



<< Jen čerstvé a tepelně neupravené potraviny, tak by měla vypadat zdravá náplň lednice podle výživové poradkyně. Foto Právo – Petr Hloušek

Cecílie Jílková: Najíst se a ještě zhubnout

V životě bojovala zejména se dvěma věcmi. Nadváhou a strachem, že si vytáhne jména svých rodičů jako maturitní otázku. Do útlé, dvaatřicetileté dcery spisovatelů Ludvíka Vaculíka a Lenky Procházkové by nikdo neřekl, že ještě před třemi lety vážila o pětadvacet kilo víc než teď. Pronikla ale do tajů zdravé výživy zvané živá strava a ke svým spisovateleckým a muzikantským aktivitám přidala ještě profesi výživové poradkyně.

„Od svých sedmnácti jsem věčně držela nějaké diety,“ říká mladá spisovatelka, která svým psaním pokračuje v rodinné tradici. „Jedla jsem sice zdravě, ale málo. Teď, když jím ty správné věci, mohu se najíst dosyta, a přesto zhubnu.“

Zdá se vám to paradoxní? Přesto to funguje. „Mnoho lidí, kteří mají problém s váhou, dělá tu chybu, že jedí málo. A ještě k tomu nesprávné věci. Jenže hubnutí neznamená trápit se hladý!“ má za to Cecílie Jílková.

Když jí před lety ručička na váze ukázala osmdesát pět a ona vyzkoušela už všechny možné diety, tři roky jí trvalo, než našla to, co potřebovala. Řešením byly nikoli nízkosacharidové, ale naopak vysokosacharidové potraviny. „Ovoce, sušené plody, pseudoobilniny a v menší míře ořechy a semena,“ vypočítává Cecílie, co tvoří její základ.

„K tomu přidejte zeleninu, hlavně listovou, jako jsou špenát, salát, čínské zelí, kapusta nebo čekanka. Nic zdravějšího, co zároveň čistí organismus, neznám. V mnoha zpracovaných potravinách jsou dnes chemické příměsi, které tam dříve nebyvaly, a i proto má mnoho lidí problém s nadváhou. Ale vezměte si třeba pohanku. Opomíjená potravina, a přitom ji naše babičky používaly na kde co. Je geniální v tom, že obsahuje komplexní

Recept na makovo-fíkový koláč podle Cecílie Jílkové

2 a 1/2 šálku mletých ořechů ● 1 šálek strouhaného kokosu ● 7–9 datlí ● šťáva z 1/2 pomeranče ● 250 g sušených fíků ● 3/4 šálku máku

Libovolný druh ořechů (vlašské, mandle, kešu) umeleme v mlýnku na ořechy nebo na kávu. Kdo chce využít maximum výživných látek z ořechů, doporučuji mu je předem namočit do vody na dobu dlouhou dle druhu ořechu. Po uplynutí této doby ořechy scedíme a propláchneme studenou vodou.

Umleté ořechy smícháme s jedním šálkem kokosu. V případě namáčených ořechů je výsledná hmota po umletí mokřejší a je potřeba přidat kokosu více. Do směsi ořechů a kokosu přidáme pastu z datlí a pomerančové šťávy, kterou jsme vyrobili takto: datle jsme nakrájeli, na chvíli naložili do šťávy

z půlky pomeranče (stačí dvě minuty) a poté i se šťávou rozmixovali na pastu.

Výsledné těsto by mělo mít konzistenci těsta na vanilkové rohlíčky. Těsto natlačíme do silikonové formy na koláč a vložíme do mrazáku.

Fíky nakrájíme (nezapomeneme odkrojit stopky) a rozmixujeme s troškou vody na kaši. Mák umeleme a vmixujeme do kaše. Nalijeme směs na korpus a dáme koláč do chladničky ztuhnout, na závěr jej ozdobíme mandličkami.



