



06 ESEJ

Bez nálepek!

„Spíš než ultimativně lítat od extrému k extrému, přijde mi rozumnější jíst pestře, sezonně, ubrat na množství a snažit se o rozmanitost. Není třeba hledat v tom složitosti. Naopak. Je jednoduché stravovat se zdravě, když jíte převážně zeleninu a občas si dáte maso. Důležité je, aby se člověk cítil dobře a sám sebou,“ píše ve své esejí o jídle výživová poradkyně.

Janka Nová

08 ROZHOVOR

Vladimír Mišík: Mívám teď trému, až lehkou depresi

„S tvou maminkou byla sranda. Byli jsme zrovna oba v rozpadu našich prvních manželství, což bylo takové komplikovanější. Já už měl malého Matěa. S Evou jsme si dobře rozuměli. Pojila nás literatura, filmy a samozřejmě i muzika. A notabene to byla pěkná holka. Počkej, řekl jsem byla? Ona pořád je!“ říká hudebník Vladimír Mišík v rozhovoru se svojí dcerou Bářou.

Barbora Mišíková



14 REPORTÁŽ

Farmy budoucnosti: pěstování jídla se přesouvá do měst

Průkopníkem v oblasti hydroponických farem v Česku je firma Fosfa, která si v Břeclavi zřídila v tovární hale před dvěma lety první takovou technologiemi řízenou pěstírnu zeleniny a bylinek v Česku. Chce dokázat, že zemědělství se může obejít bez půdy a bez slunce a že rostliny mohou vyrůstat v přísně regulovaných podmínkách.

Adéla Skoupá

03 EDITORIAL

Co najdete v čísle

22 JÍDLO

České superpotravin

24 DESIGN

Talíře: kulaté štěstí

26 VITAL INDEX

Vyspělé země plývají jídlem

28 PŘÍBĚH

Jak člověka polapila pšenice

44 ZDRAVÍ

Jak souvisí jídlo s naší myslí?

46 DOPIS

Vnučka píše babičce o anorexii

48 LINKA SENIORŮ

Alzheimer: více než léky pomůže změna jídelníčku

49 KOUZELNÁ MOC ROSTLIN

Neuvěřitelný špenát

50 PREVENCE

Jezte do polosyta, pijte to polopita

58 DOBRÉ ČTENÍ

Jan Němec: Psaní jako alchymie



30 FOTOEDITORIAL

Dnes duše má je zahrada

Ač se o Bohuslavu Reynkovi píše jako o samotáři a o Petrkovu jako o zapadlé dědině, ve skutečnosti byl básníkův petrkovský domov hojně navštěvován, skromně hostil ohlášené i neohlášené návštěvy. Byla však rozličná období – střídmá 30. léta, neklidná 40. léta, pustá 50. léta, hojná 60. léta, procesí po roce 1989. Důvodem cesty a návštěvy bylo přátelství, často potřeba poznat zblízka dílo, které se netisklo a nevystavovalo, mnohdy zvědavě navštívit místo-legendu. Z Reynkova domu se tak postupně stávalo neoficiální poutní místo.

Miloš Doležal

36 ROZHOVOR

Jacques Rupnik: Étos normalizace přešel plynule do nového režimu

„Přežil tu starý pokřivený étos normalizace a „standardní“ přístupy, což v překladu znamenalo jen imitaci, aniž jsme si řekli, jakou variantu jsme si vybrali. V okamžiku, kdy jsme pomínuli kritický pohled nejen na naši situaci, ale na celou naši civilizaci, nedokázali jsme pojmenovat a překonat krizi systému, kde se prolínalo dědictví starého režimu, ale také věrné napodobeniny problémů západních demokracií,“ říká politolog a historik Jacques Rupnik.

Karel Hvizďala



52 ROZHOVOR

Hana Michopulu: Potřebujeme legendy

„Po babičce jsem zdědila její ručně psaný receptář. Tím, že vařila pro větší skupiny lidí, najdou se tam často dost sofistikované věci, jako jsou třeba uzený losos nebo lanýže. Generační sdílení u nás v rodině ale pokračuje dál. Moje dcery, kterým je dvacet, mě učí žít ve světě, který bych bez nich možná nepochopila správně. Velmi mě to obohacuje. Stačí jediná věc: být tomu otevřený,“ říká v rozhovoru zakladatelka farmářských trhů a autorka kuchařek Hana Michopulu.

Jiří Hrabě

60 HUDBA PRO MOU RADOST

Jiří Černý: Michal Ambrož, Rhiannon Giddensová, Jaro Filip, Pavlína Jišová

62 NESMRTELNÉ LÁSKY

Albert Einstein a Mileva Marićová

63 FEJETON

Rudolf Křesťan: Jak platíte?

66 (NE)OBYČEJNÍ

Když Češi ještě pomáhali uprchlíkům

70 BYDLENÍ

Kdyby mohly stoly mluvit

72 ROZHOVOR

Dana Škorpilová: V čem nevidím smysl, to mě nebaví

76 RADOSTI

Co je nového v Elpidě

78 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Procvičte svou paměť

VITAL | Časopis, který spojuje generace | Ročník XIII., číslo 4/2019 | Vychází 4x ročně v tištěné i internetové podobě | Vydává: Elpida, o. p. s. | Evidenční číslo: MK ČR E 17957 | Šéfredaktor: Jiří Hrabě | Šéfreditor: Tomáš Rákos | Editorka: Kateřina Špačková | Redakční rada: Jan Bartoš, Zuzana Pelková, Tomáš Rákos, Petr Hora-Hořejš, Karel Tejkal, Lucie Vidovičová, Tomáš Šponar, Jaroslav Veis | Fotograf: Jan Bartoš | Jazyková korektura: Jaroslava Vaňková, Mirka Batíková | Adresa redakce: Na Strži 40, 140 00 Praha 4 | Telefon: 224 231 914 | E-mail: casopisvital@elpida.cz | web: www.casopisvital.cz | Komerční inzerce: Markéta Křištofová, tel. 606 743 756 • Webová verze: Martin Blažiček | Grafické zpracování a layout: Carton Cian | Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s. | Vydavatel si vyhrazuje právo publikované materiály zveřejnit též na internetu | Užavěrka tohoto vydání: 20. listopadu 2019. Předplatné zajišťuje SEND předplatné s. r. o. | www.send.cz, tel.: 225 985 225.