

Beránek a kraslice panují i na rodinné velikonoční tabuli Jana Punčocháře

Vítej, jaro!

Richard Kozohorský, autor rozhovoru, foto archiv J. Punčocháře

► Stanuli jsme na prahu Velikonoc, nejsvětějších křesťanských svátků v roce, oslavy zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Jakkoli vlídnější a jarem prosvícený je čas před „velkou nocí“, než onen adventní v zajetí všudypřítomné komerce, žijeme v týdnech, kdy je mnohým z nás smysl Velikonoc upírán, ba tragicky pošlapán.

Přesto – přivítejme blížící se svátky velikonoční s pokorou i ve jménu jejich lidových tradic. Radujme se spolu s dětmi, budme spolu. Chystejme velikonoční věnce, kraslice a květinové dekorace či sladkosti, zvláště pak perníčky, pro koledníky.

Po dlouhém postním období je tu Zelený čtvrtek připomínající večeři Páně. Přípravy svátečního, tradičního velikonočního menu vrcholí. Nejinak to jistě bude i v rodině populárního mistra cechu kuchařského, Jana Punčocháře.



Osobnost: Jan Punčochář (42)

- > Narodil se 6. srpna 1979 v Praze
- > Žije s rodinou ve Velkých Popovicích
- > Je ženatý, má dceru a syna
- > V roce 2019 otevřel vlastní restauraci U Matěje

► Jak takový půst přečkat bez větší úhony, co myslíte, Honzo?

JP: „Pokud vím, jedlo se třeba i jen jednou za den, vynechávali maso, mléčné výrobky i vejce, nepoužívali omastek. Lidé dávali přednost luštěninám, ovoci a zelenině, hlavním jídlem bývala často pouze polévka nebo kaše z brambor, rýže, hrachu. Prostě pokrmy dobře stravitelné. A ti pravověrní se vyhýbali i alkoholu a cigaretám.“

► Dočetl jsem se rovněž, že postní období je ideální pro zvolnění a meditaci, pro jarní detox organismu. A že úbytek váhy je vítanou přídatnou hodnotou. V dobách dávnějších býval půst i řeholí. Pojíst třeba vdolky, zadělané vodou z tmavé žitné mouky, upečené na suchém plátu... Daly se vůbec polknout, co myslíte?

JP: „Polknout by se určitě daly, ale v dnešní době by bylo lepší to udělat v jiném duchu. Vdolky samozřejmě můžou být postní, nemusíte používat žádné máslo ani sádlo, a přesto dají se udělat skvěle.“

► To moderní postní recepty jsou už i mně srozumitelnější. Takové kapustové rolky v bylinkové omáčce... Dal byste si?

JP: „Existuje spousta zajímavých postních jídel. Z celého světa dnes přicházejí opravdu skvělé recepty. Začínáme humusem...“

► Prosím?

JP: „Ano, humusem, což je skvělý krém z cizrny původem myslím ze Středního východu, můžeme pokračovat skvělým indickým čočkovým dhaem, tedy takovou výbornou čočkovou kaší s voňavým kořením, postní pokrmy mohou být delikátní a opravdu chutné a zajímavé. Navíc je spousta

vegetariánských a veganských jídel, která jsou božská a připravují se moderními nebo i tradičními postupy. Každá luštěnina i zelenina má v sobě spoustu zajímavých chutí, které uspokojí chuťové pohárky a tělu poskytnou vše, co potřebuje.“

„Pokud je surovina správně připravená, pak si na jídle vždycky pochutnám.“

► Postní období po masopustním hodokvasu – tedy hurá k řádné očistě organismu!?

JP: „Záleží především na tom, jak člověk touhu po tělesné i mentální očistě chápe. Že půst uzdravuje a paradoxně dodává tělu energii, je fakt. A je jistě normální čas od času vystoupit z běžného životního režimu a stravovat se „postně“. Celoročně bychom ale měli jíst pestře, samozřejmě zdravě a občas si půst zopakovat. Třeba v létě. Pak můžeme o svátcích, jakými Velikonoce jsou, hodovat, co hrdlo ráčí. To je výjimka, která potvrzuje pravidlo.“

► Ptám se, protože jste v nedávném rozhovoru popsal, jak vy sám jste pojal racionální proces očištění kůry. Jak se cítíte dnes?

