KUCHAŘKA lékařů českých 2

S nadhledem o životě, jídle a dietních opatřeních

Editoři: Miroslav Souček, Štěpán Svačina
Fotografie: Karel Meister, Petr Nikl

Vážení a milí přátelé jídla, vína a pohody,

byl jsem osloven, abych napsal úvod, ale upřímně nevím, jak začít. Profesor Svačina to měl v minulém vydání lehčí. Vyšel ze svého jména a pak se mu to psalo lehce. Ale co se jménem Souček?

Našel jsem si zástupný problém, a to je nadváha či obezita, a tu já mám. A ta již s vařením či kuchařkou souvisí poměrně úzce. Na první fotografii, která se dochovala z mého dětství, jsem vypadal jako dítě velmi dobře živené. V dětství a za studií jsem sportoval velmi aktivně a s váhou jsem potíže neměl. Má váha se začala zvyšovat až ke konci studia medicíny a po nástupu do zaměstnání. A tak nastalo období diet, které trvá dodnes. Začal jsem na 90 kg a při dietním stylu života jsem přibral na 120 kg. Sám nevím, jak se to stane. Snahu mám, ale výsledek žádný. Každé ráno se vážím, ale naděje, že zhubnu, je jak loterie. Tam také čekám, že to vyjde, ale výhra nepřichází.

Tak jsem se rozhodl pro střídmé pití alkoholu. Začal jsem lednem, po vánočním předsevzetí. Naordinoval jsem si maximálně 30 gramů alkoholu denně, tedy tři deci vína. Toto rozhodnutí bylo ještě v době před vydáním nových aterosklerotických doporučení, kde již dávku snížili na 20 gramů. Každý den jsem si zapisoval dávku alkoholu do diáře. Po vánočních radovánkách se mi to dařilo, ale začalo přibývat společenských akcí, přednášek, večerních posezení, a když jsem sečetl v březnu dávku alkoholu, tak jsem bohužel již propíjel květen. V červnu jsem byl okraden na benzínové pumpě u Jihlavy při cestě z Prahy, a to i o milovaný notýsek. Nevím, zda to bylo dobře, ale určitě jsem se již propíjel k Vánocům.

Už mi chyběl jen pohyb. Koupil jsem si kolo a při druhé vyjížďce jsem z něj v lese spadl. Do kopce jsem stejně vyjet na něm nemohl a z kopce jsem se bál. A tak jsem se dal na tenis. Při rozcvičení jsem si natrhl achilovku a se sportem skončil.

Zhubnout se mi tedy nepodařilo, a tak jsem se rozhodl, že bych o obezitě, metabolickém syndromu a hubnutí mohl alespoň přednášet či psát. Politicky řečeno káži vodu a piji víno.

Vážení přátelé, je mi potěšením, že mohu uvést knihu, kde desítky významných českých lékařů napsaly recepty, které možná nejsou zcela zdravé, ale jsou jistě chutné a pro mnohé čtenáře inspirativní. Vážím si toho, že si našli čas v tak náročném povolání a napsali o svém vztahu k jídlu, o tom, co jim chutná a co mají rádi. Recepty jsou doplněny lahodnými víny ze Znovína. Za nádherné fotografie autorů, jídla a pití děkujeme Karlu Meisterovi a Petru Niklovi. Jiřímu Širokému za nakladatelství Axonite CZ. Je snad příznačné, že knihu vydáváme k Vánocům, abyste si ji měli čas v pohodové vánoční atmosféře vychutnat.

Příjemné zážitky Vám přeje

Miroslav Souček

Doc. MUDr. Monika Arenbergerová, Ph.D.

Narozena 1971 v Praze

Pracuje na Dermatovenerologické klinice Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. Zabývá se diagnostikou a léčbou kožních nádorů a na pracovišti vede vlasovou ambulanci. Mezi její koníčky patří plavání, lyže a vážná hudba.

Moje portfolio se vylepšilo s narozením dětí

Potraviny jsou nezbytnou součástí udržení života každého jedince a tak je také vnímám. Jejich význam ale zbytečně nepřeceňuji. Typickým příkladem je moje anomálie, kterou mi řada přátel závidí, a dokonce mne někdo i podezírá, že jsem asketická kvůli štíhlé linii. Ale pravda je taková, že mi vůbec nic neříká čokoláda. Když mi dá někdo k narozeninám bonboniéru, putuje přímo k mému manželovi, který sice s výčitkami svědomí, ale přesto přesně ví, co s ní má udělat.

Jinak ale od mládí ráda experimentuji s různými dobrotami. Zpočátku jsem jejich přípravu ponechávala na někom jiném, tedy s jednou výjimkou. Od doby, kdy ochutnal maršál Radecký v Miláně Picata Milanese a ve Vídni z toho udělali Wiener schnitzel, máme v našich zemích trojobal, který mne s telecím masem uvnitř natolik zaujal, že jsem se ho naučila od malička připravovat. Telecí řízeček byla prostě moje specialita. Po řadě let k němu přibyly ještě krevety na česneku lehce karamelizované s medem. S tím jsem snadno vystačila až do svatby ve třiceti. Do té doby jde člověk často spíš na večeři do restaurace, a když jsem své kuchařské umění proložila zdravými salátky, mohla jsem i týdenní dovolenou absolvovat s nálepkou výborné kuchařky.

Když jsme si ale s manželem na Staroměstské radnici vyměňovali prstýnky, napadlo mne, co se stane, až v Makru zrovna nebudou mít krevety a zároveň řezníkovi odnaproti nedovezou telecí. Bude mu ten chleba s máslem a pažitkou k večeři stačit? Zvlášť když manžel pro své celodenní vytížení po náročném pracovním dni často snídá až večer.

