

NA TĚCHTO STRANÁCH VÁM PŘEDSTAVUJEME
ZAJÍMAVÉ OSOBNOSTI Z INSTAGRAMU, JEJICHŽ PRÁCE
BY VÁM NEMĚLA UNIKNOUT.



DÍKY PESTRÉ STRAVĚ A POHYBU JSEM ZÍSKALA ZPĚT ENERGII

PŘED ČTYŘMI LETY SE MIRKA CHVOSTEKOVÁ PŘEMĚNOU
STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ ROZHODLA ZABOJOVAT S KILY NAVÍC
A ÚNAVOU: „KROMĚ SLOŽENÍ POTRAVIN JE DŮLEŽITÁ I BAREVNOST
A PESTROST NA TALÍŘI.“ CO NEJRADĚJI VAŘÍ? A JAK VYPADAJÍ JEJÍ
ZDRAVÉ POKRMY NA TALÍŘI?



@chudnemjedlom

Fotografování si Mirka Chvosteková (40) zamilovala už na střední škole. Od portrétů ale přešla k food fotografiím, které si na jejím instagramovém profilu získaly společně s jednoduchými recepty a videorecepty více než třináct tisíc sledujících. Má dvě dcery, s kterými žije na Slovensku v obci Viničné. Je zastávkyní zdravého životního stylu, a to nejen co se jídelníčku týče - ráda tančí, jezdí na kole a chodí na procházky.



„Za fotoaparátem
jsem často. Tentokrát
jsem si u fotografky
Kataríny Kapsdorfer
vyzkoušela i druhou
stranu.“



relax

CESTOVÁNÍ
FEJTON
HOROSKOP

„Francouzský krém
s karamelovou kůrou je
lehký na přípravu. Ohledně
kalorií se ale o lehkosti
příliš mluvit nedá.“

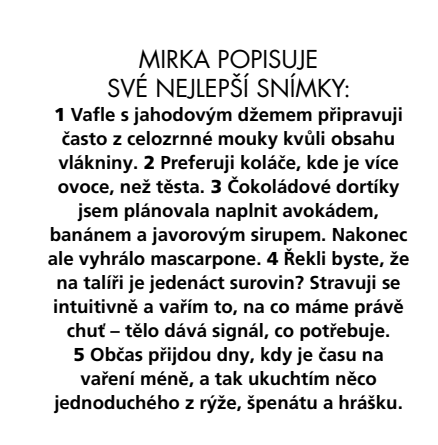
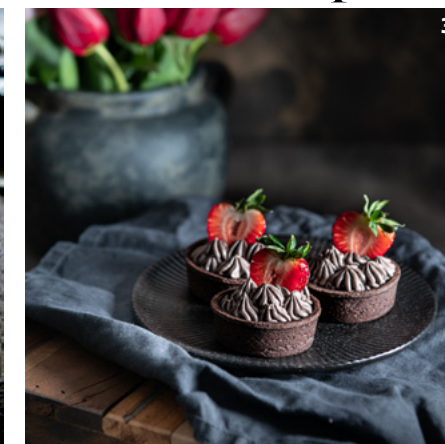


Jak vypadá její tvorba? →

„Do fotografií ráda zakomponovávám lidský prvek a k jídlu ladím i oblečení, aby fotografie tvořila jeden celek.“

Profil plný barevných pokrmů si Mirka založila před čtyřmi lety na mateřské dovolené. Protože se chtěla zbavit přebytečných kil, začala se zajímat o zdravější stravování. „Chyběla mi energie. Byla jsem často unavená a právě díky pestré stravě a pohybu jsem našla cestu zpět. Musím se ale přiznat, že vaření nebyla má silná stránka. Důležité pro mě bylo najít zdravější recepty a zavést si efektivní systém vaření.“ Sbíráání receptů ji mimochodem motivovalo i k tomu, aby si založila blog chudnemjedlom.sk.

Do focení se Mirka pouští zejména, když její děti spí nebo mají volnočasové aktivity. „Případně mi při focení asistují, ale tehdy je to náročnější,“ směje se. Jako dekoraci používá čerstvé i sušené bylinky, nejrůznější koření a také kvalitní oleje. „Šestnáct let jsem pracovala jako trade marketingová manažerka a získala jsem zde preciznost a smysl pro detail. Pomáhá mi to při tvorbě a konceptu fotografie.“ Výsledným snímkům ale také samozřejmě dopomáhá fakt, že všechny své kulinářské výtvořky připravuje s nadšením. Jako dvojnásobná maminka dokonce v dvojím podání: „Děvčata mají svá preferovaná jídla, jejich strava je velmi jednoduchá. Upřednostňují různé druhy polévek a těstovin, zeleninu a ovoce mají každý den. Věřím ale, že časem budeme jíst společně stejné jídlo.“ ■ SABINA TESAŘOVÁ



MIRKA POPISUJE SVÉ NEJLEPŠÍ SNÍMKY:
1 Vafle s jahodovým džemem připravuji často z celozrnné mouky kvůli obsahu vlákniny. **2** Preferuji koláče, kde je více ovoce, než těsta. **3** Čokoládové dortíky jsem plánovala naplnit avokádem, banánem a javorovým sirupem. Nakonec ale vyhrálo mascarpone. **4** Řekli byste, že na talíři je jedenáct surovin? Stravuji se intuitivně a vařím to, na co máme právě chuť – tělo dává signál, co potřebuje. **5** Občas přijdou dny, kdy je času na vaření méně, a tak ukuchím něco jednoduchého z rýže, špenátu a hrášku.



6 O dezerty se dělíme s přáteli, nám doma stačí každému jeden kousek. **7** Můj první džem. Ovoce mám ráda čerstvé nebo mražené, ale dobrým džemem na palačinkách nepohrdnu. **8** Brynzů konzumuji pravidelně, k snídani ji smíchám s kyselou smetanou a červenou paprikou, nesmí chybět pažitka. **9** Preferuji kvalitní koláče, tento je z tvarohu, bez mouky a s bobulovým ovocem. **10** Focení zmrzliny byla premiéra. Bylo zrovna třicet stupňů, rychle se roztékala. Prozradím vám, že moje nejoblíbenější příchuť je slaná karamel.