JP: „Cítím se dobře. Když pracujete v tak náročném povolání, jakým kuchařina je, tak vám fyzický fond už sem tam nezbyvá a musíte energii dobít. Ale myslím si, že půst je potřeba, nějaká očista je potřeba, ale ne vždycky k tomu, co vám řekne datum, ale spíš k tomu, co vy cítíte sami na sobě nebo co cítí tělo.“

► Chvála Bohu, žiju-li střídme, nemusím u velikonoční tabule pojídat suchary...

JP: „Pokud jíte střídme, pestře a sportujete, tak není žádný problém si občas dopřát, není třeba si myslet, že když si jednou dám beránka nebo tučnější masovou nádivku, tak přiberu deset kilo a budu hned nemocný. Nemusíme být zas tak upnutí na jen „zdravé a netučné“. Jen není dobré toho sníst kila denně.“

► Nejúčinnější obranou proti nadváze je pohyb bez váhání, tak nějak jste o tom mluvil. Pořád řádně sportujete?

PRACOVNÍ KARIÉRA:

> Vyučil se v pražském hotelu Ambassador. > Po škole sbíral zkušenosti v restauracích jako Rybí trh a International Zlatá Praha. > Absolvoval stáže v michelinských restauracích Tim Raue v Berlíně a Hangar 7 v Salzburku. > Kuchařskou praxi získal také v renomovaném švýcarském restaurantu Häberli Schützenhaus. > Po návratu ze zahraničí do České republiky se stal šéfkuchařem restaurace Le Terroir, kde pracoval deset let a získal michelinské ocenění Bib Gourmand. > Podílel se na konceptu restaurace známého Grandhotelu Pupp v Karlových Varech nebo gastro provozů Pohostinec Monarch a Pohostinec Karlín. > Téměř pět let působil jako šéfkuchař pražského Grand Cru Restaurantu, během kterých se stal trojnásobným vítězem ankety Zlatý kuchař. > Otevřením vlastní restaurace U Matěje si splnil svůj dlouholetý sen.



JP: „Sportuji pořád, ale myslím si, že nejúčinnější je, nežrat, mohu-li to tak říct. Sport musí patřit ke každodennímu stylu. Bez něj být fit určitě nelze.“

► **Jak pojmut harmonogram náročného frmolu ve sváteční kuchyni, abych učinil společenským povinností i sám sobě zadost?**

JP: „Je fajn si říct, že připravuji jídlo pro přátele a rodinu s radostí. Nemít z ničeho stres je základ. Na chvíli můžeme zapomenout na střídmy režim a velikonoční menu si náležitě užít. Není nad to dát si úžasné maso, vejce, kopřivy, zelené věci, které nás nabíjí na další měsíce dopředu, a potom se, sytý a v pohodě, vrátit ke kontrolovanému stravování.“

► **Ve velikonočních receptáři se to hemží vařenými i pečenými pokrmy. Považte: Škaredá středa – jidáše, pletence, dokonce i bramborák, Zelený čtvrtek – pojist cosi zeleného, třeba špenát, zeli... A co mazanec? Fakt se pečte až o velikonoční neděli? A kdy nádivka – a do čeho? Beránek a bůhví co ještě? Kde zůstala kuřátka, zajíčkové...? Skoro až nesusváteční mazec, nezdá se vám?**

JP: „Jak si to každý zorganizuje, tak to bude. V našem menu nesmí chybět něco zeleného, něco mladého a vejce, která připravuji na různé způsoby. Stihnout se dá leccos, nemělo by to ale být na úkor pohody sváteční atmosféry. To máte jako na Vánoce, kdy všichni chtějí uklízet, a pak se sejít u sváteční tabule v róbách a oblecích, a ve finále neuklidí a kuchař si v chvatu zapomene uvázat kravatu. Já osobně musím mít ve finále adekvátní čas chodit s pomlázkou.“

► **Mimochodem, vaše restaurace v Praze na Hanspaulce napovídá, že jste spíš zastáncem tradičních pokrmů...**

