

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

Kuchařka podle pěti elementů

木 金 火 水 土

- 21 jednoduchých rad
- podrobnosti o třech hlavních jídlech
- kapitola o příznacích nemocí v tradiční čínské medicíně (TCM)
- vaření v kruhu

plakát + abecední seznam
potravín (ke kterému prvku
potravina patří a jaký má
tepelný účinek)



@engemita

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth
Kuchařka podle pěti elementů
Přeloženo z německého originálu
Das Fünf Elemente Kochbuch

Czech edition by

O Alexander Giertli - EUGENIKA Pbl.

A. Gwerkovej 20, P. O. Box 187

850 00 Bratislava 5

tel./fax/záznam: 00421-2-63810659

e-mail: eugenika@eugenika.sk

internet: www.eugenika.sk (www.eugenika.cz)

Překlad © Eva Mechová

Odpovědná redaktorka: Helena Kapičková (REDIGO)

E-mail: redigo@redigo.cz

www.redigo.cz

Grafická úprava: Miroslav Němec

Návrh obálky: Miroslav Němec

První vydání

Tisk: ARIMES

ISBN: 978-80-8100-022-5

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

KUCHARKA
PODLE
PĚTI ELEMENTŮ



OBSAH

Část I:

VÝŽIVA A VAŘENÍ PODLE PĚTI ELEMENTŮ.....	15
Čínská dietetika na Západě.....	17
VÝŽIVA PODLE PĚTI ELEMENTŮ JE SETKÁNÍ VÝCHODU SE ZÁPADEM.....	19
Chytrý je ten, kdo vykopá studnu dřívě, než pocítí řízen.....	21
Výživa podle pěti elementů se přizpůsobí každému věku.....	24
DOBŘE JÍDLO NENÍ LUXUS, ALE NUTNOST!.....	26
Životní síla a šťávy.....	28
Za svůj zdravotní stav vděčíme předkům.....	29
Také síla myšlení a citu přichází z jídla.....	31
Chut' k jídlu je znakem zdraví!.....	32
Jak nejlépe využít systém tří jídel denně.....	34
Ranní - odpolední - večerní jídlo.....	35
STRAVITELNOST V PRAXI.....	38
21 pravidel stravitelnosti.....	40
NEMOC - CO JE TO?.....	49
Nedostatek čchi, nedostatek jangu, vlhko, vlhký chlad a vlhké horko.....	49
Nedostatek krve, nedostatek jinu a horko.....	51
Stagnace čchi jater.....	54
TEPELNÉ PŮSOBENÍ POTRAVIN.....	56
Srovnání vařené a syrové stravy.....	57
Studené nohy.....	58
Horké hlavy.....	59
Studené, osvěžující, neutrální, teplé a horké potraviny.....	61
<i>Studené potraviny.....</i>	61
<i>Osvěžující potraviny.....</i>	62
<i>Neutrální potraviny.....</i>	63
<i>Vše posilující je těžko stravitelné.....</i>	65
<i>Teplé potraviny.....</i>	68
<i>Horké potraviny.....</i>	69
PĚT ELEMENTŮ.....	70
Žít v souladu s ročními obdobími.....	70
Správný kalendář.....	70
Střed - země.....	71
Jaro - dřevo.....	72
Léto - oheň.....	73
Podzim - kov.....	73
Zima - voda.....	74
PĚT ELEMENTŮ A JEJICH CHUTĚ.....	75
5 elementů a chutí.....	76
Dřevo - kyselá chuť.....	78
Oheň - hořká chuť.....	80
Země - sladká chuť.....	82
Kov - ostrá chuť.....	86
Voda - slaná chuť.....	88

ČAROVNÁ KUCHYŇĚ PODLE PĚTI ELEMENTŮ	91
Jak pracovat s tepelným působením a pěti chutěmi	
v jednotlivých ročních obdobích	91
Tepelné působení v jednotlivých ročních obdobích	91
Pět chutí a roční období	92
Vaření v kruhu	94
<i>Vývoj člověka</i>	95
<i>Vývoj rostliny</i>	95
Krok za krokem	96
RECEPTY A NÁPOJE	99
Vysvětlivky k receptům	100
ČÍNSKÁ RÝŽOVÁ KAŠE NEBOLI CONGEE	
BEZ KONCE	104
Nejjednodušší, nejstravitelnější a nejjádnější pokrm	
na světě	104
Tipy pro další druhy congee	107
<i>Congee ze sladké rýže s nasekanými ořechy</i>	107
<i>Rýžová kaše s fazolemi adzuki</i>	108
<i>Rýžová kaše s mrkví a fenylem</i>	109
<i>Pikantní rýžová kaše s čočkou</i>	110
<i>Pšeničná kaše</i>	112
RANNÍ POKRMY	113
Pikantní vegetariánské ranní pokrmy	113
<i>Červená čočka s avokádem a ředkvi</i>	113
<i>Proso se šitake a avokádem</i>	115
<i>Černé fazole s avokádem</i>	116
<i>Bulgur s rajčaty a čerstvými bylinkami</i>	118
<i>Ječná kaše</i>	119
<i>Posilující polévka z ovesných vloček</i>	120
Pikantní ranní pokrmy	122
<i>Posilující ranní polévka z masového vývaru</i>	122
<i>Míchaná vajíčka s rukolou a bylinkami</i>	124
<i>Cukina s míchanými vejci</i>	125
<i>Jáhly s vejci a máslem</i>	126
<i>Polenta s volským okem</i>	127
<i>Polenta s morkem</i>	128
Sladké ranní pokrmy	129
<i>Osvěžující pšeničný šrot s ovocem</i>	129
<i>Špalda s ovocem a ořechy</i>	130
<i>Šťavnaté jáhly s hruškami</i>	131
<i>Aromatická snídaně z osmaženého prosa se švestkami</i>	133
<i>Výživná sladká rýže s jablky</i>	135
<i>Sladká polenta s broskvemi</i>	136
<i>Ochlazující rýžový pokrm s grapefruítem</i>	137
<i>Ovesné vločky - sladké, kyselé, šťavnaté a teplé</i>	138
<i>Kulatá rýže s rozinkami a ovocem</i>	140
POKRMY Z OBILÍ	141
Obilí - nejmenší potravinu na světě	141
<i>Proso</i>	145

<i>Jáhlový nákyp s ovocem</i>	146
<i>Jáhloto</i>	147
<i>Jáhly sfiky</i>	148
<i>Jáhlové palačinky</i>	149
<i>Polenta</i>	150
<i>Základní recept</i>	150
<i>Smažená polenta s parmezánem</i>	152
Rýže	• 153
<i>Základní recept</i>	153
<i>Kari rýže s rozinkami a ořechy</i>	154
<i>Kokosová rýže s kardamomem</i>	156
<i>Rýže s jedlými kaštany</i>	157
<i>Italská rýže se žampiony</i>	158
Sladká rýže	159
<i>Základní recept</i>	159
<i>Jáhly a sladká rýže s vlašskými ořechy</i>	160
<i>Kuličky ze sladké rýže a mandlí</i>	161
Špalda	162
<i>Špaldové smaženky</i>	163
Pšenice	165
<i>Čapátí</i>	166
Ječmen	167
<i>Základní recept</i>	167
<i>Sladko-pikantní ječný salát</i>	168
<i>Ječné smaženky</i>	169
Oves	171
<i>Základní recept</i>	171
VEGETARIÁNSKÉ POLÉVKY	172
<i>Jenná tykvová polévka</i>	172
<i>Rajská polévka</i>	174
<i>Celerová polévka</i>	175
<i>Krémová párková polévka s mandlovou pastou</i>	176
<i>Polévka z pšeničného šrotu s pórkem</i>	178
<i>lampiónová polévka s červeným vínem</i>	179
<i>Osvěžující okurková polévka s brambory</i>	180
<i>Bramboračka s bazalkou</i>	181
SALÁTY A DIPY	182
<i>Asijský salát z čínské zeli</i>	182
<i>Syrový celerový salát</i>	184
<i>Vařený celerový salát s exotickým kořením</i>	185
<i>Salát ze zelených fazolí</i>	187
<i>Syrový mrkvový salát</i>	188
<i>Salát z červené řepy a salátové okurky</i>	189
<i>Salát ze syrové řepy</i>	190
<i>Zampionový salát s řeřichou</i>	— 191
<i>Polniček se žampiony</i>	192
<i>Rukola s rajčaty</i>	193
<i>Čekankový salát s mandarinkami</i>	194
<i>Pestrý salát s osmaženými ořechy</i>	• 196

<i>Štěrbákový salát s pšeničnými klíčky a terminovaným sýrem...</i>	198
<i>Pikantní avokádový krém s cottage cheese</i>	199
ZELENINOVÉ POKRMY	200
<i>Smažený celer</i>	200
<i>Celer v trojobalu</i>	201
<i>Zapékaný celer</i>	202
<i>Cuketa</i>	203
<i>Jemně kořeněná cuketa s rajčaty</i>	204
<i>Špenát</i>	205
<i>Fenykl se smaženými vlašskými ořechy</i>	206
<i>Zapečená čekanka</i>	207
<i>Zapečený květák s pšeničným pivem</i>	208
<i>Pestrý zeleninový hrnc</i>	210
<i>Zelenina na plechu</i>	212
<i>Ředkev s křenem</i>	213
<i>Ředkev s jarní cibulkou a mrkví</i>	214
<i>Smažený chřest s rukolou</i>	215
<i>Chřest s jemnou cibulovou omáčkou</i>	216
<i>Rolády z čínské zeli s červenou rýží a černými sójovými boby</i>	218
Obměny zeleninové tempury	220
<i>Sójové klíčky</i>	222
<i>Zapékaná rajčata s ovčím sýrem</i>	223
<i>Rajské rizoto</i>	224
<i>Fazolky s rajčaty</i>	226
<i>Peperonata</i>	227
<i>Šťavnatá zeleninová pánev s pšenicí</i>	228
<i>Trojvrstvý nákyp z bílého zeli, ricotty a rajské omáčky</i>	229
Zeleninový quiche	231
<i>Pikantní sladké červené zeli</i>	233
<i>Zeleninový dort z tvarohového těsta</i>	234
<i>Vegetariánská pizza</i>	235
POKRMY Z TOFU	237
<i>Pikantní zeleninová pánev s tofu</i>	237
<i>Plátky tofu s lískovými ořechy</i>	238
<i>Obalované tofu se sezamem</i>	239
VEGETARIÁNSKÉ POKRMY Z LUŠTĚNIN	240
<i>Hrách</i>	240
<i>Bílé fazole se šalvějí</i>	242
<i>Pilaf s fazolemi adzuki</i>	244
<i>Exotická čočka</i>	246
<i>Rapíkatý celer na černých fazolích</i>	248
<i>Cizrna s rozinkami</i>	250
<i>Dip z cizrny a jogurtu</i>	252
ASIJSKÉ OŘECHOVÉ OMÁČKY K POKRMŮM	
ZE ZELENINY A MASA	253
<i>Indonéská omáčka gado-gado</i>	253
<i>Ostrá mandlová omáčka z Thajska</i>	255

MASO.....	257
Masové vývary.....	257
<i>Jednoduchý vývar.....</i>	257
<i>Hovězí vývar.....</i>	259
<i>Hovězí vývar s pestrrou zeleninou a houbami.....</i>	261
<i>Hodnotná kuřecí (slepičí) polévka.....</i>	263
DRŮBEŽ.....	265
<i>Klasické kuře na zázvoru a rýžovém víně.....</i>	265
<i>Šťavnaté pečené kuře.....</i>	267
<i>Kuřecí nudličky s vlašskými ořechy.....</i>	269
<i>Marinovaná krůta s kešu.....</i>	271
POKRMY Z HOVĚZÍHO MASA.....	273
<i>Marinované hovězí nudličky.....</i>	273
<i>Hovězí nudličky se dvěma druhy hub.....</i>	275
<i>Pikantní mleté hovězí maso s bílým zelím.....</i>	277
<i>Dušený hovězí plátek.....</i>	279
JEHNĚČÍ MASO.....	281
<i>Pečená jehněčí kýta.....</i>	281
<i>Jehněčí steak v jemné omáčce z červeného vína.....</i>	283
<i>Jehněčí sekaná.....</i>	285
RYBY.....	287
Rybí polévky.....	287
<i>Základní recept na rybí polévku.....</i>	287
<i>Rybí polévka s řasami hijiki.....</i>	289
<i>Rybí polévka z kaprů.....</i>	291
POKRMY Z RYB.....	293
<i>Česneková majonéza na dušenou rybu.....</i>	293
<i>Halibut se šitake.....</i>	294
<i>Zapékaná treska s lilkem.....</i>	295
<i>Divoký losos ve špenátu.....</i>	297
<i>Rizoto se sépií.....</i>	299
<i>Špenát s garnáty.....</i>	300
SLADKÁ JÍDLA.....	301
<i>Kandovaný zázvor.....</i>	301
<i>Vanilkový puding s meruňkami.....</i>	303
<i>Rýžový puding s jablky.....</i>	305
<i>Puding z prosa.....</i>	307
<i>Rýžový krém.....</i>	309
<i>Jablková tempura.....</i>	310
<i>Plněná jablka.....</i>	311
<i>Jablko-tvarohový nákyp.....</i>	312
<i>Pochoutka se šťávou z třešni.....</i>	313
<i>Červené amarouny.....</i>	314
<i>Meruňková marmeláda.....</i>	316
<i>Ovocný kompot.....</i>	317
<i>Želé z jablečné šťávy.....</i>	318
<i>Liči ve šťávě z červených hroznů.....</i>	319
<i>Marmeláda z čerstvého ovoce.....</i>	320

KOLÁČE	321
<i>Francouzský koláč s jablky</i>	323
<i>Jablkový dort s prosem</i>	324
<i>Dýhový koláč</i>	326
<i>(bez vajec a mléčných produktů)</i>	326
<i>Šťavnatá tvarohová štola</i>	328
<i>Kořeněný hruškový koláč</i>	330
<i>Mrkvový dort</i>	331
CHLÉB	332
<i>Pšenično-špaldový chléb</i>	332
<i>Toustový pšeničný chléb</i>	334
<i>Tvarohové housky</i>	335
<i>Chlebově tyčinky</i>	336
NÁPOJE	337
<i>Čaj z kukuřičných vlasů s kořenem lékořice</i>	337
<i>Čaj z kukuřičných vlasů, louhovaný</i>	338
<i>Čaj z kukuřičných vlasů, vařený</i>	339
<i>Zázvorový čaj</i>	340
<i>Indický čaj z koření: yogi čaj</i>	341
<i>Čaj z koření</i>	343
<i>Fenyklový čaj</i>	345
<i>Čaj z pomerančových květů</i>	345
<i>Mátový čaj</i>	347
<i>Pšeničný čaj</i>	348
<i>Ječná voda</i>	349
<i>Černý čaj</i>	350
<i>Zelený čaj</i>	351
<i>Čaj bancha</i>	352
<i>Červený čaj TUO-CHA a PU-ERH</i>	353
<i>Zrnková káva</i>	354
<i>Obilná káva</i>	356
<i>Kakao</i>	357
<i>Jablečná šťáva</i>	358
<i>Hrušková šťáva</i>	358
<i>Šťáva z červených hroznů</i>	359
<i>Třešňová šťáva</i>	359
<i>Čaj z mořských řas</i>	360
<i>Horká voda z vodovodu</i>	362
GLOSÁŘ	363
ABECEDNÍ SEZNAM POTRAVIN	368
O AUTORKÁCH	379

Předmluva k přepracovanému vydání

Poté, co v dubnu 1999 vyšlo přepracované a rozšířené vydání mé první knihy *Výživa podle pěti elementů**, rozhodly jsme se s Beatrice Trebuth, že po šesti letech vydáme naši úspěšnou kuchařku znovu. A tak ze sto padesáti stran vzniklo stránek čtyři sta. Teoretickou část jsem vytvořila od základu nově a podrobněji, a to na základě známých zákonitostí kuchyně podle pěti elementů.

Na srdci mi leželo jedno téma, které v rámci čínské nauky o výživě dosud nebylo nikdy dostatečně popsáno, a tím je stravitelnost. Dlouholetá praxe v poradenství v oblasti výživy ukázala, jak důležitá je kvalita a optimální využití stravy pro zdraví člověka. Pokud cítíme pozitivní účinky stravy, užijeme si jídlo mnohem více. Po tomto jídle nejen že nepřibíráme, ale dokonce přirozeně hubneme. Tento fakt se s léty neustále potvrzuje. Toto a další doporučení jsem shrnula do jednadvaceti jednoduchých rad, ze kterých si každý může vybrat vždy tu, která se mu právě hodí.

Nové jsou také podrobnosti o třech hlavních jídlech, kapitola o příznacích nemocí v *tradiční čínské medicíně (TČM)* a glosář nejdůležitějších termínů, jež najdete v příloze. Tyto oddíly slouží k usnadnění použití vědomostí v praxi.

V teoretické části se zabývám všemi tématy, která jsou pro vaření podle pěti elementů podstatná. Pokud byste se chtěli dozvědět více, v mé základní knize můžete nalézt následující informace: srovnání pěti elementů, práce s emocemi, zdravý životní styl, láska a sexualita stejně jako po-

* česky vydala Eugcnika, 2002

drobné informace o kvalitě stravy, mléčných produktech a škodlivosti mikrovlnného záření.

Kromě rozšířeného plakátu naleznete v příloze také abecední seznam potravin. S jejich pomocí velmi lehce zjistíte, ke kterému prvku potravin patří a jaký má tepelný účinek. Jsou to výborné pomůcky pro *vaření v kruhu*, viz samostatná kapitola.

Máme radost, že vám kromě již publikovaných receptů můžeme nabídnout více než padesát nových, mezi nimiž najdete pikantní ranní pokrmy a přirozeně i slavnou čínskou rýžovou kaši *congee*.

Většina receptů pochází od Beatrice Trebuth a mne, další část od docentek, se kterými spolupracuji v oblasti poradenství.

Beatrice Trebuth je matka dvou dětí, léčitelka TČM a učitelka *tchaj-t'i*. Již léta vede poradenství v oblasti výživy. Před pěti lety jsme vydaly knihu *Výživa podle pěti elementů pro matku a dítě**, kde se věnujeme tématům stravování rodičů před početím dítěte, stravování matky v těhotenství a během kojení a konečně také výživa dětí.

Jelikož nejsme profesionální kuchařky, odpovídají recepty naší osobní chuti a našim kuchařským zvyklostem. Léčebná působení a doporučení uvedená na konci každého receptu odpovídají principům tradiční čínské medicíny a dietetiky, jež se opírají o naše dlouholeté zkušenosti z poradenství, kde se setkáváme jak se zdravými, tak i nemocnými lidmi. Odborníci na TČM stejně jako pacienti a pacientky, kteří na základě konzultace s odborníkem na výživu nebo TČM znají svou diagnózu, si mohou v této knize nalézt vhodné tipy a informace.

Tyto recepty mohou být v rukou terapeutů a poradců, již jsou vyškolení v TČM, využity k léčebným účelům. V žád-

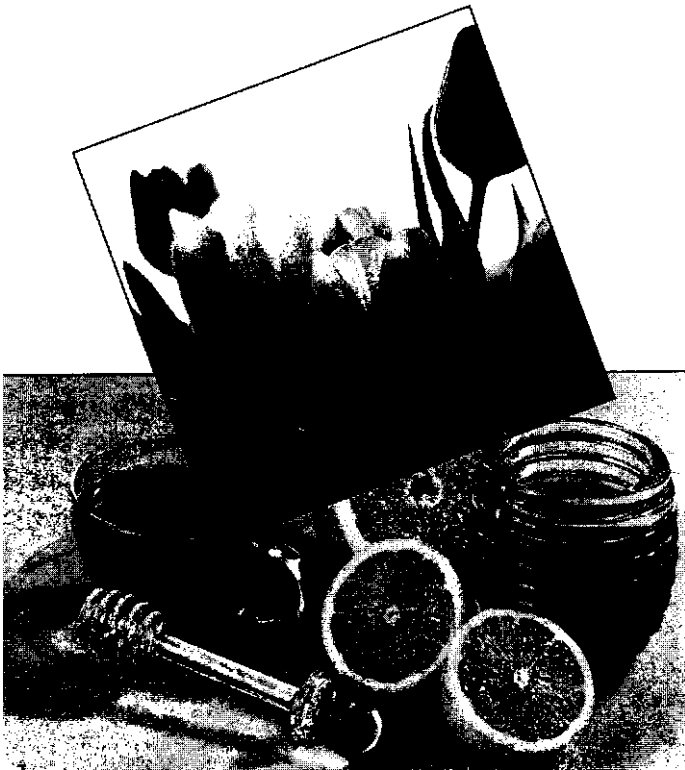
KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

ném případě ale tato kniha nemůže sloužit jako náhrada léčby u lékaře nebo léčitele. Rovněž není možné určovat si diagnózu dle zde zmíněných informací.

* česky vydala Eugenika, 2005

Část I:

Výživa a vaření podle pěti elementů



TRADIČNÍ ČÍNSKÁ NAUKA O VÝŽIVĚ

3 500 let př. n. 1. vynalezl Shen Nung, Červený císař, pluh - tak se to alespoň traduje. Tak se čínským rolníkům podařilo zkypřit půdu a dosáhnout vyšších zemědělských výnosů. Byl velmi vysoce ceněn pro své inovace v zemědělství a proslul jako jeden ze zakladatelů čínské lékařství. Zkoumal reakce svého těla po požití různých bylin a poživatin. Svá zjištění předal dalším generacím, jež je dále rozvíjely pozorováním a praktikováním. A tak se díky čínským lékařům během tisíciletí vyvinulo bylinkářství a společně s ním tradiční čínská nauka o výživě (*dietetiká*). Společně s *akupunkturou*, tělesným cvičením a masážemi tvoří pokladnici tradiční čínské medicíny (TČM).

Před několika desetiletími se TČM etablovala v USA, především v oblastech jako Kalifornie, kde sídlí mnoho přistěhovalců z Číny. Ve střední Evropě si v průběhu uplynulých let vydobyla také své pevné místo a patří společně s přírodními léčebnými praktikami, jako je například *homeopatie*, a alopatickou medicínou k nejrozšířenějším léčebným metodám. V západních zemích na scénu čím dál častěji přichází TČM, v popředí s akupunkturou, ale léčba stravou je stále ještě zanedbávaná.

V Číně je to jinak. Poradenství v oblasti výživy je dodnes pevnou součástí tradičního lékařského ošetření. Zde je nutné vzít na zřetel, že Číňané svou stravu volí každodenně tak, aby byla jejich zdraví ku prospěchu. Je to relativně jednoduché, protože každý ví, že určité potíže jsou varováním před

vznikem onemocnění, a zároveň jsou si vědomi toho, jaký zdravotní účinek má ten který pokrm. Například se zcela vědomě rozhodují, zdaje vhodné kombinovat masitý pokrm se zahřívajícím jehněčím nebo polévku s ochlazujícím tofu.

Výběr jídla se také řídí ročním obdobím a klimatem v dané oblasti. Jednou jsem jedné matce v Číně vyprávěla, že u nás matky svým dětem dávají v zimě rajčata a banány; byla velmi šokována, že se dětský organismus ve studeném období ještě ochlazuje potravou.

Číňané dbají na prevenci tím, že stravu přizpůsobují svému věku, individuální konstituci a ročnímu období. Tento způsob je nadmíru efektivní. Dobrý zdravotní stav, a obzvláště pak silná imunita, kterou můžeme nalézt u obyvatel Číny navzdory chudobě a extrémním klimatickým podmínkám zapůsobí na každého Evropana, který cestuje po Číně.

^v **Čínská dietetika na Západě**

V západním světě vzbuzuje pozornost především akupunktura, a to svými fascinujícími výsledky při akutních obtížích. Léčbě stravou prozatím nebyl vyhrazen zasloužený prostor. Problém spočívá v tom, že lékaři a léčitelé praktikující TČM na Západě často přehlížejí, že „masivní“ léčebné metody jako například akupunktura a bylinkářství dosahují teprve tehdy žádoucích a trvalých výsledků, pokud jdou ruku v ruce s „jemnou“ terapií pomocí stravy. Mít toto na zřeteli, ušetřili by si někteří pacienti bolestivé šití a hořké a nákladné bylinné receptury. Účinky TČM by se daly snadno prokázat - obzvláště u chronických onemocněních - pokud by bylo postaráno o změnu životního stylu a stravování. Neúspěchy TČM mohou spočívat v tom, že

chyby ve stravování a životních zvyklostech pacientů nelze vyvážit pouze akupunkturou a bylinkami.

Celostní medicína, jako je TČM, vyžaduje spolupráci pacienta na léčebném procesu; mimo jiné také proto, aby převzal zodpovědnost za své zdraví, životní styl a stravování. Když terapeuti TČM přebírají plnou zodpovědnost za své pacienty, převádějí manko západní klasické medicíny na TČM. Tímto nesnižují kvalitu a výdobytky klasické medicíny, pokud jde o srovnání s TČM. Nakonec by bylo žádoucí, aby obě metody neexistovaly jen vedle sebe, ale měly prospěch jedna z druhé, což se dosud děje jen velmi zřídka.

VÝŽIVA PODLE PĚTI ELEMENTŮ JE SETKÁNÍ VÝCHODU SE ZÁPADEM

Důsledky nepřirozené výživy na zdraví podněcují nejen lékaře a léčitele praktikující TČM, ale také stále více lékařů školské medicíny. Podporují prevencí tím, že do svých praxí integrují poradenství v oblasti výživy nebo spolupracují s vyškolenými poradci. Tato spolupráce je často nutná, poněvadž člověk praktikující poradenství musí mít obsáhlé znalosti, což vyžaduje mnoho času a silnou motivaci. Kromě toho bylo nutné na Západě vyvinout koncepci poradenství v oblasti výživy. To nebylo možné převzít z knih a učebnic týkajících se TČM, protože to, co jako poradci zprostředkováváme svým pacientům, je v Číně notoricky známo každému.

Čínský lékař a pacient hovoří stejnou řečí, protože oba chápou pojmy zdraví a nemoc stejným způsobem. Ví, jak ovlivňují zdraví ty které životní okolnosti a stravovací zvyklosti, nebo naopak, že způsobují onemocnění. Pacienti se snaží vždy udělat pro své uzdravení vše, co je v jejich silách, a teprve potom navštíví lékaře. Co se týče stravy, lékař může dát pacientovi jen pár dodatečných rad ohledně potravin, jež považuje za obzvlášť účinné, nebo doporučit léčivé byliny.

Požadavky na zlepšení stravování v zemích střední Evropy zahlcených blahobytem jsou daleko rozsáhlejší. Je třeba osvětlit základní vztahy mezi chybami ve výživě, popřípadě životním stylem a následnými potížemi. Tehdy

teprve může vzniknout motivace změnit milované zlozvyky a začít praktikovat doporučení týkající se plnohodnotné a chutné výživy. Zdravá kuchyně musí odpovídat individuální chuti a rodinným nebo regionálním zvyklostem, aby bylo požadavku na chuť a stravitelnost učiněno zadost. Chuť je zásadní předpoklad pro to, aby jídlo člověku svědčilo.

V naší západní tradici existují jídla, stejně jako v Číně, která vycházejí ze sezónní nabídky a mají trvalý pozitivní účinek na zdraví, pokud jsou připraveny z kvalitních surovin. Ráda bych podnítila všechny, kteří se chtějí zabývat výživou podle pěti elementů, aby se inspirovali tradičními recepty ze své oblasti a pozorovali jejich účinky na svém zdraví. Někdy bude nutné provést malé změny. Platí však pravidlo, že pokrmy, které jsou nám důvěrně známé, jsou stravitelnější, a tedy také výživnější a zdravější než nezvyklá kombinace ingrediencí.

Těžištěm mé práce už dlouho není práce s nemocnými; mým cílem je pomáhat zdravým lidem udržet si své zdraví. Proto se cítím zavázána preventivní medicíně, která vede klienty ke svépomoci a k takovému způsobu života, jenž jim napomáhá vyvarovat se onemocnění. Že se s tímto postojem cítím v čínské medicíně jako doma, není tedy žádný div.

V Číně byli lékaři odměňováni jen tehdy, když byli všichni členové rodiny zdraví. Když někdo onemocněl, byly pravidelné platby pozastaveny.

Prevence je lepší než léčení nemocí: to je důvod, proč je tak důležité rozpoznat náznaky počátku nemoci včas. Předat obsáhlé vědomosti týkající se zdravé, vyvážené stravy klientům, kteří nemají zdravotní problémy, a budoucím poradcům, je větší výzva než radit nemocným lidem.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Za prvé je obtížnější správně interpretovat neškodné obtíže a stanovit diagnózu. Za druhé jsou zdraví lidé jen zřídka schopni přiznat, že je nutné změnit návyky k udržení trvalého zdraví.

Na druhou stranu je obzvláště starším lidem jasné, že strava je jedním ze stavebních kamenů k získání a udržení zdraví. Mějme na paměti, že co je zdravé, nemusí být nutné nudné a jednotvárné. Můžou to být například silné masové vývary nebo chutné zeleninové pokrmy s aromatickými bylinkami.

Odborná stravovací doporučení nejen urychlují uzdravovací proces, ale zároveň snižují náklady na léčbu. Každý tak může udělat něco pro své uzdravení a pro svůj dobrý pocit.

Chytrý je ten, kdo vykopá studnu dřívě, než pocítí žízeň!

Jelikož my lidé musíme alespoň třikrát denně jíst, získává výživa jako prevence před onemocněním obrovský význam. Pokud chceme výživu využít jako prevenci před onemocněním, nemusíme vyvíjet žádnou zvláštní námahu. Musíme přece jíst - tak proč ne rovnou něco dobrého? Bez zvýšení nákladů můžeme zlepšit svůj zdravotní stav nebo odstranit menší zdravotní potíže, protože se léčíme sami. Nemusíme léčebným kúram a návštěvám lékaře věnovat žádný čas. Prostě si jen dopřejeme kvalitní potraviny, protože sije zasloužíme a lépe chutnají.

Argument, že *fast food* šetří čas a peníze, mohou ihned vyvrátit. Nemoc je extrémně časově náročná a drahá, a to v mnoha ohledech. Přirozená strava stojí samozřejmě více než umělé krmivo z potravinářských fabrik a maso naplněné utrpením, jež se ocitá na našich talířích a stává se sou-

částí nás samotných. Nezasloužíme si něco lepšího? Uvědomme si, kolik radosti při vaření, požitku z jídla a zdravé životní síly nás čeká!

Další oblasti, které podstatně podporují zdraví, jsou kromě výživy přiměřený tělesný pohyb a práce s emocemi. Nejvyšší úroveň medicíny, jež nás může osvobodit od veškerého trápení, je práce se svou duší. Pokud se rozhodujeme, zda se vydat na duchovní cestu a začít sportovat, může nám být výživa velmi nápomocná, protože podporuje vitalitu, bystrost a s tím spojenou motivaci a pevnou vůli.

I na Západě je již všeobecně známo, že chyby v oblasti výživy jsou hlavní příčinou vzniku chorob. Podle výzkumu *Stiftung Warentest* dosahují v Německu náklady léčby onemocnění způsobených nebo spojených s výživou ročně sto osmdesát miliard euro. V ojedinělých případech může vést jeden zlovyk ve výživě ke specifickému onemocnění.

Důležitou příčinou špatného stravování obyvatel západních zemí je velmi špatná kvalita průmyslově zpracovaných potravin, které tvoří sedmdesát pět procent jídelničku Němců, a dokonce devadesát pět procent Američanů.

Hlad dočasně zmizí a je jedno, co sníme. Avšak se zdravou lahodnou celkově uspokojující výživou nemá nadýmání a pocit těžkého žaludku nic společného. Blažená spokojenost je jednoznačným znakem, že jsme snědli kvalitní pokrm. Škodlivost dnešních potravin můžeme snadno vytušit, když si vezmeme na pomoc příslušnou literaturu. Pro laiky však situace není tak průhledná. Za prvé všudepřítomná reklama sugeruje opak, a ukolébává nás tak v pocitu bezpečí. Za druhé příčinu a následek dělí delší časový úsek. Konečně za třetí jsou výzkumy v oblasti výživy placeny právě z kapes potravinářských koncernů. Jen tak si můžeme vysvětlit fakt, že lékaři a odborníci na výživu

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

stále ještě doporučují konzumaci mléka a mléčných výrobků jako hlavního zdroje vápníku pro lidský organismus a dokládají to stále novými výzkumy.

Většina toho, co se u nás zkonsumuje, dlouhodobě poškozuje zdraví. Chtěla bych varovat (především těhotné ženy) například před konzumací masa obsahujícího *antibiotika* nebo uměle chovanými lososy, kteří jsou rovněž zatíženi léčivy.

V době mrazniček, ledniček a mikrovlnných trub vniká další problém: absence potravin, jež organismus posilují a vyživují, aby ho chránily před předčasným stárnutím a nemocemi. Všude kolem sebe můžeme sledovat, kolik požitku, štěstí a kvalitního života nám uniká, pokud nedbáme na kvalitu potravin. Podívejte se na obličeje lidí na ulici, na jejich držení těla nebo na statistiky nemocnic a Ministerstva zdravotnictví. Sami můžeme díky svým zkušenostem dojít k závěru, že to, co nám opravdu chutná a je kvalitní, prospívá našemu zdraví.

To ale vůbec neznamena, že se navždy musíme vzdát požitků, jež jsou považovány za nezdravé. Sem tam kousek čokolády, pečené vepřové nebo šálek kávy neuškodí. Rovněž je znakem dobrého zdraví, pokud je náš organismus schopen vyrovnat se s požitím kávy nebo většího množství jídla bez následného nadýmání a poruch spánku. Kromě toho nemůže být zdravé vyhýbat se každému tuku a být neustále zdrženlivý.

Výjimky potvrzují pravidlo. A to tím, že nám ukazují, jak pozitivní vliv na nás má pravidelné zdravé jídlo. Oslavy existují proto, abychom se uvolnili a zapomněli na svazující pravidla. Výjimky se postarají o uvolnění nebo o příjemné napětí a uchrání nás před přílišnou upjatostí. Jedna z nejkrásnějších stránek výživy podle pěti elementů spočí-

vá v tom, že nás povzbuzuje k tomu, abychom si dopřáli to, čemu jsme se doposud vyhýbali - například masu nebo tučným jídlům - protože jsme si mysleli, že jsou nezdravá. Výjimky jsou tělu prospěšné pouze tehdy, pokud jsme schopni odhadnout, kolik náš organismus unese.

Výživa podle pěti elementů se přizpůsobí každému věku

Po čtyřicítce je relativně jednoduché vycítit, co tělu prospívá, co nám leží dlouho v žaludku nebo nás okrádá **O** spánek. Kolem čtyřicátého roku života jsou již prenatální rezervy z Šedesáti procent vyčerpány, a tak jsme čím dále více odkázáni na to, co jíme. Hůře stravitelná strava je na jednu náročnější na stravení. To, že takového potíže neumíme správně interpretovat a nechápeme jejich varování, je druhá věc.

Mladí lidé jsou odkázáni na svůj zdravý selský rozum a dobrou radu, pokud chtějí udělat něco pro to, aby si i ve čtyřiceti, padesáti, šedesáti nebo více letech mohli užít života plnými doušky. V mládí je organismus obvykle ještě tak silný, že se zdá, že je schopen promíjet chyby v životosprávě po relativně dlouhou dobu. Vysílá, pokud vůbec, velmi jemné varovné signály. Bere si vše, co mu chybí ve výživě z prenatálních zásob, jež se tímto postupně vyčerpávají. Rebelii organismu můžeme jasně pozorovat v pubertě, kdy akné ukazuje skutečný stav tlustého střeva: stoupající oheň sexuální energie se spojuje s balastem z trávicího traktu a přivádí ho „k varu“. Výsledným produktem tohoto takzvaného vlhkého horka je hnis. Emoční bloky a stres tento stav jen podporují. Vlhké horko způsobují v oblasti výživy především potraviny a nápoje obsahující cukr, stejně jako mléčné produkty - především čokoláda.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Absence akné však není zárukou nepřítomnosti „horka“ v těle.

Stáří stejně jako smrt patří v naší společnosti k tabuizovaným tématům. Jejich projevy jsou ze společnosti vytěšňovány. Následkem toho si neuvědomujeme, že naše stáří bude vizitkou našeho celého života a že stojí za to starat se o své tělo. Prostředků máme ve střední Evropě habaděj.

Co v mládí uštípíme z rezerv, bude nám potom ve stáří chybět. Z tohoto úhlu pohledu je jasné, že pokud sledujeme sami sebe, všímáme si, které pokrmy nám prospívají a po kterých se cítíme unaveni, můžeme se stát sami sobě výbornými odborníky na výživu. A nakonec můžeme ztrátu vitality ve stáří kompenzovat hodnotnou stravou.

Více o prenatálních rezervách a způsobech, jak je uchovat, naleznete v kapitole o zdravotních konstitucích.

DOBŘÉ JÍDLO NENÍ LUXUS, ALE NUTNOST!

Přechod mezi zdravím a nemocí je plynulý. Toto je v současnosti, v době blahobytu, ještě zřetelnější, protože jsme již třetí generace, která konzumuje převážně průmyslově zpracované potraviny. Tato skutečnost a další vlivy spojené s industrializací poškozují trvale naše zdraví a již stačily pevně zakotvit v naší dědičné výbavě. Nadace *Westona Price* v USA již desetiletí provádí výzkumy po celém světě, jež dokazují, že průmyslově zpracovaná potrava způsobuje nemoci a genetické změny.

Jiný výzkum v USA ukazuje, že čtyřicet tři procent amerických mužů mezi třicátým pátým a čtyřicátým pátým rokem života je impotentních. Obrovský úspěch *Viagry* dokazuje, že se impotence u mužů v uplynulých letech drasticky zvýšila. Z pohledu TČM se zdá logické, že za tento stav je z velké části zodpovědné extrémní zhoršení kvality stravy způsobené technizací výroby během uplynulých šedesáti let.

Mnoho dětí se rodí již nemocných nebo oslabených. Vrozené deformace čelisti, náchylnost k infekcím a alergiím jsou čím dál častější. Alergie jdou ruku v ruce s nedostatečným trávením a bývají dodatečně podpořeny chybami ve výživě dětí.

Z toho také vyplývá, že hodnotná strava posilující organismus může tento stav zlepšit. Pokud se pomocí výživných a stravitelných pokrmů podaří aktivovat trávení, stane se pak kvalitní strava stálým zdrojem síly. Je proto našim přáním a záměrem, abyste s pomocí naší knihy během krát-

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

ké doby došli k závěru, že výživa podle pěti elementů posiluje a vyživuje, je chutná a stravitelná.

Dlouholeté zkušenosti s výživou podle pěti elementů ukazují, že strava je velmi silný nástroj, který podporuje vitalitu, sílu, dobrou náladu a radost ze života. Oblast zdravé výživy nabízí dostatečný prostor i pro osobní chuťové preference nebo regionální specifika. Moudré principy výživy podle pěti elementů můžeme nalézt ve všech kulturách světa, což dokazují dochované recepty.

V USA proběhl výzkum, jenž byl zaměřen na obsah *karcinogenních látek* v grilovaném masu. Vědci došli k překvapivým výsledkům: kuřecí maso grilované bez dalších přísad obsahovalo velké množství rakovinotvorných látek. Naproti tomu maso marinované v olivovém oleji s tymiánem, citrónovou šťávou a dalším kořením jich obsahovalo výjimečně malé množství. Udo Pollmer, chemik zabývající se potravinami, zveřejnil tyto údaje v časopise *Eulenspiegel* a dospěl k závěru, že lidé již po generaci vědí, jak upravovat jídlo, aby mělo co nejlepší účinky, obzvláště pak preventivní proti rakovině.

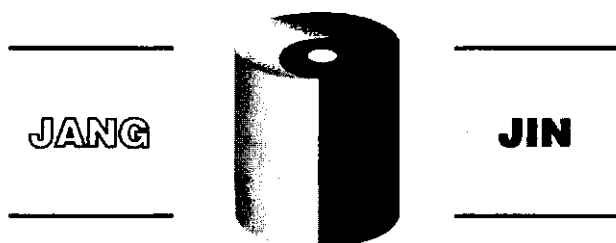
Kolik moudrosti tkví v tradičním kuchařském umění, můžeme pozorovat například na těchto příkladech: mysleli jste si, že majoránka se do jitrnic přidává proto, aby nám lépe chutnala? V tom případě se mýlíte. Domnívám se, že díky majoránce je jitrnice lépe stravitelná, a proto nám tak chutná. Červené zelí nám chutná s hřebíčkem a bobkovým listem, protože se postarají o jeho lepší stravitelnost. Stejný účinek má kmín v bílém zelí, křen v případě vařeného vepřového masa a drcený hřebíček ve švýcarském *vermicelle* (pyré z kaštanů). Dalšími látkami, jež nám pomáhají trávit, jsou například *tanin* v červeném víně nebo hořčiny v *espressu*. Všechny tyto látky, o kterých si myslíme,

že se v jídle objevily pro svou chuť, mají ve skutečnosti velmi pozitivní účinek na trávení. Pokud se chcete o zdravé výživě dozvědět více, udělejte to jako já, kdy jsem při svých seminářích procestovala mnoho německých regionů: vyzkoušejte dobře připravené tradiční pokrmy a nápoje a objevte kuchařské umění, jež se předává z generace na generaci, protože prospívá našemu žaludku.

Životní síla a št'avy

Zdraví z pohledu čínské medicíny představuje vyváženost *jinu* a *jangu*.

Zdravý kořen jangu značí životní sílu: na tělesné úrovni jsme silní a dynamičtí. Máme silnou imunitu, která nás chrání před infekcí. Silné trávení se stará o využití potravy, aby tělo mělo k dispozici dostatek výživných látek. V takovémto případě se jen zřídka objeví potíže jako nadýmání, pocit plnosti, únava po jídle nebo kašovitá stolice.



Kořen jinu a jangu jsou v rovnováze = zdraví

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Na psychické úrovni představuje dostatečně silný jang koncentraci, silnou vůli a motivaci, což jsou předpoklady pro život plný radosti, naděje a odvahy.

Čchi (energie) a teplo, oba tyto jangové činitele, se starají o to, aby všechny procesy, jež udržují naše tělo naživu, probíhaly správně a my abychom byli plní síly.

V sexuální oblasti je jang zodpovědný za touhu, libido a potenci.

Zdravý kořen jinu značí šťávy a má na tělesné úrovni na starost klidný spánek, dobré nervy a schopnost uvolnit se.

Na psychické úrovni je jin zodpovědný za přiměřenou zdrženlivost, mírnost a trpělivost. Nutný klid k tomu, abychom mohli vypnout a užít si odpočinek, máme jen tehdy, když jsou všechny jinové činitele - šťávy, krev a substance - v těle v dostatečném množství, aby mohly organismus ochlazovat, zvlhčovat a vyživovat. Schopnost empatie, něžnost a výdrž jsou v sexuální oblasti znakem silného kořene jinu.

Za svůj zdravotní stav vděčíme předkům

Podle kvality životní síly a šťáv předků dědí děti více či méně silné tělo. V TČM je to takzvaná *prenatální čchi*. Předvídavá péče Číňanů, při které hraje výživa důležitou roli, slouží k udržení vlastního zdraví až do vysokého stáří. Důležitým úhlem pohledu je zde také zodpovědnost za další generace. Každý mladý muž a mladá žena by se měli starat o to, aby díky své vlastní síle a zdraví mohli svým dětem předat dostatečně silnou prenatální čchi. Matky mohou v těhotenství pozitivně ovlivnit konstituci dítěte.

