

Lucie Tomášková - Restaurace Zahrada



Příběh Zahrady se začal psát v roce 2007, kdy jsem ze závažných zdravotních důvodů musela opustit zaměstnání a změnit dosavadní způsob stravování. Stres a workoholismus se podepsali na mé imunitě, ledvinách a samozřejmě zažívání.

Lucie Tomášková;

zdroj: <http://www.restaurace-zahrada.cz/>

Lékaři si nevěděli rady a tak jsem hledala pomoc i tam, kde bych jí dříve nehledala. V čínské medicíně a makrobiotice. Byla mi doporučena bezlepková dieta. Musela jsem se rozloučit s mléčnými výrobky, rafinovaným cukrem, smaženým a pečeným jídlem a spoustou potravin, ke kterým jsem měla intoleranci. Díky problémům s poškozeným střevem jsem měla dokonce potíže s trávením syrové zeleniny i ovoce. V podstatě, jsem nesměla nic. A tak jsem se začala pátrat po tom, co by se dalo vařit, abych se mohla najíst i s požitkem.

Postupně jsem objevovala neznámé potraviny, které mi po čase začaly velmi chutnat. Na internetu v té době moc informací o makrobiotice nebylo a tak jsem jezdila na přednášky a semináře, brala útokem knihkupectví a prodejny zdravé výživy abych neumřela hlady :)

Začátky mého vaření byly opravdu krušné, rodina mě příliš nepodporovala, jelikož brala mé odhodlání jako dietní rozmar. V minulosti jsem asi jako každý z vás zkoušela spoustu zázračných diet :)

jáhlové knedlíky s tofu, zelím a cibulkou;
zdroj: <http://www.restaurace-zahrada.cz/>



Problém byl v tom, že je zažitý názor, že co je nové nebo neznámé je divné. Jenže já neměla jinou možnost a díky své chuti uzdravit se, jsem denně bojovala s návody na obalech neznámých potravin, které většinou neodpovídali realitě...

Celý rok jsem strávila experimentováním, ale již po třech měsících, jsem se natolik zotavila, že jsem skoro "naštvala" lékaře, který si už brousil skalpel :) (lékařů si samozřejmě velmi vážím, je to myšleno s nadsázkou)

Nastala neskutečná změna. Měla jsem spoustu energie. Mé vlasy a pleť zářily. Ráno jsem vstávala sama bez budíku s úsměvem a radostí až se mi chtělo běhat kolem domu. Byla jsem tou proměnou tak nadšená, že jsem se rozhodla pomoci lidem, kteří nemají tu možnost si denně 3 x vařit svá jídla a jezdit na semináře po celé republice, kupovat spousty knih a sedět hodiny u internetu.

Dala jsem vše dohromady a tak vznikla Zahrada. Místo, kam by lidé měli chodit nejen zdravě a chutně jíst, ale i relaxovat, odpočívat a uvědomit si alespoň na pár minut, že nejsme jen stroje na vydělávání peněz na nájem.

Nevaříme jen nezvyklá jídla pro někoho ve zvláštních kombinacích, ale dáváme našim zákazníkům svým přístupem pocit sounáležitosti s těmi, kteří mají rádi přírodu a chtějí pro sebe něco více, než jen zhltnout „hotovku“ a utíkat zpět do zaměstnání.

Kde jinde byste mohli ochutnat bio tempeh, tofu, bio bulgur, šmakouna, quinou, bio špaldové kernoto a spoustu dalších pro Zahradu naprosto typických potravin, které svým složením a způsobem přípravy prospívají vašemu zdraví. Vše v nekuřáckém prostředí bez hlučícího rádia s reklamami...

V restauraci je 55 míst, dětské sedačky a hračky, wifi, parkování ve dvoře zdarma.

Rozvážíme i do kanceláří a bytů polední menu od dvou porcí. Cena obědu je 90 Kč a vždy obsahuje zastoupení bio ale i ne-bio potravin, čerstvou zeleninu a další náležitosti vybraného jídla. Vaříme tři druhy menu - masové, vegetariánské a veganské, makrobiotické, bezlepkové a můžete si jídla libovolně kombinovat. Přijímáme stravenky.

