

Recepty pro život

106 minipovídek

Jan ŽÁK



RECEPTY PRO ŽIVOT

106 minipovídek

Jan Žák

Text © 2016 Jan Žák

Grafická úprava a sazba © Lukáš Vik, 2016

1. vydání © Lukáš Vik, 2016

ISBN ePub formátu: ISBN 978-80-7536-095-3

ISBN mobi formátu: ISBN 978-80-7536-096-0

ISBN PDF formátu: ISBN 978-80-7536-097-7

Konverze do elektronických formátů:

webdesignér Lukáš Vik

<http://www.lukasvik.cz>

Úvod

Abych čtenáře důvěrněji seznámil s obsahem této publikace, uvedu názvy, které jsem původně uvažoval použít jako titul této knížky: Povídky o realitě, Zážitky k nezaplacení, Vzpomínky na přítomnost, Povídkové menu, Uvařil to život, Nejen jídlem živ je člověk, Jídlo není všechno, Historky ze života, O jídle a o životě. Zvolil jsem „Recepty pro život.“

Naskýtá se otázka: Proč v titulu figuruje jídlo? Protože je nutné jít s dobou a dnes je gastronomie fenoménem číslo jedna. Celý národ zajímá jenom jídlo. Všechny české televizní i rozhlasové stanice se vrhly na pořady o vaření. Připomíná mi to dobu totality, charakterizovanou nezapomenutelným výrokem „smutného muže“ komika Válka: „Otevřu rádio – Lenin, otevřu noviny – Lenin, otevřu televizi – Lenin. Bojím se otevřít konzervu.“ Titul „Recepty pro život“ by mohl zaujmout hodně čtenářů, i proto se první kapitola této knížky zabývá gastronomií. Receptů je zde popsáno sice jenom několik, ale i z objemné „kuchařky“ si jich

hospodyňka vybere většinou také jenom pár. Recepty najde čtenář i v dalších minipovídkách, nejsou však na vaření, ale na řešení některých životních situací. Jedenáct kapitol tohoto povídání nabízí sto šest minipovídek, jsou to kombinace skutečných historek a úvah, někdy v konfrontaci přítomnosti s minulostí, které vznikaly v průběhu několika let na základě pozorování života kolem sebe. Některé mají nádech kritiky současných poměrů, jiné inklinují k zábavnější formě. Minipovídky jsou úmyslně krátké, což může v dnešní uspěchané době většině čtenářů vyhovovat.

Autor

MENU

I.	Gastro.....	1.—11.
II.	Společnost.....	12.—24.
III.	Privát.....	25.—39.
IV.	Sport.....	40.—52.
V.	Psychologie.....	53.—58.
VI.	Pediatric.....	59.—64.
VII.	Čeština.....	65.—71.
VIII.	Technika.....	72.—83.
IX.	Cestování.....	84.—93.
X.	Politika.....	94.—100.
XI.	Laškování.....	101.—106.

I. Gastro

1. Rajské špagety

Vaření rozhodně není mým koníčkem, je to spíše „z nouze ctnost“, takový pud sebezáchovy. Jím ale rád, hlavně samozřejmě dobré jídlo, a některé speciality přímo miluji. Rajské špagety mi přirostly k srdci nejen svou chutí, ale i jednoduchostí přípravy a levnými surovinami, jsou to špagety, rajčatový protlak, máslo, cukr a sýr Primátor.

Na dvě normální porce upřesňuji: hrst špaget se uvaří v mírně osolené vodě, mezitím se ve větším kastrolu rozpustí a promíchají 2 lžíce másla, rajčatový protlak z malé konzervičky 70 gramů a 2 lžíce práškového cukru. Uvařené, scezené špagety se přidají do kastrolu s upraveným rajčatovým protlakem a řádně promíchají. Po vyklopení na talíř se posypou nastrouhaným primátorem a hody mohou začít.

Doporučuji před vařením špagety nalámat asi na šířku dlaně a na talíři krájet nožem jednotlivá sousta tak, jak to bez navíjení na lžici dělá většina

Italů. Jiný sýr než trojúhelníčky primátoru z kulaté krabičky nedoporučuji.

