

Červenec 2026 v metalearning.cz měsíční dávka inspirace



Roční období kdy je každé druhé jídlo na talíři řepový salát a cukety s dýněmi nám už lezou krkem ...

Ahoj,

nechceš cuketu? ... je tady červenec, měsíc cuket 😊, ale také měsíc hluboké práce na 3 velkých dílech v Příběhu jménem Jídlo. Mám za sebou hodně hodin hraní na kytaru, hnusně těžký workouty každý den, žádání o další hypo z pozice hodně optimalizovaného profilu žadatele, hledání pozemku pro mé další experimenty na rok 2027 a také jsem stihl provést celou řadu drobných úprav napříč všemi projekty.

V následujícím odstavci si můžeš přečíst co je nového v mém vzdělávacím koloběhu tento měsíc. Připojuji bodovou osnovu. Pokud máš času více, přečti si určitě během dalších **15 minut i zbytek textové části**. Pokud ti unikl nějaký předchozí díl, tak navštiv [PDF sekci na webu](#).

V případě, že nechceš namáhat oči, je zde i **audio/video-verze**. Doporučuji kombinovat, protože ani v jedné verzi neřeknu vždy vše a kombinace to zachraňuje

😊. Pokud se ti email nezobrazuje celý (platí pro všechny delší newslettery jako je i tento), stačí si [ho otevřít ve webovém prohlížeči \(klik sem\)](#).

Pokud víš o někom, komu tento díl může pomoci, neváhej, přepošli & sdílej 🙌👍

čtení na 30 vteřin, osnova:

☐ Příběh jménem [Jídlo](#), 3 komplexní díly, 3 myšlenky, 3 x 30 minut experiment + 3 x 30 minut bonus. Užívej, odkazy nalezneš níže společně s infem ke každému dílu. Intra jsou vždy free pro každý díl.

🇬🇷🚤💧 Katamarány září 2026 - termín je full a další možnost bude největší sranda roku 2027 - VIP Ortodoxy katamarány, které si stříhneme na Lefkádě začátkem června 2027. 14 dnů, top místa, top posádka. Máme ještě 5 míst. Pokud máš zájem, napiš mi - tuto akci nejspíš nebudu vypisovat na webu.

🧠 Prokrastinace a jeden odstavec zdrojů jako obvykle níže.

👤 Video-verze tohoto [měsíčníku zde](#).

Nezapomeň růst, máš už neomezený přístup [do online kurzů](#)? Na webu na Tebe čeká více než 353 animovaných dílů a videokomentářů. Pokud je máš již za sebou, mám pro tebe připravený zbrusu nový & obrovský projekt [Příběh jménem Jídlo](#).

Garantuji ti, že každý díl využiješ po celý svůj život.

Honza, [metalearning.cz](#)

