc.

Narozen 1961 v Praze

Vystudoval Fakultu všeobecného lékařství Univerzity Karlovy, kde promoval v roce 1986. Po ukončení lékařské fakulty pracoval na Urologické klinice Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, 2. března 2009 byl jmenován profesorem pro obor urologie a od 1. října 2009 působí jako přednosta Urologické kliniky FN Motol a 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

Ve své praxi se věnuje hlavně diagnostice a léčbě nádorových onemocnění v urologii. Předmětem jeho zájmu jsou operační výkony pro urologické nádory, pozornost věnuje také diagnostice nádorových onemocnění včetně zavádění nových metod a technologií. Od roku 2007 je předsedou skupiny pro tvorbu doporučených postupů u nádorů močového měchýře Evropské urologické společnosti.

Od roku 2005 je členem výboru České urologické společnosti ČLS JEP, v roce 2011 byl zvolen jejím předsedou. Od roku 2009 členem vědecké rady České lékařské komory. Je členem Evropské urologické společnosti, Americké urologické společnosti i Světové urologické společnosti.



Oblíbená jídla

Předkrmy: ukrajinský vánoční boršč s taštičkami plněnými houbami, italská pasta a rizoto v jakékoliv formě, ale kvalitním provedení

Hlavní jídla: ukrajinské vařené pirohy se zelím, Saltimbocca alla Romana, pečená kachna s knedlíkem a se zelím, zajíc nebo divočák na smetaně s kynutým knedlíkem

Moučníky: pannacotta, tvarohový dort s ovocem, koláč se švestkami a mákem

Nejlepší je jídlo připravené s citem a radostí



ořádný a dostatečně veliký jídelní stůl z pevného dřeva je nejdůležitější součástí domácnosti a tvoří základ domova! Říkal to již můj otec a já se o tom ubezpečuji téměř každý den. Svět kolem nás je plný agresivity, spěchu a netrpělivosti. Máme stále méně času spolu hovořit a právě stůl je místo, kde se pravidelně setkáváme se svými blízkými i přáteli a kde si můžeme vyměňovat názory nebo třeba jen v klidu sedět a vzpomínat.

Ke stolu pochopitelně patří i jídlo a pití. Příspěvek do této knihy mne přivedl k otázce, který pokrm je nejlepší, který mám nejraději? Odpověď je vlastně velmi prostá. Nejlepší je jídlo, které je připravené s citem a radostí. Už jste si někdy všimli, jak vám chutná v malé rodinné restauraci, kde vás obsluhuje majitel a vaří syn nebo manželka? A že jim klidně odpustíte drobné nedostatky v obsluze?

V této souvislosti často vzpomínám na svoje dětství a svoji babičku a maminku. Neprocestovaly celý svět, neměly tehdy ani potuchy o všech možných kořeních a ingrediencích, neměly ani všechny dnes běžné technické vymoženosti, ale vše, co nám připravily, chutnalo báječně. Vařily pro nás totiž s láskou a péčí. A o nic méně mi dnes chutná, když vaří nebo peče moje manželka nebo děti.

Zkrátka jídlo patří k životu. Chvilé, kdy sedím se svou rodinou nad dobrým jídlem, patří mezi ty nejšťastnější. Jíme rádi, ale nikdy nezapomínáme: Jak k jídlu, tak k dílu!

Ukrajinské vařené pirohy se zelím

Nejprve připravíme náplň – do hrnce dáme kousek sádla, na kterém zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku, z kysaného zelí slijeme vodu a přidáme jej do hrnce, 20 minut dusíme, po vychladnutí nasekáme náplň nadrobno a dochutíme solí a pepřem.

Dále vytvoříme těsto, které následně rozválíme na tenký plát a vykrajujeme kolečka (můžeme použít středně velkou sklenici), na vykrojené kolečko umístíme trochu náplně a okraje slepíme (takže vznikne typický piroh ve tvaru půlměsíce).

Připravené pirohy vaříme v osolené vodě několik minut (hotové vyplavou na povrch). Uvařené pirohy promísíme s cibulkou osmaženou na sádle a podáváme.

Budete potřebovat

ingredience pro 4 osoby

Na těsto: 500 g polohrubé mouky

2 vejce, sůl, olej, vodu

Na náplň: kysané zelí (1 sáček)

1 velkou cibuli

sůl, pepř, trochu sádla

K dochucení před podáním:

vepřové sádlo

2 cibule

2 polévkové lžíce pažitky nebo petrželky



Doporučuji vyzkoušet

Cacciucco

alla Livornese

(rybí polévka z okolí Livorna)

Je naprosto nepřekonatelná, dává se do ní kromě ryb a mořských živočichů i houska namočená v česneku. Zájemcům rád poskytnu adresu na zcela autentickou restauraci v Livornu – zaručeně budete jedinými turisty!

Šafránové rizoto

s krevetami

Asi žádný jiný pokrm nezkompromitovaly závodní jídelny tak jako rizoto!

Pasta alla Norma

(těstoviny podle Normy)

Skvělá pasta pocházející ze Sicílie, která kromě obvyklých ingrediencí obsahuje i na proužky nakrájený lilek smažený na oreganu – jednoduchý a rychlý pokrm, ideální se sklenkou sicilského vína pro teplý letní večer po náročném dni na operačním sále.

Hovězí po burgundsku

Málokterý pokrm vyžaduje takovou trpělivost během přípravy, ale výsledek stojí za to. Je ideální na víkendový rodinný oběd.

Pakory ze zelené

papriky

Nejllepší připravují na náměstí v indickém Jodhpuru!

Divočák se šípkovou

omáčkou a knedlíkem

To aby v seznamu mých doporučení nechyběla ani česká kuchyně.

Doc. MUDr. Lucie Bankovská-Motlová, Ph.D.

Narozena 1965 v Hradci Králové

Učitelka psychiatrie na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze, nadšená průkopnice programů pro pacienty s psychotickým onemocněním (PREDUKA, Preventivně edukační program proti relapsu psychózy; ITAREPS, Program prevence relapsu schizofrenie s pomocí informačních technologií; Program pro dobré zdraví). Je též autorkou Kuchařky pro nemocné psychózou, která ve volném čase amatérsky, leč náruživě, tančí salsu.



Oblíbená jídla

Polévky: zelňačka

Hlavní jídla: tzatziki, rajčata s mozzarellou, zapékané brambory, smažené kuřecí řízky

Moučníky: jablečný štrúdl, palačinky

Vaření jako psychiatrická rehabilitace



posledních letech se stravou zabývám velmi intenzivně, kvůli pacientům s psychotickým onemocněním. Ti totiž musí o svůj životní styl pečlivě dbát a hmotnost hlídat. Pro jejich psychickou pohodu má význam nejen to, co jedí, ale i způsob přípravy jídla: plánování, nakoupení, vaření a servírování. Příprava pokrmů a vaření se tak mohou stát nejen každodenní radostí, ale i metodou, jak trénovat mozek.

Mohu nabídnout malou ukázkou, jak taková psychiatrická rehabilitace funguje? K tomu, abyste vymysleli, co vařit, potřebujete přemýšlet. Chybí vám chuť a motivace? Zkuste vzít papír a opsat potraviny, které k vybranému jídlu potřebujete. Jakákoli akce může nastartovat trochu energie a vy se snáze pustíte do dalšího kroku. Zapisování zde slouží nejen jako pomůcka pro zapomnětlivé, ale i jako metoda, jak si tříbit informace, a trénuje se logické myšlení. Předpokládám, že jste podle seznamu úspěšně nakoupili, svižnou chůzí z obchodu vyrobili endorfiny a nezbývá než pustit se do vaření. Postupujte přesně podle receptu – dodržení struktury postupu se může hodit i při řešení úkolů, které nemají s vařením nic společného. Taková rehabilitace je určitě užitečná nejen lidem s psychotickým onemocněním. Schválně vyzkoušejte, jak si vařením potrénujete mozek i vy.

Zelňačka



ento recept je určen kuchařům, kteří očekávají „nájezd“ většího počtu strážníků. Výhodou je, že zašpiníte jen jeden hrnec a potěšíte mnoho lidí.

Připravíme jíšku na oleji, orestujeme nadrobno nakrájené klobásky. Přidáme mouku a mletou papriku, zalijeme litrem studené vody. Přidáme očištěné a na kostičky nakrájené brambory, sůl, kmín, bobkový list, pepř a nové koření a za stálého míchání přivedeme k varu. Po 15 minutách přidáme kysané zelí, pokrájené na menší kousky. Zalijeme smetanou a již jen krátce povaříme. Na závěr vyjmeme z polévky koření (bobkový list, celý pepř a nové koření), lehce dochutíme mletým pepřem, případně solí, a posypeme posekanou petrželkou nebo pažitkou. Servírujeme s chlebem.

Budete potřebovat

50 ml oleje
20 g hladké mouky
10 g mleté červené papriky
100 g klobásek
250 g brambor
250 g kysaného zelí
100 ml smetany (12%)

8 kuliček černého pepře
4 kuličky nového koření
4 bobkové listy
špetku kmínu
špetku mletého pepře
sůl
2 polévkové lžíce pažitky nebo petrželky

Doporučuji vyzkoušet

Chléb s máslem a olomouckými tvarůžky. Tato delikatesa nenáročná na přípravu spolehlivě vypudí rodinu z bytu, současně zajistí náklonnost vašeho psa, a než se byt vyvětrá, vy budete mít pár hodin klidu jen pro sebe.



Doc. MUDr. Karel Barták, CSc.

Narozen 1942 v Mladé Boleslavi

V roce 1959 maturoval v Turnově a v roce 1965 promoval na Lékařské fakultě UK v Hradci Králové. Prakticky celý pracovní život se věnuje tělovýchovnému lékařství. V roce 1991 a opakovaně v roce 1994 byl zvolen děkanem LF UK. V roce 1996 byl jako nestraníček na kandidátce ODA zvolen senátorem Parlamentu ČR a znovu potom v roce 2002 jako nezávislý kandidát.

Má „akademický“ přístup k řízení společnosti, a proto nikdy nebyl a není členem žádné politické strany.



Oblíbená jídla

Polévky: gulášová, s játrovými knedlíčky, rajčatová

Předkrmy: kalifornský salát

Hlavní jídla: klasická svičková

Moučníky: hruškový koláč s mandlovým krémem, tvarohový mixovaný dort

Je správné si také občas „zahřešit“



lasik praví: „Zapírání ztěžuje přiznání, a naopak.“ Proto se bez mučení přiznávám, že jím rád a chutnají mi hlavně klasická česká jídla, která také rád vařím. Příčinou je nejen zvyk z dětství, ale i častý pracovní pobyt mimo domov. Hlavně v cizině, kde preferuji minutky a bez polévek.