Musím říci, že jsem měla obrovské štěstí v kombinaci dvou komplementárních faktorů. Manželovi chutná úplně všechno. Vzpomínám si, že za dobu našeho patnáctiletého manželství nedojedl pouze jeden můj kuchařský experiment. Rozhodla jsem se tehdy připravit mušle svatého Jakuba a nějak se nepovedly. Má je moc rád

a s chutí se do nich pustil. Ještě teď vám ale potvrdí, že jídlo nedokončil ne proto, že by mu nechutnaly, ale proto, že byly tak tuhé, že ho při krájení postupně opustily síly.

Moje kuchařské portfolio se také výrazně vylepšilo s narozením dětí. To víte, s batoletem nemůžete chodit každý den na jídlo vedle do hospody Na Růžku. Takže teď už machruji nejen se špagetami Aglio olio, ale nebojím se ani milánských. Ale teď vážně – přijďte k nám na večeři, pochutnáte si.

Švýcarské geschnetzeltes s rösti

Maso nakrájíme na delší 0,5 cm široké proužky, prudce osmahneme na oleji dozlatova (asi 5 minut), vyjmeme je, osolíme, opepříme a necháme odsát přebytečný tuk. Do pánve přidáme máslo, zpěníme na něm oloupanou, na drobno nakrájenou cibuli, přidáme očištěné, na plátky nakrájené houby, osmahneme, zaprášíme hladkou moukou, posypeme tymiánem, zalijeme bílým vínem a na silnějším plameni asi 10 minut povaříme.

Maso vrátíme zpět, vlijeme maizenu rozmíchanou ve smetaně a ještě asi 10 minut podusíme, dochutíme solí a pepřem. Povařené, vychladlé brambory nastrouháme na hrubém struhadle, osolíme, opepříme, přidáme bylinky, dobře promícháme a vytvarujeme placku, kterou v pánvi na rozpáleném oleji s máslem upěchujeme a opečeme po obou stranách dozlatova. Tento pokrm nejraději zapíjím suchým alsaským ryzlinkem s elegantní květinovou vůní.

Budete potřebovat

Geschnetzeltes:
500 g telecího masa z kýty (popřípadě kuřecí či vepřové maso)
200 g hub (žampióny nebo lišky)
1 lžíce másla
3 lžíce oleje
1 lžíce hladké mouky
1 lžíce maizeny
1 lžíce tymiánu
1 cibule
1 hrnek bílého vína
1 hrnek smetany ke šlehání
mletý pepř, sůl

Rösti:
500 g brambor
3 lžíce oleje
petrželka, tymián, mletý pepř, sůl

Doc. MUDr. Petr Dulíček, Ph.D.

Narozen 1963 v Hradci Králové

Promoval jsem v roce 1988 a mým prvním cílem bylo zůstat ve FN v Hradci Králové. To tehdy nebylo vůbec jednoduché, protože nikdo v rodině nebyl členem KSČ, proto jsem byl rád, že alespoň na OLDN (Oddělení pro léčení dlouhodobě nemocných) bylo volno. Tam totiž nikdo nechtěl. Nicméně brzy přišel listopad 1989, a proto jsem mohl změnit pracoviště na Oddělení klinické hematologie. Tím byl můj osud zpečetěn a hematologie je mým oborem, zálibou i prací dosud. V roce 1991 jsem složil první atestaci z oboru vnitřního lékařství a postupně se v hematologii začal zabývat problematikou krevního srážení. To vše pod vedením mého šéfa a velkého učitele, prof. MUDr. Ladislava Chrobáka, CSc. V roce 1994 jsem absolvoval nadstavbovou atestaci z hematologie a krevní transfuze. V té době začal opravdový „boom“ zájmu o vrozené trombofilní stavy, a to s objevem mutace FV Leiden. Tato mutace je dosud nejčastějším vrozeným trombofilním stavem v naší populaci. Takže i téma mé kandidátské dizertační práce a habilitační práce se týkalo této problematiky. Výrazně mi v odborném a jazykovém růstu pomohla stáž na prestižní Mayo Clinic v Rochesteru v USA. Hlavním předmětem mého odborného zájmu je problematika trombóz u žen v těhotenství a v souvislosti s užíváním hormonální antikoncepce. Ve volném čase je na prvním místě sport jak v aktivní, tak pasivní podobě a stále doufám, že se konečně naučím hrát dobře tenis. A to už má návaznost na stravování, protože hrát dvouhru s nadváhou opravdu nejde.

Oblíbená jídla

Předkrmy: uzený losos či hovězí carpaccio
Polévky: všechny druhy rybích polévek, hlavně krémové krabí, tradiční česká česnečka či pravá slovenská kapustnica
Hlavní jídla: smažený sýr různých druhů s domácí tatarskou omáčkou a hranolky, dozlatova opečená kachna se zelím a karlovarským knedlíkem, tatarský biftek z hovězí svíčkové, vlastnoručně namíchaný a s topinkami a českým česnekem
Zákusky: sladké moc nejím, téměř vždy se obejdu bez zákusku

Jídlo je můj kamarád, ne pán

Můj vztah k jídlu je vesměs kladný. Vzhledem k mé věkové kategorii, kdy jsem vyrůstal a studoval za období budování reálného socialismu, jsem odkojen typickou českou kuchyní. Na maminčině a babiččině stole převládaly omáčky různých barev a chutí, knedlíky, těstoviny, rýže a brambory. Samozřejmě samostatnou kapitolou je stravování ve školních jídelnách a za období studia medicíny. Nicméně během dětství a dospívání jsem měl tři oblíbená jídla. Nejdříve to byla svíčková na smetaně s brusinkami a knedlíkem, kterou nahradil smažený sýr s hranolky a tatarskou omáčkou. Nikdy mne nezklamal poctivý vepřový řízek s bramborovým salátem. Už v dětství jsem se těšil na situace, kdy maminka byla služebně mimo a kuchyni převzal tatínek. Jeho nabídka byla velmi lákavá, udělal typický anglický biftek s vejcem. Musím říci, že jeho úprava a la „medium rare“ (aniž jsme to věděli) mi velmi chutnala. Bohužel tato dobrůtka nebyla dost často, v restauracích sice byla dostupná, ale kvalita byla velmi variabilní. Zato ceny nebyly moc dostupné. Po roce 1990 i ve stravování nastaly postupně velké změny, takže jak doma, tak v zahraničí jsem postupně mohl ochutnat různé kuchyně. Po stáži v USA se na první místo dostal jednoznačně steak. Tento zájem dále vzrostl po ochutnání různých druhů steaků v Argentině. Proto jsem se rozhodl, že vám zde představím svůj recept na dobrý argentinský steak s marinádou chimichurri. Lze jej připravit jak na grilu, tak na pánvi, stejně tak připravit v troubě.