2. Houbová omeleta

Když udeří houbařská sezona, pochutnávají si lidé na „smaženici“. Tuto směs hub a vajec si neodpustí žádný houbař, ale nabídnout ji jako menu si troufne málokdo. Protože jíme i očima, upravili jsme s manželkou tuto pochoutku jako omeletu: podušené houby, ochucené česnekem a solí, zalijeme na pánvi rozmíchanými a našlehanými vejci a usmažíme jako omeletu. Je to rychlé, jednoduché, levné, omeletu lze servírovat i jako hlavní chod s přílohou brambor. Při jedné návštěvě měla tato úprava takový úspěch, že od té doby ukládáme jednotlivé porce hub do mrazáku, aby se houbová omeleta objevovala v našem jídelníčku i během roku mimo houbařskou sezonu.

3. Sedlácké brambory

Všeho moc škodí, i dobrá strava by měla být konzumována v rozumné míře. Dokládá to výrok jednoho zkušeného dietologa: „Třetina nemocí je ze špatné stravy, a dvě třetiny nemocí z dobré stravy.“

Jde sice zřejmě o množství, ale mohu doložit, že se „přejí“ i dobré jídlo.

Ve Středisku vrcholového sportu mládeže na Zadově vařil kuchař Petr chutně a vydatně, a přesto po nějaké době zatoužili mladí závodníci po naprosto obyčejném jídle, takže Petr připravil k obědu „sedlácké brambory“, které tímto prezentuji. Množství ingrediencí je minimální – brambory, sádlo, česnek a sůl. Úprava je tak jednoduchá, že jednodušší snad ani nemůže být. Na kousky nakrájené syrové brambory se rozloží na pekáči, vydatně vytřeném sádlem, posypou se pokrájeným česnekem a pekáč se vloží do rozpálené trouby na cca 45 minut. Po vyjmutí z trouby nejsou ani třeba talíře, všichni se na tu dobrotu vrhnou, solí podle chuti a jedí přímo z pekáče. Zapíjet tuto jednoduchou přírodní pochoutku je možné studeným mlékem nebo pivem.

4. Experiment

Pít, či nepít? Tato otázka ve stylu hamletovského „být, či nebýt“ se v našem případě týká černé kávy. Někdo si k tomuto černému moku „ani nečichne“, ale třeba výrobní náměstek našeho podniku běžně vypil i dvacet šálků za den. O vlivu konzumace

černé kávy na lidské zdraví existují nesčetná vědecká pojednání, některá si i vzájemně odporují, faktem však je, že spotřeba této černé pochutiny v české kotlině je obrovská. Způsob pražení kávových zrn a gastronomická úprava od typického českého „turka“ přes různá „pressa“ až po šlehačkovou vylepšené „vídň“ dává každému možnost vybrat si podle chuti. Značnou oblibu si získaly také instantní úpravy kávy.

Protože si myslím, že mám své chuťové buňky v pořádku a rád experimentuji, zkusil jsem smíchat instantní kávu s klasickou v poměru 1:1, manželka říká: „Půl na půl“. Mně tato úprava opravdu chutná, nedám na ni dopustita piju téměř výhradně jenom ji. Na jedné společenské akci se hostitelka zeptala, kdo si přeje instantní kávu a kdo „turka“. Na můj nesmělý dotaz, zda by mi mohla udělat kávu „půl na půl“ se usmála a k mé obrovské radosti prohlásila, že ji pije také. Čekám, kdy se výroby kávy v tomto provedení ujme nějaký podnikatel.

5. Grilování

Tento kulinářský fenomén, bez kterého si dnes neumíme představit žádnou zahradní párty, jsme s manželkou za skoro třicet let vycizelovali

do následující podoby: V kamenném ohništi na chalupě rozdělám oheň ze švestkového nebo jiného ovocného dřeva, které je lepší než kupované dřevěné uhlí nebo grilovací brikety. Po vytvoření žhavých uhlíků, když plamínky jsou jen minimální, vložíme do oboustranného dvojitého a rozevíratelného roštu ve tvaru tenisové rakety grilovací klobásy o průměru aspoň dva centimetry (tenčí se při chladnutí příliš vysuší) a opékáme je několikanásobným obracením roštu asi 20 cm nad žhavými uhlíky. Přibližně za patnáct minut se mohou klobásy konzumovat.

