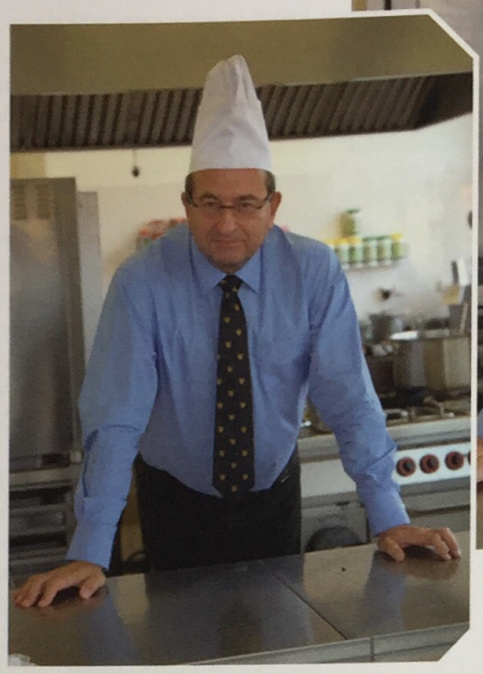
KUCHAŘKA lékařů českých 2

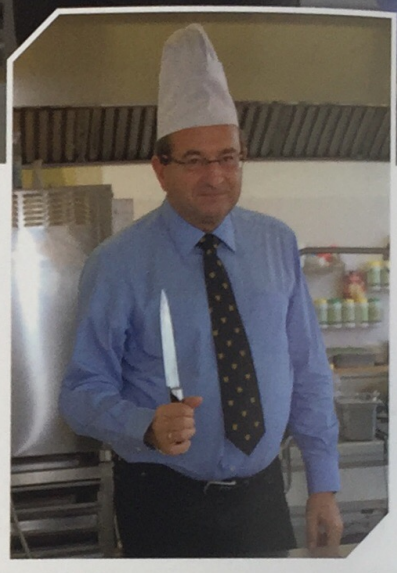
S nadhledem o životě, jídle a dietních opatřeních

Editoři:
Miroslav Souček,
Štěpán Svačina
Fotografie:
Karel Meister, Petr Nikl

AXONITE

Prof. MUDr. Cyril Höschl, DrSc., FRCPsych.





Narozen 1949 v Praze

Vystudoval Fakultu všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze (1974). Pracoval jako psychiatr a vědecký pracovník ve Výzkumném ústavu psychiatrickém a univerzitní učitel na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, kde byl v letech 1990–1997 děkanem. V současné době je ředitelem Národního ústavu duševního zdraví (dříve Psychiatrické centrum Praha) a přednostou kliniky psychiatrie a lékařské psychologie na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. V letech 2004–2011 byl též profesorem psychiatrie na univerzitě P. J. Šafaříka v Košicích.

Přednášel na univerzitách v Kanadě a USA, působí ve vzdělávacích institucích v Dánsku a v Rakousku. Je zasloužilým členem (fellow) britské Royal College of Psychiatrists a Americké psychiatrické asociace, zakládajícím členem Učené společnosti České republiky a členem mnoha mezinárodních i domácích odborných společností. Od roku 2004 do března 2011 byl prezidentem České lékařské akademie. V letech 2007–2008 byl prezidentem Evropské asociace psychiatrů (EPA), v letech 2008–2009 prezidentem Federace evropských lékařských akademií. Od roku 2009 až dosud je členem prezidia Grantové agentury České republiky (GAČR). V letech 2011–2014 byl členem Rady vlády pro výzkum, vývoj a inovace.

Publikoval přes 200 odborných prací z oblasti psychoneuroendokrinologie, psychofarmakologie a psychiatrie. K hlavním dílům patří monografie Neuroendokrinologie v psychiatrii, Psychiatrie pro praktické lékaře a průkopnické práce o psychotropním působení látek ovlivňujících metabolismus vápníku v nervových buňkách. Je šéfredaktorem časopisu Psychiatrie a členem edičních rad časopisu Vesmír, zahraničních časopisů Neuroendocrinology Letters (honorary editor), International Journal of Psychiatry in Clinical Practice aj. Věnuje se také popularizaci vědy a publicistice. Statě, které publikoval v letech 1995–2001, zejména v Mladé frontě dnes a v Lidových novinách, vyšly pod názvem „Úhel pohledu". Známá jsou také jeho pravidelná rozhlasová vystoupení v pořadu Jak to vidí... na stanici ČRo 2, Praha, vystoupení v České televizi a pravidelná rubrika Listy CH v časopisu Reflex. Kompletní CV je na www.hoschl.cz.

Oblíbená jídla

Předkrmy: řecké mezes, tj. tzatziki, melitsanosalata, ančovičky, řecký salát, feta, pečené či smažené papričky aj.
Polévky: dobrá krémová rajská
Moučníky: štrůdl s tvarohem či jablečný
Hlavní jídla: koprovka, křenová, rajská (maso, knedlík)

Kulinářství je umělecká disciplína

Jídlo je pro lidstvo kultem nepochybně od nepaměti. Jeho stopu můžeme sledovat v náboženských rituálech všech denominací, kult jídla je vázán na obětiny i významné svátky, jež určují rytmus života. Není náhodou, že ty nejvýznamnější z nich, v Evropě např. zatím stále vánoce, bývají spojeny s detailními popisy kulturně vázaných hostin, jež nedodržovat rovná se téměř rouhání.

Jiná linie je vázána na profesní tradice, jakými jsou vinařství v oblastech úrodných na révu či sýrařství v oblastech s vyspělým tradičním pastevectvím, nebo úprava ryb v oblastech tradičně rybářských. Z hlediska psychiatrie má však nejblíž pojetí tématu jakožto umělecké disciplíny, kterou kulinářství nepochybně je, jak o tom svědčí mistrovství kreativních kuchařů, výjimečně i kuchařek, a různé soutěže včetně pověstných michelinských hvězdiček. Nejvlastnější a nejprozaičtější vztah jídla k vědě

o chování je však skryt ve skutečnosti, že jídlo je patrně ta nejvlastnější „fyziologická" droga, na niž v zájmu přežití vzniká závislost, a všechny ostatní závislosti jsou buď od tohoto mechanismu odvozeny, anebo jsou důsledkem jeho patologického kooptování jinými podněty. V tomto pojetí je jídlo vlastně závislostí (ostatně obézní jedinci by mohli vyprávět), hlad je abstinenční příznak a cesta do labužnictví či do restaurace je de facto apetenčním chováním, jež behaviorálně zaměření psychologové a etologové nahlížejí jako aktivní vyhledávání podnětů tam, kde se jich nedostává.

Nesmíme také zapomenout na mohutný význam sociální, neboť kolem jídla se scházejí přátelé a rodiny, u jídla rokují státníci a diplomaté, hostiny se konají ke všem myslitelným příležitostem a oslavám a pozvání na večeři je také důležitou součástí dvoření.

A ještě malá douška: kolem jídla se také uplatňuje rodičovská licoměrnost, kdy to, co dospělí pro sebe hlásají jako prospěšné, dětem upírají. Kdejaký lékař zdůrazňuje, že se má jíst málo, ale častěji. Vždycky si na to vzpomenu, když vidím, jak mladá maminka peskuje dítě, které půlhodiny po obědě, u kterého se loudalo a nic nesnědlo, škemrá, že má hlad: „Kdybys jedl/a pořádně, tak jsi teď nemusel/a mít hlad". Přitom to dítě jako jediné z rodiny dbá dobrých rad odborníků: jíst se má pomalu (loudat se), málo (to dítě se oběda skoro netklo) a častěji (za půl hodiny má hlad). My dospělí bychom si v tom asi měli nejprve udělat pořádek.

Doporučuji vyzkoušet

Banánovou polévku (viz recept), ananas s tvarohem a mátou (kousky ananasu promíchat s tvarohem, rozinkami, trochou máty a vanilkovým cukrem podle chuti), hummus (Řecko, severní Afrika, Izrael), mrkvový salát s česnekem (jemně nastrouhaná mrkev se rozmíchá s trochou majolky a přidají se dva i více stroužků česneku, podle chuti a síly česneku), salát z manga.

Banánová polévka

Na oleji osmahneme cibulku s česnekem, po chvilce přihodíme banán, mícháme. Poté přilejeme kokosové mléko a všechno ostatní a vaříme 5 minut. Vylovíme si část banánů stranou a zbytek rozmixujeme najemno a následně vložíme zpět a podáváme. Nezvyklá chuť stojí za to. Má několik dalších modifikací (bez kokosového mléka, se žloutkem aj.).

Budete potřebovat

1 lžíci oleje
2 jarní cibulky nakrájené
1 menší stroužek česneku nakrájený na malé plátky
200 ml kokosového mléka (nebo smíchaný sójový nápoj s kokosem)
400 ml zeleninového bujónu
špetku pepře, 3 špetky soli
3 lžičky světlé sójovky
1 větší banán nakrájený na plátky
1 lžičku pálivé thajské omáčky, nebo chilli