🧠 **Video verze měsíčníku | 41 minut**

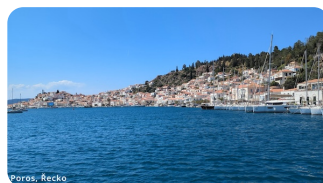
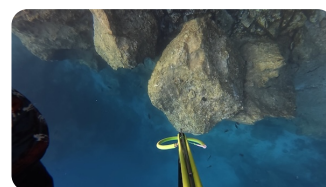
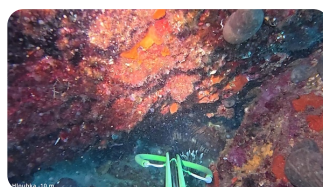
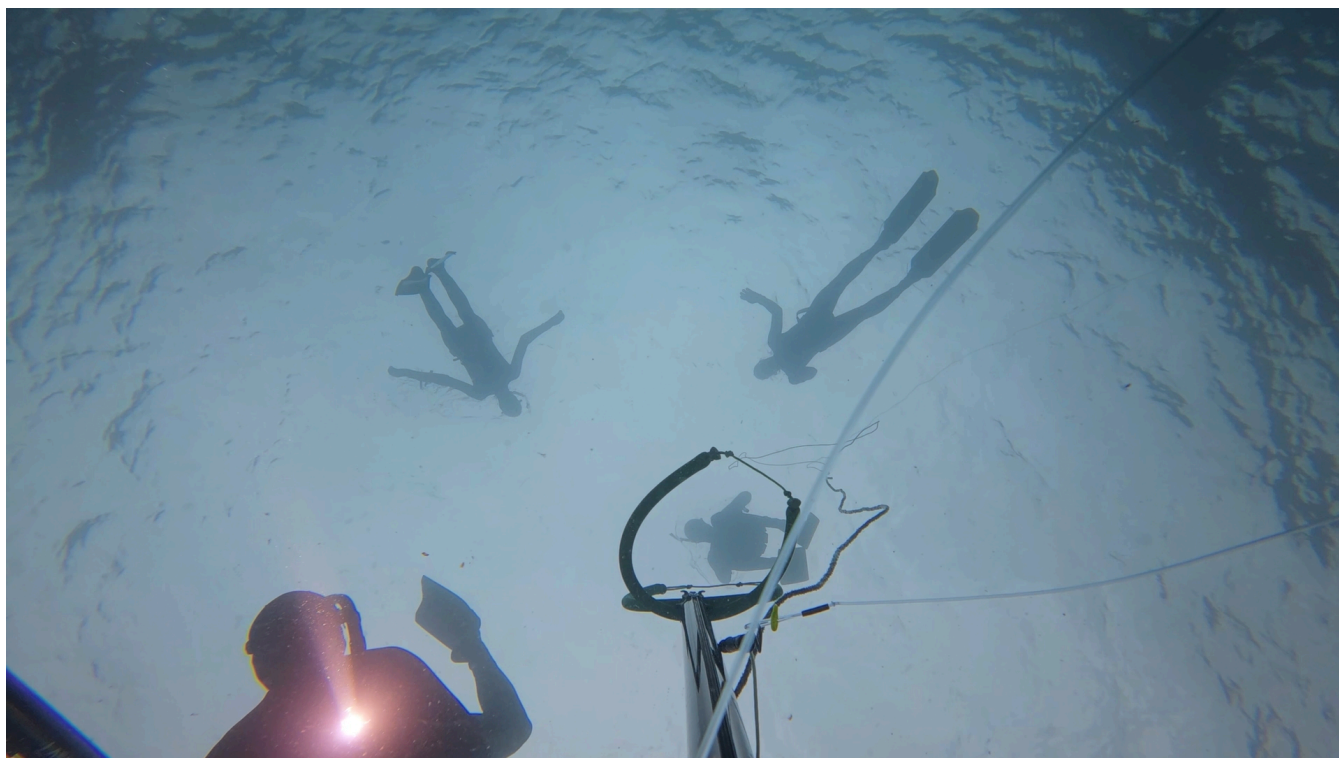
... Ducato & ČR



[Spustit video-verzi](#)

Příběh jménem Jídlo

5 let lovu Perutýnů



Tohle video vznikalo několik let.

A chci, abys spatřil příběh jménem Perutýn v reálném světle. 🐟

Ne jako další článek s děsivým titulkem o masivní invazi.

Ale z perspektivy člověka, který s těmito tvory strávil nemalou část života.

Perutýn je nádherná ryba.

Do chvíle, než se na ni napíchneš. 😊

Je silně jedovatý, vpich silně bolí a nikdy nevíš, jak tvoje tělo zareaguje.

V opuštěné zátoce tohle pokoušet nechceš.

Zároveň je to dravec, který se nebojí.

Ve Středomoří nemá přirozené predátory, rychle se množí a negativně ovlivňuje biodiverzitu míst, kde žije. 🐟

A tady přichází zajímavý paradox:

Když se ho naučíš lovit, pomáháš ekosystému.

A zároveň získáš jednu z nejlepších ryb, jaké můžeš mít na talíři. 🔥

Perutýn dokáže uživit celou posádku.

Pečený, jako carpaccio, jerky, tatarák nebo rybí polévka.

Ale hlavní myšlenka dnešního dílu je větší než perutýn:

Existuje jídlo, které se běžně neprodává v supermarketu, ale mohu ho získat na talíři?