Prenatální čchi sídlí v ledvinách. Ledviny - stejně jako ostatní orgány - jsou z pohledu čínské medicíny viděny úplně jinak než na Západě. Podrobněji je toto téma roze-

psáno v kapitole o pěti elementech. Prenatální čchi slouží k tomu, aby byla řádná funkce orgánů zachována po celý život. K tomuto účelu slouží každodenní malé množství tohoto elixíru. Délka a kvalita života jsou závislé nejen na množství zděděné čchi, ale také na životním stylu. Snahou každého člověka by mělo být nevyčerpávat svou prenatální čchi, protože ji máme k dispozici jen v omezeném množství. Jak jsem již zmínila, je velmi těžké vzít tento fakt na vědomí v mládí, když máme této čchi ještě dostatečné množství. A tedy toto drancování vlastního těla není dostatečně čitelné. Z tohoto důvodu jsou mladí lidé odkázaní učit se od starších. V Číně jsou staří lidé vysoce vážení, a to proto, že mají to, co mladý člověk jen těžko získává - zkušenosti. Proto jsou to výborní učitelé.

Prenatální čchi bude zachována, pokud tělu dodáváme dostatek postnatální čchi. Zdroji této čchi jsou výživa a vzduch, který dýcháme, v poměru asi 2:1. Jinak řečeno: záleží na kvalitní výživě, vyváženém životním stylu, dostatku spánku a odpočinku i přiměřené tělesné námaze, jež podporuje dýchání, zda i s přibývajícím věkem budeme aktivní a fit, zda budeme cítit radost ze života a budeme stále schopni se rozvíjet.

Celé učení je o tom, jak zůstat zdravý. Vlastně nic nového! Složitější už je samotné dodržování pravidel. Mnoho lidí si stěžuje na různé potíže, ale nejsou si vůbec vědomi toho, co tyto problémy způsobilo.

Existují také lidé, kteří najdou po dlouhém zkoumání řešení pro své problémy. Přesto neustále mají na mysli své těžkosti a jen s obtížemi se po dlouhé době odváží najíst se dosyta. Oslabení organismu způsobeném stravou je časté zejména u žen, které věří, že maso je špatné, a naproti tomu sýry a jogurty jsou dobrým zdrojem bílkovin. Ve skuteč-

nosti je maso pro většinu lidí - v malých dávkách - ideální potravinou, jež se dá jen těžko nahradit, pokud se nechceme omezovat, co se týče aktivit a výkonu.

Na druhou stranu je špatné, v jakých podmínkách se zvířata chovají. Negativní vliv na lidský organismus má nejen kvalita masa, ale také například jeho mražení. Negativní vliv na zdraví má také konzumace masa ve večerních hodinách.

Neustále přemýšlím, jestli se dá etika spojit s jídlem a zabíjením zvířat. Tyto myšlenky mě napadají pokaždé, když umývám salát plný malých zvířat nebo když pomyslím na to, kolik drobných zvířat, myší, zajíců nebo brouků přijde o život, když se sklízí zelenina nebo obilí.

Také síla myšlení a citu přichází z jídla

V poradenské praxi velmi dobře pozorujeme, že lidé, kteří mají oslabený kořen jangu, mají sklon ke sklíčenosti, nedostatku motivace, beznaději nebo pocitu méněcennosti. Jsou citliví na chlad, mají studené nohy, a proto již po několika dnech pociťují blahodárny vliv dvou až tří teplých jídel denně. Tito lidé rovněž zjišťují, že s pocitem tepla přichází také zlepšení nálady a životní síly.

Lidé, u nichž je oslaben kořen jinu, si stěžují na každodenní shon, vnitřní neklid a poruchy spánku. Trpí často netrpělivostí, podrážděností a vztekem. V těchto případech nestačí jen změna stravy, protože zvyk reagovat na svět podrážděně se stal součástí jejich chování. Na druhou stranu stabilita a spokojenost, kterou s sebou přináší šťavnaté posilující jídlo, má dobrý vliv na spánek, takže postupem času se lepší i nervy. Tímto můžeme získat odstup od maličkostí, jež se nás dříve dotýkaly, a tím také zlepšit svůj psychický stav.

Schopnost koncentrace je rovněž úzce spojená s výživou. Oslabené zažívání, které nás sužuje nadýmáním, pocitem plnosti a leností, je zodpovědné za kolísání koncentrace, únavu po jídle a nechuť pracovat intelektuálně nebo se soustředit na duševní činnost, ať už meditaci nebo početní úlohu. Možnost sledovat život přes televizní obrazovku podporuje poruchy zažívání, duševní lenost a vede k závislosti. U televize totiž prožíváme vše intenzivně a bez toho, abychom se museli namáhat.

Chut' k jídlu je znakem zdraví!

Když chceme udělat něco pro své zdraví, je často nutné změnit stravovací návyky. Zde je nezbytné promyslet si, jaký máme vlastně vztah k jídlu. V poradenské praxi se můžeme často setkat s lidmi, kteří jsou nešťastní kvůli svému apetitu a necítí se dobře, když jsou sytí. Jsou to znaky toho, že něco není v pořádku. Nesmíme ale zaměňovat dobrý apetit s manickými choutkami.

Odmítáním chuti k jídlu vítáme v našem životě zažívací potíže. V žádném případě bych nechtěla bagatelizovat téma nadváhy a s tím spojené emocionální a zdravotní problémy. Jelikož jsem sama v dětství zažila, co znamená být tlustá, věnuji se ve své praxi těmto problémům se stejnou vážou jako všem ostatním. Víím, že pocit spokojenosti se svým vlastním tělem je velkým zdrojem radosti.

Dobrý apetit, spánek a celodenní vitalita jsou důležité znaky toho, že jsme zdraví. Zdravá chuť k jídlu však neznamená, že máme neustále hlad a chuť něco pojmít. Není rovněž nutné mít ve stejnou dobu a před každým jídlem stejnou chuť k jídlu. Zdravý apetit je u většiny lidí jednoznačný, a na druhou stranu proměnlivý. Společně s hladem nám apetit jednoznačně ukazuje, že přišel čas na jídlo; na

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

druhou stranu jeho absence naznačuje, že můžeme jídlo vynechat. Ranní nechutenství předtím, než jdeme do práce a nemáme dostatek času, může být normální. V tom případě je vhodné sníst ještě během dopoledne teplou snídani a nebo si přivstat a ještě doma v klidu posnídat. Trvalé vynechávání dopoledního jídla oslabuje trávení a životní sílu a podporuje nadváhu. Hlad během prvních tří hodin po probuzení ukazuje, že zažívání je dostatečně silné.

Pravým opakem je případ, kdy se objevují silné chutě na sladké. Je to volání o pomoc podvyživeného těla po sladkých pokrmech, které ho vyživují. Příčinou chuti na sladké je oslabené trávení, které se projevuje kašovitou stolicí, nadýmáním a pocity plnosti. Tělo vyžaduje sladké, protože sladká chuť je přiřazena výživným pokrmům, jež obsahují cukry a bílkoviny. Vhodnými, avšak relativně špatně stravitelnými zdroji sladké chuti, jsou: vařené obiloviny, luštěniny a maso. Aby byly stravitelnější, zjemňují se bylinkami a kořením. Tento způsob přípravy jídla se postará o to, abychom se cítili sytí a aby se chutě na sladké objevovaly čím dál méně často.

Sladká jídla, která obsahují cukr, med nebo sirup, uspokojí chuť na sladké, ale ve skutečnosti nevyživují a neposilují tělo. Abychom překonali chuť na sladké, výborně nám poslouží sušené ovoce s oříšky nebo slunečnicovými semínky. Tyto chutě zmizí, jakmile si tělo zvykne na vařená, posilující jídla, jež mu poskytují vše, co potřebuje. Sytost má pozitivní účinek také na psychiku. Pocit nasycenosti s sebou přináší vnitřní stabilitu. Za silnými poruchami příjmu potravy stojí emoční problémy, jež samotná změna stravy nemůže vyřešit.

Jak nejlépe využít systém tří jídel denně

V „bohatých“ zemích se mnoho lidí dobrovolně vzdává snídaně; někteří nejí dokonce ani oběd, protože chtějí zhubnout; teprve večer, když už to nemohou déle vydržet, sejdou s těžkým srdcem najíst. Ze začátku špek mizí. Dočasně. A to nejen kvůli *jojo efektu*, který se hlásí o slovo, jakmile začneme normálně jíst. Nejpozději kolem čtyřicátého roku, kdy je většina prenatální čchi spotřebována, začneme kvůli hladu tloustnout. Je to logické. Člověk k tomu, aby spálil tuky, potřebuje čchi, kterou získává ze stravitelných jídel. Odbourávání a vylučování tuku, vody a případných odpadních látek, jež vznikají při trávení, je náročnější než samotné vyživování tkání. Aby odpadní látky mohly být z těla vyloučeny, musí být nejdříve transformovány do takové podoby, aby mohly být vyloučeny močovým měchýřem nebo střevem. Nedostatečnost této funkce nazýváme oslabené zažívání, poruchy látkové výměny nebo v TČM nedostatek čchi sleziny.

Studie prokázaly, že hlavní příčinou *osteoporózy* (řídnutí kostí) je hladovění z důvodů redukce váhy. Na druhou stranu může být půst zdraví prospěšný. Avšak jen za předpokladu, že člověk, který se postí, nemá oslabené trávení a půst je prováděn správně. Vynechání večerního jídla může být rovněž prospěšné, a to nejen kvůli redukce váhy. Předpokladem je dobrá snídaně a výživný oběd.

V průběhu let bylo prokázáno, že množství jídla, jež během dne zkonsumujeme, nehraje při hubnutí žádnou roli. Mnoho lidí s nadváhou jí pouze večer. Množství tohoto jídla je ve srovnání se součtem snídaně, oběda a dalších jídel během dne zanedbatelné. Nadváha neplyne v tomto případě z přebytku kalorií, ale z nevhodného „stravovacího rozvrhu“. Také lidem, kteří mají potíže se žlučníkem, jsou

podráždění nebo napjatí, velmi prospívá, když je večerní jídlo spíše malé, stravitelné a lehké. Od zhruba čtyřicátého roku věku by lidé večer neměli jíst bílkoviny - maso, luštěniny a sýr. Nebo jen příležitostně. Tento způsob stravování nám pomůže k lepšímu pocitu, dobrému spánku a svěžesti po ránu.

Věčen lépe strávíme, pokud si k obědu dáme malou dávku bílkovin. Mohou být ve formě masa, ryb nebo luštěnin připravené tak, aby byly dobře stravitelné. Pokud patříte k lidem, kteří rádi jí malé porce, můžete samozřejmě jíst i dopolední nebo odpolední svačinky. Důležitým pravidlem ale je, aby doba mezi jednotlivými jídly byla dostatečně dlouhá, aby se předcházející jídlo opravdu strávilo. Poznáme to jednoduše podle toho, že máme znovu opravdový hlad.

Ranní - odpolední - večerní jídlo

Dlouhodobé zasyčení nám poskytne ranní jídlo, které se skládá z vařených celozrnných obilovin, například krupice, vloček nebo celých zrn, a zeleniny nebo vařeného ovoce. Pokud jste dosud dávali přednost sladkým pokrmům z obilí a po jedné až dvou hodinách míváte opět hlad, vyzkoušejte pikantní snídaně, jež obsahují malé množství bílkovin ve formě masa, vajec nebo luštěnin. Masový vývar se zeleninou také velmi zasytí. Ti, již chtějí zhubnout, by se měli vzdát sladkých pokrmů, protože podporují hromadění vody v těle. Naproti tomu v případě pikantních snídaní máme možnost přidat bylinky a koření, které podporují trávení, a tím se starají o to, abychom nepřibrali. Další variantou snídaně, jež je stravitelná a sytící, je dušená zelenina s míchaným vejcem; obzvláště pokud je jíme bez *uhlohydrátů*, jako je chléb nebo obilí.

Oběd sestavujeme v závislosti na ročním období. Pokud nemáme pádný důvod vyhýbat se masu, je vhodné jíst asi dvě polévkové lžíce ryby nebo masa. Činorodost během dne podporuje trávení těchto těžkých potravin, které však organismu dodávají dostatek síly. Maso je v kombinaci se zeleninou stravitelnější než s uhlohydráty, jako jsou nudle, obilí nebo brambory.

Co se týče syrové stravy, je oběd nejvhodnější dobou pro její stravení. Surová zelenina je hůře stravitelná než syrové maso. Na druhou stranu listový salát s čerstvými bylinkami je velmi dobře stravitelný a osvěžující. Rajčata a okurky patří pouze k ročnímu období, ve kterém se u nás sklízí. Jsou na jednu stranu silně ochlazující a na druhou stranu hůře stravitelné než hlávkový salát, čekanka, endívie, polníček nebo jiné listové saláty.

Večeře často slouží jako příležitost k setkání s rodinou nebo přáteli. Přesto je vhodné, aby večerní jídlo bylo dobře stravitelné a podávalo se jen v malých dávkách. Vhodné jsou zeleninové polévky, **eintopf** (jídla z jednoho hrnce), vařená nebo dušená zelenina, malé množství hub, obilí a brambor. Vegetariánské večeře podporují dobrý spánek a organismus je schopen je zpracovat o to lépe, pokud si k obědu dáme kousek ryby, masa nebo trochu luštěnin. K večeři se rovněž výborně hodí sladká obilná jídla s kompotem, protože sladká chuť podporuje uvolnění.

Určitě vás napadlo, jak je možné, že jsme nezmínili žádný chléb, sýr nebo mléčné produkty? Chléb je nejstarším fast food lidstva. Před několika desetiletími bylo zvykem jíst tři teplá jídla denně a k nim jen příležitostně přikusovat chléb. Jíst velké množství chleba je vysloveně drahé. Přispívá k tomu nejen cena sýrů a uzenin, ale svou úlohu hraje také fakt, že chleba nás zasytí jen na krátkou dobu,

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

a tak musíme jíst velmi často. Proto můžeme najít obložené housky a chlebičky jen v bohatých průmyslových zemích. Naše doporučení jíst chléb jen příležitostně vychází ze zkušeností v poradenství v oblasti výživy. Zažívání většiny lidí je v současnosti velmi slabé; chléb, obzvláště když je čerstvý, je velmi těžce stravitelný a podporuje nadváhu a hromadění vody v těle.

Stejný účinek mají mléčné výrobky. Častá konzumace chleba se sýrem je hlavním původcem nadváhy a zažívacích potíží. Tuto zkušenost si můžete sami lehce ověřit. Pokuste se nejíst dva až tři týdny chléb a místo něj se dosyta najezte vařeného jídla a malých porcí hlávkového salátu. Budete překvapení, jak dobře se budete cítit. Po čase se tento styl stravování natolik ustálí, že si můžete s klidným srdcem dát kousek křupavé bagety nebo celozrnného chleba s chutným *camembertem* nebo jemnou šunkou, protože poté se zase vrátíte k vařeným jídlům, které více zasytí a jsou stravitelnější.

STRAVITELNOST V PRAXI

Tajemství zdravé výživy se dá velmi jednoduše odhalit: zkusíme tak dlouho, dokud nenajdeme jídla, která nás na jednu stranu sytí a vyživují a na druhou stranu nám chutnají a jsou dobře stravitelná. Umění spočívá připravit potraviny tak, aby byly stravitelné, nejen nám zaplnily žaludek -jako například mísa salátu. Právě to, co je opravdu výživné, je také těžce stravitelné: maso, ryba, tuky, ořechy a luštěniny. Tyto potraviny jsou výživné, protože obsahují bílkoviny nebo tuk; naproti tomu celozrnné obilniny obsahují uhlohydráty, jež jsou déle zpracovávány *metabolismem*, a proto nás zasytí na delší dobu. Výživné druhy zeleniny, jako například bílé, červené nebo zelené zelí a kapusta, jsou těžce stravitelné. Inteligentní a nanejvýš chutné řešení můžeme nalézt u všech národů. Stravitelnost zvýšíme přidáním koření a bylinek, které podporují trávení. A kromě toho přispívají ke zlepšení chuti pokrmu.

Mladí lidé mají v současnosti velký problém. Nikdo je neučí, že mezi chlebem se sýrem, *hamburgerem* nebo zmraženými těstovinami a opravdovým jídlem je obrovský rozdíl. Stravitelnost a kvalita jídla hrají také v TČM důležitou roli, a to v případě zachování čchi předků. Tato čchi sehrává v oblasti hrudníku zásadní roli. Viděno očima západní civilizace, odpovídá tato čchi geneticky předávané informaci, která potravina je našemu organismu známá a která je cizí. Během tisíců let se naše tělo přizpůsobilo podmínkám a rozvinulo mnoho funkcí, aby bylo schopno strávit a dobře zpracovat nabízené potraviny. Je vlastně biochemicky nastaveno na určité kombinace potravin. Konzervativní dědičná čchi má za úkol hlídat, aby se žádné cizí

látky nedostaly až na úroveň mezibuněčného metabolismu, protože naše tělo je není schopno zpracovat, a nejsou mu tedy k užítku. Dědičná čchi oddělí vše, co zná, od toho, co je pro ni neznámé. To odmítne jako odpad. Takto potom vznikají alergie na umělé látky a chemické přísady, které organismus neumí zpracovat. Čím více odpadu se do těla dostane, tím obtížnější je ho zcela vyloučit. Aby mohl být odpad vyloučen, musí být nejdříve přepracován do odpovídající formy. Tímto způsobem dochází ke stagnaci stravy, jež dále podporuje stagnaci čchi jater a další napětí a blokády (například stagnaci krve, hromadění vody v těle).

Extrémní nebo jednostranné stravovací návyky, obzvláště pak častá konzumace umělých a chemicky ošetřených potravin, přetěžují třídící schopnost dědičné čchi a vzniká chaos. Nakonec organismus odmítá i potraviny, které určitě znalo, například pšenici a jablka. Vyplývá z toho, že potraviny, jež známe již po generace, a potraviny v přirozeném stavu jsou daleko stravitelnější. Většina běžných potravin obsahuje chemické přísady, které zvyšují nestravitelnost pokrmů, a pokud je konzumujeme delší dobu, vyvolávají alergie.

Další problém vzniká, když není organismus schopen zcela vyloučit látky ze stravy. Tyto látky začínají hnit a vzniká prostředí, které bychom mohli nazvat kompost, kde se velmi dobře rozmnožují bakterie a houby typu *candida*. Horko tohoto kompostu podněcuje nepřirozené teplo v organismu. Tímto způsobem se oslabuje prenatalní čchi. Stálá ztráta prenatalní čchi, kterou mimochodem poznáme podle nepříjemného zápachu, který vychází ze střeva, vede k celkovému oslabení organismu a snížení imunity. Z tohoto úhlu pohledu je kvalita výživy hlavním zdrojem vzniku onemocnění, obzvláště pak těch, jež nazýváme de-

generativní. Podivuhodné je, že v Číně byly tyto souvislosti známy už v dynastii Song (960-1280 n. l.). Lékař Li Dong Yuan založil slavnou *Školu k posílení středu*, která zdůrazňuje důležitost správné výživy pro zachování prenatální čchi a stálého zdraví. Lékaři, již spojili lékařství s dietetikou, byli již v dynastii Zhou (11 -7. století př. n. l.) považováni za nejuznávanější.

Pokud se chceme vyhnout nemoce, lépe zvládat každodenní stres, zachovat si duševní svěžest a vitalitu i v pokročilém věku, nabízím vám následujících jednadvacet doporučení.

21 pravidel stravitelnosti

1. S ohledem na osobní chutě by měly být stravovací návyky krok za krokem nasměrovány správným směrem. Celková změna je citelná po delší době. Naopak rychlou změnu pocítíme po zavedení teplých snídaní. Organismus Středoevropana si během tisíciletí zvykl na zdejší potraviny, především pak vařená jídla a maso. Náš trávicí trakt se přizpůsobil potravinám, které odpovídají naší tradici a na něž jsme už od dětství zvyklí, a ty také nejlépe tráví. Ten, kdo je zvyklý jako dítě jíst maso, vejce a luštěniny, bude také v dospělosti nejlépe trávit tuto stravu. A ti, kteří vyrostli na bramborách a obilí, budou v dospělosti konzumovat méně masa.

2. Pro většinu lidí jsou vařená jídla stravitelnější než syrová zelenina, ovoce a obilí. Ztrátu *enzymů* a vitaminů během vaření lze vykompenzovat konzumací následujících potravin: kysané nápoje (chlebový nápoj, *nepasterizovaný ocet*, čerstvé bylinky a listový salát). Abychom zachovali co největší množství vitaminů, doporučujeme nakrájet zeleninu nadrobno a vařit jen krátce.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

3. Vařená jídla jsou podstatně stravitelnější než pokrmy s chlebem. A chléb, který je několik dní starý, je stravitelnější než čerstvý. Vegetariáni a lidé, již trpí nadváhou nebo hromaděním vody v těle, dosahují díky dvěma až třem vařeným jídlům denně lepších výsledků v oblasti vitality a redukce váhy.

4. Jako snídaně jsou nejvhodnější: polévky, čistě zeleninová jídla, pikantní obilná jídla se zeleninou, s vejcem nebo ořechy, zelenina s luštěninami nebo obilná kaše s kompotem. Tato vařená jídla se starají o příjemný pocit tepla, jsou sytící a výživná. Pokud je zjemníme aromatickými bylinkami a kořením, jsou také výborně stravitelná. Působí preventivně proti nadváze a hromaděním vody v těle, posilují imunitu. Zařazení čtyř až pěti teplých snídaní týdně s sebou přináší citelné zlepšení zdravotního stavu a vitality. Chutě na sladké se tímto způsobem samy vytrácejí. Měli bychom si vystačit se čtyřmi hlavními jídly denně, aby měl trávicí trakt dostatek času strávit jedno jídlo dříve, než přijde další. Pokud máme návaly chuti na sladké, vhodná jsou slunečnicová semínka nebo ořechy a sušené ovoce. Jsou to výborné svačinky, protože už malé množství stačí k zahnání pocitu hladu nebo chuti.

5. Čerstvě uvařená jídla jsou stravitelnější a hodnotnější než ohřívána. To platí obzvláště pro zeleninu. Výjimkou jsou pokrmy ze zelí, kysaného zelí, luštěnin a rybí polévky. Tyto můžeme uchovávat i několik dní v lednici a po částech ohřívát. Zelenina je stravitelnější, pokud ji místo smažení na tuku podusíme ve vodě. Nakonec přidáme nezbytný cenný olej nebo máslo. Pokud chceme ohříváním jídlům přidat na stravitelnosti, přidejme trošku čerstvých surovin

nebo malé množství koření. Toto doporučení by však nemělo být bráno dogmaticky. Ohřátá zelenina je pořád stravitelnější než klobása s hranolkami nebo chléb se sýrem.

6. Vařená celá zrna obilí jsou velmi výživná, ale ne zrovna stravitelná. Jáhly a rýže jsou většinou tráveny velmi dobře. Naopak ke strávení celých zrn ovsa, špaldy nebo pšenice je třeba opravdu silné zažívání. Abychom pomohli zažívání, doporučuje se vařit zrna tak dlouho, dokud se nerozpadají. Toto je tajemství čínské rýžové kaše, kterou v Číně pravidelněji ke snídani. Způsob, jak ji připravit, najdete v oddíle s recepty. Kaši můžeme zjemnit zeleninou, kořením, olejem nebo máslem. Hodí se ke snídani nebo jako lehká večeře. Dvacet minut vařené obilné vločky, kaše nebo vařené drcené obilí mají také posilující a výživný účinek. Široce rozšířená kaše z čerstvého obilí je stejně jako všechny syrové obilné vločky těžce stravitelná a oslabuje trávení, pokud je konzumována po delší dobu. Obzvláště pak v kombinaci s čerstvým ovocem, jogurty nebo jinými mléčnými produkty.

7. Mléčné produkty jako sýr, tvaroh, smetana nebo jogurt oslabují trávení. Většinou už i v malých dávkách, protože způsobují hromadění vody v těle, a tedy vedou k nadváze a ztrátě vitality. Podle vědeckých doporučení bychom měli konzumovat mléčné výrobky, abychom měli dostatek bílkovin a vápníku. Z tohoto důvodu mnoho lidí konzumuje příliš velké množství mléčných produktů. Příklon k fast foodu je hlavní příčinou tak rozšířené nadváhy. Profituje tedy nejen mlékárenský průmysl, ale také obchod s nemocí. Čím dál více studií dokazuje, že mléčné produkty nejen že nebojují proti osteoporóze, ale naopak ji způsobují.

pro vegetariány jsou hlavním zdrojem bílkovin luštěniny. Hned po masu mají nejvyšší obsah bílkovin. Sílu luštěnin můžeme pozorovat u národů, které po tisíciletí žijí vegetariánsky, jako například Indové nebo lidé žijící ve velmi chudých zemích.

Kysané mléčné výrobky jako jogurt, kyška nebo kefir oslabují díky svému ochlazujícím účinku trávení. Především v případě nadváhy bychom se měli všem mléčným výrobkům vyhnout. Nejlépe ucítíme účinek, když vydržíme týden bez těchto výrobků a potom si dáme kousek sýra. Můžeme tak pozorovat, jak po mléčných výrobcích lenivíme. Když vydržíme i další týden bez mléčných výrobků, budeme se cítit mnohem lehčeji. Máslo do této kategorie nepatří, protože není tráveno jako bílkovina, ale tuk. Má vysokou výživovou hodnotu a v rozumných dávkách je dobře stravitelné. Jen žlučníkáři nemusí pečené máslo dobře snášet. Máslo z obchodu je většinou vyrobeno z mraženého mléka, které je roztopeno v mikrovlnné troubě. Toto máslo z obchodu se zdravé výživy netýká.

8. Luštěniny jsou stravitelnější, pokud přidáme zázvor nebo mořské řasy. Prostě je vaříme společně s malým množstvím *kombu*, *wakame* nebo *hijiki*. V rámci vegetariánské kuchyně patří luštěniny jako čočka, fazole a hrách k hlavním zdrojům bílkovin. Jsou těžce stravitelné a už malé množství je dostačující. Proto je nejlepší vařit je společně s obilím a zeleninou.

9. Vývary z masa a kostí mají posilující účinek. Jsou stravitelnější než pečené nebo smažené maso, obzvláště tehdy, když přidáme kousek zázvoru. Předem uvařený vývar je skvělou snídaní, pokud je jemně okořeněná. Ohřeje-

mě trošku polévky, přidáme čerstvou zeleninu a uvaříme doměkka.

10. Masové nudličky nebo sekaná jsou všeobecně stravitelnější než steak a řízek. Použití čerstvého zázvoru zvyšuje stravitelnost a zabraňuje hromadění zvířecí bílkoviny v organismu.

11. *Bio* zelenina, ovoce a maso nebo jiné bio produkty jsou výživnější, stravitelnější a mají nižší obsah jedovatých látek než produkty tradičního zemědělství. Stravitelnější jsou jídla také díky aromatickým druhům koření, výrazné chuti bio mrkve a bio hovězímu masu. Vysoce rafinované výrobky jako bílý cukr, limonády, kola, konzervy, polotovary a syntetické aroma oslabují dlouhodobě organismus a nemají žádný pozitivní účinek, co se týče stravitelnosti a výživnosti.

12. Pro stravitelnost je důležitá kvalita ingrediencí. Například uzeniny jsou mnohem stravitelnější, pokud přidáme bylinky a koření. Naproti tomu uzeniny z tradičního masného průmyslu obsahují mnoho umělého aroma, chemických látek, nedefinovatelných směsí a substancí. Někdy masné výrobky neobsahují dokonce žádné maso, takže si vlastně ani nezaslouží používat toto jméno, i když vypadají lákavě. Výrobci sází na to, že většina zákazníků se řídí podle vnějšího vzhledu. Uzeniny mají další velkou nevýhodu, a to, že jsou velmi slané. Velký podíl soli v uzeninách, sýrech, polotovarech a rychlých občerstveních vede k vysušování tělesných šťáv a s tím spojeným problémům středního věku. Jak už jsem zmínila, pochází asi sedmdesát pět procent toho, co Němci sní, z tradičního potravinářského průmyslu. Pro ekologické, bio produkty tedy zů-

stává dvacet pět procent. Na škodlivost tradičních potravin se poukazuje v mnoha knihách a zároveň vzrůstá poptávka po bio potravinách. V současnosti již existuje hustá síť obchodů se zdravou výživou a mnoho supermarketů prodává bio produkty.

13. Mražené potraviny, obzvláště pak hluboce zmražené maso, jsou krajně nestravitelné. Dlouhodobá spotřeba mražených výrobků, zvláště hluboce zmražených polotovary, vede k trávicím problémům a ztrátě vitality. Ingredience, ze kterých se vyrábí polotovary a salámy, jsou většinou v průběhu zpracování zmražené. Dokonce sušené ovoce v obchodech se zdravou výživou bývají vyráběny ze zmražených plodů. Fakt, že bio maso není vždy k dostání, bohužel nemění nic na tom, že je mražené maso špatně stravitelné. Naproti tomu tradiční metody jako zavařování a vakuování jsou výbornými konzervačními metodami.

14. Potrava, která přišla do styku s mikrovlnnou troubou, je zdraví škodlivá. Polotovary a máslo ze supermarketu spadají do této kategorie. Škodlivý vliv jídla ohřátého v mikrovlnné troubě se ještě zvýší tím, že se použijí zmražené potraviny. Prudkým ohřátím jídla se chlad uzavře uvnitř, a dostane se tak do těla. Následkem je chlad, který způsobuje chronický nedostatek jangu a postihuje především ledviny. Chlad se do těla dostane kvůli bioklimatickým vlivům nebo chlazeným a zmraženým nápojům a potravinám. Příznaky nedostatku jangu jsou vyčerpání, přecitlivělost na chlad a noční pomočování. V mé knize *Výživa podle pěti elementů* jsem vlivy mikrovlnné trouby dopodrobna rozebrala, včetně vědeckých poznatků.

15. Chlazené a mražené nápoje a potraviny ochlazují trávicí trakt a ztěžují využití potravy. Děti jsou na toto ochlazování velmi háklivé. Pokud si zvykneme pít horkou vodu, už nikdy nebudeme chtít přestat; je to jediný nápoj, jenž lze pít bez omezení, vytváří příjemný pocit tepla v břiše a má léčebné účinky. Pokud pijeme horkou vodu pravidelně, posiluje trávicí trakt a pomáhá redukovat nadváhu a nahromaděnou vodu v těle.

16. Sladkosti, moučníky a ovocné šťávy oslabují trávení a způsobují nadváhu, pokud je konzumujeme pravidelně, protože sladké způsobuje hromadění vody v těle. Toto platí pro placičky oslazené medem stejně jako pro čokoládu, koláče nebo limonádu s bílým cukrem. Chuť na sladké je znakem oslabeného zažívání. Vařená jídla, obzvláště pak snídaně, vyživují a posilují organismus, takže už po několika dnech minimalizují chuť na sladké. Sušené ovoce se slunečnicovými semínky je výbornou náhradou čokolády (viz také kapitola *Chuť k jídlu je znakem zdraví!*).

17. Ovoce je všeobecně špatně stravitelné, protože se sklízí převážně nezralé. Chybějící aroma a kyselá chuť, která by se změnila ve sladkou teprve při dozrávání, napovídá, že je ovoce špatně stravitelné. Vhodnější je kombinovat kompoty se skořicí, *koriandrem*, *kardamomem*, čerstvým zázvorem nebo vanilkou. Můžeme je pak konzumovat s obilovinami ke snídani nebo večeři.

18. Aromatické a ostré koření stejně jako sušené a čerstvé bylinky podporují zažívání, zvyšují stravitelnost a posilují imunitu. Čerstvý zázvor je vhodný, pokud chceme tělo zbavit pocitu plnosti, nadýmání nebo oslabeného trávení.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

je také vhodným pomocníkem při redukci váhy, protože podporuje látkovou výměnu, kdy dochází k redukci tuku a vody v organismu. Kardamom odvádí vlhkost ven. *Estragon*, fenykl, koriandr, kmín, majoránka, oregano, *rozmarýn*, *badyán* a všechny ostatní kuchyňské bylinky a koření povzbuzují chuť k jídlu a zvyšují stravitelnost jídel. Tyto ingredience jsou nejlepšími pomocníky na cestě od smetanových omáček a chlebů se sýrem. Na druhou stranu je třeba dávat pozor na to, abychom tohoto koření a bylinek nekonzumovali příliš velké množství, protože mají zahřívající účinek!

19. Trávení podporuje také čaj z rozdrceného kmínu, který vaříme asi deset minut ve vodě. Vhodný je také čaj z fenyklu, čerstvého zázvoru, kardamomu, badyánu a jiných druhů koření. Chutný nápoj, který posiluje trávení, bojuje proti nadváze a odvádí vlhkost, je obilná káva s kardamomem, kterou můžeme podle chuti dochutit třtinovým cukrem.

20. Stravitelná jídla z kvalitních surovin způsobují, že naše tělo zůstává čisté a dynamické. Všechno odpad, který vzniká při trávení potravy, je vylučován ven. Děje se to hlavně tehdy, když konzumujeme dostatek čerstvé zeleniny, která by měla mít své místo u jídel s masem, rybou nebo luštěninami. Tak zůstanou cévy a energetické dráhy průchozí; orgány, vazy, kosti, kůže a všechny ostatní substance budou dobře vyživovány; celý organismus si uchová svůj elán a působí mladistvě. Dalším faktorem pro uchování zdraví, pohyblivost a sílu těla je přiměřený pohyb.

21. Přátelské místo, pěkně prostřený stůl a uvolněná atmosféra napomáhají tomu, aby se jídlo stalo příjemným

zážitkem. Toto je poslední bod, který bych chtěla zmínit. I kvalitní a dobře připravené jídlo ztrácí svou hodnotu a stává se špatně stravitelným, pokud si nenajdeme čas v klidu se najíst - to znamená: dobře žvýkat. Existuje trik, který nám pomůže nastolit klid: soustředíme se při jídle pouze na to, co máme na talíři. Pokud jíme ve společnosti, je lepší, když se řeč točí okolo jídla a ne jiných záležitostí. Pokud jste rozrušení, počkejte s jídlem, dokud se neuklidníte. Stres, vztek nebo hádka během jídla způsobují stagnaci potravy v trávicím traktu. Také sledování televize nebo čtení během jídla nezvyšují jeho stravitelnost. Nejvíce pomůžeme svému zažívání, pokud se budeme jídlu věnovat a vychutnáme ho. Můžeme také přemýšlet o tom, jak by se dalo jídlo příště vylepšit nebo, pokud jsme v restauraci, jaké ingredience kuchař přidal do našeho jídla.

NEMOC-CO JE TO?

Abyste získali představu o tom, jak souvisí nemoc s výživou z pohledu celostní čínské medicíny, ukážu vám na zjednodušených příkladech, jaké chyby v životním stylu a výživě přispívají ke vzniku nemocí. Tyto příklady jsou založeny na komplexních a detailních popisech nemocí v TČM. Slouží k tomu, aby se laici naučili orientovat v příznacích počínajících chorob. V příloze najdete *glosář*, v němž jsou všechny zmiňované pojmy TČM stručně vysvětleny.

Pokud se najdete v některém z následujících příkladů, může vám to pomoci rozpoznat chyby, které děláte ve výživě, a cíleně je napravit. Pokud se identifikujete s více příklady, doporučuji vám držet se rad z kapitoly *Stravitelnost v praxi* a sestavovat si termicky vyvážený jídelníček.

Následující příklady a popisy chorob v žádném případě nesmí sloužit k určování diagnózy a následnému léčení stravou sebe samotného nebo svých blízkých. V případě onemocnění vyhledejte pomoc léčitele nebo lékaře praktikujícího TČM, popřípadě terapeuta praktikujícího jinou medicínskou školu.

Nedostatek čchi, nedostatek jangu, vlhko, vlhký chlad a vlhké horko

Nemoc vždy znamená, že je oslabena buď životní síla, nebo šťávy. V případě, že je oslabená životní síla, tedy kořen jangu, probíhají tělesné funkce na ní založené velmi

pomalů: cítíme se často unavení, sklíčení, je nám zima, jsme náchylní k prochladnutí.

Nedostatek jangu většinou vzniká kombinací přepracování a špatného stravování. Hromady sladkostí, zmrzlina, chlazené nápoje a diety provázené hladověním nebo velkým množstvím salátu, ovoce a syrová strava ochlazují organismus. Strava, jež sestává převážně ze syrové stravy, ovoce a syrového obilí, vede k oslabení jangu. Tento proces podporuje také pití velkého množství studených tekutin.

Nedostatek jangu začíná takzvaným nedostatkem čchi. Zde stojí v popředí, spíše než problematika chladu, trávicí obtíže: nadýmání, pocit plnosti, neformovaná stolice. Protože chybí dynamika čchi - síla, která pohání všechny tělesné funkce - není strava dostatečně transformována. Tělo není dostatečně vyživováno a odpad, jenž vzniká při trávení, se neodvádí z těla ven.

Hromadění těchto látek nazýváme v TČM vlhkem, protože se tento odpad hromadí společně s vodou ve tkáních. Vlhko vzniká také následkem oslabené schopnosti transformace potravy, která vyplývá z nedostatku čchi. Pokud je trávení silně oslabené, vzniká nadváha, viditelné otoky, *edémy* v obličeji nebo na končetinách.

Pokud se přidá k vlhkosti ještě chlad, mluvíme o vlhkém chladu. Vlhký chlad je závažnější stav než vlhko, protože jde ruku v ruce s oslabeným jangem. Oslabení jangu se definuje jako nedostatek čchi a chlad.

Nedostatek čchi společně s vlhkem je běžný u většiny lidí nad čtyřicet let, ale můžeme se s ním setkat i u mnoha mladších, nebo dokonce dětí. Kromě trávicích problémů způsobuje chuť na sladké, únavu a výkyvy soustředění; často také duševní nezáměr nebo otupělost. Chybí elán k překonávání překážek, osobnímu vývoji, změnám. Hlav-

ní příčiny nedostatku čchi v oblasti výživy jsou chyby popsané výše. Za vysokou vlhkost je zodpovědná především vysoká konzumace mléčných výrobků.

Výživa podle pěti elementů má především za cíl posílit trávení a vyvarovat se vlhkosti. Pomůže nám také vrátit svému tělu vitalitu a zdraví, protože mnohé nemoci by nevznikly, kdybychom se vyhnuli zažívacím potížím a vlhku.

Vlhko je nahromadění vody a odpadních látek, které blokují tok čchi a krve. Kvůli těmto blokádam vzniká horko, které postupem času podporuje vlhko. Tento stav nazýváme vlhké horko. Následkem jsou problémy se žlučníkem, koliky a kameny. Znakem počátku rozvoje vlhkého horka je nesnášenlivost tuku a sklon k emoční podrážděnosti.

Další faktory, které vytvářejí z vlhka vlhké horko, jsou časté emoční výlevy jako zlost, prchlivost a nepřiměřený tlak způsobený stresem.

Napomáhají také následující potraviny: tvrdý alkohol, větší množství alkoholu, nekvalitní víno a sekt, káva, velké množství masa, salám, sýr, čokoláda a průmyslově zpracované potraviny; obecně vzato jsou to všechno nestavitelné potraviny a obzvláště mléko a mléčné výrobky. Další potraviny, jež podporují tento proces, jsou sladké pokrmy a nápoje, které obsahují rafinovaný cukr, protože jsou silně zvlhčující a oslabují jang a tím také dynamické procesy organismu.

Nedostatek krve, nedostatek jinu a horko

Krev a šťávy ochlazují organismus, zvlhčují a vyživují jej. Dostatečná tvorba krve a šťáv dopomáhá člověku k vnitřnímu klidu; dává mu možnost vypnout, uvolnit se, bavit se a starat se o zdravý spánek. Ze všeho, co jsme doposud popsali, je jasné, že tvorba šťáv je závislá na dobrém

trávení. Pokud je transformace stravy oslabena, znamená to na jednu stranu - jak již bylo výše popsáno - hromadění vody a vlhka ve tkáních. Na druhou stranu způsobuje oslabené trávení, že se nevytváří dostatek krve a šťáv. Takto vznikají kombinované obtíže, kdy, i když tělo trpí hromaděním vody ve tkáních, zároveň jej trápí sucho, tedy nedostatek jinu, v oblasti šťáv a orgánů a například pokožky.

Proto je tady opět nedostatek čchi a s tím spojené oslabené zažívání. K oslabení šťáv vedou také určité nevhodné návyky, jež vedou po delší době k oslabení substance, například problémům s kostmi a zuby.

Nedostatek krve vzniká z výše popsaného nedostatku čchi. Kvůli špatnému trávení se nevytváří dostatek krve. Pro nedostatek krve je příznačné: přecitlivělost na světlo, noční slepota, těžkosti při usínání, svalové křeče, mravenčení v končetinách, opuchlý obličej a emocionální přecitlivělost. Abychom posílili čchi, měli bychom do své výživy zařadit dostatek masa. Následně se začne tvořit i dostatek krve. Silné menstruační krvácení je dalším důvodem pro nedostatek krve u žen. Silné krvácení může mít více příčin, proto je třeba je řešit individuálně.

Nedostatek jinu je vážnější stav než nedostatek krve. Ukazuje na vysušení tělních šťáv. Tento stav můžeme změnit správnou stravou, doprovázenou čínskou bylinnou terapií. Jednoznačné znaky nedostatku jinu jsou například: výskyt nočního pocení, horkých nohou v odpoledních hodinách nebo v noci, suchých úst, vnitřního neklidu a poruch spánku. Potíže žen v přechodu odpovídají tomuto popisu, protože se organismus nachází ve fázi nedostatku jinu, aby přestala menstruace a mohly nastat další tělesné zrněny. Proto je zvláště pro ženy středního věku důležité, aby se staraly o uchování šťáv.

Následující faktory podporují nedostatek jinu: starosti, vztek, přetažení, časový tlak, nadměrný stres a shon, nedostatek spánku, práce u počítače, sledování televize, suchý vzduch v místnosti. Psychologické faktory, které podporují nedostatek jinu, jsou pocity: nikdy nestihnu dost, musím neustále pobíhat od jedné věci ke druhé, chci mít vše neustále pod kontrolou, jsem neustále přetěžován. Nejhorší na nedostatku jinu je, že se vytváří začarovaný kruh: je toho na nás hodně, ale nenajdeme si čas odpočinout si; nemáme večer chuť jít spát nebo nemůžeme usnout.

Vysušování tělesných šťáv způsobují následující chyby ve výživě a životním stylu: vynechávání snídaně nebo jiných denních jídel; hladovění kvůli dietě; nepravidelná životospráva; spěch při jídle; práce nebo diskuze při jídle; večeře příliš pozdě večer; konzumace velkých porcí ve večerních hodinách, obzvláště masa; slaná jídla; příliš kořeněná a ostrá jídla; smažená a grilovaná jídla; fast food; nedostatek zeleniny; káva, černý čaj, čaj *pu-erh*, zelený čaj, cigarety a alkohol.

Abychom překonali nedostatek jinu, je třeba řídit se jednadvaceti doporučeními v kapitole *Stravitelnost v praxi*, abychom posílili trávení, které je zodpovědné za získávání dostatečného množství šťáv ze stravy a nápojů. Jídla by měla být šťavnatá a obsahovat dostatečné množství zeleniny. Důležité je také dodržování životosprávy: cílem je naučit se krůček po krůčku trávit svůj volný čas kreativně a tak, abychom si odpočinuli. K nalezení vnitřního klidu jsou dobré také techniky jako *autogenní trénink* nebo *tchaj-t'i*.

Vysušení šťáv s sebou, dle tělesné konstituce, může nést další potíže - horko. V TČM je horko detailně popsáno vždy v souvislosti s konkrétními orgány. Kromě toho existuje i horko, jež vzniká přímo na základě takzvané *jangové*

konstituce. Abychom se vyhnuli chybám v oblasti výživy a životního stylu, stačí nám následující informace: horko vzniká, pokud je silný nedostatek šťáv v organismu, a nemůžou jej tedy ochlazovat. Dále vzniká kvůli výbušnému temperamentu, potlačovanému hněvu nebo nadměrným ambicím. Příklad: mozková mrtvice a určité formy infarktu patří k onemocněním, která se mohou vyvinout z prázdnoty jinu se stoupajícím horkem. Příčiny a doporučení jsou totožné s těmi pro stav nedostatku jinu.