Argentinský steak s marinádou chimichurri

Nezbytnou podmínkou je zakoupit skutečně argentinskou svíčkovou, což naštěstí již není zásadním problémem. Délka a stupeň propečení závisí na osobní preferenci, čím je doba kratší, tím šťavnatější, jemnější a krvavější je maso. Osobně preferuji přípravu medium rare. Teplota středu je kolem 55 stupňů, zvnějšku je tmavě hnědý, střed steaku je růžový a zbytek vnitřku přechází do šedohnědé poblíž povrchu.

Smíchejte přísady na omáčku chimichurri. Osolené a opepřené maso přelijte většinou chimichurri a tři až čtyři hodiny marinujte. Půl hodiny před přípravou ho vyjměte a troubu předehřejte na 240 stupňů. Pak snižte teplotu na 190 stupňů, přelejte zbylou marinádou a pečte 15–20 minut.

Osobně jako milovník dobrého piva zapíjím jednou sklenkou pivka a přeji dobrou chuť.

Budete potřebovat (na 4 porce)

800 g až 1 kg roštěnce vcelku
sůl a čerstvě mletý pepř

Na omáčku chimichurri:
½ hrnku olivového oleje
¾ hrnku bílého vinného octa
6 lžic dezertního vína (sherry)
svazek nasekaného čerstvého koriandru nebo petrželky
sekané čerstvé nebo sušené rozemnuté oregano
3 lžíce citronové šťávy
6 nasekaných stroužků česneku

MUDr. Ivan Fišer, Ph.D.

Narozen 1960 v Praze

Po promoci na LF UK v Praze získal základní oftalmologický výcvik na očním oddělení nemocnice v Kladně. Po složení druhé atestace se specializoval na léčbu sítnice a po studijním pobytu v londýnské Moorfields Eye Hospital vybudoval vitreoretinální oddělení na oční klinice FN Královské Vinohrady, kde byl rovněž zástupcem přednosty kliniky a odborným asistentem. Před dvanácti lety založil vitreoretinální centrum oční kliniky Lexum, kde dodnes pracuje jako primář. Je členem České oftalmologické společnosti ČLS JEP, zakládajícím členem a členem výboru České vitreoretinální společnosti, členem etické komise Evropské vitreoretinální společnosti a členem Americké oftalmologické akademie. Publikuje a hojně přednáší doma i v zahraničí.

Oblíbená jídla

Předkrmy: podle místa, příležitosti a dalších chodů; všemu u mne vévodí úžasné italské antipasti, ve Španělsku tapas; v Chorvatsku bych si dal chobotnicový salát, v Řecku jakékoli skvělé mezes; před rybami krevety, před zvěřinou paštiku, ke koktejlu bych přátelům nabídl zeleninové tyčinky (mrkev, celerová nať, okurka) s majonézo-jogurtovými dipy nebo ruské bliny – nejlépe podle Jaroslava Seiferta a Romana Jakobsona

Polévky: v sezóně chřestový či žampiónový krém, v zimě vývar z volské oháňky nebo čirý slepičí bujón s nudličkami, kdykoli kulajda, zelňačka – alespoň v tomto jsem vlastencem

Dobré jídlo je součástí kultury národa

V dětství jsem nejedl rád. Jídlo mě spíše zdržovalo od hraní a maminčinu tvrzení „když nebudeš pořádně jíst, dostaneš tuberkulózu“ jsem nedůvěřoval ještě dříve, než jsem zjistil, že tuberkulóza byla úspěšně eradikována. Školní jídelny ve mně gurmetské sklony neprobudily a vzpomínám na ně jako na mučírny. Dodnes jsem jim neodpustil hrůzy jako vařené vepřové s dušenou mrkví a také to, že mi nevratně znechutily všechny druhy omáček. Chmelové brigády, studentské menzy ani závodní kuchyně můj vztah ke knedlíkovo-omáčkové kuchyni nevylepšily. Dodnes jsou proto v naší rodině rajská, štěpánská či znojemská omáčka tabu, a hned druhá otázka, již jsem položil své manželce poté, co jsem se jí zeptal, zda má ráda mě, byla, zda má ráda koprovku. Negativní odpověď mě ujistila, že je pro mne tou pravou. V tomto ohledu tedy nejsem českým gastrovlastencem; dokonce téměř nejím knedlíky (s výjimkami jako pečená kachna nebo svíčková, které beru na milost). Teď vyslovím několik kacířských myšlenek. Neměli bychom děti nutit jíst věci, které jim nechutnají, ale měli bychom jim nabízet zdravé věci, které jim chutnají, a pěstovat v nich úctu k jídlu. Jsem velmi vděčný za explozi televizních pořadů o vaření a popularitu kuchařek (přestože lituji, že se jich vydává více než poezie), protože prokazatelně zlepšily a stále zlepšují kulturu vaření, která je součástí kultury národa. Jsem dokonce vděčný za nástup některých fast-foodů, ale pozor, dietologové, nestavte mě do klatby, nemám na mysli skutečně nezdravá jídla, přepálený omastek, smažené cosi v housce apod., ale existuje široký sortiment chutných a relativně zdravých pokrmů řeckých, tureckých, libanonských, indických apod., obsahujících spoustu zeleniny, které mé chuti i představě

o zdravém jídle vyhovují lépe než U.H.O. s knedlíky. A nemáme-li opravdu čas, díky za pizzu, dobrý sendvič, burger či gyros – jistě je to lepší volba než majonézový salát Camping s houskou (a že jsme se ho něco najedli!).