A tahle otázka mění úplně všechno. 🧠

Neplatí jen pro ryby.

Platí i pro rostliny.

V supermarketu vidíš pár druhů salátu, které jí miliardy lidí.

Ledový. Hlávkový. Mesclun mix.

Ale je to opravdu všechno?

Tat soi. Mizuna. Hořčice. Pak choi. Rosemary. Perma odrůdy.

Desítky „salátoidních“ jídel, které vytváří úplně jinou pestrost. 🌱

A stejně je to u ryb.

V tomto díle neuvidíš jen perutýna, ale i další zvláštní tvory hlubin, které na Rohlíku nepotkáš.

Ne proto, že by nebyli skvělí.

Ale protože je nikdo nezná, špatně se loví a nejsou součástí mainstreamové produkce.

Co tě čeká?



lov z mé perspektivy



taktika pod převisy, kameny a v jeskyních



lov jedovatých ryb v partě mužů



zpracování perutýna od A do Z

🍳 příprava jídla pro celou loď

👁️ a občas i další nebezpečné obědy budoucnosti

Mami, babi, máme se v Řecku moc hezky.

Svítí sluníčko a vůbec nic nám nehrozí. 😊🇬🇷

Celý díl zde:

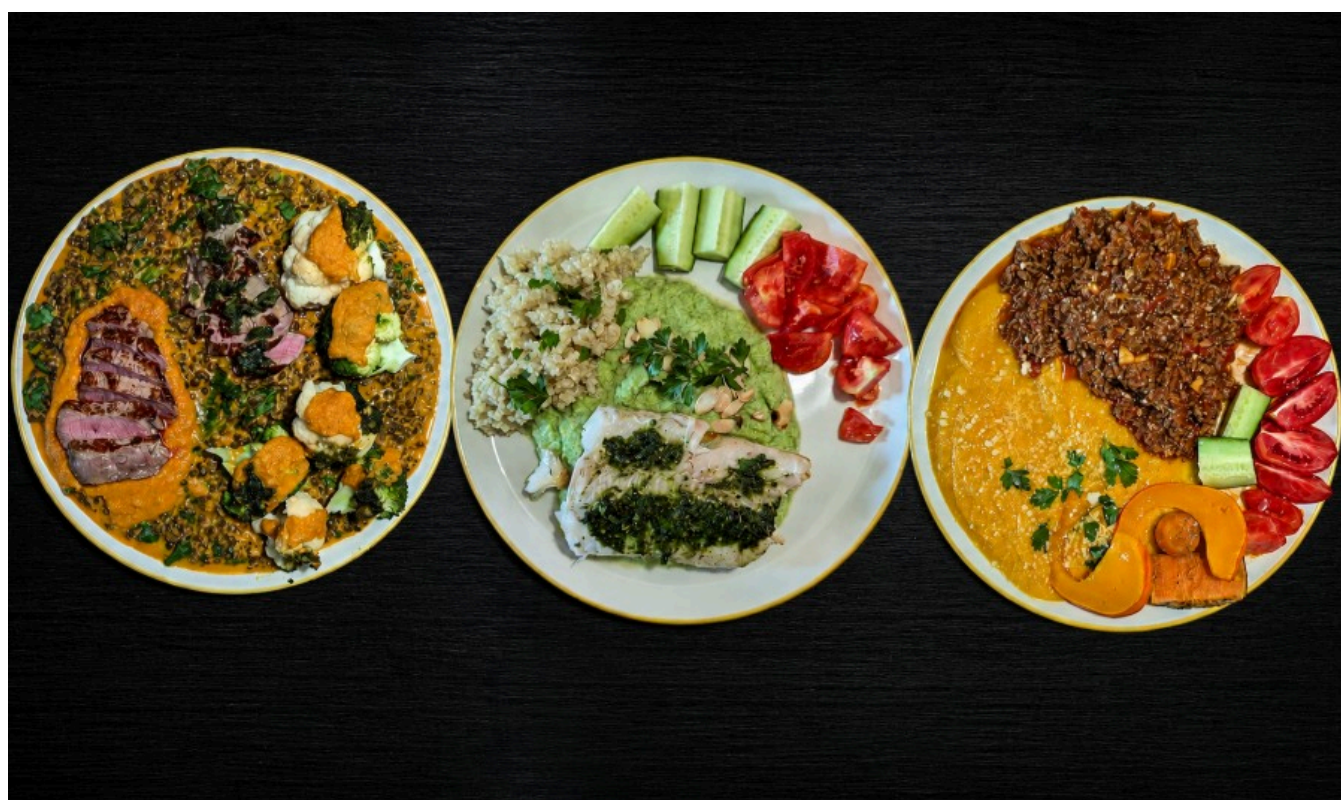
👉 <https://metalearning.cz/playground/evolution/EvPrTnG>