Snad kromě Bavor.

Moje hmotnost mě usvědčuje, že bych měl jíst méně, zdravěji a více se pohybovat. Na svou obranu uvádím, že jsem přesvědčen, že o vyšších hodnotách mého BMI rozhodla hlavně genetika, a rodiče jsem si skutečně vybrat nemohl. Na vině je jistě také nesprávná výživa v batolivém i dětském věku – musel jsem jíst pravidelně (i když jsem neměl hlad) a vždy dojídat. Můj první učitel prof. MUDr. Jaroslav Mělka navíc říkal: „A dostane-li se takový jedináček do stejně pečlivých rukou manželky, stane se z něho nenávratně tlouštík.“ Což se mi asi také stalo! Vzhledem k mému věku mi chuť k jídlu (s přiměřenou restrikcí a úpravou příjmu) vadí dnes méně, než kdyby mi jídlo najednou chutnat přestalo, a navíc bych začal nechtěně hubnout. Z diagnóz, které bych se strachem očekával, bych si snad přál jenom tasemnici. Jsem pro „zdravou výživu“. Výsledky vědeckých prací v této oblasti ale беру s rezervou. Zvláště když výzkum platí potravinářské firmy! Co dietologové doporučují dnes, se mnohdy diametrálně liší od toho, co jsme se učili a doporučovali dříve. Kdybych tak věděl, jaké hlouposti učím své žáky v současnosti! To by možná bylo na udělení Nobelovy ceny.

Nechci, abych byl považován v otázce výživy za nihilistu, agnostika nebo přinejmenším za skeptika. Snažím se (podle současného stavu vědění) jíst zdravě. Doporučení ale chápu spíše jako tendence (jíst méně, preferovat ovoce, zeleninu, rostlinné tuky a vlákninu), ale v žádném případě ne jako diktát. Myslím, že je správné si také občas s přáteli nebo na rautu, „zahřešit“. Život bez hříchu je totiž fádní, a navíc neumožňuje člověku následně pokání. Druhý den jím hodně málo a někdy mě navíc bolí hlava. A vždycky vím proč!

Masové koule s banánem a kiwi

Větší řízek (nebo dva menší) hodně rozklepeme do velikosti dvou dlaní. Maso osolíme a opepříme. Do řízku zabalíme asi 5 cm dlouhé kousky banánu nebo celé menší kiwi a maso ve dlani k ovoci silně přitiskneme. Potom koule obalíme v trojobalu a pečeme ve fritáku. Upečené v půli rozkrojíme a na talíř podáváme půlku koule s banánem (je krásně žlutá) a půlku s kiwi (je zelená). Vyzkoušenou přílohou je bramborová kaše.

Budete potřebovat

vepřové řízky

kiwi a banán

pepř, sůl, olej

Na trojobal: mouku, vajíčko, strouhanku

Doporučuji vyzkoušet

Marinovaný řízek

Řízek naklepeme a marinujeme (vajíčko, nastrouhaný olomoucký syreček a pivo) v ledničce po dobu asi 24 hodin. Potom obalíme už jenom ve strouhance a pomalu smažíme.

Zapékané řízky

Řízky naklepeme, obalíme v trojobalu a usmažíme ve fritáku. Do větší zapékačské misky (nebo kastrolu) vkládáme 2–3 vrstvy usmažených řízků, jemně nakrájené anglické slaniny a na kolečka nakrájené větší množství cibule. Podlijeme několika lžicemi vody a zapečeme asi 45 minut v troubě. Ohřívání jsou druhý den ještě chutnější.



Doc. MUDr. Petr Bartůněk, CSc.

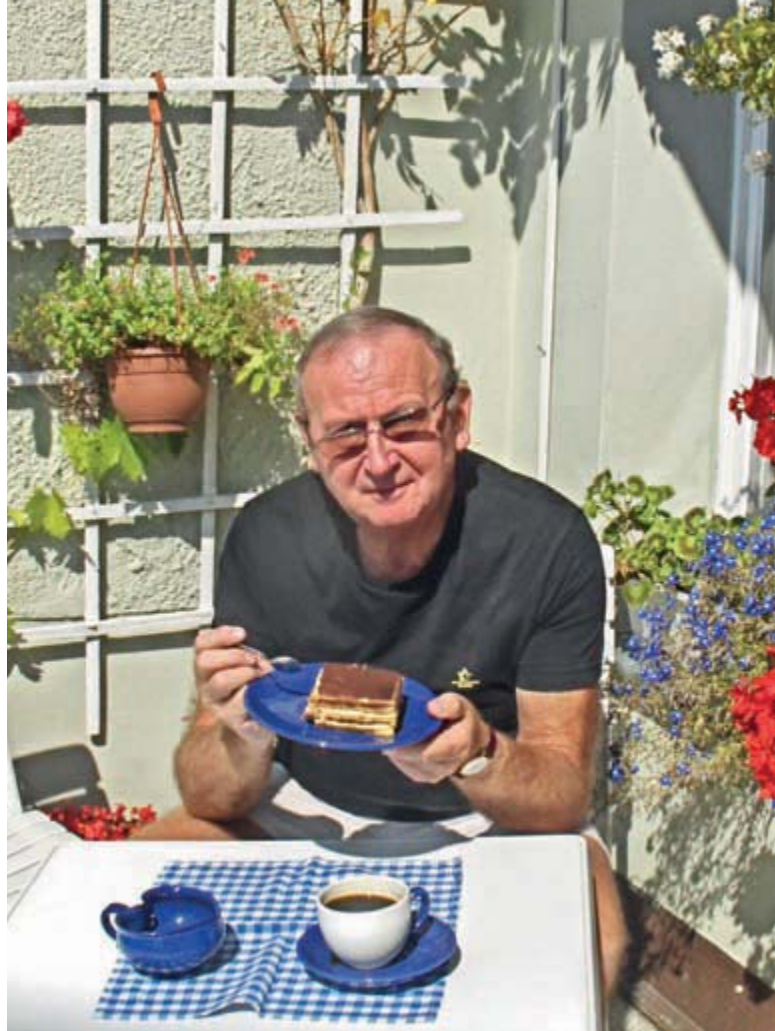
Narozen 1939 v Praze

Emeritní přednosta IV. interní kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Jeho odborným zájmem a specializací jsou intenzivní péče ve vnitřním lékařství, poruchy srdečního rytmu (spoluautor originálního československého zařízení pro přenos EKG signálu pomocí telefonu) a lymeská borrelióza (se zvláštním zaměřením na postižení srdce).

Je členem České kardiologické společnosti (pracovní skupina pro arytmie), České internistické společnosti ČLS JEP, redakční rady Medical Tribune, redakční rady JAMA (česká edice) a vědecké rady České lékařské komory. V letech 2002–2006 byl vedoucím redaktorem Časopisu lékařů českých, v letech 1990–2002 členem vědecké rady 1. LF UK.

Z jeho společensky-odborných aktivit lze uvést následující: člen Rady pro nadace při Úřadu vlády České republiky (1991–1996), člen Etické komise České lékařské komory, člen Etické komise Ministerstva zdravotnictví ČR, člen akreditační komise MZ ČR (obor vnitřního lékařství).

V odborném domácím i zahraničním tisku publikoval 90 prací, kde byl uveden jako hlavní autor nebo spoluautor, 5 vědeckých monografií a je spoluautorem několika vysokoškolských učebnic.



Oblíbená jídla

Předkrmy: žampiony

s anglickou slaninou v úpravě
mojí ženy, koktejl z krevet,
lilek na olivovém oleji

Polévky: kulajda, maďarská,
thajská

Hlavní jídla: meruňkové
knedlíky, svičková, knedlíky
s vajíčkem

Moučníky: štrúdl (maminčin),
borůvkový koláč (maminčin),
tiramisu

Jsem vděčný strážník



Ž od dětství mě maminka charakterizovala jako vděčného strážníka. Ostatně na ten čas vzpomínám s lehkou nostalgií, vždyť k pátečnímu podvečeru u nás doma patřilo pečení s nezaměnitelnou vůní borůvkového koláče s drobenkou, nemenší slast představovaly ještě teplé rožkové buchtý s tvarohem... Jak šel čas, chuťové pohárky se postupně seznamovaly s plejádou rozmanitých vůní, barev, a především chutí evropských a exotických pokrmů, měnilo se i kulinářské gusta... Ostatně chuťová paměť zahrnuje obrovské množství vjemů od kuskusu servírovaného v Alžírsku přes habešskou specialitu wot s indžerou, kterou jsem měl možnost okusit v Addis Abebě a angels hair servírované v New Yorku, což jsou supertenké italské špagety zasypané buď dary moře, nebo kousky vepřového a zalité horkou omáčkou, jejímž hlavním substrátem je mixovaný rokfór, až po skvěle chutnající maso na kari nabízené v přístavu Goa v Indii či sushi připravené v japonském Naganu.

Nicméně několik silných smyslových zážitků mám zvláště z poslední doby. Patří sem lasagne, které sice nabízí leccáká „italská“ restaurace, ale to, co předkládají v restauraci skutečně italské, totiž v Paganě na Novém Městě, navozuje stav podobný nirváně... Objevem je návštěva pražské Zelené zahrady, která vedle velkorysé nabídky jídel ze všech koutů světa má rovněž segment kuchyně čínské navazující přímo na tradici kdysi proslavené „Číny“ ve Vodičkově ulici. Připočtu-li příjemný interiér prolábující do zahrady uvnitř bloku vinohradských činžáků, spolu s milou obsluhou převážně, ne-li výlučně, mladého personálu, je zřejmé, že se do Evropy vracíme i v tomto ohledu, žel možná právě jen v tomto...

Kohout na víně



ento pokrm je zřejmě vlajkovou lodí francouzské kuchyně, alespoň v tom rozsahu, jak jsem se s ní mohl dosud seznámit v rodině přátel, kteří mají k této zemi niterný vztah.

Jednotlivé porce masa osušíme, ze všech stran osolíme, opepříme a zprudka opečeme na olivovém oleji. Až získají kousky masa ze všech stran zlatavou barvu, vyjmeme je. Do hrnce vsypeme slaninu nakrájenou na kostičky a necháme vyškvařit. Pak přidáme šalotky. Malé, pokud možno v celku (když je budete krájet, měly by držet pohromadě). Vše osmahneme na tuku vypečeném ze slaniny. Pak do hrnce vrátíme opečené kousky kohouta. Přidáme mrkev nakrájenou na kolečka a řapíkatý celer nakrájený na proužky.