Stagnace čchi jater

Tento stav nesouvisí, na rozdíl od všech předešlých, s kořený jinu ajangu, ale jde o samostatný děj. Zhoršuje se oslabením čchi nebo jangu, nebo tyto stavy sám zesiluje.

Příčinami pro blokády v oblasti jater - popřípadě jejich meridiánu - jsou emoční stres a nestravitelná výživa. Základní příčinou je potlačovaný hněv vzniklý na základě nemožnosti nebo neschopnosti realizovat se. Vnitřní tlak se projevuje také takzvaným „knedlíkem v krku“, který se objevuje obzvláště v konfliktních situacích, dále pak vnitřním neklidem, podrážděností a u žen pocitem napjetí v prsou před menstruací. Studené ruce a nohy, jež normálně poukazují na oslabení jangu, mohou vznikat následkem stagnace čchi, protože tato blokáda zabraňuje prokrvení.

Pokud se chceme zbavit vnitřního napětí, doporučuji všechny metody z oblasti pohybu a tvořivosti: břišní tance, protahovací cviky, tchaj-ří, **čchi-kung** a uměleckou tvorbu. Tyto činnosti nám pomohou odbourat každodenní stres.

V oblasti výživy dbáme především na to, abychom jedli stravitelná jídla a posílili čchi středu. Strava musí obsahovat dostatek čchi, aby nejen stačila na trávení potravy,

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

ale také zásobila organismus energií a šťávami. Praktické rady ohledně výběru takovýchto potravin naleznete v kapitole *Stravitelnost v praxi*. V mnoha případech má stagnující čchi jater sklon blokovat trávení. Tento stav se může ještě zesilovat, pokud je oslabená čchi sleziny. Narušená transformace vede k překyselení těla, které se zhoršuje nestravitelnou stravou. V tomto případě doporučuji lehké a stravitelné pokrmy, obzvláště večer.

Těžké večeře, které obsahují živočišnou bílkovinu a tuk, zesilují překyselení a stagnaci. Tento vliv je tím silnější, čím později jídlo konzumujeme. Negativně zde působí i alkohol. Stagnace se následující den projeví o to silněji. Ostrá horká a teplá koření, především česnek, rozehřívají zablokovaná játra a vedou k podrážděnosti. Vhodné jsou jemné ingredience, které uvolňují stagnaci: ředkev, ředkvička, řeřicha, hořké listové saláty, *kurkuma* a koriandr. Výborné jsou také šťavnaté druhy zeleniny, rýže a kompoty. Mohou nám posloužit jako lehká večeře.

Abychom věděli, čím se vyznačují například ostré horké potraviny, je nutné pročíst si detailněji kapitoly *Tepelné působení potravin* a *Pět elementů a chutí*.

TEPELNÉ PŮSOBENÍ POTRAVIN

Jako výborný pomocník k vyvážení nerovnováhy organismu a udržení zdraví nám poslouží rozdělení potravin na *zahřívající*, *ochlazující* a *neutrální*. Většinu onemocnění - nebo *syndromů*, jak je nazývá čínská medicína - můžeme rozdělit do dvou skupin, jin a jang. Pokud má konstituce člověka sklon k horku nebo suchu, postarají se ochlazující potraviny jako šťavnatá zelenina, salát a ovoce o zvlhčení a uklidnění. Chlad a osvěžující potraviny sráží jang a zvyšují jin tím, že ochlazují a zvlhčují.

V opačném případě, kdy trpí organismus chladem nebo vlhkem, přičemž je zpomalena látková výměna, voda se hromadí v těle a člověk je citlivý na chlad a má nedostatek energie. V tomto případě není konzumace ochlazujících a zvlhčujících potravin jako jižního ovoce a mléčných výrobků na místě. Při nedostatku jangu tělo potřebuje termicky neutrální, teplé a malé množství horkých potravin, jež zahřívají a dynamizují; zvyšují jang a sráží jin. O nutné vnitřní teplo, které se postará o dobrý pocit a zvyšuje aktivitu, se postarají jídla z masa a výživné zeleninové polévky s aromatickým kořením.

Dle vlastních zkušeností víme, že se po konzumaci salátu cítíme jinak než po hovězí polévce. Dlouhodobá jednostranná konzumace potravin s jedním či druhým ter-

mickým účinkem má na organismus negativní vliv. Pokud často jíme například velké množství uzenin a masa a během dne vypijeme několik šálek kávy, budeme časem trpět horkem a suchem. Opačný extrém je nyní moderní konzumu-

mace syrové stravy, ovoce, zeleniny a jogurtů, kvůli které ztrácíme pocit tepla, energii a nadšení.

A přitom je velmi jednoduché stravovat se zdravě. Na základě výše popsaných příznaků horka, sucha, chladu a vlhka snadno určíme, ke kterému směru máme sklony. Poté si jistě uvědomíme, že naše zvyky tyto tendence podporují. V případě, že se budeme snažit vyrovnat protilehlý pól, už po krátké době jistě ucítíme pozitivní výsledky. Ucítíme, jestli nám více prospívají zahřívající nebo ochlazující potraviny. Posílení protilehlého pólu ovšem neznamená, že se budeme dny nebo týdny stravovat pouze zahřívajícími nebo ochlazujícími potravinami. V případě přecitlivělosti na chlad bude například bohatě stačit, pokud vynecháme vše studené, zredukujeme osvěžující a přidáme trošku teplých potravin.

Pokud máte příznaky jak horka a sucha, tak chladu a vlhka, můžete svému organismu prospět tím, že vyloučíte jednostrannost a extrémy.

Právě v tomto tkví tajemství zdravé výživy a kuchařského umění: připravit jídlo tak, aby bylo termicky vyvážené. Kombinujeme tedy zahřívající a ochlazující ingredience s neutrálními, jako například obilím, které jsou ideální ke vyrovnání nevyvážené konstituce. Ten, kdo si hlídá termické působení potravin, vyhne se největším chybám ve výživě.

Srovnání vařené a syrové stravy

Termické působení většiny potravin naleznete na přiloženém plakátě této knihy. Následující informace vám poradí, jak s nimi pracovat:

Rozdělení potravin do skupin se týká jak stavu syrového, tak vařeného. Vařením se potraviny v zásadě nestá-

vají více zahřívajícími, ale stravitelnějšími. Kdo chce své čchi investovat lépe než do trávení syrové stravy, omezí ji na minimum. Vařená strava konzumovaná zateplá dodává organismu optimální množství čchi a tepla. Pokud vařený pokrm jíme zastudena, jako například většinu italských předkrmů, je pořád ještě stravitelnější než strava syrová. Kromě vaření zvyšují stravitelnost jídel aromatické byliny a koření, jež jsou do vařených pokrmů většinou přidávány. Skoro všechny byliny a koření jsou termicky teplé nebo horké, a tak mají více či méně zahřívající účinek. Z tohoto důvodu by se mělo koření jako *čili* nebo *kari* kombinovat s jemnými zeleninovými jídly a nemělo by se konzumovat každý den.

Studené nohy

Termický účinek jídla působí v organismu až tři dny, což pro nás není normálně pozorovatelné. Jsou lidé, kteří mají sklon k přecitlivělosti na chlad a jsou na přísunu tepla ze stravy závislí. Nejsilněji cítí blahodárny účinek vařeného jídla s teplými ingrediencemi a kořením několik hodin po jeho sněžení. Poté teplo opět slábně. Pozitivní účinek má také zahřívající čaj z koření a pohyb.

Až zredukujeme ochlazující potraviny a obzvláště konzumaci obloženého chleba ve prospěch vařených jídel s neutrálními, zahřívajícími a aromatickými ingrediencemi, vydrží pocit tepla mnohem déle. Po několikaleté konzumaci syrové stravy, mléčných výrobků a chleba se sýrem může trvat i několik měsíců, než se pocit tepla a vitalita ustálí. Tento proces se v žádném případě nesmí podporovat konzumací velkého množství teplých a horkých potravin! Ostrá jídla způsobují silný pocit tepla. To ale neznamená,

že jsou lepší než jiné teplé potraviny, jejichž jang působení je méně citelné. Účinek jehněčího masa, které je horké, není skoro citelný. Přesto je jeho účinek velmi silný.

Důležité je také, abychom se neocitli v opačném extrému. Když je tělo horké a vysušené, měli bychom jíst teplé a horké ingredience, například koření a maso, v rozumném množství. O rovnováhu se dále postarají neutrální a osvěžující ingredience. Horké jehněčí maso se může kombinovat s osvěžujícím lilkem nebo s ochlazujícími a zvlhčujícími rajčaty; ostré kari s osvěžující zeleninou a ovocem, jež krátce společně podusíme.

Když mluvíme o kuchařském umění, máme na mysli to, aby byla jídla vyvážená. Aby tělu dodávala dostatek jangu, který ho zahřívá a vysušuje, a na druhé straně dostatek jinu, jež ho ochlazuje a zvlhčuje. O rovnováhu mezi jin a jang se v organismu postarají také neutrální potraviny jako rýže, jáhly, špalda, polenta, nudle, brambory a polosladké druhy zeleniny, které obsahují dostatek uhlohydrátů. Z tohoto důvodu tvoří základ vyvážených pokrmů celozrnné obilí - vařená celá zrna jako kaše nebo vločky - a neutrální zelenina jako mrkev, dýně a zelí.

Horké hlavy

Pokud chceme zredukovat horko a vytvořit šťávy, platí samozřejmě stejný princip jako při zahřívání. Přílišná konzumace studených potravin zamrazuje trávení, a tak není možné dosáhnout cíle, tj. vyživit jin, protože strava se špatně tráví. Lidé, kteří mají problém s chladem, to mají ještě docela jednoduché. Zřetelně cítí, jak dobře jim dělají vařená jídla. Naopak pro člověka s pocity horka je těžké uznat, že mu dlouhodobě dělají lépe vařená jídla z ochlazujících

potravin, jako jsou zeleninové polévky, než syrová strava, jako je ovoce a zelenina. Přesto mají osvěžující potraviny ve vařeném stavu v kuchyni těchto lidí své místo (například zelenina, hřiby, tofu). Dlouhodobě vyživují jin a zchlazují horko. Malé množství teplých aromatických koření a bylinek se postará o to, aby jídlo bylo lépe stravitelné. Ideální ingrediencí pro zvýšení jinu jsou mořské řasy, protože obsahují širokou paletu ochlazujících minerálních látek, které aktivují látkovou výměnu.

Za sebe mluví také fakt, že u většiny lidí už neexistuje přirozená nechuť ke konzumaci studených nápojů v zimě. Kdyby neexistoval stres a emocionální konflikty, jež způsobují vnitřní horko, nebyli by lidé schopni v zimě pít chlazené nápoje. Bohužel lidé dosahují rychlého ochlazení také pomocí velmi studených potravin, jako je vodní meloun, ananas nebo ledové nápoje. Zvyk dlouhodobě ochlazovat organismus tímto způsobem má za následek oslabení čchi sleziny, tedy oslabení trávení a látkové výměny. U mužů s konstitucí jang lze tento proces zřetelně sledovat kolem čtyřicátého roku života, kdy náhle silně přiberou. Pocity horka zahánějí konzumací studených potravin, piva a minerální vody. Trávení se natolik oslabilo, že není schopné trávit tuky a začíná se hromadit voda v těle.

Tento proces můžeme zvrátit tím, že budeme konzumovat krátce povařenou osvěžující zeleninu a ovoce, které účinně a dlouhodobě zvyšují jin a tím ochlazují horko; dále pak tím, že budeme pít horkou vodu a pivo nechladit v lednici. Už slyším povyk: pít teplé pivo? To přece není dobré! Já si myslím, že chutná velmi dobře. V Allgáu je horké pšeničné pivo domácím lékem proti nachlazení a je také možné si jej objednat ve většině restaurací. Lidé z tohoto drsného kraje vědí, jak je důležité udržet si své tělesné teplo.

Studené, osvěžující, neutrální, teplé a horké potraviny

Studené potraviny

Do této skupiny patří například rajčata, salátové okurky, ananas, kiwi, jogurt a mořské řasy. Všechny tyto potraviny můžeme užívat v omezeném množství, aby zchladily horko a vytvářely jin. V létě při nedostatku jinu vyrovnávají vnitřní teplotu s vnější. Pokud jsou konzumovány pravidelně během zimního období, oslabují jang a čchi - s výjimkou mořských řas hijiki, kombu, noři a wakame. Potřebná dávka minerálních látek, jež je v létě tělu dodávána díky listovému salátu a zelené zelenině, musí být v zimě zajištěna pomocí mořských řas v polévkách. Z tradičních stravovacích návyků v Číně a u nás vyplývá, že zima je ideálním obdobím pro stavbu kostí. Vývary z kostí, kostní dřevě a mořských řas jsou pro tento účel nejlepší.

Sladkovodní řasy by v žádném případě neměly být zaměňovány s těmi mořskými, protože neobsahují tak široké spektrum minerálních látek.

Klasickou chybou zimního stravování jsou citrusové plody. Bohužel rostou na jižní polokouli v době, kdy je ve střední Evropě zima. Konzumaci těchto plodů ospravedlňují vysokým obsahem *vitaminu C*, který má působit proti nachlazení. Bohužel opak je pravdou. Citrusové plody pocházejí z horkých zemí, jejichž obyvatelé jsou závislí na jejich ochlazujícím účinku. Proto nejsou u nás v zimě vůbec na místě. Čím více citrusů sníme, tím je jistější, že se nachladíme, protože jsou osvěžující a ještě k tomu kyselé. Kvůli kyselé chuti se čchi přesouvá do spodní a vnitřní části těla a tím se oslabuje imunita organismu, která musí směřovat nahoru a ven, aby chránila tělo před chladem a jinými patogenními vlivy.

Další stravovací chybou, jež dosahuje svého vrcholu v létě, je konzumace zmrzliny a chlazených nápojů. Především u dětí až do puberty působí jejich konzumace obzvlášť negativně na trávení.

Abychom uchránili zdravou konstituci dětí, je třeba uplatňovat pravidla termického působení potravin obzvlášť obezřetně. Pokud jsou děti zvyklé každodenně jíst sladkosti, zmrzlinu a pít limonádu, bude těžké je odradit. Na druhou stranu často v létě vidím situaci, kdy rodiče vnutí dítěti zmrzlinu, i když ji nemá rádo, protože na ni mají sami chuť. Nejde tady o tabu, ale o četnost a množství, jež je příliš velké. Dát si kopeček zmrzliny jednou za čas samozřejmě patří k létu; ochlazující účinek se vyrovná, když dáte dítěti něco horkého na pití. Vsadím se, že by to děti přivítaly, protože i maminka s tatínkem piji ke svému zmrzlinovému poháru kávu.

Osvěžující potraviny

V této skupině se nachází většina zeleniny, saláty, ovoce, kysané mléčné výrobky a bylinkové čaje, protože jsou zdrojem pro tělesné šťávy a krev. Můžeme je konzumovat po celý rok, protože vyvažují účinek zahřívajících potravin obsahujících bílkoviny, jako je například maso. Také chrám jin při stresu. V létě potřebujeme osvěžující účinek listových salátů a zeleniny, protože vnější horko odebírá tělu vlhkost.

V zimě naopak dlouhodobá konzumace syrových osvěžujících potravin zatěžuje trávení a způsobuje nedostatek čchi a jangu. Nejcitlivější v tomto ohledu jsou děti a starší lidé. Tento fakt zohledňuje tradice v našich zemích, kdy bychom v zimě měli jíst saláty připravené z vařeného

zeleniny a ovocné kompoty. Dokonce i v horkých letních dnech je vařené osvěžující jídlo stravitelnější než syrová zelenina. Z takto připravené stravy si i malé děti vezmou vše, co potřebují pro svůj růst.

V případě starších lidí musí výživa vyrovnávat nedostatek prenatalní čchi, aby se mohli těšit fyzickému i duševnímu zdraví. Jinak organismus s přibývajícím věkem čím dál více vysychá. Krátce povařené osvěžující druhy ovoce a zeleniny v kombinaci s obilím jsou ideální snídaní, protože uchovávají tělesnou svěžest. Zvlhčují a ochlazují bez toho, aby zatěžovaly trávení.

Kdojí rád maso a uzeniny, měl by se postarat o stabilitu organismu pravidelnou konzumací salátů a osvěžující zeleniny. Odpad, jenž vzniká při trávení živočišné bílkoviny, a zároveň horko se tímto způsobem redukuje.

Neutrální potraviny

Předtím, než se budu blíže věnovat neutrálním potravinám, chtěla bych poukázat na jednu slabinu, která má ve skutečnosti základ v jedné silné stránce. Rozdělení potravin podle jejich termického působení je hrubý systém, který byl vymyšlen pro lidi ze Západu, aby se nemuseli učit vlastnosti jednotlivých potravin nazpaměť. Rozdělení podle termického působení - obzvláště potravin uprostřed obou pólů - není zcela správné. Mnoho potravin má při podrobnějším zkoumání tolik vlastností a působí natolik různorodě, že by nebylo možné je vůbec zařadit do schématu.

Jáhly jsou dobrý příklad. Může se stát, že otevřete knihu o čínské dietetice a přečtete si, že jáhly jsou osvěžující. Jak to? Je to jednoduché: pokud někdo má horký žaludek s pálením žáhy, jáhly mu udělají dobře. Neutralizují žalu-

deční šťávy a ochlazují. Na druhé straně, pokud někdo má studený žaludek spojený s nechutenstvím, jáhly mu prospějí. Vyživují čchi středu, tzn. trávicí ústrojí, a tím povzbuzují trávení.

V podstatě patří potraviny, jež mají tyto vlastnosti, k oběma kořenům - jin i jang. Posilují jang tím, že vytvářejí čchi a dávají sílu a posilují kořen jinu, protože vyživují šťávy a krev. Většina potravin, které jsou na našem seznamu zařazeny jako neutrální a patří elementu Země, mají tuto výjimečnou vlastnost. K této skupině patří také kvalitní telecí maso, protože vytváří čchi a zahřívá a zároveň vytváří krev.

Do skupiny potravin, které vyživují jin i jang, patří celozrnné obilí. Z tohoto důvodu je obilí v kombinaci s rostlinnými tuky již po staletí základem výživy. Platí to pro všechny národy světa kromě těch „vyspělých“ průmyslových.

Pokud trpíme chladem a vyčerpáním, měli bychom do stravy zařadit živočišnou bílkovinu, aby se jang opět vyrovnal. Vegetariáni musí do stravy pravidelně zařazovat luštěniny, které se postarají o to, aby bylo tělo řádně vyživováno - nebo lépe řečeno, aby mělo dostatek *aminokyselín* a dalších životně důležitých látek. Fakt, že mléčné výrobky tuto vlastnost nemají, je dostatečně prokázán. Kombinace celozrnného obilí a luštěnin dodává tělu ideálním způsobem potřebné bílkoviny a již tradičně je to základ pro vegetariánskou stravu v zemích, jako je například Indie.

Všechny druhy obilí a luštěnin posilují kořen jinu a jangu, i ty, které jsou klasifikovány jako osvěžující nebo teplé. Zařazení do jednotlivých skupin spíše poukazuje na to, jakou tendenci mají, co se týče termického působení.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Podobné potíže vzniknou, pokud se budeme snažit zařadit maso, ryby a tuky. Hovězí maso stejnoměrně vyživuje jin i jang- Stejně tak slepičí vejce; bílek je jang, vytváří čchi a jang. Žloutek je jin, vyživuje krev a šťávy. Vepřové posiluje jin a má zároveň jangové vlastnosti díky obsahu bílkovin. Jehněčí a zvěřina jsou horké a teplé; krabi a ústřice studené a osvěžující. Rozčlenění do skupin v první řadě ukazuje, jaký účinek potraviny mají. Přesto působí studená ústřice díky vysokému obsahu bílkoviny nejen studeně, ale také vysloveně jangově. Proto se považuje za hodnotnou a *afrodiziakální*.

Všechny pokrmové oleje a jiné cenné tuky, jako například máslo, si zaslouží stejný přívlastek - hodnotný. Vyživují a uklidňují organismus, protože vytváří substanci, která náleží jinu. Také dodávají čchi, kterou tělo přeměňuje na sílu.

Klasifikace potravin tedy nemůže být chápána jako nehybný systém, protože mnoho potravin nelze jednoznačně zařadit díky jejich mnohostranným účinkům. Je proto čím dál zřetelnější, jak důležitá a komplexní je naše výživa. Rozdělení potravin podle jejich termického působení je skvělý orientační systém, jenž nám pomůže odstranit hrubé chyby ve výživě.

Vše posilující je těžko stravitelné

Další stravovací chyba se v posledních letech rozšířila především v USA. Protože většina posilujících potravin, které bezpodmínečně potřebujeme, abychom byli spokojení, zdraví a vitální, je těžce stravitelná, mnoho lidí je vynechává ze svého jídelníčku. Týká se to masa, ryb, vajec, luštěnin, celozrnného obilí, másla a oleje - jinými slovy:

bílkoviny, cukry a tuky - takže vše, co potřebujeme. Naproti tomu argument, jak důležité jsou minerály a vitaminy pro aktivaci zaživacích enzymů, zní doslova směšně. Co je potom tělu platné, že dostává obě tyto skupiny látek, pokud nedostává základní výživu, která vyživuje organismus? „Maso je špatné, tuk je nezdravý a celozrnné obilí překyseluje organismus.“ Tato a podobná tvrzení přispěla k tomu, že moderní člověk, jenž dbá na výživu, vyškrtl ze svého jídelníčku vše výživné a svou životosprávu opírá: jen o saláty a vitaminové preparáty.

Trend posuzovat potraviny podle obsahu enzymů a vitaminů přispěl k tomu, že je velmi těžké rozpoznat, co je zdravé a co ne, protože tyto maličké složky nejsou vidět ani cítit. Lidem už nezbývá nic jiného než sledovat, co jim naservíruje reklama. Pomoci nám může rada z pohledu čínské nauky o výživě:

Vše, co chutná sladce, to znamená maso, ryby, vejce, obilí, luštěniny, zelenina a tuky, je výživné a těžce stravitelné a vše, co má silnou aromatickou chuť, tedy hořké, kyselé, ostré a slané, se stará o to, aby sladké a výživné bylo dobře tráveno. A máme všech pět elementů pohromadě.

Právě proto využívají kuchyně celého světa výrazné aroma. Slouží jednomu účelu: dělají výživné stravitelným. Metody jako kvašení alkoholu a vína vytvářejí chuť a aroma, které podporují trávení. Příkladem je láhev dobrého *bordeaux*, jehož pozitivní vliv poznáme ihned na dobré náladě - a to bez toho, abychom za ni museli následující den platit. Pokladnice všech kulinářských chutí je vlastně odpovědí na otázku, jak udělat ze špatně stravitelného jídla stravitelné. To, že nám dobře ochucená jídla ještě k tomu velmi chutnají, spočívá v pocitu, který vyvolávají. Tyto pocity jsou v našem podvědomí hluboce zakořeněny

KUCHARKA PODLE PÉTI ELEMENTŮ

již po mnoho generací. Požitek je spíše důsledek než původce použití chutí a aroma. Protože existuje široká paleta chutí, můžeme se stravovat zdravě a zároveň podle svých individuálních chutí.

Z tohoto úhlu pohledu je požehnání, že je nám čínská medicína schopná vysvětlit nejen povahu jednotlivých pokrmů, ale také jejich účinek na naše zdraví. Proto můžeme začít používat potraviny, jež jsme považovali za zapovězené. Jsou to většinou velmi jednoduchá jídla: obilí, luštěniny, maso, ryby, vejce, tuk, ořechy, zelenina, salát, ovoce, koření, bylinky, horká voda, vlažné pivo a sem tam sklenice dobrého vína. Skoro všechny tyto potraviny byly už alespoň jednou označeny jako špatné a zatraceny, například máslo nebo olivový olej. O několik let později vědci přišli na to, že se velmi mýlili. Mnoho lidí, kteří se chtěli dobře stravovat, vyškrtlo tyto ingredience ze svého jídelníčku. Místo toho by bylo lepší soustředit se na kvalitu potravin a vyvarovat se dietám a spotřebě příliš velkého množství syrové stravy.

Mimochodem víno: už léta slyšíme o víně mnoho chvály. Tato chvála ale platí pouze v případě vína odpovídající kvality. Víno má tolik pozitivních účinků, že ho nejde zařadit do žádné tabulky. Bílé víno a obzvláště šampaňské mají zezačátku ochlazující účinek. Ale obsažený alkohol je jangizující, což můžeme poznat podle jeho stoupajícího působení. Červené víno je jednodušší. Má spíše zahřívající účinek. Míra, do níž je červené víno zahřívající, inspirující nebo povzbuzující záleží na druhu vinné révy, lokalitě zrání, ročníku a na ručkách vinaře.

bílkoviny, cukry a tuky - takže vše, co potřebujeme. Na-proti tomu argument, jak důležité jsou minerály a vitaminy pro aktivaci zaživacích enzymů, zní doslova směšně. Co je potom tělu platné, že dostává obě tyto skupiny látek, pokud nedostává základní výživu, která vyživuje organismus? „Maso je špatné, tuk je nezdravý a celozrnné obilí překyseluje organismus.“ Tato a podobná tvrzení přispěla k tomu, že moderní člověk, jenž dbá na výživu, vyškrtl ze svého jídelníčku vše výživné a svou životosprávu opírá jen o saláty a vitaminové preparáty.

Trend posuzovat potraviny podle obsahu enzymů a vitamínů přispěl k tomu, že je velmi těžké rozpoznat, co je zdravé a co ne, protože tyto maličké složky nejsou vidět ani cítit. Lidem už nezbývá nic jiného než sledovat, co jim naservíruje reklama. Pomoci nám může rada z pohledu čínské nauky o výživě:

Vše, co chutná sladce, to znamená maso, ryby, vejce, obilí, luštěniny, zelenina a tuky, je výživné a těžce stravitelné a vše, co má silnou aromatickou chuť, tedy hořké, kyselé, ostré a slané, se stará o to, aby sladké a výživné bylo dobře tráveno. A máme všech pět elementů pohromadě.

Právě proto využívají kuchyně celého světa výrazné aroma. Slouží jednomu účelu: dělají výživné stravitelným. Metody jako kvašení alkoholu a vína vytvářejí chuť a aroma, které podporují trávení. Příkladem je láhev dobrého *bordeaux*, jehož pozitivní vliv poznáme ihned na dobré náladě - a to bez toho, abychom za ni museli následující den platit. Pokladnice všech kulinářských chutí je vlastně odpovědí na otázku, jak udělat ze špatně stravitelného jídla stravitelné. To, že nám dobře ochucená jídla ještě k tomu velmi chutnají, spočívá v pocitu, který vyvolávají. Tyto pocity jsou v našem podvědomí hluboce zakořeněny

již po mnoho generací. Požitek je spíše důsledek než původce použití chutí a aroma. Protože existuje široká paleta chutí, můžeme se stravovat zdravě a zároveň podle svých individuálních chutí.

Z tohoto úhlu pohledu je požehnání, že je nám čínská medicína schopná vysvětlit nejen povahu jednotlivých pokrmů, ale také jejich účinek na naše zdraví. Proto můžeme začít používat potraviny, jež jsme považovali za zapovězené. Jsou to většinou velmi jednoduchá jídla: obilí, luštěniny, maso, ryby, vejce, tuk, ořechy, zelenina, salát, ovoce, koření, bylinky, horká voda, vlažné pivo a sem tam sklenice dobrého vína. Skoro všechny tyto potraviny byly už alespoň jednou označeny jako špatné a zatraceny, například máslo nebo olivový olej. O několik let později vědci přišli na to, že se velmi mýlili. Mnoho lidí, kteří se chtěli dobře stravovat, vyškrtlo tyto ingredience ze svého jídelníčku. Místo toho by bylo lepší soustředit se na kvalitu potravin a vyvarovat se dietám a spotřebě příliš velkého množství syrové stravy.

Mimochodem víno: už léta slyšíme o víně mnoho chvály. Tato chvála ale platí pouze v případě vína odpovídající kvality. Víno má tolik pozitivních účinků, že ho nejde zařadit do žádné tabulky. Bílé víno a obzvláště šampaňské mají zezačátku ochlazující účinek. Ale obsažený alkohol je jangizující, což můžeme poznat podle jeho stoupajícího působení. Červené víno je jednodušší. Má spíše zahřívající účinek. Míra, do níž je červené víno zahřívající, inspirující nebo povzbuzující záleží na druhu vinné révy, lokalitě zráni, ročníku a na ručkách vinaře.

Teplé potraviny

V této skupině najdeme skoro všechny sušené bylinky, většinu koření, mnoho mořských ryb, kuře, některé druh zeleniny, sušené ovoce a ořechy.

Teplé potraviny zahřívají a dynamizují, tedy zvyšují jang. Síla a působení je závislá na intenzitě chuti a dávkování, vysoce aromatická koření mohou organismus silně zahřát, pokud se podávají ve větších dávkách, proto by se jejich užití mělo kontrolovat. Dýně *hokkaido* a sladké brambory jsou také teplé, ale můžeme je konzumovat pravidelně bez toho, aby v organismu vyvolaly horko. Teplé, potraviny konzumujeme celoročně, abychom posílili kořen jangu. Obzvláště v zimě, kdy chceme posílit imunitu jako obranu proti vnějšímu chladu, bychom měli konzumovat zahřívající, vydatné a kořeněné potraviny. Pro demonstraci tohoto principu uvedu jeden krásný příklad z naší tradice zimní zahřívající aromatické kořeněné perníčky. Posilují imunitu, působí na hladinu hormonů, čímž podporují dobrou náladu.

Co se týče teplých potravin, je to konečně skupina, již lze jednoznačně popsat: bylinky a koření. Díky jejich malému množství a silnému aroma nejsou jednoznačně výživné, ale jsou zahřívající. Jejich jangové vlastnosti souvisí s obsahem jednoho druhu látek: *éterických olejů*. Díky těmto esencím jsou zmiňované potraviny velmi cenné - dynamizují, zahřívají a zintenzivňují požití z jídla. Všechny tyto vlastnosti slouží stravitelnosti pokrmů, zvýšení chuti k jídlu, volnému pohybu čchi a krve v organismu. Protože míra působení je závislá na intenzitě a pravosti aroma, hraje kvalita bylin a koření důležitou roli. Tyto suroviny lze koupit v odpovídající kvalitě v obchodech se zdravou výživou a bio obchodech. Aroma hrálo od pradávna důležitou roli,

což přetrvalo dodnes. Z tohoto důvodu se již před stoletími začalo rozvíjet odvětví, které aroma uměle vyrábí, tedy falšuje. Z tohoto zdroje pochází většina příchutí moderních polotovarů, uzenin a dalších potravin. Byliny a koření ze supermarketů jsou sušené a zmražené a ošetřené dalšími způsoby, takže jejich dynamická síla je oslabená.

Teplé potraviny, pochutiny a ingredience, pokud se konzumují ve větším množství, mohou organismus přehřát. Jsou to: byliny a koření, kakao, káva, červené víno a ostatní alkoholické nápoje, cibule, pórek, křen, teplá zvěřina, uzené a maso nakládané do soli.

Horké potraviny

Jehněčí, jelen, velmi ostrá koření, česnek, vysokoprocentní alkohol a ostrý *yogi* čaj velmi silně zahřívají organismus. Pokud je používáme v nadměrném množství, obrátí se jejich zahřívající, dynamizující a zdraví prospěšný účinek v pravý opak. Alkohol je exemplárním příkladem. Ale také koření a česnek mohou podnítit extrémní jednostranné tělesné a emoční symptomy. V teplých krajinách, kde nahrazují ostrá koření lednici, protože chrání tělo před bakteriemi, najdeme mnoho příkladů. Při nadměrné podrážděnosti, agresivitě a jiných symptomech, jež poukazují na horko nebo jiné zánětlivé procesy v těle, musí být všechny horké potraviny striktně vyškrtnuty z jídelníčku. To stejné platí při poruchách spánku, nočním pocení, potížích v *klimakteriu*, vnitřním neklidu, nervozitě a nedostatku krve.

Horké potraviny se mohou opatrně dávkovat po celý rok, aby zvýšily stravitelnost pokrmů, zmírnily přecitlivělost na chlad nebo termicky vyrovnaly studená jídla.

PĚT ELEMENTŮ

Žít v souladu s ročními obdobími

Pět elementů je pět velkých stavebních kamenů, ze kterých se skládá celý svět a život. Čtyři roční období jsou skvělý příklad pro pochopení čtyř elementů: *dřeva*, *ohně*, *kovu* a *vody*. Pátý element, *země*, se prolíná celým rokem. Naopak nauka o elementech nám poslouží, abychom správně pochopili roční období a jejich vliv na nás a využili je ve svůj prospěch a zdraví.

Jednotlivé fáze se svými individuálními vlastnostmi nám ukazují, jak silně je člověk s přírodou provázán. V čínské filozofii, *taoismu* a také v TČM je přizpůsobení životního stylu jednotlivým ročním obdobím základem pro udržení zdraví a životní síly. *Element země* znamená v čínštině slova smyslu: udržování středu, dobré vyživování organismu. Odpovídá to obrázku země, která vyživuje vše, co roste. Žít v rozporu se zákony přírody znamená, že člověk plýtvá svou energií - jako by se opakovaně snažil silou otevřít dveře, které v jinou dobu může otevřít zcela lehce. Přírodní zákony nám říkají, že se máme dobře starat o svůj mateřský element, a to tím, že včas rozpoznáme požadavky svého těla a uspokojíme je.

Správný kalendář

Náš západní kalendář neodpovídá přírodním skutečnostem. Když 21. března začíná jaro, ve skutečnosti je už třicet šest dní v plném chodu a dosáhlo právě svého vrcholu.

KUCHARKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Začíná tedy v polovině února. Poznává se snadno podle cvrlikání ptáků, rašení pupenů a podle vláhého, typicky jarního vzduchu.

Abychom přesně určili průběh ročních období, počítáme si následovně: vezmeme kalendář a najdeme si dny, kdy začínají a končí jednotlivá roční období. Odečteme třicet šest dní a potom přičteme třicet šest dní a máme počátek a konec jednoho ročního období. Poté zjistíme, že nám mezi jednotlivými obdobími zbývá vždy osmnáct dní. Je to takzvaný čas *dojo* (*dojo* = střed). V době *dojo* převažuje *element země*, který pomáhá přírodě, a tedy i lidem, přijmout změnu ročního období - ze zimy na jaro, z jara na léto, z léta na podzim a z podzimu na zimu.

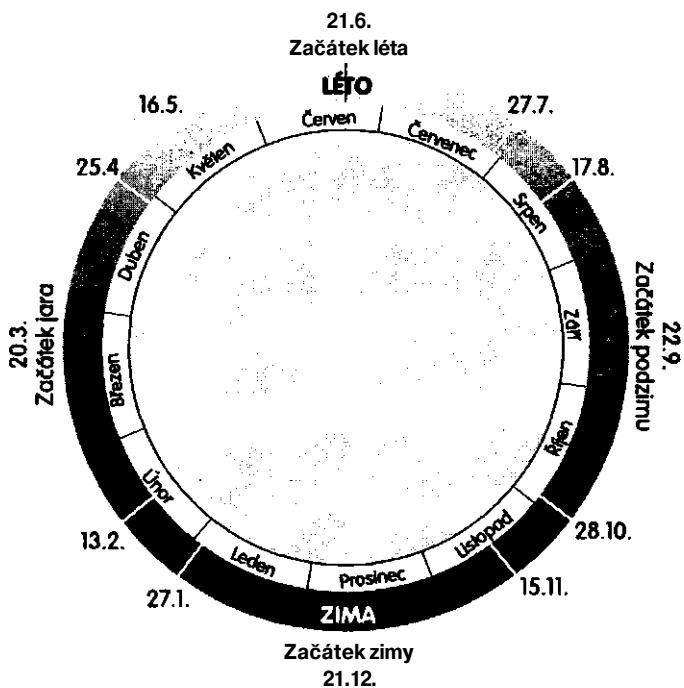
Střed - země

Země je střed. Střed otáčení, střed dění, v němž se přeměňuje jin v jang a jang v jin, aby byly oba póly vyvážené. Někdy býváme mírně „vyšinutí“ ze středu, lítáme v oblacích nebo se chceme probořit do země a zmizet. Potom přichází čas vrátit se do středu a vidět a dělat to, co máme před nose. Zdravý selský rozum je instancí země, která rozhoduje více skrze břicho než rozum - přesto ale rozumně - co je pro nás potřebné a stravitelné. Aspekt země nás uzemňuje, ukotvuje v životě, abychom se byli schopni soustředit na hlavní potřeby, abychom uměli oddělit zmo od plev.

Výživa a trávení představují zemi v těle. Jedna z nejdůležitějších funkcí zažívání je rozlišit mezi užitkovatelným a neužitečným. Pokud tuto práci uděláme již předem, ušetříme svému břichu mnoho námahy.

Jaro - dřevo

Jaro, *malý jang*, je ovlivňováno dynamickou čchi *el mentu dřeva*, která směřuje vzhůru. Nyní máme k dispozici pohon a sílu zbavit se starého balastu, započít změny a postavit se výzvam čelem. Bylo by škoda nevyužít příhodného okamžiku, zdráhat se a váhat. Protože každoroční jarní obnova nám přináší pestrý život a zachovává tělesnou a emocionální flexibilitu, na kterou jsou orgány dřeva - játra a žlučník - při své detoxikační a trávicí funkci odkázány.



Správný kalendář na příkladu roku 2000

Léto-ohně

Velký jang je výraz pro *element ohně*, který otevírá srdce lidí a dává životu pohyb. Dlouhé letní dny podporují naši aktivitu. Každodenní povinnosti zvládneme s lehkostí a máme ještě dost elánu a radosti pro setkávání s ostatními lidmi, oslavy a další činnosti. Ten, kdo léto prospí nebo si nenajde čas, aby oslavil tento krásný čas se svými blízkými, se okrádá o radost, která tak prospívá orgánu ohně - srdci.

Jaro a léto jsou období, v nichž se můžeme věnovat náročnějším aktivitám a aktivitám venku. Síla jangu těchto období aktivuje náš vlastní jang, a tak můžeme využít přemíry energie bez toho, aby nám jinde chyběla. Nedostatek spánku a vrcholové výkony v milostném životě budou vlastním tělem prominuty jen tomu, kdo je dost chytrý a plně využije jinnové období - podzim a zimu - k odpočinku.

Podzim - kov

Malý jin podzimu iniciuje pohyb zpět, jenž uskutečňuje *element kovu*. Ven orientovaná čchi léta se obrací a směřuje dolů a dovnitř. Zmírňuje nadměrnou aktivitu léta, vytváří prostor pro plánované, vyvážené jednání. Lidé středního věku začínají cítit, že si se začátkem chladnějších dní nemohou již tolik dovolit. Výskyt prvních nachlazení ukazuje, že lidé neberou dostatečně ohled na zvýšenou potřebu spánku a odpočinku. Pokud využijeme večery, kdy se brzy stmívá, k tomu, abychom je strávili v příjemné atmosféře s přáteli, a budeme dostatečně spát, posílíme si plíce - organ kovu, který je zodpovědný za naši imunitu. Ten, kdo si užil léta dosyta, upraví svůj životní styl, dopřeje si dostatek klidu a spánku. Jen tak se může to, co jsme vydali

v období jang - jaro, léto, vrátit zpět v období jin - podzim zima.

Zima - voda

Velký jin zimy pluje na vlnách elementu Vody. Sila by ohraničil naši aktivitu, kdybychom hojně nevyužívá umělé světlo. Zdroje světla, jež nám zkracují dlouhé zimní večery, nemění nic na tom, že je zima obdobím, kter by mělo sloužit hlavně k odpočinku. Takto si uchovánu imunitu a výkonnost do vysokého věku. Pracovní nebo sexuální excesy nás vyčerpávají o to více, čím více si ukrájeme z nočního odpočinku. Zimní atmosféra nám přináší klid, abychom se zamysleli nad vlastním životem, plánovali, soustředili se na to podstatné. Když odstraníme vše nadbytečné, vznikne jasnost a možná i moudrost. Tak můžeme na jaře využít vše, co nám nabídne právě se rodící jaro a nebudeme zmateni z přemíry možností.

Zít v souladu s tímto rytmem je jednoduchý a užitečný způsob, jak vyjít se svými silami a vyvarovat se zbytečným námahy, jež nám znepríjemňuje život. Ten, kdo umí v období odpočinku načerpat energii, zjistí v ostatních fázích, že je plný síly a může ze sebe vydat maximum. Nudná průměrnost, jíž trpí mnoho lidí, kteří se nikdy necítí dost fit a jimž chybí síla, aby mohli protančit noc nebo ustát vyšší nároky daného období, je následkem toho, že sami od sebe, čekají po celý rok stejně vysoký výkon. A tak se nemohou nikdy zregenerovat díky dostatečnému spánku a poklidnému životnímu stylu.

PĚT ELEMENTŮ A JEJICH CHUTĚ

Třetí a zároveň poslední základní kapitolou výživy podle pěti elementů je nauka o působení pěti chutí na naše tělo a psychiku. Společně s kapitolami *Stravitelnost v praxi* a *Tepelné působení potravin* tvoří základ této knihy. Stejně jako v případě čtyř elementů v západní astrologii jsou pěti elementům - dřevu, ohni, zemi, kovu a vodě - přiřazeny roční období, tělesné orgány, emoce a další jevy. Stejně tak chutě nám říkají, jakým způsobem působí jídlo na tělo: jak například ovlivňuje náladu, která chuť zvyšuje imunitu, jak posílit konstituci nebo se vyhnout nemocem.

Ve skutečnosti mají všechno a všichni na této planetě vždy něco ze všech pěti elementů. Jejich podíl se různí, proto je přiřazení jídel jednotlivým elementům provedeno na základě podílu převládajícího elementu.

V případě některých potravin, jako je například **cayenský pepř** nebo černý pepř, je to velmi jednoduché. Tato koření jsou ostrá a jednoznačně patří elementu Kovu. Z ostatních elementů se neprojevuje skoro nic. Červená barva cayenského pepře ukazuje, že má ještě část elementu Ohně. Některé potraviny lze velmi obtížně zařadit - například červené víno: jeho červená barva a hořká chuť náleží elementu Ohně, ale alkohol náleží elementu Kovu; pokud je víno ještě sladké, patří rovněž k elementu Země; kyseliny, jež obsahuje, odpovídají podílu elementu Dřeva. Tímto způsobem můžeme rozebrat každé jídlo a pochopit, jak působí na náš organismus.

Co se týče vaření, byl by tento přístup příliš složitý a asi bychom se z něj zbláznili ještě dříve, než by bylo jídlo na talíři. Proto existují základní pravidla, která jsou přehledně popsána v kapitole *Čarovná kuchyně podle pěti elementů*.

Jak je jednoduché postarat se o to, aby byl organismus skutečně dobře vyživován, jsem se již dříve zmínila. Jakmile se naučíme vnímat vztahy mezi chutěmi a požadavky vlastního těla, příprava jídla bude hračkou. Budeme dbát na to, abychom ve svém jídelníčku měli pokud možno obsaženy všechny elementy.

Jak už jsem zmínila dříve, další důležitou roli hraje také kvalita a tepelné působení potravin. Myslíte, že existují důvtipní lidé, kteří si myslí, že v *Coca-Cole* je obsaženo všech pět elementů, a je tedy zdravá? Na první polovinu otázky odpovím ano, s druhou polovinou mám jednoznačně problémy.