Na druhou stranu mě velmi mrzí, že česká kuchyně nemá prakticky žádné krajové speciality, které jsou charakteristické pro regiony i jednotlivá města třeba v Itálii nebo ve Francii. Zatímco boloňské špagety nebo parmskou šunku zná celý svět, typická krajová jídla u nás neexistují. S krkonošským kyselem, moravskými vrabci nebo cmundou po kaplicku asi díru do světa neuděláme.

Nejsem fanouškem jednostranných diet, makrobiotiky, paleo-stravy, veganství apod. Obecně věřím, že pestrost a vyváženost jako opak jednostrannosti stravy je nejlepším způsobem, jak „naředit" případné škodliviny v potravinách. Ostatně, toto pravidlo harmonie a zdravého rozumu se týká všech aspektů našeho života.

Význam polyglotismu pro gastronomii v rodině Purkyňů

V letošním roce slavíme 230. výročí narození Jana Evangelisty Purkyně. Jelikož se má maminka za svobodna jmenovala Purkyňová, a je tudíž pravnučkou J.E.P., profesor Svačina mne požádal, abych do této publikace přispěl vyprávěním ze života tohoto slavného vědce, které se vztahuje k vaření.

V naší rodině se tradují různé historky o Janu Evangelistovi, související s jídlem. Přestože byl v jídle velmi skromný a podávání lahůdek strpěl jen při slavnostní příležitosti, přál si, jako většina z nás, aby jídlo bylo chutné. Potíž byla v tom, že jeho jinak okouzlující a po všech stránkách andělská žena Julie, dcera profesora Karla Asmunda Rudolphiho, byla sice rodem Švédka, ale rodina Rudolphi žila v Berlíně, kde se vařila pruská jídla, která Purkyňovi pranic nechutnala. Když si Purkyně novomanželku Julii přivezl do Vratislavi, Julie vařila podle pruských receptur Teltowel Rübchen mit Pöckelfleisch, Plinsen či Schmorbraten a Purkyně velmi trpěl. Proto vymyslel lest, jak jazyky pomohou jazykům. U Purkyňů se mluvilo převážně německy, ale Julie se snažila učit česky a Purkyně švédsky (přesněji dánsky, alespoň

Hlavní jídla: podle příležitosti a denní doby – jiná jídla k obědu, k večeři, na hostinu; kdykoli ryby – z mořských vedou kambala, pražma a mořský vlk, ale též lahůdky jako krab, humr, oliheň, ze sladkovodních candát (jedna z nejlahodnějších ryb vůbec), pstruh; dále drůbež a zvěřina všeho druhu, roastbeef (zkuste jednoduše upéci v ocelovém hrnci na plotně), hovězí líčka či krk s demi-glace omáčkou; dále u nás bohužel téměř zapomenuté telecí a jehněčí; za zimních večerů sýrové fondue a raclette

Přílohy: k ostřejším jídlům perská rýže (uvařená bez soli do polotvrda a dopečená doměkka pod pokličkou na zlatých penízcích z brambor), pečená či grilovaná zelenina (paprika, zucchina, lilek, cibule, listový špenát, mangold), hranolky z kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel) pečené s olejem, rozmarýnem a česnekem, na oleji pražené kapustové nudličky, kedlubnové placičky, katalánské toasty z bílého chleba (upečené na sucho, osolené a prosáklé měkkým rajčetem, pokapané olivovým olejem)

Dezerty: ořechový dort (exkluzivní recept mé babičky bez mouky, jen z mletých ořechů), různé čokoládové moučníky, ovocný salát, zmrzlina, sýry všech druhů a vůní

Nápoje: k snídani silný černý čaj, silná káva, k jídlu dobré víno, pivo (vychladit sklenici!), střídmě destiláty či likéry a koktejly; k bramborovým jídlům nezapomínejme na mléko, podmáslí a kefír

to tak vyprávěla teta Růžena). A právě tohoto polyglotismu Jan Evangelista využil a požádal Julii, aby brala hodiny češtiny před obědem a aby jemu dávala lekce dánštiny před večeří. Oba manželé se tedy učili jazykům, chutná jídla namísto Julie připravovala kuchařka a Julie měla radost, že Janovi chutná...

Pověstné byly i situace, že když se po bytě linula vůně pečeně, Purkyně chodíval na inspekce v kuchyni; tehdy kontroloval chuť omáčky lžící z pekáče tak dlouho, až kuchařka musela omáčku zředit vodou. Purkyně se pak u stolu v jídelně podivoval, že omáčka v kuchyni byla lepší...

Zaječí paštika

Kuchařští profesionálové, odpusťte, v mé modifikaci je to hybrid mezi skutečnou paštikou a sekanou (fašírkou); je to pokrm náročný na přípravu, ale výsledek je skvost. Je třeba se nebát silného zvěřinového odéru; zajíc může v zimě viset podle počasí i několik týdnů, aniž by se zkazil, a během úpravy a díky koření ztratí veškeré pro někoho nepříjemné vůně.

