

Lifestyle

Studium prochází žaludkem

Helena Marková, Marek Stráňavský

Pro podávání excelentních studijních výkonů a zvládnutí stresových situací, kterým jsou studenti pravidelně vystavováni, je nutný pravidelný přísun kvalitní, pestré a bohaté stravy. Jak studenti zabezpečují nároky na udržování mozku v neustálé aktivitě a jakých stravovacích zařízení ve svém okolí k tomu využívají? Najdeme rozdíly mezi stravovacími návyky?

Stravovacích možností je na kolejích v Ostravě-Porubě docela hodně. Kromě několika menz, kde si snad každý vybere, je velmi oblíbená i pizzerie, která nabízí pestrý výběr za velmi přijatelnou cenu. Pizzerie je mezi studenty hodně vyhledávaná, neboť kromě posezení ve velmi pěkném vybaveném prostředí nabízí i roznos pizzy přímo na pokoj, což leniví studenti obzvláště ocení. Přímo v areálu kolejí jsou dva bufety, kde studenti nejčastěji nakupují potraviny, protože do vzdálenějších obchodů se jim chce jen výjimečně, aneb pohodlí nadevše. Bufet mezi budovami A a C je ideální, když Vás přepadne náhlý hlad. Můžete si zde objednat a již za několik málo minut na místě sníst párečky s pečivem a horkým kafe, či naopak osvěžujícím studeným pivem nebo kofolou ve zkouškovém období. Tato alternativa je velice oblíbená hlavně v létě. V čase horkých letních dnů si studenti rádi zkrátí dlouhou chvíli svačinou na lavičkách před bufetem či v areálu kolejí. V tomto období se téměř každý večer nese areálem kolejí vůně grilovaného masa lákající další a další studenty vyjít si ven a udělat si tak nejen chutnou večeři, ale také příjemně strávený večer v společnosti dobře naladěných lidí. Takovou možnost existuje pouze v čase teplých nocí, takže v těchto sychravých a deštivých dnech si mnozí připraví to svoje menu přímo na pokoji, ve vlastní kuchyňce, což je také možnost jak vykouzlit rychlou a vydatnou svačinu.

Po návštěvě některých ze studentských klubů jako je Vrtule, T2 či Sako v pozdějších večerních hodinách, studenti rádi naplní své hladové žaludky širokým výběrem baget, které prodávají recepční na budově A. Obzvláště ve středeční noci bagety rychle mizí a posledním nočním opozdilcům zůstává jen pohled na prázdnou lednici za zády recepční. V takové situaci hlad nejednou dotlačí studenty na procházku až na hranice Vysokoškolského areálu, do bufetu pana Vyhlídala na nějaký ten hamburger s bohatou oblohou a hlavně za rozumnou cenu.

Takový stravovací systém má nesporně svoje výhody, ale také mnoho nevýhod a nedostatků, které by jsme mnozí jistě rádi viděli napravené. Abychom lépe zjistili, co vadí a co naopak vyhovuje studentům bydlícím na kolejích na stravovacím systému, který se zde jaksi přirozeně i organizovaně časem vyvinul, zeptali jsme se zástupců typických skupin obyvatel kolejí na jejich osobní názory a na jejich stravovací návyky.

Typický student

Typický student využívá ke svému stravování převážně menzu, nejen na oběd, ale i na večeři. Vždyť proč zabíjet vzácný čas u sporáku v kuchyňce? Jídlo v menze mají chutné a peněženku taky nezruinuje. Snídani si připraví každý většinou sám, pokud ovšem není jako u velké části ospalých studentů prvním jídlem dne - oběd v menze. Někteří studenti za snídani považují zásadně pouze kávu či kávu v kombinaci s cigaretou. Jejich zdravěji žijící kolegové ranní kávu doplní alespoň jablkem, či pečivem s lehkou máslovou či sýrovou pomazánkou. Taková snídane samozřejmě nezasytí žaludek na dlouho a již dopoledne se často vyskytne první příznaky hladu. V takovém případě jsou velmi oblíbenou svačinou pověstné „čertovky“, které si alespoň jednou v bufetu koupil asi každý student. Pokud typický student vaří, tak jedině o víkendech, nebo když náhodou nefunguje menza a nedaleká restaurační zařízení se zdají být příliš daleko. Nejčastějším