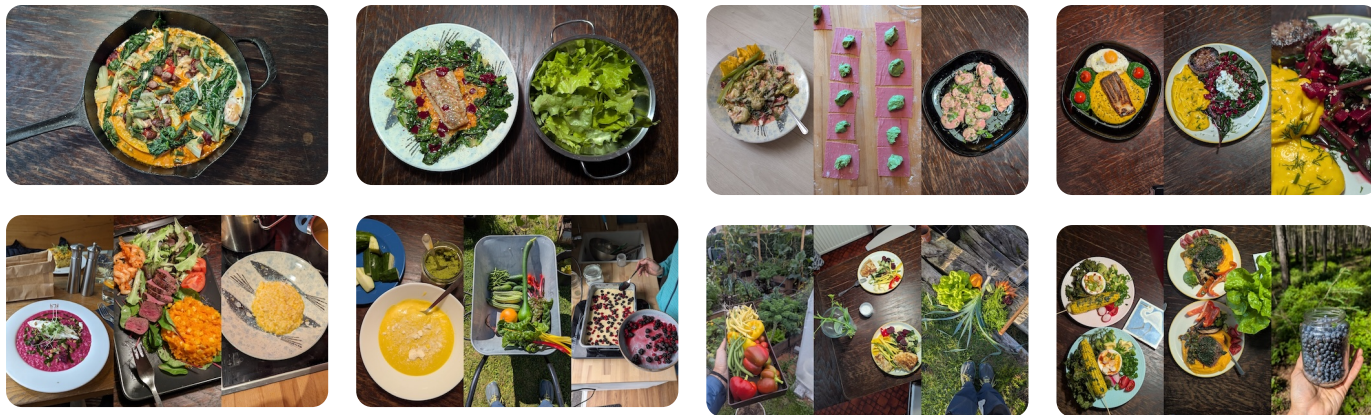
🎬 Plný díl: 23 min, Bonus: 24 min

OTEVŘÍT WEB DÍLU

Příběh jménem Jídlo | ČR

2 jídla denně | 10 let půst 16/8 | 400+ fotek jídel





Moje cesta k lepšímu jídlu nezačala dokonalým jídelníčkem.
Začala zdravotním varováním. ⚠️

Kolem roku 2012 jsem byl těsně před cukrovkou.
Po jídle mi bývalo zle a věděl jsem, že musím něco změnit.

První krok byl slow carb:
luštěniny, zelenina, minimum cukru a mouky. 🍷🥦

Po šesti měsících se krevní výsledky vrátily do normálu.

Pak přišlo vaření.

Celý rok jsem každý týden zkoušel jeden nový recept od špičkového kuchaře.
Nešlo o to vytvořit kuchařku.
Šlo o pochopení principů.

Díky nim dnes zvládnou připravit dvě kvalitní jídla denně rychleji — a často lépe —
než běžná restaurace. 🔥

Další milník?

Přestat šetřit na surovinách.

Začal jsem řešit původ, kvalitu a způsob produkce: bio, lokální potraviny, grass-fed
maso, certifikované ryby i ryby ulovené vlastníma rukama.

A zároveň jsem pochopil jednu nepříjemnou věc:

Vysoká cena automaticky neznamená kvalitu.

Nejlepší jídlo si často nejde jednoduše koupit.

Musíš se ho naučit vytvořit, vypěstovat nebo získat. 🌱🌊

Proto přišel vlastní lov.

