



# Návrh vizuální identity

Scholastika — Grafický design A  
**Honza Čermák**

# Zadání



## Vyvážené bistro

řetězec denních bister s vyváženou stravou  
a vlastní řadou nealkoholických nápojů



## Cílová skupina

unisex, produktivní věk,  
zájem o zdravější životní styl, krajská města



## Tonalita

přívětivá, hravá, nenásilná, oku lahodící,  
nekřičí do světa eko/bio/fit

# Název

## VÁŽKA

vyváženost

přírodní element

lehká a útlá

plná energie

krátké, české, snadno  
ohébné slovo

možnost slovních hrátek  
(doVážka...)



# Symbol

jednoduchost

rozpoznatelnost  
i v malých rozměrech

součást názvu

variabilní aplikovatelnost



# Typografie

výrazná a nadčasová

## DISPLAY, MADPIS

Lorem ipsum dolor sit amet,  
consectetur adipiscing elit, sed  
diam nonummy nibh euismod  
tincidunt ut laoreet dolore magna  
aliquam erat volutpat.

## PP NEUE MACHINA

ĀBČĎĚĚFGHIÍJKLM  
ŇÓPQŘŠŤÚŮVWXÝŽ

ābčd'ěěfghiījklmňópqřšťúůvwxyž  
ābčd'ěěfghiījklmňópqřšťúůvwxyž  
0123456789.,!?:;()[]%&

## Work Sans

ābčd'ěěfghiījklmňópqřšťúůvwxyž  
ābčd'ěěfghiījklmňópqřšťúůvwxyž  
ĀBČĎĚĚFGHIÍJKLMŇÓPQŘŠŤÚŮVWXÝŽ  
0123456789.,!?:;()[]%&

# Vážka

vyvážené bistro



# Barevná paleta

inspirovaná přírodou



RGB 232-199-35  
CMYK 13-18-91-0  
HEX #e8c723



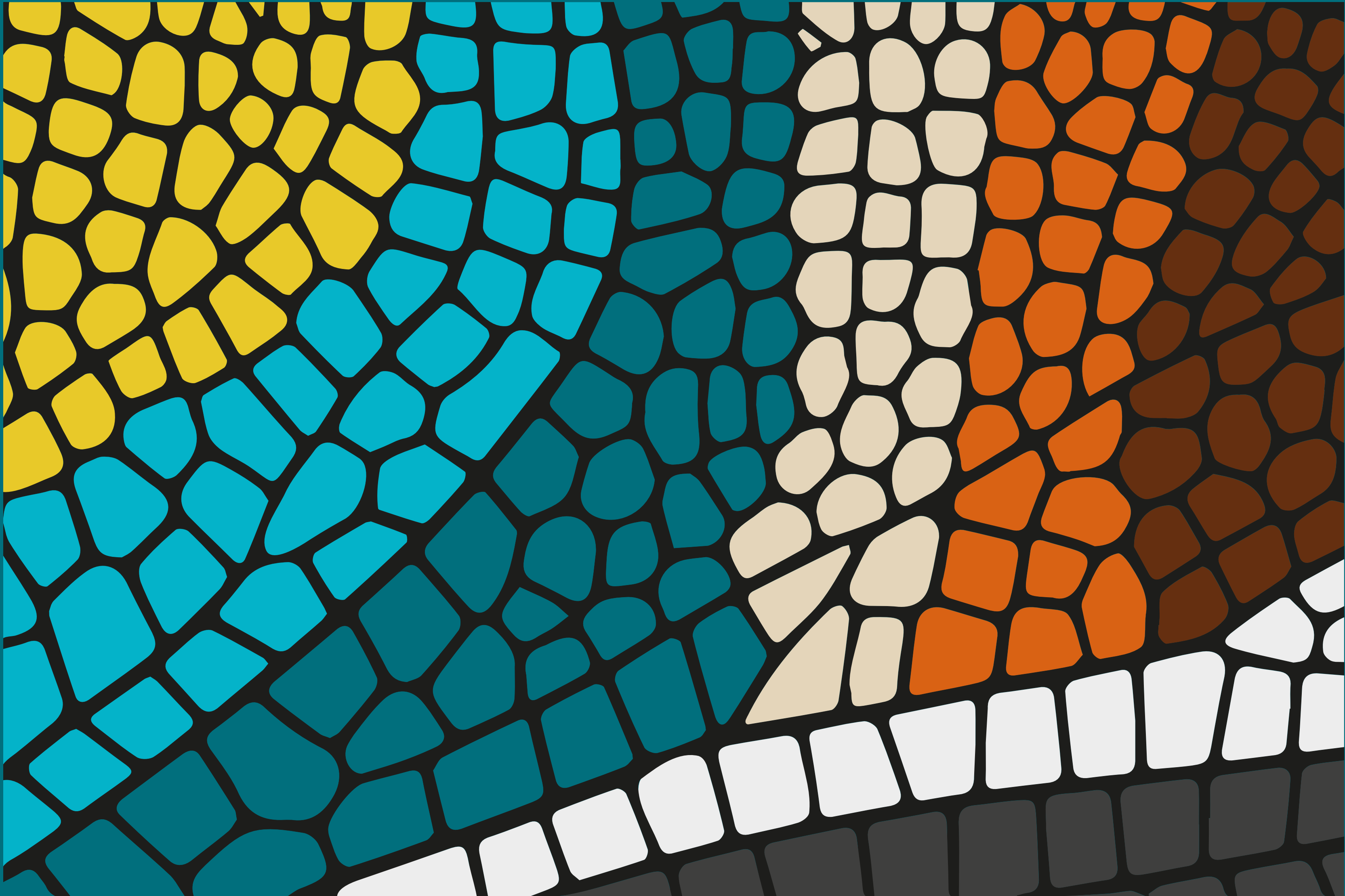
RGB 4-179-201  
CMYK 73-3-21-0  
HEX #04b3c9