5 elementů a chutí

Při klasifikaci chutí se držím pravidel tradiční čínské dietetiky, i když někdy není jednoduché vysvětlit, jak dochází k odchylkám od výše popsaných pravidel. Přiřazení potravin do skupin je založeno na praktických zkušenostech mnoha staletí. V některých knihách, jež se také zabývají výživou podle pěti elementů, najdete rozdělení do skupin, které se liší od našeho. Důvodem je, že každému autorovi může připadat důležitý jiný aspekt jednotlivých potravin. Je mi líto, že proto neustále dochází ke zmatkům, pokud se jedná o působení jednotlivých ingrediencí nebo *vaření* v *kruhu*, o kterém pojednávám v jedné z následujících kapitol.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Zkušenost ukázala následující: pokud někomu připadá určité přiřazení správné - i když neodpovídá tradici - vede k dobrým výsledkům. Ani TČM, ani dietetika se nedovolávají jednoznačné logiky. Naopak: rozmanitost, jíž s sebou nese nejednoznačná logika čínského smýšlení, obohacuje život a přivádí nás blíže k základu bytí spíše než západní analytické myšlení, které vyžaduje jednoznačná řešení a koncepty.

V případě, že budete chtít při *vaření v kruhu* využít ingredienci, která není uvedena v seznamu, orientujte se podle chuti.

Výjimky z těchto pravidel naleznete převážně ve skupině jemně chutnajících potravin, jež tělu dodávají cukry a bílkoviny. Patří k nim většina obilí, maso, ryby a luštěniny. Tyto potraviny nepatří k elementu Země, i když jsou jemně sladké. Přesto disponují čchi, která vyživuje organismus a posiluje orgány země - slezinu a žaludek. Abychom věděli, na který orgán jakého elementu mají vliv, budou přiřazeny k tomuto druhému elementu.

Kuře a pšenice například vykazují jemnou chuť, avšak patří ke „kyselému“ elementu Dřeva, protože jejich léčivý účinek odpovídá tomuto elementu a ovlivňuje tyto orgány. Léčivý účinek pšenice můžeme pozorovat při podrážděnosti a poruchách spánku, jež jsou způsobeny nedostatkem jinu jater. Dalším příkladem jsou luštěniny, které jsou, bez ohledu na velký podíl elementu Země, přiřazeny elementu Vody, protože posilují jin a jang ledvin.

Ještě jedno upozornění, jež se týká všech následujících kapitol: od nyníška budou všechny potraviny - ať jednotlivě, nebo ve skupinách - charakterizovány podle svého tepelného působení a chuti. Nebudu rozlišovat mezi osvěžujícím a studeným nebo teplým a horkým, pokud to ne-

bude nezbytné. Pokud tedy bude řeč o kyselých studených mléčných produktech, mluvím jak o kyselých studených, tak o kyselých osvěžujících; stejně tak pokud mluvíme o hořkých teplých potravinách, jsou myšleny i hořké horké.

Dřevo - kyselá chuť



Podstata elementu Dřeva se projevuje v přírodě *malým jangem* jara. Svou energií směřující vzhůru podporuje rychlé pučení, růst semen a rostlin. Dřevo v člověku vládne rození, dětství, kaž-

dému druhu vývoje a pohybu a dodává mu flexibilitu.

Ke dřevu patří játra a žlučník. V čínské medicíně mají tyto orgány mnohem více významů než v medicíně západní. Specifické tělesné, psychické a duševní funkce se zakládají na tom, co se rozumí pod konkrétním orgánem a jeho meridiánem. Meridián je energetická dráha, která po těle rozvádí čchi, sílu, šťávy a informace orgánů.

Bioklimatický faktor vítr je projevem elementu Dřeva v přírodě.

V emocionální oblasti odpovídá elementu dřeva hněv a zlost. Z toho vyplývá, že hněv a vítr mohou poškodit funkci jater a žlučníku. Vznětlivost a emocionální napětí jsou projevem zablokované čchi jater. Bolest hlavy po stranách, migréna, senná rýma, zánět spojivek a *ischias* jsou tělesné potíže, jejichž příčinou je nerovnováha v orgánech dřeva. Všeobecně mají játra a žlučník sklon ke stagnaci, horku, nedostatku krve nebo šťáv.

Chuť dřeva je kyselá. Jak můžeme pozorovat na našem plakátu, většina potravin, které náleží elementu Dřeva, jsou osvěžující nebo studené. Pokud je konzumujeme pravidel-

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

ně v malých dávkách, nabízejí ideální ochranu orgánům dřeva, jež mají sklon k horku. Některé potraviny, jako třeba kuře, kachna, pšenice nebo nezralá špalda, jsou navzdory své jemné chuti přiřazeny k elementu Dřeva, protože energeticky ovlivňují játra a žlučník.

Následující informace ohledně kyselé chuti nám poskytnou hlubší náhled na dietetiku v TČM a obsahují i praktické tipy, které můžete uplatnit ve své životosprávě. Nejsou však určeny k samoléčbě nebo léčbě nemocných ve svém okolí.

Vlastnosti kyselé chuti:

- Kyselá stahuje. Na základě této vlastnosti jsou kyselé studené potraviny vhodné k zamezení ztráty tělesných šťáv. Při sportu a v létě splňuje tuto funkci ovocný čaj a kyselejší ovoce.

- Kyselá pohybuje čchi v organismu směrem dovnitř a dolů. Tento proces upotřebíme v případě vnitřního horka, emoční podrážděnosti, vzteku a při poruchách spánku. Při nedostatku čchi spojeného s nadýmáním, pocitem plnosti a kašovité stolici čchi již kleslo. Stejně tak v případě oslabení jangu spojeném s přecitlivělostí na chlad. Kyselé studené potraviny, jako je jižní ovoce, rajčata, ovocné čaje a kysané mléčné produkty, tento stav zesilují, a proto bychom se jim měli vyhnout. Protože kyselá chuť směřuje dovnitř, je nanejvýš nevhodné konzumovat v případě nachlazení jižní ovoce nebo pít džusy z tohoto ovoce. Ty totiž způsobují, že se chlad dostává z vnějších částí těla dovnitř, kde způsobuje větší škodu.

- Jaro je období, jemuž vládne vysoká dynamika. Čchi se na jaře pohybuje nahoru a ven. Pomáhá tak novému životu a probuzení přírody a člověka. Lehce může dojít k netrpělivosti a podrážděnosti, pokud se cítíme přetížení nad-

elementu Dřeva, jsou vhodné k tomu, aby nám pomohly překonat neklid a hektiku, jež se v tomto období mohou vyskytnout. Vhodné jsou i další zelené potraviny: listový salát, zelenina, čerstvé byliny nebo klíčky.

• Kromě toho je jaro nejvhodnější období pro regeneraci jater a žlučníku. O detoxikaci organismu se postarají všechny druhy obilí, především nezralá pšenice a špalda, stejně jako zelené rostliny. Orgánům elementu Dřeva také prospívá pampeliška a další čerstvé hořké byliny a listové saláty *elementu ohně*, protože uklidňují jang jater a podporují proudění žluči. Podíl dřeva dokazuje také zelená barva a křupavá konzistence potravin. V tomto období bychom se měli vyvarovat konzumaci masa, uzenin, sýru a tuků, obzvláště pak ve večerních hodinách. Tímto se postaráme o uvolněnou náladu, protože rostlinná strava odlehčuje orgány dřeva.

Oheň - hořká chuť



Podstata elementu Ohně se v přírodě projevuje *velkým jangem* léta. Oheň v lidech s sebou přináší lásku, soucit, nadšení, inteligenci, intuici, schopnost poznávání, zájem a pozitivní vztah k učení.

Ohni přináleží srdce a tenké střevo. Fyzikálním aspektem elementu Ohně je čas. V naší západní civilizaci plně blahobytu hraje časový tlak a jednostranné intelektuální zatížení hlavní roli při vzniku onemocnění srdce. Přehnaná žádostivost a dychtivost po rozptýlení jsou emocionálními tendencemi, které plodí v srdci neklid; zatímco spokojenost a smíření se s pomíjivostí přináší klid.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Výrazem elementu Ohně v přírodě je bioklimatické horko.

Chuť *elementu ohně* je hořká. Určuje chuť poživatin jako káva, černý čaj a cigarety. Ty zvyšují dynamiku našeho již tak dost rychlého a hektického života.

Vlastnosti hořké chuti:

- Některé hořké potraviny vysušují, obzvláště ty, které svou hořkou chuť získaly smažením, pečením nebo grilováním. Silně vysušující vliv mají cigarety, káva, černý čaj a nealkoholické nápoje obsahující *kofein* - jako například *cola*. Vyčerpávají šťávy srdce, čímž se dočasně zvyšuje jang a duševní aktivita. Pokud tyto potraviny užíváme v přemíře, vedou k nedostatku krve, nedostatku jinu nebo horku srdce. Hlavními symptomy tohoto dění je vnitřní neklid a poruchy spánku. Společně s dalšími stresovými faktory mohou vést k srdečnímu infarktu. Hořké osvěžující potraviny jako čekanka, rukola, pampeliška a grapefruit působí proti vysušování srdce. Využívají se při poruchách spánku a při intelektuální zátěži. Výborně působí proti nervozitě a stresu. Kyselé osvěžující potraviny a nápoje, zejména pšenice, zvlhčují šťávy srdce a podporují spánek.

- Hořká chuť vede čchi těla dolů. Toto působení můžeme sledovat u hořkých likérů, salátů a bylin, jež podporují trávení. Všechny podporují trávení tuků, funkci žlučníku a proudění žluči. Patří sem artyčoky, čerstvá bazalka, rukola, pampeliška, čerstvé oregano, rozmarýn a tymián, peplýněk, červená paprika a kurkuma. Snižují vnitřní vlhko, které vzniká nadměrnou konzumací sladkostí a mléčných výrobků. Výborně působí při vlhkém studeném počasí, obzvláště v kombinaci s jehněčím masem a červeným vínem.

Léto je obdobím velkého horka a jangu směřujícího ven. Silné pocení a velká tepla škodí srdci, protože napadají jeho šťávy. Ztráta šťáv se týká všech aktivit, jako je stanování, sport, atd. Jako vyrovnávací prostředek po nadměrném vysušení působí hořké a kyselé osvěžující listové saláty, především čekanka, rukola, také zralá rajčata a okurky, ovoce, především bobuloviny a kompot, krátce podušená nebo *blanšírovaná* zelenina, klíčky a ovocné čaje. Kombinováním syrové a vařené stravy - například obilí s klíčky a strouhanou ředkvičkou ke snídani - se postaráme o to, aby bylo vyživováno a zahříváno čchi středu a aby tělu bylo dodáváno dostatek osvěžujících šťáv. Jangizující síla a teplo léta společně s dostatečným pohybem na čerstvém vzduchu poskytují tělu dostatek jangu, proto můžeme omezit konzumaci bílkovin ve formě masa, ryb, vajec. Nejdůležitějšími součástmi letní výživy jsou rozličné druhy zeleniny v kombinaci s kvalitními oleji, oříšky, semínky, listovými saláty, čerstvými bylinkami a obilím.

Země - sladká chuť



Podstata *elementu země* se projevuje ve středu všeho živého a všech věcí. Vládne po celý rok a transformuje, sjednocuje a spojuje vše, co je v nerovnováze. Tak to, co právě vzniklo, získává nový střed, aby mohlo vykročit jako individuum do světa. Element Země je vyrovnávacím elementem přírody, jenž pomáhá jednotlivým ročním obdobím překlenout se v následující. Především období sklizně je přiřazeno elementu Země.

Zemité části výživy posilují střed člověka - jeho transformační centrum - a vyživují jej. Největší část výživy tvo-

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

ří potraviny jemné, sladké, výživné a syté. Ve výživě dětí je tento element natolik důležitý, že zbývá jen minimální prostor pro ostatní elementy. Ale i výživa dospělých sestává po celý rok převážně z potravin elementu Země.

Element Země transformuje látky těla cizí na látky těla vlastní, a to jak na tělesné, tak na duševní úrovni. Funkce rozlišování mezi potřebným a nepotřebným, nadbytečným nebo zatěžujícím je pro tělesné i duševní zdraví velmi důležitá. Vnitřní stabilita, koncentrace, omezitelnost, péče o sebe samého nebo o jiné, zdravý selský rozum a silné trávení jsou znaky zdravého středu.

Orgány, jež náleží prvku země, jsou slezina a žaludek. Jejich hlavní úlohou je získávat z potravy čchi a dát ji k dispozici organismu. Důležitá role, kterou hraje výživa a orgány středu v TČM, má základ ve velké důležitosti čchi a výživy: tvoří základ našeho zdraví. Další úlohou sleziny je zvlhčování organismu. Osvěžující jin ze stravy se stará o elasticitu tkání a svalstva, stejně tak o schopnost se uvolnit a regenerovat.

Nedostatek čchi sleziny se projevuje nadýmáním, pocitem plnosti, únavou, nedostatkem koncentrace a nevladatelnou chutí na sladké. Následkem tohoto stavu může docházet ke hromadění vody v těle, především v horní polovině těla - obličejí, pažích, rukách a objevuje se celulitida. Tyto potíže poukazují na to, že špatné stravovací návyky oslabují trávení, a strava tedy není dostatečně transformována.

K oslabování středu přispívá na emocionální úrovni přemítání a strach. Platí to také naopak, kdy oslabená funkce středu může způsobovat sklon k hloubavosti.

Elementu Země přísluší sladká chuť. Působí harmonizačně, to znamená vyživuje a zvlhčuje, protože posiluje

stejnou měrou jak kořen jinu, tak jangu. Z tohoto důvodu se této chuti nemůžeme zříci a obzvláště ne ve výživě dětí, kde hraje velmi důležitou roli.

Vlastnosti sladké chuti:

- Sladké vytváří čchi. Toto tvrzení se týká především sladkých neutrálních a sladkých teplých druhů zeleniny, všech druhů obilí, masa a ryb, vajec, luštěnin, tuků, ořechů a semínek; jinými slovy se vztahuje na vše výživné, co vykazuje jemnou chuť. Některé z výše uvedených potravin jsou zařazeny do skupiny jiného elementu, ačkoliv mají velký podíl elementu Země, protože mají silný účinek na orgány jiného elementu. Toto však nemění nic na skutečnosti, že posilují čchi sleziny. Proto by měly být tyto potraviny konzumovány po celý rok. Chuť jako smyslový orgán podléhá slezině, proto je slezina jediným orgánem, který při nedostatku čchi vyžaduje sladkou chuť. Bohužel se pozitivní účinek sladké chuti, jež má vytvářet čchi, netýká klasického cukru. Jinak by lidé kypěli zdravím. Bílý cukru naopak dusí čchi sleziny a připravuje tělo o cenné vitaminy a minerály. Chutě na sladké samy pozvolna mizí, pokud tělu dodáváme vařená jídla, která vytváří čchi.

- Sladké zvlhčuje. Tato vlastnost se týká obilí, kořenové zeleniny, ovoce, sušeného ovoce, ovocných šťáv a sladi-del, jako je třtinový cukr, med, javorový sirup, obilný slad atd. Tyto potraviny, pokud je konzumujeme v rozumném množství, vytvářejí šťávy, mají uklidňující účinek a starají se o uvolnění a kvalitní spánek.

Mléčné výrobky, jejichž spotřeba v posledních desetiletích enormně stoupla, mají silný zvlhčující a zahleňující účinek. Vlhko, nazývané také plnost jinu, znamená, že se ve tkáních nahromadila voda společně s *toxickými látkami*. S vlhkostí se setkáme vždy v případech nadváhy, ale také

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

u lidí s normální váhou. Příznaky jsou například pocit těžkých nohou nebo rukou, duševní otupělost, sklíčenost a hromadění vody v těle. Příčinou bývá většinou nadměrná konzumace mléčných výrobků - mléka, sýru, smetany, jogurtů, kefiru atd. Pokud je oslabený střed, tedy čchi sleziny, stačí organismu jen malé množství mléčných výrobků, aby si udrželo plnost jinu, a tedy i vodu nahromaděnou ve tkáních. Zlepšení se objeví pouze v případě, že zcela vynecháme potraviny, které vytváří vlhko - patří sem také chleba a vše, co chutná sladce. Vylučování vlhkosti trvale a účinně podporují vařená jídla z kvalitních surovin, s aromatickými bylinkami a kořením.

Země řídí období *dojo*, tedy zhruba osmnáctidenní období mezi jednotlivými ročními obdobími, stejně tak jako ostatní procesy transformace v průběhu celého roku. Jako příklad mohu uvést přeměnu jablka v tělesné šťávy. Zemi v sobě musíme posilovat několikrát za den kvalitní stravou, jež s sebou nese dostatek síly a dynamiky. Takto bude tělo vyživováno a slezina se nebude oslabovat.

Období *dojo* můžeme využít ve svůj prospěch, abychom posílili slezinu a žaludek a uklidnili duši. Můžeme se například vzdát chleba a dát přednost zemitým vařeným potravinám. Patří sem vše žluté, kulaté, obsahující škrob, sladce vonící. Především proso, kukuřice, polenta, mrkev, dýně, kaštiny, petržel a telecí maso, z čehož můžeme připravit v nejlepším případě výbornou polévku.

Kov - ostrá chuť



Podstata elementu Kovu se projevuje v přírodě *malým jiném* podzimu. Nárůst jinu v přírodě způsobuje, že se čchi a šťávy rostlin stahují do země a koncentrují esenci pro další generace. Tento proces jde ruku v ruce s vysýcháním „nadbytečného“. Vlastnostmi kovu v lidech je bystrý rozum, cit pro spravedlnost a smysl pro podstatné.

K elementu Kovu patří plíce a tlusté střevo. Nejvíce jim škodí sucho způsobené stresem, vzduchem vysušeným topením a vysušující požívatiný jako cigarety, káva a černý čaj. Základem imunity je čchi plic, která je vyživována čchi sleziny. Nedostatek čchi a vlhkost sleziny jsou příčinou sklonu k nachlazení jak u dětí, tak dospělých. Emoce, jež poškozují orgány kovu nebo naopak způsobují jejich oslabení, jsou nepřekonatelný smutek, neschopnost opustit minulost.

Kovu přináleží ostrá chuť. Patří sem většina koření. Protože ostrá chuť zamezuje množení bakterií, je většina pokrmů v horkých zemích silně kořeněná. Je to negativní stránka, se kterou musí tamní lidé žít a za níž nesou také důsledky. Všechny ostré pokrmy jsou horké nebo teplé, což z nich dělá ideální stravu pro chladné oblasti. Hrají také důležitou roli při transformaci stravy a při vylučování jedovatých látek, pokud jsou v přirozeném a neozářeném stavu.

Vlastnosti ostré chuti:

- Ostrá rozptyluje chlad a uvolňuje stagnaci. Těchto vlastností využijeme v případě nachlazení a oslabení jangu. Po vniknutí bioklimatického chladu do organismu doporučuji pít teplé nápoje, jako je zázvorový čaj nebo sva-

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

řené víno. Dojde k pocení a chlad bude vypuzen. Vnitřní chlad souvisí se zpomalením proudění čchi a krve. Studené nohy, noční pomočování, slabé libido a bolesti zad po ránu, které se zlepšují pohybem, ukazují na oslabení jangu ledvin. Malé množství ostrého teplého koření posiluje jang a rozproudí čchi. Koření můžeme konzumovat vjidle nebo jako čaj z koření.

- Ostrá chuť vede čchi nahoru a ven. Pokud chceme pokleslou čchi sleziny přivést zpět vzhůru, využijeme účinku vaření za použití alkoholu a ostrého koření. Ostré teplé koření bychom měli pravidelně využívat obzvláště v zimě a v případech nízkého krevního tlaku, nedostatku čchi ajangu. Nadměrné užívání kořeněných jídel vede k horku. Proto se v případě vysokého krevního tlaku a stavů horka snažíme vyhnout ostrým horkým a ostrým teplým jídlům a nápojům.

Podzim je obdobím návratu a sucha. Šťávy z rostlin se vracejí zpět do kořenů. Abychom v této době zregerovali plíce a tlusté střevo, měli bychom je jemně zvlhčovat. Pravým prostředkem je celozrná rýže, jež zásobuje orgány čchi a chrání je před vysušením. Rýže je účinná při suché zácpě a suchém kašli. Všechny jemné bílé druhy zeleniny, jako je celer, květák a černý kořen, jsou sice přiřazeny elementu Země, ale mají také přímý vliv na orgány kovu, což poznáme také podle jejich barvy. Skvělými pomocníky pro přechod do chladných ročních období jsou částečně osvěžující, částečně teplé druhy zeleniny elementu Kovu - ředkev, pór, cibule, křen a malé množství ostrého koření. Tyto potraviny posilují plíce, a tím také zvyšují imunitu. Nejlepším prostředkem, jak se vyhnout nachlazení, jsou masové vývary a zeleninové polévky s luštěninami, dostat-

kem pórků, cibule a koření. Pokud budete jíst kvalitní polévky po dobu jednoho nebo dvou týdnů, jakmile se začne ochlazovat, vyhnete se kašli, rýmě a chrapotu. Snížíte tak i náklady na topení.

Voda - slaná chuť



Podstata elementu Vody se v přírodě projevuje *velkým jiném* zimy. Vytlačuje jang, nastupuje klid a vše nadbytečné mizí. Zima zachovává vše podstatné, aby mohl začít nový cyklus a nový život. Element Vody v člověku připravuje silnou vůli spojenou s disciplínou, charisma spojené se skromností a odvahou, schopností určit si hranice, abychom je mohli překročit. Plody těchto vlastností jsou moudrost a úspěch, vnitřní a vnější bohatství.

Elementu vody náleží ledviny a močový měchýř. Tyto orgány jsou velmi citlivé na chlad, a proto musí být v zimních měsících chráněny výživnou zahřívající stravou, bohatou na bílkoviny. Dříve byla zmrzlina v zimě nedosažitelná a zmrzlináři trávili toto období ve své vlasti, Itálii. Žádný problém! Dnes je to jinak. V době ledniček a vitaminů jsme i v zimě bombardováni zmrzlinou a studeným jižním ovocem. Kdo by se potom divil, že vše, co souvisí s intimním životem, je super, ale přitom samotný sex je vyřízen za pouhých pět minut?

Ledviny jsou skladištěm naší životní energie, která se od sexuální energie nedá oddělit. Sklon ke konzumaci obložených chlebů a salátů místo vařeného jídla ukrájuje na kvalitě života kousek po kousku. Ztráta vitality, motivace a radosti ze života je patrná, pokud srovnáme,

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

jak jsme se cítili před pár lety a jak se cítíme nyní. Fatální vliv na jang ledvin mají všechny studené potraviny, pokud jsou konzumovány v přílišném množství, a dále pak bílý cukr. Nealkoholické nápoje s obsahem kofeinu, například Coca-Cola, pracují ve svůj prospěch. Na jednu stranu snižují sílu ledvin, protože obsahují umělá sladidla - *sacharin* a *aspartam*; zároveň však mají povzbuzující účinek, jenž zhruba po hodině zmizí, a my pocítíme chuť na další colu. Takto se stáváme závislí na kofeinu.

Emocionální stavy jako strach, bojácnost, slabá vůle a přehnaná potřeba jistoty zvyšují obrat pojišťoven a oslabují ledviny, nebo jsou naopak jejich oslabenou funkcí vyvolávány. Rozumná míra nerozumu a rizika podporuje životní sílu.

Chuť elementu Vody je slaná. Výživa, jež voní mořem jako ryby, plody moře a mořské řasy, náleží elementu Vody. Stejně tak vše, co je ošetřeno solí nebo pochází z mořské vody. Patří sem také luštěniny, protože vyživují kořen jinu a jangu ledvin, obzvláště v kombinaci s mořskými řasami.

Vlastnosti slané chuti:

- Slané změkčuje a rozpouští blokády. Platí to o všech potravinách, které voní mořem - plody moře, ryby a mořské řasy. Mořské řasy jsou v mnoha asijských zemích oblíbené pro jejich schopnost rozpouštět blokády. Vhodné jsou jako prevence a k ošetření v případě onemocnění rakovinou. Nadměrné množství soli poškozuje jin ledvin. Tento stav si lidé přivozují nadměrnou konzumací nekvalitního sýru, uzenin a dalších polotovarů, jejichž nedostatečná chuť je překryta nadměrným množstvím soli. V nadměrném množství sůl nezměkčuje, ale ztvrdzuje, protože tělo vysušuje. Odpovídá to nedostatku jinu ledvin. S postupem času hrozí nebezpečí *demineralizace* kostí. V asijských ze-

Barbora Temelie, Beatrice Trebuth

mích lidé konzumují dostatek mořských řas a vyhýbají se konzumaci mléčných výrobků, které zabraňují zásobování kostí vápníkem. Zdá se, že jsou to dvě hlavní příčiny absence *osteoporózy* v těchto zemích.

- Slaná chuť vede čchi dolů. Tento projímový účinek využijeme při zácpě nebo na počátku půstu, například s pomocí *Glauberovy soli*. Mořské řasy působí směrem dolů a dovnitř, což vede k tomu, že bohatě obsažené minerály se ukládají v kostech. Naproti tomu vápník z mléka se ukládá na vnější straně kostí a způsobuje problémy s klouby.

Zima je obdobím chladu, kdy se všechno zpomaluje a nutí nás ke klidu, aby se mohla obnovit esence pro další cyklus. V Číně se využívá čchi směřující dovnitř k obnově kostí. Výjimečně se využívají studené potraviny, například mořské řasy. Wakame, noří, hijiki nebo kombu se v malých dávkách vaří v polévce, a dodávají tak tělu širokou paletu minerálů.

Polévky s luštěninami, dlouho vařené rybí polévky, v troubě pečené nákypy, kompoty se zahřívajícím kořením a pikantní pokrmy po ránu jsou typická zimní jídla. Dvě nebo tři teplá jídla denně nám poskytnou silnou ochranu před chladem, zvýší imunitu a ochrání čchi ledvin. V zimě potřebuje náš organismus větší množství bílkovin ve formě masa, ryb, vajec nebo luštěnin. Jedinou chuť jídlům dodá smažené obilí, brukvovitá a kořenová zelenina, pór, křen a cibule; placky, buchty a koláče dochutíme typickým zimním kořením (hřebíček, jalovčinka, anýz, skořice, vanilka nebo jamajský pepř). Nedostatek pohybu vyvážíme zimním kořením v čaji, svařeném víně, perníku. Tyto druhy koření podporují pohyb čchi. Jinými slovy: jídlo může být v zimě příjemný způsob, jak si obstarat pohyb.

ČAROVNÁ KUCHYŇ PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Jak pracovat s tepelným působením a pěti chutěmi v jednotlivých ročních obdobích

Abychom byli schopní použít všechny informace zmíněné v předchozích kapitolách, ráda bych zde uvedla několik zásadních bodů ve vztahu k jednotlivým ročním obdobím:

Tepelné působení v jednotlivých ročních obdobích

- Největší část stravy, kterou jíme v rámci vyvážené výživy, je termicky neutrální, osvěžující nebo teplá - jedná se tady o potraviny, jež jsou objemově větší, jako například hlíza fenyklu; na rozdíl od teplých potravin, které se vyskytují v minimálním objemu a jež je, vzhledem k jejich silnému účinku, používáme v omezeném množství.

- Kombinaci potravin třech středních působení využijeme po celý rok. Stejněměrně se tak vytváří čchi a šťávy a nedochází ke stavům horka nebo chladu. Zdravé rovnováhy mezi šťávami a silou dosáhneme, pokud budeme nahrazovat brambory, nudle a chléb vařeným celozrnným obilím.

- Studené a horké potraviny používáme jen v omezené míře; obzvláště ty, které jsou velmi horké a mají minimální objem, např. cayenský pepř.

- V zimě se dostávají do popředí neutrální a teplé druhy zeleniny. Od osvěžujících naopak upouštíme. Důležitou roli nyní hrají také neutrální a teplé druhy masa stejně jako zahřívající koření. Studených potravin - s výjimkou mořských řas - se můžeme v zimě s klidným svědomím zřici.

- Konzumovat v létě pouze ochlazující pokrmy je krajně nevhodné. Tak jako po celý rok působí vařené neutrální, teplé a osvěžující pokrmy blahodárně, jsou výborně stravitelné a jsou zdrojem čchi. Můžeme samozřejmě využít sezónní nabídky osvěžujících druhů zeleniny, salátů a bylin, jež mohou z části nahradit maso a luštěniny. V případě vegetariánské kuchyně musí jídlo obsahovat i v létě dostatek luštěnin.

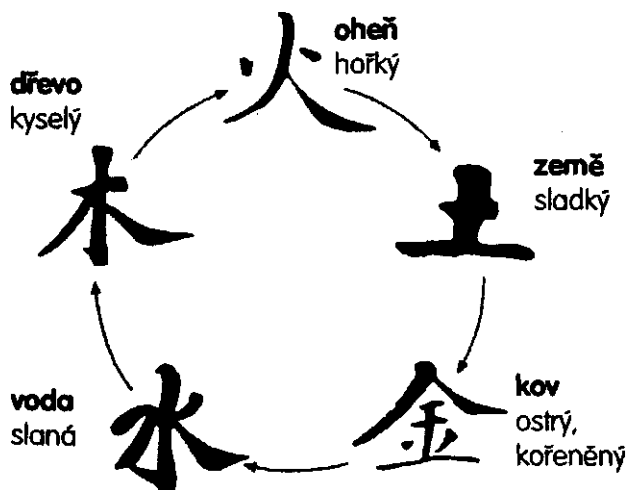
Pět chutí a roční období

- Ve všech kuchyních světa existuje jedno základní pravidlo pro to, aby byly všechny naše orgány dobře vyživovány a jejich funkce podporovány. Tato skutečnost se zrcadlí ve stravovacích návycích všech kultur: snažíme se o to, aby naše strava obsahovala všech pět chutí, čímž zásobíme organismus látkami a informacemi, které potřebuje. Tento fakt také zohledňuje následující kapitola *Vaření v kruhu*. Tento způsob přípravy jídla nezaručuje, že budeme sto procentně dobře živeni, ale zaručí nám, že jídlo obsahuje všechny chutě.

- Jemné sladké potraviny, jež patří k elementu Země nebo jsou z větší části tvořeny elementem Země, by měly tvořit největší část naší stravy. Do této skupiny patří, jak už bylo několikrát zmíněno, všechny posilující výživné těžce stravitelné potraviny.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

- Kyselé, hořké, ostré a slané není posilující a výživné. Tyto chutě pomáhají přeměnit čchi ze stravy na čchi přijatelnou tělem. Vyřadit kteroukoliv z těchto chutí ze svého jídelníčku by způsobilo, že by naše tělo nebylo schopné zpracovat některé z důležitých látek, protože by mu chyběly odpovídající enzymy, vitaminy, *flavonoidy*, minerály nebo jiné látky potřebné k trávení. Přeměna cizích látek na látky tělu vlastní je možná jedině tehdy, pokud konzumujeme potraviny připravené z přírodních hodnotných ingrediencí a ne z chemických ozářených polotovarů ze sáčku.



Pět chutí v potravinovém ročním cyklu

- Domnívat se, že by se v daném ročním období měly konzumovat převážně potraviny příslušného prvku, by bylo nesprávné a povrchní. Pohyb čchi člověka můžeme v jed-

notlivých ročních obdobích podpořit určitými potravinami, například na jaře klíčky, které podporují dynamiku a růst a stejně tak detoxikaci jater. Abychom mohli správně využít potraviny jako léčebný prostředek, měli bychom se dobře seznámit s vlastnostmi potravin, podstatou pěti elementů a fyziologií těla. V opačném případě se může přihodit, že se vydáme sparným směrem a budeme se stravovat jednostranně, stravování nás bude zatěžovat a nebude chutné. Aby byly všechny orgány po celý rok správně zásobovány energií a šťávami, je dobré, aby každé jídlo obsahovalo všech pět chutí.

Vaření v kruhu

V historii existovalo mnoho metod a léčebných praktik, jež byly považovány ve své době za podvod nebo čáry, dokud někdo nepřišel na to, jak danou metodu vysvětlit. Vaření v kruhu je podobný jev, o kterém dosud nevím, jak funguje, ale vím, že funguje.

Faktem je, že jsem zatím nenašla žádné písemné zdroje pojednávající o této metodě a původ metody tradovaný jen ústním podáním je nejasný. Dvě kolegyně pobývaly několik měsíců v Chengdu v Číně na oddělení dietetiky TČM kliniky. Došly ke zjištění, že ač nevědomky, vaří na tamní klinice také v kruhu. Na rozdíl od naší kultury jsou pokrmy v Číně připravovány již po generace stejným způsobem, takže se zachovalo pořadí ingrediencí bez toho, aby samotní kuchaři věděli o tom, že vaří podle zákonitostí vesmíru.

A co je ještě překvapivější: ačkoliv západní čtyři elementy zcela nekorespondují s čínskými pěti elementy, ukazují mi účastnice mých seminářů rukou psané recepty babiček, které následují pořadí pěti čínských elementů v kruhu.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Přílišné přemítání a dumání poškozuje slezinu, takže proč to rovnou nevyzkoušet? Sama musím přiznat, že jsem měla pochybnosti a připadala jsem si komicky, když jsem s vařením v kruhu před lety začínala. Avšak samotný účinek na chutnost jídla mě brzy přesvědčil. Díky svým vlastním zkušenostem a zkušenostem čtenářek a účastnic kurzů mohu tvrdit, že tato minimální námaha se vyplatí, a to hned ze tří důvodů:

Jídlo chutná vysloveně lahodně a harmonicky. Je stravitelnější. Vznikají nové kombinace chutí a ingrediencí, jež bychom jinak neobjevili.

Vaření v kruhu přirozeně není čínským vynálezem, ale je to vyjádření kosmického pohybu pěti elementů, které ovlivňují věčný koloběh růstu, rozpadu a nového začátku:

Vývoj člověka

Dřevo - porod a zdravý růst

Oheň - mládí, hojnost a vědychtivost

Země - zdravý selský rozum a vývoj dospělosti

Kov - dosažení zralosti a přehledu nutných k uchování potřebného a zbavení se nadbytečného

Voda - stáří a vývoj moudrosti potřebné pro další cyklus

Vývoj rostliny

Dřevo - síla klíčku, který proráží zemi a rychle roste

Oheň - plnost pupenů a květů

Země - bohatá sklizeň

Kov - návrat šťáv zpět do země

Voda - přeměna esence předcházející generace v semena.

A tak dále, pořád v kruhu....

Krok za krokem

Kde v kruhu začneme, záleží čistě na druhu přípravy pokrmu. Zde je pár příkladů:

- Smažíme na rozehřáté pánvi (*element Ohně - O*), kam přidáme například tuk (*země - Z*), pórek (*kov - K*), sůl (*voda - V*), petržel (*dřevo - D*), trochu červeného vína (*ohněň*), žampiony (*země*), pepř (*kov*) a nakonec sůl (*voda*).

- Vývar: do studené vody *V*, přidáme kuřecí maso *D*, jalovčinky *O*, mrkve *Z*, zázvor, pór, bobkový list *K*, sůl *V*, pšenici *D*, prášek ze semen *pískavice modré O*, čínské zelí, *mangold Z*, čili *K*, sůl *V* a petržel *D*.

- Polévka: v horké vodě *O*, můžeme uvařit kus masa *Z* nebo jáhly či tykev *Z*.

- Zálivka nebo *marináda*: sůl a koření se lépe rozpouštějí v octu, takže bude nejlepší začít octem *Z*) a až potom přidat olivový olej.

Při vaření v kruhu dodržujeme následující pravidla:

- Dodržujeme cyklus dřevo - ohněň - země - kov - voda - dřevo - ohněň atd. Je jedno, kde cyklus začneme.

- Projdeme přinejmenším jednou celý cyklus. Můžeme jej projít, kolikrát chceme, a skončit libovolně dle potřeby.

- V rámci jednoho elementu může být přidána jedna nebo více ingrediencí.

- Když přidáme jednu nebo více ingrediencí daného elementu, několikrát pokrm promícháme, aby se element spojil s ostatními.

- Není možné elementy přeskakovat. Je ale dovoleno vrátit se o jeden element zpět: jsme například u elementu Vody, kdy jsme přidali do jídla sůl. Zjistíme však, že potřebujeme přidat pepř *K*, proto se vrátíme o krok zpět a přidáme jej. Poté musíme opět přidat ještě špetku soli, pokud chceme pokračovat dále elementem Dřeva.

KUCHARKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

- Pokud chceme přidat ingredienci elementu, jenž je vzdálený od místa, kde se nacházíme, je možné přidat jen minimální množství ingrediencí elementů, které musíme projít. Například nacházíme se u elementu Ohně, zrovna jsme přidali papriku. Při ochutnání zjistíme, že je třeba přidat pepř *K*. Abychom nepřeskočili element Země, vmícháme trošičku oleje, másla nebo jinou přísadu v tomto elementu. Potom můžeme přidat požadované množství pepře *K*.

- Horká voda patří k elementu Ohně, studená k elementu Vody.

- Cibule *K* je rostlina, která vyžaduje zvláštní pozornost. Pohybuje se o krok zpět - od ostré chuti (*kov*) ke sladké (země) - pokud ji smažíme dostatečně dlouho. Znamená to, že po osmažení musíme přidat ještě něco ostrého (*kov*), pokud chceme pokračovat v kruhu.

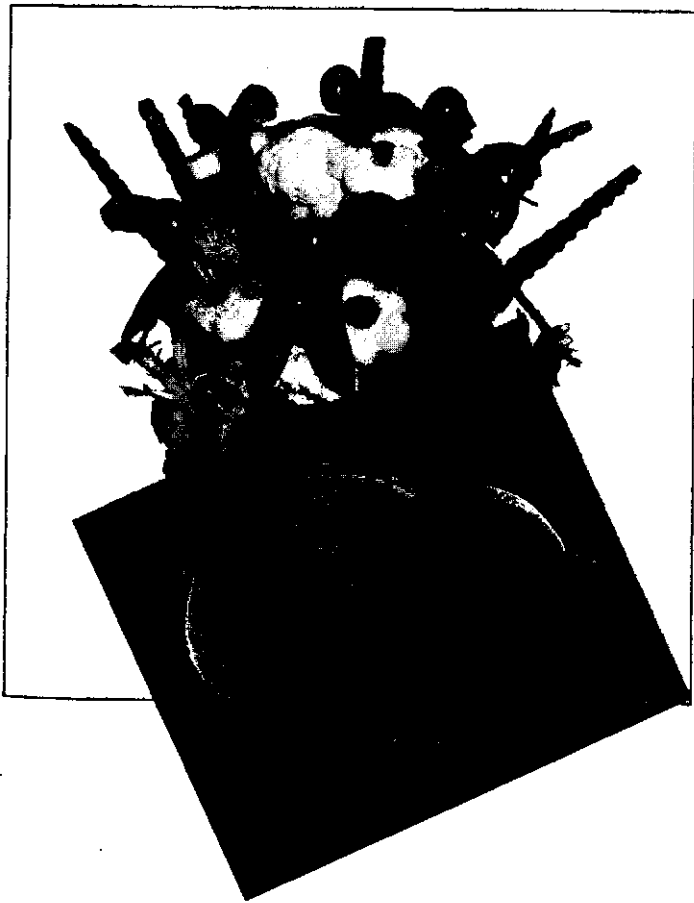
Pokud vaříte podle svých vlastních receptů, doporučuji vám, abyste si plakát pověsili v blízkosti sporáku a usnadnili si tím orientaci v prvcích a ingrediencích. Také může být prospěšné nalepit si na dózy se surovinami a kořením barevné puntíky jako označení elementů. Z počátku je také vhodné přepsat si své vlastní recepty a uspořádat je podle *vaření v kruhu*. Pomoci vám může abecední seznam ingrediencí v příloze.

Vaření v kruhu však není vůbec nutné. Výživa podle pěti elementů je založená na hojnosti potřebných informací, které můžeme více či méně, jednotlivě nebo najednou využít a vypěstovat si stravovací návyky, jež nám přinesou zdraví a požitky z jídla. Mnoho lidí, kteří vyzkoušeli vaření v kruhu, tvrdí, že prvotní námaha se brzy změní v rutinní, snadnou práci. Neobvyklé kombinace koření a potravin, jež je nutné mísit, abychom nevynechali žádný element,

vedou ke změně a kreativě ve vaření, kterých se nakonec nechceme vzdát.

Důvod, proč neuvádíme v receptech váhy, vyplývá z našeho hravého intuitivního přístupu k vaření. Můžeme vařit za pomoci potravin a množství, které zrovna máme k dispozici, a naše výživa bude pestrá. Všechny recepty prošly našimi kuchyněmi a jsou ověřeny roky praxe. Při vaření recepty mírně měníme, aby chuť jídla odpovídala naší momentální náladě, zdravotnímu stavu a ročnímu období. Nejčastěji obměňuji koření. Po čase každý pozná, které koření a jaká změna mu v daném okamžiku nejvíce prospěje. Tímto snadným a spontánním způsobem můžeme uspokojit všechny své vnitřní požadavky a jídlo se nám stává zázračným léčivým prostředkem. Rády svými recepty a doporučeními přispějeme k vašemu zdraví a spokojenos-

Recepty a nápoje



Vysvětlivky k receptům

Symboly:

D - dřevo

O - oheň

Z - země

K - kov

V - voda

Tepelný účinek pokrmu:

Střed - pokrm má vyvážený tepelný účinek, je neutrální. První řádek pod *Působení* udává, zda má také výživovou hodnotu a jestli vykazuje dodatečně zvláštní tendence.

Jang - pokrm má zahřívající účinek. První řádek pod *Působení* udává, zda vykazuje další zvláštní tendence.

Jin - pokrm má ochlazující účinek. První řádek pod *Působení* udává, zda vykazuje další zvláštní tendence.

Rychlá kuchyně znamená, že k přípravě pokrmu zpravidla není třeba více než třiceti minut.

Zkratky:

PL, ČL - polévková lžice, čajová lžice

g, kg - gram, kilogram

l, ml - litr, mililitr

Pokud pečete v plynové troubě, přepočítejte si udané teploty následovně:

Elektrická trouba - plynová trouba

150 °C - stupeň 1

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

175 °C - stupeň 2

200 °C - stupeň 3

225 °C - stupeň 4

250 °C - stupeň 5

Petržel a bazalka - myslíme vždy čerstvou bylinu.

Zázvor nakrájený nadrobno nebo nastrouhaný - máme na mysli čerstvý kořen, na rozdíl od zázvorového prášku, který je sušený.

Pokud doporučíme zázvor strouhaný, můžete jej také nakrájet nadrobno.

Časté použití zázvoru v našich receptech má základ v jeho silném podpůrném účinku na trávení.

Pokud mluvíme o čili, myslíme lusk čili papričky nebo koření v prášku.

Pokud je zmíněna rýže, máme vždy na mysli rýži celozrnnou.

Použití octa napomáhá stravitelnosti pokrmů, protože svými enzymy výrazně podporuje trávení. Platí to ale jen v případě, že není *pasterizovaný*. Aby zůstal jeho účinek zachován, nesmí se zahřívát, proto se přidává až po vaření.

Mořské řasy doporučujeme kupovat raději v obchodech se zdravou výživou nebo bio obchodech. V asijských obchůdkách není zaručena kvalita co do obsahu škodlivých látek.

Obilí vymýváme vodou tak dlouho, dokud není voda úplně čistá. Pokud chceme obilí lehce orestovat, musí být suché. V tom případě buď vezmeme zavděk nemytým obilím, nebo je po omytí sušíme v troubě na kuchyňském plechu při nízkých teplotách.

Druhy obilí, jež náleží elementu Země, omýváme teplou nebo horkou vodou. Jsou to proso, sladká rýže a ječmen. Důvodem je zahřívající účinek horké vody, která „vyživuje“ obilniny elementu Země.

Naopak studenou vodou se omývají všechny ostatní obilniny, které náleží elementu Dřeva a Kovu, a také luštěniny.

Při namáčení luštěnin doporučujeme, abyste vodu po nabobtnání vylili a luštěniny vařili v čerstvé vodě. Omezíte tím nadýmavost jídla, a tím zvýšíte jeho stravitelnost. Na druhou stranu se musíme smířit s tím, že přijdeme o minerály, jež se do vody uvolnily při namáčení.