způsobem vaření typického studenta je udělení pochvaly hotovému výtvaru ženského protějšku nebo ve výjimečných situacích asistence při vaření. Na druhou stranu při letním podvečerním grilování je šéfkuchařem právě náš typický student.

Typická studentka

Typická studentka jí méně stravy, ale zato zdravěji než mužští obyvatelé kolejí. Návštěvu v menze bere spíše jako doplňkovou alternativu a raději si vaří sama. Vždyť jak může věřit stravě připravené cizí ženou bez jejího osobního dohledu? Nakupuje převážně čerstvé potraviny, hlavně zeleninu a ovoce. Snídani stíhá téměř vždy, protože nepatří do skupiny ospalců, a ví, že snídaně je základem pro celý den. Snídani tvoří většinou pečivo a čaj nebo mléko. Z teplých pokrmů nejčastěji připravuje těstoviny na sto různých způsobů. Čas je přece jenom drahocenná komodita a tento pokrm není tak náročný na jeho přípravu. Kromě toho vybavení kolejních kuchyněk není zrovna připraveno na profesionální vaření či pečení. Jednoduchá plotýnka neposkytuje právě širokou paletu možností přípravy stravy, takže účel světí prostředky, a těstoviny či jiné rychlé pokrmy se stávají nejvhodnější možností.

Typický zahraniční student

Typický zahraniční student využívá ve velké míře menzu, ale vaří si i sám. Interkulturní střety pak na sebe nenechají dlouho čekat. Aroma netradičních jídel se většinou linou po chodbách, kde ne každý jejich kulinářské umění ocení. Španělské, vietnamské i francouzské párty, které se s určitou pravidelností konají různě ve společenských místnostech po kolejích, bývají pro českého studenta velice zajímavé. Na takových se často seznámíte s různými zvyky, novými, pro nás exotickými, pokrmy či nápoji a hlavně s velice zajímavými lidmi, kteří tyto akce pořádají hlavně kvůli kontaktu s tuzemskými lidmi a rádi je uvítají a pohostí „jako doma“. Kromě jejich národních pokrmů se zde tedy konzumují i typické drinky, jako například velice oblíbená sangrie, které španělští hostitelé připraví i celou vaničku.

Typický sportovec

Typický sportovec navštěvuje menzu, ale připravuje si jídlo i sám. Klade důraz na vyváženou a pravidelnou stravu s velkým zastoupením bílkovin, sacharidů a vitaminů. Při svých sportovních výkonech doplňuje energii iontovými nápoji. Během dne konzumuje zpravidla mléčné výrobky (jogurty, tvarohy), ovesné vločky, cornflakes a ovoce zejména banány. Z teplých jídel dává přednost netučným, například kuřecímu a libovému hovězímu masu s těstovinami, rýží a nebo i bramborem. Typický sportovec se dělí na dvě skupiny. První skupina přesně počítá kalorie a dodržuje striktně svůj stravovací režim. Druhou představují tzv. rádoby sportovci, kteří se snaží inspirovat první kategorií a také odbornou literaturou o správné výživě. I když chtějí vše dodržovat jak by měli, dovolí si i nějaké ty prohřešky, vždyť kdo by odolal pivu ve studentských klubech či hamburgeru u Vyhlídala.

Toliko stručný přehled zvyklostí jednotlivých typů studentů. S vašimi názory a postřehy se rádi setkáme na našich webových stránkách, kde jistě proběhne diskuze a také online hlasování v anketě o nejoblíbenější jídlo na kolejích.