Regenerativní zahrada.

Hydroponie.

Ne proto, abych vypěstoval úplně všechno.

Ale abych pochopil sezónnost, lokálnost a skutečnou hodnotu každé porce.

Můj systém dnes stojí na jednoduchém pravidle:

99 % dvě kvalitní, pestrá jídla denně.

1 % pizza, dezert, cesta nebo výjimečný zážitek bez výčitek. 🍕😄

Nejde o dokonalost.

Jde o dlouhodobě udržitelný poměr.

V tomto díle ti ukážu svoji cestu skrz jídlo od roku 2019 — fotky jídel, postupný růst, chyby, optimalizaci i milníky, které tomu předcházely.

Uvidíš, že žádný suplement ani chytrá informace nenahradí skutečnou práci.

Vařit.

Pěstovat.

Lovit.

Hýbat se.

Být venku.

Tvořit prostředí, ve kterém je kvalitní volba tou nejjednodušší. 🧠🌿

Informace jsou začátek.

Výsledek přichází až tím, co člověk opravdu odžije. V tomto díle získáš přístup do mého Dropbox adresáře s 400+ fotkami jídel od roku 2019. Adresář se neustále rozšiřuje o další a další jídla, která každý den vařím 🍷.

👉 <https://metalearning.cz/playground/evolution/Ev10YFDI>



Plný díl: 27 min 17 s

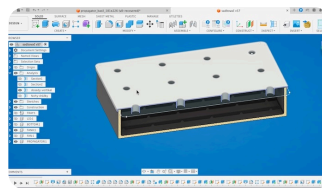


Bonus & komentář: 67 min 38 s

OTEVŘÍT WEB DÍLU

Příběh jménem Jídlo | ČR

Množírna & startování zahrady zdarma



Většina lidí vidí pozemek hlavně jako místo pro stavbu domu. 🏠

Já ho vidím jako luxusní investiční aktivum z úplně jiného důvodu:

Každý metr můžeš okamžitě začít regenerovat, oživovat a proměňovat v prostor, který ti bude roky vracet kvalitní jídlo. 🌱

Ideálně co nejvíc lazygardening cestou.

Bez neustálé pozornosti.

Bez zbytečné složitosti.

Kdybych dnes koupil nový pozemek, první věc by nebyla stavba domu.

První věc by byl kompost.

Ve stínu.

Na dostupném místě.

A hned potom návštěva příbuzných a kamarádů se zahradními kleštěmi a kelímkem mokrého písku. 😊

Proč?

Protože spoustu keřů, trvalek a bylin nemusíš kupovat v zahradnictví.

Můžeš je množit zdarma.

S předstihem.

A zatímco jednou možná stavíš vysněný dům, ony už mezitím rostou a generují svoje první dividendy. 🍇

Rybíz. Angrešt. Josta. Borůvky. Jahody. Brusinky.

Šalvěj. Meduňka. Oregano. Máta. Bazalka.

Trvalky, bylinky, okrasné keře...

Dnešní díl nemá skoro žádné hranice.

Ukážu ti můj každoroční krásný návyk:

vytvoříme místo, kterému říkám **množírna**.

Navrhne jednoduchý systém, vytiskneme prototypy na 3D tiskárně a otestujeme ho na co největším množství řízků. 🖨️ 🌿

Co tě čeká?

🌱 založení vlastní množírny

✂️ množení keřů, trvalek a bylin z řízků

🧩 3D model ve dvou velikostech ke stažení

🧪 testování na větším množství exemplářů

🍇 rybíz, angrešt, aronie, josta, brusinky i bylinky

- 🕒 kořenění až kolem 30 dnů
- 🌳 výsadba 10+ keřů vedle stromů
- 💧 3 týdny bez zásahu a bez zalévání

A hlavní dividenda?

Postworkout smoothie. 🥤

Ne z mraženého lesního ovoce z Lidlu.

Ale z vlastního jídla, které jsi kdysi namnožil z obyčejného řízku.

Tohle je přesně ten typ investice, který miluju.

Nízký vstup.

Trocha znalostí.

Trocha trpělivosti.