Vše zalijeme vínem. Do hrnce přidáme ještě bylinky – bouquet garni: petrželku, tymián a bobkový list. Pokud víno nezakrylo všechno maso, množství tekutiny doplníme horkým drůbežím vývarem. Na velmi mírném plameni táhneme (mijotáme) asi 2 hodiny.

Přibližně 15 minut před koncem přípravy na směsi olivového oleje a másla opečeme na čtvrtiny nakrájené žampiony. Ty poté přidáme k masu. Zbývá už jen vyjmout svazeček bylinek a nakonec zjemníme máslem.

Budete potřebovat

250 g uzené slaniny
10 šalotek
0,7 l suchého červeného vína
(nejlépe burgundského)
1 l drůbežího vývaru
3 řapíky celeru
6 malých mrkví

300 g žampionů
6 lžic olivového oleje
100 g másla
sůl, pepř
bouquet garni – tymián,
plocholistou petrželku
bobkový list

Doporučuji vyzkoušet

Tripes

à la meridionale

(dršťky po jižanskú):

Dršťky nakrájíme na čtverečky 4 × 4 cm. Rajčata spaříme a oloupeme. V kastrolu rozpálíme sádlo, přidáme dršťky a nožky, lehce osmahneme, přidáme cibuli, osmahneme, přidáme mrkev, rajčata, tymián, ½ l bílého vína, osolíme, opepříme a na velmi mírném ohni necháme probublávat 3 hodiny. Postupně můžeme přidávat víno, pokud se odpařuje. Z nožek vyjme kosti (maso musí snadno odpadnout). Dršťky je lépe připravit den před tím, než jsou podávány.



Prof. MUDr. Jaroslav Blahoš, DrSc.

Narozen 1930 v Horažďovicích

Od září 1990 předseda ČLS JEP (zvolen opakovaně), v letech 1999 až 2002 dokonce „šéflékař světa“ – prezident World Medical Association a v neposlední řadě i čestný občan Horažďovic.

Po studiu na LF UK v Plzni nastoupil krátce do Františkových Lázní. Po dvouleté základní vojenské službě pracoval 10 let ve Výzkumném ústavu endokrinologickém v Praze u doc. Šilinka. Poté jako asistent, docent, profesor a přednosta Interní kliniky 2. LF UK Fakulty dětského lékařství ve FN Pod Petřínem. Od roku 1993 je zaměstnancem Vojenské lékařské akademie v Hradci Králové s pracovištěm v ÚVN Praha, kde je dodneška vedoucím lékařem oddělení endokrinologie a osteocentra. Má rád klasickou a lidovou hudbu (ne rámus) a je vynikajícím aktivním pianistou a harmonikářem.



Moje alimentární zážitky aneb osobní alimentární anamnéza



Čistým svědomím předesílám, že jsem alimentární pozitivista, a to již od útlého dětství. Mám jasné vzpomínky na jídla, která vařila babička či maminka, a z celého bytu si nejvíc pamatuji, jak vypadala kuchyň. Jako příklad hlubokého zážitku slouží vzpomínka na mé oblíbené svačiny (chléb s máslem a sardinkami pokapanými citronem) v ještě předškolním věku při procházkách s babičkou podél Otavy pod Práchní. Z věku adolescentního si jasně vzpomínám na hostinu u známých v Holostřevěch. K obědu byla pečená husa, pěkně promaštěná, s křupavou kůrčičkou a k tomu zelí a knedlík. I teď při psaní se mi sbíhají sliny.

Později, již jako lékař internista, ovlivněný skvělým plzeňským profesorem Bobkem, pamatuji, jak často jsme v anamnéze nemocných s nadváhou a obezitou až metabolickým syndromem (který jsme označovali jako „metabolický pytel“ ještě před Reavenem) objevili vzpomínky na jejich oblíbená jídla z dětství. Myslím si, že tato podrobná osobní alimentární anamnéza leccos napoví o nadměrné a perzistentní nenasytnosti adipocytů. Jedna naše pacientka, hospitalizovaná opakovaně na interně Pod Petřínem, vážící kolem 170 kg (sestry jí říkaly „drobeček“), zaměstnaná v pekárně, uváděla, že jídlo ji zbavuje stresu a tlumí bolest (anxiolytický a analgetický účinek nasycení je důsledkem vztahu mezi gastrointestinálními a mozkovými hormony). K mým narozeninám mi tato pacientka věnovala 1 m dlouhý rohlík, který jsme začerstva spolu s personálem interny ihned zkonzumovali.

Ze své osobní alimentární anamnézy si dovolím uvést několik zážitků, které ve mně zanechaly hluboký dojem a jsou důkazem osobní alimentární hypermnézie.

Snad nejpamětihodnější z nich byla recepce v paláci císaře Haile Selassie ve východoetiopském Hararu, rodném kraji císaře, kde jsem pracoval jako „lékařský dar“ naší tehdejší vlády Etiopie. Při recepci bylo nutno dodržovat přísnou etiketu, o níž jsme byli předem důkladně poučeni. Především kolem stolu s pokrmy, v nichž převažovalo syro-

Oblíbená jídla

Polévky: dršťková, gulášová, hovězí vývar a další

Hlavní jídla: neznám dobře připravené jídlo, které by mi nechutnalo

Snídaně a večeře: ovocná a zeleninová mísa (viz dále)

Nápoje: ráno čaj, večer pivo nebo víno (to častěji)

vé hovězí maso, bylo povinností hostů sledovat císaře a ručně brát kousky masa po příkladu císařovně do vlastních rukou. Při vědomí, že tamní hovězí je promořeno tasemnicí a naši pacienti ji ani nepovažovali za chorobu (léčili ji extraktem rostliny „kosso“ – *Brayera anthelmintica*), hledali jsme způsob, jak se vyhnout pozornosti císaře. Využili jsme okamžiku, kdy prohodil pár slov se svým hostem, prezidentem Keni Džamo Kenjatou, a vrhli jsme se hned ke stolku, kde krásná mladá Etiopanka podávala etiopské jídlo indžeru a wot. Je to jakýsi hovězí guláš s omáčkou silně okořeněnou berbere (koření, které pálí dvakrát) a plackou indžerou ze zdejší obilniny. Hostitelka tradičně utrhne kus indžery, zachytí kousek plovoucího masa a podá vám ho do úst. Mnohokrát jsem pak wot s indžerou s chutí pojídal. Doporučuji.

Po opakovaných pobytech v Japonsku jsem si tuto zemi oblíbil. Lidé jsou úžasně slušní, snaží se maximálně pomoci, jsou kulturně vzdělaní, mají rádi muziku. Opětovně jsem pracoval na endokrinologickém oddělení dr. Yoši Šišiby v nemocnici Taranomon v Tokiu a navázal jsem trvalá přátelství s ním i jeho spolupracovníky. V nemocnici jsem se stravoval a naučil jsem se používat tyčky, i na ryby či třeba řízek. Vše bylo bezvadně čisté a hygienicky perfektní. Přísná hygiena platí i pro restaurace. Až jednou jsem zašel v podzemním obchodním centru ve čtvrti Šindžuku na lehký salát na oběd. Měl jsem hlad a s chutí jsem hleděl na lákavou salátovou mísu. Při prvním dotyku se mi ale omotala na tyčku pěkně tlustá a čilá žízála. Přivolaný číšník zbledl, bleskurychle odnesl mísu. Za chvíli přišel majitel s celým osazenstvem kuchyně, všichni se hluboce ukláněli a vykřikovali „sorry, sorry“. Za chvíli mi přinesli nový obrovský tác salátu, nejdražší, který tam měli. I já se začal klanět a děkovat (arigato gozaimas.). Dali mi vizitku a já jsem restauraci navštívil při jednom z dalších pobytů, ale personál byl již vyměněn a také žízála chyběla.

Zcela opačný ráz měla oslava narozenin dr. Taeko Šimizuové z oddělení dr. Šišiby v přepychovém Ana Hotelu. Přítomni byli dr. Šišiba a James Pitman z alabamského Birminghamu, endokrinolog a děkan tamní lékařské fakulty. (S Jamesem jsme se znali z Prahy. Navštívil jsem ho později v Birminghamu a létal s ním v jeho soukromém letadle Piper cub nad Alabamou.) Večer v Ana Hotelu je nezapomenutelný. V soukromém salonu hrál potichu celý večer tříčlenný soubor na šamizen (tradiční strunný nástroj). Večeře sestávala asi z 20 chodů, které byly ovšem miniaturní, např. kousek syrové ryby, kousek zeleniny, kousek neznámé substance a podobně. Popíjelo se teplé saké. James Pitman nám chvíli předčítal ze své nové knihy *The Quiet Art* (Klidné umění) z lékařského prostředí. Knihu pak všem věnoval. Je to má oblíbená četba.

Dovolte, abych přeskočil oceán, chvíli se zrekreoval doma v podobě vepřového s knedlíkem a zelím, ostrým gulášem, voňavými opékanými špekáčky na Václaváku (označovanými Cyrilem Höschlem jako „rakoviňáky“) a vzápětí se přesunul do anglického Leedsu na oddělení prof. A. D. Carey (Dept. of Animal Physiology and Nutrition) tamní univerzity. Pracoval jsem tam po několik tříměsíčních pobytů. Po každém jsem zhubl o „one stone“, což je 7 kg. Jídelníček byl přitom celkem lákavý. K snídani v koleji ham and eggs, chléb, džem, čaj. Oběd – sandwich. Večer





nejen fish and chips, anglické národní jídlo, nýbrž i maso různě upravené, rýže, brambory a po večeři vždy moučník.

