



Triky domácí kuchyně

Aby jídlo bylo dokonalé, někdy stačí maličkost; třeba drobná změna v postupu. Prostě figl, jaké mívají v kapse špičkoví šéfkuchaři, ale i zkušené domácí kuchařky. Nápady a rady, jak si pohrát s oblíbenými pokrmy, přináší gastronomická novinářka **PETRA POSPĚCHOVÁ**

Jak na... šťavnaté fazolky

Mají nádhernou sytou barvu, při skousnutí příjemně křupnou a vydají lahodnou šťávu. Dobře udělané **zelené fazolky jsou prostě fenomenální**. Dejte vale české tradici, která je mučí tak dlouhým vařením, že se nakonec promění v šedé a rozplizlé válečky nevalné chuti.

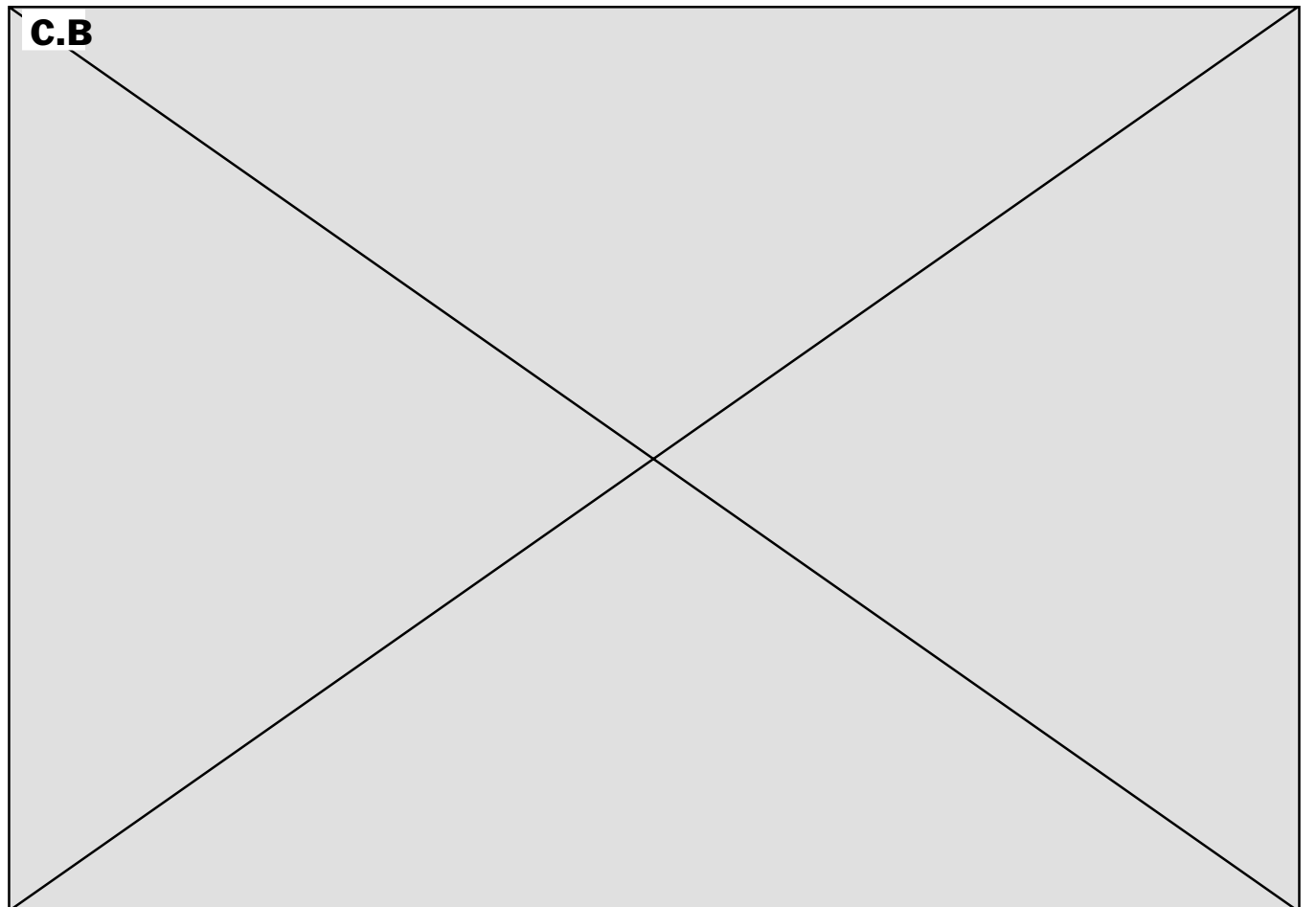
Málokterá ingredience má v Česku tak mizernou pověst jako zelené fazolky. Ony samy jsou v tom celkem nevině, pověst nepoživatelných příšer jim vybudovaly školní jídelny a generace domácích kuchařek, která vyrostla v představě, že každá zelenina se musí pořádně, ale opravdu pořádně povařit.

