



JANA ŠIMKOVIČOVÁ
A TÍM HOKEJOVÝCH OSOBNOSTÍ

HOKEJOVÉ RÝCHLOVKY

AKO NEMAŤ HOKEJ V STRAVE



52

RÝCHLYCH FIT RECEPTOV A TIPOV PRE MALÝCH AJ VEĽKÝCH ŠPORTOVCOV



JANA ŠIMKOVIČOVÁ
A TÍM HOKEJOVÝCH OSOBNOSTÍ

HOKEJOVÉ RÝCHLOVKY

AKO NEMAŤ HOKEJ V STRAVE



EDÍCIA
HOKEJOVÉ
OSOBNOSTI



52

RÝCHLYCH FIT RECEPTOV A TIPOV PRE MALÝCH AJ VEĽKÝCH ŠPORTOVCOV

The
Supershape.

HOKEJOVÉ RÝCHLOVKY

© KLUUG s. r. o.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat' mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo rozširovat' iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľa autorských práv.

Autori: Jana Šimkovičová a kolektív

Autor profilov: Tomáš Kyselica, SZLH

Logistická podpora: Kristína Bingulacová, SZLH

Fotografie receptov: Tatiana Kušnírová Gernátová

Fotografie osobností: Andrej Galica, Jakub Homoľa, Simona Hulmanová - Shine Vision, Stano Klačanský, Valentína Nídelová, Ján Súkup, Dáša Šimeková, TASR/Martin Baumann, TASR/Pavel Neubauer, TASR/Dano Veselský, Lukáš Važan, Súkromné archívy: Róbert Bereš, Maroš Molnár

Stanovenie výživových hodnôt: CVIČTE.SK. Uvádzané výživové hodnoty sú orientačné. Ich výsledná výška závisí na konkrétnych použitých produktoch a surovinách.

Jazyková úprava: Kristína Karabínošová

Grafická úprava: Jakub Skalický

Grafická úprava obálky: Matej Murko, SZLH

Vydavateľ: Supershapes, Bratislava, 2021

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách v celej Slovenskej republike.

ISBN: 978-80-972377-7-6

PREDSLOV

Základom kvalitného výkonu na ľade je poctivá príprava. A nielen na tréningu, ale aj v kuchyni. V rámci Slovenského zväzu ľadového hokeja sa snažíme už tých najmenších hokejistov vzdelávať a viesť k zdravému životnému štýlu aj mimo ľadovej plochy. Naši tréneri učia hráčov, že doplnky výživy a energetické nápoje v žiadnom prípade nenahradia kvalitnú plnohodnotnú stravu.

V dnešnej dobe je stravovanie vrcholových športovcov predmetom vedeckých výskumov. Ukazuje sa, že popri spánku a dobrej regenerácii je kvalitná strava veľmi dôležitým faktorom, ktorý ovplyvňuje výkon športovca. Vraví sa „sto ľudí, sto chutí“. Preto vám prinášame pohľad do kuchýň viacerých hráčov, trénerov, hokejových osobností a ich obľúbené recepty.

Veríme, že nami zostavená „kuchárka“ poskytne možnosť spestrenia stravy našim mladým hokejistom, amatérskym či profesionálnym športovcom a zároveň všetkým fanúšikom, ktorým „chutí“ hokej.

Želám vám dobrú chuť!



Miroslav Šatan

Prezident SZĽH

OBSAH

Tofu na hrášku	8
Peter Bartoš	10
Tuniak s batátovým pyrém	12
Milan Bartovič	14
Chrumková zelenina s hľivou	16
Jiří Bicek	18
Zeleninový šalát s bielkovinami	20
Dávid Bondra	22
Cuketový puk so syrom cottage a prosciuttom	24
Dávid Buc	26
Dieťa musí mať v prvom rade zo športu radosť. Nesmieme ho do toho tlačiť.	28
Krémové cuketové rizoto	34
Peter Cehlárik	36
Losos na zelenine	38
Martin Cibák	40
Ovsené lievance	42
Marek Ďaloga	44
Hrachová polievka s pestom	46
Ivan Droppa	48
Zapekané cestoviny	50
Ján Filc	52
Ako by mala vyzeráť strava mladého športovca?	54
Kurací šalát so sladkými zemiakmi	58
Jozef Golonka	60
Krevety na masle	62
Dominik Graňák	64
Brokolicové placky s chrenovým cottage dipom	66
Mário Grman	68

Avokadový chlebík s vajíčkom	70
Peter Hamerlík	72
Šmrlinky	74
Michal Handzuš	76

Makronutrienty a mikronutrienty: Prečo sú dôležité vo výžive mladého športovca? 78