Před jedním odjezdem do Leedsu mne požádal můj pražský šéf prof. Ota Gregor, abych odvezl jeho synovi Zdeňkovi (který už byl v Londýně renomovaným oftalmologem) tyč uheráku. Po celou dobu pobytu v Leedsu jsem dlouhý salám uchovával ve svém pokoji v koleji Bodington Hall. Musím přiznat, že při dietní anglické stravě, zejména když jsem nestihl večeři, jsem měl stále častěji nutkavé myšlenky, jak uherák ochutnat. Vtíraly se mi vysloveně rafinované zlodějské představy, jako např. že uříznu-li štangli uprostřed, mohu ze středu v krajním případě něco málo ukrajovat a taky se mi pak dvě již zmenšené půlky vejdou lépe do kufru. Nicméně přísahám, že zvítězila poctivost a voňavého uheráku jsem se nedotkl. Tím bolestněji ale působilo setkání v Londýně, kde jsem při zpáteční cestě Zdeňkovi nedotčený salám s radostí předával a jeho anglická žena okamžitě hodila kus psovi z obavy, zda není zkažený. Jak to dopadlo se zbytkem, jsem raději nepátral. Vyprávěl jsem pak Otovi salámovou historii a zdůraznil i své útrapy. Ota se srdečně zasmál a připomněl mi své strasti za války, kdy byl jako anglický voják na vartě ve Francii sváděn neoděnou Francouzskou (prý asi špičnou). Také musel překonat vtíravé choutky, a také vydržel. Ironicky dodal: „To se ovšem nedá srovnat s tvým salámem.“

Poněkud obtížnější bylo zvyknout si na anglický způsob hydratace. Spolu s Tonym Carem jsme o víkendech chodili na různé dlouhé výlety. Jeden mi zvláště utkvěl v paměti. Vstali jsme časně ráno v neděli v Birstwithu, kde měli Careovi starobylý dům (asi 30 km od Leedsu), a vyrazili na celodenní túru dlouhou asi 20 km, s častým přelézáním kamenných zdí, typických pro Yorkshire. Prošli jsme známá místa, včetně vsi, kde žila Charlotte Brontëová. Byl horký den a v jednu chvíli jsem se přiznal, s jakou chutí bych si dal pivo. Tony mi přislíbil vhodnější nápoj, šálek čaje. V oddělení pracoval Tonyho zástupce dr. Forbes. Byl výborný kytarista a měl malý orchestr. Občas mne pozval, abych zastoupil chybějícího pianistu. Tam jsem ochutnal několik druhů pív. Nejlepší odpovídalo reklamě „Bigger body, better bitter.“

Z kulinářského hlediska však v mých pamětech nic nepřekonalo Francii. Pracoval jsem 2 roky (1968–69) jako asistent na endokrinologické klinice prof. H.-P. Klotze v Paříži. Ubytován jsem byl po tu dobu v přilehlé budově, tzv. Salle des Gardes, v areálu nemocnice Beaujon. Salle des Gardes je prazvláštní tradiční instituce, založená v napoleonské době jako místo pro odpočinek lékařů ve službě v nemocnici a jako ubytovna pro několik domácích i zahraničních mladých lékařů. V jídelně Salle bylo možno najít v kteroukoli dobu, co hrdlo ráčí: uzeniny, pečivo, sýry, ovoce, zeleninu v lednici, teplá jídla k přihřátí kdykoli během dne, kvalitní červená i bílá vína. Na stěně jídelny byly různé nemravné obrazy, malované renomovanými (a drahými) mistry. Mne hned při prvním pobytu zarazil vchodový decartovský nadpis Cogito ergo sum, zřejmě jako připomenutí intelektuálního prostředí, do kterého vcházíte. Nějaký vtipálek škrtl ve slově cogito písmeno g. Atmosféra Salle je nepopsatelná. K obědu se podával salát, polévka, hlavní jídlo, sýry, pečivo. Nápoje nealkoholické, ale i dobré vin de table, pivo a někdy po obědě i digestif (koňak, armaňak, kalvados). Spotřeba alkoholu byla ale minimální, protože odpoledne se pracovalo, někdy dlouho do noci.

Moje alimentární anamnéza by nebyla úplná, kdybych se nezmínil o svém vztahu k pivu a vínu. Jako medik fiškusující u vynikajícího plzeňského revmatologa primáře Josefa Lavičky jsem se účastnil výzkumu dny v plzeňském kraji. Ke studijním úkolům patřily návštěvy pivovaru, jehož specifickou vůni si vybavuji dodnes. K pivu mám vztah trochu sentimentální. Jeden z mých předků byl sládkem U Fleků a stal se chloubou rodiny, jinak tradičně zednické.

Vlivem zevních okolností se postupem času přesouvaly moje preference od piva k vínu, jemuž, jak jsem byl vyzván, věnuji samostatnou esej.



Kachna na ananasu

Vzpomínka na Čínu

Maso nakrájíme na kostičky, smísíme se Solamylem, solí, vejcem a za stálého míchání restujeme 1 minutu na olivovém oleji. Přidáme lžičku vína, cukr a wei-su, dobře zamícháme a restujeme další 2 minuty. Smícháme sójovou omáčku se šťávou z ananasu a přimícháme k masu. Zmírníme oheň a přidáme na kostičky krájený ananas, dobře protřepeme a dáme na zahřátou mísu.

Gurmáni ji pojídají pomalu tyčkami – nedá se hltat.

Budete potřebovat

vykostěné maso
konzervovaný ananas
1 vejce, lžičku Solamylu
lžičku červeného vína
1 lžíci sójové omáčky
špetku soli a cukru
čínské koření wei-su
(k dostání i u nás)

Doporučuji vyzkoušet

**Dva recepty
zdravé výživy**

Snídaně: Obilniny,
1/2 kelímku bílého jogurtu,
ovocný salát s kiwi,
kouskem ananasu + čaj.

Večeře: Předkrm – mísa
zeleninového salátu (hlávkový salát, paprika, feferonky, rajská jablíčka, čínské klíčky, citron, olivový olej, cibule, dresink).
Hlavní večerní jídlo různé, většinou lehké. Jednou za čas, po mém naléhání, i pěkně aterogenní.

Prof. MUDr. Roman Čerbák, CSc.

Narozen 1933 v Ostravě

V roce 1958 promoval na LF MU v Brně. Od té doby až do roku 1963 působil na interním oddělení OÚNZ Svitavy. Atestaci z vnitřního lékařství I. stupně složil v roce 1961 v Hradci Králové. V letech 1963–1967 pracoval na I. interní klinice FN v Brně. V roce 1964 složil v Praze atestaci z vnitřního lékařství II. stupně. V letech 1967–1977 působil opět v Brně na I. chirurgické klinice. Nadstavbovou atestaci z kardiologie složil v Praze. V roce 1976 obhájil kandidátskou disertační práci na téma Hydrodynamické čerpadlo v asistující cirkulaci. V roce 1977 zakotvil v Centru kardiovaskulární a transplantační chirurgie (dřívější názvy: Kardiochirurgické oddělení, Kardiochirurgické centrum), kde je doposud. V roce 1990 habilitoval. V roce 1992 mu byl Československou akademií věd v Praze přiznán 1. vědecký kvalifikační stupeň a o dva roky později byl jmenován profesorem vnitřního lékařství. V roce 2007 vydává se spoluautory v nakladatelství Galén knihu Nejčastější chlopenní vady. V roce 2011 byl ministrem zdravotnictví jmenován členem akreditační komise pro obor specializovaného vzdělávání.

Krátká charakteristika profesní dráhy – po učednických letech na interním oddělení a interní klinice naveden na kardiologickou cestu v blízké spolupráci s kardiochirurgií. Snaží se být vegetariánem, dosud bezúspěšně.



Oblíbená jídla

Polévky: rajská, česneková, špenátová

Hlavní jídla: zapékaná červená řepa v alobalu, grilované brambory se žampiony, buchtičky s vanilkovou polevou

Moučník: ovocný jogurt

Proč se snažím být vegetariánem a co je befsztyk asystencki



V roce 1958 jsem nastoupil na umístěnkové místo (to bylo místo, které určila škola a kam bylo nutné nastoupit) ve Svitavách. Pracoval jsem na interním oddělení OÚNZ (okresní ústav národního zdraví). Zde se mi poprvé otevřely kulinařské možnosti začínajícího lékaře. Když nikdo z nás začínajících neměl službu, odcházeli jsme večer na náměstí do hotelu Slavia, kde jsme objevili sympatického vrchního, pana Františka. Naše konverzace se odehrávala obvykle na této úrovni: „Pane Františku, dnes bychom si dali svíčkovou.“ „Nedávejte si, pánové, ten pokrm u nás už dlouho leží. Dnes bych doporučoval delikátní vepřovou pečení.“

Nevěřil jsem svým očím, tedy uším. Připomnělo mi to vyprávění mého tatínka z první republiky, kdy štamgasti měli velkou protekci.

V roce 1963 jsem nastoupil jako sekundární lékař na I. interní kliniku u svaté Anny (v té době to byla Fakultní nemocnice v Brně). Tehdy odpromoval také můj bratr Miroslav, který v umístěnkovém řízení obdržel místo v okrese Česká Lípa. Přijel jsem za ním na návštěvu, prohlédli jsme si Českou Lípu i nemocnici v Mimoní, kam nastoupil. Posadili jsme do restaurace v hotelu Merkur. Objednal jsem pro oba tatarský biftek. „Přál bych si velkou porci,“ vysvětlil jsem panu vrchnímu. Když nám pokrm přinesl, můj bratr se překvapeně zeptal: „Co to je?“ Řekl jsem mu, že to je tatarský

biftek, že to jedí Tataři, protože potřebují hodně bílkovin. „To mě nezajímá,“ odpověděl, „potřebuji vědět, jakou má to maso tepelnou přípravu.“ Ten biftek mně již dávno chutnal a jedl jsem ho poměrně často a pravidelně. A rád. „Je to syrové,“ řekl jsem. Ještě jsem neviděl v očích svého bratra takový výraz zděšení, nechuti a odporu. Příjemná část dne skončila, kvapně jsme odešli a trvalo dlouho, než jsme zapomněli. V roce 1967 jsem nastoupil jako asistent na I. chirurgickou kliniku v Brně. V té době již začínala na klinice všeobecné chirurgie kardiochirurgická operativa a já byl přijat jako kardiolog pro indikace nemocných k operaci, pro osobní účast na operačním sále při srdeční operaci a pro pooperační sledování těchto nemocných. V té době jsem se sblížil s mladým kardiochirurgickým čekatelem Sewerynem z polského Štětína. Pozval jsem ho do Brna, snažil se ho královsky pohostit. Nejvíce na něho zapůsobily speciální bifteky, které jsem mu připravoval dostatečně silné a patřičně underdone (nedovařeně). Velmi mu chutnaly a byly opakovaně na jídelníčku. Ptal se, jak je to možné. Řekl jsem mu, že pracuji jako asistent a že mám takovou protekci. „Aha,“ řekl, „to je takový befsztyk asystencki.“ Řekl to s oceněním a s polským přízvukem na předposlední slabiku. Myslel jsem si, že je to pochvala ad hoc, kterou nemyslí příliš vážně. Během následujících let však, kdykoliv jsme se setkali, vždy zmiňoval befsztyk asystencki.

V roce 1977 jsem nastoupil na nově zřízené Kardiochirurgické oddělení Fakultní nemocnice v Brně. Oddělení se postupně změnilo na kliniku a centrum a posléze skončilo jako Centrum kardiovaskulární a transplantační chirurgie CKTCH Brno. V tomto Centru pracuji doposud. Postupem času mě opustily dosavadní kulinářské choutky (delikátní vepřová pečeně, tatarský biftek a befsztyk asystencki), a jak jsem začal rozum brát, víc a víc se mi líbila vegetariánská jídla.

