

HOTEL
FRYMBURK
wellness & spaPOSEL WELLNESS
HOTELU FRYMBURK**Rozhovor s šéfkuchařem**
Petr Kuželík vypráví o thajské kuchyni**Na kole bez šlapání**
U lipna vyrostl nový bikepark**Zábal z jogurtu a koupel v medové smetaně**
Sladké wellness léto ve Frymburku

Úvodník

Úvodní slovo generálního ředitele

**Vážené čtenářky, vážení čtenáři, doba dovolených je v plném proudu a v proudu událostí se ocitl také náš hotel. Zájem o hotel předčil naše očekávání a obsazenost je téměř sto procentní.**

Přispívá k tomu určitě letošní počasí i to, že hostům nabízíme služby našeho aquaparku. Velmi pozitivně vnímáme další rozvoj aktivit, které Lipensko v letošním roce nabízí jako novinky - úžasné lanové centrum pro dospělé i děti a 1 500 m dlouhá trať pro bikery. Byla zahájena výstavba poslední části cyklostezky mezi Lipnem nad Vltavou a Frymburkem. Vznikne tak jedna z nejkrásnějších cyklostezek a tratí pro in-line brusle v republice. Velkou výhodou je, že všechny tyto aktivity jsou zaměřeny hlavně na rodiny s dětmi. Jsou vhodné pro začátečníky i zkušené sportovce.

Věříme, že i nadále budete věnovat Šumavě svou přízeň, jak to potvrdil pro nás velice optimistický průzkum MF Dnes, kde se nejoblíbenější destinací České republiky pro trávení dovolené staly Jižní Čechy (26%) a na druhém místě skončila Šumava (18%). Jak podle účastníků ankety vypadá ideální dovolená? Když pomíneme, že 33% lidí nechce dělat nic, vyhrává voda, turistika, kola a hory. To vše Lipensko nabízí a my jsme rádi, že náš hotel stojí na samém břehu této nádherné přehrady.

Přeji Vám všem krásnou druhou polovinu prázdnin a tomu, kdo není ještě rozhodnutý, kde ji stráví, nabízíme několik posledních míst v akci Last Minute na srpen.

Jaroslav Fischer, generální ředitel



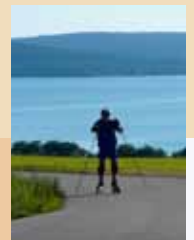
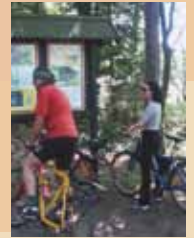
Navštíví nás

Wellness Hotel Frymburk bude hostit seminář České asociace wellness

Ve dnech 17. a 18. září 2009 se v jihočeském Wellness Hotelu Frymburk uskuteční druhý seminář České asociace wellness. Seminář je určen všem, kteří mají zájem o wellness a outdoor aktivity.Ve čtvrtek 17. září a v pátek 18. září 2009 bude Wellness Hotel Frymburk hostit seminář České asociace wellness. Tématem tohoto setkání bude využití **outdoorových aktivit** jako součást wellness programů. Přichází návštěvníci se tak mohou seznámit s outdoorovými programy, zapsportovat si a užít si zázemí moderního hotelu. „Sport a outdoorové aktivity obecně jsou pro wellness centra velice důležité. Doplňují wellness a spa služby, umožňují aktivní relaxaci,“ říká **Jaroslav Fischer**, generální ředitel hotelu.K vidění budou praktické **ukázky outdoorových aktivit** s proškolením a výkladem zkušeného lektora, jako například jachting, mořský kajaking, čtyřkolky nebo lukostřelba. V rámci semináře se také uskuteční **odborné přednášky**. „Například Jan Hejma z České asociace wellness bude hovořit o propojení outdooru s wellness

a Jana Preislerová z Wellness&Beauty o Priesnitz walkingu,“ dodává Fischer. Součástí programu bude rovněž prezentace marketingu těchto aktivit a nového studijního oboru Wellness.

Máte zájem se semináře zúčastnit? Kontaktujte nás, stále jsou ještě volná místa.



Wellness a spa

Zábal z jogurtu a koupel v medové smetaně

**Jitka Musilová pracuje ve Wellness Hotelu Frymburk jako wellness manažerka. Povídali jsme si o wellness procedurách i pohybových aktivitách, které by doporučila v letních měsících.****Co je základem péče o tělo v horkých letních dnech?**

Lidské tělo je tvořeno z velké části z vody, přesné procento závisí na pohlaví, věku a dispozicích jednotlivce. Dostatek vody v letních měsících je tedy základ, od kterého se odvíjí má doporučení pro wellness a spa procedury. Vynikající zkušenosti mám s různými koupelemi. Například při koupeli Le Siesté udržuje proudění vody tělo v beztížném stavu, často ji kombinujeme se světelnou terapií nebo jemnými vůněmi. Dále doporučuji kosmetickou hydratační kúru. Čtělá bych zdůraznit, že by nemělo jít o nekvalitní kosmetiku, jejíž hydratační přípravky se jako hydratační jen tváří. V hotelu používáme kosmetiku značky Sonthys. Na trhu najdete i jiné dobré značky.