Předek zajíce podusíme s plícemi a krví, na másle osmaženou cibulí, houbami a kořením, maso obereme a vše umeleme. Šťávu propasírujeme, zalijeme smetanou a přidáme do směsi. Zadní běhy s játry umeleme syrové; umeleme rovněž bůček, žemle, namočené v mléce a 15 dkg slaniny. Přidáme vejce, strouhanku, mouku, strouhanou okurku, víno a brandy. Vypracujeme tuhou směs a dáme do formy „srnčí hřbet“, vymazané máslem, vysypané strouhankou a vyložené proužky slaniny. Proužky slaniny poklademe i na povrch. Pečeme přikryté pečícím papírem (aby se slanina nespálila) na 160 stupňů ve vodní lázni asi 1,5 hodiny. Po vychladnutí vyklopíme, nakrájíme na plátky a podáváme buď jako sekanou, tedy teplou s brambory, nebo jako paštiku, tedy studenou s toasty. Kdo dosud nepil těžké červené víno, ať rychle začne!

Budete potřebovat

1 uleželého zajíce – rozdělit na hřbet, zadní běhy a zbytek (hrudník a přední běhy, játra, plíce, krev)
25 dkg kuřecích jater na nastavení
½ kg vepřového bůčku
3 žemle
2 lžíce namočených sušených hub
mletý pepř, drcené nové koření, jalovec, bobkový list, saturejku, tymián, rozmarýn, muškátový květ, muškátový oříšek, petrželku, špetku citronové kůry, sůl; podle nálady kapary, několik ančoviček, sekané pistácie, brusinky
25 dkg slaniny
1 vejce
2 lžíce strouhanky
2 lžíce červeného vína
1 lžíci brandy
1 kyselou okurku
10 dkg másla
1 cibuli
¼ litru kyselé smetany
1 lžičku mouky

Doporučuji vyzkoušet

Studená svíčková
(recept mé babičky Purkyňové; podává se při rautovém občerstvení)
Svíčkovou (nebo vepřovou kotletu či ramínko) odblaníme, našpikujeme; na kousky nakrájíme mrkev, celer, petržel; přidáme jalovec, pepř, nové koření, tymián, bobkový list, rozmarýn. Zalijeme ⅛ másla, necháme přikryté odpočinout dva dny v lednici. Až před pečením přidáme sůl a dvě cibule nakrájené na kroužky. Pečeme minimálně 3 hodiny, případně opatrně mírně podlijeme horkou vodou. Sundáme zeleninu, vybereme koření, maso dáme stranou, zeleninu za studena lehce rozmixujeme i se šťávou, přidáme majonézu a citronovou (eventuálně limetovou) šťávu. Maso krájíme za studena na tenké plátky a podáváme s hromádkou husté chlazené omáčky. Tisíce děkovných dopisů!

Kapr s paprikou
Nejjednodušší, nejrychlejší a nejchutnější způsob přípravy kapra (další purkyňovský recept): půlku kapra bez šupin (špígláka) položíme do pekáče kůží navrch, nožem do kůže naznačíme porce, osolíme, bohatě posypeme mletou červenou paprikou a obložíme plátky másla. Podlijeme lžící vody a pečeme odkryté 20 minut na 200 stupňů dozlatova. Podáváme s chlebem, u nás jako předkrm v rámci štědrovečerní večeře.

George Grunberger, MD, FACP, FACE

Narozen 1950 v Praze

Po emigraci v roce 1968 vystudoval medicínu na New York University School of Medicine. Vede Grunberger Diabetes Institute (GDI) v Bloomfield Hills v Michiganu. Je také profesorem interní medicíny a molekulární medicíny a genetiky na Wayne State University School of Medicine v Detroitu, profesorem interní medicíny na Oakland University William Beaumont School of Medicine. Je hostujícím profesorem na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

Před založením GDI v roce 2002 působil 16 let jako ředitel diabetologického programu v Detroit Medical Center a lékařský ředitel Morris J. Hood Comprehensive Diabetes Center ve Wayne State University. Od roku 1986 byl profesorem na University in Department of Internal Medicine a v Center for Molecular Medicine and Genetics. Vedl katedru interního lékařství a byl ředitelem lékařského centra v Detroit Medical Center. Do Detroitu přišel z pobočky Diabetes National Institutes of Health v Bethesdě.

Publikoval více než 150 recenzovaných prací, přehledy článků, abstrakta a kapitoly v odborných publikacích. Jeho odborným zaměřením je diabetes a jeho komplikace, účastnil se mnoha studií věnovaných nejrůznějším aspektům tohoto onemocnění a jeho léčby.

Je aktivním členem mnoha odborných společností. V letech 20155 až 2016 byl prezidentem Americké asociace klinických endokrinologů (AACE). Je spolueditorem dvou mezinárodních časopisů o diabetu. Významná je i jeho pedagogická činnost.

Láska prochází žaludkem

Měl jsem to štěstí, že jak moje matka, tak moje teta byly výborné kuchařky a pekařky. Moje teta nikdy nevařila podle receptů, protože měla motto: „Když použiju jen dobré věci, musejí také dobře chutnat.“ Takže jsem byl zhýčkaný a myslel jsem si, ze každý má tak dobré pochutnání doma. Pak jsem si uvědomil své privilegium, když jsem někdy zůstal u kamarádů na jejich jídlo. Jelikož moje rodina pocházela z východního Slovenska, měl jsem i v Praze šanci užívat si výbornou maďarskou kuchyni (moje máma se ale nikdy nenaučila dělat dobré houskové knedlíky, a tak jsem vždy musel skočit do vedlejší hospody je koupit).