Vegetariánem se člověk pravděpodobně nerodí, vegetariánem se stává. Jakmile se však narodí, hned má několik možností, jak se jím stát. Nejčastější je jistě rodinný vzor, vliv, který má dominantní postavení. Pak samozřejmě příklad kamarádů a přátel z ulice i ze školy, vliv četby a ostatních stimulů v době, kdy začíná rozum brát. Vlastně i v době, kdy ho nabírá plnými hrstmi, nebo si ho už dokonce nabral. Nezanedbatelný vliv má (samozřejmě) také žena, ve všech svých podobách: kamarádka, milenka, manželka, matka či babička. Jiné druhy, například chráněnka, schovanka či pečovatelka nebo jejich pořadí doplňte podle vlastní zkušenosti či potřeby.

Poté nastává období relativního klidu a dozrávání. Dosavadní získávání informací plné emocí se mění v poklidný tok pozvolna ukládaných zážitků a zkušeností. Samozřejmě že i v tomto období existují výstřelky ve smyslu pozitivním i negativním. Avšak vlivy na akceptaci vegetariánství jsou v tomto období trvalejší. Důležitou roli hrají nová přátelství, zaměstnání a zdravotní stav. Není možné vynechat vzdělání či umění.

A tak dříve nebo později se člověk stává vegetariánem, je-li k tomu disponován. Jaké jsou nejčastější příčiny? Wikipedie uvádí tyto nejčastější: zdravotní, etické, náboženské, environmentální, ekonomické, psychologické, kulturní nebo sociální. Důvodů je tedy řada. Vždy jsem si myslel, že zásadním důvodem je ochrana života zvířat. Nemohu si pochutnat na ničem, za co zaplatí někdo svými životem, byť je to poněkud zjednodušené – rostliny nežijí?

Zajímavý důvod svého vegetariánství mi vysvětlil můj syn. Proč jsem vegetarián? Protože mám rád nejen zvířata, ale především proto, že mám rád lidi. Protože k vykrmení prasete, aby ho člověk mohl sníst, je potřeba půda pro pěstování krmiva, která by mohla nasycit nesrovnatelně větší množství lidí, kdyby se vynechal tento mezičlánek.

Když jsem zjišťoval slavné osobnosti, které byly vegetariány, nestačil jsem se divit: Pythagoras, Platon, Leonardo da Vinci, Mahátma Gándhí či Franz Kafka a další.

Doporučuji vyzkoušet

Hruška vařená v červeném víně, brusinkách a skořici

Oloupeme hrušku a dáme vařit do červeného vína, skořice, medu, citronové kůry a brusinek. Vše vaříme doměkka tak, aby se vám hruška dobře konzumovala. Poté ji vytáhneme a omáčku zredukujeme – svaříme do požadované hustoty a podáváme společně.

Při konzumaci můžeme doplnit sorbetem, ne smetanovou zmrzlinou!



Tato jména jsem očekával, překvapení přišlo posléze: Adolf Hitler, Rudolf Hess a Joseph Goebbels.

Toto společenství mi připadalo málo konzistentní, a tak jsem pátral dál. Vysvětlení je poměrně jednoduché. U Hitlera to byly zpočátku důvody zdravotní, později kariérní. Goebbels, velký demagog, využil tohoto Hitlerova kvazivegetariánství k obrazu fűhrera, schopného pro národ jakékoliv disciplíny. Názor L. N. Tolstého: „Vegetariánství je kritériem, podle něhož poznáme, jestli je naše snaha o morální dokonalost pravdivá a upřímná“ svědčí o velikosti autora, nikoliv o pravdomluvnosti nacistů. Většina vegetariánů jsou lidé, kteří chápou, že chceme-li přispět k mírumilovnější společnosti, musíme nejprve vyřešit problém násilí ve svých vlastních srdcích.

Snad na závěr Albert Einstein: „Nic nepřispěje k lidskému zdraví a ke zvýšení šance na přežití života na Zemi víc než vývoj k vegetariánství.“ Dávám vegetariánským jídlům přednost, vyhledávám je, ale občas sním i jiná.

Pečená červená řepa



elé řepy se důkladně omyjí pod tekoucí vodou, zabalí se do alobalu a na plechu nebo v zapékací misce se pečou při teplotě asi 200 °C po dobu 2 hodin.

Pak se nakrájejí, případně polijí olivovým olejem, a servírují.

Budete potřebovat

červenou řepu, olivový olej



Prof. MUDr. Petr Dítě, DrSc.

Narozen 1941 v Hradci Králové

Po ukončení gymnázia v Hradci Králové pracoval jako pomocný dělník na železnici, v roce 1960 byl přijat na hradeckou lékařskou fakultu Univerzity Karlovy. Promoval v roce 1966, poté nastoupil jako vědecký pracovník I. interní kliniky FN v Hradci Králové do laboratoře klinické biochemie. V roce 1969 složil atestaci z vnitřního lékařství 1. stupně a v roce 1974 atestaci z gastroenterologie. V témže roce obhájil kandidátskou disertační práci týkající se role lipidů a vazebných proteinů ve stáří. Od roku 1970 se věnuje gastroenterologii, především pankreatologii a digestivní endoskopii. V roce 1988 obhájil titul DrSc. a byl jmenován docentem. V roce 1990 nastoupil na základě konkurzu na III. interní kliniku LF MU v Brně. Zde pracoval 17 let jako přednosta (klinika byla přejmenována na Interní hepatogastroenterologickou kliniku).

V roce 1992 byl jmenován profesorem vnitřního lékařství. Na lékařské fakultě v Brně vykonával po 8 let funkci proděkana školy, V letech 2007 až 2011 pracoval na klinice na částečný pracovní úvazek, od září roku 2011 je školským zaměstnancem Lékařské fakulty v Ostravě. Po dvě volební období byl předsedou výboru České gastroenterologické společnosti J. E. Purkyně a je členem výboru České internistické společnosti ČLS JEP a České společnosti digestivní onkologie. Je členem řady zahraničních redakčních rad i redakčních rad domácích odborných časopisů.

Je čestným členem Slovenské, Maďarské, Polské a České gastroenterologické společnosti, čestným členem České lékařské společnosti J. E. Purkyně a čestným členem Polské internistické společnosti.

V současné době je prezidentem European Association for Gastroenterology, Endoscopy and Nutrition a členem EUMS – hepatogastroenterologie. Publikoval více než 550 prací v domácím a zahraničním tisku, je autorem nebo spoluautorem 15 monografií.



Gastroenterologie a gastronomie jsou velice spřízněné oblasti

Oblíbená jídla

Polévky: za bezkonkurenční považuji bramboračku anebo houbovou polévku

Hlavní jídla: kromě sladkovodních ryb mám rád všechna jídla, zvláště oblíbené jsou šulánky s mákem nebo klasický řízek smažený na sádle s novým bramborem. Manželčina svíčková s hrníčkovým knedlíkem patří k perlám mého jídelníčku

Moučníky: nepochybně jablekový štrúdl anebo žloutkové věnečky



Új vztah k jídlu lze charakterizovat dvěma slovy – vysloveně pozitivní. Není to jen s přibývajícím věkem, jak před řadou let prof. Doberauer z Vídně napsal, že s přibývajícím věkem se jídlo stává životním potěšením, ale již za studentských let bylo jídlo mým hobby, 15–20 knedlíků k babiččině svíčkové nebylo až tak moc výjimečnou událostí. Jenže v té době jsem závodně sportoval a denní volejbalové tréninky „stačily kalorie spálit“, takže až do svých 35 let jsem váhu téměř nezměnil.

Z jídel jsem vždy měl rád klasiku, ale v posledních letech, asi jako většině z nás, mi zachutnala některá jídla neevropská. Mám tím na mysli asijskou nebo arabskou kuchyni, především z oblasti Středomozí, kde jsem měl řadu let možnost pobývat. Snad i proto jsou zeleninové saláty standardním pokrmem v naší rodině.

Myslím, že většinou u nás neumíme jíst v klidu, možná ještě tak doma o víkend. V závodních jídelnách se skutečně člověk rychle nají a pak již žádná siesta nepřichází – nakonec, jak by ve vyhrazeném čase 30 minut mohla přijít. Člověk se tak naučil standardně jíst rychle, takže občas při večeři doma s pozvanými hosty může s hrůzou zjistit, že návštěva má ještě plný talíř a nastává tak (mírně řečeno) společenské nedopatření. Přestože mám vředovou chorobu, pouze v době potíží myslím na dietu. Jinak se držím rad své v 90 letech zemřelé babičky – jez, co ti chutná, tj. dietou se až tak

moc netrápím. Nejsem abstinents, ale co jsem se s rodinou přemístil na Moravu, mám rád víno – bílé preferuji z Moravy, červené z Itálie. Ale to vše je podmíněno situačně, při večerním posezení v příjemné společnosti je samozřejmě víno preferováno, ale při obědě, jako je pečená kachna, knedlík a zelí, těžko si lze představit něco jiného než pivo.

Gastroenterologie a gastronomie jsou velice spřízněné oblasti, minimálně již proto, že strava jako taková významně ovlivňuje funkce řady orgánů trávicího traktu, slivnky břišní a jater, ale rovněž i naše nálady a psychický stav. Hladový člověk bývá protivný, dobře najedený člověk naopak příjemný.

Proto jezme rozumně, ale nepřehánějme naši dietoterapii (není-li to ovšem naordinovaná léčebná) některými dnes již nesmyslnými zákazy. Není pochyb, že obezita škodí stejně jako např. jednostranná strava, a tak se opět vracím k filozofii své babičky – vše v rozumné míře používané je pro člověka vhodné (a nemusí to být jenom potrava).

Kuře na tuniský způsob

Kousky kuřete osolíme, potřeme olejem a na noc vložíme do marinády připravené z jogurtu, soli a kořenící pasty Harissa (té podle chuti, já dávám asi 1 polévkovou lžici). Ponecháme v lednici.

Druhý den opatrně grilujeme asi 60 minut a potíráme marinádou. Nesmíme se zaleknout, pokud začne mít místy povrch kuřete s marinádou tmavší barvu. Jako příloha jsou vhodné hranolky nebo čerstvý chléb či zeleninový salát. K zapíjení doporučuji víno.

Budete potřebovat

4 kuřecí stehna nebo 6 prsních kuřecích řízků

2 bílé jogurty

sůl, olivový olej

koření ve formě pasty Harissa (ostré pálivé koření)

Doporučuji vyzkoušet

Sýrové pomazánky doma připravené – např. tzv. buda-peštská pomazánka.