Pěnu, která vzniká při vaření luštěnin a masových vývarů, pokud možno odstraňujeme, protože přispívá ke vzniku vlhkého horka.

Jednoduché zeleninové pokrmy jsou chutné, jediné když se vyrábějí z plnohodnotných surovin, které mají dobré aroma.

Co se týče pečení, převzali jsme z profesionální kuchyně zvyk tuk nejdříve v hrnci nebo na pánvi rozehtát.

Pod pojmem vývar rozumíme čistou tekutinu, jež slouží jako základ pro další použití. Naproti tomu polévka obsahuje také pevné složky a je to hotový pokrm.

Pod *Hodí se k* najdete pokrmy, které jsou napsány v *uvozovkách*. Znamená to, že recept je obsažen v kuchařce a můžete ho najít v seznamu pokrmů.

Při výběru receptů jsme čerpali z vlastního fondu oblíbených jídel. U většiny jídel jsme se vzdali udávání množství. Výjimkou jsou jen moučníky a několik dalších receptů, u nichž je množství ingrediencí zásadní pro dosažení žádoucího výsledku.

Při vaření své recepty neustále obměňujeme. Složení i množství intuitivně nebo cíleně přizpůsobujeme momentálním požadavkům; například abychom dosáhli určitých zdravotních účinků; vyhověli momentální chuti na určitý pokrm nebo jeho složku; abychom plně využili sezónní výběr; a také abychom se přizpůsobili tomu, co máme doma k dispozici. I bez přesného zadání jsou výsledky dobré, často překvapivě odlišné. O to se postará *vaření v kruhu*.

ČÍNSKÁ RÝŽOVÁ KAŠE NEBOLI CONGEE BEZ KONCE...

Nejjednodušší, nejstravitelnější a nejfádnější pokrm na světě

Pokud bychom měli jmenovat klasiku čínské kuchyně, byla by to určitě rýžová kaše, neboli *congee*. Je to zároveň nejdůležitější recept na snídani, protože Číňané jedí tento pokrm pravidelně jako první jídlo dne.

Rozšířenost tohoto pokrmu je překvapivá, poněvadž o chuti nebo požitku se v případě *congee* nedá v žádném případě hovořit. Překlad „vodní rýže“ hovoří za vše. Pro Evropany, rozmazlené chutěmi housek se šunkou nebo marmeládou, je rýže vařená hodiny ve vodě zcela bez chuti. A tak vyvstává otázka, proč ji i přesto miliony lidí denně konzumují? Během svého dvouměsíčního pobytu v Chengdu v Číně jsem podstoupila experiment. Pokusila jsem se vylepšit chuť kaše přidáním trošky soli a másla (k dostání v hotelovém obchodě pro Evropany). Překvapivě nedošlo k žádnému kulinářskému vylepšení, které by bylo hodné povšimnutí. A tak jsem se po zbytek pobytu vzdala svých tajných koření a srkala kaši ze studijních důvodů - a těšila se přitom na *bautse* - kuličky těsta plněné velmi ostrou masovo-zeleninovou náplní.

Faktem je, že čistá *congee* je jediným pokrmem, jenž tělu dodává nejvíce čchi a šťáv a zároveň je k jejímu strávení potřeba velmi málo energie. Díky rýžové kaši dosa-

huje organismus dokonalé rovnováhy mezi jin a jangem a mezi čchi a šťávami; a to za velmi malé námahy.

Rýžová kaše je také vhodná pro starší nebo nemocné, kteří mají potíže s konzumací ostatních pokrmů.

Ve formě *pyré* je *congee* vhodná také pro kojence v případě, že není k dispozici mateřské mléko nebo že dítě mléko špatně snáší. Dá se říci, že pro Evropany je rýžová kaše vhodná, pokud chtějí svému tělu odlehčit a vyčistit ho. Jinými slovy, *congee* je pro všechny, již jsou zvyklí stravovat se vysoce hodnotnými potravinami a jsou ochotni zřít se požitku ve prospěch svého zdraví.

Pro všechny ty, kteří se nacházejí na této cestě, je rýžová kaše ideálním základem jídel, jež můžeme vylepšit různými přísadami. Je to základ léčebných potravin.

Číňané používají pro svou *congee* výhradně bílou rýži. Nic ale nebrání tomu, abychom rýžovou kaši vařili z rýže celozrnné nebo jiných celozrnných obilnin. Pokrm bude hodnotnější a bude v něm zachováno více cenných látek.

Přívržencům půstu je tak k dispozici jídlo, které umožňuje stejnou lehkost a očistu organismu jako půst. Z pohledu čínské medicíny si půst mohou dovolit jen lidé, kteří mají dostatek čchi a jangu. V opačném případě dochází k zbytečnému vyčerpávání organismu.

Rýžová kaše - congee

STŘED

K Celozrnnou nebo bílou rýži

*V*smícháme se studenou vodou v poměru 1:10 (sto gramů rýže najeden litr vody)

Vaříme čtyři hodiny v širokém, vysokém, tří až čtyřlitrovém hrnci s pevně uzavíratelnou poklicí.

Tipy:

- Přivedeme k varu na prudkém ohni, potom plamen stáhneme na minimum a hrnec přikryjeme poklicí.
- Congee vaříme ve velkém hrnci, protože rýže vytváří hodně pěny, která v příliš malém hrnci překypí.
- Rýžovou kaši si můžeme předvařit na tři až čtyři dny.

Hodí se k:

koření, vařená zelenina, bylinky, nakládaná zelenina, mořské řasy, luštěniny nebo kompot

Působení:

- Je dobře stravitelná a výživná.
- Vytváří čchi a šťávy.
- Harmonizuje a posiluje střední ohříváč.

Doporučení:

Při vlhkém horku, oslabeném trávení, při rekonvalescenci, nadváze, na pročištění, jako náhrada půstu.

Obměny:

Congee můžeme vařit také z jiných druhů obilí, s různými přísadami, a to podle stanoveného terapeutického cíle.

Tipy pro další druhy congee

V následujících receptech zachováme podíl vody a obilí jako u základního receptu. Budeme je také vařit několik hodin.

Congee ze sladké rýže s nasekanými ořechy

STŘED

Ingredience:

Sladká rýže *Z*, vlašské ořechy *Z*

Tip:

Vlašské ořechy můžeme vařit společně s kaší.

Obměny:

Podle chuti můžeme vylepšit sladkými nebo pikantními přísadami. Skořice *Z*, hřebíček *K* a zázvor *K* zvyšují zahřívající účinek a tím i stravitelnost.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- Zahřívá střed.
- Vytváří čchi.

Doporučení:

Při oslabení čchi a jangu sleziny a žaludku, při oslabeném jangu ledvin, při průjmu a zvracení.

Rýžová kaše s fazolemi adzuki

STŘED

Ingredience:

Rýže *K*, fazole adzuki *V*

Tip:

Abyste zvýšili stravitelnost fazolí adzuki, můžete je namočit přes noc. Vodu potom z namočených fazolí slijte a fazole vařte s rýží v čerstvé vodě. Zvýšíte tak stravitelnost pokrmu.

Obměny:

Dle chuti můžeme vylepšit chuť sladkými nebo pikantními přísadami. Stravitelnost a účinek jídla zvyšují obzvláště zázvor *K* a mořské řasy *V*.

Působení:

- Je posilující.
- Vysušuje vlhkost.
- Je močopudný.

Doporučení:

Při nadbytku jinu, hromadění vody, nadváze.

Rýžová kaše s mrkví a fenyklem

STŘED

Ingredience:

Rýže K, mrkev Z, fenykl Z

Tipy:

- Pokud vaříte mrkev a fenykl s rýží od začátku, zvýšíte tím stravitelnost pokrmu.
- Pokud je přidáte těsně před koncem, zachovají si chuť a vitaminy.

Obměny:

Dle chuti přidejte bylinky, koření a máslo.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi.
- Posiluje trávení.

Doporučení:

Při oslabení čchi a jangu sleziny a ledvin. Při nadýmání, oslabeném trávení, chronickém průjmu způsobeném oslabením jangu sleziny.

Pikantní rýžová kaše s čočkou

STŘED

Ingredience:

Čočka *V*, rýže *K*, citron *D*, bobkový list *K*, jalovčiny *O*, olej nebo máslo *Z*, hijiki (mořské řasy) *V*, celý pepř *K*, kmín *K*, sušený tymián *K*, sůl *V*, *umeboši V*, nepasterizovaný ocet *D*, petržel *D*, prášek ze semen pískavice modré *O*, lněný olej *Z*

Příprava:

V vypláchnout jeden šálek čočky.

Přes noc nebo několik hodin namáčet.

K Ze tří šálků rýže uvařit *congee* (viz základní recept).

Potom:

Slít vodu z čočky;

V čočku vysypat do zhruba dvou šálků čerstvé studené vody a na mírném plameni přivést k varu. Sbírat pěnu.

Zároveň:

přidat jednu až dvě *PL* hijiki

D jednu *ČL* citrónové šťávy

O tři až pět jalovčinek

Z trošku oleje nebo másla

Ajeden bobkový list, pár kuliček pepře, jednu *ČL* kmínu, jednu *ČL* sušeného tymiánu.

Dovařit celý pokrm.

Vyjmout jalovčinky, bobkový list a kuličky pepře.

Nakonec:

AT rýžovou kaši

V smíchat s čočkovým pokrmem a zahřát;

(Při a po přidání umeboši a octa se jídlo dále nevaří, aby se zachovaly trávicí enzymy.)

Přidat špetku soli, umeboši na špičku nože - pokud jsou k dostání (kvašené japonské plody, k dostání ve zdravé výživě).

D jednu a půl *PL* nepasterizovaného octa,

jednu *PL* čerstvé petržele,

O špetku prášku ze semen pískavice modré,

Z vmíchat trošku lněného oleje.

Tip:

Jídlo je možno uvařit na dva až tři dny dopředu. Po ohřátí přidáme do pokrmu vždy trochu kvalitního octa, umeboši nebo čerstvých bylinek, abychom zvýšili jeho stravitelnost.

Obměny:

Dle chuti je možno vařit s čočkou čerstvou zeleninu.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- Zasytí.
- Vytváří čchi, jang a šťávy.

Doporučení:

- Při oslabení čchi a jangu, nadváze.
- Ideální pro vegetariány.

Pšeničná kaše

JIN

Obměny:

- Dle chuti přidat vařené ovoce nebo osvěžující zeleninu a čerstvé bylinky.
- Lněný olej Z nebo olej z pšeničných klíčků Z zvyšuje tvorbu jinu. Olej je možno přidat až po uvaření.

Působení:

- Je osvěžující a posilující.
- Vytváří šňávy.
- Odvádí horko ven.
- Snižuje horečku.

Doporučení:

Při oslabení jinu srdce a ledvin; při přebytku jangu srdce a jater; při poruchách spánku, nočním pocení, horečce, vnitřním neklidu.

RANNÍ POKRMY

Pikantní vegetariánské ranní pokrmy

Následující pokrmy můžete samozřejmě jíst i v poledne nebo večer.

Červená čočka s avokádem a ředkvi

STŘED

Ingredience:

Zázvor *K*, loupaná červená čočka *V*, wakame nebo hijiki (mořské řasy) *V*, sůl *V*, citron *D*, kurkuma *O*, avokádo *Z*, pepř *K*, červená paprika *O*, sezamový olej *Z*, ředkev *K*

K trochu zázvoru vložit do hrnce,

V přidat studenou vodu, loupanou červenou čočku,

kousek wakame nebo trošku hijiki,

uvařit;

dochutit solí;

D troškou citrónové šťávy

a *O* kurkumy.

Zároveň:

Z na porci připravíme na třetinu talíře z půlky avokáda:

K posypat mletým pepřem,

V špetkou soli,

D pokapat troškou citrónové šťávy,

O přidat špetku červené papriky,

Z přelít troškou sezamového oleje;

K na druhou třetinu talíře položit nakrouhanou ředkev;

F na třetí třetinu přidat čočkový pokrm.

Obměna:

Místo ředkve lze použít plátky ředkvičky.

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

Působení:

- Je posilující a zvlhčující.
- vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Při slabém jinu ledvin; při silné každodenní tělesné a duševní zátěži.

- Vhodné jako polední, letní jídlo pro vegetariány.

Ne:

Při poruchách trávení.

Proso se šitake a avokádem

STŘED

Ingredience:

Proso *Z*, šitake *Z*, zázvor *K*, pepř *K*, sůl *V*, petržel *D*, červená paprika *O*, máslo *Z*, avokádo *Z*, citron *D*, rukola *O*

Příprava:

O do hrnce s horkou vodou

Z vsypat proso, na plátky nakrájené šitake,

K přidat trošku zázvoru, dovařit; přidat špetku mletého pepře,

V trošku soli,

D bohatě petržele,

O špetku červené papriky;

Z vmíchat kousek másla.

Zároveň:

Z na porci připravit polovinu avokáda s:

K troškou mletého pepře,

V špetkou soli;

D pokapat citronem;

O přidat trošku nadrobno nakrájené rukoly,

nebo posypat červenou paprikou;

pokrm z prosa upravit na druhou polovinu talíře.

Působení:

- Posilující.

Doporučení:

Při nedostatečnosti krve a čchi.

- Vhodné jako večerní jídlo.

Černé fazole s avokádem

STŘED

Ingredience:

černé fazole *V*, citron *D*, prášek ze semen pískavice modré *O*, sezamový olej *Z*, zázvor *K*, wakame nebo hijiki (mořské řasy) *V*, sójová omáčka *V*, avokádo *Z*

Příprava den předem:

V dva šálky černých fazolí namáčet šest až osm hodin v cca šesti šálkách studené vody.

Poté - také den předem:

Vylít vodu z namáčených fazolí;

V vložit fazole do čerstvé studené vody (čtyři šálky);

D pokapat citrónovou šťávou,

O přidat trochu prášku ze semen pískavice modré,

Z jedná *PL* sezamového oleje,

K jedna *ČL* strouhaného zázvoru;

V přidat kus wakame nebo jednu *PL* hijiki;

nechat vařit cca čtyřicet pět minut;

rozmixovat tyčovým mixérem;

bohatě dochutit sójovou omáčkou.

Ráno:

Z na jednu porci půl avokáda oloupat a nakrájet na lodičky;

podávat společně s teplou fazolovou pastou.

Tip:

Černé fazole je možné předvařit na dva až tři dny dopředu a použít je k přípravě snídaně nebo jiného pokrmu bez velké námahy.

Působení:

- Je posilující a lehce osvěžující.
- Vytváří šťávy.

- Zasytí.

Doporučení:

Při nedostatečnosti čchi a šťáv, oslabení jinu ledvin, při nočním pocení a nadváze.

Bulgur s rajčaty a čerstvými bylinkami

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

bulgur *D*, rajčata *D*, čerstvé bylinky *O*, rukola *O*, červená paprika *O*, olivový olej *Z*, pepř *K*, sůl *V*

Příprava:

V nalít studenou vodu do hrnce,
D vsypat bulgur a uvařit jej;
nadrobno nakrájet rajčata,
O vmíchat čerstvé bylinky, jako je bazalka, tymián, rukola,

přidat špetku červené papriky,

Z trošku olivového oleje,

K trošku mletého pepře,

V trochu soli.

Obměny:

Přidejte kousek *mozzarely* - element Země.

Pokud netrpíte na nedostatečnost jinu, je možné přidat ovčí sýr v elementu Ohně.

Působení:

- Je silně osvěžující.
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při nedostatečnosti jinu ledvin a srdce, při plnosti jangu, poruchách spánku, vnitřním neklidu;

- Ideální jako letní snídaně.
- Vhodné také jako večeře, obzvláště při poruchách spánku.

Ne:

Při vlhkosti.

Ječná kaše

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

ječná kaše *Z*, koriandr *K*, pepř *K*, sůl *V*, rajčata *D*, petržel *D*, citron *D*, prášek ze semen pískavice modré *O*, salátová okurka *Z*, máslo *Z*

Příprava:

O dva velké hrnky horké vody vlít do hrnce

Z přidat jeden velký hrnek ječné kaše (k dostání ve zdravotné výživě)

nechat dvě minuty vařit a potom dvacet minut bobtnat;

AT přimíchat bohatě mletého koriandru, špetku pepře,

V špetku soli,

D dvě nadrobno nakrájená rajčata,

asi tři *PL* jemně nasekané petržele,

trochu citrónové šťávy,

O špetku prášku ze semen pískavice modré,

Z malý kousek nadrobno nakrájené salátové okurky,

jedna *PL* másla;

Tento pokrm je možno dle libosti opakovaně ohřívat.

Působení:

- Je ochlazující a posilující.
- Odvádí vlhké horko.

Doporučení:

Při vlhkém horku jater a žlučníku; při oslabeném jinu, plnosti jangu, při stagnaci potravy.

- Ideální jako ranní pokrm v létě.

Ne:

Při vlhkém chladu, vlhkosti, oslabeném jangu.

Posilující polévka z ovesných vloček

JANG

Ingredience:

sezamový olej nebo máslo Z, jarní cibulka K, ovesné vločky K, sůl V, citron D, červená paprika O, mrkev Z, pepř K, sójová omáčka V, čínské zelí Z

Příprava:

O na horké pánvi

Z rozehrát sezamový olej nebo máslo;

K lehce osmažit nadrobno nakrájenou jarní cibulku;

přidat ovesné vločky,

V trošku soli,

D trošku citronu,

O špetku červené papriky,

přilít dostatek horké vody,

Z přidat na kostky nakrájené mrkve,

K pepř

zamíchat a nechat třicet minut vařit;

V dochutit troškou sójové omáčky,

D citrónové šťávy,

O červené papriky;

Z přidat čínské zelí nakrájené nájemné proužky;

K dochutit dle přání mletým pepřem;

chvilu nechat odstát.

Působení:

- Je zahřívající a má posilující účinek.
- Vytváří čchi a jang.
- Zahřívá střed.
- Posiluje imunitu.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, srdce a ledvin, při nedostatku čchi plic;

při slabé motivaci, vyčerpání, citlivosti na chlad, při náchylnosti k nemocem z nachlazení.

- Ideální jako večerní pokrm při oslabeném jangu.

Ne:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu; při poruchách spánku, nervozitě.

Pikantní ranní pokrmy

Následující pokrmy jsou vhodné také jako polední jídlo.

Posilující ranní polévka z masového vývaru

JANG

Ingredience:

libovolné druhy zeleniny, jako je brokolice, bílé zelí, čerstvý hrášek nebo zelené fazolky *Z*, sušené bylinky *K*, sójová omáčka *V*, čerstvé bylinky nebo klíčky *D*, citron *D*, kurkuma *O*

Příprava den předem:

připravit „základní vývar“ (kapitola *Masové vývary*).

Ráno:

Z přidat do vývaru libovolné druhy zeleniny, jako jsou růžičky brokolice, nadrobno nakrájené bílé zelí, čerstvý hrášek nebo zelené fazolky,

K špetku sušených bylinek;

krátce povařit tak, aby byla zelenina uvařená, ale stále ještě křehká;

V přidat trošku sójové omáčky,

D dle libosti čerstvé bylinky nebo klíčky,

trošku citrónové šťávy,

O několik špetek kurkumy.

Obměna:

Je možno do polévky přidat také vařené obiloviny, například rýži nebo proso. Více zasytí, ale je trošku hůře stravitelná.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Vytváří čchi, jang a šťávy.
- Posiluje střed.

KUCHAÁKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Doporučení:

Při oslabení čchi a jangu sleziny a ledvin; při přecitlivělosti na chlad, nočním pomočování, při slabé motivaci, vyčerpání.

- Vhodné jako svačina mezi obědem a večeří. Možné přenést v termosce nebo ohřát. Ideální v zimě.

Míchaná vajíčka s rukolou a bylinkami

STŘED

RYHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

máslo *Z*, zázvor *K*, vejce *Z*, pepř *K*, koriandr *K*, sůl *V*,
petržel *D*, čerstvé bylinky jako rukola nebo oregano *O*

Příprava:

O na horké pánvi

Z rozpustit kousek másla;

K krátce osmažit nadrobno nakrájený kousek zázvoru;

Z přidat jedno vejce na osobu,

K čerstvě pomletý pepř, špetku koriandru,

V trošku soli,

D nasekanou petržel,

O vmíchat čerstvé bylinky. Například nadrobno nakrájenou rukolu nebo oregano.

Míchat, dokud nejsou vejce usmažená, avšak ne vysušená.

Hodí se k:

Jáhly, polenta, brambory, toast. Stravitelnější je toto jídlo bez sacharidů.

Působení:

- Posilující a lehce zahřívající.

Doporučení:

Při nedostatečnosti čchi, krve a jangu, při přecitlivělosti na chlad.

Ne:

Při vlhkém horku žlučníku.

Cukina s míchanými vejci

STŘED

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

máslo *Z*, cukina *Z*, zázvor *K*, vejce *Z*, pepř *K*, sůl *V*,
petržel nebo jiné čerstvé bylinky *D*

Příprava:

O nechat na rozehřáté pánvi

Z pomalu rozpustit kousek másla;

přidat najemno nakrájenou cukinu,

K trochu najemno nakrájeného zázvoru; jemně osmažit,
dokud cukina není dopečená;

Z přidat jedno vejce na osobu, rozmíchat,

K ochutit mletým pepřem,

V špetkou soli,

D přidat petržel nebo jiné čerstvé bylinky.

Míchat, dokud nejsou vajíčka usmažená, avšak ne vysušená.

Hodí se k:

Jáhly, polenta, brambory nebo toast. Stravitelnější je
toto jídlo bez sacharidů

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku čchi, vyčerpání.

Ne:

Při vlhkém horku žlučníku.

Jáhly s vejci a máslem

STŘED

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingrediencie:

jáhly *Z*, zázvor *K*, sůl *V*, petržel *D*, červená paprika *O*,
vejce *Z*, máslo *Z*

Příprava:

O do hrnce s horkou vodou

Z vsypat jáhly;

K přidat trošku nadrobno nakrájeného zázvoru a dovařit;

V dochutit špetkou soli,

D nadrobno nasekanou petrželí,

O špetkou červené papriky.

Zvlášť:

Z uvařit naměkko jedno vejce na osobu a oloupat;

z jáhel vytvořit kopečky a do důlku vložit vejce;

dozdobit kousíčky másla.

Působení:

- Posilující.

Doporučení:

Při nedostatku čchi nebo krve; při fyzické a psychické
vyčerpanosti.

Polenta s volským okem

STŘED

Ingredience:

polenta *Z*, zázvor *K*, máslo *Z*, pepř *K*, muškát *K*, sůl *V*,
citron *D*, červená paprika *O*, vejce *Z*, pažitka *K*

Příprava:

O do hrnce s horkou vodou

Z přidat polentu,

K s nadrobno nakrájeným zázvorem;

nechat vařit, dokud není polenta uvařená;

Z přidat kousek másla,

K pepř, muškát,

V sůl,

D trochu citrónové šťávy,

O špetku červené papriky;

polentu dát do zapékací mísy;

Z na polentu rozbít jedno vejce na osobu;

péct několik minut v troubě tak, aby byl žloutek ještě
tekutý;

K posypat mletým pepřem,

dle přání nejemno nakrájenou pažitkou,

V solí.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- Vytváří čchi.

Doporučení:

Při nedostatku čchi, vyčerpání.

- Ideální snídaně v zimě.

Ne:

Při vlhkém horku žlučníku.

Polenta s morkem

STŘED

Ingredience:

polenta *Z*, zázvor *K*, máslo *Z*, pepř *K*, muškát *K*, sůl *V*,
citron *D*, červená paprika *O*, morková kost *Z*

Příprava:

Polentu uvařit stejně jako v předcházejícím receptu *Polenta s volským okem*.

Zároveň:

O na horké pánvi

Z zlehka osmahnout morek se stejným množstvím másla;

přecedit tuk přes jemné sítko, aby se úlomky kostí dostaly pryč;

tímto přelít polentu připravenou na talíři.

Tipy:

- Máslo s kostní dřeví vydrží v lednici více dní.
- Je možno je podávat také s bramborem nebo prosem.
- Je vhodné k výrobě morkových knedlíčků.

Působení:

- Je silně posilující a lehce zahřívající.
- Vytváří čchi.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu; při přecitlivělosti na chlad a vyčerpanosti.

- Ideální v zimě.

Ne:

Při vlhkém horku žlučníku.

Sladké ranní pokrmy

Následující jídla se hodí také jako večeře, ale ne při vlhkosti.

Osvěžující pšeničný šrot s ovocem

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

pšenice *D*, kakao *O*, jablečná šťáva *Z*, tuzemské sladké osvěžující ovoce *Z*, rozinky *Z*, sezam *Z*, slunečnicové semínka *Z*, kardamom *K*, sůl *V*

Příprava v předvečer:

D pšenici rozdrtit nahrubo;

O smíchat s trochou kakaa;

Z nechat přes noc namočit v jablečné šťávě.

Ráno:

O přidat trochu horké vody a patnáct minut vařit. Během toho

Z přidat tuzemské sladké osvěžující ovoce,

rozinky,

rozemletý sezam, slunečnicová semínka,

K trošku mletého kardamomu,

V malou špetku soli.

Působení:

- Je osvěžující.
- Ochlazuje a vytváří šťávy.

Doporučení:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu jater, srdce a ledvin; při poruchách spánku.

- Ideální večeře při vnitřním neklidu.

Ne:

Při nedostatku jangu, vlhkosti.

Špalda s ovocem a ořechy

STŘED

RYHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

špalda *D*, sladká jablka *Z*, meruňky *Z*, broskve *Z*, skořice *Z*, kardamom nebo koriandr *K*, sůl *V*, případně jahody *D*, sražené mléko *D*, kakao *O*, ořechy *Z*

Příprava:

D špaldu

O vsypat do horké vody a uvařit.

Potom:

O v trošce horké vody

Z s troškou skořice krátce podusit tuzemské sladké ovoce nakrájené nadrobno: jablka, meruňky, broskve;

K přidat mletý kardamom nebo koriandr,

V špetku soli,

D vařenou špaldu,

popřípadě podle ročního období přidat jahody a zahřát;

přelít troškou sraženého mléka;

O posypat troškou kakaa,

Z a osmaženými ořechy.

Působení:

- Je posilující a lehce osvěžující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku čchi, krve a šťáv.

- Při vlhkosti vynechat sražené mléko.
- Je vhodné jako večerní jídlo.

Šťavnaté jáhly s hruškami

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

jáhly *Z*, šťáva z hroznů *Z*, hrušky *Z*, zázvor *K*, sůl *V*,
citron *D*, kakao *O*, slunečnicová semínka *Z*, ječný slad *Z*,
smetana nebo máslo *Z*

Příprava:

O v horké vodě

Z uvařit jáhly.

Potom:

O v horkém hrnci

Z zahřát trošku šťávy z hroznů;

přidat nadrobno nakrájené hrušky,

K velmi málo nastrouhaného zázvoru,

V špetku soli,

D trošku citrónové šťávy,

O špetku kakaa a krátce podusit;

Z vmíchat vařené jáhly,

slunečnicová semínka,

trošku ječného sladu dle chuti,

jedna *ČL* smetany na porci nebo trošku másla.

Zahřát.

Působení:

- Je osvěžující a posilující.
- vytváří šťávy
- Ochlazuje horko.

Doporučení:

Při nedostatku jinu žaludku, jater, srdce, plic a ledvin:
při plnosti jangu.

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

- Při vlhkosti se vzdát smetany.
- V létě vhodné jako lehká, uklidňující večeře pro děti a dospělé.

Ne:

Při nedostatku jangu.

***Aromatická snídaně z osmaženého prosa
se švestkami***

JANG

Ingredience:

sušené švestky bez pecek **Z**, šťáva z červených hroznů **Z**, jáhly **Z**, skořice **Z**, hřebíček **K**, koriandr **K**, **zázvor K**, sůl **V**, chemicky neošetřený citron **D**, červené víno **O**

Příprava v předvečer:

Z namočit sušené švestky bez pecek přes noc do šťávy z červených hroznů.

Příprava ráno:

O v horkém hrnci

Z za stálého míchání osmažit suché, nevypláchnuté jáhly;

O přelít horkou vodou a uvařit.

Potom:

O v horkém hrnci

Z rozehrát švestky se šťávou z hroznů a špetkou skořice;

K přidat dva hřebíčky, koriandr, strouhaný zázvor,

V malou špetku soli,

D citrónovou šťávu, strouhanou citrónovou kůru,

O doušek červeného vína

pár minut povařit;

Z přidat jáhly a zahřát.

Obměny:

Použít čerstvé švestky **D** místo sušených.

Posypat osmaženými vlašskými ořechy, a tím posílit ,
jang ledvin.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Posiluje střed.
- Zvyšuje čchi.

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, srdce a ledvin: při přecitlivělosti na chlad.

Ne:

Při nedostatku jinu, plnosti jangu, vlhkém horku, vysokém krevním tlaku.

Výživná sladká rýže s jablky

JANG

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

sladká rýže *Z*, jablečná šťáva *Z*, sladká jablka *Z*, meruňky nebo jiné sladké ovoce *Z*, skořice *Z*, kardamom *K*, zázvor *K*, sůl *V*, chemicky neošetřený citron *D*, kakao *O*, mandlová pasta *Z*, ořechy *Z*

Příprava:

O v horké vodě

Z uvařit sladkou rýži.

Potom:

O v horkém hrnci

Z rozehrát jablečnou šťávu;

přidat nadrobno nakrájená sladká jablka,

meruňky nebo jiné sladké ovoce (neutrální nebo teplé), skořici,

K kardamom, nastrouhaný zázvor,

V špetku soli,

D strouhanou citrónovou kůru,

O trochu kakaa a několik minut vařit;

Z vmíchat uvařenou rýži,

trochu mandlové pasty,

trochu ječného sladu

a zahřát;

posypat osmaženými ořechy.

Působení:

- Je lehce zahřívající a posilující.
- Posiluje střed.

Doporučení:

Při nedostatku čchi, krve a jangu.

- Ideální jako lehká zahřívající večeře.

Sladká polenta s broskvemi

STŘED

Ingredience:

polenta *Z*, máslo nebo smetana *Z*, ječný slad nebo javorový sirup *Z*, skořice *Z*, kardamom *K*, sůl *V*, citron *D*, rozinky *Z*, jablečná nebo meruňková šťáva *Z*, vyzrálé broskve *Z*, ořechy *Z*

Příprava:

O rozehtát vodu;

Z polentu všlehat metlami a uvařit;

přidat trošku másla nebo smetany,
ječný slad nebo javorový sirup,
skořici,

K trochu kardamomu,

V špetku soli,

D pár kapek citrónové šťávy.

Vše dobře promíchat.

Zvlášť připravit kompot:

O v rozehtátem hrnci

Z vařit několik minut rozinky s troškou jablečné nebo meruňkové šťávy.

Přidat nadrobno nakrájené zralé broskve a zahřát;

polentu ozdobit kompotem a posypat osmaženými ořechy.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- Harmonizuje střed.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu, při žaludečních potížích.

- Ideální jako uklidňující večere pro děti a dospělé.

Ochlazující rýžový pokrm s grapefruitem

JIN

Ingredience:

rýže s kulatými zrny *K*, lískové ořechy *Z*, rozinky *Z*, těžká šťáva z *agáve* *Z*, sůl *V*, jogurt nebo sražené mléko *D*, grapefruit *O*, máslo *Z*

Příprava v předvečer:

K kulatou rýží vsypat do

V studené vody a uvařit.

O v trošce horké vody

Z nechat přes noc namočit nasekané ořechy a rozinky.

Ráno:

O do trošky horké vody

Z vmíchat trošku šťávy z *agáve*:

K přidat rýži a zahřát;

V přidat špetku soli,

D jogurt nebo sražené mléko,

O nadrobno nakrájený grapefruit,

Z namočené nasekané lískové ořechy a rozinky. Promíchat.

Podávat s kouskem másla.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří šťávy.
- Vede čchi dolů.

Doporučení:

Při plnosti jangu srdce a jater; při nedostatku jinu srdce, jater, ledvin, tlustého střeva a plic; při suché zácpě.

- Při vlhkosti vynechat jogurt/sražené mléko.
- Vhodné jako večeře při poruchách spánku.

Ne:

Oslabený jang, vlhko.

***Ovesné vločky - sladké, kyselé, šťavnaté
a teplé***

JANG

Ingredience:

sušené meruňky Z, jablečná šťáva Z, kešu Z, ovesné vločky K, šťáva z červených hroznů Z, skořice Z, zázvor K, rýžové víno (*saké*) K, sůl V, citron (chemicky neošetřený) D, kakao O, moučka z *maranty třtinovité* Z, ořechy nebo slunečnicová semínka Z

Příprava v předvečer:

Z sušené meruňky namočit přes noc do trošky jablečné šťávy.

Ráno:

O na horké pánvi bez tuku

Z za stálého míchání osmahnout kešu

K a ovesné vločky.

Zároveň:

O do horkého hrnce vlít

Z šťávu z červených hroznů

přidat skořici,

namočené meruňky,

K trošku nastrohaného zázvoru,

rýžové víno,

V špetku soli,

D dostatek citrónové kůry,

O na špičku nože kakao;

Z zahustit moučkou z *maranty třtinové* a několik minut povařit;

K přidat ovesné vločky a zahřát;

Z posypat osmaženými ořechy nebo slunečnicovými semínky.

Tip:

Pokud chceme vločky konzumovat pevnější, jadrné, musíme je podávat okamžitě.

Obměna:

Dusit společně s tuzemským ovocem.

Působení:

- Je silně zahřívající a posilující.
- Vede čchi nahoru.
- Posiluje imunitu.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, srdce a ledvin, při nedostatku čchi plic, při vlhkosti, při oslabené imunitě, nedostatku motivace, chronické únavě, nedostatku koncentrace, přecitlivělosti na chlad.

- V případě slabého trávení vařit osmažené ovesné vločky dvacet minut.
- Ideální v zimě a při oslabeném jangu jako večerní jídlo.

Ne:

Při plnosti jangu, oslabeném jinu, vlhkém horku; při vnitřním neklidu, poruchách spánku, vysokém krevním tlaku.

Kulatá rýže s rozinkami a ovocem

STŘED

RYHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

rýže s kulatými zrny **K**, popřípadě ovocná šťáva **Z**, sladká jablka nebo jiné sladké tuzemské ovoce **Z**, rozinky **Z**, rýžový nebo ječný slad **Z**, anýz **K**, sůl **V**, jogurt nebo sražené mléko **D**, kakao **O**, ořechy **Z**

Příprava:

K kulatou rýži vsypat

V do studené vody a uvařit.

Zároveň:

O v hrnci s troškou horké vody

Z nebo ovocné šťávy

krátce podusit nadrobno nakrájená sladká jablka

nebo jiné tuzemské sladké ovoce;

přidat rozinky,

rýžový nebo ječný slad dle chuti,

K anýz,

uvařenou rýži,

V špetku soli a promíchat;

D přelít jogurtem nebo sraženým mlékem;

O posypat kakaem

Z a osmaženými ořechy.

Působení:

- Je posilující a lehce osvěžující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku čchi, krve a šťáv.

- Ideální jako večeře při vnitřním neklidu.

Ne:

Při vlhkosti.

POKRMY Z OBILÍ

Obilí - nej menší potravina na světě

Obilné zmo je nejmenší potravina s největší výživnou hodnotou. Nese v sobě potenciál celé rostliny - stejně jako sezam nebo mák, které jsou dokonce ještě menší, ale nemůžeme je konzumovat ve stejném množství. Když jíme rostlinné nebo živočišné produkty, jež v sobě nesou potenciál, genetickou výbavu, čínsky jing, pro další generaci, vyživujeme svou vlastní esenci, ztělesnění naší životní síly. Zároveň dáváme k dispozici *jing-čchi*, která uskutečňuje přeměnu potravy v trávicím traktu.

Jing-čchi je obsažena v různém množství ve všech vysoce hodnotných potravinách: v zelenině, salátu a mase. Koncentrovanou jing-čchi najdeme všude tam, kde se vytváří nový život: ve spermatu, klíčcích, semenech, vejcích, kaviáru, obilí a luštěninách, ostružinách, malinách, hroznovém víně, a dokonce v každém jadrku.

Na rozdíl od buněčné výměny, která je také trávicím procesem, odehrává se takzvané makrotrávení v trávicím traktu. Oba transformační procesy se uskutečňují skrze jing-čchi, která se během jídla dostává ze stravy do těla. Proto je tak důležité jíst „živou“ přírodní stravu. Každý krok zpracování, obzvláště ozařování mikrovlnami, ničí jing. Zvířata chovaná v zajetí a rostliny pěstované v nepřírodných podmínkách, na které nikdy nesvítilo slunce, nepadal déšť, zrovna nepřekypují jing. Strava, jež obsahuje málo nebo žádnou jing, je také od základu nestravitelná.

Toto se týká většiny potravin, které jsou k dostání v běžných obchodech s potravinami.

Nestravitelná strava se příliš dlouho zdržuje v trávicím traktu, protože její složky mohou být transportovány dále teprve tehdy, když jsou plně stráveny. Tento stav nazýváme stagnace.

Na základě tohoto tlaku, který v těle vytváří blokády, nakonec vzniká horko, které s polostrávenou potravou vytváří takzvaný vzdouvající se oheň (*Tin Huo*). Yin Huo působí jako kompost, na kterém se daří patogenním houbám a bakteriím. To vede ke stavu, kdy náš vlastní tělesný jing je nadměrně aktivován a vypařuje se. Horko, jako například teplota, vždy vede k tomu, že vnitřní směřuje ven, že se tělesné šťávy derou napovrch (např. pocení) a že dochází ke ztrátám. Ztráta Yin Huo a stagnace v trávicím traktu ovlivňuje naši vitalitu, tělesnou svěžest, bystrost ducha, sexuální chuť, plodnost u žen i mužů.

Receptury, přírodní léčebné prostředky a metody, které nám slibují zpět naši mladickou svěžest, míří vždy na jing. Buď se starají o její pevné zakotvení, nebo ji doplňují. Mládí a svěžest v tělesné oblasti znamená, že se buňky neustále a rychle obnovují a jedovaté látky z trávicích procesů a látkové výměny jsou vyloučeny stejně tak rychle - jinými slovy: strava je dobře trávena, přeměněna a transponována.

Pokud se toto daří, těšíme se krásné pleti; obdivujeme napjaté vazivo; ukazujeme s úsměvem své zdravé, oslnivě bílé zuby; jsme pyšní na své zářivé vlasy a nehty. Potom ztělšňujeme vše, co se nám líbí na lidech, kteří nám v televizní reklamě nabízejí polévky v sáčku, hluboce zmražené pizzy a knedlíky. Není to žádný podvod, nýbrž výčet všeho, co člověk normálně má, pokud je mladý

a může si to udržet hodně dlouho, pokud dobře vyživuje svůj jing.

Krása má svou cenu stejně jako všechno ostatní. A ta nemusí být vůbec vysoká. Ovšemže existují drahé účinné prostředky, jako je mateří kašička nebo již zmiňované jikry, méně drahé, jako je například pyl, který pomáhá unaveným mužům a ženám. Ale levné potraviny máme hojně k dispozici: celozrnné obilniny, ořechy, semínka, slunečnicová jádra, lněný olej, bobuloviny, luštěniny a vejce. Vejce a luštěniny jsou relativně těžce stravitelné a nelze je konzumovat ve velkých dávkách. Avšak vařené obilí má skutečně jen samé výhody.

Výjimky potvrzují pravidlo: část lidí se po požití našich sladkých snídaní z ovesných vloček (viz *Ovesné vločky sladké, kyselé, šťavnaté a teplé*) necítí sytí a plní energie - jak bychom si to přáli - ale unavení, neschopní se soustředit a po dvou hodinách zažívají ohromný hlad, který se dá utišit jen houskou se salámem. Pokud patříte k této skupině a reagujete na sladké potraviny z obilí rozmrzelostí, nebo dokonce přecitlivělostí na chlad, potřebujete zkrátka a dobře ráno a nebo také v poledne jíst místo sladkých pokrmů malé množství bílkovin, tuku a kořenovou zeleninu, abyste se zasytili. Budete se potom na delší dobu cítit spokojenější a vitálnější.

Existují různé typy metabolismu lidí, o kterých se zde chci jen krátce zmínit. Informace pocházejí z výzkumů v USA. Protože jsem se delší dobu ptala účastníků seminářů na jejich zkušenosti se sladkými pokrmy z obilí a vždy jsem si potvrdila již výše zmíněnou zkušenost, rozhodla jsem se tento fakt zohlednit. Já osobně dávám již léta přednost pikantním pokrmům po ránu a mám svá oblíbená jídla,

kteřá obsahují bílkoviny nebo tuk, a zařadila jsem je do této knihy receptů.

Existuje ještě další, relativně malá skupina lidí. Když tito lidé sní bílkoviny - ve formě masa - a tuk, začnou být nervózní, neklidní a eventuelně agresivní. V tomto případě jsou pro znovunalezení klidu a stability to pravé obilniny bohaté na cukry, ať už se sladkými přísadami, nebo bez nich, zelená listová zelenina a salát.

Většina lidí má ale vyvážený metabolismus, a tedy výborně tráví jak bílkoviny a tuky, tak také sacharidy. Pokud patříte k této privilegované skupině, která snáší vše, a nasytíte se ze sladkých pokrmů z obilí a můžete tedy čerpat ze studnice věčného mládí zvané celozrnné obiloviny, mohou vám jen blahopřát. Tady housky a nudle krok neudrží.

Proso

Základní recept

STŘED

Základní recept pro čtyři osoby

Příprava:

Jeden a půl šálku prosa vymýt studenou vodou.

O v hrnci rozeřhát skoro tři šálky vody;

Z vsypat jáhly a zavařit; na mírném ohni s přikrytou pokličkou vařit zhruba třicet minut.

Obměna:

Aby mělo proso zahřívající účinek, smaží se v suchém stavu za stálého míchání v hrnci, dokud se nezačne rozvíjet příjemná vůně. Potom se přelije menším množstvím horké vody, než je udáno výše, a nechá se dvacet minut vařit na mírném ohni s přikrytou pokličkou.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi, krev a hmotu.
- Posiluje a harmonizuje střed.
- Odvádí vlhko ven.
- Vytváří čchi sleziny a žaludku.
- Posiluje jang ledvin.
- Odstraňuje nadbytek žaludečních kyselin.

Doporučení:

Při nedostatku čchi sleziny, jangu sleziny, čchi žaludku, nedostatku krve, jangu ledvin, při vlhkosti, vlhkém chladu; při nezvladatelné chuti na sladké, nadváze, hromadění vody, nechutenství, nadýmání, pocitech plnosti, při kašovitě stolici a dalších trávicích potížích.

• Při oslabeném jangu, vlhkosti a vlhkém chladu osmahnout jáhly v suchém stavu a potom uvařit.

Jáhlový nákyp s ovocem

STŘED

Ingredience:

mléko *Z*, jáhly *Z*, těžká šťáva z agáve *Z*, vejce *Z*, muškát *K*, zázvor *K*, sůl *V*, citron (chemicky neošetřený) *D*, červené víno *O*, máslo *Z*, strouhanka *Z*, sladké ovoce *Z*

Příprava:

v horkém hrnci

Z rozehřát 750ml mléka;

vsypat 200g prosa;

nechat vařit na mírném ohni;

přidat tři *PL* šťávy z agáve,

tři žloutky;

K vmíchat sníh z bílků;

přidat trošku muškátu, strouhaného zázvoru,

špetku soli,

D jednu *ČL* nastrouhané citrónové kůry,

O trošku červeného vína;

polovinu hmoty dát do

Z vymazané, strouhankou vysypané formy;

poklást 250g sladkého, nadrobno nakrájeného ovoce;

pokrýt druhou polovinou jáhlové kaše;

poklást kousíčky másla;

péct asi padesát minut při teplotě 200 °C.

Působení:

- Je posilující a zvlhčující.

Doporučení:

Při nedostatku čchi krve a jinu.