RGB 1-111-126  
CMYK 86-34-39-21  
HEX #016f7e



RGB 228-213-186  
CMYK 13-15-30-0  
HEX #e4d5ba



RGB 217-98-20  
CMYK 12-71-100-0  
HEX #d96214



RGB 101-47-16  
CMYK 37-78-97-54  
HEX #652f10



RGB 237-237-237  
CMYK 0-0-0-10  
HEX #ededed



RGB 60-60-60  
CMYK 0-0-0-90  
HEX #3c3c3c



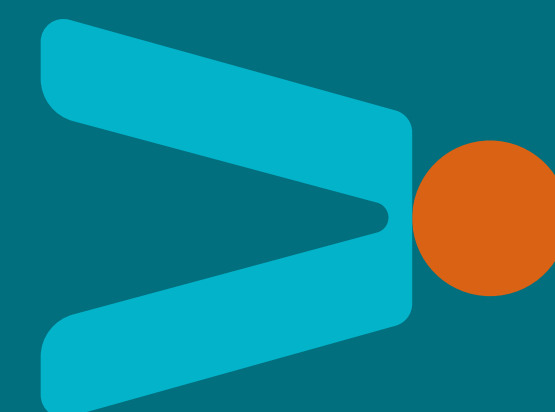
**Vážka**  
magazín vyváženého bistra



**Vážka**  
vyvážené bistro

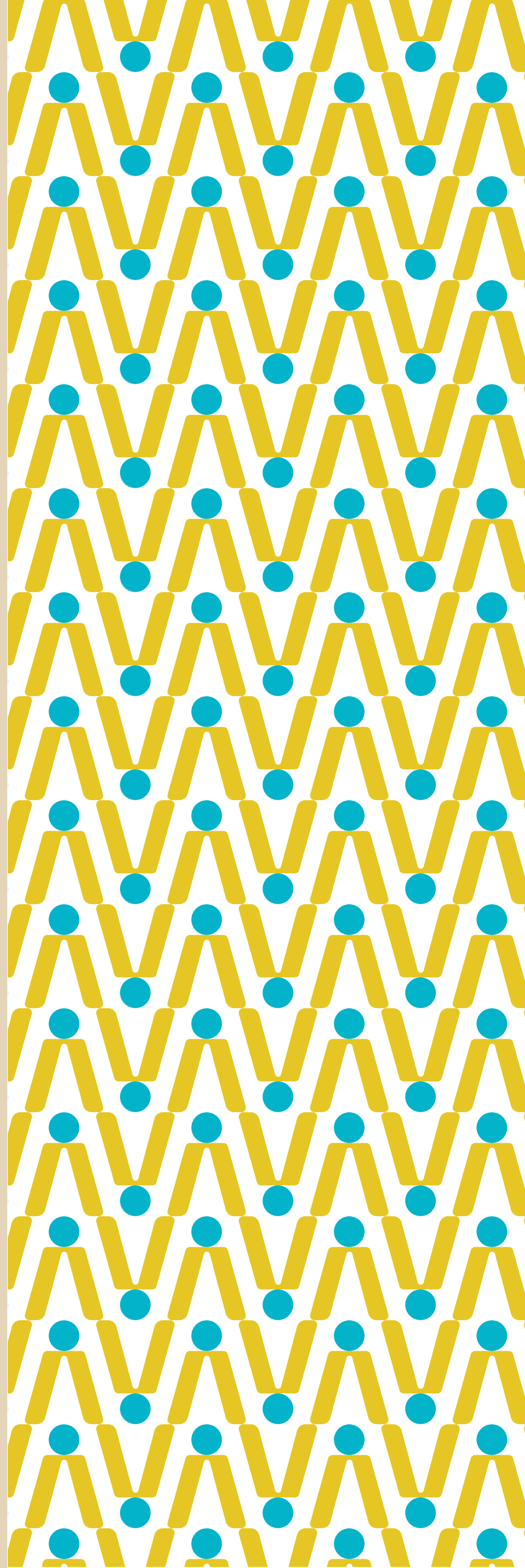
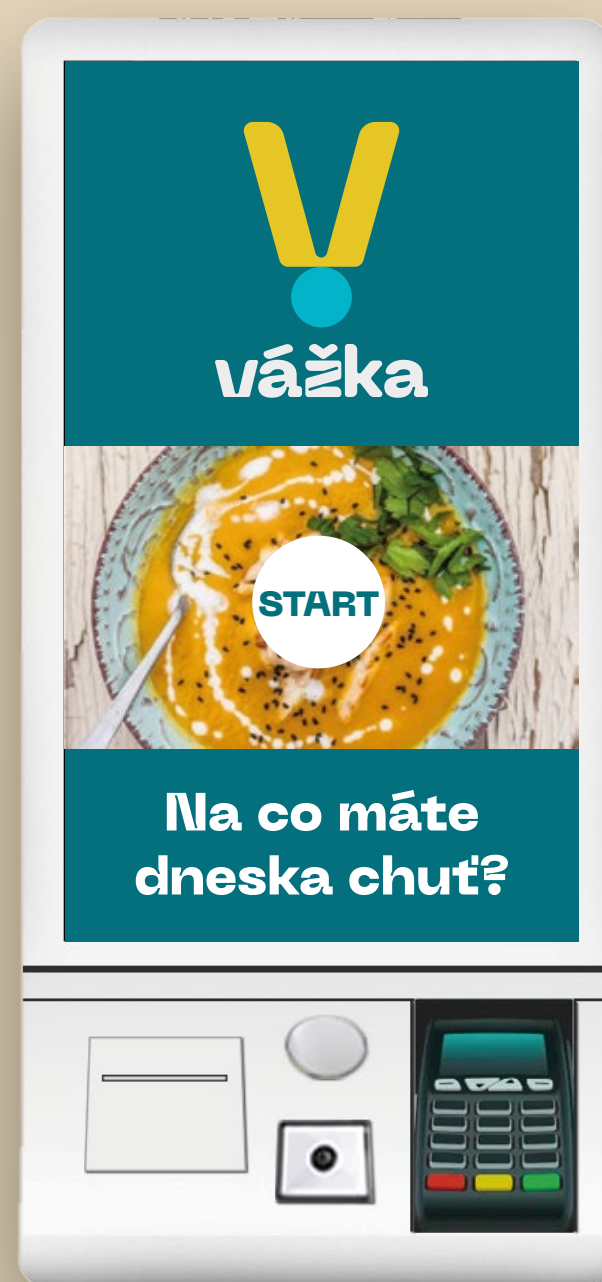
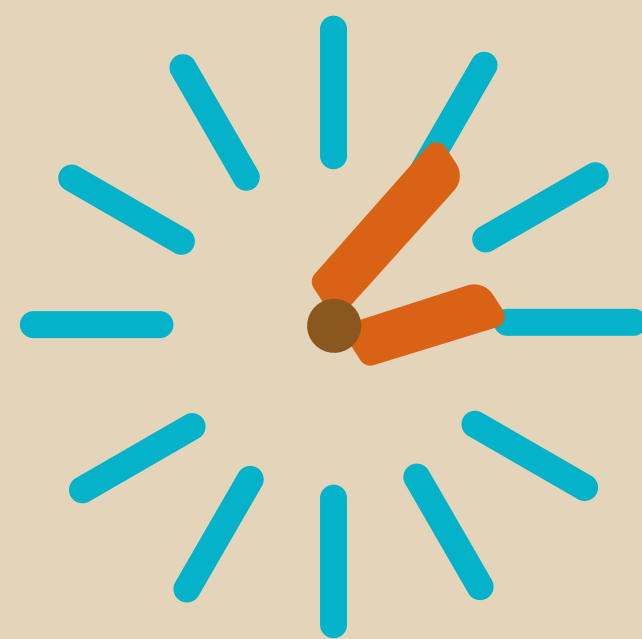


