



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 5. 2. 2019 | taj

Roman Vaněk - Sám si dávám výzvy. Učím se třeba více odpočívát

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Roman-Vanek---Sam-si-davam-vyzvy.-Ucim-se-treba-vice-odpocivat__s10010x19083.html

Romana Vaňka zná každý, kdo se byť jen mihl kuchyní. Slavný a oblíbený šéfkuchař je popularizátor gastronomie známý svými TV pořady o jídle či kuchařkami, podle kterých uvaří i začátečníci. Neuznává „kulinářské strašáky“ dnešní doby, jako je sůl, cukr nebo lepek. Naopak pobízí k pestrosti stravy.

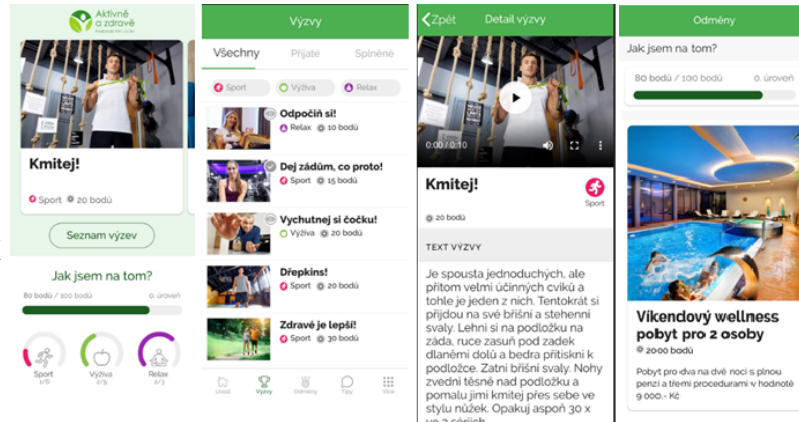


„Člověk může sníst cokoli, pokud je to v

rozumném množství."

- **Proč jste se rozhodl stát jedním z ambasadourů projektu Aktivně a zdravě?**

Dává to smysl. Navíc je to projekt, jenž svým obsahem přesně zapadá do práce, kterou delší dobu dělám a na kterou například již několik let poukazuji ve svých pořadech, jako je Peklo na talíři, Jídlo s.r.o., Rozum v troubě. Ten poslední pořad mohou lidé shlédnout na nové internetové televizi Mall.tv.



- **Jaké výzvy v aplikaci uživatelům připravujete? Mimo tu používat vlastní rozum?**

Nejlepší bude, když se čtenáři tohoto rozhovoru podívají do aplikace sami. A je jedno, jestli tomu budeme říkat výzvy, nebo nápady k zamyšlení. Každopádně je považuji za důležité.

- **Jaký přístup máte ke zdravému životnímu stylu Vy?**

Čím jsem starší, tím více o tom přemýšlím. Nemyslím si, že bych žil na sto honů vzdálený zdravému životnímu stylu. Minimálně co se jídla týká. Jsem hédonista: nedržím nějaké brutální diety, nevynechávám ve své stravě strašáky dnešní doby - lepek, sůl a cukr. Nerozděluji stravu na zdravou a nezdravou, neomezují se v jídle. Omezují se ale v množství jídla. V nadměrné konzumaci čehokoliv. Tvrdím, že neexistuje nezdravé jídlo. Pouze nezdravá množství. Proto také zařazuji do zdravého životního stylu neplýtvání potravinami a nakupování s rozumem.

- **Dáváte si nějaké výzvy?**

Nejsem svatý. Ano dávám. Například se postupně učím lépe odpočívat. A také nesníst všechno vánoční cukroví před Štědrým dnem. A vypínat mobil, když se jdu s mou báječnou ženou jen tak projít.

- **Nač ze zdravých jídel nedáte dopustit?**

Víte, mě trochu vadí moderní termín „zdravé jídlo“. Zdravé je se nepřejídat. Zdravé je jíst více bezmasých jídel, zdravé je se hýbat. Jídlo je totiž základní „měnič“ naší nálady. Pokud mi doktor nezakáže jíst konkrétní potraviny kvůli mým konkrétním zdravotním problémům, pokud mi náboženství nezakazuje jíst

některé potraviny, nebo nevyznám-li odlišný životní styl, který určité potraviny z jakýchkoliv důvodů zapovídá, nedám dopustit na vyrovnanou a obrovsky pestrou stravu. Miluji ochutnávání čehokoliv, co se dá jíst.