Dále rybí pomazánku – nemám sice příliš rád ryby, ale tuto doporučuji. Budete na ni potřebovat krabíčku ryb v tomatech, 1 cibuli, 2 sladko-kyselé okurky. Cibuli a okurky nakrájíte na drobné kousky, přidáte 3 lžíce jemného kečupu, 3 lžíce majonézy, půl kostky tvarohu, sůl, pepř, citronovou šťávu a cukr (toho opravdu jen trochu). Vše se promíchá a podává s pečivem. Dobrou chuť.

Pórková pomazánka

Pórek i gothaj nakrájíme nadrobno a na jemném struhadle nastroujeme oloupané jablko.

Přidáme 1–2 lžíce majonézy, sůl, cukr, pepř a citronovou šťávu. Vše dobře promícháme. Pomazánku mažeme na tmavou bagetu, nakrájenou na plátky.



Doc. MUDr. Jarmila Drábková, CSc.

Narozena 1934 v Praze

Dětství prožila s rodiči v Pardubicích a prázdniny trávila vždy u dědečka a babičky v Hradci Králové se spoustou výletů po Česku a po válce i po Slovensku.

V Pardubicích absolvovala reálné gymnázium a v 18 letech se vydala do Prahy na Fakultu všeobecného lékařství UK a tak z rukou osudu vzala svůj los. Studium ji poměrně bavilo, na tehdejší porodnické klinice pracovala jako „pomvěd“. Po promoci v roce 1958 pokračovala jako nejmladší sekundářka a atestovala porodnictví a gynekologii jako svůj první a trvale oblíbený obor.

Ve volnu vedla dětský oddíl a o prázdninách se účastnila dětských táborů jako vedoucí se svou dávnou skautskou anamnézou. Zažila spoustu pěší turistiky, cestování stopem a táboření se stanem po celé republice.

Profesně prožívala rozvoj nových medicínských oborů – s chutí sledovala novinky v klinické praxi i s dalším vzděláváním a s atestacemi v anesteziologii a resuscitaci, v urgentní a intenzivní medicíně i s praxí v soudobé první pomoci.

Vznikala i nová pracoviště – Resuscitační oddělení pražské Záchrané služby, ARO Nemocnice neodkladné péče v Praze – a přilákala ji postupně do primářských funkcí. Leccos se přiučila i v zahraničí na studijních pobytech na nizozemské akademické úrovni v Nijmegen, v akademických centrech Moskvy a z didaktiky i v Norfolk ve Virginii. Na počátku 21. století zahájila s týmem intenzivní péče nový projekt ve FN Motol s průkopnickým Oddělením chronické resuscitační a intenzivní péče (OCHRIP). K tomu dodává: „Uvědomili jsme si, že i v naší zemi nadešla doba pro tyto aktivity.“

S anesteziology-vrstevníky kdysi vedla první krůčky samostatné anesteziologie a resuscitace a ve výboru odborné společnosti aktivně pracuje celý svůj profesionální život. Váží si svého nejvyššího ocenění – vyznamenání medailí Celestýna Opitze – našeho prvního anesteziologa z 19. století. V intenzivní péči ji stejně těší vyznamenání titulem Lady Pro 2007 mezi deseti „progresivními“ ženami v České republice.

Dodnes ráda přednáší a baví ji odborné překlady (Referátový výběr anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny) i autorské psaní učebnic, skript, monografií a pořádání týmových tematických kurzů i výuka intenzivní medicíny v ÚZS TUL v Liberci. Pedagogické geny má v rodinné anamnéze od prarodičů a rodičů postupně až po syna Tomáše, který je uplatňuje na univerzitě v Pittsburghu.

Ve volném čase zvládla se střídavými úspěchy, jak už to v rušném životě a povolání přichází, manželství, domácnost a rodičovství. Zůstala věrná Praze, ale i turistickému cestování po celém světě; téměř dobrodružné byly i odborné transkontinentální doprovody v suitě a repatriční lety pro Záchranou službu hl. m. Prahy.

Doma ráda v klidu čte, během svých cest chodí po muzeích, galeriích a výstavách – nejraději sama, aby se mohla soustředit na pozorování, vnímání a prožitky. S fenoménem „ageing“ ji přitahuje Vysočina a na ní i chalupa se zahradou a skleníkem, ale přiznává, že ji nejvíce spojuje s internetem a notebookem.



Oblíbená jídla

V cizině vždycky zkusím tamní typická jídla, i doma ráda ochutnávám kulinářské novinky, ale se stejnou chutí je prokládám vlastní českou kuchyní s koprovou nebo rajskou omáčkou, s ovocnými knedlíky, kulajdou nebo gulášem s chlebem.

Nejchutnější sousto nechávám nakonec



Patřím geneticky ke sběračům kořínků, převážným glukofágům; v nočních službách málo piji a nad ránem honem doplňuji hypoglykemií drobnostmi. Mám sice dobrá předsevzetí, ale DNA je asi určující a nepřibývající kilogramy mne nenutí zvolit některou ze současného množství doporučených diet a pravidelného stravování pětkrát denně.

Přesto na mne jistě zapůsobily životní příhody z dětství a mládí. Nedávno mne o nich odborně poučila publikace o funkčních 3D PET zobrazovacích vyšetřeních mozku – oblast pro potravu a stravování máme v čelní oblasti těsně nad očnicí

a vládne nám. Je to pravda. V době tzv. protektorátu za války jsme měli potravinové lístky s přidělem jednoho vajíčka na člena rodiny za týden. Jednou mne maminka pro ně poslala – já s nimi upadla a celou cestu domů zoufale plakala – a na další přiděl jsme čekali 10 dnů. Porci na talíři – tehdy opravdu ne moc velkou – jsme v té době museli doma jako děti vždy dojíst, a tak jsme si s bratrem nechávali na talíři nejchutnější sousto nakonec. Dodnes to tak činíme.

Během studií jsem měla měsíční kapesné 400 Kčs – jednou mi zbylo na poslední víkend jen 15 korun, za které se daly pořídit rýže, párek a dva rohlíky. A tak jsme se studentským přítelem situaci zvládli s houbami z lesa a příště si skromné kapesné raději rozpočítali. Dodnes ve mně zůstal pocit skromnosti a disciplíny, ale i opravdového potěšení z porce uzeného lososa nebo výborně naložené zvěřiny s brusinkami a z dezertu teplých palačinek s ovocem.

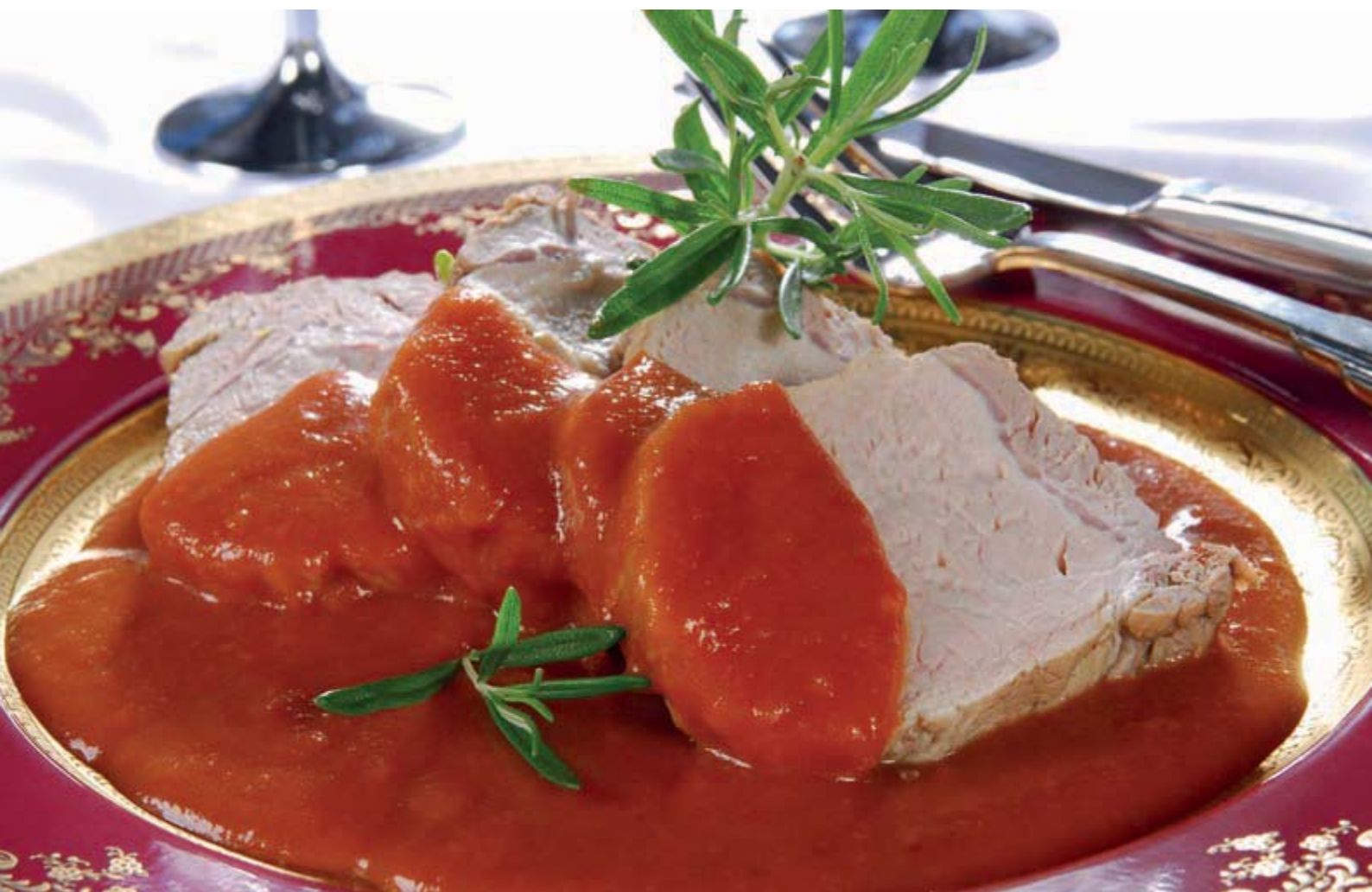
Alkoholu, pravda, nijak neholduji, asi pro něj nemám pohotovou alkoholdehydrogenázu. Z aperitivů si klasicky a při dobré náladě vybírám chutnou becherovku – a nemusí to být jen před jídlem ve funkci „appetizers“. V zimě po výletě určitě neodmítnu dobrý grog.