**Vážka**



dovážka





**Vážka**  
vyvážené bistro



**vážka**

# Vyvážené menu 3—7/2



## Snídaně a chuťovky

**Ovesná kaše** s glazovanými meruňkami, ořechy a konopným semínkem ● 89

**Celozrnné pečivo** s tvarohovou pomazánkou, vejce, zelenina ● 69

**Granola** s řeckým jogurtem, ořechy, ovocem a medem ● 79

**Míchaná vejce** (3 ks) na cibulce s celozrnným chlebem a rukolou ● 89

## Polévky

**Dýňový krém** s mrkví, zázvorem a dýňovým olejem ● 59

**Bramborovo-cizrnová** polévka s kari ● 59

## Hlavní chody

**Salát** z qinoi, batátů, kuřecího masa a zeleniny, jogurtová zálivka s harissou ● 149

**Celozrnné špagety** s tempehem, chřestem a brokolicí ● 159

**Celozrnná pizza** s červenou řepou, rukolou a mozzarelou ● 159

**Burrito bowl** s tofu, luštěninami, zeleninou a avokádovým dresingem ● 169

**Bulgur** s mletým hovězím masem a dýní ● 169

**Grilovaný losos** s koprovou omáčkou, citronem a grenaille bramborami ● 179

**Grilovaný hovězí steak** s fazolkami a slaninou ● 179

## Sladké mlsání

Špaldový **banana bread** s ořechy ● 59

**Mrkvový** dort s kešu krémem ● 59

Nepečený **čokoládový** raw dort ● 59

**Lískooříškový** fitness cheesecake ● 59

Zdravý **pekanový** koláč ● 59

**Pistáciový** raw dort ● 59

Raw **borůvkový** cheesecake ● 59

Nepečený dort **s jahodami** ● 59

Nepečený **arašídový** cheesecake ● 59

## Nealkoholické nápoje

Sladová vážka **Rakytník** (0,5 l) ● 49

Sladová vážka **Yuzu** (0,5 l) ● 49

Sladová vážka **Bazalka** (0,5 l) ● 49

Pivní vážka **Kvasoň** (pšeničné; 0,5 l) ● 49

Pivní vážka **Jaasoň** (světlé; 0,5 l) ● 49

Pivní vážka **Drrsoň** (tmavé; 0,5 l) ● 49

**Čaj** bylinkový/zelený/černý ● 39

**Káva** čekanková bez kofeinu ● 59

**Voda** kohoutková ● 0  
(k doplnění z našeho barelu)



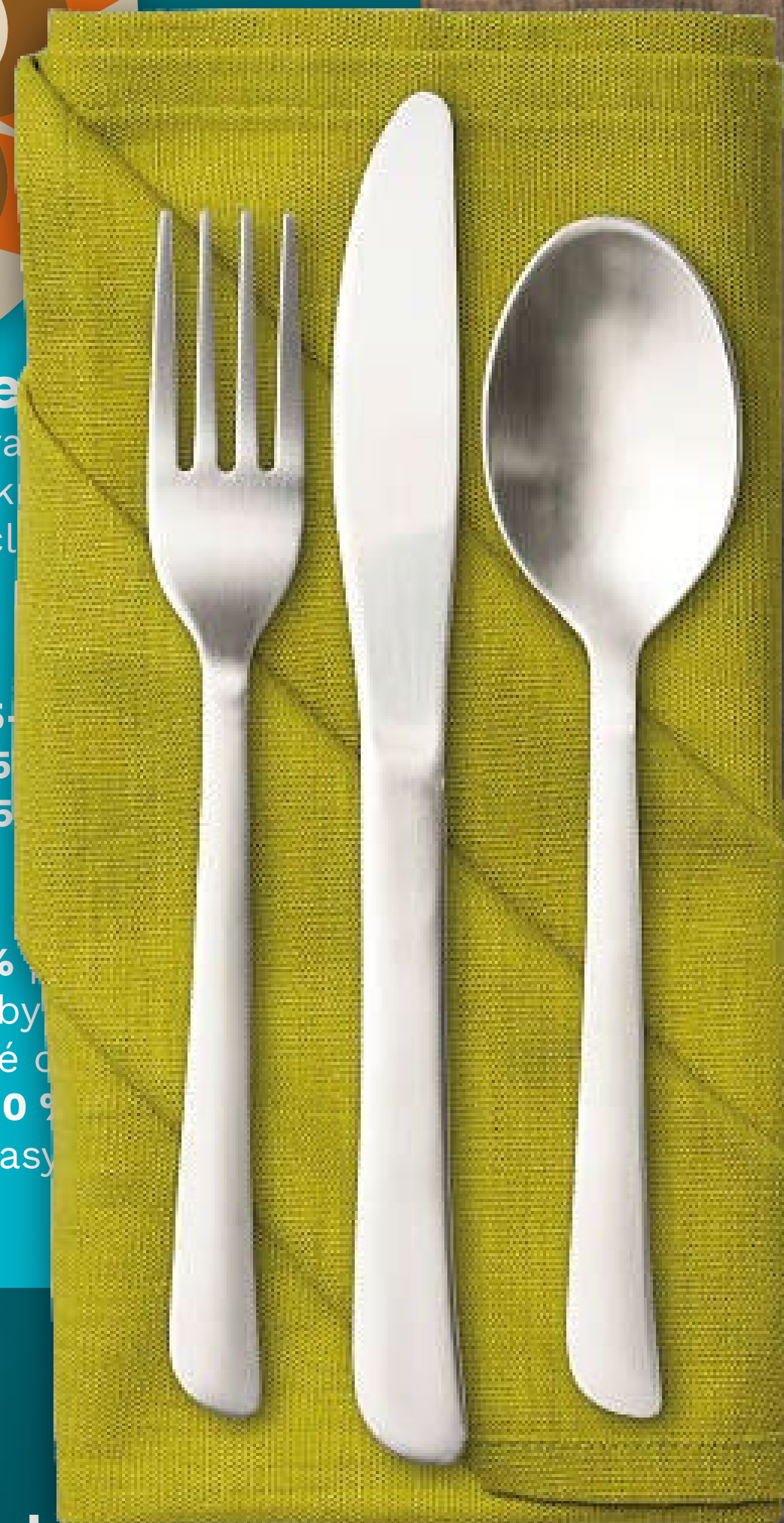
## Vyvážené

Doporučujeme poměr makroživin pro zdravého člověka nadváhy či

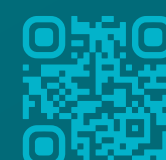


15-  
25-  
45%

Pouze 10 % sacharidů by mělo být z jednoduchých cukrů a nejvýše 10 % přispívat nasycení



Informace o alergenech a nutričních hodnotách jednotlivých pokrmů najdete na našem webu [vazka.eu](http://vazka.eu) nebo vám je ochotně poskytne naše obsluha.



### Spěcháte?

Naskenujte mě a objednejte si.  
Pak můžete také rovnou zaplatit.



Nestíháte si odskočit z práce? Nechce se vám ven?  
Využijte naši dovážkovou službu!  
Objednávky na webu [vazka.eu](http://vazka.eu) nebo na čísle 777 676 676.

[vazka.eu](http://vazka.eu)



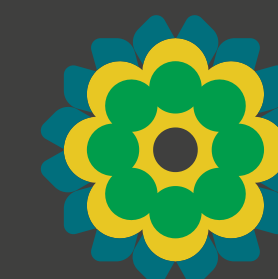
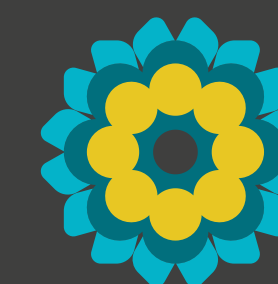
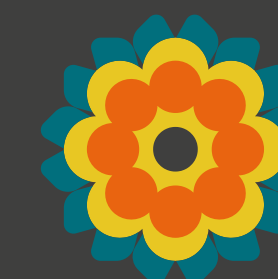
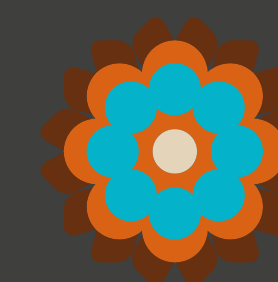
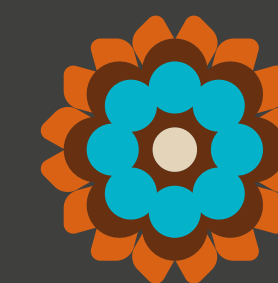
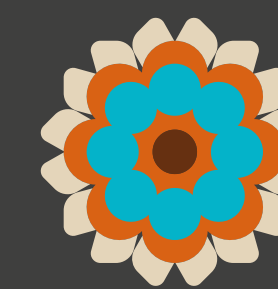


Nestíháte si odskočit z práce?  
Nechce se vám ven?  
Využijte naši **dovážkovou službu!**  
Objednávky na webu **vazka.eu**  
nebo na čísle **777 676 676**.