No, a pak jsem měl štěstí, když se mi podařilo po emigraci vzít si manželku, která jako brněnský rodák vyrůstající v Bratislavě vynikala v tom nejlepším československém vaření a pečení (a knedlíky všech odrůd umí dělat fantasticky!). Ty americké hamburgery se brzy omrzely a díky tomu, že já se pokud možno nikdy neopakuji (nejím nikdy ve stejné restauraci a neobjednávám nikdy stejná jídla, jelikož věřím, že život je moc krátký, a tak se snažím mít co nejvíc možných variant) a moje choť je velmi tvořivá, mohl jsem potvrdit, ze láska opravdu prochází žaludkem! Jako

diabetolog se zubařkou a třemi dětmi jsme se dostali rychle na zdravou životosprávu, snažíme se jíst co nejvíc zeleniny, drůbeže a ryb a vyhýbáme se „jídlům“ z krabic nebo konzerv, když je to možné. Výhoda žít v Michiganu pres 30 let spočívá v tom, ze tento stát oplývá velmi rozmanitým výběrem čerstvých ryb, ovoce a zeleniny, a tak není problém mít čerstvé suroviny pro vaření a pečení. A dnes se tato rozmanitost vztahuje i na široký výběr michiganskych vín a piv, což bylo před 25 lety nepředstavitelné a rozhodně to překvapí turisty z Evropy. Moc lidí neví, ze Michigan je americké centrum třešní, které se dostaly do všech možných receptů (jak jídla, tak nápoje).

Díky svým zásadám nemám „oblíbené“ jídlo nebo pití, protože zkouším vždy něco jiného, ale preferuji červené víno (zvlášť Pinot Noir, Malbec nebo Carménère) a hodně nachmelené pivo (v USA zvláště Indian Pale Ale). Když jsme v Praze na návštěvě (nebo když si chceme připomenout mládí), zapomenu na principy a dám si svíčkovou, řízeček, koprovku nebo hovězí guláš a dobrou domácí hovězí nebo kuřecí polévku. A ovšem obložené chlebíčky, které jsou českým unikátem (i moje americké děti je samy dělají na Silvestra a jiné svátky).

Chicken with Cherry-wine pan sauce (kuře na omáčce z třešňového vína)

(pro 4 osoby, asi 20 minut přípravy)

Naklepeme prsíčka na stejnoměrnou tloušťku a potřeme obě strany panenským olivovým olejem, posolíme a popepříme. Zahřejeme velkou pánev na střední teplotu a pak přidáme kuře a smažíme až do růžova, zhruba 3–4 minuty po každé straně. Položíme na talíř a pokryjeme aluminiovou fólií, aby zůstalo teplé.

Rozpustíme máslo (1 polévková lžíce) ve stejné pánvi, přidáme šalotku a smažíme doměkka, asi 2 minuty. Přidáme víno, kuřecí vývar, balzamový ocet a čerstvé třesně. Necháme vřít, až je omáčka redukována asi na polovinu objemu, 3–4 minuty. Když používáte zmrazené třešně, přidejte s tymiánem, redukujte omáčku, až trochu zhoustne, 2–3 minuty.

Sundáme pánev z plamene a vmícháme zbytek másla a citronovou šťávu. Omáčkou zalijeme prsíčka a podáváme.

Budete potřebovat

4 kuřecí prsíčka (asi 700 g)
extra panenský olivový olej
sůl a pepř
30 ml másla
1 nasekanou šalotku
30 ml červeného vína (např. Cabernet)
15 ml kuřecího vývaru
30 ml balzamového octa
350 ml čerstvých (nebo zmrazených) vypeckovaných třešní
15 ml nasekaného čerstvého tymiánu
šťávu z půlky citronu

Doporučuji vyzkoušet

Michigan Cherry Salad
(Michiganský třešňový salát)
(pro 8 osob, 15 minut přípravy)
Ve velké míse promíchejte komponenty salátu (200 g čerstvého špenátu, 85 g míchaného zeleného salátu, jedno velké jablko, 125 g nahrubo nasekaných oříšků, 125 g sušených třešní, 60 g gorgonzoly). Do mixéru dejte 60 ml čerstvých malin, 60 ml červeného vinného octa, 45 ml jablečného octa, 45 ml třešňového džemu, 15 ml cukru. Během míchání postupně přidávejte olivový olej (asi 30 ml). Nakonec zalijte do salátu.
Pražení ořechů – pečte je v troubě (180 stupňů) v mělké pánvi 5–10 minut.

Prof. MUDr. Petr Havránek, CSc., FEBPS

Narozen 1951 v Praze

Po promoci na pražské Fakultě všeobecného lékařství získal místo na urologické klinice Fakultní nemocnice v Plzni. Absolvoval vojenskou prezenční službu a v roce 1977 nastoupil na oddělení dětské chirurgie v pražské Thomayerově nemocnici a dětské chirurgii zůstal věrný dodnes. Když bylo možné zvolit v rámci oboru specializaci, vybral si dětskou traumatologii. Učil se na stážích ve Švédsku, Francii a Kanadě, ale i u domácích učitelů. Od roku 1989 byl asistentem IPVZ a od roku 1996 vyučuje na 3. lékařské fakultě UK. Od roku 2003 je přednostou Kliniky dětské chirurgie a traumatologie 3. LF UK a Thomayerovy nemocnice. Dětské skeletální traumatologii věnuje většinu svého úsilí, je členem výborů odborných společností dětské chirurgie a úrazové chirurgie, publikoval dvě vydání monografie o dětských zlomeninách a stál u zrodu sítě center dětské traumatologie, pokrývající celé území České republiky. Již delší dobu prosazuje certifikaci oboru dětské úrazové chirurgie.

Je ženatý, manželka Jana je oční lékařka, spolu mají jednu dceru a dvě vnučky, na které by rád měl více času. Mezi koníčky patří hlavně horská, někdy i vysokohorská turistika, největšími zážitky byly opakované výlety do nepálských Himálají a do Tibetu. Tyto výlety ovlivnily i výběr jeho oblíbených jídel, byť někdy z nouze, ale o to intenzivněji.

Doporučuji vyzkoušet

Sherpa's Stew (himálajská polévka)
Originální Sherpa's Stew se obvykle připravuje z místních surovin, jejichž výběr bývá variabilní. Nalezneme tam brambory, zelí, mangold, cibuli a květák. Typickou zásmažku Nepálci připravují z ječné mouky a jačího másla. Českou variantu Sherpa's Stew připravíme z jíšky, kterou zředíme vodou. Do vody nakrájíme jakoukoli dostupnou zeleninu, například brambory, květák, cibuli, špenát. Okořeníme muškátovým oříškem a solí. Vaříme do změknutí zeleniny. Před koncem přípravy můžeme přidat hrst nudlí. Cílem naší přípravy má být hustá zeleninová polévka.

