



MARKÉTA PAVLEJE



Zkuste ozvláštňit už poněkud fádni klasiku, jako je krůtí pečeně na kmínu nebo na česneku. Nezvyklá kombinace ovoce, bílého vína a estragonu vytvoří kolem masové pečeně něco na způsob čatny a sladkokyselá chuť provoněná estragonem vás zaručeně mile překvapí.

Estragon, který je domovem ve střední a jihozápadní Asii, v české kuchyni používáme jen zřídka a je to škoda. Tato aromatická bylina je oblíbená hlavně ve Francii, kde ji používají do mnoha pokrmů – na grilované maso, ryby, do omáček i polévek a k přípravě octa. Je ale pravda, že někdo si musí na pikantní bylinku se specifickou nahořklou a mírně anýzovou chutí trochu zvykat. U nás je v sušené formě běžně dostupný v každém supermarketu, některé obchody nabízejí i čerstvý estragon.

Pokud byste si jej chtěl vypěstovat doma, pak to není vůbec nic složitého. Daří se mu jak v truhlíku za oknem, tak třeba i na balkoně nebo na zahrádce. Má rád slunečné stanoviště. Neměli byste ho ale vysazovat k jiným bylinkám, protože by je estragonové silice mohly oslabit či zahubit.

Ingredience

- 1/2 kg krůtího stehenního masa (na dvě větší porce)
- 1 jablko, bez jadřinců nakrájené na 8 měsíčků
- 2 střední cibule, nakrájené na čtvrtky
- 4 stroužky česneku, na silnější plátky krájeného
- 2 řapíky celeru, nakrájené na 4 cm kousky
- 6 sušených švestek
- 2 dl suchého bílého vína
- estragon (může být čerstvý nebo sušený)
- mořská sůl
- čerstvě mletý pepř

Počet porcí: 2

Čas přípravy: cca 1 hodina



FOTO M. PAVLEJE (4*), SHUTTERSTOCK

Krůtí pečeně s estragonem



1. Předehřejte troubu na 200 °C, horkovzdušnou na 180 °C. Připravte si a očistěte veškeré ingredience.

2. Do římského hrnce nebo zapékačké nádoby s poklicí dejte na měsíčky pokrájenou cibuli, oloupaná, nakrájená a jadřinců zbavená jablka, celer, česnek a švestky.

Krůtí maso můžete (ale nemusíte) vykostit, určité je omyjte, osušte, dobře osolte a opepřete. Okořeňte je estragonem a dejte do pekáče k ostatním ingrediencím, vše ještě podlijte kvalitním suchým vínem. V případě používání vína pro vaření platí, že byste měli sáhnout po takovém, které byste sami pili. Nemá cenu kupovat levnější vína, na výsledku se jejich nevalná chuť projeví. Na povrch masa položte dva plátky másla.

3. Pečte přiklopené přibližně 35-45 minut, pak maso zkontrolujte. Jestli se vám zdá, že už začíná být propečené, snižte teplotu na 180 °C a dopékejte bez poklice dalších 15 minut dozlatova. Měla jsem menší kousek, ale velikost pečeně se může velmi lišit, dobu pečení musíte vyhodnotit sami.

4. Servírujte s vařenými bramborami, mohou být i noky. Pokud máte rádi jemnější šťávu, můžete ji rozmixovat tyčovým mixérem nebo propasírovat přes cedník. Bude krémová a chutě se v ní krásně proloune.



Ženy na vlně testosteronu

Dokončení ze strany 31

Byznys ale není jedinou oblastí lidské činnosti, na níž má testosteron vliv. Každý, a to bez ohledu na pohlaví, má v těle přítomen jak „mužský“ testosteron, tak „ženský“ estrogen. Mezi sebou se lišíme jak množstvím obou hormonů, tak jejich vzájemným poměrem. Existují ale rozdíly nejen mezi muži a ženami, ale i mezi jedinci stejného pohlaví, a dokonce i u jednoho člověka v průběhu jeho života či v různých situacích. Každý z nás má základní nebolí bazální množství testosteronu a současně další, tzv. situační, které se může velmi rychle změnit. „Vyšší hladiny testosteronu se objevují jak u nezadaných mužů, tak u žen. Když si najdou dlouhodobého partnera či partnerku, pak tyto hladiny testosteronu klesají,“ vysvětluje Kateřina Klapilová, vědkyně, která se zabývá

kognitivními procesy a chováním člověka. Působí v Národním ústavu duševního zdraví a také na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy. „Hladiny testosteronu jsou závislé i na sociálním zařazení jedince ve skupině. Když se jeho postavení zvýší, změní se i jeho hladina testosteronu,“ dodává s tím, že ještě zajímavější jsou rychlé situační změny testosteronu ve chvílích, kdy člověk soupeří s ostatními. To může být jak ve sportu, tak třeba při hledání partnera či partnerky, ale také při kariérním růstu.