Maková bublanina	86
Oto Haščák	88
Špaldové palacinky s ricottou a malinami	90
Radoslav Hecl	92
Ovsené vločky rezané oceľou	94
Marek Hrivík	96
Ovsená kaša	98
Zdeno Chára	100
Bravčová panenka so špenátom a tlačenými zemiakmi	102
Martin Chovan	104
Plnené palacinky	106
Milan Chovan	108

Disciplína je pre športovca najdôležitejšia. Na každé dieťa ale platí niečo iné. 110

Zapekaná cuketa	114
Jerguš Bača	116
Brokolicová polievka	118
Filip Krivošík	120
Kuskus so zeleninou a krevetami	122
Ján Laco	124
Fit karbonátky z červenej šošovice	126
Ján Lašák	128
Miešané vajíčka s kvasnicami na raňajky šampiónov	130

Richard Lintner	132
Krevetové špagety so sójovo-medovou omáčkou	134
Adam Liška	136
9 z 10 športovcov nevie správne dýchať	138
Nie je jablko ako jablko: Prečo záleží na kvalite potravín?	158
Cviklové cestoviny s teľacím mäsom	164
Martin Marinčin	166
Šťavnatý koláč	168
Ladislav Nagy	170
Ovocné lievance	172
Peter Ölvecký	174
Hovädzí vývar	176
Žigmund Pálffy	178
Kuracie kúsky s kokosovým mliekom	180
Richard Pánik	182
Krémová karfiolová polievka	184
Ján Pardavý	186
Na dobrú kondíciu vplýva poriadny spánok, aj kvalitná výživa	188
Otužovanie je ako očkovanie – funguje len vtedy, ak ho berieme postupne	194
Ovocno-zeleninové smoothie	198
Andrej Podkonický	200
Pizza hokejistu	202
Radovan Puliš	204
Krémová brokolicovo-čedarová polievka	206
Craig Ramsay	208
Tvarohové pagáčičky	210
Patrik Rybár	212
Cuketový koláč s čokoládou	214
Ľubomír Sekeráš	216
Vajčičkovo-tuniaková nátierka	218
Michal Sersen	220

Najväčšou hrozbou (nielen) pre deti sú sladené nápoje	222
Pražená ryža s kuracím mäsom	230
Radovan Somík	232
Guacamole toasty	234
Rastislav Staňa	236
Filety z lososa s avokádovým šalátom	238
Jozef Stümpel	240
Pstruh so šampiňónovou omáčkou	242
Jakub Sukeľ	244
Morčacie mäso s avokádom, fazuľou a čili	246
Matúš Sukeľ	248
Pšenová kaša s lesným ovocím	250
Ivan Švarný	252
Človek je silný, ak pracuje na slabých stránkach	254
Titicaca šalát	260
Miroslav Šatan	262
Hummusová nátierka plná proteínov	264
Martin Štrbák	266
Ryžová kaša s ovocím	268
Róbert Švehla	270
Hovädzie mäso so zelenými fazuľkami	272
Matej Tomek	274
Krémové karí s kuracím mäsom	276
Boris Valábik	278
Kaša z quinoj s lesným ovocím	280
Tomáš Tatar	282
Špenátové palacinky s lososom	284
Braňo Varga	286
Ako nahradiť mäso v jedálničku, keď ho dieťa nekonzumuje	288
Vysvetlivky	292



Celkový čas prípravy

10 min.



Autor receptu

Peter Bartoš



Porcie

1



TOFU NA HRÁŠKU

Suroviny

- 180 g tofu
- 1 cibuľa
- 150 g hrášku
- repkový olej
- 1 PL sójovej omáčky
- štipka soli

Postup

1. Na oleji si opražíme cibuľu nakrájanú na tenké pásiky.
2. Kým sa cibuľa praží, nakrájame si tofu rovnako, na pásiky, jemne osolíme a pridáme sójovú omáčku. Poriadne zamiešame.
3. Tofu a hrášok pridáme k cibuli, premiešame a popražíme, kým hrášok nezmäkne.
4. Podávame s cestovinami, ryžou alebo nám jedlo môže poslúžiť ako príloha.

Výživové hodnoty / 1 porcia:

Kalorické hodnoty

1 672 kJ, 398 kcal

Tuky

22 g

Bielkoviny

25 g

Sacharidy

25 g



Peter Bartoš



V najlepších hokejových rokoch bol z neho vynikajúci a najmä rýchly korčuliar, ktorý dynamickým pohybom často zamestnával brániacich hráčov súpera.