Welcome pro přátele (drobná pochoutka k vínu a pivu)
Jedno balení sýra FETA, vypeckované zelené a černé olivy a celá jádra vlašských ořechů, vše ve stejném množství. Několik stroužků česneku jemně nasekaných. Dvě lžíce citronové šťávy, sůl, nadrobno nakrájený tymián a panenský olivový olej. Vše nakrájíme na drobné kousky a spojíme citronovou šťávou a olivovým olejem. Necháme několik hodin uležet v chladničce a servírujeme v malých miskách na listech hlávkového salátu.

Bylo by ale přehnané tvrdit, že přece jen neumím být fajnšmekrem. Minutky z masa krůtího, vepřového, hovězího i ze zvěřiny mám velmi rád, i když vždy méně krvavé a pikantní. Rád je zapíjím příslušnými víny, i když se ne vždy řídím imperativními doporučeními na vinětě.

Krůtí medailonky na liškách

Z krůtího stehenního plátku nakrájíme malé medailonky o tloušťce asi 1,5 cm. Na pánvi nejprve osmahneme na kostičky nakrájenou uzenou slaninu, plátky česneku (ne dlouho, protože česnek hořkne) a zasypeme mletou uzenou paprikou. Přidáme lišky, ideální jsou malé, do velikosti 1,5–2 cm, ale ani větší nám jídlo nezkazí. Vše necháme osmahnout asi 5 minut, přidáme maso a jemně osolíme. Pečeme tak dlouho, až maso i lišky jsou růžové. Podáváme s vařeným či pečeným bramborem, jemně posypaným petrželkou. K tomuto pokrmu se hodí nejlépe lehké bílé suché víno, případně pivo.

Budete potřebovat

krůtí stehenní řízek
dvě hrsti čerstvých lišek velikosti 1,5–2 cm
dva stroužky česneku
10 dkg uzené slaniny
tři lžičky mleté uzené papriky
sůl

Prof. MUDr. Eva Havrdová, CSc.

Narozena 1955 v Praze

Profesorka neurologie na 1. lékařské fakultě UK v Praze. Pracuje jako vedoucí Centra pro demyelinizační onemocnění Neurologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Promovala v roce 1981, získala specializaci v neurologii a věnuje se roztroušené skleróze (RS) a příbuzným onemocněním.

Jejím zájmem je především neuroimunologie, léčba roztroušené sklerózy a jejích časných i maligních forem. Přispěla k dostupnosti biologické léčby pro pacienty v ČR, a to nejen výzkumem v oblasti neuroimunologie, ale také farmakoekonomiky. Pomáhala vytvořit síť 15 českých MS center.

Vede semináře a doškolovací kursy v oblasti problematiky roztroušené sklerózy. Její pracoviště je výzkumným pracovištěm mezinárodního významu s rozsáhlou vědeckou mezinárodní spoluprací.

Je uznávanou odbornicí v zahraničí, členkou Scientific Committee ECTRIMS (European Committee for Treatment and Research of Multiple Sclerosis) a Medical Advisory Board MSIF (Multiple Sclerosis International Federation), v ČR členkou výboru Neurologické společnosti ČLS JEP a předsedkyní pracovní skupiny pro RS na ministerstvu zdravotnictví. Je autorkou standardů diagnostiky a léčby roztroušené sklerózy a neuromyelitis optica (2012, upgrade 2017).

Je autorkou několika knih pro odborníky i pacienty s roztroušenou sklerózou a desítek vědeckých publikací včetně prioritního konceptu dlouhodobé remise u RS.

Je omylem, že zdravé není dobré

Můj vztah k jídlu je velmi kladný, ale možná právě proto se snažím hledat takový přístup k potravinám, který by na jedné straně uspokojoval mé chuťové potřeby a na druhé straně neškodil, či spíš dokonce sloužil zdraví. Možná i vy se domníváte, že co je zdravé, není dobré. To je obrovský omyl, který je podle mého názoru jen projevem nechuti hledat.

Nejsem výživový fanatik. Nevidím důvod přiklonit se k extrémům.

Léčím pacienty s roztroušenou sklerózou (RS), autoimunitním onemocněním mladých lidí. Často se ptají, zda mají držet nějakou specifickou dietu. Neexistují jasná data, na kterých bychom postavili odpověď. Ale začíná být jasné, že potrava má na vznik nemoci značný vliv. Máme už data o obezitě adolescentů, která celosvětově narůstá a je dnes uznávaným rizikovým faktorem pro vznik RS. Máme data o tom, že přesolená strava vede k vyšší aktivitě buněk odpovědných za vznik a udržování RS. Většina potravin typu „fast food“, většina uzenin a většina konzervovaných potravin je přesolená. Máme data o tom, že se liší složení bakterií zažívacího traktu pacientů s RS a zdravých jedinců. Tyto bakterie rozhodují o reakcích a efektivitě našeho imunitního systému. A co je nejdůležitější – jejich složení lze ovlivnit změnou stravy.

Máme data o tom, že nedostatek vitaminu D je jedním z nejzávažnějších rizikových faktorů pro vznik RS. Kromě nedostatku slunce v naší zeměpisné oblasti to

Oblíbená jídla

Cuketové lasagne, dýňový krém, pečená zelenina, svíčková, dušené zelí, vánoční cukroví, mrkvový koláč, švestkový koláč

jde ruku v ruce s naší vysokou konzumací omega 6 a nízkou konzumací omega 3 nenasycených mastných kyselin. Omega 6 jsou obsaženy převážně v živočišných tucích. Máme data o tom, že aktivita RS se zvyšuje s konzumací živočišných tuků.