A výsledek, který ti může dávat jídlo mnoho let. 🌍

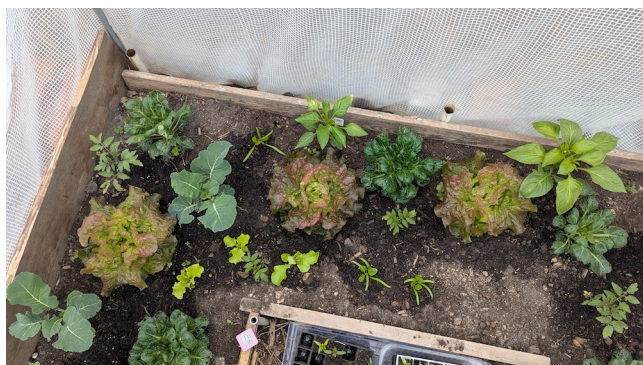
👉 <https://metalearning.cz/playground/evolution/EvMnoZFr>

🎬 Plný díl: 31 min 50 s

🎤 Bonus & komentář: 27 min 12 s

OTEVŘÍT WEB DÍLU

Nejbližší metalearning offline akce



Poslední zahradní workshop za 2026



VIP ORTODOXY Katamarány Lefkáda
Červen 2027, 14 dnů, 50 000,-

[Otevřít detail](#)[Napsat mi](#)

Prokrastinace & odkazy

 Do Ducata jsem koupil cestovní elektrickou (telecaster) kytaru + Spark Go kombo a musím říct, ... luxus ... kombo funguje i jako reprák/powerbanka/má apku & cloud presety, neskutečný za ty 2 500,-

 České dráhy a moje bizár zkušenost na 5+ hodinové cestě z Hradce Králové do Prahy (video-verze) 😊

 Beru po pár letech znovu hypotéku (protože mi nějak vadí, že nemám žádný cizí kapitál 😊), sranda s KB (video-verze)

