



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 12. 12. 2014 | Chjo

Petr Havlíček: Na cukroví moc nejsem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Petr-Havlicek:-Na-cukrovi-moc-nejsem__s10010x8757.html

Vánoční svátky jsou období klidu a míru, ale pro mnohé z nás také příležitost, kdy přikročíme k nezdravému obžerství. Jak se vyrovnává s tímto fenoménem odborný garant iniciativy Vím, co jím a piju Petr Havlíček, jaké jsou typické Vánoce u něj doma a co radí, abychom přes svátky nepřibrali? Na to jsme se zeptali v rozhovoru.



Jak vypadají typické Vánoce u Petra Havlíčka?

S rodinou. Vždy se nás sejde hodně, takže je plný barák lidí :). Také se přerozděluje spoustu dárků. **Jediné, čeho u nás na vánoce není hromady, je jídlo. Cukroví pečeme především proto, aby si dcera Lucka vyzkoušela něco upéct.** Nikdo z rodiny totiž na cukroví moc není. Já osobně ho nejím vůbec. Maximálně si dám vosí hnízdo, nebo něco bez mouky. Od babiček a dědečků sice dostáváme cukroví dostatek, ale já ho dávám zamrazit a pak na podzim další rok, když uklízím mrazák, ho musím vyhodit.

Cukroví tedy moc nepečete...

Ne, to opravdu moc ne. Spíš to děláme proto, aby si Lucka **vyzkoušela péct a měla vánoční atmosféru.** Miluje vanilkové rohlíčky, takže se udělají hlavně ty

a plus ještě další dva druhy cukroví. Já osobně vanilkové rohlíčky nesnáším, takže zbyde dost i na ostatní :).

Co štědrovečerní večeře? Kapr nebo kuřecí řízek?

Děláme klasický bramborový salát, ale dva druhy. Jeden je s majonézou, druhý bez majonézy. Ten bez majonézy se dělá především kvůli mně. Ne že bych proti tomu měl něco z nutričního hlediska, pokud se ta majonéza použije v přiměřeném množství. **Mně prostě majonézový salát nechutná.** On se ale ke mně vždy někdo přidá, protože najednou zjistí, že je ten bez majonézy lepší. **Jako hlavní jídlo máme vždy kuřecí řízek a řízek z kapra.**



Na čem je smažíte?

Smažíme zásadně na oleji. Máme vždy šílenou spotřebu, jelikož já jsem na to dost háklivý. Po jednom smažení olej okamžitě vylívám a nalívám nový. Nechci, aby se mi přepalovaly zbytky strouhanky, takže vždy padne určitě jedna flaška oleje. Většinou používáme rýžový olej suriny. Ten je pachově neutrální a má vysoký podíl mononenasycených i nasycených

mastných kyselin, takže vydrží vysokou teplotu. Na smažení je tedy ideální. Pokud jde o sádlo, na kterém smaží většina lidí, tak mně sádlo prostě nechutná. Olej je neutrální a hodí se k těmto pokrmům perfektně.

Vyhlížíte zlaté prasátko?

Tuto tradici nedodržujeme, jelikož já **nedokážu hladovět** :).

Co Silvestr? Jak připravujete občerstvení?

Vždy připravujeme takové ty klasické jednohubky, na vece nebo celozrnném rohlíku a dva druhy pomazánek. Jedna je sýrová s česnekem – majonéza, sýr, lučina, česnek. Druhá je rokfórová, což je plísňový sýr s máslem a vlašským ořechem. Pak **děláme obložené mísy, kde jsou šunky, kvalitní salámy, dobré sýry, hodně zeleniny a nějaké ovoce.**

Jaký si dopřáváte alkohol?

Určitě nemíchám :). Nejlepší je **kvalitní šampaňské a dobré víno**. Silvestr nevnímám jako příležitost se hodně opít.

Máte nějaký tip, jak přes svátky nepřibrat?

Hýbat se. V tomto období máme hodně času, takže je určitě vhodné ho využít k pohybu. Další pravidlo je nenarvat lednici k prasknutí. Ve chvíli, kdy jí máte plnou, tak všechno jídlo sníte naráz. **Věnujte se svým blízkým a ne svému žaludku.**

Copyright © 2023

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