Pro grilování masa je třeba řízků z obou stran posolit, posypat grilovacím kořením, vložit do misky, zalít stolním olejem, ponechat jeden až dva dny v chladničce a teprve potom je grilovat. Zdravější, čistější a rozhodně lepší je grilování na kameni než na roštu, proto už několik let grilujeme maso na kameni a klobásy na roštu. Grilovací teplotu kamene cca 200°C kontroluji laserovým teploměrem, při vyšší teplotě se řízků ke kameni zbytečně připekají.

6. Dieta

Dietová mánie cloumá naší dobou. Je to až neuvěřitelné, kolik lidí, zejména ženského pohlaví ve věku patnáct až šedesát let, drží nějakou dietu. Zřejmě podléhají tlaku sdělovacích médií, protože dieta je vděčným tématem ve všech časopisech, v televizi i v rádiu. Málokdo si ale uvědomuje, že nevhodná dieta tělu nejen nepomáhá, ale v mnoha případech je zlem, které někdy vede až k patologické poruše – anorexii, v rozvinuté fázi k bulimii, která většinou končí předčasnou smrtí.

Prakticky každou dietu provází „jo-jo efekt“. Moje známá se chlubila, že dietou zhubla o 20 kg, po ukončení té diety však rychle znovu přibrala 25 kg. Náš metabolismus totiž funguje podle toho, jak ho nastavíme. Když jíme pravidelně v menších dávkách, tělo si nevytváří rezervy a podkožní tukové vrstvy jsou minimální. Samozřejmě záleží i na dalších okolnostech: na genetické dispozici, na pohybové aktivitě, na složení stravy, na věku, dokonce i na psychickém stavu jedince. Je dokázáno, že při velkých starostech člověk netloustne. Velicezajímavá je skutečnost, že lidé, kteří přežili hrůzy v koncentračních táborech při

minimálních možnostech stravování, mají svá těla „zocelená“ do té míry, že se dožívají vysokého věku.

Vedou se i odborné diskuse o tom, jak mnoho má člověk solit a sladit. Můj „selský rozum“ a letité zkušenosti mi říkají, že máme chuťové buňky, které by měly regulovat náš příjem soli a cukru. Sladím hodně už od útlého věku, jako dítě jsem tajně chodil mamince na kostky cukru, a nemám cukrovku. Obdoba u mne platí i o soli Jsou ale období, kdy mé chuťové buňky nevyžadují příliš cukru ani soli. Fascinují mě poslední poznatky vědy, jak je sůl pro zdraví důležitá. Mám dobrou paměť, takže vím, že tato „vědecká zjištění“ o solení a slazení se za můj život měnily už třikrát. Takže: jezte, sladte a solte podle chuti, ale střídě.

Nemocný člověk by samozřejmě dietu dodržovat měl. „Cukrář“ se v konzumaci sladkostí rozhodně musí brzdit, jenomže když omezí příjem cukru příliš, jeho tělo zareaguje omezením výroby inzulinu, který cukr odbourává, takže průběh cukrovky se může i zhoršit.

7. Pitný režim

K jídlu patří samozřejmě i pití. Dokonce je důležitější než vlastní pokrm, protože bez jídla

člověk vydrží poměrně dlouho, ale bez pití jenom několik dní. I zde sehrávají sdělovací prostředky negativní roli, reklamy nás zahlcují informacemi, v jejichž důsledku potkáváme na ulici každou chvíli někoho s PET lahví „an se napájí, až se hory zelenají“. Jenomže všeho moc škodí. Poslední lékařské studie přiznávají, že nadměrné pití vody není zdravé. Navíc tělo si zvykne na častý příjem tekutiny do té míry, že někteří studenti nevydrží ani celou učební hodinu bez napití, sportovci se budou za chvíli občerstvovat i při běhu na jeden kilometr.

Já jsem zvyklý celý život pít pravidelně při jídle, což podporuje trávení, a samozřejmě při žízni. Moje sestřenice vypije za celý den jenom tři skleničky vody – vydrželo jí to zatím osmdesát pět let.

8. Tělo jako počítač

Lékařská věda dnes dokáže dělat téměř zázraky. Navzdory tomu ale některé duševní pochody člověka nejsou dosud objasněny. Víme jen, že mozek lze přirovnat k dokonalému počítači s obrovskou paměťovou kapacitou. Dostáváme se tedy k matematickému základu lidského počínání. Rčení „Člověk si zvykne na všechno, i na šibenici“ má vlastně docela logický základ.