**Vážka**

# Nápoje

nealkoholická piva  
ochucené sladové nápoje



100%  
alkoholu  
100%  
chuti



# hlava lehká jako V

**vážka**

exkluzivně ve vyvážených  
bistrech [vazka.eu](http://vazka.eu)





ochucené sladové nápoje  
plné chutí přírody



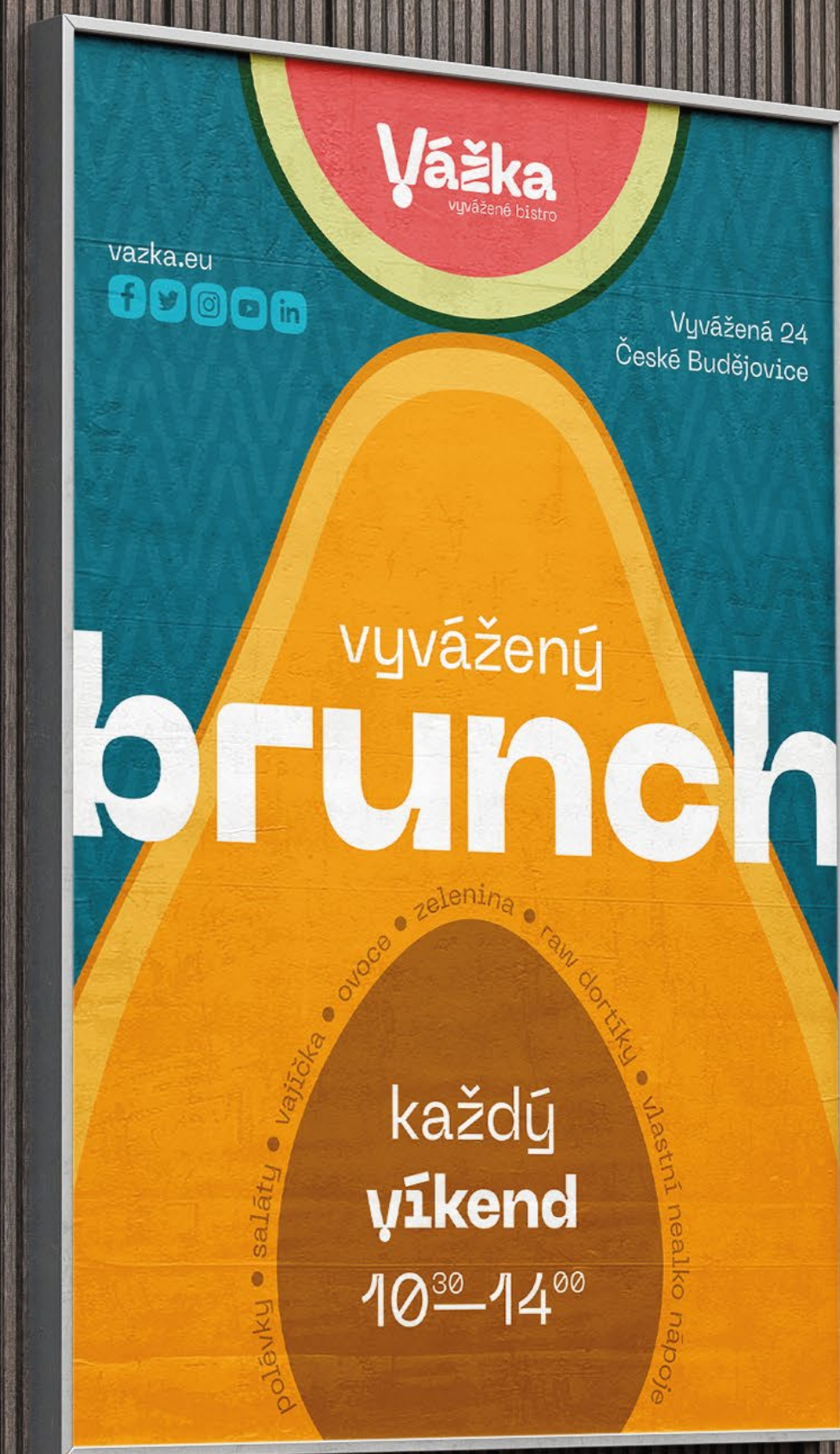
0 %  
alkoholu • přidaného cukru

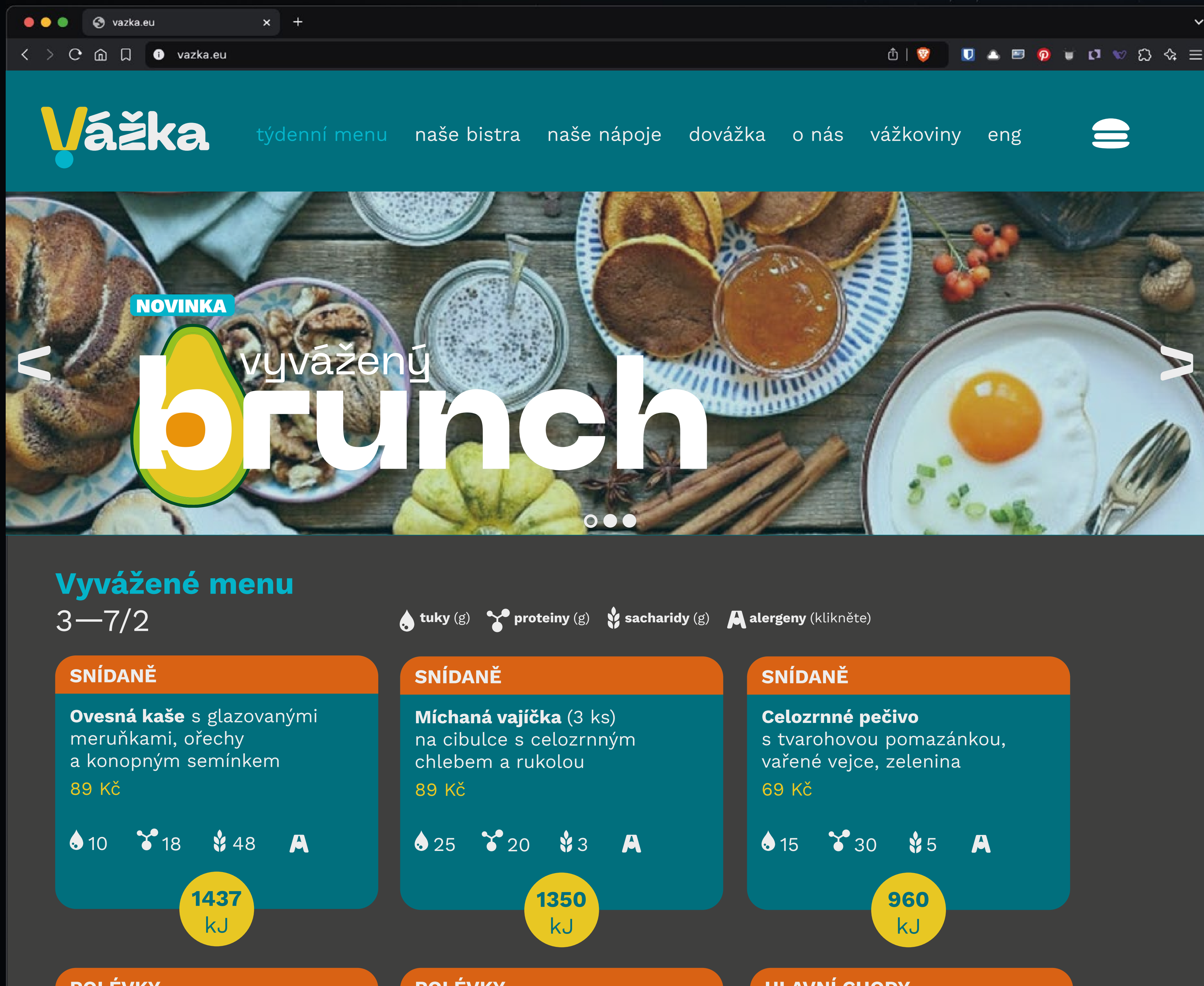
osvě  
žení  
lehké  
jako

V  
vážka

exkluzivně ve vyvážených  
bistrech [vazka.eu](http://vazka.eu)









vazka.eu

Taky sledovat

Zpráva



Příspěvky (18)