Piliny máčené v mléce

Dodněška si vybavuje ty děsivé podlouhlé kousky nevládné šedo-zeleného odstínu utopené v omáčce nahusto zadělané moukou, které nás jako děcka nutily ve škole jíst. Krom toho, že byly rozvařené do blátivé konzistence, kuchařky se jaksí neobtěžovaly zbařit je „fousů“ na koncích, což jejich poživatelnost dostalo na ro-

veň pilin máčených v nízkotučném mléce.

Do nějakých dvaceti jsem tím pádem měla stran fazolek jasno: „tohle“ prostě nejím a basta. Abych změnila názor, musela jsem odjet za tetou Inkou do New Yorku a dostat pozvání do vyhlášené japonské restaurace. Dodnes si pamatuji ten moment, kdy mi objednaný steak ze špičkového hovězího přistál na stole korunován třemi jasně zelenými fazolkovými lusky. Byly to první fazolky v mém životě, které působily lákavě. Pochopila jsem, že jestli mám tuhle zeleninu někdy začít jíst, ona chvíle právě přišla. Jejich šťavnatá a svěží chuť spolu s křupnutím mě dostala. V jedné vteřině jsem fazolky z kategorie „nejíst už nikdy“ přeřadila do šuplíku „jíst vždycky a hodně“.



Po návratu domů jsem si připadala skoro jako věrozvěst. Křehké lusky jsem servírovala k masu, přidávala je do salátů...prostě jsem je vpašovala skoro na každý talíř, který mi šel z kuchyně. Postupně se mně na fazolkovou víru povedlo obrátit všechny svoje bližní.

Netrapte je

Přesvědčit některé starší dámy v naší rodině, že nechat fazolku hodinu vařit polévce není dobrý nápad, trvalo docela dlouho. Čtyřicet let to dělaly takhle a najednou jim tenhle žabec tvrdí, že to je omyl a jedlý důkaz hovoří v jeho prospěch.

„Tak co jsi s nimi udělala, že je máš takové lepší...?“ Přesvědčila je většinou odpověď, která zní „skoro nic“. Abyste udělali skvělé fazolky, potřebujete skutečně jen minimum času a minimum práce.

Nejpracnější je čištění fazolek. No ano, jde o ty v úvodu zmíněné otravné fousy, které pamatujeme ze školní jídelny. Nejjednodušší je zarovnat fazolky a na jeden ráz odříznout všechny konečky ostrým nožem. Pokud jde o starší exempláře, doporučuji vzít to kus po kuse a odstranit nejen špičky

na obou stranách, ale taky „nit“, tedy vlákno, jež se táhne napříč fazolkou v místě, kde se obě půlky lusku stýkají.

Vstřícná ingredience

Pak už přichází jen akce na několik minut: spaření fazolek. Jakýkoliv delší pobyt v horké vodě jim neschvídí, takže máte dvě možnosti: buď je na tři minuty vhodíte do horké vody a pak slijete nebo je jednoduše umístíte do cedníku a horkou vodu skrz něj prolíjete. Zejména v případě, kdy se chystáte na nějakou další fázi úpravy, třeba restování na slanině, doporučuji variantu druhou.

Na fazolkách je prima, že patří mezi vstřícné ingredience: hodí se zkrátka k leccemu. V létě jsou ideální náhradou za klasické přílohy jako jsou brambory. Jsou skvělou partií jak k rybě, tak k výraznějšímu červenému masu, osobně mi nejbáječnější připadají ve dvojici s krátce orestovanými játry.

V minulém receptu na máslové quiche si, prosím, opravte množství mléka. Redakční systém si neporadil se zlomkem a namísto čtvrt litru mléka u receptury zůstal jeden litr mléka. To je pochopitelně příliš mnoho. Za chybný údaj se omlouváme.

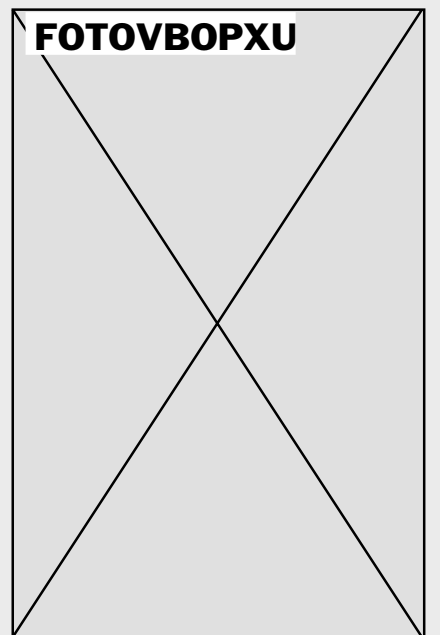
JEHNĚČÍ JÁTRA SE ZELENÝMI FAZOLKAMI

Rozpis na 4 porce, čas přípravy 30 minut

Ingredience

500 g jehněčích jater
500 g zelených fazolek
olivový olej
4 snítky tymiánu
pepř
sůl

FOTOVBOPXU



Plavci nejsme

Dokončení ze strany 33

Čím víc pohybu děti mají, tím lépe. „Mám zkušenost, že když děti ve starším věku neumí plavat, cítí se méněcenné. Ty moje jsou z ní našťastí nadšené,“ těší matku dvou malých kluků a fitness instruktorku Mirku Vošickou.

Nejsou bazény ani trenéři

Nejen trenérka USK Praha a šeborovská starostka Petra Venturová ovšem vidí problém v nedostatečné kapacitě plaveckých bazénů, které už nyní musí pro výuku a kurzy ukrájet v hodin pro veřejnost, ale hlavně v nouzi o kvalifikované trenéry, kteří mohou a umějí vést výuku dětí. Špatný zážitek z dětství totiž může ovlivnit celý následný život. Tak jako se to stalo sedmadvacitileté Emě Řeháčkové. Při pomýšlení na lekce plavání si vybaví od břehu řvoucí plavčiči s bidlem v ruce. Dodnes jen co ucítí chlór, sevře se jí hrudník. Horko těžko se do bazénu vrátila až v dospělosti, když hledala kompenzaci k běhání.

Takové doby, kdy byly děti odstrkované tyčí od stěny bazénu, aby plavaly, jsou podle Jitky Vachtové z Aquacentru Šutka v Praze snad už nenávratně pryč.

I zde podle ní platí známé klišé, co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš. Děti se podle ní učí velice rychle a přirozeně. Mají výhodu, že jsou „gumové“ a plave se jim úplně jinak. Celé to dobře ilustruje historkou: „S jedním ředitelům významného podniku jsme se několik měsíců učili znak, když mi vyprávěl, jak ho degradovala jeho vlastní sedmiletá dcera: „Byli jsme společně plavat a trénoval jsem si znak. Dcerka na mne chvíli koukala, co to ten tatínek dělá, pak zajela pod vodu, dala pod ní asi tři metry, následně vyplavala a přepřelácala tu pětadvacitku znakem celou. Koukal jsem na to jak blázen. V životě znak neplavala, kdežto já se s ním mořím měsíce.“ Děti prostě kouknou a vidí.“

Nicméně naučit se plavat lze i v pokročilejším dospělém věku, a pokud člověk nemá chybné návyky, které se kvůli určité zkos-

natělosti těžko odstraňují, může předčít i dlouholeté plavce, jež mají zažitý špatný styl.

Zájem o kurzy pro dospělé v posledních letech roste. Vachtová kupříkladu vzpomíná slečnu, která se chtěla stát letuškou, přičemž požadavek pro přijímací pohovor, nejspíš v rámci přípravy na případnou havárii letadla po pádu do moře, zněl, uplavat 10 metrů pod vodou a vyzvednout na konci předmět ze dna bazénu. „Sotva uplava-

la 25 metrů v kuse bez dýchání do vody. Brzy s dýcháním do vody zvládla 50 m,“ těší trenérku.

Horší situace nastává, když se do kurzu chce zapojit dáma, která odmítá potopit hlavu a namočit obličej do vody, jak zažila trenérka Venturová.

Ostatně právě dýchání do vody činí spolu s koordinací práce rukou a nohou lidem největší potíže. Další věc je to, že obecně jde o pohyb velmi specifický. „Dlou-

ho se nacvičuje a nedá se zdokonalit ničím jiným než právě plaváním. V dnešní době ale lidé nemají čas na to, aby chodili třikrát týdně do bazény a naplavávali kilometry, bez kterých se dál neposunou,“ uvádí za trenéry brněnského Starež-Sportu Michaela Radimská. Když se to ovšem naučí, jsou pak překvapeni, jak snadno a bez velké námahy lze plavat. „Naučí se ve vodě relaxovat, splývat a odpočívat. Plavání je pak radost,“ říká Vachtová.

Proplavte se ke zdraví

Mimochodem, plavání je považováno za jeden z nejzdravějších sportů. „Zeptejte se pediatra, co říkají na význam plavání pro správný vývoj jedince. Zeptejte se praktických lékařů, která pohybová aktivita je nejužitečnější ke kloubnímu aparátu. Zeptejte se, co rozvíjí termoregulaci, srdečně – cévní systém, dýchání, otužování a psychiku. A co regenerace a rehabilitace, bezpečnost a cílené sportovní aktivity v každém věku? Plavání je činnost, která se v různých formách dá provozovat od narození do pozdního seniorského věku,“ shrnuje předseda České unie školního plavání Ladislav Botek.

Jedním dechem je ale nutné dodat technicky správné plavání.

S hlavou vystrčenou nad hladinu dochází k jejímu nadměrnému záklonu a přetěžování krční páteře i trapézů. A problémy s páteří způsobuje dokonce i nesymetrické kopání nohama.

Důležitost plavání byla hned vedle čtení vyzdvihována i ve starověkých kulturách. Rudolfa Štorckán v knize Nauč se plavat (1976) uvádí: „Plavání má hluboké kořeny, které zasahují do doby přibližně 3 000 let před naším letopočtem. Dochované zprávy v podobě obrázků a hieroglyfů ze Starého Egypta dokazují, že již v dávných letech to byla aktivita velmi oblíbená a potřebná jak ke shánění potravy a jiných pro život důležitých prostředků, tak i pro zlepšení fyzické zdatnosti a psychického odoregování.“

Jan Amos Komenský ve svém „Orbis Pictus“ výslovně uvádí plavání a skoky do vody jako hodnotný tělovýchovný prostředek. A František Palacký v Dějinách národa českého uvádí: „Slované byli podle zpráv středně vysocí..., ve vodě, zvláště co plavači a potápěči, se dobře znali.“ Za velkým rozmachem novodobého plavání u nás ale stála hlavně tělocvičná jednotka Sokol, která je spolu s veslováním či bruslením vyučovala už od svého založení v roce 1862.



Výuka plavání v Praze-Podolí se neobešla bez bidla

FOTO ČTK, ROK 1951