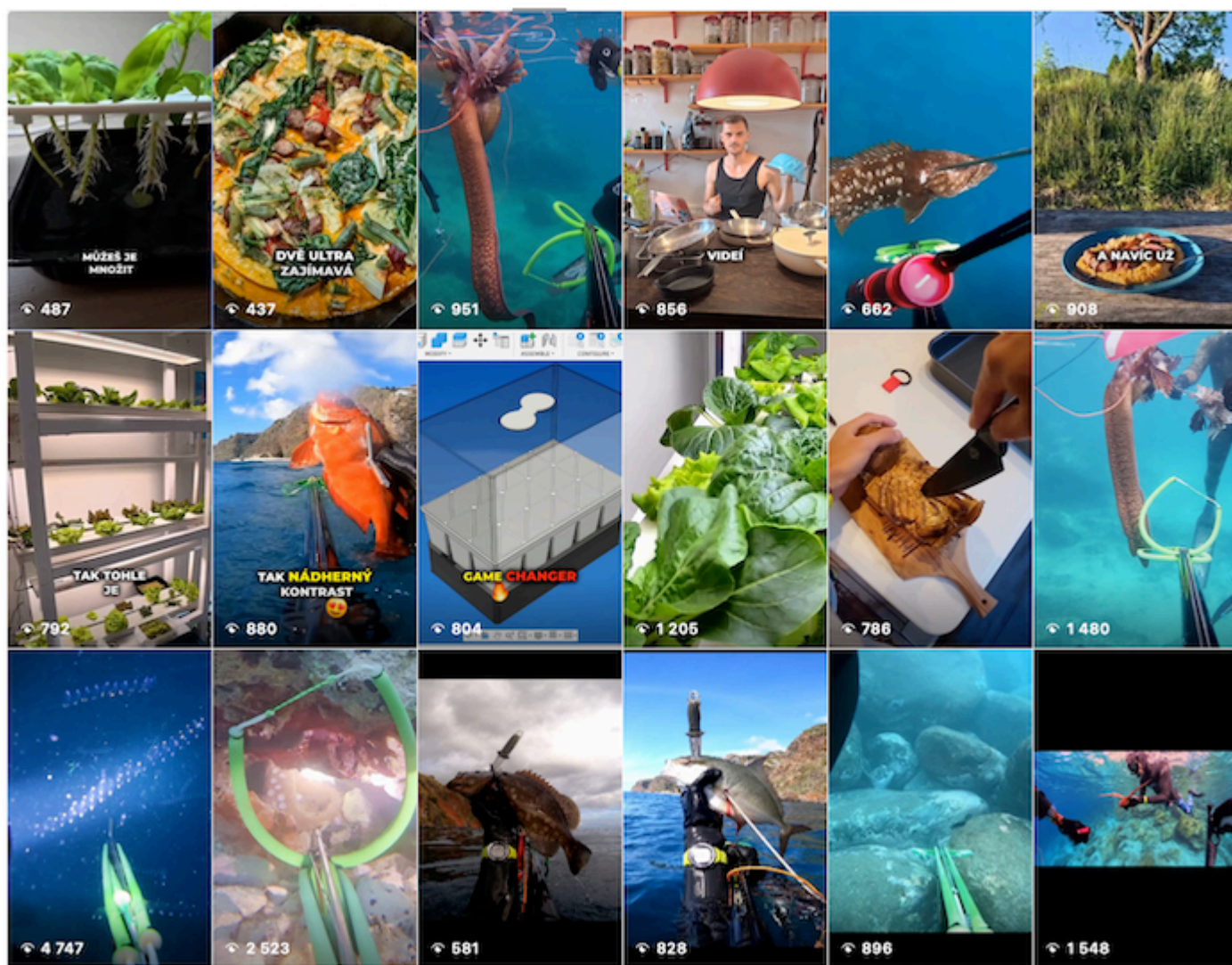
 Hledám pozemek na další iteraci zahradních věcí, kde budu mít celou plochu plně pod svojí kontrolou ... vezmu rovnou stavební, protože na Ducato pak možná navážu ještě nějakým jiným projektem, ale prioritu má nyní zahradní část 😊. Spoiler: nějak nemůžu najít nic slušného ... ty vybydlený ruiny do kterých nikdo během života nedal nic zpět s nákladem za demolici za 800 000+ postrádají dost smysl, ... slušných stavebních pozemků s přípojkami & jiho-západním svahem & v lokalitě kolem 300 metrů nad mořem, kde roční srážky vychází stále dobře a v létě neumřeš jako v nížinách je fakt málo

 Zahradní status 2026 - jen krátké povídání do video-verze

 36 v Praze = byt v Praze pronajatý a my ve skálách na Broumovsku, kde je 25, moc fajn mít možnost střídat místa

Více než #instagramlife ... reflexe v obrazech

Instagram používám především pro svoji vlastní reflexi - hlavně stories ke kterým se vracím klidně i rok zpětně. Byla by škoda těch pár obrázků z cest nepropojit s hrstkou úvah za poslední měsíc.



Otevřít fotky

Užívej ❤️

... a nezapomeň na svůj růst na metalearning.cz 🙏, čeká na tebe přes 350 lekcí v kurzech a také experimenty v novém projektu [Příběhu jménem Jídlo](#).



Honza, metalearning.cz

Metalearner & Polymath & Ph.D.

[Astronomer](#)

*Spearfisher & Hunter & Grower,
Essentialist*

Investor & Consultant

[Digital Nomad](#) (real one 2014+)

[Unplugged Red Pill](#),

Captain (👨‍🚀),

metalearning.cz | prectime.cz

Více ...

Každý newsletter představuje měsíční reflexi mého života. Dělán ji na prvním místě hrubě 1-2 dny koncem měsíce sám pro sebe. Historii všech dílů si můžeš zobrazit [od roku 2020 na webu v PDF](#).

NÁZORY NA KURZY



[Tipy za minulé měsíce nalezneš zde.](#)

V metalearning.cz jsi vedený pod adresou: {{ contact.EMAIL }} Email jsem ti poslal, protože jsi splnil alespoň 1 lekci v projektech vytvořených metalearning.cz.

Odhlásit se můžeš zde (nebudu si to brát osobně, naopak mi to ušetří kredit a pročistí databázi) 😊❤️