- Při vlhkosti: nahradit mléko vodou.
- Vhodné jako uklidňující večere pro děti a dospělé.

Jáhloto

STŘED

Ingredience:

olivový olej *Z*, cibule *K*, jáhly *Z*, sušený kopr *K*, sůl *V*, citron *D*, *piniové ořechy* *Z*, pepř *K*, petržel *D*, čerstvé byliny například oregano *O*, červená paprika *O*, sýr *Z*

Příprava:

O v horké pánvi

Z rozehtát olivový olej;

K dozlatova osmahnout nadrobno nakrájenou cibuli;

Z přidat jáhly,

K sušený kopr,

sůl,

D citrónovou šťávu;

O přelít horkou vodou tak, aby jáhly byly zcela ponořené;

nechat vařit dvacet pět minut na mírném ohni s přikrytou pokličkou;

Z přidat osmažená piniová jádra,

K mletý pepř,

V špetku soli,

D nasekanou petržel,

O další čerstvé bylinky jako oregano rozmarýn nebo bazalku (možno také použít sušené

bylinky v elementu Kovu),

trochu červené papriky,

Z přidat strouhaný sýr a promíchat;

nechat chvíli spojit chutě.

Působení:

- Je posilující.
- Posiluje střed.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a krve.

Jáhly s fíky

STŘED

Ingredience:

jáhly *Z*, sušené fíky *Z*, ořechová pasta *Z*, skořice *Z*, zázvor *K*, sůl *V*, citron *D*, červené víno nebo červená paprika *O*, kešu *Z*

Příprava:

O do 400ml horké vody

Z nasypat 100g jáhel;

80g sušených nadrobno nakrájených fíků,

jedna *ČL* ořechové pasty,

trochu skořice,

K jedna *CL* strouhaného zázvoru,

V špetku soli,

D jedna *ČL* citrónové šťávy,

O přidat jednu až dvě *PL* červeného vína nebo červené papriky;

nechat vařit asi dvacet minut na mírném ohni s přikrytou pokličkou;

Z posypat tři *PL* osmažených kešu.

Hodí se k:

Kompot, „červená kaše“, dušené ovoce nebo kari.

Působení:

Posilující.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a krve.

Jáhlové palačinky

STŘED

Ingredience:

jáhly *Z*, vejce *Z*, mléko *Z*, třtinový cukr *Z*, zázvor *K*,
sůl *V*, citron (chemicky neošetřený) *D*, kakao *O*, sezamový
olej *Z*

Příprava:

Z dva šálky jáhel pomlít najemno;

dvě vejce vyšlehat do pěny,

přidat asi čtyři *PL* mléka,

trochu třtinového cukru,

K trošku strouhaného zázvoru,

V špetku soli,

D trochu strouhané citrónové kůry,

O špetku kakaa,

přidat tolik horké vody, aby při míchání vzniklo hladké
husté těsto;

nechat patnáct minut odpočívat;

na horké pánvi

Z rozehrát sezamový olej a usmažit palačinky.

Hodí se k:

Kompot, marmeláda, kořeněna zelenina nebo masové
pokrmy.

Působení:

- Posilující.

Ne:

při vlhku, vlhkém horku, nesnášenlivosti na tuk

Polenta

Základní recept

STŘED

Základní recept pro čtyři osoby

Příprava:

O do litru vroucí vody

Z vsypat 250g polenty, za stálého míchání nechat zavařit;

nechat dvacet až třicet minut vařit na mírném ohni s přikrytou pokličkou; příležitostně promíchat;

čím více se polenta míchá, tím bude nadýchanější.

Varianta:

Ke konci vaření je možné přidat do polenty následující přísady. Vznikne tak pikantnější pokrm:

Z dvě *PL* másla,

K špetku muškátu a pepře,

V špetku soli,

D půl *ČL* najemno nastrohané citrónové kůry (neošetřené) nebo půl *ČL* citrónové šťávy,

O špetku červené papriky.

Hodí se ke:

Všem pokrmům, které se obvykle kombinují s bramborovou kaší.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří substanci.
- Posiluje střed.
- Harmonizuje slezinu a žaludek.
- Odvádí vlhkost ven.
- Uklidňuje ducha.

Doporučení:

Při nedostatku čchi sleziny, žaludku; při oslabeném jangu ledvin; při vlhkosti; trávicích potížích, žaludečních potížích, nadváze, hromadění vody, nezvladatelné chuti na sladké, ztrátě váhy, vnitřním neklidu, emocionální nestabilitě, nechutenství.

- Ideální pro děti.

Smažená polenta s parmezánem

STŘED

Ingredience:

polenta *Z*, muškát *K*, sůl *V*, petržel *D*, citron *D*, čerstvé oregano (nebo sušené) *K* nebo červená paprika *O*, lískové ořechy *Z*, olej *Z*, pepř *K*, parmezán *V*

Příprava:

O nechat vařit půl litru vody;

Z vmíchat 125g polenty;

nechat zhruba třicet minut vařit na mírném ohni;

K přidat bohatě muškátu,

V sůl,

D trošku nasekané petržele a citrónové šťávy,

O trošku čerstvého oregana (nebo sušeného v elementu Kovu) nebo červenou papriku,

Z vmíchat nahrubo nasekané lískové ořechy;

hmotu rozprostřít na dřevěné prkénko v tloušťce zhruba 1,5cm;

nechat třicet minut vychladnout a nakrájet na čtverce;

na horkém oleji smažit z obou stran do zlatohněda;

K posypat troškou pepře;

V podávat posypané parmezánem.

Hodí se k:

Hovězí guláš s hlávkovým salátem, zeleninové pokrmy.

Působení:

- Posilující.

Ne:

Při vlhkém horku, vlhku; při nesnášenlivosti na tuk, nadváze, oslabeném trávení.

Rýže

Základní recept

STŘED

Příprava:

omýt dva šálky rýže ve studené vodě.

K vsypat rýži do hrnce;

Vpřelít čtyři šálky studené vody a nechat zavařit;

nechat na mírném ohni vařit asi třicet pět minut s přikrytou pokličkou.

Obměna:

Abychom dodali rýži zahřívající účinek, můžeme ji v suchém stavu osmažit. Smažíme ji tak dlouho, dokud se neline příjemná vůně. Potom přilijeme dané množství vody a vaříme na mírném ohni zhruba dvacet pět minut s přikrytou pokličkou.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi a šťávy.
- Odvádí vlhko ven.

Doporučení:

Při nedostatku čchi sleziny, žaludku a plic, při vlhkém horku, stagnaci čchi jater, oslabení jinu; při zácpě, průjmu, nadváze.

• Při vlhkém chladu a oslabení jangu osmažit rýži v suchém stavu a potom uvařit.

Kari rýže s rozinkami a ořechy

JANG

Ingredience:

olej *Z*, cibule *K*, kari *K*, rýže *K*, sůl *V*, bílé víno nebo citron *D*, červená paprika *O*, sladká jablka *Z*, rozinky *Z*, ořechy *Z*

Příprava:

O v horkém hrnci

Z rozehtát olej;

K podusit nadrobno nakrájenou cibuli, dokud nezesklovatí;

přidat kari a nechat krátce zpěnit;

smažit surovou rýži za stálého míchání pár minut na mírném ohni;

V přidat sůl,

D trošku bílého vína nebo citrónové šťávy,

O červené papriky,

Z nadrobno nakrájená sladká jablka,

rozinky,

posekané osmažené ořechy;

O přelít horkou vodou, aby bylo vše pokryto vodou;

vařit, dokud není rýže hotová.

Hodí se k:

Mrkev s fenyklem, luštěniny s vařenou zeleninou, nudličky z drůbežího masa se zázvorem a hříby.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Vede čchi nahoru.

Doporučení:

Při nedostatku čchi sleziny a plic, při nedostatku jangu sleziny a ledvin, při nízkém krevním tlaku, sklonu ke sklíčenosti a nedostatku energie.

Ne:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu, vlhkém horku, poruchách spánku.

Kokosová rýže s kardamomem

STŘED

Ingredience:

dlouhozrnná rýže *K*, třtinový cukr *Z*, mletý kardamom nebo tobolek kardamomu *K*, zázvor *K*, máslo *Z*, strouhaný kokos *Z*, kešu *Z*, rozinky *Z*, sůl *V*, citron *D*

Příprava:

K dlouhozrnnou rýži

V namočit na hodinu do studené vody; nechat okapat.

Potom:

● čerstvou vodu přivést k varu;

Z přidat trošku třtinového cukru,

K bohatě mletého kardamomu nebo několik tobolek, strouhaný zázvor;

rýži vsypat do horké vody a uvařit.

Zvlášť:

● v horkém hrnci

Z rozehtát trochu másla;

osmažit strouhaný kokos, kešu a rozinky;

K přidat vařenou rýži

V sůl,

D citrónovou šťávu;

vše promíchat a nechat několik minut odstát.

Hodí se k:

Zelenina typu dýně a mrkev, luštěniny a masové pokrmy s indickým kořením.

Působení:

- Posilující a lehce zahřívající.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu.

Ne:

Při vlhkém horku, nesnášenlivosti tuku.

Rýže s jedlými kaštany

STŘED

Ingredience:

jedlé kaštany *Z*, kulatá rýže *K*, sůl *V*, pšeničné pivo nebo citron *D*, pohanka nebo červená paprika *O*, máslo *Z*

Příprava:

O v horké vodě

Z uvařit kaštany.

Potom:

O do horké vody dát

Z oloupané a nakrájené kaštany,

K kulatou rýži,

V sůl,

D několik *PL* pšeničného piva nebo citrónové šťávy,

O jednu *PL* pohanky nebo červené papriky;

vařit zhruba třicet pět minut na mírném ohni;

Z před podáváním vmíchat trošku másla.

Hodí se k:

Hovězí nebo jehněčí maso, zeleninové pokrmy.

Působení:

- Posilující a lehce zahřívající.

Doporučení:

Slabá čchi a jang.

Italská rýže se žampiony

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

kulatá rýže *K*, pepř *K*, sůl *V*, citron *D*, červená paprika *O*, olivový olej nebo máslo *Z*, žampiony *Z*, pažitka nebo zelená část jarní cibulky *K*, parmezán *V*

Příprava:

K kulatou rýži

V vsypat do studené vody a uvařit;

K přidat mletý pepř,

sůl,

D hodně citrónové šťávy,

O červenou papriku,

Z trochu olivového oleje nebo másla a vše důkladně promíchat;

jemně vmíchat žampiony nakrájené na jemné plátky,

K pažitku nebo zelené části jarní cibulky,

V trochu strouhaného parmezánu.

Hodí se k:

Pokrmy ze zeleniny nebo tofu, jídla s rajskou omáčkou.

Působení:

- Osvěžující a posilující.
- Zvlhčující.

Doporučení:

Při oslabení krve a jinou, obzvláště plic, tlustého střeva a jater.

- Při vlhkosti nebo vlhkém horku vynechat parmezán.
- Vhodné jako letní osvěžující snídaně.

V

Sladká rýže

Základní recept

JANG

Základní recept pro čtyři osoby

Příprava:

dva šálky sladké rýže omýt ve studené vodě

O v hrnci rozehtát čtyři šálky vody;

Z přidat sladkou rýži a přivést k varu; na slabém ohni nechat vařit zhruba čtyřicet pět minut s přikrytou pokličkou.

Obměna:

Aby získala sladká rýže zahřívající účinek, je možné ji v suchém stavu za stálého míchání smažit, dokud se nezačne rozvíjet příjemná vůně rýže. Potom se přidá odpovídající množství horké vody a nechá se na mírném ohni zhruba čtyřicet pět minut vařit s přikrytou pokličkou.

Působení:

- Je lehce zahřívající a posilující.
- Vytváří čchi.
- Posiluje střed.
- Vyhání chlad.

Doporučení:

Při nedostatku čchi sleziny a žaludku; při nepřekonatelné chuti na sladké.

• Při oslabeném jangu je vhodné rýži nejdříve smažit a potom vařit.

Jáhly a sladká rýže s vlašskými ořechy

STŘED

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

jáhly *Z*, sladká rýže *Z*, vlašské ořechy *Z*, kardamom *K*,
zázvor *K*

Příprava:

O do hrnce s horkou vodou

Z nasypat stejné množství jáhel a sladké rýže;

přidat nasekané vlašské ořechy,

K kardamom, trošku strouhaného zázvoru;

s přikrytou pokličkou nechat nabobtnat zhruba 25 mi-
nut.

Hodí se k:

Sladké a kořeněné pokrmy.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- Vyhání vlhko.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny a ledvin, při vlhkosti:
při otocích nohou, průjmu způsobeném chladem, nadváze.

- S kouskem másla vznikne sytá snídaně.

Kuličky ze sladké rýže a mandlí

STŘED

Ingredience:

sladká rýže *Z*, mandle *Z*, kardamom *K*, zázvor *K*, sůl *V*,
tvaroh *D*, olej *Z*

Příprava:

O ve větším množství horké vody než obvykle
Z uvařit sladkou rýži tak, aby byla mírně lepkavá.

Zároveň:

O v horké pánvi
Z bez tuku osmažit do zlatohněda nahrubo nasekané
mandle;

přidat je ke sladké rýži;

K přidat špetku kardamomu, trochu strouhaného zázvoru,
V sůl,

D trochu tvarohu;

všechno vypracovat v těsto a vytvořit kuličky;

O do horké pánve

Z přidat větší množství oleje;

kuličky opéct dozlatova;

nakonec nechat kuličky dobře odkapat na ubrusku.

Hodí se k:

Zelenina, dušená bez tuku ve vodě.

Působení:

- Posilující a lehce zahřívající.

Ne:

Při vlhkém horku, oslabeném trávení, nesnášenlivosti
tuku.

Špalda

Základní recept

STŘED

Základní recept pro čtyři osoby

Příprava:

300g špaldu omýt studenou vodou.

V v hrnci se 750ml studené vody

D nechat přes noc namočit špaldu.

Následujícího dne:

špaldu vařit padesát minut v téže vodě.

Varianta:

Pokud není špalda namočená, vsype se do dvojnásobného množství vody a vaří se zhruba hodinu. Potom se nechá ještě hodinu vařit na slabém ohni s přikrytou pokličkou.

Působení:

- Je posilující.
- Posiluje střed.

Doporučení:

Při nedostatku čchi sleziny.

Špaldové smaženky

STŘED

Ingredience:

špalda *D*, strouhanka (z pšeničných zrn) *D*, tvaroh *D*, petržel *D*, pohanková mouka *O*, kurkuma *O*, červená paprika *O*, vejce *Z*, lískové ořechy *Z*, pepř nebo čili *K*, bobkový list *K*, cibule *K*, sušená bazalka *K*, čerstvá pažitka *K*, sůl *V*, citron *D*, olivový olej *Z*

Příprava v předvečer:

D dva šálky špaldy rozdrtit;

O vmíchat do třech šálků horké vody a nechat přes noc nabobtnat.

Následující den:

O na mírném ohni pomalu rozehrát a nechat vyvařit vodu;

odstavit z plotny;

D přidat dva *PL* strouhanky,

jedna *PL* tvarohu,

jednu *PL* sekané petržele,

O jednu *PL* pohankové mouky,

jednu špetku kurkumy,

dvě špetky červené papriky,

Z jedno vejce,

Jednu a půl *PL* mletých lískových ořechů,

K pepř nebo čili, jeden rozemletý bobkový list, jednu najemno nasekanou cibuli, sušenou bazalku, jednu *PL* čerstvé, najemno nasekané petržele.

V půl *ČL* soli,

D trochu šťávy z citronu;

vypracovat hebké těsto a tvořit knedlíčky;

O do rozehráté pánve

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

Z přidat olivový olej a osmažit smaženky.

Tip:

Abychom se vyhnuli smažení na oleji, je možné smaženky péct na plechu v troubě.

Hodí se k:

Zelí (krájené najemno a blanšírované) nebo listový salát.

Obměny:

Smaženky je možné udělat z rýže, jáhel nebo nezralé pšenice špaldy.

Působení:

- Posilující a lehce zahřívající.

Ne:

Při vlhku, vlhkém horku a nesnášenlivosti tuku.

Pšenice

Základní recept

JIN

Základní recept pro čtyři osoby

Příprava:

300g pšenice omýt studenou vodou,

V v hrnci se 750ml studené vody

D nechat pšenici přes noc namočit.

Následující den:

V téže vodě vařit pšenici padesát minut.

Obměna:

Pokud není pšenice namočená, vsype se do dvojnásobného množství vody a vaří se zhruba hodinu. Potom se nechá ještě hodinu vařit na slabém ohni s přikrytou pokličkou.

Působení:

- Je ochlazující a posilující.
- Vytváří čchi a šňavy.
- Uklidňuje ducha a srdce.

Doporučení:

Při plnosti jangu srdce a jater, při oslabeném jinu jater a ledvin; při poruchách spánku, vnitřním neklidu, emoční nevyrovnanosti, nočním pocení.

- Vhodné jako večeře při poruchách spánku.

Ne:

Při oslabeném jangu.

Čapátí

STŘED

Ingrediencie:

celozrnná pšeničná mouka *D*, kakao nebo káva *O*, olivový olej *Z*, pepř *K*, sůl *V*, citron *D*

Příprava:

D dobře promíchat zhruba dva šálky celozrnné pšeničné mouky,

O špetku kakaa nebo kávy,

Z dva *PL* olivového oleje,

K pepř,

V půl *ČL* soli,

D několik kapek citrónové šťávy;

O přidat tři čtvrtě hrnku horké vody;

vypracovat pružné těsto a vytvořit tenké placky;

v horké pánvi

Z rozehřát olivový olej a smažit čapátí za občasného otáčení zhruba tři až čtyři minuty.

Hodí se k:

Horké jako příloha ke kořeněným asijským typům zeleniny nebo masovým pokrmům; nebo jako předkrm s pikantní omáčkou.

Působení:

- Posilující.

Ne:

Při vlhkém horku, nesnášenlivosti tuku.

Ječmen

Základní recept

JIN

Základní recept pro čtyři osoby

Příprava:

300g ječmene opláchnout teplou vodou.

O vsypat do hrnce se 750ml horké vody;

Z nechat namočit přes noc.

Následující den:

v téže vodě nechat třicet minut vařit.

Obměna:

Pokud není ječmen namočený, vsype se do dvojnásobného množství vody a vaří se zhruba třicet minut. Potom se nechá ještě třicet minut vařit na slabém ohni s uzavřenou pokličkou.

Působení:

- Je ochlazující a posilující.
- Vytváří čchi a šťávy.
- Odvádí vlhké horko ven.

Doporučení:

Při vlhkém horku, stagnaci čchi jater, nedostatku čchi sleziny, při stagnaci potravy.

Sladko-pikantní ječný salát

JIN

Ingredience:

ječmen *Z*, sladká jablka *Z*, červené hrozny *Z*, datle bez pecek *Z*, mandle *Z*, kari *K*, sůl *V*, citron (chemicky neošetřený) *D*, kakao *O*, smetana *Z*

Tip:

Možno použít přísady, které zbudou, k přípravě "Ječné vody" (viz kapitola *Nápoje*).

Příprava:

Z dobře promíchat vařený ječmen (100g v surovém stavu), popřípadě přísady z, "ječné vody"

a dvě nadrobno nakrájená sladká jablka,

hrst červených hroznů,

zhruba 80g datlí bez pecek,

asi 50g sekaných mandlí,

K trošku kari,

V špetku soli,

D šťávu z jednoho citronu, strouhanou citrónovou kůru,

O trošku kakaa a nechat hodinu odpočívat;

Z vmíchat 100ml šlehané smetany.

Působení:

- Ochlazující, posilující a zvlhčující.

Doporučení:

V létě jako osvěžující večere.

Ne:

Při vlhkosti.

Ječné smaženky

STŘED

Ingredience:

ječná kaše *Z*, brambor *Z*, suchá houska *Z*, mrkev *Z*, žampiony *Z*, vejce *Z*, cibule *K*, *zázvor K*, pepř *K*, sůl *V*, citron *Z*), petržel *Z*), červená paprika *O*, sezamový olej *Z*

Příprava:

O nalít dva velké hrnky horké vody do hrnce;

Z přidat jeden velký hrnek ječné kaše;

vařit dvě minuty za stálého míchání;

nechat dvacet minut dojít na vypnuté plotně;

nechat vychladnout.

O ve vroucí vodě

Z uvařit jeden nadrobno nakrájený brambor.

O v horké vodě

Z namočit housku a potom ji dobře vymačkat.

Potom:

Z dobře smíchat ječnou kaši,

rozmačkaný brambor,

housku;

přidat nastrouhanou mrkev,

dva až tři nadrobno nasekané žampiony,

jedno vejce,

K jednu najemno nasekanou cibuli, půl *CL* strouhaného zázvoru, špetku pepře,

V špetku soli,

D trošku citrónové šťávy,

sekanou petržel,

O bohatě červené papriky;

dobře propracovat a tvořit smaženky;

v horké pánvi

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

Z rozechřát sezamový olej;

Smaženky opékat pozvolna, zhruba patnáct minut;
po osmi minutách otočit.

Hodí se k:

Listový salát, sójové výhonky.

Působení:

- Je posilující a lehce osvěžující.
- vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Při oslabení čchi a jinu, při vyčerpání způsobeném oslabením jinu.

- Výživná a přesto výborně stravitelná večeře.

Oves

Základní recept

JANG

Základní recept pro čtyři osoby

Příprava:

300g ova opláchnout studenou vodou.

K oves vsypat do hrnce;

Vnechat přes noc máčet ve 750ml studené vody.

Následující den:

Vločky v téže vodě vařit zhruba třicet minut.

Obměna:

Pokud není oves namočený, vsype se do dvojnásobného množství vody a vaří se zhruba třicet minut. Potom se nechá dalších třicet minut vařit na slabém ohni s přiklopenou pokličkou.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Posiluje čchi a jang.
- Odvádí vlhkost ven.
- Zlepšuje vůli.
- Posiluje svalstvo.

Doporučení:

Při oslabení čchi a jangu, vlhkosti, vlhkém chladu; při vyčerpání, slabé vůli, hromadění vody v těle, podváze, nadváze.

Ne:

Při poruchách spánku, vnitřním neklidu.

VEGETARIÁNSKÉ POLÉVKY

Jemná tykvová polévka

JANG

Ingredience:

tykev (nejlépe *hokaido*) *Z*, pepř *K*, muškát *K*, sůl *V*, bílé víno *D*, pomerančová šťáva *D*, petržel *D*, červená paprika nebo čerstvý tymián *O* (nebo sušený v *elementu kovu*), piniová jádra nebo slunečnicová semínka *Z*

Příprava:

O do horké vody

Z vložit velké kusy neloupané tykve;

uvařit; dle libosti odstranit slupku a vytvořit pyré;

K okořenit pepřem, troškou muškátu,

V špetkou soli;

D přidat bílé víno a ještě pár minut vařit,

nebo ochutit pomerančovou šťávou;

přidat petržel dle chuti;

O vmíchat trošku červené papriky nebo čerstvého tymiánu (může být i sušený v *elementu Kovu*);

Z před podáváním posypat piniovými jádry nebo slunečnicovými semínky.

Obměna:

Místo tykve použít mrkev.

Působení:

- Je lehce zahřívající a posilující.
- Harmonizuje střed.

Doporučení:

Při nedostatku čchi, krve a jangu, při vlhkosti; při oslabeném trávení, žaludečních potížích, astmatu.

- Při oslabení jinu žaludku vynechat víno a pomerančovou šťávu.
- Ideální pro děti (bez vína) při kašli, spalničkách a dávivém kašli.

Rajská polévka

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

olej *Z*, cibule *K*, skořice *Z*, cayenský pepř *K*, sůl *V*, masitá rajská jablka *D*, červená paprika *O*, smetana *Z*, máslo *Z*

Příprava:

O v horkém hrnci

Z rozehrát olej;

K podusit v něm jednu nadrobno nakrájenou cibuli;

Z přidat špetku skořice,

K špetku cayenského pepře,

V špetku soli,

D pět zralých oloupaných rajčat, nakrájených na kostky;

pár minut dusit a udělat pyrė;

O vmíchat špetku červené papriky,

Z tři PL smetany a odstavit z plotny;

opatrně vmíchat 50g másla z ledničky. Míchat, dokud polévka nezhoustne.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří šlávy.

Doporučení:

Při nedostatku jinu jater, ledvin a srdce, při plnosti jangu; při poruchách spánku, vnitřním neklidu.

Ne:

Při nedostatku jangu, při vlhkosti.

Celerová polévka

JIN

Ingredience:

máslo *Z*, muškát *K*, sůl *V*, špaldová celozrnná mouka *D*,
celerová hlíza *Z*, vejce *Z*, smetana *Z*, listy celeru *Z*, pepř *K*

Příprava:

O v rozehřátém hrnci

Z rozpustit jednu *PL* másla;

K přidat špetku muškátu,

V špetku soli,

D půl šálku špaldové celozrnné mouky, pokud možno
čerstvě najemno pomletou;

za stálého míchání zpracovat v jíšku;

O postupně vmíchat jeden a půl litru horké vody;

Z přidat najemno nakrájenou hlízu celeru;

vařit ještě zhruba třicet pět minut a potom udělat pyrě;

smíchat jeden žloutek s jedním šálkem smetany;

vmíchat do horké - avšak ne vařící - polévky;

přidat pár najemno nasekaných celerových listů;

K ochutit pepřem

V a solí.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku jinu, plnosti jangu jater, vysokém krevním tlaku.

Ne:

Při vlhkosti.

***Krémová párková polévka
s mandlovou pastou***

JANG

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

Třtinový cukr *Z*, pórek *K*, sůl *V*, citron *D*, čerstvý rozmarýn nebo červená paprika *O*, kuzu*, *ságo*** nebo bramborová moučka *Z*, mandlová pasta *Z*, sezamový olej *Z*, pepř *K*

Příprava:

O do horké vody

Z dát špetku třtinového cukru,

K nadrobno nakrájený pórek,

V špetku soli;

vařit, dokud není pórek poloměkký;

D ochutit citrónovou šťávou,

O čerstvým rozmarýnem (popřípadě sušeným v elementu Kovu) nebo červenou paprikou;

Z zvlášť rozmíchat ve studené vodě kuzu, *ságo* nebo bramborovou moučku; touto hmotou zahustit polévku;

přidat mandlovou pastu, pár kapek opraženého sezamového oleje,

AT pepř;

vařit, dokud není pórek hotový.

* Kuzu je škrob získaný z kořene japonského vinného keře, je lehce stravitelný, zlepšuje stravitelnost ovoce, zabraňuje překyselení trávicího traktu a posiluje a reguluje zažívání, zvyšuje vitalitu, zmírňuje únavu, zmírňuje bolesti hlavy, pomáhá při nachlazení a chřípce. Po rozmíchání ve vodě a zahřátí z něj připravíme zahušťující prostředek do omáček a polévek - pozn. překl.

** Zrnka z dřeně nebo hlíz *ságovníku* používaná jako závěrka do polévek - pozn. překl.

Obměna:

Vařit společně se žampiony, jež vytvářejí šťávy a zjemňují jangové působení pórku.

Působení:

- Zahřívající a posilující.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, ledvin a srdce, při stagnaci způsobené chladem; při oslabené imunitě, přecitlivělosti na chlad.

Ne:

Při .plnosti jangu, vlhkém horku, poruchách spánku.

Polévka z pšeničného šrotu s pórkem

JANG

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

sezamový olej *Z*, pórek *K*, zázvor *K*, sůl *V*, pšeničný šrot *D*, sušené fiky *Z*

Příprava:

O v horkém hrnci

Z rozehrát sezamový olej;

K krátce podusit najemno nakrájený pórek a strouhaný zázvor;

*V*vmíchat špetku soli,

D pšeničný šrot;

O přilít horkou vodu;

Z přidat sušené nadrobno nakrájené fiky; vařit zhruba patnáct minut.

Působení:

- Zahřívající a posilující.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, ledvin a srdce, při vlhkosti, v počátečním stadiu nachlazení větrem; při oslabené imunitě, při přecitlivělosti na chlad.

Ne:

Při plnosti jangu, vlhkém horku, poruchách spánku.

Žampionová polévka s červeným vínem

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

sezamový olej *Z*, žampiony *Z*, pepř *K*, sůl *V*, kysaná smetana *D*, červené víno *O*, třtinový cukr *Z*, vejce *Z*, muškát *K*, petržel *D*

Příprava:

O v horkém hrnci se

Z sezamovým olejem,

krátce osmažit žampiony nakrájené na plátky;

K přidat pepř,

sůl,

D dostatečné množství kysané smetany,

O horkou vodu,

trochu dobrého červeného vína;

vařit pár minut;

Z přidat špetku třtinového cukru,

jeden žloutek,

K muškát,

V dochutit solí;

D vmíchat čerstvou petržel.

Působení:

- Osvěžující a zvlhčující.

Doporučení:

Při oslabení krve a jinou.

- Při poruchách spánku vynechat červené víno.

Ne:

Při vlhkosti, nadváze.

V

Osvěžující okurková polévka s brambory

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

sezamový olej *Z*, brambory *Z*, jarní cibulka *K*, pepř *K*, muškát *K*, sůl *V*, citron *D*, salátová okurka *Z*, smetana *Z*, kopr *K*

Příprava:

O v rozehřátém hrnci se

Z sezamovým olejem,

krátce osmažit nadrobno nakrájené brambory

K a dostatečné množství jarní cibulky; přidat pepř, trošku muškátu,

V sůl,

D citrónovou šťávu,

O horkou vodu,

Z na kostky nakrájenou salátovou okurku;

dusit zhruba deset minut a potom vytvořit pyré;

přidat trošku sladké smetany dle chuti

K a kopr.

Obměna:

Přidat trošku čili, oregana, tymiánu nebo rozmarýnu, aby se zjemnil ochlazující účinek pokrmu.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku jinu, plnosti jangu, vnitřním neklidu, poruchách spánku nepřidávat čili.

Ne:

Při vlhkosti, oslabení jangu.

Bramboračka s bazalkou

STŘED

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

brambory *Z*, mrkve *Z*, hlíza celeru *Z*, pepř *K*, kmín *K*, pažitka *K*, sůl *V*, citron *D*, bazalka *O*, červená paprika *O*, třtinový cukr *Z*, olivový olej nebo máslo *Z*

Příprava:

O do hrnce s horkou vodou

Z přidat čtyři středně velké oloupané a nadrobno nakrájené brambory,

dvě středně velké nadrobno nakrájené mrkve,

jeden kus hlízy celeru;

K přidat špetku pepře, mletého kmínu,

jeden prolisovaný stroužek česneku,

V špetku soli,

D jednu *ČL* citrónové kůry;

vařit, dokud není zelenina měkká, zhruba dvacet minut;

O přidat půl svazku najemno nasekané bazalky a vše zpracovat v pyré;

nakonec vmíchat druhou polovinu bazalky;

dochutit červenou paprikou,

Z špetkou třtinového cukru,

jednou *PL* olivového oleje nebo másla,

K čerstvě namletým pepřem,

V solí.

Působení:

- Posilující.

Doporučení:

Při oslabeném trávení.

- Ideální, dobře stravitelné večerní jídlo.

SALÁTY A DIPY*

Asijský salát z čínského zelí

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

čínské zelí *Z*, sezamový olej *Z*, zázvor *K*, čili *K*, hořčice *K*, sójová omáčka *V*, vinný ocet *D*, červené víno nebo červená paprika *O*, třtinový cukr *Z*, rybízové želé nebo šťáva z červených hroznů *Z*

Příprava:

O v horké vodě

Z krátce *blanšírovat* nadrobno nakrájené čínské zelí; nechat dobře okapat a dát do mísy.

Zálivka:

Z smíchat sezamový olej,

K trochu strouhaného zázvoru, špetku čili, trochu hořčice,

V sójovou omáčku,

D vinný ocet,

O trochu červeného vína nebo červené papriky,

Z špetku třtinového cukru, rybízové želé nebo šťávu z červených hroznů,

přidat čínské zelí a dobře promíchat.

Obměny:

Přidat blanšírované klíčky sóji nebo luštěnin *D*, klíčky vjetěšky *D* nebo syrové řeřichy *K*, nejemno nastrouhanou

* Studené husté omáčky k namáčení malých soust - pozn. pfekl.

mrkev *Z*, najemno nakrájený celer *Z*, ředkev *K* nebo červenou papriku *Z* nakrájenou na jemné proužky; posypat osmaženými ořechy *Z*.

Hodí se k:

Rýže, jáhly nebo *quinoa**.

Se salátem vytváří jednoduchý lehký pokrm.

Působení:

- Je osvěžující a dynamizující.
- Vytváří Šťávy.

Doporučení:

- Při oslabení jinu vynechat čili a červené víno.
- Náhrada syrové stravy, které bychom se měli vyhýbat při oslabeném trávení.

* Bezlepková, snadno stravitelná obilnina s vysokým obsahem bílkovin a vzácná vyváženým obsahem aminokyselin - pozn. překl.

Syrový celerový salát

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

hlíza celeru *Z*, řapíkatý celer *Z*, celerová nať *Z*, sezamový olej *Z*, mandlová pasta *Z*, pepř *K*, sůl *V*, citron *D*, pomeranč *D*, červená paprika *O*

Příprava:

Z hlízu celeru nastrouhat najemno;
řapíkatý celer nakrájet na kousky;
celerovou nať, pokud je k dispozici, nakrájet najemno,
spařit a vše smíchat dohromady.

Zálivka:

Z dobře promíchat sezamový olej,

mandlovou pastu,

K pepř,

V sůl,

D čerstvou citrónovou a pomerančovou šťávu,

O trošku červené papriky;

Z smíchat s celerem a nechat chutě spojit.

Působení:

- Osvěžující.

Doporučení:

Při plnosti jangu a nedostatku jinujater a srdce, při stagnaci čchi jater, při vysokém krevním tlaku, zvýšeném *cholesterolu*.

Ne:

Při nedostatku jangu, oslabeném trávení.

Vařený celerový salát s exotickým kořením

JIN

Ingrediencie:

celerová hlíza *Z*, jogurt *D*, kysaná smetana *D*, kurkuma *O*, sezamový olej *Z*, pepř *K*, prášek z citrónové trávy *K*, cibule *K*, hořčice *K*, sůl *V*, citron nebo ocet *D*, kyselejší jablko *D*, červená paprika *O*

Příprava:

O do horké vody

Z vložit oloupaný, na větší plátky nakrájený celer; uvařit a nakrájet na podlouhlé proužky.

Zálivka:

D dobře promíchat trochu jogurtu,

kysanou smetanu,

kurkumu,

Z sezamový olej,

K pepř, prášek z citrónové trávy, najemno nakrájenou cibuli, trošku hořčice,

V sůl,

trochu studené vody,

D citrónovou šťávu nebo ocet;

přidat nadrobno nakrájené kyselejší jablko,

O trošku červené papriky,

Z vlažný celer;

vše dobře promíchat;

nechat odležet dvě až tři hodiny nebo přes noc.

Působení:

- Je osvěžující a posilující.
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku jinu jater, srdce, žaludku a plic, při stagnaci čchi jater; při vnitřním neklidu, poruchách spánku, vysokém krevním tlaku, zvýšeném cholesterolu.

- **Při vlhkosti: vzdát se jogurtu nebo kysané smetany.**
- **Vhodné jako náhrada syrové stravy v případě oslabeného trávení.**

Salát ze zelených fazolí

STŘED

Ingredience:

fazole 2, sušená *saturejka* *K*, sůl *V*, olivový olej 2, pepř *K*, ocet *D*, červená paprika *O*, čerstvá *saturejka* *O*, třtinový cukr *Z*, cibule *K*

Příprava:

O v horké vodě

2 uvařit zelené fazolky

K se sušenou *saturejkou*,

V solí.

Fazolky by měly zůstat křupavé. Potom scedit.

Zálivka:

2 smíchat olivový olej,

K mletý pepř,

V sůl,

D ocet,

O červenou papriku,

nadrobno nasekanou čerstvou *saturejku*,

Z trochu třtinového cukru;

K přidat větší množství najemno nakrájené cibule,

Z teplé fazolky a smíchat;

minimálně hodinu nechat odstát.

Působení:

- Posilující a osvěžující.

Doporučení:

Při nedostatku čchi, vlhkosti.

- Vhodné jako náhrada syrové stravy v případě oslabeného trávení.

Syrový mrkvový salát

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingrediencie:

mrkve *Z*, olej *Z*, med nebo třtinový cukr *Z*, vanilkový prášek *Z*, pepř *K*, sůl *V*, citron *D*, jogurt nebo kysaná smetana *D*, červená paprika *O*

Příprava:

Z mrkve nastrouhat najemno.

Zálivka:

Z dobře promíchat olej

a med nebo třtinový cukr,

vanilkový prášek,

K špetku pepře,

V špetku soli,

D citrónovou šťávu,

trochu jogurtu nebo kysané smetany,

O špetku červené papriky;

Z smíchat s mrkvemi a nechat odležet.

Obměna:

Zjemnit rozinkami a osmaženými slunečnicovými semínky nebo sezamem.

Působení:

- Je lehce osvěžující.
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku jinu žaludku, jater a ledvin.

Ne:

Při vlhkosti, oslabeném trávení.

Salát z červené řepy a salátové okurky

STŘED

Ingredience:

červená řepa **O**, salátová okurka **Z**, olivový olej **Z**, třtinový cukr **Z**, pepř **K**, mletá hořčice **K**, kopr **K**, jarní cibulka **K**, sůl **V**, ocet **D**, kysaná smetana **D**, červená paprika **O**

Příprava:

O červenou řepu uvařit, oloupat a nakrájet na kostičky;
Z salátovou okurku oloupat a nakrájet na kostičky.

Zálivka:

Z smíchat olivový olej,
trochu třtinového cukru,

K pepř, mletou hořčici, kopr, nejemno nakrájenou jarní cibulku,

sůl,

D ocet,

trošku kysané smetany,

O špetku červené papriky;

vmíchat červenou řepu a nechat odstát;

Z okurku přidat až těsně před podáváním, aby si zachovala svou světlou barvu.

Hodí se k:

S prosem tvoří jednoduché, lehké jídlo.

Působení:

- Je posilující a lehce osvěžující.
- Vytváří čchi, krev a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku krve a jinu jater a srdce, při oslabeném jinu ledvin; při vnitřním neklidu, poruchách spánku.

• Při vlhku a oslabeném jangu vynechat okurky a kysanou smetanu.

• Vhodné jako náhrada syrové stravy v případě oslabeného trávení.

Salát ze syrové řepy

JIN

RYHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

červená řepa *O*, sladké jablko *Z*, olej *Z*, vanilkový prášek *Z*, křen *K*, pepř *K*, kmín *K*, sůl *V*, jablečný ocet *D*, červené víno *O*

Příprava:

O červenou řepu nastrouhat najemno;

Z sladké jablko nastrouhat najemno;

Zálivka:

Z smíchat olej,

vanilkový prášek,

K křen, pepř, mletý kmín,

V sůl,

D jablečný ocet,

O trošku červeného vína;

Z vmíchat do salátu a nechat odstát.

Působení:

- Osvěžující.

Doporučení:

Při oslabeném jinu srdce a jater; při poruchách spánku.

Ne:

Při oslabeném trávení.

Žampionový salát s řeřichou

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

žampiony **Z**, sezamový olej **Z**, pepř **K**, sůl **V**, citron **D**,
červená paprika **O**, řeřicha **K**

Příprava:

Z žampiony nakrájete nájemné plátky.

Zálivka:

Z dobře promíchat sezamový olej,

K trošku mletého pepře,

V *sůl*,

D dostatečné množství citrónové šťávy,

O červenou papriku;

Z přelít přes žampiony;

K vmíchat dostatečné množství řeřichy.

Hodí se k:

Bageta, kulatá rýže nebo quinoa; společně s obilím tvoří salát jednoduchý lehký pokrm.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při oslabeném jinu, plnosti jangu.

- Letní snídaně v kombinaci s výše uvedenými obilninami.

Ne:

Při vlhku, oslabeném trávení.

Polníček se žampiony

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

polníček *O*, žampiony *Z*, olej *Z*, pepř *K*, hořčice s estragonem *K*, sůl *V*, ocet *balsamico* *D*, červená paprika *O*, šťáva z červených hroznů *Z*, sladká smetana *Z*

Příprava:

O vložit polníček do mísy;

Z na salát rozprostřít žampiony nakrájené nájemné plátky.

Zálivka:

Z dobře promíchat olej,

K mletý pepř, hořčici s estragonem,

sůl,

D ocet *balsamico*,

O červenou papriku,

Z šťávu z červených hroznů,

trošku sladké smetany;

Směsí polít salát rozdělený do misek.

Obměna:

Přidat nastrouhaný parmezán nebo kozí sýr.

Působení:

- Je lehce osvěžující a zvlhčující.
- Vytváří krev a šťávy.

Doporučení:

Při oslabení krve nebo jinou plností jangu.

- Při vlhkosti vynechat smetanu a sýr.

V

Rukola s rajčaty

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

olivový olej **Z**, pepř **K**, sůl **V**, ocet **D**, rajská jablka **D**,
rukola **O**

Příprava:

Z v míse smíchat olivový olej,

K čerstvě pomletý pepř,

sůl,

D ocet,

rajčata nakrájená na kostičky;

vmíchat dostatek lístků rukoly natrhaných nadrobno.

Obměny:

Přidat vlašské ořechy **Z**. Nakrájet *šitake* **Z** na jemné proužky: polovinu osmažit na trošce másla **Z** a společně se syrovou polovinou smíchat se salátem. Místo šitake lze použít také žampiony **Z**.

Hodí se k:

Toast, polenta.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří krev a šťávy.

Doporučení:

Při oslabení krve a jinou.

• Při vlhkosti vynechat rajčata; použít vlašské ořechy a smažené houby.

V

Čekankový salát s mandarínkami

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

mandarinky *D*, čekanka *O*, sezamový olej *Z*, pepř *K*,
sůl *V*, malinový ocet nebo ocet balsamico *D*, citron nebo
pomaranč *D*, červená paprika *O*, pomarančová nebo jiná
marmeláda *Z*, sladká smetana *Z*

Příprava:

D mandarinky oloupat a nakrájet na menší kousky;
O čekanku nakrájet na větší kusy a obojí promíchat.

Zálivka:

Z smíchat sezamový olej,

K pepř,

sůl,

D malinový ocet nebo ocet balsamico,
trošku citrónové nebo pomarančové šťávy,

O červenou papriku,

Z pomarančovou nebo jinou marmeládu,

malé množství sladké smetany;

vše řádně promíchat;

Přelít salát zálivkou a nechat krátce odstát.

Hodí se k:

Jehněčí, zvěřina, hovězí maso.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při nedostatečnosti krve a šťáv srdce a jater, oslabení
jinu ledvin, plnosti jangu; při poruchách spánku, vnitřním
neklidu.

V

KUCHARKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

- Při všech těchto problémech a potížích je vhodné kombinovat s osvěžujícími zeleninovými pokrmy nebo sladkovodními rybami.
- Při vlhkosti vynechat smetanu.

Pestrý salát s osmaženými ořechy

JIN

Ingredience:

štěrბákový salát O, čekanka *O*, mrkve *Z*, žampiony *Z*, ocet balsamico *D*, červené víno *O*, olivový olej *Z*, med *Z*, pepř *K*, hořčice *K*, sůl *V*, petržel *D*, lískové ořechy nebo slunečnicová semínka *Z*, sójová omáčka *V*

Příprava:

O štěrბákový salát a čekanku nakrájete na proužky;

Z mrkve nastrouhat najemno;

žampiony nakrájete na silnější plátky.

Zálivka:

D dobře promíchat ocet balsamico,

O trochu červeného vína,

Z olivový olej,

trochu medu,

K pepř, hořčici,

V sůl,

trochu studené vody,

D petržel.

