

# Saláty nejen pro přeživší



FOTO: IVO GOLDBACH

**P**ryč jsou časy, kdy v tuto dobu byly na trhu jako zdroj vitaminů maximálně celaskon, mrkev a zelí. Pomíňme nyní syntetické vitaminy, kterých jsou plné lékárny. Nabídka čerstvého ovoce a zeleniny nerůznějších barev, tvarů, jmen a chutí je nyní, především ve velkých městech, už konečně srovnatelná se zeměmi na západ od našich hranic.

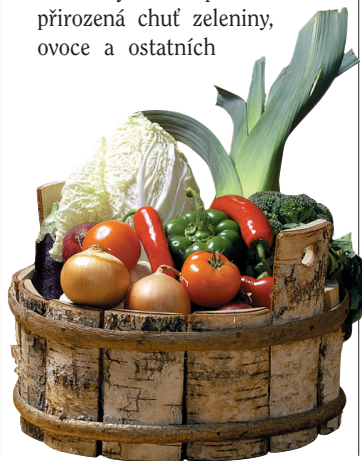
Dát si občas mísu dobrého salátu prospěje nejenom chutím, ale i zdravím. Může být pochopitelně dobrý i z obyčejného hlávkového zelí, které snese kombinaci prakticky s čímkoliv. Stačí ho jenom po nakrájení lehce spařit horkou vodou nebo posolit a nechat chvíli odležet, aby se zbavilo palčivosti a nepůsobilo nadýmavě. Můžete si ovšem dopřát také salátové rozkoše ze surovin zatím

u nás k těmto účelům ne příliš užívaných či známých. Pro mezinárodní inspiraci jsme tentokrát zašli za šéfkuchařem pražského hotelu Marriott Jean-Paulem Manzacem.

Salátů dovede připravit stovky prakticky z čehokoliv. Jeho specialitou jsou mořské plody. Loni zvítězil v soutěži pražských špičkových kuchařů v otvírání ústřic. Za největší ocenění svého umění považuje, když si host pamatuje chuť jeho jídla, včetně salátů, ještě druhý den. Dokáže s nimi konverzovat jak v rodné francouzštině, tak i v angličtině, španělštině a nově i v češtině.

V restauracích je nutné většinou saláty dochucovat. Tu olivovým olejem, jindy octem či nějakým dresinkem. Ze čtyř salátů, které pro IN Jean-Paul připravil, nepotřeboval „vylep-

šit“ ani jeden, všechny byly chuťově dokonale vyvážené, jak co se týče poměru jednotlivých složek, tak i v dochucení. Jean-Paul se drží hesla, že méně je více, a saláty zbytečně nepřepřelácává nejrůznějšími ingrediencemi. Musí dle jeho názoru vyniknout především přirozená chuť zeleniny, ovoce a ostatních



složek a dochucovadla jsou určena k jejich zvýraznění a podtržení a ne k přebití a dominanci. Olivový olej, hořčice, různé koření, to už jsou jenom tečky, které uzavírají a podtrhují široce klenutý oblouk chutí a vůní jeho salátů.

Pokud by vám vitaminové bomby nestačily, můžete si připravit prakticky z jakékoliv zeleniny zdraví superprospěšný nápoj, kterému džusy v krabíčkách nesahají ani po kotníky. Chce to jenom odšťavňovač a čerstvé suroviny. Jean-Paul Manzac nám dal ochutnat čerstvě připravené džusy z červené papriky a mrkve. Bylo to jistě velezdravé, ale jeho saláty byly stejně zdraví neméně prospěšné a navíc rozhodně chutnější.

**LIBOR ŠEVČÍK**

libor.sevcik@economia.cz