JP: „Je to tak. U Matěje nabízíme tradiční kuchyni, která se snaží vycházet ze základů české kuchyně. To příliš nepředělávám. Snažíme se vše vařit tak, jako se vaří normálně doma, ale dát tomu přidanou hodnotu. Snažím se také zákazníka překvapit, pokrmy trochu odlehčit a opravdu dobře vychutit.“

► **Jak dalece tradiční bude i vaše letošní rodinné velikonoční menu?**

JP: „Určitě bude kůzlátka, které bude pomaličku pečené. Potom k tomu bude nádivka, tu děláme tak, že do ní dááme uzené jehněčí, kůzlečí a vepřový jazyk, a také dostatek medvědího česneku a bylinek. Vše se pak pomalu peče. Nádivka musí být nadýchaná, dávám dostatek vajec – a k tomu šťáva. A nesmí chybět ani zlatavý beránek. Tou nejdůležitější věcí pro všechny děti je, aby ty oči beránka byly z lentilek. Oči jsou také to první, co sní.“

► **Nezdá se vám, že velikonoční krmě je bohatší než ona vánoční? Možná je i kreativnější...**

JP: „Ano, protože je jaro! Všechno se probouzí a začíná kvést, a proto také pomalu ožívá i ten svět gastronomie. Každý kuchař se na jaro těší, jelikož přichází období bylinek, mladého masa, zkrátka, po dlouhé zimě jaro přináší i čerstvé a krásné chutě. Na Vánoce nemáte moc možností v českých luzích a hájích něco čerstvého dostat. Takže Velikonoce jsou rozhodně pestřejší. Počasí je super a skvělé jsou i jarní pokrmy.“

► **Jste pravověrný gurmán, čiši to z každého vašeho slova.... Ani já si nevzpomínám, že by mně**

něco takříkajíc nejelo. Vlastně – jediné jídlo, které jsem od sebe kdy odstrčil, byly nemocniční nudle s mákem. Bylo mi dvanáct, měl jsem spálu. S nudlemi se třásl snad i ten talíř, máku, abys pohledal... Pamatujete si ještě, které jídlo jste, co adolescent, opravdu nemusel?

JP: „Rozhodně jsem nemusel luštěniny obecně. Neměl jsem rád žádný hrách nebo čočku. Teď to ale miluju. Úplně nejhorší bylo, když mi někdo udělal pohanku. To jsem tedy opravdu hodně neměl rád a než bych to jedl, tak bych raději několik dní hladověl. Není moc věcí, které nejím. Pokud je surovina správně připravená, pak si na jídle vždycky pochutnám. Není to tak, že mám rád úplně všechno, ale pokud je to dobře uvařené, tak to s chutí sním.“

„Od malička jsem chtěl být kuchařem a od té doby si ten sen plním.“

► **Vzpomenete dne, kdy jste se definitivně upsal tomuto povznášejícímu cechu?**

JP: „Víte, já si zase až tak nemyslím, že je povznášející. Možná spíš pro labužníky nebo televizní diváky. Na obrazyce všechno vypadá tak dokonale, jen si kousnout, ochutnat. Pro nás je to spíše posláním, občas k... Vidíte, a přesto, ten den si pochopitelně nepamatuji, ale vím, že od šesti let jsem nechtěl nic jiného v životě dělat. Od malička jsem chtěl být kuchařem a od té doby si ten sen plním. Nic jiného ani neumím, tudíž toto byla jasná volba. A své povolání mám opravdu rád.“

► **Jste držitelem řady ocenění, členem poroty expertů při televizních kuchařských soutěžích, pravidelně přispíváte do tištěných médií. Pokud vím, nabídla vám paní ředitelka naší základní školy, Lucie Fusková, post poradce kolektivu školní jídelny. Přijal jste?**

JP: „Paní ředitelka mě oslovila, domluvili jsme se. Akorát teď řešíme termín, kdy se sejít, vše probrat a nastavit. Prvně byl covid, teď v souvislosti s válkou na Ukrajině se také dost věcí všelijak komplikuje, a já už v práci zase pomalu nevím, kam dřív skočit. Ale věřím, že celou záležitost vbrzku dořešíme.“