Zvlášť:

O na rozehřáté pánvi bez tuku osmažit

Z nahrubo nasekané lískové ořechy nebo slunečnicová semínka;

K přidat mletý pepř;

V pokapat sójovou omáčkou;

smíchat salát se zálivkou;

posypat osmaženými ořechy a čerstvými bylinkami.

Hodí se k:

Brambory nebo jáhly tvoří společně se salátem lehké jídlo.

KUCHARKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Působení:

- Je osvěžující.
- Vede čchi dolů.

Doporučení:

Při nedostatku jinu jater, srdce a ledvin, při krevní nedostatečnosti; při poruchách spánku, vnitřním neklidu.

Ne:

Při nedostatku jangu, vlhku, oslabeném trávení.

**Štěrbákový salát s pšeničnými klíčky
a terminovaným sýrem**

JIN

Ingredience:

pšeničné klíčky *D*, kyslejší jablko *D*, štěrbákový salát *O*, sůl *V*, citron *D*, čerstvá šalvěj *O*, červená paprika *O*, sezamový olej *Z*, černý pepř *K*, čerstvý kopr *K*, *cottage cheese* (běžně k dostání v obchodech) *D*

Příprava:

D smíchat pšeničné klíčky,
kyslejší jablko nakrájené na plátky,
O na proužky nakrájený štěrbákový salát.

Zálivka:

D dobře promíchat citrónovou šťávu,
O čerstvou šalvěj,
červenou papriku,
Z sezamový olej,
K mletý černý pepř,
čerstvý kopr,
sůl,
trošku studené vody;

D opatrně vmíchat *cottage cheese*

Působení:

- Je silně osvěžující.
- Vytváří šťávy.
- Ochlazuje horko.

Doporučení:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu.

Ne:

Při nedostatku jangu, vlhkosti, poruchách trávení.

V

Pikantní avokádový krém s cottage cheese

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

avokáda *Z*, pepř *K*, sůl *V*, citron *D*, červená paprika *O*,
olej *Z*, čili *K*, čerstvý kopr nebo éterický koprový olej *K*,
cottage cheese *D*

Příprava:

Z vyšlehat avokáda do krému;

K přidat dostatek mletého pepře,

sůl,

D citrónovou šťávu,

O červenou papriku,

Z pár kapek oleje,

K čili,

čerstvý kopr nebo éterický koprový olej,

V špetku soli;

D opatrně vmíchat Cottage cheese s avokádovým krémem v poměru 1:1.

Hodí se k:

Společně s bramborami nebo prosem můžeme avokádový krém zkombinovat se zeleninovými pokrmy, luštěninami nebo listovým salátem.

Je vhodný také jako předkrm, pokrm na párty, snídaně v létě (společně s jemným pokrmem z čočky nebo fazolí adzuki a nastrouhanou ředkví, viz kapitola *Pikantní vegetariánské ranní pokrmy*).

Působení:

- Je osvěžující
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při horku žaludku a nedostatku jinu podávat bez Čili.

Ne:

Při oslabeném jangu, vlhku, oslabeném trávení.

ZELENINOVÉ POKRMY

Smažený celer

STŘED

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

sezamový olej Z, celer Z

Příprava:

O na horké pánvi

Z rozehrát sezamový olej;

Nakrájet celer na plátky o šířce jeden cm. Smažit z každé strany pět minut.

Působení:

- Je posilující a lehce osvěžující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku šťáv, vlhku; při vysokém krevním tlaku, zvýšeném cholesterolu.

Ne:

Při nesnášenlivosti tuku.

Celer v trojobalu

STŘED

Ingredience:

celer **Z**, vejce **Z**, muškát **K**, sůl **V**, citron **D**, červená paprika **O**, celozrnná pšeničná mouka **D**, strouhanka **Z**, olej **Z**

Příprava:

O v horké vodě

Z uvařit plátky celeru a osušit je.

Zvlášť:

Z šlehat jedno vejce;

K přidat muškát,

Vsul,

D citrónovou šťávu.

Vše smíchat.

Potom:

Plátky celeru obalit

D nejdříve v mouce,

O přidat červenou papriku,

Z potom v ušlehaném vejci,

nakonec ve strouhance;

O smažit na oleji do křupavá.

Působení:

- Je posilující a lehce osvěžující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Ne:

Při nesnášenlivosti tuku.

Zapékany celer

STŘED

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

celer *Z*, pepř *K*, sůl *V*, citron *D*, červená paprika *O*, sýr
Z, máslo *Z*

Příprava:

O v horké vodě

Z uvařit celer nakrájený na hrubší plátky;
vložit do máslem vymazané formy;

K přidat pepř,

sůl,

D citrónovou šťávu,

O červenou papriku;

Z posypat strouhaným sýrem a kousky másla;
zapékat dvacet minut při 200 °C.

Působení:

- Je posilující a zvlhčující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Ne:

Při vlhku.

V

Cuketa

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

olivový olej nebo máslo *Z*, cuketa *Z*, pepř *K*, sůl *V*, citron *D*

Příprava:

O v horké pánvi

Z rozehrát olivový olej nebo máslo;

osmažit cuketu nakrájenou nájemné proužky;

K přidat mletý pepř,

V sůl,

D trochu citronu.

Obměny:

Stejným způsobem je možno připravit papriku, sójové výhonky, čínské zelí a žampiony. Jako příloha jsou vhodné brambory, rýže, proso nebo chléb, pokud chceme mít rychle připravené jídlo. Takto je snadné vyhnout se rychlému občerstvení.

Tato jídla jsou vhodná jako lehké večeře, obzvláště pokud chceme zhubnout. Pro změnu můžeme přidat různá koření.

Působení:

- Lehce osvěžující.

Doporučení:

Při nedostatku šťáv.

Jemně kořeněná cuketa s rajčaty

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

olivový olej *Z*, cibule *K*, cuketa *Z*, oregano *K*, bazalka
O, pepř *K*, sůl *V*, rajčata *D*

Příprava:

O do rozehřáté pánve přidat

Z olivový olej,

K najemno nakrájené cibule,

Z nadrobno nakrájenou cuketu.

O smažit, aby vše bylo zpola usmažené;

K přidat dostatečné množství sušeného oregana;

K pepř,

sůl,

D přidat nadrobno nakrájená rajčata a pár minut dusit,
aby byla cuketa uvařená, ale ne rozměklá;

O posypat dle chuti čerstvou bazalkou.

Obměna:

Rajčata poklást ovčím sýrem *O* a dovařit s přikrytou
pokličkou.

Hodí se k:

Rýže, jáhly, nudle nebo opékané brambory.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří šňávy.

Doporučení:

- Při vlhku, nedostatku jinu a poruchách spánku bez ovčího sýra.

Špenát

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

sezamový olej **Z**, cibule **K**, česnek **K**, špenát **Z**, pepř **K**, muškát **K**, sůl **V**, kysaná smetana nebo cottage cheese **D**

Příprava:

O do rozehřáté pánve přidat,

Z sezamový olej,

K a nadrobno nakrájenou cibuli. Dusit, dokud cibule nezesklovatí;

přidat trošku česneku;

Z asi tři minuty dusit špenát nakrájený na proužky;

K přidat mletý pepř, muškát,

V *sul*,

D trochu kysané smetany podle chuti.

Možno podávat s kopečkem cottage cheese jako předkrm.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při nedostatečnosti krve a šťáv.

- Při stagnaci čchi jater, horkujater, poruchách spánku: vynechat česnek.

Ne:

Při vlhku.

Fenykl se smaženými vlašskými ořechy

JANG

RYCHLÁ KUCYNĚ

Ingredience:

fenykl *Z*, muškát *K*, zázvor *K*, sůl *V*, bílé víno *D*, červená paprika *O*, olivový olej *Z*, vlašské ořechy *Z*

Příprava:

O v hrnci rozehtát velmi málo vody;

Z krátce podusit fenykl nakrájený na proužky;

K přidat muškát, trochu strouhaného zázvoru, sůl,

D trochu bílého vína,

O červenou papriku;

podusit, aby byla zelenina uvařená, ale ne rozměklá;

Z vmíchat trochu olivového oleje;

posypat osmaženými vlašskými ořechy.

Hodí se k:

Rýže, jáhly nebo polenta.

Působení:

- Je zahřívající.
- Vytváří čchi.
- Posiluje střed.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny nebo ledvin; při potížích s trávením, oslabené imunitě, nedostatku motivace, přecitlivělosti na chlad.

Zapečená čekanka

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

čekanka **O**, sladká smetana **Z**, strouhanka **Z**

Příprava:

O v horké vodě

pět minut blanširovat čekanku vcelku;

vložit do zapékací formy;

Z přelít troškou sladké smetany;

posypat strouhankou a dát zapéct.

Hodí se k:

Italská rýže se žampiony, Kari rýže s rozinkami a ořechy a Kokosová rýže s kardamomem (viz kapitola Pokrmy z obilí, Rýže).

Působení:

- Je osvěžující.
- Vede čchi dolů.

Doporučení:

Při oslabení jinu srdce, jater nebo ledvin; při poruchách spánku.

Ne:

Při vlhku, nesnášenlivosti tuku.

Zapečený květák s pšeničným pivem

STŘED

Ingredience:

sůl *V*, citron *D*, čerstvá šalvěj *O*, květák *Z*, pšeničné pivo *D*, prášek ze semen pískavice modré *O*, čerstvý tymián *O* (nebo sušený v elementu Kovu), vejce *Z*, sýr *Z*, muškát *K*, pepř *K*, petržel *D*, červená paprika *O*, strouhanka *Z*, máslo *Z*

Příprava:

V smíchat studenou vodu,

sůl,

D citrónovou šťávu,

O čerstvou šalvěj;

rozehřát;

Z přidat jeden květák rozdělený na růžičky; zpola uvařit; následně vložit do zapékací mísy.

Zvlášť připravit omáčku:

D jednu skleničku pšeničného piva smíchat

O se špetkou prášku ze semen pískavice modré,

čerstvým tymiánem (nebo sušeným *K*),

Z jedním vejcem,

trochou strouhaného sýra,

K muškátem, pepřem,

V solí,

D nasekanou petrželí,

O červenou paprikou;

květák přelít omáčkou;

péct třicet minut při 200 °C v předem vyhřáté troubě;

krátce před koncem

Z posypat květák strouhankou a kousky másla;

dopéct, aby byla strouhanka lehce nahnědlá.

V

Hodí se k:

Brambory, jáhly, listový salát.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Ne:

Při vlhkosti, oslabeném trávení.

Pestrý zeleninový hrnec

STŘED

Ingredience:

mrkve *Z*, fenykl *Z*, muškát *K*, anýz *K*, sůl *V*, kyselejší jablko *D*, petržel *D*, čerstvý tymián, rozmarýn (nebo sušený *K*) nebo červená paprika *O*, olej z vlašských ořechů, olivový olej nebo máslo *Z*, červená řepa *O*

Příprava:

O v trošce horké vody

Z podusit na kostky nakrájenou mrkev
a nadrobno nakrájený fenykl;

K přidat muškát, anýz,

V sůl,

D nadrobno nakrájené kyselejší jablko,
čerstvou petržel;

O pár minut dusit do měkká společně s čerstvým tymiánem,

rozmarýnem (nebo sušeným *K*)

nebo červenou paprikou.

Z vmíchat trošku oleje z vlašských ořechů, olivového oleje nebo másla.

Zvlášť:

O v horké vodě uvařit červenou řepu nakrájenou na kostky;

řepu přidat k ostatní zelenině krátce před podáváním, aby se vše nezabarvilo na červeno.

Hodí se k:

Osmažené jáhly - odvádějí vlhkost - nebo polenta a listový salát.

Působení:

- Je posilující.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

- Vytváří čchi, šťávy a krev.
- Transformuje vlhkost.

Doporučení:

Při nedostatečnosti čchi a jangu sleziny, srdce a ledvin,
při vlhku; při nadváze, oslabeném trávení.

- Ideální pro děti.

Zelenina na plechu

STŘED

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

olivový olej *Z*, bio brambory *Z*, mrkve *Z*, lilky *Z*, papriky *Z*, cibule *K*, pepř *K*, sůl *V*, rajčata *D*, čerstvý tymián *O* (nebo sušený *K*)

Příprava:

Z potřít plech olivovým olejem;
neloupané bio brambory rozdělit na čtvrtky a poklást na plech;

přidat mrkve nakrájené na větší kousky,
papriky

K a cibule rozdělené na čtvrtky;
nechat dvacet minut péct v předehřáté troubě při teplotě 200 °C;

Z na plech přidat lilky nakrájené na větší kousky,
K dochutit pepřem,

solí,

D poklást rajčaty rozdělenými na čtvrtky;

O posypat dostatečným množstvím čerstvého tymiánu (nebo sušeného *K*);

nechat péct dalších patnáct minut.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi.
- Posiluje střed.

Doporučení:

Při nedostatku čchi, oslabeném trávení.

- Při vlhku nahradit lilky a rajčata kořenem petržele a žampiony.

V

Ředkev s křenem

JIN

Ingredience:

máslo *Z*, ředkev *K*, citron *D*, bílé víno *D*, červená paprika *O*, sezamový olej *Z*, křen *K*, sůl *V*, petržel *D*

Příprava:

O na rozehráté pánvi

Z rozpustit jednu *PL* másla;

K podusit jednu ředkev pokrájenou na proužky;

V vmíchat dvě *PL* studené vody,

D dvě *PL* citrónové šťávy,

jednu *PL* bílého vína,

O špetku červené papriky,

Z jednu *ČL* sezamového oleje;

K ochutit dvě až tři *PL* čerstvě nastrohaného křenu (nebo jednu *PL* ze skleničky),

V troškou soli;

D posypat jedním svazkem petržele.

Hodí se k:

Celozrnná nebo bílá rýže, aby se zvýšil léčebný účinek jídla.

Působení:

- Je lehce osvěžující a zvlhčující.
- Uvolňuje stagnaci.

Doporučení:

Při nedostatečnosti jinu žaludku, tlustého střeva a ledvin; při zácpě způsobené nedostatkem šťáv a při stagnaci čchi jater.

Ředkev sjarní cibulkou a mrkví

STŘED

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

mrkve *Z*, černá nebo bílá ředkev *K*, zázvor *K*, jarní cibulky *K*, sůl *V*, sójová omáčka *V*, citron *D*, kurkuma nebo červená paprika *O*, máslo *Z*

Příprava:

O v horké vodě

Z deset minut dusit mrkve nakrájené na jemné proužky, přidat špetku strouhaného zázvoru;

vmíchat najemno nakrájené jarní cibulky,

V sůl, sójovou omáčku,

D trochu citrónové šťávy,

O špetku kurkumy nebo červené papriky,

Z kousek másla.

Hodí se k:

Polenta zjemněná máslem a muškátem.

Působení:

- Je posilující, zvlhčující a dynamizující.
- Podporuje pohyb čchi a krve.
- Vyhání vlhko.
- Podporuje trávení.

Doporučení:

Při nedostatečnosti čchi sleziny a plic, při stagnaci krve a čchi, při vlhku;

při nadváze, oslabené imunitě, zácpě.

- Ideální jako snídaně.

Smažený chřest s rukolou

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

máslo *Z*, chřest *Z*, pepř *K*, sůl *V*, citron (chemicky neošetřený) *D*, rukola *O*

Příprava:

O na rozehráté pánvi

Z rozpustit kousek másla;

chřest pokrájet na tři až čtyři cm velké kousky; smažit zhruba deset minut, aby byl chřest osmažený, ale stále křehký;

K dochutit mletým pepřem,

solí,

D troškou citrónové šťávy nebo jemně strouhanou citrónovou kůrou;

O vmíchat najemno natrhané lístky rukoly.

Hodí se k:

Suché bílé víno - pokud se chřest podává jako předkrm.

Působení:

- Je lehce osvěžující.
- Vytváří krev a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatečnosti jinu a krve s poruchami spánku.

- vhodné jako večeře

Chřest s jemnou cibulovou omáčkou

STŘED

Ingredience:

sůl *V*, citron *D*, chřest *Z*, máslo *Z*, *jarní* cibulky nebo cibule *K*, pepř *K*, vinný ocet *D*, bílé víno *D*, červená paprika *O*, třtinový cukr *Z*, moučka z maranty třtinové nebo kuzu *Z*, muškát *K*, zelená část jarní cibulky nebo čerstvá pažitka *K*, citron *D*, *crème fraiche* *D*

Příprava:

V smíchat studenou vodu,

sůl,

D citrónovou šťávu;

O přivést k varu;

Z přidat chřest se špetkou třtinového cukru a kouskem másla; uvařit.

Zvlášť připravit omáčku:

O v rozehřátém hrnci

Z roztopit máslo;

K bílé části jarních cibulek nebo cibuli podusit, dokud nezeskelnatí;

přidat špetku pepře,

V soli,

D pár kapek vinného octa,

trošku suchého bílého vína

a vývaru z chřestu;

nechat zhruba deset minut vařit;

O vmíchat špetku červené papriky,

Z trošku třtinového cukru,

moučku z maranty třtinové nebo kuzu;

míchat, dokud omáčka nezhoustne;

K dochutit mletým pepřem,

muškátem,
zelenou částí jarní cibulky nebo pažitkou,
V troškou soli,
D citronem,
přidat crème fraîche podle chuti;
chřest připravený na talířích polít omáčkou.

Hodí se k:

Brambory nebo rýže s kulatými zrny, do které před podáváním vmícháme nadrobno nakrájenou červenou papriku a listový salát.

Působení:

- Je posilující a osvěžující.
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při oslabení jinu plic a ledvin.

Ne:

Při vlhku.

***Rolády z čínského zelí červenou rýží
a černými sójovými boby***

STŘED

Ingredience:

černé sójové boby *V*, červená rýže *K*, čínské zelí *Z*, prášek z pěti koření *K*, zázvor *K*, cibule *K*, sůl *V*, petržel *D*, prášek ze semen pískavice modré nebo čerstvý tymián *O* (nebo sušený *K*)

Příprava:

V nechat černé sójové boby několik hodin nebo přes noc namočit.

Potom:

Slít vodu ze sóji;

V v čerstvé vodě vařit sójové boby doměkka.

Zvlášť:

K vsypat červenou rýží

V do studené vody a uvařit.

Zvlášť:

O ve vroucí vodě

Z blanširovat čínské zelí

Příprava nádivky:

K červenou rýží smíchat

s práškem z pěti koření, strouhaným zázvorem,

najemno nakrájenou cibulí;

V vmíchat černou sóju,

sůl,

D petržel,

O prášek ze semen pískavice modré nebo čerstvý tymián (nebo sušený *K*);

zabalit hmotu do listů čínského zelí;

rolády vařit v páře v hrnci s uzavřenou pokličkou.

Hodí se k:

Sójové klíčky nebo jiná šťavnatá zelenina nebo listový salát.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi a jin.
- Vyhání vlhko.

Doporučení:

Při nedostatečnosti čchi a jangu sleziny a ledvin; při hromadění vody v nohou.

Obměny zeleninové tempury*

JANG

Ingrediencie:

mrkve Z, kedluben Z, tykev Z, květák Z, brambory Z, cuketa Z, pórek K, cibule AI, sůl V, celozrnná pšeničná mouka D, káva nebo kakao O, kuzu nebo moučka z maranty třtinové Z, anýz K, kmín K, olej Z

Příprava:

Následující druhy zeleniny nakrájet na kostky:

Z mrkve, kedluben, tykev, květák, brambory, cuketa,
K pórek, cibule.

Těsto:

V jednom šálku studené vody rozmíchat

špetku soli,

D jeden šálek celozrnné pšeničné mouky;

O přidat špetku kávy nebo kakaa,

Z jednu CL kuzu nebo jednu PL moučky z maranty třtinové,

K špetku mletého anýzu,

trochu mletého kmínu;

vypracovat hustší těsto;

kousky zeleniny namáčet v těstě a smažit na rozehrátém oleji tři až pět minut dozlatova;

přebytečný olej nechat okapat.

Hodí se k:

Rýže basmati s dipem ze sójové omáčky a troškou strouhaného zázvoru.

* Tempura je japonské národní jídlo - pozn. překl.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Působení:

- Zahřívající a posilující.

Doporučení:

- Děti milují tempuru!

Ne:

Při vlhku, nesnášenlivosti tuku.

Sójové klíčky

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

sezamový olej *Z*, kurkuma *O*, třtinový cukr *Z*, pepř *K*,
sůl *V*, sójové klíčky *D*, sójová omáčka *V*

Příprava:

O v horké pánvi

Z rozehrát sezamový olej;

O vmíchat kurkumu a nechat krátce zpěnit;

Z přidat trošku třtinového cukru,

K pepř,

sůl;

D přidat sójové klíčky;

za stálého míchání smažit jednu až dvě minuty;

V vmíchat trošku sójové omáčky.

Obměna:

Pokrm má méně osvěžující účinek, pokud přidáme trošku čerstvého zázvoru a česneku v elementu Kovu a krátce je osmažíme.

Hodí se k:

Rýže a obalované tofu.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při oslabeném jinu - v tom případě ale vynechat zázvor a česnek.

Zapékaná rajčata s ovčím sýrem

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

rajčata *D*, čerstvé oregano nebo tymián *O* (nebo sušený *K*), žampiony *Z*, řapíkatý celer *Z*, olivový olej *Z*, pepř *K*, černé olivy *V*, petržel *D*, bazalka *O*, ovčí sýr *O*, okurka *Z*

Příprava:

D do zapékací mísy vložit rajčata nakrájená na plátky;

O posypat čerstvým organem nebo tymiánem (nebo sušeným *K*);

Z přidat žampiony nakrájené na plátky,

nadrobno nakrájený řapíkatý celer,

olivový olej,

K mletý pepř;

V posypat několika černými olivami,

D petrželí,

O čerstvou bazalkou,

troškou ovčího sýra;

zapékat při 200°C po dobu asi deseti minut;

ozdobit proužky okurky.

Hodí se k:

Nudle nebo rýže s máslem; vhodné jako náhrada hluboce zmražené pizzy.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří šťávy.

Ne:

Při vlhkosti.

Rajské rizoto

JIN

Ingredience:

olivový olej *Z*, hlíza celeru *Z*, mrkve *Z*, pórek *K*, *rýže* s kulatými zrny *K*, rajčatové pyré *D*, bazalka *O*, máslo nebo olivový olej *Z*, pepř *K*, sůl *V*, sójová omáčka nebo pasta umeboši *V*, parmezán *V*

Příprava:

O v horkém hrnci

Z rozehtát olivový olej;

přidat jednu malou hlízu celeru,

tři mrkve,

K jeden malý pórek;

vše nakrájet na malé kousky a podusit;

přidat dva šálky kulaté rýže a dusit, dokud se rýže nerozvoní;

V přilít čtyři šálky vlažné vody a nechat dvacet minut vařit;

D vmíchat 200g rajčatového pyré;

nechat vařit ještě asi dvacet minut s téměř přikrytou pokličkou;

O přidat dostatek čerstvých, nadrobno natrhaných listů bazalky,

Z kousek másla nebo trošku olivového oleje,

K čerstvě pomletý pepř,

V sůl, sójovou omáčku nebo pastu umeboši;

dle chuti posypat strouhaným parmezánem.

Působení:

- Je osvěžující a posilující.
- Vytváří šťávy.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Doporučení:

- Při nedostatečnosti jinu a poruchách spánku vhodné jako večere (v tom případě vynechat parmezán).

Fazolky s rajčaty

STŘED

RYCHLÁ KUHYNĚ

Ingredience:

fazolky *Z*, olivový olej *Z*, pepř *K*, sůl *V*, rajčata *D*, čerstvá saturejka *O* (nebo sušená *K*)

Příprava:

O v hrnci s troškou horké vody

Z dusit fazolky nakrájené na velké kousky;

přidat olivový olej,

K špetku pepře,

sůl,

D dostatek oloupaných, nahrubo nakrájených rajčat,

O čerstvou saturejku (nebo sušenou *K*):

povařit několik minut, dokud se rajčata nerozpadávají.

Hodí se k:

Polenta.

Působení:

- Je posilující a zvlhčující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku čchi, krve a šťáv.

V

Peperonata

JIN

Ingredience:

olivový olej *Z*, papriky *Z*, pepř *K*, česnek *K*, sůl *V*, rajčata *D*, červená paprika *O*, třtinový cukr *Z*, bobkový list *K*

Příprava:

O v horké pánvi

Z rozehrát olivový olej;

přidat papriky různých barev nakrájené na větší kous-

K pepř, trochu nasekaného česneku,

sůl,

D oloupaná a nakrájená rajčata,

O dostatek červené papriky,

Z větší špetku třtinového cukru,

K jeden bobkový list;

za stálého míchání podusit a jednu hodinu nechat vařit;

dochutit čerstvě mletým pepřem *V* a solí.

Hodí se k:

Rýže, jáhly, polenta, nudle, tmavý toustový chléb.

Působení:

- osvěžující a zvlhčující

Doporučení:

- Při oslabení jinu a poruchách spánku bez česneku.

Ne:

Při vlhku, oslabení jangu.

V

Šťavnatá zeleninová pánev s pšenicí

JIN

Ingredience:

pšenice *D*, sezamový olej *Z*, cuketa *Z*, jarní cibulky *K*,
pepř *K*, sůl *V*, rajčata *D*, petržel *D*, jogurt *D*

Příprava:

V do studené vody

D nasypat pšenici a zhruba jednu a půl hodiny vařit.

Potom:

O v horké pánvi nebo pánvi *wok*

Z rozehtát sezamový olej;

jemně osmažit nadrobno nakrájenou cuketu;

K přidat nadrobno nakrájenou jarní cibulku,

pepř,

sůl,

D na kostičky nakrájená rajčata;

vše dusit na mírném plameni, dokud není zelenina hotová;

vmíchat uvařenou pšenici; podávat s nasekanou petrželí a troškou jogurtu.

Obměna:

místo pšenice je možno použít *bulgur*,

nechat vařit dvacet minut.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při plnosti jangu a oslabení jinu jater a srdce; při poruchách spánku, vnitřním neklidu.

Ne:

Při vlhku.

***Trojvrstvý nákyp z bílého zelí, ricotty
a rajské omáčky***

STŘED

Ingredience:

olej *Z*, bílé zelí *Z*, pepř *K*, sůl *V*, citron *D*, *ricotta***Z*,
vejce *Z*, sójové nebo rýžové mléko *Z*, olivový olej *Z*, cibule
K, oregano a tymián *K*, bílé víno *D*, pasírovaná rajčata *D*,
rajčata *D*, červená paprika *O*, třtinový cukr *Z*, čili koření *K*,
červené víno *O*, máslo *Z*, jarní cibulky *K*, pažitka *K*

Příprava:

První vrstva - bílé zelí:

O v horkém hrnci

Z rozehřát olej;

osmažit najemno nakrájené bílé zelí;

K ochutit pepřem

V a solí;

D přidat citrónovou šťávu,

O trošku horké vody; vařit, dokud není zelí hotové.

Druhá vrstva - ricotta:

Z ricottu rozdrobit

a smíchat se dvěma vejci,

trochou sójového nebo rýžového mléka,

K pepřem,

V a solí.

Třetí vrstva - rajská omáčka:

O v horkém hrnci

Z rozehřát olivový olej;

* Ricotta je poloruční, syrovátkový, lehce rozíratelný sýr, který se vyrábí z pasteurované sladké syrovátky. Je podobný českému tvarohu, je však jemnější a není kyselý - pozn. překl.

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

K více jarních cibulek (bílé části) nebo cibule osmažit doskelnata;

V

přidat dostatek sušeného oregana a tymiánu,

sůl,

D suché bílé víno;

pár minut nechat vařit;

přidat pasírovaná a čerstvá oloupaná rajčat v poměru **1:1**,

O špetku červené papriky,

Z trošku třtinového cukru;

nechat vařit dvacet minut bez pokličky;

K přidat špetku čili koření,

mletý pepř,

V

sůl,

D trošku citrónové šťávy,

O čerstvé oregano nebo tymián,

trošku červeného vína,

Z kousek másla,

K zelené části jarních cibulek nebo pažitku.

Potom:

Tři vrstvy popořadě vložit do zapékací mísy a péct asi třicet minut při teplotě **175 °C**.

Obměna:

Rajská omáčka chutná velmi dobře se špaldovými nudlemi a parmezánem.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Námaha se vyplatí obzvláště v případě, kdy chceme pohostit návštěvu; toto jídlo lze velmi snadno připravit.

Ne:

Při vlhku.

Zeleninový quiche*

STŘED

Ingredience:

Těsto:

máslo **Z**, vejce **Z**, muškát **K**, sůl **V**, celozrnná pšeničná mouka **D**;

Brokolicová náplň:

brokolice **Z**, smetana **Z**, pepř **K**, petržel **D**;

Náplň ze sladkých brambor:

bataty **Z**, kravské nebo sójové mléko **Z**, skořice **Z**, drce-
ný hřebíček **K**

Křehké těsto:

Z rukou rychle propracovat 75g chladného másla nakrá-
jeného na kousky,

jedno vejce,

K trošku muškátu,

Vsul,

D 125g celozrnné pšeničné mouky;

nechat odstát hodinu v ledniče;

formu na pečení vyložit těstem a péct deset minut;

jednu z následujících náplní rozdělit na těsto:

Brokolicová náplň:

Z smíchat 750g nadrobno nakrájené blanšírované bro-
kolice

se třemi **PL** smetany,

třemi rozšlehanými vejci;

K špetkou muškátu,

troškou mletého pepře,

* Francouzský slaný koláč, jehož základem je těsto zvané *pâte feuilletée* - pozn.
red.

V

a solí.

Hmotu rozdělit na těsto.

D posypat dostatkem petržele;

péct asi čtyřicet minut při 200 °C.

Hodí se k:

Listový salát, *Polníček se žampiony*.

Působení:

- Posilující.

Ne:

Při vlhku.

Náplň ze sladkých brambor:

O v horké vodě

Z uvařit 750g sladkých brambor;

oloupat je a udělat z nich kaši;

pyré smíchat se třemi rozšlehanými vejci,

jeden a půl šálku kravského nebo sójového mléka,

troškou skořice;

K přidat drcený hřebíček, muškátový oříšek,

sůl;

rozmixovat a rozdělit na těsto;

péct zhruba čtyřicet minut při 200 °C.

Působení:

- Posilující a lehce zahřívající.

Další obměny:

Základ můžeme obložit různými druhy zeleniny:

- Pórek se žampiony (vytváří jang a šťávy).
- Špenát (vytváří šťávy).
- Hlíva ústříčná, mangold a cibule (vytváří čchi a šťávy).
- Rajčata, jarní cibulky, kapary (vytváří šťávy).
- Kedluben (vytváří šťávy).

V

Pikantní sladké červené zelí

JANG

Ingredience:

červené zelí *Z*, hřebíček *K*, čili *K*, cibule *K*, sůl *V*, kyselejší jablka *Z*), vinný ocet *D*, červené víno *O*, skořice *Z*, šťáva z červených hroznů nebo rybízové želé *Z*, máslo *Z*, pepř *K*

Příprava:

O ve trošce horké vody

Z dusit červené zelí nakrájené na proužky; zároveň

K přidat hřebíček, čili, nadrobno nakrájenou cibuli,

sůl,

D nadrobno nakrájená kyselejší jablka,

jednu *PL* vinného octa,

O jeden šálek červeného vína,

Z skořici,

šťávu z červených hroznů nebo rybízové želé:

vařit, dokud není zelí uvařené;

vmíchat trošku másla;

K dochutit pepřem

V a solí.

Hodí se k:

Polenta připravená s muškátem a máslem nebo bramborová kaše.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Vytváří čchi.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, srdce a ledvin; při vyčerpání, nedostatečné motivaci, přecitlivělosti na chlad.

Ne:

Při plnosti jangu, oslabení jinu, poruchách spánku.

V

Zeleninový dort z tvarohového těsta

STŘED

Ingredience:

máslo *Z*, anýz *K*, sůl *V*, celozrnná pšeničná mouka *D*, tvaroh *D*, čerstvý tymián, oregano (nebo sušené *K*) nebo červená paprika *O*, zbytky zeleniny nebo směs zeleniny *Z*, ořechy *Z*

Příprava:

Z smíchat 100g másla,

K špetku mletého anýzu,

V špetku soli,

D 100g celozrnné pšeničné mouky,

100g tvarohu,

O půl ČL čerstvého tymiánu, oregana (nebo sušené *K*) nebo červenou papriku;

vypracovat těsto a vyložit jím otevřenou dortovou formu;

jako náplň použít zbytky zeleniny nebo směs zeleniny, zjemnit osmaženými ořechy;

péct zhruba třicet minut při 200 °C.

Hodí se k:

Čekankový salát s mandarinkami, hlávkový salát

Působení:

- Posilující, jinak záleží na náplni.

Ne:

Při vlhku.

Vegetariánská pizza

STŘED

Ingredience:

celozrnná pšeničná mouka *D*, kostka droždí *D*, červená paprika *O*, třtinový cukr *Z*, pepř *K*, sůl *V*, rajčata *D*, oregano a tymián *K*, žampiony *Z*, paprika *Z*, cibule *K*, kapary *V*, olivy nebo sůl *V*, petržel *D*, sýr *Z*, mozzarella *Z*, olivový olej *Z*

Kynuté těsto:

D vsypat 400g celozrnné pšeničné mouky do velké mísy;

Tři čtvrtě kostky droždí rozdrobit a vložit do dolíku v mouce;

O na okraj mouky přidat trošku červené papriky;

Z na droždí přisypat jednu *PL* třtinového cukru;

K přidat špetku pepře,

V půl *ČL* soli,

do dolíku s droždím přilít zhrubajeden šálek teplé vody, aby vznikl kvásek;

nechat dvacet minut odpočívat;

zpracovat v jemné vláčné těsto; možno přidat teplou vodu;

nechat opět odpočívat půl hodiny až hodinu;

potom rozprostřít v tenké vrstvě na dva plechy.

Rajská omáčka:

V do hrnce nalít trochu studené vody;

D přidat 750g oloupaných a nadrobno nakrájených rajčat;

O půl *ČL* červené papriky,

Z půl *ČL* třtinového cukru,

K trošku pepře, čtvrt *ČL* sušeného oregana a tymiánu,

V soli;

omáčku vařit s otevřenou pokličkou, dokud není hustá.

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

Potom:

Rajskou omáčku rozdělit na těsto;

poklást dle vlastního výběru různými ingrediencemi
v následujícím pořadí:

D plátky rajčat,

O červená paprika,

Z žampiony,

proužky papriky,

K kolečka cibule,

pepř, sušený tymián a oregano,

kapary, olivy nebo sůl,

D petržel,

O červená paprika,

Z strouhaný sýr mozzarella;

pokapat olivovým olejem;

péct v předehřáté troubě asi patnáct minut při teplotě
225 °C.

Hodí se k:

Pestrý salát s osmaženými ořechy, polníček a hlávkový
salát.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

- Ideální jako kontrast ke hluboce zmražené pizze.
- Děti ji mají rády!

Ne:

Při vlhku, vlhkém horku, nesnášenlivosti tuku.

POKRMY Z TOFU

Pikantní zeleninová pánev s tofu

STŘED

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

sezamový olej *Z*, mrkve nebo fenykl *Z*, pórek *K*, sůl *V*, citron *D*, kurkuma *O*, tofu *Z*, pepř nebo čili *K*, sójová omáčka *V*

Příprava:

O v horké pánvi nebo *woku*
Z rozehrát sezamový olej;
osmažit nadrobno nakrájené mrkve nebo fenykl,
K kolečka pórků;
V přidat sůl,
D trošku citrónové šťávy,
O kurkumu,
Z tofu nakrájené na kostky; společně smažit jednu až dvě minuty;
K dochutit pepřem a čili;
přikryté pokličkou dusit zhruba pět minut *V* pokapat sójovou omáčkou.

Hodí se k:

Proso, rýže nebo *čapátí* (viz kapitola *Pokrmů z obilí: pšenice*).

Působení:

- Je posilující a lehce osvěžující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku čchi.

- Při nedostatku šťáv bez čili a pórků.

Plátky tofu s lískovými ořechy

STŘED

Ingredience:

rýžové víno (saké) *K*, pepř *K*, koriandr *K*, sůl *V*, sójová omáčka *V*, citron *D*, červená paprika *O*, tofu *Z*, lískové ořechy *Z*, olej z kukuřičných klíčků *Z*

Marináda:

K rýžové víno nalít do mísy;
přidat pepř, mletý koriandr,
V špetku soli,
sójovou omáčku,
D citrónovou šťávu,
O červenou papriku.

Potom:

Z vložit plátky tofu do marinády a nechat patnáct minut odležet;

obalit v mletých lískových ořechách;
na pánvi rozehrát olej z kukuřičných klíčků; plátky tofu smažit dozlatova, z každé strany asi tři minuty.

Hodí se k:

Cuketa, špenát, sójové klíčky a obilí.

Působení:

- Je posilující a lehce osvěžující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Chutná také studené; lahodné pro děti.

Ne:

Při nesnášenlivosti tuku.

Obalované tofu se sezamem

STŘED

Ingredience:

tofu *Z*, pepř *K*, sójová omáčka *V*, celozrnná pšeničná mouka *D*, červená paprika *O*, vejce *Z*, muškát *K*, strouhanka *Z*, sezam *Z*, sezamový olej *Z*

Příprava:

Z plátky tofu položit na desku;

K posypat pepřem;

V pokapat sójovou omáčkou a nechat nejméně třicet minut odležet:

D obalit v celozrnné pšeničné mouce;

O smíchat červenou papriku,

Z žloutek,

K muškát a tofu v této směsi obalit:

Z potom ve strouhance a sezamu;

z obou stran osmažit dozlatova v rozehřátém sezamovém oleji.

Hodí se k:

Sójové klíčky, špenát, polníček, hlávkový salát a obilí.

Působení:

- Je posilující a lehce osvěžující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Chutná i studené; oblíbené u dětí.

VEGETARIÁNSKÉ POKRMY Z LUŠTĚNIN

Hrách

STŘED

Ingredience:

sušený hrách *V*, citron *D*, jalovčinky *O*, olej *Z*, pepř *K*,
bobkové listy *K*, cibule *K*, sušený tymián *K*, *zázvor K*, *waka-*
me nebo *hijiki* (mořské řasy) *V*, sůl *V*, sójová omáčka *V*

Příprava:

V 150g sušeného hrachu;

nechat namočit několik hodin nebo přes noc v dostateč-
ném množství studené vody.

Potom:

Slít vodu a hrách důkladně omýt;

V vsypat hrách do jeden a půl litru studené vody a dát
vařit;

nechat vařit bez pokličky pět minut;

průběžně odstraňovat pěnu;

teprve potom přidat tyto ingredience:

D plátek citronu,

O pět jalovčinek,

Z jednu *ČL* oleje,

K tři až čtyři kuličky pepře, tři bobkové listy,

jednu nadrobno nakrájenou cibuli,

jednu *ČL* sušeného tymiánu, jednu *ČL* nadrobno nakrá-
jeného *zázvoru*,

V asi dva proužky wakame nebo jednu *PL* hijiki:

KUCHARKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

nechat hodinu až dvě vařit na mírném ohni s uzavřenou pokličkou;

po hodině zkusit, jestli je hrách měkký, protože čas vaření se mění podle doby namáčení a skladování hrachu;

když je hrách uvařený, odstranit plátek citronu, jalovčinky a kuličky pepře;

dochutit solí,

sójovou omáčkou,

D citrónovou šťávou.

Tip:

Tento pokrm lze skladovat v ledničce tři až čtyři dny.

Ohřívat po částech.

Obměny:

Jiné luštěniny jako například fazole adzuki nebo čočku je možné připravit stejným způsobem.

Hodí se k:

Křupavá zelenina dušená ve vodě, rýže, jáhly.

Působení:

- Je posilující a zahřívající.
- Vytváří čchi.
- Zasytí.

Doporučení:

Při nedostatku čchi, nadváže.

- Ideální jako vegetariánské jídlo.
- Předvařené jako pikantní posilující snídaně se zeleninou.

Bílé fazole se šalvěží

STŘED

Ingredience:

bílé fazole *V*, rajčata *D*, červená paprika *O*, třtinový cukr *Z*, cibule *K*, bobkový list *K*, sušený tymián *K*, česnek *K*, celý pepř *K*, sůl *V*, olivový olej *Z*, čerstvá šalvěž *K*, máslo *Z*

Příprava:

V 250g velkých bílých fazolí nechat máčet několik hodin nebo přes noc ve studené vodě.

Potom:

Vodu z fazolí slít;

V fazole dát vařit se šesti hrnky čerstvé studené vody;

D přidat pět středně velkých rajčat nakrájených na větší kousky,

O špetku červené papriky,

Z trošku třtinového cukru,

K dvě cibule nakrájené nahrubo, jeden bobkový list, půl ČL sušeného tymiánu,

stroužek nebo dva česneku,

několik kuliček pepře;

vařit zhruba jeden a půl hodiny, dokud nejsou fazole hotové;

tekutinu scedit (je možno ji použít na polévku);

dosolit.

Zvlášť:

O v horké pánvi

Z rozehrát olivový olej;

O přidat svazek nadrobno nasekané šalvěže,

Z kousek másla,

K mletý pepř;

V

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

vše krátce osmažit, aby byla šalvěj stále křehká;
ozdobit fazole připravené na talířích.

Hodí se k:

Bageta a sušší bílé víno.

Působení:

- Posilující a sytící.

Pilafs fazolemi adzuki

JANG

Ingredience:

Fazole adzuki *V*, wakame (mořská řasa) *V*, rýže *K*, bobkový list *K*, citron (chemicky neošetřený) *D*, červená paprika *O*, piniová jádra *Z*, korintky (rozinky) *Z*, olivový olej *Z*, česnek *K*, *zázvor* *K*, cibule *K*, sušené lusky čili nebo čili koření *K*, sůl *V*, rajčata *D*, petržel *D*, kurkuma *O*, třtinový cukr *Z*, skořice *Z*, kardamom *K*

Příprava:

V 200g fazolí adzuki nechat namočit několik hodin nebo přes noc v dostatečném množství studené vody;

Potom:

Slít vodu z fazolí;

V fazole adzuki s dostatečným množstvím studené vody a kusem wakame vařit asi hodinu, dokud nejsou fazole uvařené;

Zvlášť:

K vložit 200g rýže,
jeden bobkový list

V do 400ml studené vody a nechat vařit na mírném ohni;

po zhruba patnácti minutách

D přidat trošku strouhané citrónové kůry nebo citrónové šťávy,

O špetku červené papriky,

Z čtyři *PL* piniových jader,

dvě *PL* korintek a rýži dovarit do měkká.

Zároveň:

O v horkém hrnci

Z rozehtát olivový olej;

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

K přidat trochu česneku, půl *ČL* strouhaného zázvoru,
jednu cibuli nasekanou nadrobno,

jednu až dvě sušené čili papričky nebo čili koření,

V sůl,

D čtyři středně velká, nadrobno nakrájená rajčata,

jednu *PL* nasekané petrželky,

O jednu špetku kurkumy;

vše osmažit;

Z vmíchat špetku třtinového cukru,

trošku skořice,

K jednu špetku kardamomu;

vařit ještě zhruba deset minut a odstranit čili papričky.

Potom:

K rýži

V smíchat s fazolemi;

na mírném ohni nechat dvacet minut spojit;

D podávat bohatě posypané petrželí.

Hodí se k:

Salát z *endivie* nebo *Čekankový salát s mandarinkami*.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Odvádí vlhko.

Doporučení:

Při nedostatečnosti čchi a jangu sleziny a ledvin, při vlhku;

při hromadění vody v nohou, nadváze, přecitlivělosti na chlad.