Zvyk je podmíněný reflex na základě souboru informací v našem mozku, svou roli potom sehrává podvědomí. A jsme u důležitého poznatku, že člověk může získat i špatný návyk, třeba na základě mylné informace.

Každý asi zná radu, že snídat by se mělo velice vydatně, potom lehký oběd a večeřet málo a to nejpozději v 17 hodin. Troufám si tvrdit, že tuto radu vymyslel zarytý nepřítel lidského pokolení. Vydatná snídaně zatíží trávicí ústrojí do té míry, že člověk nemůže celé dopoledne podat maximální výkon a po slabé večeři v 17 hodin každému „kručí v břiše“ celých 15 hodin až do snídaně v 8 hodin, proto někteří nedočkavci ještě o půlnoci „luxují chladničku“. Jako profesionální trenér jsem si ověřil, kolik energie člověk spotřebuje na trávení a v důsledku toho mám ve stravovacím systému naprosto jasno: Nejdůležitější je večeře. Pokud se člověk vydatně navečeří třeba v 19 hodin, jeho trávicí trakt má do snídaně dobrých 13 hodin na zpracování potravy v průběhu noci, kdy tělo odpočívá a energii vydává pouze na trávení. Teorie, že s plným žaludkem se špatně spí, platí možná jenom pro jedno procento populace. Posnídat stačí něco lehkého, protože tělo má na dopolední zátěž dostatek energie z nočního trávení. Sebevysvětlující

snídaně je pro dopolední výkon vlastně zbytečná, protože k jejímu úplnému strávení dojde až v odpoledních hodinách. Obědvat doporučuji podle chuti a možností, skoro je důležitější pauza pro psychický odpočinek. Tento stravovací systém samozřejmě nikomu nevnucuji, mám ho ale ověřený a stojím si za ním.

9. Alkohol

Gastronomii bez alkoholu si nelze představit. Alkohol je sice „metla lidstva“, ale podává se v každé hospodě i v nejlepších restauracích, v obchodech jsou ho plné regály. Pokud se z někoho stane alkoholik, je to tragédie, ale pro trávení je i pro sportovce při jídle lepší sklenka piva než jakákoliv limonáda. To je doporučení několika rozumných lékařů. Problém s alkoholem vyvstává při řízení motorových vozidel. Pamatuji dobu, kdy alkohol při havárii auta byla dokonce polehčující okolnost. V současné době ale není dne bez bouračky pod vlivem alkoholu, takže přísný zákon je zapotřebí. Jenomže tento zákon je neobjektivní. Každý člověk „spaluje“ neboli tráví alkohol jinak a s jiným účinkem. Většina lidí je vlivem alkoholu agresivní, ale znám případ, kdy podnapilý řidič řídil auto

mnohem opatrněji než ve střízlivém stavu a navíc se choval „jako beránek“.

Zažil jsem i příhodu, které bych sám nikdy neuvěřil. Za totality na jednom pionýrském táboře v NDR jsem byl pozván se svou kolegyní na večírek, organizovaný ředitelem družebního podniku. Podával se tam alkohol, který by „porazili slona“, a protože kamarádka byla velice atraktivní, snažil se ji milý ředitel opít. Vyzval ji na „souboj“: co nalil sobě, nalil i jí. Marcela, tak se kamarádka jmenovala, nejen, že držela krok v počtu vypitých skleniček, ale zdálo se, že alkohol na ni vůbec nepůsobí. Skončilo to tak, že ředitel „si ustlal“ pod stolem a Marcela s úsměvem prohlásila: „Alkohol já mám vždycky pod kontrolou.“

10. „Laksírka“

To je náš krajoVý název průjmu, což do kapitoly GASTRO také patří. Tento příběh je docela úsměvný, i když mně tenkrát do smíchu vůbec nebylo. Stalo se to doopravdy, je to zážitek opět z jednoho pionýrského tábora. Hostitelé v NDR nám zorganizovali návštěvu Berlína, spojenou s prohlídkou zoologické zahrady. Tam jsme dali dětem ve dvojicích rozchod a určili hodinu