

Zeptali jsme se Pavly Momčilové, vydavatelky a autorky kuchařek zaměřených na rozumnou zdravou výživu pro každého a vydavatelky knížek se zdravotnickou tematikou, zvláště pak k dietoterapii a zdravému životnímu stylu:

Už téměř 20 let vychází ve Vašem nakladatelství knížky s radami a recepty, které jsou určeny pro děti, tedy hlavně pro jejich maminky, a to již od těhotenství přes kojení, batolátka a nakonec pro celou rodinu, která chce žít zdravě. Jak vznikaly tyto tituly? Šlo to snadno, nebo...?

Zabývám se prakticky zdravou výživou, tvorbou receptů a poradenstvím již od poloviny 80. let minulého století a zdravou výživu v naší rodině „naplno“ praktikujeme již přes 30 let. Po sametové revoluci jsem vydala svoji první knížku, dnes již legendární Stručnou ce-



lozmnou kuchařku, na to navázaly další tituly. Začátkem 90. let se nám narodily dvě vnučky, a protože jejich rodiče v té době studovali, nezbylo, než abych se o ně z velké části dne starala. Měla jsem své nakladatelství – jak tehdy bylo zcela normální – „doma“, a tak platilo: „babi – postarej se!“ Prvními dětmi, které okusily moji zdravou výživu byly tedy moje vnučky.

Bylo mi jasné, že se zdravou výživou je třeba začít u dětí, nejlépe ještě u těhotných žen, a že je třeba pro to něco udělat! V kuchařkách, které byly tehdy na trhu, i v poradnách se toho maminky moc užitečného nedozvěděly. Zdravých receptů pro děti jsem měla dost, ale vydat je, k tomu bylo nejdříve třeba překonat tehdy obecně rozšířené „bludy“ o dětské výživě.

Konzultujete s lékaři? Jsou ochotní spolupracovat?

V polovině 90. let minulého století, kdy jsem došla k přesvědčení, že je třeba napsat a vydat knihu rad a receptů na zdravé stravování pro děti, existovala ještě značná část pediatriů, kteří propagovali dokonce i pro kojence a batolata takové zastaralé stravovací „hrůzy“, že dnes se to mnohým mladým rodičům již nezdá být vůbec možné. Hledala jsem mezi pediatry a lékaři podporu a odbornou pomoc, a jak to tak bývá, měla jsem štěstí. Na seminářích tradiční čínské medicíny, které jsem navštěvovala, jsme se setkali s uznávaným výživářem **MUDr. Petrem Horanem** a za pár měsíců byly na světě dvě první útlé brožurky Vaříme dětem chutně a zdravě – I. a II. díl. Tituly měly obrovský úspěch, dokonce i u mnoha pediatriů. Později z tohoto skromného základu vznikla vázaná knížka, která je bestsellerem dodnes. Tyto první knížky byly určeny pro děti zhruba od 2 let věku. Na trhu však chyběla zdravá výživa pro kojence a těhotné a kojící maminky. Zde jsem opět měla velké štěstí (jak se říká, štěstí přejí připraveným...). Setkala jsem se s další úžasnou spolupracovnicí a za krátko naší autorkou, **MUDr. Juditou Hofhanzlovou**. A tak postupně vznikl náš **ZLATÝ TROJLÍSTEK** výživy pro děti: **Nastávající a kojící maminky si vaří chutně a zdravě, Polévky a kašičky pro nejmenší a Vaříme dětem chutně a zdravě.**

Naše knížky nejsou žádnou „makrobiotikou“ či s jiným extrémním obsahem. Jsou o zdraví prospěšné rozumné výživě pro maminky, děti na nakonec i pro celou rodinu, která chce být zdravá. V tom vidím hlavní přínos celé naší tvůrčí práce.

Testovaly recepty vaše děti či vnučata?

Samozřejmě u svých začátků s recepty zdravé výživy (ty jsme tvořili v organizaci Přátelé přírodní výživa) byly i moje dnes již hodně velké a samostatné děti. Vnučat máme již sedm, tři z nich vyrostly v našem domě, a ty tedy zdravá babiččina výživa „neminula“ od malinka. Ty ostatní tráví u nás prázdniny i svátky, a tak si na zdravém jídle i pečivu pochutnají také. Třeba vánoční pečivo – to se u nás peče jen ze špaldové celozrnné mouky a všem moc chutná.

Jaké máte ohlasy na knížky o zdravé výživě pro děti?