Sledující (128)

Sleduji (313)

**Vyvážené bistro Vážka**

Restaurace

@vazka.eu

[vazka.eu](https://vazka.eu)

PRÍSPĚVKY

REELS

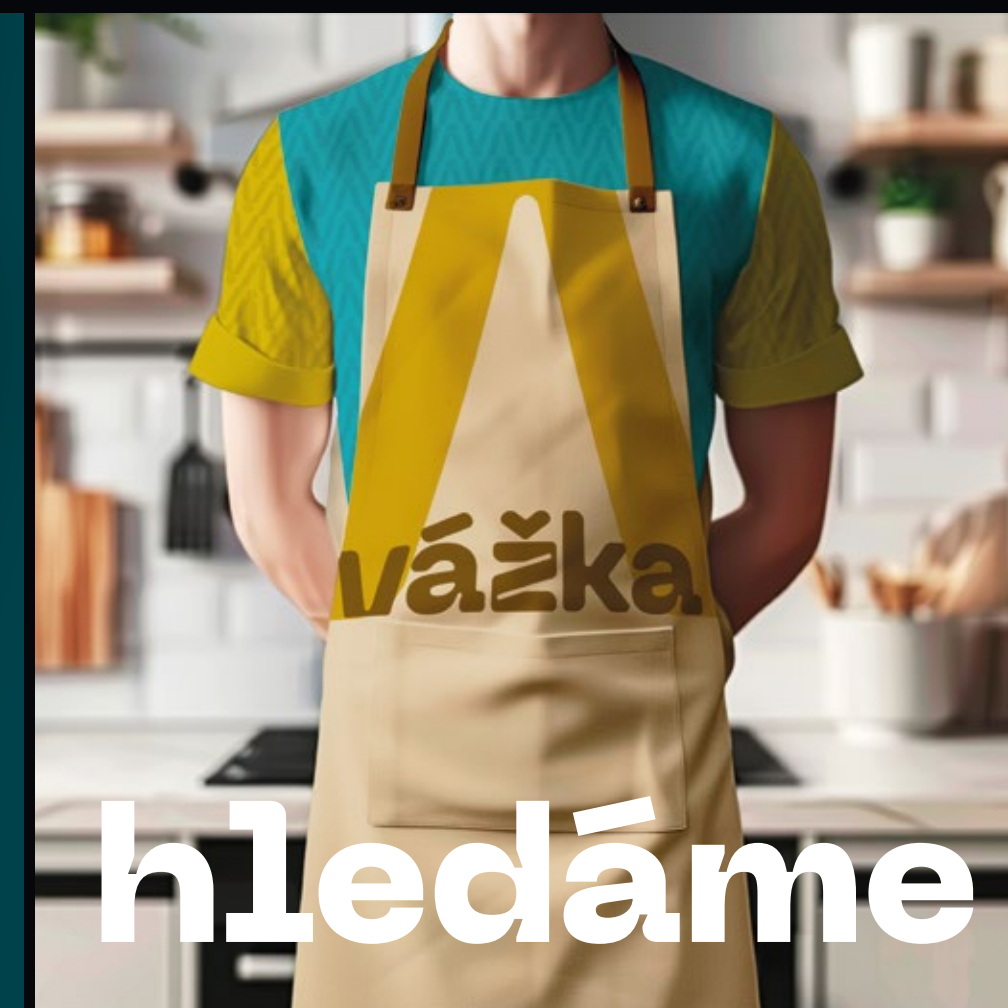
OZNAČENÍ



týdenní  
menu



no  
vin  
ka



hledáme



každý  
víkend

10<sup>30</sup>–14<sup>00</sup>

vyvážený  
brunch



recept



nové





0% alkoholu  
100% chuti

hlava  
lehká  
jako

Vážka

exkluzivně ve vyvážených  
bistrech [vazka.eu](http://vazka.eu)

f t i s y

# Menu.

4

## surovinu.

Seznamte se: dýně

6

## osobnost.

Degustátor Lukáš Hejlík

10

## exotika.

Thajsko nasladko

14

## zdraví.

Vyvážená strava



## Vážka

2/2025

vydává:

Vážka s. r. o.

kontakt:

[casopis@vazka.eu](mailto:casopis@vazka.eu)

[vazka.eu](http://vazka.eu)

distribuce:

zdarma ve vyvážených

bistrech Vážka

Vážení přátelé,

únor je spojován s alkoholovou abstinencí a také s masopusty, tedy akcemi s půstem v názvu. Přiznejme si ovšem, že tu druhou zmíněnou tradici dodržuje v našich končinách jen málokdo. Koneckonců u nás ve Vážce jsme přesvědčení, že zdravý životní styl se nevyznačuje dietami a hladověním, ale pestrou, rozmanitou a především vyváženou stravou. Co to vlastně znamená? To se dozvíte v závěru našeho minimagazínu.

Pokud bychom na jeho titulní stranu dávali tváře, tentokrát by se na vás ze široka usmívala ta, která patří známému food bloggerovi Lukáši Hejlíkovi. Trochu jsme ho vyzpovídali a například se dozvěděli, jak to mají Češi v poslední době se snídáněmi.

Máte-li rádi poránu spíše sladký sortiment, nejspíš se vám budou sbíhat sliny u líčení thajských dezertů. Ale nasladko se dá připravit i dýně - znáte aspoň pět jejích druhů? Pokud ne, nevádí, představíme vám je.

Pohodové čtení a dobrou chuť!

Vaše Vážka

# Seznamte se: dýně.

Dýně získávají na popularitě, a to nejen během Halloweenu coby dekorace. Jaké druhy dýní se můžou ocitnout na vašem talíři a jaké dobrodružství s nimi v kuchyni můžete podniknout?

**Text:** Jana Trundová  
**Foto:** archiv F.O.O.D.



**Máslavá dýně**  
Máslavá dýně má typickou okrovou barvu, sametovou slupku a tvar podobný hrušce. V obchodech je snadno dostupná a moc dobře se s ní pracuje, má jemnou dužninu a obsahuje málo semen. Jediným minusem je tvrdší slupka – při loupání pozor na prsty. Chuť máslavé dýně je jemně nasládlá, lze ji použít do slaných i sladkých jídel. Hodí se na vaření, pečení i grilování. Výborná je v kombinaci s červeným masem, v zeleninových lasagních, podzimních salátech, ale i v dezertech.



**Turban squash**  
Dýně, jejíž kořeny sahají v USA do 19. století, svým netradičním tvarem připomíná turban. Zaujme na první pohled, středně velkou dýní poznáte podle výrazně ohraničeného prstenu v horní části plodu. Často zdobí podzimní domácnosti. Využít ji ale můžete i jako zeleninu pro kuchyňské zpracování, chuťově trochu připomíná lískové oříšky. Má tvrdou slupku, hůře se loupe, ale je vhodná k pečení, oloupanou ji lze uvařit v páře. Připravíte z ní například výborné dýňové noky.