Než domyslím vlastní chutě a doporučení, uvedu pro zajímavost dva své profesionální postřehy:

1. V medicíně katastrof je mezinárodní norma k odeslání výživy pro humanitární pomoc 1500 kcal na hladovějící osobu a den – nic moc, a navíc málokdy se ji podaří takto spravedlivě rozdělit.
2. V medicíně kritických stavů u nás považujeme výživu za základ pro úspěšné přežití – a tak vznikla celá věda nutriční podpory s přípravky a s propočty kalorií, složek, iontů, vitaminů, stopových prvků – vedou se balance. K bazální stimulaci patří chuťovky podle zálib pacienta – je to promyšlený systém. Nové přípravky vždy ochutnám a někdy si pomyslím, že je pro pacientovy chuťové vjemy velmi výhodné, že je můžeme podávat do sondy přímo do žaludku, ale své poslání určitě plní.

Doporučuji vyzkoušet

Snad cokoli, co nám bude na pohled přívětivé a bude nám chutnat, nebude toho přespříliš a po kombinacích více chodů nedopadneme jako Kája Mařík po pouti na Skalce. Asi bych s opatrností zkoušela nové pokrmy, které by mohly být histaminogeny nebo potravinovými alergeny. Při exotickém pobytu „za hranicemi všedních dnů“ bych se určitě vyvarovala stravování na tržištích – následky jsem viděla v Gruzii, v Jižní Koreji, v Thajsku v nočních hodinách po odpolední návštěvě chuťových lákadel. Ale ani za studijního pobytu v Moskvě, kde jsem byla ubytována ve velkém obytném komplexu, jsem na rozdíl od domorodých hostů k snídani nekombinovala z nabízených možností hlt vodky, něco



šlehačky, naložené rybičky, pelmeně, okurky nakládačky, párečky a černý čaj ze samovaru. Ale možná to byl nezvyk – ostatní vždy bez následků zvládli kombinace pro mne naprosto fantastické.

Doporučujících knih od originálu Magdaleny Rettigové až po současnou výpravu multikulturní publikace o pochutinách máme doma i na chalupě na polici celou dlouhou řadu. A tak jsme se švagrovou – bohem nadanou a úspěšnou průzkumnicí v této oblasti – téma prodiskutovaly. Nejen co by chutnalo nám, ale i nejmladší generaci, která se těší, že dostane při návštěvě něco chutného a přitom zásadně odlišného od „fastfoodu“: polévky zahuštěné na rozdíl od tzv. pytlíkových, ochucených glutamátem; dobré měkké maso s vyváženým okořeněním – nejlépe víkendovou zvěřinu; zapečené brambory s houbami a masem; moučník s drcenými vlašskými ořechy a s karamellem, se šlehačkou a podávaný přímo z plechu.

Je jisté, že nelze takhle vařit a lákat každý den. Ale občasné až výjimečné požitky zůstanou určitě v trvalé vzpomínce i v receptu pro opakování.

Zvěřina – až budete mít opravdu čas...



Vakže z Vysočiny z chalupy, kde si času mohou užívat nebo se dokonce o vaření poradit a pak se s ním i pobavit... Rozpis je asi na 1,5 kg masa – jakéhokoli, ale zvěřina je skutečně nejvhodnější:

1. Večer na maso vymačkat celý citron, posolit, hustě posypat kořením garam masala, přidat asi 6 kuliček jalovce a pokapat olejem nebo rozpuštěným máslem;
2. Ráno přidat asi pět větších mrkví pokrájených na kolečka, kousek celeru, asi šest velkých nakrájených jablek, velkou cibuli, přisolit, přidat koření – až do této fáze je možné udělat všechny tyto přípravy večer; poté podlít a dusit do tmavé šťávy.
3. Měkké maso vyndat a do zbytku přidat 6 velkých vrchovatých lžic rybízové marmelády (správně šípkové), 2 plné lžice cukru, vrchovatou malou lžící soli. Vše provařit, pak rozmixovat nebo propasírovat a nakonec dochutit. Většinou chybí sůl a někdy i cukr, pokud byla jablka kyselá.
4. Omáčka bývá dostatečně hustá – pokud nikoli, zahustí se Solamylem nebo hladkou moukou.
5. Do omáčky se dá ohřáté a naporcované maso a jako příloha se zvolí rýže nebo dobrý knedlík.

Zkazít se to při trošce trpělivosti nedá, tak dobrou chuť!

A dokonce, pokud je druhý den ke zbytku masa málo omáčky, přidá se červené víno a stejné koření, vše se zahustí a výsledek je někdy i lepší než původní recept.

Budete potřebovat

1,5 kg masa (nejlépe zvěřiny)

citron

koření garam masala –

není-li po ruce garam masala,

lze jej nahradit zázvorem,

skořicí (kávová lžička obojího),

trochou pepře a nepatrně kari koření

jalovec

olej nebo máslo

5 mrkví, celer, jablka, cibuli

sůl, cukr

šípkovou nebo rybízovou marmeládu

Solamyl nebo hladkou mouku

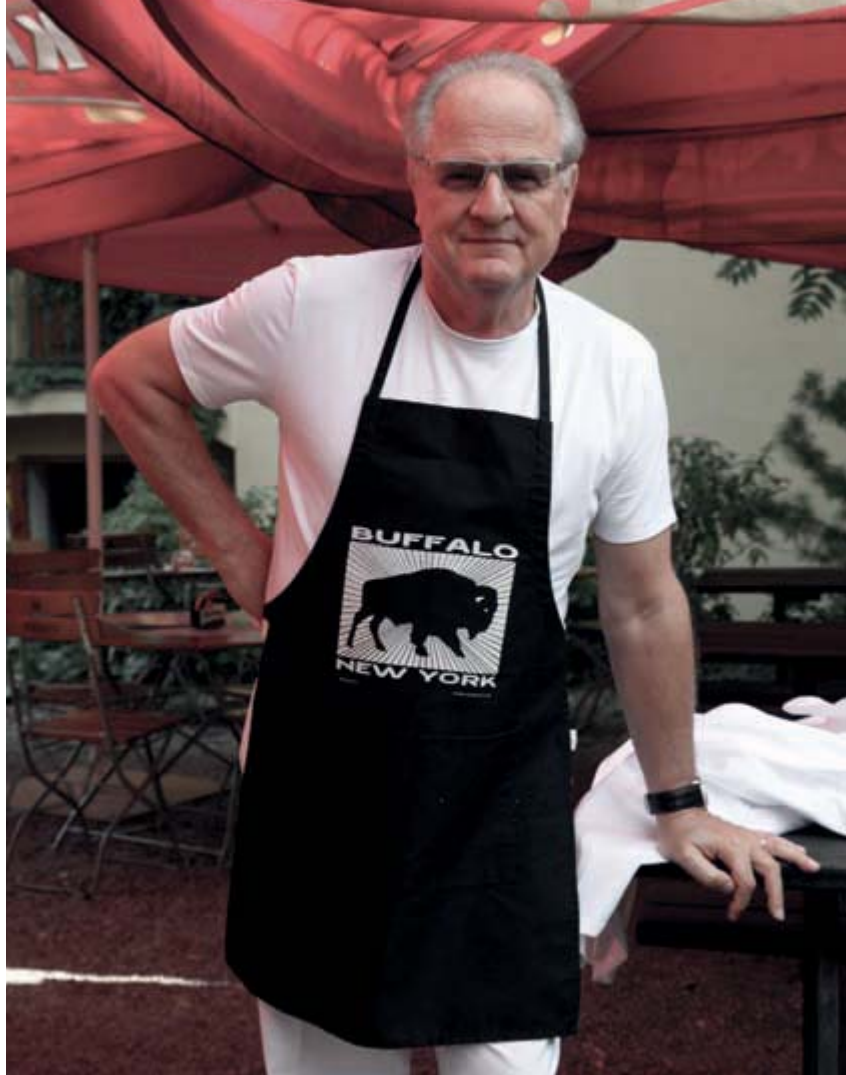


Prof. MUDr. Jan Dvořáček, DrSc., FCMA

Narozen 1943 v Praze

Po promoci na FVL UK v Praze v roce 1966 nastoupil na chirurgické oddělení nemocnice v Čáslavi, odkud v roce 1969 přešel na urologické oddělení Ústřední vojenské nemocnice v Praze-Střešovicích. Od téhož roku pracuje ve Všeobecné fakultní nemocnici (původně FN II s poliklinikou v Praze 2), kde nastoupil na II. chirurgickou kliniku do urologického týmu zakladaného prof. Hradcem pro nově zřizovanou Urologickou kliniku FN II s poliklinikou v Praze 2 (1975). Byl zakladatelem a vedoucím lékařem dětského oddělení této kliniky, které vedl až do roku 1995.

V letech 1995–2009 působil jako přednosta Urologické kliniky VFN a 1. LF UK v Praze a vedoucí Katedry urologie IPVZ v Praze. V letech 1999–2004 byl předsedou vědecké rady Ministerstva zdravotnictví ČR a členem výboru Evropské rady pro lékařský výzkum (European Medical Research Councils of the European Science Foundation). V letech 2006–2009 byl členem Výboru pro udělování stipendií Evropské urologické asociace (European Association of Urology) a roku 2008 jmenován jako první český urolog čestným členem této organizace.



Oblíbená jídla

Polévky: kulajda, čočková a zelňačka

Hlavní jídla: šklubánky, bramborové placky se špenátem, uzené s bramborovým knedlíkem a špenát, zvěřina v nejrůznější úpravě a tatarský biftek

Moučníky: řepánky (viz dále), indiánky a Rudolfův košíček

Vyhledávám domácí a spíše sladká jídla



Patřím mezi „vyzrávajících“ gurmány, kam jsem se však dopracoval až léty. Musím přiznat, že moje babička Růženka mě již od útlých let oslovovala nezapomenutelnými šklubánky, které jsem s oblibou jedl současně s česnečkou a povidlovými koláči, jež dodnes, stejně jako pověstnou vánočku, nikdo nedokázal ani napodobit.

V mládí jako aktivní sportovec (běh a volejbal) jsem až tak velkou pozornost jídlu nevěnoval. S přibývajícím věkem se můj zájem o gastronomii zvyšoval. Podílel se na tom i fakt, že se mými přáteli a pacienty postupně stala řada vynikajících kuchařů i profesionálů a majitelů půvabných hospůdek a restaurací. Svou roli sehrálo i kuchařské umění mých životních partnerek, které vaření věnovaly velkou pozornost a jejichž výtvořiny stály a stojí za to. Můj jídelníček se také podstatně zpestřil v rámci mých mysliveckých aktivit. Hlavně v mládí jsem dával přednost sladkým jídlům před masitými pokrmy. Na „stará kolena“ je to pro počínajícího diabetika spíše trest. Přesto jsem schopen za dobrým chlebem i pečivem vyrazit i desítky kilometrů (např. do Smržovky k Maškům) a dosud neobjevené kvalitní pekárny anebo pečivo „kouzlící“ hospodyně jsou neustále v mém hledáčku.