Nerada bych, aby to vyznělo jako „vlastní chvála“. Ale musím se přiznat, že ohlasy na naše knížky jsou od 90. let až dosud tak úžasné, že jsem stále více ráda, že jsem se tehdy se svými spoluautory do problematiky zdravé výživy odvážně pustili. Za těch 20 let jsme jistě pomohli vychovat nejméně jednu generaci maminek a tatínků. Věřím že ti, kteří si vzali na pomoc naše knížky, dospěli za ta léta k závěru, že správná výživa dětí pomohla ovlivnit jejich tělesné i duševní zdraví i jejich schopnosti. Teprve kolem roku 2 000 se v ČR „roztrhl pytel“ s dalšími autory knížek o zdravé výživě pro děti – zahraničními i českými. Mohli by být naší konkurencí. Ale konkurenci, tu vítáme, je to vždy motor k další aktivitě. A v práci pro děti – to tedy není aktivita nikdy dost!

**Za rozhovor poděkovala
M. Vohralíková**

Osmý ročník soutěže ČESKÁ BIOPOTRAVINA ROKU vyhlášen



(Praha, 27.10.2009) – S cílem podpořit vynikající kvalitu v celém dodavatelském řetězci oboru biopotravin a zviditelnit nejkvalitnější české biopotraviny vyhlásila dnes Potravinářská komora České republiky společně s PRO-BIO Svazem ekologických zemědělců již 8. ročník soutěže Česká biopotravina roku 2009.

Soutěž a s ní spojená oslava nejvyšší kvality, kterou biopotraviny zaručují, je šancí pro výrobce biopotravin vyzdvihnout hodnoty a důležitost biopotravin v rozvoji českého potravinářského oboru. Účast v soutěži nabízí výrobcům jedinečnou marketingovou příležitost, jak své výrobky zviditelnit na trhu. „Žisk ocenění nás výrazně posunul na trhu a to nejen na českém. V současné době spolupracujeme s polskými a slovenskými partnery, kteří mají zájem o naše výrobky,“ říká **Tomáš Soška** z firmy Vitaminátor s.r.o., loňský vítěz soutěže.

„Naší snahou je podporovat zejména české biopotraviny. Soutěž je ideální příležitostí, jak na trhu ukázat kvalitu českých

biopotravin,“ uvedl **Miroslav Toman**, prezident Potravinářské komory ČR. Kateřina Nesrstová ze Svazu PRO-BIO doplnila: „Svaz PRO-BIO v roce 2010 oslaví své 20. narozeniny, v rámci oslav chystáme na příští rok mnoho novinek a překvapení – i ve spojitosti s českou biopotravinou roku, proto bych zejména potravináře, kteří jsou členy svazu, vyzvala, aby se do soutěže přihlásili. Je velmi důležité zviditelnit především českou bioprodukcí a dostat na trh to nejlepší od našich farmářů. Dobrou spolupráci s potravináři vidíme jako zásadní předpoklad úspěchu.“

V čem se soutěží

I v letošním roce budou kromě hlavní ceny vyhlášení vítězové dalších kategorií, konkrétně pečivo, mléko a mléčné výrobky, maso a výrobky z masa, nápoje, ovoce a zelenina, pochutiny a biovýrobky pro gastronomii. Porota pod vedením **Pavla Maurera**, vydavatele výběru nejlepších restaurací Grand Restaurant,

SOUKROMÁ INZERCE

► Maminka (31) se třemi chlapy (31, 2,5 a 1), zabývající se pěstováním zeleniny bez chemie, hledá bio a eko maminku mezi Chrudimí a Čáslaví na společné tvoření. Výlety a povídání. Kontakt: 605 529 416.

► Pojdte se složit na koupi a opravu objektů dvoupodlažní fary v horském prostředí na Klatovsku. Bydlení, rekreace. Cena k rozdělení: 850 tisíc Kč. PANEDAG@seznam.cz, 608 405 292.

► NABÍZÍM K PRODEJI VÝHRADNÍ ZASTOUPENÍ ZAVEDENÉ ZNAČKY PŘÍRODNÍ KOSMETIKY PRO ČR A SR. ZA ROZUMNOU CENU. VOLEJTE: 724 109 459, infovnimejprirodu.cz

► Nabízíme fotovoltaiický systém, který je určen pro místa bez elektrické energie; pracuje za každého počasí, odolný proti vysokým teplotám, mrazu, vodě, otřesům a prachu; jednoduchá instalace, poskytuje stejnosměrný proud – špičkový výstupní výkon 60 Wp. Vhodné ke spotřebičům s napětím 12 a 24 V. Oblast vých. Čechy. Info: vanek@holice.cz, tel.: 602 467 175, www.solar-energie.cz.