Restaurace je otevřena od pondělí do pátku od 10:30 – 15:30.

Odpoledne prostory restaurace slouží pro **kurzy vaření**, soukromé akce -



večeře a oslavy. Dále pořádáme workshopy formou **společného vaření večere**, většinou zaměřené na makrobiotiku. Kurzy vaření jsou však na veškeré druhy kuchyně (sushi, steaky, zdravé dezerty, kváskové pečení chleba...) Víkendy pak restaurace Zahrada poskytuje prostor školením nebo třeba svatebním hostinám.

soukromá večeře;

zdroj: <http://www.restaurace-zahrada.cz/>

Závěrem bych chtěla jen říci, že Zahrada není pouze vegetariánská restaurace, jak se veřejnost milně domnívá, že máme i pivo i když bio a že ceny, ze které vaříme, jsou velmi příznivé, protože posláním Zahrady je zpřístupnit bio potraviny vám, kteří je znáte jen předražených supermarketů.

Nakupujeme přímo z českých zdrojů, z farem a od nadšenců našeho typu, proto můžeme vařit za takové ceny, protože nechceme podporovat dovoz potravin přes půl planety. Máme již vlastní farmáře, kteří od letošního roku pěstují přímo pro Zahradu a podle našeho výsevního plánu a to vše pěkně v bio kvalitě.

Moc bych chtěla poděkovat úžasné Mgr. Mirce Slavíkové, která mě k makrobiotice a nápadu udělat restauraci přivedla. Vystudovala obor Výživa člověka na lékařské fakultě v Brně, absolvovala mnoho kurzů v Čechách i v zahraničí, intenzivně se zabývá problematikou zdravé výživy, poskytuje soukromé konzultace a poradenství v oblasti zdravé výživy i dietologie. Atestovala v oboru hygiena životního a pracovního prostředí a v současné době je doktorandem Katedry výživy Univerzity Karlovy.

Dále MUDr. Vladimíre Strnadelové a Janu Zerzánovi, kteří jsou naši přední odborníci v oblasti přírodní léčby a dietologie. Pracují v Institutu celostní medicíny v Praze a mají velmi dlouhé zkušenosti ze své praxe, která je zaměřená především na prevenci nemocí stravou, léčebnou stravu, čínskou medicínu, akupunkturu, homeopatii a detoxikaci. Při přednáškách pojednávají o tématu v souvislostech a objasňují příčiny vzniku problému. Jejich praktické rady pomáhají obnovit a udržet si zdraví. Jejich laskavost a pozitivní přístup k životu dodává sílu ke změnám.

V roce 2012 jsem měla tu možnost se osobně setkat s Adelbertrm Nellisonem - ředitelem makrobiotického **Kushi institutu v Holandsku**. Setkání bylo natolik silné, že jsem odjela studovat a následně získala 3 certifikáty z oblasti právě makrobiotiky, kam spadá nejen léčebné vaření, ale i shiatsu meridiánové masáže, speciální meridiánové odblokovávací cvičení Do In, které vzniklo v Japonsku, Nine Star Ki astrologie - práce s elementy, orientální diagnostika - umění typologie člověka.

Dnes tyto dovednosti využívám nejen při sestavování jídelníčku v restauraci, ale hlavně při soukromých konzultacích, které mohou využít zákazníci u mě doma. **Privátní makrobio koučink a pomoc při začátcích.**

Nově (konec roku 2012) jsem začala aktivně studovat práci s emocemi a chystám se na vedení aktivních meditací.

V roce 2013 jsem získala za svou práci ocenění **Osobnost ústeckého kraje roku 2012**.

Osobnost ústeckého kraje roku 2012; zdroj: <http://www.restaurace-zahrada.cz/>



Kontakt:

Restaurace Zahrada – Lucie Tomášková

ulice 28. října 780/10, 41501 Teplice

Telefon: 774321005

Email: info@restaurace-zahrada.cz

Web: www.restaurace-zahrada.cz/

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Restaurace-Zahrada/132194116941>