

ZPRAVODAJSTVÍ | Reportáž

Semínka z dýně do koše? Škoda, raději na čaj

Dýňová polévka i seitan na kari. Kuchyňku základní školy v Podomí v sobotu v podvečer provoněly gastronomické pochoutky. Konal se v ní kurz zdravého vaření. Skupinka zhruba dvacetí žen a jeden muž se učili zdravě vařit ze sezonních surovin. Kromě zajímavých receptů si odnesli také cenné rady.

Reportáž

ALENA GRÝCOVÁ

Podomí – Že dýni Hokkaido není třeba při vaření loupat, ví hodně kuchařek. Po zpracování tuhé dužiny však většina zdánlivě přebytky, semena a vláknitý střed, vyhazuje. A zatímco se v sobotu v podvečer stoly v kuchynce základní školy v Podomí prolybají pod různými druhy sezonní zeleniny a ovoce, lektorka Marie Julínková vysvětluje účastníkům kurzu podzimního zdravého vaření, že z dýně lze efektivně využít vše.

DÍKY SUŠENKÁM

Jak říká, ze semínek je možné si připravit zdravý čaj. Stačí je opražit, trochu osolit – to zvýrazní jejich chuť, a zalít horkou vodou. Vláknitý střed se zase hodí na základ vývaru. „To jsem vůbec netušila. Vnitřek dýně jsme vždy vyhazovali na kompost. Teď už to dělat nebudu“, inspiruje se Veronika Špilchalová z Brna.

Do Podomí ji v podstatě přivedla dcera organizátorky akce a podomské knihovnice Květoslavy Ševčíkové.

„Dávala mi ochutnat sušenky, které se naučila právě od paní Julínkové. Byly výborné. Stejně jako mě nadchly i mou dceru. Na kurz jsme



DO PRAXE. Myšlenka na výuku zdravého vaření prý vznikla na procházce. „Naše lektorka se už roky zabývá zdravou výživou. Byla ochotná o tom udělat přednášku. Díky velkému ohlasu se z ní staly i praktické lekce.“ Je spokojená Květoslava Ševčíková. Foto: Deník/Alena Grycová

tak přijely obě“, přibližuje. Mezi zhruba dvaceti ženami na kurzu vřichotí jediný muž. Je jím Miroslav Píňos z Podomí. Přihlásil se, protože prý velmi rád jí a s oblibou vaří. „Navíc Marie je moje kamarádka, už několik let od ní odebíráм kváskový chléb. Na kurzu jsem poprvé a je to výborné“, hodnotí Píňos, kterému ani nevědí, že je mezi samými ženami. „Čtím se velmi dobře, vždy jsem se jimi rád obklopoval“, usmívá se.

Skupince mezitím pod rukama postupně vzniká třeba seitan na kari, pečená podzimní zelenina, krémová dýňová polévka i ovocný koláč. Píňos už pomohl s ostrouhál ředkev. „Snažím se být stále k ruce. A hlavně se těším na ochutnávku. Mnoho mužů prahne hlavně po kusu masa. Já si pochutnám na jakémkoliv jídle“, říká.

POPRVÉ S TOFU

Z kurzu je nadšená i Špilchalová. „Atmosféra je skvělá. Každý se zapojuje. A navíc, jakmile jsme začali péct a vařit, hned všechno začalo krásně vonět“, podotýká. Mimo jiné se těší, až ochutná seitan. „Recepty zkusím i doma. Dostali jsme je sepsané, navíc jsem si něco nafotila a ještě si k nim přidávám poznámky“, ukazuje Špilchalová. Podle listů s recepty prý bude vařit i Píňos a Ševčíková.

Tu, jak zmiňuje, kurzy inspirují. „Nově jsem se seznámila s tofu a rodině jsem ho připravila jako činu. Moc nám chutnala“, uvádí Ševčíková. Kurz organizuje pod hlavičkou knihovny. „Setkáváme se už poctivě. První dvě lekce byly teoretické. Lektorka nás seznámila s produkty zdravé výživy a přinesla nám domácí chléb, pomazánky a saláty. Dnes máme podruhé praktickou schůzku“, dodává Ševčíková s tím, že zúčastnit se přistě může i ten, kdo na předchozích lekcích chyběl.

Vídeo a fotogalerie na
www.vyskovskydenik.cz