Keď sa martinský rodák koncom sedemdesiatych rokov minulého storočia dal na hokej v miestnom klube z Turca, jeho prioritou bolo naučiť sa korčuľovať. Techniku postupom času vycibril natoľko, že v najlepších hokejových rokoch bol z neho vynikajúci a najmä rýchly korčuliar, ktorý dynamickým pohybom často zamestnával brániacich hráčov súpera.

Okrem dobrého korčuľovania sa Peter Bartoš vyznačoval priamočiarym ťahom na bránku. V hokeji vyznával kreatívne poňatie hry, vďaka ktorému sa v Martine vypracoval na slovenského reprezentanta a ešte pred zmenou tisícročia odišiel do Českých Budějovic hrať v českej extralige. V roku 2000 ideálne vystužil partiu, ktorá zo šampionátu v Petrohrade priniesla domov prekvapujúce strieborné medaily. Nasledoval draft do NHL a trinásť zápasov v drese Minnesoty. Hoci mohol šikovný krídelník v zámorí zostať, domov ho napokon zlákalo presvedčenie, že spolunažívanie s rodinou je prednejšie v porovnaní s atraktívnymi finančnými odmenami pod ťarchou nevyspytateľného biznisu.

Suverénne najúspešnejšie obdobie kariéry prežil Peter Bartoš v Košiciach. Za renomovaný slovenský klub hral v rokoch 2006 až 2012 a po sezónnej zastávke v Poľsku v rámci druhej etapy aj v rokoch 2013 až 2017. Dovedna vybojoval s „oceliarmi“ päť titulov majstra Slovenska ako gólový, bodový aj osobnostný líder tímu. V roku 2017 sa Peter Bartoš rozhodol ukončiť kariéru, ale napokon ju reštartoval, aby si aspoň raz zahral so synmi. Ako však žoviálne sám tvrdí, nechystá sa bojovať s Jaromírom Jágrom o to, kto vydrží aktívne hrať dlhšie. Jardo je aj v očiach charizmatického Martinčana len jeden.



foto: Ján Súkup



Celkový čas prípravy

20 min.



Autor receptu

Milan Bartovič



Porcie

2



TUNIAK S BATATOVÝM PYRÉ

Suroviny

- 2 steaky z tuniaka (cca 2 cm hrubé)
- 1 veľký batat
- 1 citrón
- 2 PL sezamovej pasty (tahini)
- ghee maslo
- maslo
- sladká smotana
- čierne korenie
- soľ

Postup

1. V zapekacej mise si rozpustíme ghee maslo. Keď sa rozpustí, dáme do misy tuniaka a pečieme v rúre na 180 °C asi 7 minút.
2. V miske zmiešame dve polievkové lyžice sezamovej pasty a šťavu z citróna. Touto zmesou polejeme steaky a dopečieme ešte 5 minút.
3. Očistený batat nakrájame na kocky a uvaríme vo vode. Po uvarení ho roztlačíme na kašu, pridáme maslo a trochu sladkej smotany. Osolíme podľa chuti.



Namiesto tuniaka môžeme použiť lososa.

Výživové hodnoty / 1 porcia:

Kalorické hodnoty

1 659 kJ, 395 kcal

Tuky

23 g

Bielkoviny

26 g

Sacharidy

21 g



Milan Bartovič



V sezóne 2013/14 sa stal dokonca najrýchlejším korčuliarom v Kontinentálnej hokejovej lige.

Mnohí spoluhráči či hokejoví odborníci tvrdia, že má v nohách dynamit. Tak rýchlo korčuľoval Milan Bartovič, dnes už bývalý slovenský reprezentant aj hokejista, keďže po nedokončenej sezóne 2019/20 z dôvodu pandémie koronavírusu ukončil svoju bohatú profesionálnu hráčsku kariéru.

Korčuľarske schopnosti potvrdil trenčiansky rodák na medzinárodnej aj klubovej úrovni. V sezóne 2013/14 sa stal dokonca najrýchlejším korčuliarom v Kontinentálnej hokejovej lige. Počas tradičného Zápasu hviezd v nadnárodnej súťaži absolvoval kolo po obvode klziska poza bránky od červenej čiary a späť po ňu za rekordných 13,48 sekúnd. Tento údaj ho dokonca radil medzi najrýchlejšie korčuľujúcich hokejistov na celom svete.

Milan Bartovič svoju prednosť vhodne využíval, navyše efektívne ju dotváral presnosťou streľby, bojovnosťou a energickosťou, ktorou na ľade zakaždým vynikal. Nie nadarmo odišiel už ako 18-ročný do zámoria, kde sa vypracoval na hráča NHL s celkovo 50 štartmi v nej. Po návrate z profiligy sa jeho útočiskom stal Liberec, kde niekdajší krídelník odohral dovedna sedem sezón rozdelených do viacerých etáp. Okrem severočeských „bielych tigrov“ si zahral za Slovan Bratislava v KHL, kde nosil na drese kapitánske „céčko“. Kariéru zavŕšil v materskej Dukle Trenčín, kam sa vrátil pred sezónou 2018/19. V najvyššej slovenskej hokejovej súťaži debutoval netradične až ako 37-ročný.