Po svém dědečkovi a tatínkovi jsem asi zdědil oblibu v polévkách. Zde je zajímavé, že jako levorukému mi polévka daleko více chutná, pokud ji jím levou rukou. Proto jsem polévky dříve, kdy jedení levou rukou bylo zapovězené a tatínek na tom velmi trval, jedl raději o samotě, aby mě nikdo neviděl. Sám také rád občas vařím, mojí specialitou je tatarský biftek, na který se k nám „chodí“. Dříve jsem si k tomuto

účelu vozil ze zahraničních cest vzácná koření a s nimi i experimentoval. Moji nejoblíbenější pochutinou zůstává česnek, kterým nešetřím, i když to společensky není vždy šťastné. V posledních letech jsem si oblíbil ryby, candáta přímo miluji, a s velkou radostí občas vyrazím na sushi nebo tapanijaky. Dobré jídlo si nedovedu představit bez italského piccola a moučníku. Skutečnou pochoutkou je pro mne Rudolfův košíček, specialita restaurace Lví dvůr na Pražském hradě. Za důležitou součást jídla považuji také vhodné nápoje (jako urologové tomu honosně říkáme pitný režim). Bezprostředně po tučnějších jídlech se rád napiji piva (česká hořká jsou nejlepší) a trávící siestu po dobrém jídle spojuji se skleničkou dobrého vína, s preferencí vín jihoamerických.

Mojí oblíbenou restaurací je Lví dvůr na Pražském hradě pro svou unikátní polohu a excelentní kuchyni, kterou jsme jeden čas pravidelně navštěvovali s řadou známých a vlivných přátel a pořešili zde kdeco.

Tatarský biftek

Maso nejmenno naškrábejte ostrým nožem, pak jej zlehka promíchejte s hořčicí, worcesterskou omáčkou, kapary, tabaskem a koňakem (tento krok lze nechat i na hostech, kteří si všechny ingredience přidají podle své chuti). Vytvarujte bochánek, maso příliš nepěchujte a přesuňte ho do servírovací nádoby. Vytvořte důlek (před podáváním do něj vyklepnete žloutek) a dejte chladit.

Na rozpáleném oleji opečte topinky. Nakrájenou cibuli, pepř, sůl, hořčici, worcesterskou omáčku, kečup atd. rozdělte do misek. Těsně před servírováním promíchejte maso se žloutky nebo s olejem a ochuťte cibulkou, solí a dalšími ingrediencemi. Každý si pak může podle libosti potírat topinky česnekem a masem.

Budete potřebovat

100 až 200 g svíčkové nebo kvalitního zadního hovězího na osobu
cibuli
žloutek (nebo olivový olej)
sůl, pepř, worcesterskou omáčku

plnotučnou hořčici
kečup jemný i ostrý
případně kapary, tabasco, koňak
topinky
česnek

Co mohu doporučit

Polabské řepánky

Budete potřebovat: 350 g polohrubé mouky, 200 g hladké mouky, 100 cukru moučka, 100 ml oleje, 1 vejce, 40 g droždí, ¼ l mléka, 1 lžička soli, trochu muškátového oříšku, citronovou kůru a tuk na vytření plechu.

Na náplň: 1 středně velkou cukrovou řepu, 100 g mletého máku, citronovou kůru, skořici, kousek másla a cukr podle chuti. Asi 5 minut nechat povařit.

Nejprve očistěnou řepu nastrouháme, trochu podlijeme vodou a dusíme doměkka a zhoustnutí. Pak dáme řepu do mléka, přidáme umletý mák, citronovou kůru, med, cukr skořici a kousek másla. Do mísy dáme mouku, přidáme vlažný tuk, cukr, vzešlý kvásek, sůl s teplým mlékem a rozmícháme vejce. Vypracujeme těsto a necháme vykynout asi 1 hodinu. Nakonec z těsta uděláme malé bochánky, které se naplní výše uvedenou náplní a potřou rozšlehaným vejcem. Po upečení dozlatova se řepánky potřou rozehřátým máslem.



Doc. MUDr. Jindřich Fínek, Ph.D.

Narozen 1957 v Plzni

Primář onkologicko-radioterapeutického oddělení FN Plzeň. Promoval v roce 1983 na plzeňské lékařské fakultě, od stejného roku pracuje na stále stejném pracovišti. V roce 1986 a 1989 atestoval z radioterapie, v roce 1992 z klinické onkologie. Habilitován byl v oboru onkologie na 1. LF UK v Praze v roce 2005.

Skrytý radioterapeut v rouše onkologickém. Zaměřením konzervativce – Alexis de Tocqueville je proti němu revolucionář. Zarmoucen rozpadem Rakousko-uherské monarchie. Myslivec, milovník knih, vína, ekonom amatér (má předplacený a čte The Economist a EURO) a nepozná v televizi jediného herce.



Oblíbená jídla

Prakticky všechna, kdybych našel nějaké jídlo, které by mi nechutnalo, sám bych si je v zájmu boje s hmotností vařil. Ovšem favorité tu jsou.

Předkrmy: prosciutto crudo

Polévky: bramboračka (vařím sám), vývar s játrovými knedlíčky (vaří žena)

Hlavní jídla: smet. svíčková s domácím houskovým knedlíkem, pečené vepřové se zelím a vše, co uvaří pan Růžička v restauraci U lípy

Moučníky: sladké mi nechutná, miluji však sýry a jejich obliba u mě roste přímo úměrně s jejich zápachem

Vařit jsem se naučil, abych se měl jako u babičky

Moje babička Emílie, ročník 1908, u mne v mládí vzbuzovala dojem, že jídla je obecně málo a naše rodina netrpí hladu jenom proto, že ona ještě v nočních hodinách vyráží do front před řeznictví, odkud přinášela roztodivné pochutiny v množství, které by nasýtilo celou ulici. Dlouho jsem nechápal proč, až jsem si přečetl závěť Heinricha Bölla, kde se přiznává, že po prožití druhé světové války si kupuje vše do zásoby a všeho o trochu více „kdyby za pár dnů nebylo“. Babička přežila války dvě. Vyprávěla, jak bývala na prázdninách u své babičky v Přivěticích, kde měli maso pouze jednou týdně. Sama si v pozhnaném věku vše kompenzovala – dožila se 91 let, milovala pečenou kachnu a pekla ji pouze v dny, kdy byla sama doma, aby se nemusela dělit. Pak si sedla k oknu, na parapet si dala pivo, na klín dřevěný vál, na něj pekáč s kachnou a vše obrala stylem, že termity by mohli závidět. Nemohl jsem si tedy z dětství neodnést pozitivní vztah k jídlu. Babička výborně vařila, což se od ní moje matka, lékařka, zapomněla naučit. Záhy jsem pochopil, že chci-li se mít i v mužném věku jako u babičky, bude nejspolehlivější cestou se naučit vařit. Brzy jsem poznal, že recept v kuchařce je předání nápadu, vnuknutí a nikdy se nelze pro dobrý výsledek držet přesně předpisu, zejména v hmotnosti ingrediencí. Již před 15 lety jsme se ženou vyhodili váhu a všeho dáváme do mís přiměřeně. Kuchařsky jsme s ženou Evou vyrůstali pospolu, po 30 letech je pro mne dárkem, řekne-li žena, zítra uvař ty.

Dokonce dovedeme vařit spolu na jednom sporáku, aniž bychom se napadli noži či pouze slovy. Žena nemá důvěru ke kynutému těstu, jak se objeví na stole kvasnice, nastupuji já. Můj péřový houskový knedlíček, schopný vysát čtvrt litru omáčky, je znám široko daleko.

K jídlu patří víno, a to víno dobré. Poprvé jsem se dostal k dobrému vínu v Rakousku po roce 1990, kdy jsem se vracel autem z kongresu ve Vídni. Cestou jsem se zastavil ve Wachau a nakoupil ve výprodeji tolik veltlínu, že zaplnil kufr a auto jej vlekle se zadními zástěrkami po zemi. Přijel jsem na hranice, rakouský celník velel otevřít kufr, nevěřicně nahlédl a optal se: „Händler?“ Já se postavil do pozoru a pyšně zvolal: „Nein, Konsument.“ Nechal mne být. Dnes pro bílé jezdím k panu Macháčkovi do Ratíškovic, který produkuje suchá selská vína, jaká v obchodě naleznete. Jsou tak suchá, že se od špuntů práší, a pan Macháček říká: „Tož, když vám ten ryzlink tak chutná, tak já vám ho nechám všecek.“ A já si pravidelně odvážím 15 krabic po dvanácti lahvích. Červená vína, ta pak musejí být z míst, kde je slunce a klid: Provence, Burgundsko, Toskánsko, malí vinaři. Vína z Nového světa – k pečenému masu chilská, argentinská, brazilská. Bílému přebarikovanému chardonnay z USA se vyhýbám. Mám pocit, že jeho neodbytná vůně mne pronásleduje až za roh domu.

Jídlo a dobré jídlo, to chce dobré a čerstvé suroviny. Když už jsem nabyl dojmu, že supermarket a diskontní prodejny se nás jako národ rozhodly kvalitou svých surovin sprovodit ze světa, objevily se farmářské trhy. V mých očích něco jako blaničtí rytíři doby postindustriální v Čechách. Jedli jste někdy chleba od pana Rendla ze Sušice? Pokud ne, jeďte tam na dovolenou a na chleba. A až pojedete zpátky, jeďte přes Klatovy a v Neznašovech se zastavte u prvního domu, či spíše statku vpravo u silnice. U Nováků dostanete domácí sýr, který popisují na včelí vosk mačkanými borůvkami, a domácí jogurt, jenž chutná úplně jinak než konfekce s probiotickou kulturou.

Doporučuji vyzkoušet

Doporučuji se vrátit k sezonní kuchyni. Rajčata v únoru opravdu musejí chutnat jako polystyren, naopak sulc je jídlem právě těchto měsíců. Francouzi své provensálské daube jedí také jenom v zimě. Doma vykrmená drůbež chutná zcela jinak, zkuste kachýnku. Mám kamaráda, onkologa ze Sicílie, který byl z České republiky nadšen, pouze dvě věci jej vyvedly z míry. Když jsem jej, Sicilana, nazval Italem, a když viděl, že naše rodina nakupuje zeleninu v supermarketu. Byl zděšen a hovořil o barbarech. U nich se nakupuje denně čerstvá a společně s olivovým olejem ji jeho rodina kupuje ze stejného statku přes dvě stě let. Neinvestujte do množství, kupte si třetinu surovin co obvykle, ale kvalitních.