► **Málem bych zapomněl; co velikonoční výzdoba vaší domácnosti? A jaké úkoly čekají na vaší dcerku?**

JP: „S mou ženou Veronikou pilně zdobí, takže mívám pocit, že jde o nekonečnou činnost. Zajíčci, kuřátka, vzrostlá tráva... Jsem toho všeho přímo milovníkem. Ne, nechci ironizovat, je nám v těch svátečních dnech hezky, protože všechno děláme, připravujeme, vaříme a pečeme společně. Ostatní úkoly jsou ovšem pro dcerku rok od roku zřetelnější; ráno na Velikonoční pondělí musí najít všechny dobroty, které zajíček na zahradě nechal. A pak už jen hledá skryš, kam se před námi chlapy schovat, i když ví, že marně. Na zadek dostane. Ale nebojte, jen symbolicky.“

► **To ale nejprve musíte pomoci synkovi uplést pomlázku z vrbového proutí.**

JP: „Jezdával jsem k dědovi na Moravu a byl to on, kdo mi pletl pomlázku. Ale bohužel umřel v mém brzkém věku a já se to nenaučil. Takže žádná práce s proutky, bohužel si budu muset pomlázku zase koupit.“

Děkují Vám za rozhovor. ■

ZPRÁVY Z REDAKCE
ZPRAVODAJ INFORMUJE



NAPIŠTE NÁM

Vážení spoluobčané, rádi bychom vám nabídli prostor v našem Zpravodaji k uveřejnění vašich námětů, příspěvků, pochval či stížností.

Redakční rada přijme k publikování každý podepsaný příspěvek, který neporušuje zákony a etiku. Za správnost publikovaných informací a obsah příspěvků odpovídají jejich autoři, redakce se nemusí ztotožňovat s obsahem publikovaných článků a rovněž si vyhrazuje právo příspěvky se souhlasem autorů upravovat. Z technických důvodů preferujeme elektronickou formu textů.

Návod jak postupovat

Příspěvky posílejte v elektronické podobě na **E: zpravodaj@velkepopovice.cz** nebo doručte do podatelny OÚ Velké Popovice.

Vaše příspěvky rádi uveřejníme. ■

JUBILEA A VÝROČÍ

Nabízíme vám ve Zpravodaji prostor k uveřejnění životních jubileí, různých výročí a vzpomínek na vaše blízké.

Máte-li o tuto bezplatnou službu zájem, stáhněte si formulář s názvem ŽIVOTNÍ JUBILEA A JINÁ VÝROČÍ, který je volně ke stažení na webových stránkách obce pod menu ZPRAVODAJ – VÝZVY A FORMULÁŘE.

Návod jak postupovat

Vyplněný formulář doručte nejlépe elektronicky na **E: podatelna@velkepopovice.cz** nebo osobně na podatelnu OÚ Velké Popovice.

Vaše příspěvky rádi uveřejníme. ■

ONLINE ZPRAVODAJ

Online listování vašim Zpravodajem nebo elektronickou verzí v pdf najdete vždy k 1. v měsíci na facebooku či webu obce pod odkazem Zpravodaj. ■

DISTRIBUCE ZPRAVODAJE

SEZNAM LOKALIT A KAMELOTŮ

- > **LOJOVICE, ŘEPČICE, DUB, DUBINY, MOKŘANY, KRÍVÁ VES, KRÁMSKÝ, KOZÁK, KLENOVÉ**
Andrea Prášilová / T: 797 726 160
- > **BRTNICE** (od benzínové stanice)
Petr Jirkovský / T: 602 461 393
- > **VELKÉ POPOVICE A NOVÉ HABŘÍ**
Milena Petrášková / T: 606 340 851
- > **BYTOVKY VELKÉ POPOVICE**
Květa Boukalová / T: 734 385 740
- > **TODICE**
Lenka Medřická / T: 608 527 963
- > **HABŘÍ**
Blanka Černá / T: 777 601 489

V případě, že nedostáváte do schránky Zpravodaj, kontaktujte své kameloty. ■