A když bude špatné počasí?

Pokud bude chladné léto, mohu doporučit saunový svět.

Nejde jen o Finskou saunu, kde se teploty pohybují kolem sta stupňů. Je vhodná jen pro zdravé lidi, kteří si chtějí uchovat a posílit kondici. Prohřívá tělo, uvolňuje svaly, prokrvuje pokožku, čistí póry, odstraňuje stres. Ti, kteří nemají rádi takto vysoké teploty, mohou vyzkoušet například Vário saunu, ta je vyhřívána už jen na 70 °C. Jde o vlhkou bylinnou lázeň. V solné lázni vystoupí teploty jen k 45 °C. Příjemná teplota a solí prosycený vzduch vytváří prostředí blízké přímořskému ovzduší. Nižší teploty (50 °C) jsou i v orientální lázni, v parní lázni s různými vůněmi ve stylové kabině s hvězdným nebem.

A co masáže?

Doporučila bych Hammam, což je masáž mýdlovou pěnou na vyhřátém stole. Z thajských masáží bych vybrala například ty s horkými kameny, bylinnou masáží, medovou masáží nebo čokoládovou masáží. Dále pak různé zábal, vhodné jsou i různé detoxikační procedury a koupele. Já osobně preferuji Kleopatrinu koupel, kdy se tělo ponoří do luxusní smetanové lázně s medem. Působením tepla dochází k uvolnění svalstva.

Jak už jsem naznačila, když jsem mluvila o saunovém světě, hodně záleží na zdravotním stavu každého jedince, proto by se měl člověk, jde-li na podobné zahřívací procedury poprvé poradit s odborníkem. Než se proceduře podrobíte, ověřte si, že na vás dohlíží lidé, kteří vědí, co dělají.

Co doporučíte člověku, který má sedavé zaměstnání?

Měl by se pustit do kondičních aktivit. Fitness, stolní tenis, squash, bowling, cyklistika, in-line brusle, pěší túry, vodní sporty. Cokoli co mu vyhovuje. Já mám svou práci ulehčenou v tom, že v hotelu a jeho okolí je možné pustit se do jakéhokoli sportu, nestane se tedy, že by si někdo nenašel to, co ho baví, a sport zavrhl úplně.

Co naopak doporučíte lidem, kteří se během své práce pohybují hodně?

Třeba jízdu na plachetnici po jezeře, slunění na pláži, procházky v přírodě nebo návštěvu historických památek a divadla. O masáží a koupelích jsem již mluvila.

Chystáte pro své hosty nějakou speciální nabídku na léto?

Ano. Jde o LULUR – jogurtový zábal. Je to starověký východní rituál, který se používá hlavně v Indonésii. Smyslná ozdravující léčba, která aktivuje krevní oběh, zvyšuje ochranu imunitního systému, zeslabuje bolest v kloubech, úplně odvádí tekutinu a toxiny, zlepšuje tonus tkáně a hluboce hydratuje pokožku. Hlavními přísadami jsou zázvor, kardamon, cypřišová tráva, kurkuma, chilská paprika, rýžový prášek, máta, výtažky tropického a citrusového ovoce. To mohu doporučit téměř komukoli.

Kužilek: Thajská kuchyně pro mě znamená jednoduchou přípravu i kombinaci sladkých, pálivých a kyselých chutí

Petr Kužilek je šéfkuchařem ve Wellness Hotelu Frymburk, před tím pracoval v hotelu Špičák a Wellness Hotelu Horizont. Ve Frymburku se kromě české kuchyně věnuje také kuchyni thajské, které se tam učil přímo od thajských kuchařů.



Jaké jsou základní rozdíly mezi českou a thajskou kuchyní?

Klasická česká kuchyně je velmi náročná na přípravu. Bohužel v současné době si právě proto mnoho kuchařů usnadňuje práci používáním polotovarů a instantních výrobků. Oproti tomu thajská kuchyně je pestrá, na přípravu jednoduchá a známá pro svou pikantní ostrou chuť. Podmínkou je naprostá čerstvost všech surovin.

Co je pro thajskou kuchyni nejpvtičtější?

Thajská kuchyně zaujme Evropana hlavně kombinacemi

sladkých, pálivých a kyselých chutí. Naprostá většina pokrmů je silně kořeněná, protože všechno, co není dostatečně ostré, není dobré. Součástí jídla je vždy polévka. Královnou polévek je Tom Jam Kung. Je to polévka, kterou nabízí snad každý stánek s potraviny v Thajsku. Je pikantní a kyselá. Vaří se z krevet, citrónové trávy, zeleniny, hub a samozřejmě zázvoru spolu s rybí omáčkou. Tyto ingredience dokážou vytvořit fantastickou kombinaci.