Váňa  
2/2025

4

suroviny.

**Muscade de Provence**  
Původně francouzská dýně se pyšní neobvyklými, tmavě zelenými, výrazně žebrovanými plody ploše kulovitého tvaru, které po dozrání přecházejí do okrově hnědé barvy. Dužnina dýně Muscade de Provence je silná, výrazně oranžová, aromatická a velmi chutná. Plody jsou velké, obvykle váží kolem 4–8 kg, hodí se tak především na polévku, k zavařování a do koláčů.



*Od září do prvních mrazíků můžete mít čerstvou dýni doma. Nechte ji týden nebo ještě lépe dva odpočinout při pokojové teplotě a získáte z ní intenzivnější chuť.*



**Hokkaidó**  
Hokkaidó je v Česku nejznámější a zároveň nejoblíbenější odrůdou dýně. Obsahuje hodně karotenu, má tak ze všech dýní nejkrásnější, sytě oranžovou až červenou pevnou dužninu. Chutná trochu sladce, po oříšcích, někdy na jazyku připomíná kaštiny. Existuje i kultivar Blue Kuri se stejným tvarem jako klasická hokkaidó, ale jeho slupka je nádherně šedomodré barvy – kontrast s oranžovou dužninou je na řezu velmi efektní. Hokkaidó nemusíte loupat, slupka rychle změkne tepelnou úpravou. Hokkaidó je známá svým rozmanitým využitím v kuchyni, připravíte z ní třeba skvělou krémovou polévku nebo dýňové pyré.



**Špagetová dýně**  
Její název byl odvozen od struktury dužniny – pokud dobře zralou špagetovou dýni upečete, její dužninu pak vidličkou snadno rozdělíte na vlákna připomínající špagety. Dýně má oválný tvar a žlutou barvu a i dužnina oplývá světle až tmavě žlutým odstínem. Patří mezi vodnatější druhy. Před tepelným zpracováním ji neloupejte, slupka je velmi tvrdá a nekonzumuje se. Nicméně právě díky tvrdé slupce je tento druh dýně vhodný k uskladnění přes zimu. Dýně se většinou peče rozpůlená, můžete ji zapéct naplněnou nebo ji po upečení vydlabejte a podávejte s pestem či oblíbenou omáčkou na těstoviny. ●

# Lukáš Hejlík.

Herec a foodblogger Lukáš Hejlík je pořád v pohybu, a zastihnout ho na jednom místě je proto umění. Rád objíždí restaurace, kavárny a bistra po celém Česku a o své tipy se dělí ve své aplikaci Gastromapa a na sociálních sítích.

**Text:** Eva Vejdělková (Novinky.cz)  
**Foto:** Adriana Fialová

**Už roky cestujete po Česku za dobrým jídlem a píšete o něm. Co v gastronomii vidíte teď, po nedávné vysoké inflaci?**

Doufám, že to nebude znít moc ofenzivně, ale vnímám především tu inflaci, a pokud jde o gastro a cenotvorbu v něm, svým způsobem se dá říct „hurá za ni“. V zahraničí tyto služby stojí mnohem víc. V poslední době jsem byl třeba ve Vídni, v Kodani, Londýně, Ženevě nebo Turíně a vidím ten nepoměr opravdu všude. Samozřejmě že lidi tam mají vyšší příjmy, ale ony jsou tam tyto služby o dost dražší právě i v poměru k jejich vyšším příjmům. Luxus chodit každý den někam na jídlo mají opravdu málokde. Zdražení u nás bylo v poslední době markantní, jenže ono to bylo spíš dorovnání cen, což asi lidi neradi slyší.

**S čím se setkáváte v oblíbených českých turistických lokalitách? Od loňského léta se objevují**

**zprávy, že se u nás situace dramaticky zhoršila.**

Nedávno jsem byl třeba na Máchově jezeře, což můžeme brát jako typicky českou prázdninovou destinaci. Ceny tam jsou výš, často potkáte i požadavek na platby v hotovosti, ale nic víc... V gastro opravdu nevnímám žádný velký útlum, a to ani v regionech. Navzdory tomu, co se objevuje v médiích. V katastroficky laděných zprávách proto vidím spíš snahu upoutat na sebe pozornost. Samozřejmě že pokud koncept podniku stojí hlavně na pivu, je jasné, že při inflaci půjdou jeho čísla dolů. Jsme národ pivařů, ale zároveň u nás pivo nikdy nebylo položkou s významnou marží, takže takové podniky pocítí inflaci dost negativně. Musí se zkrátka adaptovat na nějaký vyostřenější koncept. Prostor tu je. U nás funguje pořád ještě spousta hospod a restaurací naprosto bez konceptu. Možná to

Věžka  
2/2025

6

osobnost.



*Dobrá snídaně je skvělý start do nového dne*

zní příliš abstraktně, ale stejně jako se muselo gastro adaptovat během covidu, bude se muset přizpůsobit i teď. Zasáhla ho nejen inflace, ale především je v hluboké personální krizi.

**Co byste tedy navrhoval?**  
Kdybych měl říct, jak z té personální krize ven, zjednodušoval bych nabídku. Omezoval servis, nechával bych lidi objednávat u pultu a jenom bych zanášel jídlo. Udělal bych prostě všechno pro to, abych eliminoval nespokojenost hostů se servisem, protože to je v českém gastru pořád ta nejvíc bolavá noha. Co nejvíc bych zjednodušil podnikání a soustředil se na prodej věcí, kde můžu mít dobrou marži.

**Setkal jste se na svých cestách už s podobnými snahami?**  
Ano, byl jsem třeba na túře na hradě Rabštejn mezi Šumperkem a Rýmařovem, kde je stejnojmenná horská chata. V létě mívají z celého roku největší špičku, a tak vnitřní prostory zavřeli a zřídili okýnko, u kterého si turisté objednávají. Jsou tam tři lidi. Jeden přijímá objednávky, dva přinášejí plné talíře z kuchyně k okýnku a vyvolávají. A mají co dělat, protože tam je stále fronta. Na výběr jsou dvě polévky a čtyři jídla, která stojí adekvátně tomu, z jakých jsou surovin, jak jsou uvařena a jak vypadají - a vypadají nádherně. Když jsme tam byli, hodně tam jel takový ten obrovský ovocný knedlík přes celý talíř, blboun. Já měl kohouta na víně a byl super. Funguje jim to báječně. Zákazníci totiž rychle pochopí, že se tam vaří dobře, a vůbec si nestěžují, že je nikdo neobsluhuje nebo že nemají na výběr z dvaceti jídel. Oproští se od zažitých zvyklostí, které jsou beztak fádni, a ještě ke všemu mnohdy jen komplikují provoz, a takový koncept rádi přijmou.

**Jaký máte z loňských prázdnin největší gastro zážitek?**  
Kromě Rabštejna určitě ještě několik dalších. V Českém Krumlově je třeba výborná kavárna Klobouk dolů. Byl jsem taky ve městě Předhradí pod hradem Rychmburk a přímo v něm funguje restaurace Hradní spižirna, která dělá i snídaně. Provozuje ji pan Kopecký a dělá tam britskou kuchyni - naprosto perfektně. V Anglii nějakou dobu vařil, dokonce se tam seznámil s manželkou a po návratu se rozhodli využít své zkušenosti i tady. Kdybyste se mě zeptala, jaké občerstvení bude podle mého názoru nejméně fungovat na nějakém ne zrovna známém českém hradě, tipnul bych si, že to bude právě ostrovní kuchyně, kterou vlastně umí málokdo definovat. No, a ono to je nakonec na Rychmburku přesně naopak. Bylo to moc hezké překvapení letošního léta.

