



„Každý máme nějakou fyzickou konstituci, momentální zdravotní kondici, žijeme v určitém zeměpisném pásmu, procházíme ročními obdobími a náš jídelníček by měl odpovídat zhruba těmto parametrům.“

Vše je propojené

Radka Hozmanová připouští, že k vaření ji přivedla potřeba postavit se ke sporáku v momentě, kdy se vdala. Experimentovat v klasické kuchyni ji docela bavilo. Pak se jí narodil syn, ve třech měsících dostal silný ekzém a často byl nemocný. Radka začala hledat pomoc. Nakonec ji našla v životním stylu, který se jí i profesně stal osudem. Jmenuje se Feng shui.

„Hledala jsem cestu, jak dostat z věčných zdravotních problémů svého syna ven,“ vysvětluje Radka. „Nechtěla jsem používat léky na utlumení, cítila jsem, že je potřeba hledat příčinu a ne kamufláž v podobě kortikoidních mastiček a antibiotik. Osud mě ale nasměroval k tomu, čemu se věnuji dnes – a to je Feng shui jako zdravý životní styl. Pro mě znamená spojování našich vnitřních a vnějších světů. Vidím jistou propojenost principů toho, co jíme a čím se následně obklopujeme. Jídlo nás utváří, jeho prostřednictvím se obnovuje naše tělesná schránka, ovlivňuje i naše myšlení a emoce. Stravování je způsob, jakým myslíme a v dalším kroku, jak se k sobě navzájem chováme, případně jakým prostředím se obklopujeme. Jsou to stejné principy, se kterými pracuji ve Feng shui konzultacích. Vše je navzájem propojené.“

Radčina prateta byla prvorepublikovou učitelkou vaření a ručních prací. Radka dnes shovívavě podotýká, že zájmem tety byla spíše Magdalena Dobromila Rettigová, nikoli vaření, které lze chápat i jako prevenci k udržení stálého zdraví. „V podstatě ale k vaření a chuti experimentovat v kuchyni mám předpoklady z rodiny,“ dodává Radka. „Pro mě byla samozřejmost, že vařila mamka i babička. Pak neberete vaření jako nutnost, ale jako radost.“

Vyrůstat ve vůních a chutích

Podle Radky je podstatné, aby člověk vyrůstal ve vůních a chutích. Teprve tím se mu kulinářská schopnost dostane důkladně pod kůži. A postupně začne pociťovat touhu po dobrotách, pokud není naplněna. Radka se věnuje zdravému vaření podle Feng shui, zeptáte-li se jí na labužnický ráj, na okamžik zvažní. „Nevyhrknu na vás hned tip na nějakou dobrůtku,“ vysvětluje.

„Spíše mě ale napadá klíčové slovo – a to je rovnováha, harmonie v chutích, v typech příprav, kvalitě produktů. Chci vědět, co od pokrmu potřebuji pro své zdraví a momentální chuť a náladu dostat, co potřebuji navodit. Možná je to nepečený dezert. Léto samo je ohnivé z hlediska pěti elementů a tak nepečený dezert pomáhá vyrovnat energie, resp. náboje v nás a kolem nás. Ano, v létě pro mě asi právě tento pokrm bude labužnickým rájem.“

Typ Zdravého vaření, který Radka respektuje, vychází z filozofie Východu. Svět je podle ní chápán v rovnováze. A vaření je systém, který nám pomáhá zohlednit naše potřeby.

„Každý máme nějakou fyzickou konstituci, momentální zdravotní kondici, žijeme v určitém zeměpisném pásmu, procházíme ročními obdobími, potřebujeme v jistý den vydat určité množství energie,“ vysvětluje Radka. „Nechci tím čtenáře polekat, ale náš jídelníček by měl odpovídat zhruba těmto parametrům. Pokud mám zájem se na stravování podívat jinak, začnu se věnovat teorii, kterou následně uplatním v praxi. K mojí filozofii vaření patří vařit z kvalitních surovin, vyrobených tradičními způsoby, používat čerstvou zeleninu i ovoce, pokud možno vypěstované v našem pásmu.“

Radku baví pozorovat, jak se kde vaří, jak lidé stolují, kombinují, jaké suroviny používají, jak je krájí, jaký mají interiér restaurace, nebo i jakým způsobem jídlo přinesou na stůl. „Dokážu si podprahově ‚přečíst‘ i jakou měl kuchař náladu,“ směje se. „Všimněte si, jaké každý člověk řeší závažné pracovní, partnerské, zdravotní problémy. Žijeme v neustálém tlaku. Právě ta tíže nás nutí dělat věci jinak, než jsme byli zvyklí. Příroda chce od nás jiné vzorce chování a myšlení. Chce od nás pokoru. Jen si



uvědomte, kolik se objevilo alternativních způsobů léčby, terapeutů, snahy vyrábět věci podle původních postupů, občůdků se zdravou výživou. Lidé začínají více přemýšlet. Proto se snažím, aby se na mých seminářích cítili pohodově a odnesli si informace. Ochutnají tu nové pokrmy, naučí se je připravovat a o jídle začnou přemýšlet. A možná tím k sobě i najdou cestu.“

Ráj Radky Hozmanové: Nepečený dezert z bulguru

1 hrnek bulguru, 2 a půl hrnku vody, jablečný bio koncentrát (bez konzervantů), plechovka kokosového mléka, špetka mořské soli

Bulgur propláchneme, do vody dáme špetku soli. Vaříme s kokosovým mlékem a jablečným koncentrátem v kastrolku asi 30 minut do měkka. Připravíme si zapékací misku (asi 30/20cm). Vysypeme skořici, vměstnáme po uvaření bulgur do mísy, uhladíme povrch. Poklademe ovocem (jahody, broskve, hrozny, jablíčka, hrušky, švestky...) Připravíme si vrstvu z agaru podle návodu.

Objem tekutin (vody a jablečného koncentrátu) naředíme tak, aby odpovídal správnému ředění, aby agar po uvaření zatuhnul.

Vaříme asi 10 minut. Necháme chvilku vystydnout a pomalu vlijeme na připravený bulgur s ovocem do mísy. Necháme v chladu asi 40 minut zatuhnout.

Nakrájíme, servírujeme na talířky. Přidáme sojovou šlehačku, nebo polijeme javorovým sirupem. Sypeme opraženými dýňovými, nebo slunečnicovými semínky, zdobíme lístky máty.