A kromě polévek?

Typickou součástí thajského jídla je rýže. Thajci pečlivě rozlišují několik druhů rýže. Jasmínová rýže (Khao chao) je prvotřídní dlouhozrnnou rýží s ořechovou jemnou chutí. Pochází ze středního až jižního Thajsku. Černá klišovitá rýže (Kao niow dam) proslula díky své výrazné ořechové vůni. Používá se hojně k výrobě sladkých pokrmů, většinou v kombinaci s kokosovým mlékem nebo medem. Klasický dezert vyráběný z této rýže Khao mow rang se prodává na všech tržištích po celém Thajsku. Pak je ještě velice důležitá klišovitá rýže (Kao niow), která pochází ze středního až severovýchodního Thajsku. Je to lepkavá rýže.

V Čechách se jí rýže velmi často s omáčkou. Je to podobné i v Thajsku?

Ano, i thajská jídla bývají doplněna nejrůznějšími omáčkami a dresinky podávanými v malých misticích. Mezi nejoblíbenější patří Nam Prik, což je studená chilli omáčka, která se hodí k většině thajských pokrmů. Vhodná je především k těm méně ostrým, ale také nejrůznějším grilovaným masům, především k drůbežím.

Prozradíte nám recept?

Potřebujete 1 lžičku pasty z garnátů, 1 lžičku soli, 1 lžičku lehkého nerafinovaného cukru, 4 stroužky prolisovaného česneku, 5 malých červených chilli papriček nasekaných nadrobno, 8 sardelových řezů nakrájených najemno, 2 lžičky lehké sójové omáčky a šťávu z poloviny citrónu. V hmoždíři nebo mixéru rozmělníme pastu z garnátů, sůl, cukr, česnek, chilli papričky



a sardelové řezy. Přidáme sójovou omáčku a citrónovou šťávu. Podáváme v malé misticce.

Co doporučíte těm, kteří by si chtěli uvařit thajské jídlo doma tak, aby bylo skutečně thajské?

Podle thajské kuchařky se dá velmi dobře uvařit. Suroviny bez problémů nakoupíte v obchodní síti, musíte ovšem počítat s tím, že některé originální ingredience a suroviny jsou trochu dražší. Bohužel se vám asi nikdy nepovede jídlo správně dochutit. To umí pouze Thajci.



Rodinná zábava na kole, jak ji ještě neznáte

Na Jezerní sjezdovce Skiareálu Lipno vyrostl nový bikepark se zábavnou sjezdovou tratí Fun Ride Trail, která je vhodná pro rodiny s dětmi a začínající jezdce. Povídali jsme si s Martinem Řezáčem ze společnosti Lipnoservis, která nabízí i řadu jiných akcí pro volný čas na Lipně.



Co je to bikepark?

Je to zábavná „opičí“ dráha pro kola vedoucí z dlouhého mírného kopce dolů, na které zažijete spoustu legrace a dobrodružství, aniž byste při tom musely šlápnout do pedálů. Přes 1500 metrů dlouhá trať nabízí dobrodružnou a bezpečnou jízdu plnou klopených zatáček, nenáročných přejezdů, terénních nerovností, vše s nádherným pohledem na Lipno.

Jak se s kolem dostat na kopec a nemuset šlapat?

Na vrchol bikeparku vás pohodlně vyveze čtyřsedačková lanovka, která přepravuje cyklisty i pěší turisty. Přímo u lanovky naleznete půjčovnu speciálních sjezdových kol a bezplatné parkoviště. Bikepark je v provozu každý den od 11 do 17 hodin.

Říkal jste, že lanovka funguje i pro turisty?

Ano, takže pokud nechce jezdit celá rodina, mohou někteří na kolo a ostatní mohou obdivovat krásy Šumavy pešky. Lanovka vede na Kramolín a z něj je nádherný výhled na Lipno a Novohradské hory a lze z něj pokračovat po četných turistických stezkách. Doporučujeme vyrazit s košíkem na houby nebo bandaskou na borůvky.

Pro koho je bikepark určen?

Sjezdová „opičí“ trať je postavena tak, aby jí bezpečně projely děti od 6 let a všichni začátečníci. Je tedy určena všem milovníkům kol. Navíc i těm, kteří neradi sami šlapou do kopce. Stačí mít rád jízdu na kole a chuť zažít něco nového.

Mohu do bikeparku s vlastním kolem?

Ano, ale pro maximální prožitek z jízdy a bezpečí jsou v půj-



čovně u lanovky speciální celoodpružená kola pro děti, ženy i muže.

Je potřeba ochranné vybavení?

Do bikeparku můžete jediné s helmou a vhodné jsou i chrániče. Obojí nabízí půjčovna.

Je bikepark otevřený po celý rok?

Na kole se jezdí nejlépe v létě, zato v zimě tam jsou super sjezdovky a taky snowpark. Takže opět skvělá zábava pro celou rodinu, akorát že na lyžích a snowboardu.