**Nadchlo vás něco i v zahraničí?**  
Letos jsem byl v Kodani a to byl opravdu velký zážitek. Ohromný byl už jenom duch města. A gastronomie - prostě perfektní. Ať už to bylo Geranium, které bylo loni vyhlášeno nejlepší restaurací světa a kde v době mojí návštěvy ještě pracovala Kristína Nemčková, mladá česká vítězka soutěže MasterChef, nebo street food, barbecue či dánské pivo.

**Když aktualizujete svoji Gastromapu, což je aplikace upozorňující na zajímavé restaurace, kavárny a bistra, vyzoroval jste na změnách z poslední doby nějaké trendy?**  
Rozhodně, a to jsou snídaně! I proto jsem se na ně nedávno zaměřil a moje čtvrtá knížka, která vyšla letos, patřila výhradně jim. Dá se říct, že v tom jsme i jedineční, na evropské a dost možná i na světové bázi. Především podniky s výběrovou

kávou ke snídaním měly poslední dva tři roky výrazný nástup.

**V čem to podle vás vězí? Znamená to, že Češi vstávají na poslední chvíli a snídají až cestou do práce?**  
Nevím, jestli se z toho dá něco takového vyzorovat. Především je to ale něco nového, a tak jsou za snídaní Češi ochotni utratit i víc peněz než za oběd, kde už to pro ně naopak nic nového není. Pokud jde o obědy, jsou už na něco zvyklí a chtějí za to dát stejné peníze, jaké dávali roky. Snídaně jsou nové, a přitom dostupný luxus. Místo na pracovní obědy se začíná chodit na pracovní snídaně.

**Chybí vám v Česku některá zahraniční kuchyně?**  
Kdyby jen jedna, chybí mi jich víc. Nejsme ještě tak kosmopolitní destinace jako jiné země. Nejen v Londýně, ale třeba i v Berlíně nebo v Budapešti je ta pestrost ve výběru mnohem větší. U nás není příliš zastoupená ani řecká nebo korejská kuchyně. Proto mám tolik rád v gastronomii nejrůznější trendy, kdy se lidi začnou o něco zajímat a živě to řešit. To je podle mě důležité, protože to potom i může dost věci změnit. ●

”

*Nejsme ještě tak kosmopolitní destinace. U nás není příliš zastoupená ani řecká nebo korejská kuchyně.*

## Lukáš Hejlík

Herec Lukáš Hejlík se stal foodbloggerem díky svému projektu scénického čtení Listování, s nímž cestoval po celém Česku, a přitom hledal místa, kde se dobře najíst. Postupně začal mapovat restaurace, kavárny a další podniky, které navštívil, a sdílel své zkušenosti na sociálních sítích. Např. na Instagramu má 208 tisíc sledujících. Jeho zájem o gastronomii a chuť objevovat nové podniky vedly k vytvoření aplikace Gastromapa, která poskytuje tipy na místa s dobrým jídlem a pitím.



# Thajsko nasladko.

Thajci mají mlsné jazýčky. Díky oblíbené dezertů to dotáhli na druhé místo v žebříčku nadváhy v jihovýchodní Asii. U třetiny obyvatel překračuje váha zdravý průměr. Na čem sladkém si pochutnáte v Thajském království?

**Text:** Ivana Grešliková  
**Foto:** Ochutnejtesvet.cz

Sladké hraje v Thajsku důležitou roli i při náboženských rituálech a velkých oslavách. Nebojte se, jako turista nebudete o nic ochuzeni, většina sladkostí a dezertů se prodává jako pouliční jídlo, takže si je snadno koupíte do ruky. Thajci neznají pečení v troubě, a přece mají nesmírně širokou škálu dezertů.

Dezerty se zde buď smaží, nebo jsou ze želatiny. Hitem je mangová, pandánová a kokosová příchut. Kakaové věci zde naleznete jen velmi sporadicky. Nejvíce se při přípravě používá kokos ve všech podobách: jako kokosové mléko, čerstvá dužina či restovaná drť. Kokos je král. Královnou je rýže, neboť ta je téměř ve třetině nejpopulárnějších thajských sladkostí.

## Dezert o půlnoci

Je po jedenácté večer a ulice Sukhumvit v Bangkoku má daleko k nočnímu klidu. Hustý kouř z malých stánků

připevněných k zaparkovaným skútrům se ve vzduchu mísí s výpary z tuk-tuků, blikající žluté a růžové taxíky ladí s malými žárovkami pouličních prodavačů. Co stánek, to thajský „gastrozázrak“. Jsem po vydatné večeři v Čínské čtvrti, ale přesto, když procházím kolem stánku s thajskou palačinkou *roti*, neváhám ani vteřinu.

Rychlé automatické pohyby prodavače hypnotizují. Kus margarínu na rozžhavenou plotnu, šup na ni s řídkým těstem, mezitím nakrájet banán na kolečka, zabalit je do čtverce těsta, otočit a opražit z druhé strany, minimačetou nakrájet na menší kousky, polít kondenzovaným mlékem a hotovo! Posledním gestem je zapíchnutí bambusového párátko do středu moučnicku místo plastové vidličky. Thajské *roti* najdete také v Malajsii, Singapuru, a hlavně v Indii, odkud ho do Thajska přivezli muslimští Indové.

Vážka  
2/2025

10

exotika.



Lepkává rýže  
s mangem

Nejprve bylo populární jen na jihu Thajska, kde se koncentruje muslimská populace, ale později dorazilo i do hlavního města a na sever, kde je ochutnáte dodnes, avšak jen v pouličních stáncích.

## Mírné závislosti

Na famózní *mango sticky rice* neboli lepkavou rýži s mangem (*khao niao ma muang*) letí cestovatelé jako mouchy na med. Stačí první ochutnávka tradičního thajského dezertu z lepkavé rýže nasáklé kokosovým mlékem, doslažené palmovým cukrem, s ladně pokládanými plátky čerstvého manga, a dezert chcete už navždy po každém pálivém jídle. Koupíte ho na ulicích, v restauracích, ale i během thajských svátků v zahraničí.

Další pochoutka, kterou jsem v Thajsku vyhledávala v každém městě, byla kokosová zmrzlina. Dát si ji bylo pro mě vždy dobrodružství, jelikož tu nejlepší prodávají Thajci z chladicí nádoby na kole, na němž brázdí město. Zjistit, v jaké čtvrti se právě

pohybují, byla v nově navštívených městech vždy výzva! Zdejší zmrzka je jednoduché, poctivé kokosové osvěžení. Kokosové mléko s cukrem, nejčastěji palmovým, špetka soli. Podává se v běžném kornoutu nebo v rozřízlém mladém kokosu, zdobí se sekanými praženými arašidy, plátky čerstvého kokosu nebo vařenou kukuřicí, což může být pro Evropana překvapivá exotika.

Do trojice sladkého street foodu, za kterým jsem byla ochotna přejít i polovinu města, byly smažené banány *kluay kaek* (nebo *kluay thot*). Rozkrojené banány obalené v rýžové mouce a sezamových semínkách se smaží dozlatova, hned po vytažení se mohou posypat hrubě strouhaným kokosem nebo polít kondenzovaným mlékem, mně stačily i bez dochucovadel.

