

výživa

S vařečkou V RUCE



S maminkou
a Milošem Formanem

ALEXANDER SHONERT,
houslový virtuos

Narodil se na Sibíři, ale už sedmáct let žije v Praze a s českým občanstvím a svými houslemi křížuje svět. V jeho repertoáru je standardní houslová klasika, ale také improvizované melodie a skladby různých žánrů. Tvrdí, že hra na housle je jen jeden z prostředků k dosažení duchovní dokonalosti, je to filozofie a životní styl. Tleskala mu Amerika, jeho starší kolega, houslový virtuos Josef Suk, o něm v jednom televizním pořadu řekl, že je Bohem nadaný geniální kumštýř. Ostatně podobně ho hodnotili i tvůrci televizního dokumentu, který o něm natočili a nazvali ho Životní pouť houslového génia. Vedle koncertní tvorby se věnuje i pedagogické činnosti, vyučuje podle své vlastní metody založené na znalostech psychologie, fyziologie a práci s energií. Vede semináře a mistrovské kurzy v Evropě i Americe, vyučuje také online, píše odborné knihy a tvrdí, že naučí hrát na housle kohokoliv. V Praze žije se svou rodinou, manželkou, dvěma syny a maminkou, jež je klavíristka.

Přemýšlíte o tom, co jíte? Nebo je to pro vás otázka, kterou vůbec neřešíte?

Strava má význam pro každého, nejen pro muzikanta. Být houslistou je stejně jako být sportovcem; při výkonu se zvyšuje tlak, člověk tedy musí být v dobré kondici, aby podal odpovídající výkon. Myslím, že po koncertu mám stejné pocity jako běžec v cíli závodu.

Jak se tedy stravujete?

Hledej své zdravotní problémy na svém talíři! Tohle staré čínské moudro jsem si vzal za vlastní, dodržuji tedy určitou dietu, a především naslouchám svému tělu. Víím, co mi prospívá, a co mi naopak nedělá dobře. Nemám naprosto nic proti dršťkové polévce, ale s mým organismem si nerozumí, a tak se jí vyhýbám. Za ta léta, co má duše chodí s mým tělem po světě, už došlo k určité symbióze, takže zásadní stravovací chyby nedělám.

A dělal jste je v minulosti?

Nemohu říci, že bych byl v tomto směru velký hříšník, spíš mi nějakou dobu trvalo, než jsem se gastronomicky vyladil. Jeden čas jsem například chtěl být vegetariánem; provozuji totiž jogínské duchovní praktiky a měl jsem pocit, že vegetariánství je dobrá

věc. Určitě je, ale ne pro mne. Tento typ stravy mi prostě nedělal dobře, a tak jsem ho definitivně opustil. Co platí pro jednoho, nemusí platit pro druhého. Každý jsme jiný. Stejně postupuji i při výuce svých žáků, ke každému hledám individuální přístup, pro každého najdu něco jiného. Člověk nesmí být konzervativní.

Vaše maminka je také umělkyně; vařila vám, když jste byl malý?

Samozřejmě vařila, služebnictvo jsme neměli. Její specialitou jsou polévky, které mám rád dodnes. Moc dobře vaří i moje manželka, i když tvrdí, že já jsem v této disciplíně lepší, a nechá si v kuchyni ode mně radit.

Jako umělec jste často na cestách. Jaké restaurace tam vyhledáváte?

Většinou zamířím do nějaké orientální restaurace, protože ty jsou všude a mají hodně společného. Tím pádem si dovedu představit, co po objednávkě dostanu na talíři. Velice rád mám sushi a musím říci, že ho pro mě kdysi objevil hudební skladatel Karel Svoboda. Jednou mě pozval do japonské restaurace, kde ho objednal a mně tak zachutnalo, že je to dnes jedno z mých nejoblíbenějších jídel.

Jaká další jídla patří mezi vaše oblíbená?

Mám velmi rád sibiřské pelmeně, správně připravený steak s pepřem nebo dobře marinované a poté grilované maso. Ale musím si ho udělat sám, protože je důležité trefit správné množství koření a optimální čas přípravy. A na to člověk musí mít cit, v žádné kuchařce se to nevyčte, neboť chutě jsou individuální. Je to velká záhada – stejně suroviny, stejný postup, a přesto pokaždé jiný výsledek. Jsem přesvědčený, že výsledný pokrm ovlivňuje především člověk, který ho připravuje. Nálada a psychická pohoda je určitě jedna z ingrediencí, ne-li ta nejdůležitější. △