Foto Právo – Petr Hloušek

polysacharidy, mnoho stopových prvků, zpevňuje a uzdravuje cévy, dokáže nás na dlouho zasytit, neobsahuje lepek a nekolísa po ní krevní cukr,“ říká Cecílie, která svým klientům sestavuje jídelníček na míru tak, aby nehladověli a kila přitom šla dolů. Živočišné bílkoviny sama nekonzumuje téměř vůbec, i když třeba své pětileté dceři ryby vaří pravidelně. „A u babičky, tam má i klobásky nebo salám. Nezakazuju jí to, i když vím, jaký je rozdíl mezi krví vegana a masožravce,“ usmívá se.

„Svým klientům provádím i test z kapky krve a tam je to sto procentně poznat. Vegani mají krev mnohem čistší. Panuje názor, že živočišné produkty jsou plnohodnotnější, protože obsahují komplexní bílkoviny. Vhodným poskládáním těch rostlinných, třeba rýže s fazolemi, docílíte ale téhož.“

Rodinné debaty nejen nad jídlem

Nejen o zdravém jídle často diskutuje i se svým otcem, sedmaosmdesátiletým spisovatelem Ludvíkem Vaculíkem. Dává mu čist to, co napíše, a záleží jí na jeho názoru. Často jsou si oponenty a na mnoho věcí mají názory odlišné. „Je to ale jen takové poštuchování. Třeba o mém jídle žertuje, že je zvrhlé. Mně přitom připadá víc zvrh-



lé to, co je plné chemie. Nako- nec ale táta moje jídlo oceňuje, protože se mu už většina pokrmů špatně kouše, a to, co připravuji já, se kouše snadněji,“ směje se.

Také její maminka, spisovatelka Lenka Procházková, se živou stravou nechává inspirovat. „Ráda by jedla takové jídlo častěji, ale trochu ji odrazuje menší dostupnost některých surovin. Ty je potřeba nakupovat v obchodech se zdravou výživou. A navíc si někdy ráda dá v dobré české restauraci dobrou svíčkovou.“

V prostředí, kde Cecílie vyrůstala, se šlo psaní vyhnout jen těžko. „Viděla jsem běžně svoje rodiče, jak píšou, takže mi psaní přišlo jako něco normálního.“ Přesto, když se jí známi a příbuzní ptali, zda i ona bude spisovatelkou, kroutila hlavou, že rozhodně ne. „Chtěla jsem být jiná než táta a máma, vymezit se. Jenže hned po gymplu jsem zjistila, že o volných chvílích tūkám do počítače. A byla z toho povídka.“

Z povídky pak byla kniha Cesta na Dromm, kterou její otec nazval společenským románem. „Tváří se sice jako science fiction, ale je to zejména o mezilidských vztazích,“ prozrazuje Cecílie. „A i tam se už objevuje otázka zdravého jídla. I když je fakt, že má hrdinové si nedělají jen lněné placky, ale třeba z kustovnice čínské, jinak nevyčerpá- telné zásobnice vitamínů, páli pálenku.“

Zásnuby s umělci

Věděla, že rodiče ve svých románech čerpají ze svého života. Proto se do některých knih prostě nepodívala. Zvlášť do těch, kde se v literární nadsázce objevuje její dětství. „Knihu od mého otce Jak se dělá chlapec jsem nečetla, znám jen úryvky. Někjaký názor na to, jak to bylo, má táta, nějaký máma, ale nějaký mám i já. A někdy se od názorů mých rodičů liší,“ říká pevně. I proto se bála, aby si snad jednoho z nich nevytáhla jako maturitní otázku. „Nakonec to ale našťást byl Seifert.“

To, že se doma občas mluvilo šeptem s pohledem významně stočeným k ukryté štěnici, považovala za normální také. Oba její rodiče byli členy Charty 77, v disentu velmi aktivní. Když

občas odvedli estébáci tatínka nebo maminku k výslechu, nebrala to jako nic divného. „Jen mi přišlo trochu neobvyklé, když se mě paní učitelka ve školce každé ráno ptala, co je u nás doma nového. Ale byla jsem ráda, že se o mě tak zajímá! Rodiče mi iluze nebrali.

umělci a slibovala jsem jim, že až vyrostu, vezmeme se. Jaké bylo moje překvapení, když mi to v dospělosti v žertu připomněli!“

Pozor, táta jde!