„Bazální hladiny testosteronu u mužů i u žen souvisí s jejich soužitím a s tím, jak moc jsou stresováni z možné prohry. Tito muži a tyto ženy mají vyšší vůli vyhrát a současně jsou z případné prohry více stresováni,“ popisuje vědkyně. U žen ale tento efekt není tak zřejmý jako u mužů. Pokud ale zvítězí, hladina testostero-



Dodávat ženám testosteron uměle není nejlepší nápad FOTO SHUTTERSTOCK

nu po nějakou dobu vzroste. Současně existují studie ukazující na souvislost mezi množstvím testosteronu a také vyšší energičností, asertivitou, sebevědomím, aktivitou, ale také nižší zodpovědností či horším sebeovládáním. Prokázáno je vliv testosteronu na agresivitu, byť zde je otázkou, zda byla dříve „slepice nebo vejce“. Vězni, kteří spáchali násilné trestné činy, mají vyšší hladinu testosteronu, ale neví se, co je prvotní příčinou, zda je to hormon samotný, nebo zda naopak jejich chování vedlo ke změně hormo-

nálních hladin. Také byla prokázána souvislost mezi vyššími bazálními hladinami testosteronu u žen a tendencemi ke slovní a fyzické agresii.

Zásadní je vliv testosteronu na lidskou sexualitu, včetně té ženské. Mimořádně, nejvyšší hladiny testosteronu mají ženy okolo ovulace a právě tento hormon se podílí na tom, že v tomto období mají ženy větší zájem o sex. Stejně tak testosteron u dospívajících dívek ovlivňuje to, co a kdo je bude sexuálně přitahovat či jakým sexuálním aktivitám se bu-

dou rády věnovat, a to včetně případné sexuální submisivity či dominance. Jenže nic z toho ještě neznamená, že by tento hormon dokázal zařadit ženám naplňující sexuální život.

„Jako zázračný lék na zvýšení libida asi testosteron není ten pravý kandidát,“ konstatuje vědkyně Klapilová. Důvod je prostý, jen málokdy je nízký zájem o sex způsoben jen tím, že by žena měla málo zmíněného hormonu. Roli hraje třeba i stres nebo ne zrovna ideální partnerský vztah. Nic z toho přidání testosteronu vyřešit nedokáže. „Když byly zkoumány ženy se sníženou sexuální apetencí a libidem, byly u nich zjištěny nižší hladiny testosteronu než u žen, které sníženou sexuální touhou netrpěly. To ale ještě neznamená, že by jim stačilo uměle přidat testosteron a jejich problém by byl vyřešen,“ vysvětluje Michael Fanta, gynekolog a endokrinolog, který působí na Gynekologicko-porodnické klinice 1. LF UK a Všeobecné fakultní nemocnici v Praze. Právě do jeho ordinace přichází ženy, které mají testosteron „příliš“. Těch přitom není vůbec málo. Podle lékařských statistik se jedná o zhruba 7 % ženské populace.

Na první pohled se ale takové

ženy nemusí vůbec odlišovat od ostatních. „Představa, že každá žena, která má moc testosteronu, musí mít hrubý hlas, výrazné ochlupení a chovat se agresivně, je liché. Mezi našimi pacientkami jsou ženy velmi rozdílného tělesného vzhledu, ale i odlišného chování či povolání,“ popisuje lékař.

Nadbytek testosteronu se může, ale nutně nemusí viditelně projevit. „Pokud ženě jeho o něco vyšší hladina nepůsobí problém, není nutné tento stav nijak ovlivňovat,“ ukliňuje lékař. Mnohdy se na to, že žena má testosteron více, než je obvyklé, přijde zcela náhodou při jiném hormonálním vyšetření. Jindy je ale jeho přemíra zřejmá. Tento hormon působí na kůži a vede ke zvýšenému ochlupení, například u obličejí, na prsou, hýždích, ale také ke vzniku akné nebo padání vlasů. Zároveň způsobuje poruchy menstruačního cyklu a plodnosti. „Mechanismus účinku testosteronu není přesně znám. Nejde jen o prostou blokádu ovulace,“ vysvětluje Martina Novotná, reprodukční endokrinoložka z brněnského Institutu reprodukční medicíny Unica. Dobrá zpráva ale podle ní je, že neplodnost způsobenou nadbytkem testosteronu lze úspěšně řešit.