**Dovolená jako inspirace pro náš jídelníček**

***Mgr. Tamara Starnovská***

***Fórum zdravé výživy***

Dovolenou si letos podle průzkumů plánuje 82 % Čechů, 47 % z nich dokonce více než jednu (NMS Market Research). Češi rádi tráví dovolenou v tuzemsku, a to nejčastěji ve Středočeském kraji včetně Prahy a v kraji Jihočeském. Ze zahraničních cílů je to Slovensko, Chorvatsko, Itálie, Rakousko, Řecko, Maďarsko, Turecko, Francie, Španělsko a Egypt, které patřily v loňském roce
k 10 nejnavštěvovanějším místům dovolené.

Náplní dovolených bývá odpočinek, poznávání nových a zajímavých míst, ale také místní gastronomie. A právě kuchyně dovolenkových destinací by mohly obohatit jídelníček Čechů nejen z pohledu chuti, ale i z pohledu výživového.

Když pomineme kuchyně našich nejbližších sousedů, které se od té naší tolik neliší, a zaměříme se na vzdálenější destinace, najdeme řadu podnětů pro ozdravění a osvěžení tuzemského jídelníčku. Inspirovat bychom se měli zejména jídelníčky přímořských států.

Stravování Čechů se v dovolenkových destinacích v posledních letech významně mění. Dříve, pokud jeli Češi k moři a do teplých krajů, s plánem trávit čas plaváním a sluněním zpestřeným poznáváním blízkého okolí svého pobytu, využívali hlavně předem připravenou a z domova přivezenou stravu, kterou v místě pobytu doplňovali jen pečivem, případně ovocem a zeleninou. Poslední roky však dávají přednost polopenzi a stále častěji také stravování all inclusive.

Z nutričního pohledu je optimální variantou polopenze, doplněná v průběhu dne lokálním ovocem a zeleninou, případně zmrzlinou. Za předpokladu pohybové aktivity ve vodě zajistí tento způsob stravování přiměřený příjem energie a adekvátní udržení či mírné snížení tělesné hmotnosti. Večeře podávané v jižních zemích v rámci polopenze nám umožní poznat obvyklá jídla a vhodné kombinace potravin běžné v dané zemi. Večerní program či procházka po pláži se pak postará
o požadovaný časový interval mezi konzumací a ulehnutím.

Varianta all inclusive prospívá jen vybíravým labužníkům. Široká nabídka jídel a energeticky bohatých nápojů během celého dne totiž láká k nadbytečné konzumaci, která vede spíše než
k příjemnému letnímu odlehčení jídelníčku ke zdravotním obtížím z přejedení či překombinování potravin a jídel. Častým důsledkem je po návratu od moře překvapení z přírůstku hmotnosti,
a to i přes každodenní plavání a konzumaci zdravých jídel. Navíc varianta stravování all inclusive je obvykle přizpůsobovaná chutím turistů, kteří si pak vybírají zejména jídla, na která jsou zvyklí z domova. Taková kuchyně pro inspiraci rozhodně vhodná není.

Pokud budeme využívat typicky lokální stravování, kuchyně dovolenkových destinací může velmi pozitivně obohatit náš vlastní jídelníček. U jídel, která nám chutnala, je však vhodné poptat
se na jejich úpravu. Kromě použitých základních surovin by nás měl zajímat také způsob dochucení, protože doma by bylo pozdě přemýšlet nad tím, co tu skvělou chuť ovlivnilo.

**Co je tedy v dovolenkových destinacích obvyklé a u nás se příliš „nenosí“?**

* **Ke všem denním jídlům se konzumuje zelenina, případně různé zeleninové saláty.** Spotřeba zeleniny a ovoce je v přímořských státech daleko vyšší než u nás, ale více ovoce
a zeleniny konzumují i v Maďarsku a na Slovensku.
* **Teplá jídla jsou servírována s menší porcí příloh, maso se nejčastěji připravuje pečené, případně dušené, v nabídce jsou často ryby, které se obvykle podávají celé.** S rybami jsme na tom na štíru. S průměrnou spotřebou ryb 5,4 kg na osobu a rok jsme na polovině průměrné spotřeby ryb v Evropě a zhruba na čtvrtině celosvětového průměru.
* **Jako dezert se podává ovoce, zmrzlina, případně sýr. Pokud je podáván moučník, jde vesměs o malé kousky.** Sladkosti jsou oblíbené i v zahraničí, ale jsou nabízeny ve velikosti minidezertů.
* **Součástí jídel jsou často luštěniny, jejichž přítomnost ani nepostřehneme – cizrna v různých podobách, ale třeba i fazole**. K typickým jídlům dovolenkových destinací patří například francouzský Cassoulet (dušené maso s fazolemi), řecká Fasolada (polévka z bílých fazolí v hustém zeleninovém vývaru) nebo egyptské Košarí (směs těstovin, rýže a čočky
s pikantní omáčkou a smaženou cibulkou) či Hummus (cizrnové pyré se sezamovou pastou, podávané s olejem, rajčetem a arabským chlebem).

Ve světě se spotřeba luštěnin pohybuje od 2 do 20 kg na osobu a rok, v průměru je to 7 kg. Zatímco Jihoevropané zkonzumují v průměru kolem 6 kg luštěnin na osobu a rok, Češi se dostávají jen na hodnotu 2,7 kg, což je hodnota historicky nejvyšší.

* **Zahuštěné omáčky a smažená jídla se skoro nepoužívají.** Kromě některých typických maďarských, rakouských a slovenských jídel se pokrmy tak, jak to známe z domova (jíškou, moukou), nezahušťují, masa se častěji dusí a grilují.

Pokud se budeme inspirovat tím, co je typické pro kuchyně dovolenkových destinací, a také to zapracujeme do svého stravovacího systému, velmi prospějeme svému zdraví. Naši stravu totiž více přiblížíme výživovým doporučením, která hovoří o tom, že bychom měli do jídelníčku pravidelně zařadit ryby stejně jako luštěniny, ovoce a zeleninu konzumovat ideálně v rámci každého denního jídla, preferovat kvalitní rostlinné tuky a oleje a přírodní úpravy pokrmů, omezit tuky živočišného původu a pokrmy zahušťované jíškou.