## Tyčinka na cesty

Pokud uvidíte stánek s asi 30cm bambusovými tyčemi, neváhejte se zastavit. *Khao lam* neboli bambusová lepkavá



Khao soi

## 7x THAJSKÁ KLASIKA NASLANO

### KHAO SOI

Hit severního Thajska. V kokosové polévce, která se hustotou podobá spíše kari, si pochutnáte na vaječných těstovinách, k tomu fermentované stonky nebo listy pak choi, kuřecí maso (najdete i vepřovou, hovězí nebo tofu verzi), štědrá dávka šalotky a chilli. Navrch kopeček smažených vajíčkových nudlí.

### PAD THAI

Restované těstoviny se podávají vždy čerstvé, jelikož se na pánvi připravují s vajíčkem a fazolovými výhonky, přidají se i krevety, kuře nebo tofu. Dokonalost finální chutě zaručuje šťáva z limetky a křupavé opražené arašidy.

### KHAO PAD

Smažená rýže s krevetami (existují i masové verze), k tomu vajíčko, cibule, česnek, a jak jinak, rybí omáčka. Povinná limetka a zelená cibulka k tomu.

### SOM TAM

Co prodávác, to jiná chuť som tam! Salát ze zelené papáji se připravuje v hmoždíři přímo před

vámi, což je zážitek sám o sobě. Som tam obvykle obsahuje šťavnatá thajská zelená rajčata, malé zelené fazolky, česnek, chilli, arašidy a rybí omáčku se sušenými krevetami.

### LAAB MOO

Salát z mletého vepřového dochuceného chilli, rybí omáčkou a limetkovou šťávou je pochoutka regionu Isaan. Podává se s lepkavou rýží nebo papájovým salátem.

### TOM KHA GAI

Neskutečná kombinace kokosového mléka s aromatickým kořenem galganu (chuťově příbuzný zázvoru) a citronové trávy, k tomu kuřecí maso a houby. Listy kafrové limetky se postarají o správnou dávku kyselosti.

### TOM YUM

Méně hustá, ale pálivější sladko-kyselá polévka s krevetami a aromatickou trojicí galgan, citronová tráva a listy kafrové limetky.

### PAD KRA PAO MOO

Vydatné a pálivé smažené vepřové maso se zelenými fazolkami a thajskou bazalkou, která zastíní i vůni česneku a cibule v jídle. Podává se s rýží a volským okem, které zažene pálivost.

rýže je perfektní svačinkou na cesty. Zasytí, přírodní obal udrží jídlo teplé a nenadrobíte s tím v autobuse. Dezert se připravuje z bílé nebo černé rýže, červených fazolí, celé se to strčí do duté tyče, přelije kokosovým hustým krémem. Trubičky se nechají opéct na uhlí. Vylepšená varianta je *khao tom mud*, kam se přidá banán. Směs se však nedá do bambusu, ale do banánového listu a nechá na páře minimálně 45 minut. Pokud věříte na kouzlo symbolů, tento dezert vám údajně zaručí šťastný partnerský život, protože obvykle se připravuje ze dvou balíčků svázaných bambusovým provázkem.

### Barvy z přírody

Thajské „koblihy“ *pa thong ko* najdete ve stáncích hlavně ráno, jelikož se jedí k řídké rýžové kaši jménem *jok*. Prodávají se ale i odpoledne, hlavně u frekventovaných tržnic, ovšem jen nasladko, s pandánovým nebo

kokosovým krémem, do kterého si kousky koblihy namočíte. Pokud ho předtím nesníte – je vynikající i bez smažených kousků těsta.

Jestliže se vám omrzí olej na bradě ze smažených dezertů, sáhněte po želatinkách. Thajská klasika *khanom tom* konzistencí připomíná japonské koláčky *mochi*. V Thajsku se vyrábějí z lepkavé rýže, ze které se vytvarují kuličky plněné palmovým cukrem, kokosovým mlékem a čerstvým či jemně opraženým strouhaným kokosem. Nakonec se obalí ve strouhaném kokosu. Kdo by pátral po bezlepkovém dezertu, ať hledá tapiokový pudink s kokosovým mlékem a populární mangovou příchutí.

Nelekejte se barev dezertů, nejde o umělá barviva. Thajci si v kuchyni pomáhají při barvení pandánovými listy (zelená barva), na fialovou používají květ klitorie ternatské (*butterfly pea*), ze kterého dělají i fantastickou limonádu s ledem. ●



Nestiháte si odskočit z práce?  
Nechce se vám ven?  
Využijte naši **dovážkovou službu!**  
Objednávky na webu [vazka.eu](http://vazka.eu)  
nebo na čísle 777 676 676.

**Vážka**



# Vyvážená strava.

Vyvážený jídelníček je to nejlepší, co můžete pro své zdraví udělat. Co ale vyvážená strava vlastně znamená? Jak ji zařadit do života? A jaký stravovací styl je nejlepší? Každopádně se nemusíte bát, zdravá strava nemusí být nudná.

Text: Apotheke.cz

Infografika: vyvážené bistro Vážka

Vyvážený jídelníček tvoří spolu s dostatkem spánku, pitným režimem a pohybem pilíře zdravého životního stylu. Posiluje imunitu a také psychickou i fyzickou kondici.

## ZÁKLADEM JE ROZMANITOST

Ve vyváženém jídelníčku najdete dostatek bílkovin, sacharidů, tuků, vitamínů a minerálů a také probiotika či vlákninu. V ideálním případě všechny složky přijímáme přirozeně – z rozmanité stravy.

U zdravého člověka bez nadváhy či podváhy by v každém chodu během dne měly být zastoupeny všechny tři základní typy živin: bílkoviny, tuky a sacharidy, a to v poměru viz infografika.

Pouze deset procent přijatých sacharidů by měly tvořit jednoduché cukry a nejvýše deseti procenty by měly do pokrmu přispívat nasycené tuky.

Důležitou roli sehrává také vláknina. Obsahují ji především zelenina a ovoce.

## NAJDĚTE SI VLASTNÍ STYL

Každý z nás je jedinečný a stejně tak každému bude vyhovovat jiný způsob stravování. Ke zdraví, spokojenosti ani štíhlé linii bohužel nevede zkratka v podobě kouzelné diety a stejně tak neexistuje jeden stravovací styl, který bude vyhovovat každému.

Můžete jíst veganské alternativy a zároveň si jednou za čas dopřát klasický sýr nebo steak. Zároveň neexistují potraviny, které nesmíte jíst při snaze o zdravý jídelníček. Zdravá strava je především o širším kontextu, ne o jednom hamburgeru k večeři. ●

Podrobnější informace najdete na webu [vazka.eu](http://vazka.eu)



## BÍLKOVINY

libové maso, vejce, mléčné produkty, ořechy, semínka, luštěniny, obiloviny (kukuřice, quinoa, amarant), sója a náhražky masa, zelenina (avokádo, brokolice, banány...)

15  
20  
%



## TUKY

ořechy a ořechová másla, semínka, ryby, vejce, avokádo, olivy a olivový olej, kokosový olej, ghí, kakao

25  
30  
%



## SACHARIDY

celozrnné obiloviny, luštěniny, ovoce, zelenina

45  
60  
%

Vážka  
2/2025

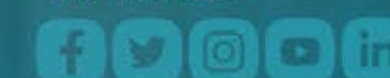
14

zdraví.

Doporučený  
přibližný poměr makroživin  
pro zdravého člověka  
bez nadváhy či podváhy

Vážka  
vyvážené bistro

[vazka.eu](http://vazka.eu)



Vyvážená 24  
České Budějovice

# vyvážený brunch

každý  
víkend  
10<sup>30</sup>–14<sup>00</sup>

polévky • saláty • vajíčka • ovoce • zelenina • raw dortíky • vlastní nealko nápoje

# Q&A

**Vážka**  
vyvážené bistro