S maminkou měla odjakživa kamarádský vztah. Dnes se ve

skoro u všech jednání s odborníky, právníky a historiky, která máma absolvovala, aby se v problematice církevního majetku zorientovala. To, co jsem slyšela, mě jednoznačně utvrdilo, že církevní restituce ano, ale určitě ne tak, jak se dějí teď.“

Tatínek, ten je pro ni zejména autoritou. „Vždycky tomu tak bylo. Milovala jsem ho a mí sourozenci taky, ale museli jsme být v latí. Když se vracel domů, bylo to: *Pozor, táta jde!* Občas mě i seřezal. Ale vzhledem k tomu, že mě měl až v pětapadesáti, odskákala jsem to přece jen o dost méně než jeho první tři synové,“ říká dnes Cecílie s nadsázkou.

Svého otce bere jako kritika i inspiraci. Ve své hudební skupině Dzewucha zpívá písně, které jí jako malé holce upravil právě její táta. „Zpíval mi valašské a obecně moravské písničky, a když mi nějaká přišla smutná nebo se mi nelíbila, táta ji takzvaně polepšil,“ vysvětluje. „Jsem moc ráda, že mě naši vychovali tak, jak mě

vychovali,“ uzavírá dvaatřicetiletá spisovatelka a výživová poradkyně. „Latku z rodiny mám nastavenou pěkně vysoko, ale na druhou stranu

RAW FOOD (česky živá strava)

- je pojem označující tepelně a chemicky neupravenou rostlinnou potravu. Patří sem čerstvé ovoce, zelenina, ořechy, semena, surové rostlinné oleje, byliny a mořské řasy. Idea raw food vychází z vědeckých poznatků, že tepelná úprava a nešetrné průmyslové zpracování ničí výživové hodnoty v potravinách a mění jejich molekulární strukturu. Potraviny se tak stávají méně hodnotnými a v některých případech i zdraví škodlivými.
- Zachování původní struktury a složení potravin udržuje přirozenou rovnováhu mezi výživovými látkami a výrazně zlepšuje trávení a fungování orgánů. Ve srovnání s vařenou, smaženou či pečenou potravou dodává RAW strava tělu dostatek esenciálních živin, a nikoli pouze prázdné kalorie. Znehodnocené složky potravy zbytečně nezatěžují trávicí a vylučovací orgány. Důsledkem je zrychlený metabolismus tuků, cukrů a bílkovin, zvýšená vitalita, imunita a s tím související úbytky na váze a celkové omlazení organismu.

Více najdete na internetové adrese www.najimseazhubnu.cz

>> Vegetariánský hamburger Cecílie Jílkové. Foto Právo – Petr Hloušek



Neřekli mi, že paní učitelka na nás pravděpodobně donášší.“ Pestrá společnost umělců a intelektuálů se v jejich bytě scházela velmi často.

„Pamatuju se, že jsem se věčně zasubovala s nějakými

svých aktivitách podporují vzájemně. Cecílie si velmi váží toho, že její matka vystoupila proti podobě, v jaké byly schváleny v naší zemi církevní restituce. Lenka Procházková podala řadu trestních oznámení, je iniciátorkou mnoha diskusí a petic proti jejich rozsahu. „Byla jsem s ní

cítím, že mám právě díky tomuto prostředí v sobě určitý pevný základ. Vyrůstat v naší rodině bylo velmi motivační a je fakt, že naši ke mně nebyli přehnaně kritičtí jenom proto, že jsem jejich dcera, ale naopak mě ve všem citlivě podpořili. Teď v dospělosti jsem někdy tvůrčí až moc a občas je složité se zklidnit a soustředit pouze na jednu aktivitu. Všechno se to ale lepší a možná že to souvisí i s tím zdravým jídlem!“