



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 30. 4. 2019 | taj

Coolinářka - Jídlo je pro mě vášeň

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Coolinarka---Jidlo-je-pro-me-vasen__s10010x19254.html

Na mateřské, po několika probdělých nocích, se Svatava Vašková, alias Coolinářka, rozhodla založit foodblog. Za několik let se stala jednou z neúspěšnějších českých foodblogerek a vydala tři tištěné kuchařky. Jídlo je pro ni vášeň a jak sama říká, bez masa by to v jejím jídelníčku nešlo. Svě čtenáře inspiruje ke zdravému, kvalitnímu a pestrému stravování. A stejný cíl si dala i v projektu Aktivně a zdravě: uživatelům přináší tipy a výzvy, jak v každodenním shonu nezapomenout tělu dodat zdravé a kvalitní „palivo“.



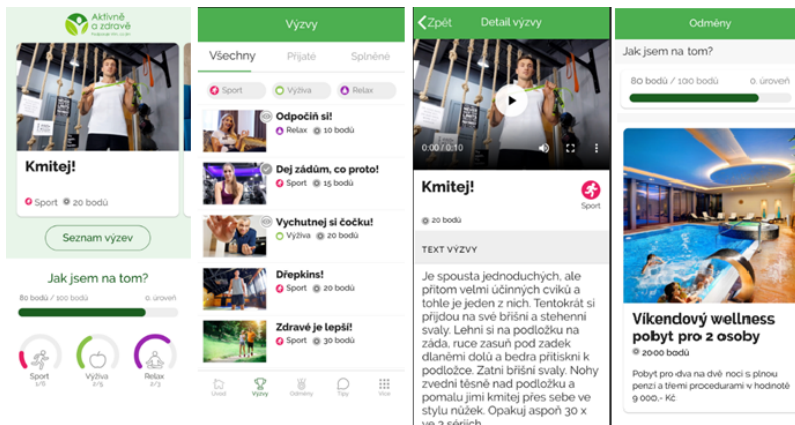
„Klíč je ve vyváženosti a střídmosti“

- **Stala jste se ambasadorkou projektu Aktivně a zdravě, co vás k**

této spolupráci přesvědčilo?

Byl to impuls trochu změnit svůj dosavadní životní styl... „Kariéra“ kavárenské povalečky už se na mě začala trochu podepisovat, a právě motivaci v podobě mobilní aplikace, která vás nenechá usnout na vavřínech, přesně potřebuji. A navíc, když to člověk sdílí se svými čtenáři, nevzdá se tak snadno. ;-)

• Jaký typ výzev je pro vás nejsložitější a proč?



Tak výzvy s názvy “Kmitej” nebo “Dřepkins” mě občas trochu vyděsí... Ale nejvíc hlídat jsem si musela výzvu “Vegan life”, bez masa to jde, ale bez všech živočišných produktů to bylo docela těžké.

• Jste známá foodbloggerka, problematiku zdravé výživy tedy máte v malíčku?

Já považuji za zdravé to, co je doma připravené z čerstvých kvalitních surovin. Pokud pro to není zdravotní důvod, nevyhýbám se žádným surovinám. Pokud je

strava vyvážená, klidně si můžete občas zahřešit. Móda „něco nejíst“ mě míjí.

- **Říkáte o sobě, že ráda jíte. Jak se vám daří láska k jídlu a zdravý životní styl sladit do správného kompromisu?**

Jak už jsem zmínila, klíč je ve vyváženosti a střídmosti. Mnohdy stačí vyhýbat se nekvalitním potravinám, polotovarům, zbytečně slaným či sladkým pochutinám. A samozřejmě pohyb, v tomto směru musím ale ledacos dohánět.

- **Který pohyb je vám nejbližší? Co je pro vás největší motivací k pohybu?**

Přiznám se, že donutit se sportovat je můj celoživotní problém, ale ráda mám dlouhé procházky a s dcerou chodíme často do bazénu.

- **Co je vaším nejoblíbenějším jídlem?**

Já mám ráda vše, co aspoň trochu voní masem. Nemohla bych být vegetarián.

- **K focení jídla, psaní a blogu jste se dostala na mateřské dovolené. Co bylo tím impulsem?**

Možná tak trochu nuda a potřeba si zaměstnat hlavu i něčím jiným než miminkem. Začala jsem trpět nespavostí z pocitu, že musím rychle usnout,

protože za chvíli budu zase vstávat k miminku...o to víc to nešlo. Když už jsem jednou dokonce čtyři noci po sobě prokoukala do zdi, potřebovala jsem myslet na něco jiného než na spánek. Nakonec mi právě projekt Coolinářka pomohl zase klidně spát, zaměstnala jsem si hlavu, jak se říká.

- **Vaříte pro celou rodinu, jak se vám daří sladit jídla pro všechny mlsné jazýčky?**

Všichni jíme, co je navařeno. Manžel naštěstí jí kromě křenu všechno a dcera taky není vybíravá. To je sen každé foodbloggerky.

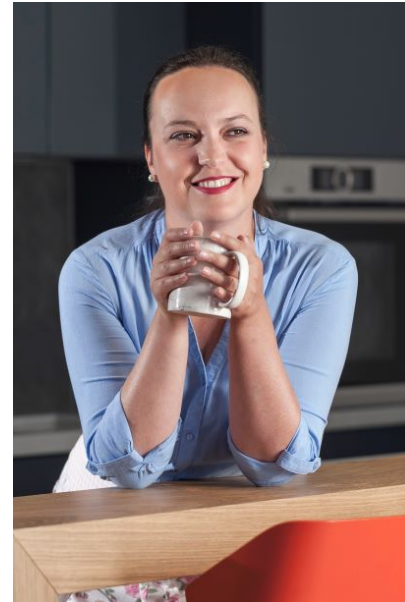
- **Kdybyste měla čtenářům poradit jednu jedinou zásadu, které by se měli v kuchyni držet, co by to bylo?**

Ty zásady budou tři: čerstvost, kvalita a pestrost surovin.

- **Kde nakupujete čerstvé a kvalitní potraviny? Využíváte například farmáře, místní producenty, nebo si vystačíte se supermarkety?**

Většinu potravin si nechávám vozit z online supermarketu Košík. Mají tam všechno, i farmářské produkty, navíc mi šetří čas.

SVATAVA VAŠKOVÁ



- Je známou a úspěšnou českou foodbloggerkou.
- Narodila se v Pardubicích 12. 12. 1981.
- Vystudovala Gymnázium v Hradci Králové a kulturní děkuji na Univerzitě v Pardubicích.
- Čtenáře a sledující chce především inspirovat dobrým a kvalitním jídlem.
- Na svých sociálních sítích též představuje kvalitní restaurace, hotely a food akce.
- Vyšly jí tři tištěné kuchařky: Tak chutná Hygge, Vánoční kuchařka pro kluky a holky a Coolinářka – Testováno na rodině.
- Její nejoblíbenější kuchyně je jakákoli kvalitně připravená, nic výrazně

nepreferuje.

- Ve volném čase ráda cestuje, zajímá se o módu a design, ale i o celospolečenské dění a politiku.
- Miluje polévky, pomalu pečené maso, čerstvé ovoce, plody moře a červené víno... Nemusí celer, buchtičky se šodó a pomerančovou kůru.
- Je vdaná, má dceru Naďu - 5 let.

Copyright © 2024

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