Chci tím pouze říct, že jídlo není a nemá být náš nepřítel, nebo strašák, jak se na něj poslední dobou část zvykané společnosti dívá. Nepotřebuji denně k životu svíčkovou, kachnu plavající kraula v sádle, nepotřebuji zbaštit na posezení kilo zmrzliny a vypít 5 litrů Coca-Coly. Stejně tak ale nepotřebuji dlabat celý život pouze chia semínka a pohankové kašičky, sladit pouze stevií, solit jen himalájskou solí, do všeho cpát jen kokosový olej v domnění, že tak dělám pro své zdraví jen to nejlepší.

- **Existuje potravina nebo jídlo, které do jídelníčku při vší dobré vůli zahrnout nedokážete?**

Nesnáším řepu.

- **Vyznáváte čerstvé suroviny, kvalitní poctivé potraviny, mimo jiné jste napsal několik knih české kuchyně. Považujete českou klasiku za zdravou?**

Plošně je stále česká klasika tlustých. Ale na její obranu je nutné brát v potaz historické konsekvence. Je nutné vycházet ze základních surovin a produktů

přírody, kterým se našich zeměpisných polohách historicky nejvíc dařilo.

Na druhou stranu se začíná rodit pěkná mladá štíhlá sexy holka, které dnes říkáme „moderní česká kuchyně“. Je štíhlejší, pestřejší, barevnější, zábavnější. Není tak těžká. Respektuje roční období, sezónnost. Lidé jí začínají přicházet na chuť a začínají jí věřit.

- **Internet, sociální sítě i blogy jsou plné různých diet, přístupů, zakázaných potravin. Máte recept, jak se s tím má člověk, který se rozhodl pro zdravý život i hubnutí, poprat?**

Začít používat vlastní rozum. Na internetu lítá tisíce totálních zhovadilostí. Pokud potřebuji zhubnout, měl bych se svěřit odborníkům. Vadí mi to absurdní škatulkování. Jedině tato dieta je nejlepší, jediné tato potravina je samospásná, jediné těchto deset zaručených rad v dámském časopisu vám přinese změnu a zdraví.

Spousta hubnoucích, cvičících se spoléhá na umělé doplňky stravy, proteinové výrobky, různé podpory hubnutí a zázračné spalovače, prodlužovače života.

- **Dá se najít v kuchyni či ve stravování něco, co funguje podobně, aniž by člověk musel vynaložit obrovské množství času a peněz?**

Množství peněz je irelevantní položka. Pro každého to znamená něco jiného.

Logicky kvalita něco stát musí. Ale neznamená to něco nedosažitelného. Nesmíme si plést lenost s drahotou.

Obyčejná čerstvá zelenina, kousek masa a nějaká bylinka zazpívá často lépe a levněji, než hotová konzerva nebo polotovar. Díky své lenosti pro sebe opravdu něco udělat, se raději většinou vykupujeme zázraky, které „hubnou“ za nás, nebo nám jiným zázrakem v podobě prášku, kašičky, tyčinky nebo koktejlu zajistí zdraví, dlouhověkost, krásu a svaly.

Když o těchto zhovadilostech čtu na internetu, většinou řvu smíchy. Věřte mi, že zkusit po krůčkách změnit alespoň částečně životní styl není drahé a koneckonců ani tak životně náročné. A jde to i bez „zdravíčkových“ doplňků stravy, kterých je internet plný.

ROMAN VANĚK



- Popularizátor gastronomie, autor kuchařských bestsellerů, moderátor, scénárista a průvodce kulinářskými pořady.
- Narodil se 11. ledna 1969.
- Vystudoval Výtvarnou školu Václava Hollara a Střední školu gastronomickou a hotelovou v Praze.
- Během revoluce v roce 1989 spoluzakládal Studentské listy, kde působil jako fotoreportér. Později se živil zahraničním obchodem.
- S manželkou Janou v roce 2007 založili Pražský kulinářský institut, který nabízí kuchařské kurzy pro laickou i odbornou veřejnost.
- Objevoval se v první sérii pořadu Ano, šéfe!, byl jedním z porotců

kuchařské TV reality show Na nože!, kde figuroval jako odborný poradce, spoluvůrce námětu a scénáře.

- Je autorem námětu, spolu scénárista a průvodce internetovými pořady Peklo na talíři, Jídlo s.r.o., Rozum v troubě a Zmlsané dějiny. Poslední dva zmíněné pořady lze shlédnout na internetové televizi Mall.tv
- Na Dvojce Českého rozhlasu provází každý týden spolu s Ivou Bendovou a docentem Martinem Francem pořadem Dějiny kuchyně.
- Přednáší, publikuje články o gastronomii, sbírá jídelní lístky a staré kuchařské knihy.
- Je ženatý a má dcery Terezu a Kateřinu.

Generální partner projektu:

Česká podnikatelská pojišťovna, a.s.,
Vienna Insurance Group.



Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz