

Vděčný strávnick Prskavec! Kulinařství raději přenechává manželce

30.7.2024 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Vděčně ale zkonsumuje vše, co mu manželka Tereza přichystá na talíř. „Vaří zdravě pro mě i pro syny a já jí do toho vůbec nemluvím,“ líčí Prskavec, který má také olympijský bronz z Ria 2016. „Raději si v jídle nevymýšlím, a jsem rád za to, co žena uvaří.“

Uvědomuje si, že jídlo v životě sportovce hraje důležitou roli. „Zvlášť u kajakářů. Náš sport je hodně ovlivněn poměrem síly a váhy, člověk se musí v té lodi uvést,“ vysvětluje. „Co jím, si musím hlídat, ale nepřeháním to. Spolupracuji s naším předním biochemikem Liborem Vítkem, dal mi doporučení, co mám jíst, kolik a co ne. Například, že bych neměl jíst mnoho masa. Snažím se tím řídit, dbám na to.“

Speciálně sestavený jídelníček však jednatřicetiletý Prskavec nemá. „Zkoušel jsem to, ale psychicky mě to ubíralo síly. Takže se raději snažím jíst zdravě, a poslouchám rady od Libora,“ přiznává. „A taky je potřeba někdy zhřešit, jinak bychom byli otroky povolání. Rád si zajdu na smažák s hranolky, dám si dobrou pizzu. To je moje. Po závodech nebo po sezoně si tohle užívám.“

A jak je to se stravováním na olympiádě? Co očekává v Paříži?

„V olympijské jídelně najdete opravdu úplně každé jídlo, na které si vzpomenete. Nepočítaně možností – asijská, evropská, italská kuchyně... Vše ve skvělé kvalitě. Nevýhodou je, že je otevřená 24 hodin denně,“ dodává se smíchem Prskavec. „Když tam přijdete, vezmete si, na co máte právě chuť. Pokud si snažíte držet váhu, je těžké se udržet na uzdě. Před závodem je to utrpení, proto se těším na tu dobu po něm.“

<https://www.olympijskytym.cz/article/vdecny-stravnik-prskavec-kulinarstvi-radeji-prenachava-manzelce>