To je jen pár údajů, které mne přesvědčují o tom, že je třeba přemýšlet o tom, co jíme. Nejsem specialista na daleko rozšířenější civilizační choroby, ale na lůžkovém oddělení, za které jsem na neurologické klinice zodpovědná, jsou hospitalizováni pacienti, kteří jsou obětí komplikací těchto chorob. Komplikace postihují jejich centrální nervový systém a vedou často k těžké invaliditě. Na řadě těchto pacientů s vysokým tlakem, obezitou a cukrovkou je jejich životní styl patrný na první pohled. Kolik z nich by nemuselo skončit s těžkou invaliditou, kdyby včas přemýšleli o tom, co a v jakém množství jíst? Je to část životního stylu, o které stojí za to přemýšlet, stejně jako o pravidelné pohybové aktivitě, kouření, snižování stresu apod.

Vždycky mne zajímalo, proč sice umíme doporučit ideální kalorický příjem pro udržení ideální váhy, ale zároveň dobře víme, že to v praxi nefunguje. Všichni máme známé, kteří jedí daleko více a jsou štíhlí, a jiné, kteří by na daných doporučeních neradostně tloustli. A to nemluvím o kvalitativním složení. Znamená to, že existují odlišné metabolické typy? Před pár lety jsem narazila na popis metabolických typů, jak je určuje ajurvédská medicína, pro niž je složení stravy jedním z preventivních opatření pro udržení zdraví. Na základě rozlišení těchto typů doporučuje různé potraviny k jejich vybalancování. Asi se máme ještě co učit a co objevovat. Problém je, že mnoho našich pacientů není ochotno dodržovat žádná dietní doporučení. A to i při vědomí, že je to časem zahubí.

Já jsem se ale rozhodla, že si jídlo užiju a ještě ho nechám sloužit své dobré kondici. Je to dobrodružné experimentování, které se samozřejmě vždycky nepovede.

S manželem se snažíme se vařit sami, nepoužíváme polotovary, co lze, si sami pěstujeme nebo sháníme od domácích producentů. Tím se vyhneme mnoha konzervantům, látkám vylepšujícím chuť potravin, pověstným „éčkům“, barvivům a dalším látkám, které jsou pro naše tělo relativně nové a ono možná dost dobře neví, co s nimi.

Nejdřív jsem vyměnila klasický bílý cukr za třtinový nebo kokosový, které mají daleko nižší glykemický index. Pak jsem se pokusila zbavit pšeničné mouky. Sladké pečivo ze špaldové mouky nechutná každému, proto jsem začala mouky kombinovat a zkoušet, jaká chuť je nejvíce indiferentní a napodobuje to, na co jsme zvyklí. Nejvíce se mi osvědčila kombinace rýžové mouky a jáhlové (lze přidat i banánovou mouku), někdy doplněná o trochu špaldové mouky. S touto směsí nevytvoříme pravé české buchty, ale mnoho jiných moučníků velmi dobře. A prášek do pečiva v nich funguje spolehlivě.

Protože miluji vánoční cukroví, jedním z prvních experimentů byly samozřejmě pracičky, vanilkové rohlíčky a linecké cukroví. Jde to!

Náhrada másla kokosovým tukem se nepovedla, vede k přílišné křehkosti výrobků, i když jsou chuťově výborné.

Moje dcera měla spolužačku, která se věnuje raw stravě (syrové stravě). Vyzkoušela jsem několik jejích receptů na sladkosti „raw“ a musím říci, že mne dostaly. Trochu mne odrazuje kalorický obsah základních složek – datlí a ořechů, ale chuťově tyto výrobky nemají chybu a hodí se v podobě například nepečených kuliček i jako vánoční cukroví. A na každou domácí oslavu teď objednáváme výhradně dorty raw. Mají nepřeberné množství variant s různým ovocem a my si je vždycky užijeme.

Mrkvový koláč

Tento recept jsem dostala od své americké kamarádky Harriet asi před 40 lety. Vždycky patřil v naší domácnosti k nejoblíbenějším. V posledních letech jsem ho proměnila v pochoutku, která neškodí. Při přípravě se lze obejít bez váhy, to je také jedna z jeho výhod.

Smícháme:
4 dcl mouky (směs rýžové, jáhlové, banánové a špaldové)
3 dcl cukru (třtinový nebo kokosový)
1 čajovou lžičku mleté skořice
1 čajovou lžičku jedlé sody
1 čajovou lžičku prášku do pečiva
¼ čajové lžičky soli

Rozmixujeme:
4 celá vejce
3 dcl oleje (řepkový) – pomalu přiléváme
Pomalu přisypeme suché ingredience a přidáme 4 dcl najemno nastrouhané mrkve. Nalijeme na vymazaný a krupičkou vysypaný papír na velkém plechu a pečeme při 170 stupních 20–30 minut.

Na vychladlý koláč natřeme následující krém:
½ kg měkkého našlehaného tvarohu smícháme s vanilkovým pudingem (ten uvaříme z 300 ml mléka a necháme vychladnout za stálého míchání, aby se nevytvořil škraloup). Přidáme třtinový nebo kokosový cukr podle chuti; konzistenci krému upravíme podle potřeby trochou mléka.

Nakonec posypeme mletými vlašskými ořechy. Dobrou chuť a hodně legrace při vlastním experimentování. Koneckonců, můžeme být jen to, co sníme.

Doporučuji vyzkoušet

Prababiččiny pracny (vánoční cukroví)
250 g mletých vlašských ořechů
250 g mouky (kombinace rýžové, jáhlové, banánové)
250 g másla
150 g kokosového cukru
½ lžičky skořice mleté,
2 mleté hřebíčky
¼ lžičky jedlé sody nebo prášku do pečiva
Zpracujeme těsto, dáme do formiček, pečeme při 160 stupních 14 minut.