Hoci v klubovej kariére Milan Bartovič nikdy titul neoslavoval, jeho vitrínu zdobí strieborná medaila z MS 2012 v Helsinkách. Za národný tím odkorčuľoval 88 medzinárodných stretnutí s 20 streleckými zápsmi.





Celkový čas prípravy
25 min.



Autor receptu
Jiří Bicek



Porcie
2



CHRUMKAVÁ ZELENINA S HLIVOU

Suroviny

- 100 g hlívy ustricovej
- 100 g zelenej špargle
- 1 cuketa
- 4 strúčiky cesnaku
- 3 mrkvy
- 150 g cícera
- 1 PL tekvicového oleja
- rastlinný olej
- soľ, korenie, kurkuma
- bylinky (petržlenová vňať, oregano, bazalka)
- ryžové rezance alebo iné cestoviny

Postup

1. Na rastlinnom oleji si opražíme nakrájaný cesnak.
2. Pridáme nadrobno nakrájanú hlívu a chvíľu dusíme. Zatiaľ si očistíme zvyšnú zeleninu.
3. Pridáme postupne zeleninu v poradí od najtvrdšej, čiže mrkvu, trochu neskôr cuketu a špargľu.
4. Zeleninu s hlívou podusíme a ku koncu jemne na vyššom stupni opražíme do chrumkava. Nemusí byť úplne mäkká.
5. Pridáme uvarený cícer.
6. Dochutíme soľou, korením, kurkumou a bylinkami.
7. Úplne na záver, keď už vypneme sporák, pridáme ešte tekvicový olej.
8. Podávame s cestovinami, obilninou alebo ako prílohu k mäsu.

Výživové hodnoty / 1 porcia (bez prílohy):

Kalorické hodnoty

1197 kJ, 285 kcal

Tuky

13 g

Bielkoviny

12 g

Sacharidy

30 g



Jiří Bicek



Diabol na ľade ani v kabíne Jirko Bicek rozhodne nikdy nebol. Tak trochu diabolský zásah však musel preklenúť v čase, keď si mal v rodných Košiciach pred zaplneným námestím užívať príchod Stanleyho pohára.

Prvý slovenský rodák, ktorý zodvihol nad hlavu Stanleyho pohár, bol Stan Mikita. Pochádzal z dnes už neexistujúcej obce Sokolče, zaplavenej Liptovskou Marou v sedemdesiatych rokoch. Po druhej svetovej vojne však emigroval do zámoria, kde prijal kanadské občianstvo. Takže prvým víťazom legendárneho pohára so slovenským pasom bol až Jiří Bicek v roku 2003. Po neľahkom štarte v Spojených štátoch a vyše trojročnom čakaní na príležitosť v NHL netrvalo charizmatickému Košičanovi dlho, aby si vychutnal moment, po ktorom prahnú všetci hokejisti. Nevysoký, no šikovný krídelník patril k šťastlivcom dvíhajúcim nad hlavu päťnástkilový Stanleyho pohár, najcennejšiu trofej v klubovom hokeji. Bolo to v časoch, keď bol z Jiřího Biceka „diabol“. Avšak, len s úvodzovkami, keďže názov tímu z New Jersey dotvára prívlastok Devils, v slovenčine označujúci práve bytosti zosobňujúce zlo.

Diabol na ľade ani v kabíne ale Jirko Bicek rozhodne nikdy nebol. Tak trochu diabolský zásah však musel preklenúť v čase, keď si mal v rodných Košiciach pred zaplneným námestím užívať príchod Stanleyho pohára. Strážcovia slávneho grálu prileteli, trofej, bohužiaľ, nie. Zabudnutá zostala na letisku v Toronte. Na nepríjemnú skúsenosť dnes prvý víťaz Stanleyho pohára so slovenským pasom, našťastie, spomína s úsmevom. Stanleyho pohár nakon doletel a v skrátenej návštevnej lehote si užil premiéru na slovenskom území.

Po zámorskej etape pochodil Jirko Bicek hokejovú Európu krížom-krážom. Zahral si v elitných ligách vo Fínsku, Švédsku, Švajčiarsku aj Česku. Korčule na povestný klínce zavesil doma v Košiciach, kde získal dva tituly slovenského šampióna.