Exotická čočka

JANG

Ingredience:

sezamový olej *Z*, cibule *K*, *zázvor* *K*, sušený tymián *K*, římský kmín (*cumiri*) *K*, loupaná červená čočka *V*, wakame (mořská řasa) *V*, citron *D*, prášek ze semen pískavice modré *O*, třtinový cukr *Z*, čili *K*, sůl *V*, ocet *D*, rajčata *D*

Příprava:

O v horkém hrnci

Z rozehtát sezamový olej;

K zlehka osmažit nadrobno nakrájené cibule, strouhaný zázvor, sušený tymián

dostatek kmínu;

V přidat loupanou červenou čočku,

plátek wakame,

D trošku citrónové šťávy,

O horkou vodu,

trošku prášku ze semen pískavice modré;

vařit zhruba dvacet minut, aby byla čočka uvařená;

dolít horkou vodu, pokud je třeba, aby vznikla kaše;

Z přidat trošku třtinového cukru,

K čili,

V sůl,

D dochutit octem,

citrónovou šťávou;

přidat dle chuti nadrobno nakrájená rajčata;

nechat pár minut odstát.

Hodí se k:

Křehká zelenina dušená ve vodě nebo blanšírovaná, například kapusta, mangold nebo špenát, k tomu rýže.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

V případě, že luštěniny tvoří pouze třetinu, je pokrm dobře stravitelný.

Působení:

- Zahřívající a posilující.

Doporučení:

Při nedostatečnosti čchi a jangu sleziny a ledvin; při snížené imunitě, přecitlivělosti na chlad.

Ne:

Při plnosti jangu, nedostatečnosti jinu.

Řapíkatý celer na černých fazolích

STŘED

Ingredience:

černé fazole *V*, wakame (mořská řasa) *V*, olivový olej *Z*, třtinový cukr *Z*, římský kmín (cumin) *K*, sůl *V*, citron *D*, červená paprika *O*, jedna červená paprika *Z*, řapíkatý celer *Z*, kuzu *Z*, sezamový olej *Z*, pepř *K*, sójová omáčka *V*, kulatá rýže *K*, petržel *D*, prášek ze semen pískavice modré *O*, máslo *Z*

Příprava:

V několik hodin nebo přes noc nechat namáčet dva šálky černých fazolí ve studené vodě.

Potom:

Slít vodu z fazolí.

V fazole společně s kouskem wakame vařit asi hodinu v půl litru čerstvé vody.

Následně:

O v horké pánvi

Z rozehtát olivový olej;

přidat trošku třtinového cukru,

K rozdrcený nebo mletý cumín,

V černé fazole;

lehce osmažit;

ochutit špetkou soli,

D dostatkem citrónové šťávy,

O špetkou červené papriky;

Z přidat jednu červenou papriku nakrájenou na kostky,

400g nadrobno nakrájeného řapíkatého celeru;

ještě dvě až tři minuty dusit.

Zvlášť:

Z půl *ČL* kuzu (zvyšuje stravitelnost)

- V tři *PL* studené vody;
smíchá se dvěma *PL* sezamového oleje,
K troškou pepře,
směsí zahustit pokrm;
dochutit sójovou omáčkou.
K kulatou rýží smíchá
V se solí,
D dostatkem petržele,
O trochou prášku ze semen pískavice modré nebo červené papriky,
Z kouskem másla.
Působení:
• Je posilující a osvěžující.
• Posiluje jin.
• Snižuje stoupající jang.
• Odvádí vlhko.
Doporučení:
Při nedostatečnosti jinu ledvin a jater, při horkosti jater, vlhku;
při nočním pocení, zánětu očí, vysokém krevním tlaku, hromadění vody.

Cizrna s rozinkami

STŘED

Ingredience:

Cizrna *V*, hijiki (mořská řasa) *V*, sůl *V*, olej *Z*, mrkve *Z*, rozinky *Z*, zázvor *K*, římský kmín (cumin) *K*, citron *D*, kysaná smetana *D*, červená paprika *O*, sójové nebo rýžové mléko *Z*, koriandr *K*, sójová omáčka *V*

Příprava:

V cizrnu namáčet několik hodin nebo přes noc ve studené vodě.

Potom:

Slít vodu z cizrny;

V dát vařit cizrnu v čerstvé studené vodě;
přidat jednu *PL* hijiki a vařit cizrnu doměkka;
na konci vaření přidat sůl.

Zvlášť:

O do horké pánve

Z přidat olej,

nadrobno nakrájené mrkve (o trošku více než cizrny),
rozinky,

K strouhaný zázvor, dostatek římského kmínu (cumin)
V sůl;

vše jemně osmažit, aby byly mrkve jen zpola hotové.

přidat cizrnu a mořské řasy;

D přidat citrónovou šťávu,

trošku zakysané smetany,

O dostatek červené papriky,

Z sójové nebo rýžové mléko;

K vmíchat špetku koriandru,

V trošku sójové omáčky.

Nechat dojít pár minut na mírném plameni, aby byly mrkve uvařené.

Hodí se k:

Kulatá rýže.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi.

I

Dip z cizrny a jogurtu

JIN

Ingredience:

cizrna *V*, hijiki (mořská řasa) *V*, sůl *V*, jogurt *D*, červená paprika *O*, sladká smetana *Z*, jarní cibulky *K*, zázvor *K*, čerstvý kopr *K*, pepř *D*, petržel *D*

Příprava:

V cizrau namočit na několik hodin nebo přes noc do studené vody.

Potom:

slít vodu z cizrny;

V do čerstvé studené vody s cizrnou přidat jednu *PL* hijiki;

vařit, dokud cizrna nezměkne; scedit a umixovat kaši; přidat sůl,

D jogurt,

O červenou papriku,

Z trošku sladké smetany,

K nadrobno nakrájené jarní cibulky, trošku nastrouhaného zázvoru,

čerstvý kopr, mletý pepř,

V

sůl;

D vmíchat petržel.

Hodí se k:

Zeleninové, obilné a kari pokrmy.

Působení:

- Osvěžující a posilující.

Doporučení:

Při oslabeném jinu.

Ne:

Při oslabeném trávení, vlhku.

ASIJSKÉ OŘECHOVÉ OMÁČKY K POKRMŮM ZE ZELENINY A MASA

Indonéská omáčka gado-gado

JANG

Ingredience:

sezamový nebo arašídový olej *Z*, cibule *K*, zázvor *K*,
česnek *K*, bobkový list *K*, sůl *V*, ocet *D*, citron *D*, třtinový
cukr *Z*, arašídové máslo (nesolené) *Z*, kokosové mléko *Z*,
cayenský pepř nebo čili *K*, sójová omáčka *V*

Příprava:

O v horkém hrnci

Z rozehrát dvě *PL* sezamového nebo arašídového oleje;

K krátce osmažit jednu najemno nakrájenou cibuli, jed-
nu *ČL* strouhaného zázvoru,

Dva až tři stroužky nasekaného česneku, jeden mletý
bobkový list;

V přidat špetku soli,

D jednu *PL* octa, šťávu z jednoho citronu,

O asi dva šálky horké vody,

Z jednu *PL* třtinového cukru,

jeden šálek arašídového másla,

asi tři *PL* kokosového mléka,

K trošku cayenského pepře nebo čili;

vše obře promíchat;

vařit zhruba třicet minut na mírném ohni s přikrytou po-
kličkou;

I

V dochutit sójovou omáčkou.

Hodí se k:

Grilovaná a vařená zelenina, grilované nebo pečené maso, drůbež;

možno podávat se syrovým salátem.

Působení:

- **Zahřívající a posilující.**

Ne:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu, vlhkém horku, nesnášenlivosti tuku.

Ostrá mandlová omáčka z Thajska

JANG

Ingredience:

mandlová pasta *Z*, cibule *K*, česnek *K*, zázvor *K*, římský kmín (cumin) *K*, koriandr *K*, čili *K*, prášek z citrónové trávy *K*, rybí omáčka *V*, sůl *V*, citron *D*, kurkuma *O*, kokosové mléko *Z*

Příprava:

O v horkém hrnci

Z za stálého míchání rozehrát pět až šest *PL* mandlové pasty;

postupně vmíchat následující ingredience:

K jednu nadrobno nakrájenou cibuli, dvě nasekané stroužky česneku,

jednu *ČL* strouhaného zázvoru, půl *ČL* kmínu,

půl *ČL* mletého koriandru, špetku čili, špetku prášku z citrónové trávy,

V dvě *PL* rybí omáčky (z oddělení z asijskými lahůdkami),

sůl,

D trošku citrónové šťávy,

O dostatek kurkumy,

Z čtvrt litru kokosového mléka; vše dobře promíchat osm až deset minut vařit na mírném plameni.

Hodí se k:

Grilovaná a vařená zelenina, grilované nebo pečené maso, drůbež;

možno podávat se syrovým salátem.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Vede čchi nahoru.

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

Ne:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu, vlhkém horku, nesnášenlivosti tuku.

MASO

Masové vývary

Jednoduchý vývar

STŘED

Ingredience:

dle vlastního výběru hovězí maso a kosti *Z*, jehněčí maso *O*, slepičí, kuřecí *D* nebo volskou oháňku *Z*, olej *Z*, zázvor *K*, hřebíček *K*, bobkové listy *K*, celý pepř *K*, semena koriandru *K*, sůl *V*, citron *D*, červená paprika nebo jalovčinky *O*

Příprava:

Do hrnce se studenou vodou vložit maso a kosti (dle vlastního výběru);

rozehřát a nechat krátce zavařit, dokud se nezačne tvořit pěna na hladině; potom tekutinu vylít přes síto, pokličku očistit od pěny.

Potom:

O maso vložit do horké vody; dát vařit;

Z přidat trošku oleje,

K pár plátků zázvoru a dle chuti sušené koření jako hřebíček, bobkový list, celý pepř,

semena koriandru,

V sůl,

D citrónovou šťávu,

O trošku červené papriky nebo jalovčinek;

vývar nechat vařit na mírném plameni, s uzavřenou pokličkou alespoň dvě a půl hodiny nebo přes noc.

(má-li být maso dále použito, je třeba ho vytáhnout, jakmile je uvařené, a kosti vložit zpět do vývaru a vařit dále); potom vývar scedit a vychladit; uchovávat v lednici.

Tipy:

- Čím déle se vývar vaří, tím více bude zahřívající a posilující.
- Pokud vývar neobsahuje žádnou čerstvou zeleninu, je možno jej uchovat v lednici i několik dní.
- Horký vývar je možno pít na posílení a nebo s čerstvou zeleninou nebo obilím konzumovat jako polévku.
- Tento vývar je základem pro *Posilující polévku z masového vývaru* (kapitola *Pikantní ranní pokrmy*).

Působení:

- Je posilující a zahřívající (v závislosti na druhu masa a délce varem).
- Vytváří čchi a jang.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, ledvin a srdce; při vyčerpání, přecitlivělosti na chlad, nedostatku motivace, oslabené imunitě.

Hovězí vývar

JANG

Ingrediencie:

citron *D*, kurkuma *O*, hovězí maso a kosti *Z*, kurkuma *O*, mrkev *Z*, celer *Z*, petržel *Z*, cibule *K*, bobkové listy *K*, koriandr *K*, zázvor *K*, wakame *K*, petrželová nať *D*

Příprava:

V dát vařit studenou vodu (dostatečné množství, aby bylo maso zcela zakryto),

D přidat citrónovou šťávu,

O trochu kurkumy,

Z hovězí maso a kosti;

přivést k varu a nechat chvíli vřít;

potom tekutinu slít, hrnec očistit, maso a kosti omýt horkou vodou (abychom se vyhnuli tvoření pěny) a znovu

O dát vařit do horké vody (množství dle potřeby);

přidat špetku kurkumy,

Z mrkev,

celer,

petržel;

K cibuli, bobkové listy, koriandr,

kousek zázvoru nakrájeného na plátky,

V plátek wakame,

D petrželovou nať;

vše přivést k varu a vařit dvě až šest hodin (má-li být maso dále použito, je třeba ho po jedné a půl až dvou hodinách vyjmout z vývaru; kosti vložit zpět do vývaru);

po uvaření vývar scedit a pevné části vyhodit.

Tipy:

- Čím déle se vývar vaří, tím více bude zahřívající a posilující.

- Vývar je možno uchovat v lednici tři až čtyři dny.
- Horký vývar je možno pít na posílení a nebo může tvořit základ pro polévky s obilím, bramborami a čerstvou zeleninou.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Vytváří čchi, krev a šťávy.
- Posiluje střed.
- Posiluje svaly, šlachy a kosti.

Doporučení:

Při oslabení čchi ajangu; při vyčerpání, nedostatku motivace, přecitlivělosti na chlad, oslabené imunitě, stařecké slabosti, v době rekonvalescence, k celkovému posílení.

- Vhodné jako posilující ranní polévka s čerstvou zeleninou nebo obilím.

Hovězí vývar s pestrou zeleninou a houbami

STŘED

Ingredience:

citron *D*, červená paprika *O*, hovězí maso na polévku nebo kousek kýty *Z*, brokolice *Z*, kedluben *Z*, zázvor *K*, sušené oregano *K*, sójová omáčka *V*, bílé víno nebo citron *D*, hlíva ústříčná nebo šitake *Z*, čínské zelí *Z*, pepř *K*, jarní cibulky *K*, sůl *V*

Příprava:

V dát vařit trochu studené vody (tolik, aby bylo maso ponořené);

D přidat trochu citrónové šťávy,

O špetku červené papriky,

Z hovězí maso na polévku nebo kousek kýty;

přivést k varu a nechat chvíli vařit;

potom slít tekutinu, maso omýt horkou vodou (zamezí se tím tvoření pěny), omýt hrnec a maso vložit znovu

O do horké vody;

Z přidat nadrobno nakrájené stonky brokolice a kedluben,

K kousek zázvoru nakrájeného na plátky;

vařit, dokud není maso hotové;

přidat dostatek sušeného oregana,

V sójovou omáčku,

D bílé víno nebo citrónovou šťávu,

O červenou papriku nebo čerstvé oregano,

Z hlívu nakrájenou na plátky nebo šitake,

růžičky brokolice,

čínské zelí nakrájené nadrobno;

vařit, dokud nejsou ingredience uvařené;

K přidat mletý pepř,

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

dostatek jarních cibulek nakrájených nadrobno;
nechat krátce povařit,
V dochutit solí,
D citrónovou šťávou.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, srdce a ledvin,
při nedostatečnosti krve; při oslabené imunitě, vyčerpání,
přecitlivělosti na chlad.

Hodnotná kuřecí (slepíčí) polévka

JANG

Ingredience:

fazole adzuki *K*, kuře nebo mladá slepice *D*, mrkev *Z*, hlíza celeru *Z*, pórek *K*, zázvor *K*, pelyněk *K*, wakame *V*, špalda *D*

Příprava:

Pjeden šálek fazolí adzuki namočíme na několik hodin nebo přes noc do studené vody.

Potom:

V dát vařit asi jeden litr studené vody;

D vložit do ní kuře/slepici, přivést k varu, nechat chvíli vařit;

potom slít tekutinu, maso omýt horkou vodou (zamezí se tím tvoření pěny), omýt hrnec a maso vložit znovu

O do jednoho litru horké vody a vařit;

přidat následující ingredience jednu po druhé a vždy krátce promíchat:

Z jednu mrkev,

jednu malou hlízu celeru,

K jeden malý pórek nakrájený na větší kousky,

jeden kus zázvoru nakrájený na plátky,

půl *ČL* pelyňku,

V jeden proužek wakame,

fazole adzuki (bez vody, ve které byly namočené),

D jeden šálek celých zrn špaldy;

nechat vařit dvě až šest hodin (má-li být maso dále použito, je třeba ho vyjmout po jedné a půl hodině z vývaru a vykostit; kosti vložit zpět do vývaru);

po uvaření vývar scedit a pevné části vyhodit.

Tipy:

- Čím déle se vývar vaří, tím více bude zahřívající a posilující.
- Vývar je možno uchovat v lednici tři až čtyři dny.
- Horký vývar je možno pít na posílení a nebo může tvořit základ pro polévky s obilím, bramborami a čerstvou zeleninou.

Obměna:

Místo fazolí adzuki použít sójové boby (k posílení jinou ledvin).

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Vytváří čchi a krev.
- Posiluje střed.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu; při vyčerpání, nedostatku motivace, nechutenství, podváže, přecitlivělosti na chlad, stařecké slabosti.

- V období rekonvalescence, po porodu, pro všeobecné posílení.
- Vhodné jako základ pro posilující pikantní ranní polévku, s čerstvou zeleninou nebo obilím.

DRUBEZ

Klasické kuře na zázvoru a rýžovém víně

JANG

Ingredience:

máslo *Z*, zázvor *K*, sůl *V*, kuřecí kýty nebo jiné části kuřete *D*, červená paprika *O*, sirup z lýčí nebo javorový sirup *Z*, kari *K*, rýžové víno (saké) *K*, zrnka kukuřice *Z*, pepř *K*

Příprava:

O v horké pánvi (nejlépe z litiny nebo emailu)

Z rozehrát máslo;

K krátce osmažit na mírném ohni nadrobno nakrájený zázvor (zhruba jednu vrchovatou *PL* na jednu kuřecí kýtu)

V přidat sůl,

D kuřecí kýty nebo jiné části osmažit ze všech stran na mírném ohni;

O posypat dostatečným množstvím červené papriky;

Z přidat sirup z lýčí nebo javorový sirup,

K trochu kari a krátce osmažit;

vmíchat dostatek rýžového vína;

Z přidat kukuřici (ze sklenice, k dostání v obchodě ze zdravou výživou);

vše nechat několik minut vařit, dokud není maso hotové;

K dochutit pepřem,

V solí.

Hodí se k:

Jáhly, listový salát nebo hlávkový salát.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.

- Vede čchi nahoru.
- Posiluje libido.

Doporučení:

Při oslabení čchi a jangu sleziny, srdce a ledvin, při nedostatku čchi plic, vlhku; při oslabené imunitě, přecitlivělosti na chlad, slabé motivaci.

- Vhodné k pohoštění hostů; jakmile tento pokrm jednou uvaříme, je snadné jej uvařit bez větší námahy.

Ne:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu, vlhkém horku; při nesnášenlivosti tuku, vysokém krevním tlaku, poruchách spánku.

Šťavnaté pečené kuře

STŘED

Ingredience:

Kuře *D*, červená paprika *O*, olivový olej *Z*, pepř *K*, sůl -
V, citron *D*, cibule *K*, červená a zelená paprika *Z*, rajčata
D, bazalka *O*

Příprava:

D kuře rozporcovat na šest až osm dílů a potřít směsí z

O jedné *ČL* červené papriky,

Z jedné *PL* olivového oleje,

K pepře,

V soli,

D trošky citrónové šťávy.

Potom:

O v horkém velkém pekáči

Z rozehrát dvě *PL* olivového oleje; *K* přidat jednu na-
hrubo nakrájenou cibuli,

V špetku soli;

D vložit díly kuřete,

smažit ze všech stran zhruba deset minut;

O maso posypat špetkou červené papriky,

Z dvěma červenými a dvěma zelenými lusky papriky
nakrájenými nahrubo,

K jednou nahrubo nakrájenou cibulí,

V špetkou soli;

péct třicet minut bez pokličky v troubě předeheřtát
na 200 °C;

D přidat čtyři až pět oloupaných a nakrájených rajčat;

péct dalších třicet minut v troubě;

pekáč vyjmout z trouby;

O posypat nasekanou, čerstvou bazalkou.

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

Hodí se k:

Rýže basmati, celozrnná rýže.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi a krev.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a krve, vyčerpání.

Kuřecí nudličky s vlašskými ořechy

JANG

Ingredience:

máslo nebo sezamový olej *Z*, vlašské ořechy *Z*, zázvor *K*, šalotky nebo cibule *K*, sůl *V*, kuře *D*, červená paprika *O*, sezam *O*, černé *fungu* (sušená čínská houba), šitake nebo žampiony *Z*, *sherry* *K*, sójová omáčka *V*

Příprava:

O v horkém woku nebo pánvi

Z rozehřát máslo (chutné, ale vydatné) nebo sezamový olej;

přidat vlašské ořechy,

K dostatek mletého zázvoru,

šalotky nebo cibule nakrájené nadrobno;

jemně osmažit;

V přidat sůl,

D kuře nakrájené na nudličky; osmažit ze všech stran;

O přidat červenou papriku,

Z osmažený sezam,

černé *fungu* (předem namočené), šitake nebo žampiony; *K* podlít trochou *sherry*; nechat pět až deset minut vařit, dokud není maso hotové; *V* dochutit sójovou omáčkou.

Hodí se k:

Polníček, čekanka, rýže, jáhly nebo bulgur.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Vede čchi nahoru.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny nebo ledvin, při vlh-

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

při oslabené imunitě, přecitlivělosti na chlad, slabé motivaci, nadváže.

Ne:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu, vlhkém horku, poruchách spánku.

Marinovaná krůta s kešu

JANG

Ingredience:

Krůtí maso *K*, rýžové víno (saké) *K*, sezamový olej *Z*, zázvor *K*, sůl *V*, citron *D*, červené víno nebo červená paprika *O*, třtinový cukr *Z*, jarní cibulky *K*, rajčata *D*, kuřecí vývar *D*, oříšky *kešu* *Z*, sójová omáčka *V*

Příprava:

K krůtí maso nakrájené na tenké plátky,
přelít rýžovým vínem;
marinovat několik hodin nebo přes noc.

Potom:

Scedit a nechat řádně okapat;

O v pánvi wok

Z rozehrát sezamový olej;

K osmažit nadrobno nakrájený zázvor;

maso krátce osmahnout;

přidat marinádu;

V přidat sůl,

D citrónovou šťávu,

O červené víno nebo červenou papriku;

maso nechat ve šťávě dvě až tři minuty;

potom vyndat;

Z do šťávy ve woku přidat trošku třtinového cukru,
K několik jarních cibulek (bílých částí),

V špetku soli,

D nadrobno nakrájená rajčata,

jeden šálek kuřecího vývaru (pokud je k dispozici),

O červenou papriku;

vařit jen tak dlouho, aby byly cibulky ještě křupavé;

Z do šťávy přidat orestované kešu oříšky,

K maso;
zahřát;
dochutit sójovou omáčkou; *D* vmíchat zelené části jarních cibulek nakrájené nadrobno.

Hodí se k:

Rýže.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Vede čchi nahoru.

- Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, srdce a ledvin, při vlhkosti; při oslabené imunitě, slabé motivaci, přecitlivělosti na chlad, nízkém krevním tlaku.

Ne:

Při plnosti jangu, oslabení jinu, vlhkém horku.

POKRMY Z HOVĚZÍHO MASA

Marinované hovězí nudličky

JANG

Ingredience:

červené víno *O*, hovězí maso *Z*, zázvor *K*, olej *Z*, skořice *Z*, cibule *K*, hřebíček *K*, bobkové listy *K*, sůl *V*, rajčata *D*, třtinový cukr, brusinková marmeláda nebo rybízové želé *Z*, pepř *K*, petržel *D*

Příprava v předvečer:

O do mísy nalít víno;

Z vložit hovězí maso nakrájené na nudličky tak, aby bylo zcela pokryto;

K smíchat se zázvorem nakrájeným nadrobno a nechat marinovat přes noc.

Následující den:

Maso scedit a nechat řádně okapat;

O v horkém hrnci

Z rozehtát olej;

vložit maso a ze všech stran osmahnout;

přidat skořici,

K cibuli nakrájenou na kolečka,

hřebíček, bobkové listy,

V sůl,

D oloupaná rajčata;

O postupně přidávat marinádu a nechat zavařit;

přilít trošku horké vody;

nechat vařit s přikrytou pokličkou, dokud není jídlo hotové.

V

Z dochutit třtinovým cukrem, brusinkovou marmeládou
nebo rybízovým želé,

K pepřem,

solí;

D posypat sekanou petrželkou.

Hodí se k:

Frisé salát, endivie, čekanka, polníček nebo vařené
brambory.

Obměna:

Pokrm je možno uvařit také z jehněčího masa *O*. V tom
případě je jeho účinek ještě zahřívající.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Vytváří čchi a krev.
- Vede čchi nahoru.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, srdce a ledvin,
při vlhku; při oslabené imunitě, nedostatku motivace, pře-
citlivělosti na chlad, nízkém krevním tlaku.

Ne:

Při nedostatku jinu, plnosti jangu, vlhkém horku, poru-
chách spánku.

Hovězí nudličky se dvěma druhy hub

STŘED

; Ingredience:

čínské sušené houby *mu-erh* *V*, svíčková nebo hovězí
zadní *Z*, bramborová mouka *Z*, olivový olej *Z*, pepř *K*, sůl
V, sójová omáčka *V*, citron *D*, červená paprika *O*, třtinový
cukr *Z*, cibule *K*, žampiony *Z*

(pro čtyři osoby)

Příprava:

V 50g čínských sušených hub *mu-erh* nechat namočit
hodinu ve vlažné vodě, nechat okapat v sítu.

Z 300g svíčkové nebo hovězího zadního nakrájet
na čtyřmilimetrové proužky;

do umělohmotného sáčku vsypat dvě *PL* bramborové
mouky a přidat maso;

dobře protřepat, aby bylo maso obalené.

Potom:

O ve velké, horké pánvi

Z rozehrát tři *PL* olivového oleje;

přidat maso,

za stálého míchání smažit tři až čtyři minuty;

během této doby vmíchat

K trochu pepře,

V špetku soli,

dvě *PL* sójové omáčky,

D trochu citrónové šťávy,

O špetku červené papriky,

Z špetku třtinového cukru;

maso vyjmout a odložit bokem;

do pánve, ke šťávě z masa, přidat jednu *PL* olivového
oleje;

K osmažit dozlatova dvě nadrobno nakrájené cibule;
Zjemně osmahnout 250g žampionů nakrájených na tenké plátky:

K přidat špetku pepře,

V houby mu-erh,

D trochu citrónové šťávy,

O špetku červené papriky;

dusit zhruba pět minut na mírném ohni,

Z vmíchat maso a nechat minutu až dvě spojit.

Hodí se k:

Rýže, polenta, jáhly nebo brambory a listový salát.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- vytváří čchi, jang a krev.

Doporučení:

Při nedostatku čchi, krve a jangu; při vyčerpanosti, ztrátě motivace, oslabené imunitě, přecitlivělosti na chlad.

Pikantní mleté hovězí maso s bílým zelím

JANG

Ingredience:

olivový olej *Z*, mleté hovězí maso *Z*, cibule *K*, skořice *Z*, pepř *K*, zázvor *K*, sůl *V*, citron (chemicky neošetřený) *D*, červená paprika *O*, bílé zelí *Z*

Příprava:

O ve velkém hrnci

Z rozehrát olivový olej;

za stálého míchání osmažit mleté maso;

K přidat nadrobno nakrájenou cibuli a společně smažit několik minut;

Z přidat dostatek skořice,

K trošku pepře, nadrobno nakrájený zázvor,

V sůl,

D strouhanou citrónovou kůru nebo trošku šťávy,

O dostatek červené papriky;

Z přidat zelí nakrájené na proužky;

s přikrytou pokličkou vařit doměkka;

dochutit skořicí,

K pepřem,

V solí.

Tip:

Možno uvařit dopředu; při ohřívání přidat strouhaný zázvor, aby se zvýšila stravitelnost.

Hodí se k:

Polenta.

Působení:

- zahřívající a posilující

Doporučení:

Při nedostatku jangu a čchi, při vlhkém chladu; při vyčerpání, přecitlivělosti na chlad, ztrátě motivace, snížené imunitě.

- Při oslabení jinu vynechat skořici.

Ne:

Při plnosti jangu, vlhkém horku.

Dušený hovězí plátek

STŘED

Ingredience:

olivový olej *Z*, plátky hovězí kýty *Z*, cibule *AT*, cukety ***Z***, červené papriky *Z*, celé kukuřice *Z*, pepř *K*, sůl *V*, citron *D*, prášek ze semen pískavice modré *O*, čerstvý tymián *O* (nebo sušený *K*), třtinový cukr *Z*, petržel *D*

(pro čtyři osoby)

Příprava:

O v horkém hrnci

Z rozehrát tři *PL* olivového oleje;

dva až tři plátky hovězí kýty osmažit z obou stran;

K přidat dvě nadrobno nakrájené cibule a osmahnout dozlatova;

Z na maso navrstvit dvě cukety nakrájené na plátky,

dvě červené papriky nakrájené na větší kousky,

kukuřičná zrníčka oškrábaná z jedné palice;

K přidat trošku pepře,

V špetku soli,

D trochu citrónové šťávy,

O špetku prášku ze semen pískavice modré,

jeden svazek nasekaného čerstvého tymiánu (nebo sušeného *K*),

jeden až dva šálky horké vody;

s přikrytou pokličkou dusit jeden a půl až dvě hodiny na mírném plameni, dokud není maso hotové;

Z dochutit trochou třtinového cukru,

AT pepřem,

V soli,

D nasekanou petrželkou,

O práškem ze semen pískavice modré.

Obměny:

Maso je možné připravit s některými z následujících druhů zeleniny: mrkev, celer, pórek, oloupaná rajčata, petržel; nebo s větším množstvím cibule.

Hodí se k:

Polenta.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- Vytváří čchi, krev a jang.

Doporučení:

Při oslabení čchi, krve a jangu; při vyčerpání, přecitlivělosti na chlad, oslabené imunitě.

JEHNĚČÍ MASO

Pečená jehněčí kýta

JANG

Ingredience:

jehněčí kýta *O*, olivový olej *Z*, brambory *Z*, cibule *K*, pepř *K*, sůl *V*, rajčata *D*, červená paprika *O*, sušený rozmarýn *K*, sušený tymián *K*

Příprava:

O jeden a půl až dva kilogramy jehněčí kýty položit *Z* na plech na pečení potřený olivovým olejem; přidat půl kilogramu oloupaných a rozčtvrcených brambor,

K tři cibule pokrájené na čtvrtky;

posypat pepřem,

V solí;

D přidat čtyři až pět rajčat nakrájených nahrubo;

O posypat červenou paprikou,

Z pokapat půl šálkem olivového oleje;

K posypat sušeným rozmarýnem a tymiánem;

péct patnáct minut při 250 °C;

potom zmírnit teplotu na 150 °C a péct další hodinu a půl;

příležitostně pokapat plech vodou.

Hodí se k:

Suché červené víno, endivie, čekanka, fífsé salát nebo polníček a proso.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.

- **Vytváří čchi a jang.**

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, ledvin a srdce, při vlhku; při oslabené imunitě, slabé motivaci, přecitlivělosti na chlad, nízkém krevním tlaku.

Ne:

Při nedostatku jinu, plnosti jangu, vlhkém horku, poruchách spánku.

Jehněčí steak v jemné omáčce

z červeného vína

JANG

Ingredience:

máslo nebo sezamový olej *Z*, jehněčí steak *O*, cibule *K*,
česnek *K*, hořčice *K*, sůl *V*, citron *D*, červené víno *O*, bru-
sinková marmeláda *Z*, pepř *K*, sůl *V*, crême fraiche *D*

Příprava:

O v horké pánvi

Z rozehřát máslo nebo sezamový olej;

O steaky opéct do růžová, asi tři minuty z každé stra-
ny;

vyndat a udržovat v teple;

Z do pánve přidat ještě trošku másla nebo oleje;

K osmahnout nadrobno nakrájené cibule a trošku utře-
ného česneku;

vmíchat jednu *ČL* hořčice najeden steak;

V přidat špetku soli,

D šťávu z citronu,

O několik *PL* červeného vína;

nechat tři až čtyři minuty vařit;

Z vmíchat jednu *ČL* brusinkové marmelády na jeden
steak;

K přidat mletý pepř,

V sůl,

D jednu *ČL* crême fraiche najeden steak;

steaky na chvíli vložit do omáčky.

Obměny:

Tato úprava je vhodná také pro steaky z hovězího masa,
filé nebo masové nudličky.

Hodí se k:

Vařené brambory posypané petrželí, frisé salát, salát z endivie nebo čekanky a červené víno.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Vytváří čchi.

Ne:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu, vlhku, vlhkém hor-ku, stagnaci čchi jater; při nesnášenlivosti tuku, poruchách spánku.

Jehněčí sekaná

JANG

Ingredience:

rýže *K*, toustový špaldový chléb *D*, jehněčí mleté maso *O*, vejce *Z*, cibule *K*, pepř *K*, sůl *V*, citron *D*, petržel *D*, červená paprika *O*, olivový olej *Z*, smetanový jogurt *D*, kurkuma *O*, čerstvé listy máty *K*

(pro čtyři osoby)

Příprava:

K 125g rýže

V nasypat do studené vody, uvařit doměkka.

V ve studené vodě

D namočit toustový chléb na deset minut a potom dobře vymačkat.

Maso:

D smíchat namočený toustový chléb,

O 300g jehněčího sekaného masa,

Z jedno vejce,

K dvě nadrobno nakrájené cibule,

uvařenou rýží,

špetku pepře,

V sůl,

D trošku citrónové šťávy,

dostatek nasekané petrželky,

O dostatek červené papriky;

vypracovat a vytvořit osm bochánků sekané;

v horké pánvi

Z rozehrát tři *PL* olivového oleje;

sekané osmahnout z obou stran;

na mírném plameni, s jemně pootevřenou pokličkou péct patnáct až dvacet minut, příležitostně otočit.

Mátová omáčka:

D smíchat smetanový jogurt,

trošku citrónové šťávy,

O špetku kurkumy,

Z několik kapek olivového oleje,

K pepř,

čerstvé listy máty nasekané najemno,

V špetku soli.

Obměna:

Sekané maso okořenit dostatečným množstvím korian-dru a kmínu.

Hodí se k:

Bulgur s rajčaty a čerstvými bylinkami (Kapitola *Pi-kantní vegetariánské ranní pokrmy*) nebo *kuskus* vařený s rajčaty, cuketou a paprikami.

Působení:

- Je velmi zahřívající a posilující.
- Vytváří čchi a jang.

Doporučení:

Při oslabení jangu ledvin a srdce; při přecitlivělosti na chlad, ztrátě motivace, oslabené imunitě.

Ne:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu, stagnaci čchi jater, vlhkém horku; při poruchách spánku, vnitřním neklidu, po-drážděnosti.

RYBY

Rybí polévky

Základní recept na rybí polévku

JANG

Ingredience:

jalovčinky *O*, mrkev *Z*, celer *Z*, pórek *K*, zázvor *K*, čerstvý kopr *K*, filé z tresky *V*, okoun *V* a sépie *V*, garnáti (krevet) *V*, sójová omáčka *V*, bílé víno a citron *D*

Příprava:

O do horké vody přidat

několik jalovčinek,

Z mrkve a celer nakrájené na kostky,

K pórek nakrájený na kolečka (včetně zelené části),

kousek zázvoru nakrájeného na plátky;

nechat vařit patnáct minut;

přidat čerstvý kopr;

V přidat různé druhy ryb nakrájené na kousky:

filé z tresky, okoun a sépie;

nechat vařit a nakonec přidat garnáty;

z polévky vyjmout jalovčinky a plátky zázvoru;

dochutit sójovou omáčkou,

D trochou bílého vína a nechat krátce povařit;

ozdobit plátky citronu.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.

- Vytváří čchi a krev.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny a ledvin.

- Při svědící nebo zarudlé kožní vyrážce vynechat garnáty.

Rybí polévka s řasami hijiki

STŘED

Ingredience:

hijiki (mořské řasy) *V*, ryba *V*, citron *D*, suché bílé víno *D*, jalovčinky *O*, prášek ze semen pískavice modré *O*, mrkve *Z*, celer *Z*, pórek *K*, zázvor *K*, zrníčka hořčice *K*, celý pepř *K*, bobkové listy *K*, sůl *V*, rajčata *D*, červená paprika *O*, petržel *D*, čerstvý kopr *K*

Příprava:

Při nákupu ryb necháme rybu vykostit. Zvlášť si necháme zabalit také hlavu, páteř a ocas.

V jednu *PL* hijiki necháme namočit ve troše vlažné vody.

Základ:

V do hrnce se studenou vodou vložit
rybí hlavu, páteř a ocas; dát vařit;
D přidat jeden na plátky nakrájený citron,
trošku suchého bílého vína,
O několik jalovčinek,
špetku prášku ze semen pískavice modré;
Z přidat jednu až dvě mrkve,
jednu hlízu celeru,
trošku celerové natě,
K jeden malý pórek nakrájený nahrubo,
několik plátků zázvoru,
několik hořčičných semínek, celých pepřů a bobkových
listů,
V špetku soli;
jednu a půl až dvě hodiny vařit;
vývar přelít přes jemné síto a zeleninu s ostatními pevnými ingrediencemi vyhodit.

Polévka:

dát vařit základ;

V přidat hijiki společně s vodou, ve které byly řasy namočené,

D jedno rajče oloupané a nadrobno nakrájené,

O špetku červené papriky,

Z jedná mrkev nakrájenou nájemné proužky,

kousek celeru nakrájeného nájemné proužky,

K jeden malý pórek nakrájený nájemné plátky,

V rybí filé nakrájené na kousky;

nechat vařit pět až deset minut, aby byla ryba uvařená;

K vmíchat nasekaný kopr,

V sůl;

D posypat najemno posekanou petrželkou.

Působení:

• Je posilující.

• Tepelné působení závisí na typu ryby: mořské ryby jsou silněji zahřívající než ryby sladkovodní.

• Vytváří čchi a jang ledvin.

Doporučení:

Při nedostatku čchi; vyčerpání.

• Při oslabení jangu ledvin, oslabené imunitě, přecitlivělosti na chlad použít mořské ryby.

• Při oslabení jinu ledvin použít sladkovodní ryby.

Rybí polévka z kaprů

STŘED

Ingredience:

kapr *V*, sůl *V*, ocet *D*, čerstvý tymián *O* nebo sušený *K*, jalovčinky *O*, mrkev *Z*, pórek *K*, cibule *K*, *zázvor* *K*, celý pepř *K*, jeden bobkový list *K*, bílé víno *D*, červená paprika *O*, bazalka *O*

Příprava:

V obchodě vybrat středně velkého kapra, nechat vykostit; hlavu a kostru si nechat zabalit s sebou.

V maso nakrájet na centimetrové kostky;

osolit a dát bokem.

Základ:

V do dostatečného množství studené vody vložit hlavu ryby, páteř a ocas;

přivést k varu a sbírat pěnu;

D přidat trochu octa,

O větvičku čerstvého tymiánu (nebo sušený *K*),

jalovčinky,

Z mrkev,

K kousek póru,

cibuli nakrájenou nahrubo;

přidat jeden silnější plátek zázvoru, několik kuliček pepře, jeden bobkový list,

V sůl;

nechat vařit asi hodinu a půl hodiny a potom scedit.

Polévka:

V do hrnce vložit kousky kapra;

D přidat trošku bílého vína,

O červenou papriku, lístky bazalky,

Z najemno nakrájené mrkve,

K sušený tymián,
V přilít základ a rozehtát;
nechat vařit asi pět minut, dokud není ryba uvařená.

Obměna:

Polévku zahustit kuzu nebo bramborovou kaší.

Hodí se k:

Bageta a suché bílé víno.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- Posiluje střed a spodní ohříváč.
- Odvádí vlhko.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, srdce a ledvin,
při nedostatku jinu ledvin, vlhku, hromadění vody.

- Po porodu posiluje čchi a krev, podporuje tvorbu mléka.

Ne:

Při vlhkém horku.

POKRMY Z RYB

Česneková majonéza na dušenou rybu

JANG

Ingredience:

vejce *Z*, česnek *K*, olivový olej *Z*, pepř *K*, cayenský pepř *K*, sůl *V*, citron *D*, červená paprika *O*

Příprava:

Z míchat tři vaječné žloutky (pokojové teploty)

K a vylisovanou půl stroužku česneku, dokud nezačne hmota bělat;

Z za stálého míchání přidat po kapkách čtvrt litru olivového oleje;

K vmíchat mletý pepř, špetku cayenského pepře,

V sůl,

D citrónovou šťávu,

O jednu *PL* červené papriky.

Tip:

Majonéza je nutričně velmi hodnotná. Hodí se ke každé rybě.

Působení:

- Zahřívající.

Ne:

Při plnosti jangu jater, stagnaci čchi jater, nedostatku jinu, vlhkém horku;

při vlhku, sklonu k podrážděnosti.

Halibut se šitake

STŘED

Ingredience:

máslo *Z*, pórek *K*, *halibut* (platýs) *V*, sůl *V*, citron *D*,
bílé víno *D*, červená paprika *O*, šitake *Z*, pepř *K*

Příprava:

O vodu přivést k varu;

Z přidat kousek másla,

K jemné proužky pórku a tři minuty vařit;

V přidat halibuta nakrájeného na kousky,

sůl,

D citrónovou šťávu,

bílé víno,

O špetku červené papriky,

Z čerstvé nebo namočené šitake;

nechat tři až čtyři minuty vařit, aby byla ryba hotová;

kousky ryby vyjmout a uchovat v teple;

vývar vařit tak dlouho, dokud se jeho objem nezmenší
na polovinu;

K dochutit mletým pepřem;

V rybu vrátit do vývaru a ohřát.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- Posiluje střed a ledviny.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny a ledvin.

Zapékaná treska s lilkem

JANG

Ingredience:

filé z tresky *V*, masitá rajčata *D*, olivový olej *Z*, lilek *Z*, pepř *K*, sůl *V*, citron *D*, sušené oregano *K*, petržel *D*, bazalka *O*

Příprava:

V tresku vykostit a nakrájet na kousky stejné velikosti.

D spařit rajčata, oloupat je a nakrájet na plátky.

O v horké pánvi

Z rozehřát dostatečné množství olivového oleje;

dozlatova osmahnout lilek nakrájený na půlcentimetrové plátky;

K okořenit mletým pepřem,

V solí;

D pokapat citrónovou šťávou a odložit stranou.

Potom:

Z vymazat zapékačí formu olivovým olejem; *K* vsypat trochu sušeného oregana;

V vložit kousky tresky,

jemně posolit;

D poklást plátky rajčat; posypat nasekanou petrželkou,

O bazalkou nakrájenou na proužky;

Z poklást plátky lilku;

zapékačí formu přikrýt alobalem;

v předehřáté troubě péct při teplotě 200 °C třicet pět až čtyřicet minut.

Působení:

- Je lehce zahřívající a posilující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

Při nedostatku čchi, nedostatku jinu ledvin, jater a srdce; při poruchách spánku.

Ne:

Při nesnášenlivosti tuku, vlhkém horku.

Divoký losos ve špenátu

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

sezamový olej *Z*, žampiony *Z*, listy špenátu *Z*, pepř *K*,
Sůl *V*, citron *D*, smetanový jogurt *D*, kurkuma *O*, třtinový
cukr *Z*, čili koření *K*, divoký losos *V*, muškát *K*

Příprava:

O v horké pánvi

Z rozehtát sezamový olej;

osmahnout žampiony nakrájené na plátky:

nechat vařit pět minut s uzavřenou pokličkou;

přidat listy špenátu:

na mírném ohni nechat dojít špenát;

K přidat čerstvě pomletý pepř,

V špetku soli,

D dostatek citrónové šťávy,

jednu *PL* smetanového jogurtu (ze zdravé výživy)
na porci,

O špetku kurkumy,

Z špetku třtinového cukru,

K malou špetku čili;

V do zeleniny položit dva centimetry široké plátky divo-
kého lososa; na mírném plameni nechat vařit asi pět minut;

K posypat špetkou muškátu, nejlépe čerstvě nastrouha-
ného.

Působení:

- Je osvěžující a posilující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku krve.

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

- Při nedostatku jinu jako oběd, ne večer.
- Ideální jako letní oběd.

Ne:

Při vlhku.

Rizoto se sépii

STŘED

Ingredience:

olivový olej *Z*, mrkve *Z*, řapíkatý celer *Z*, cibule *K*, rýže s kulatými zrny *K*, sépie *V*, sůl *V*, bílé víno *D*, rajský protlak *D*, petržel *D*, pepř *K*, parmezán *V*, citron *D*

Příprava:

O v horké pánvi

Z rozehtát olivový olej;

podusit 500g mrkve nakrájené na kostičky,

půl řapíkatého celeru nakrájeného nadrobno,

K jednu nasekanou cibuli;

vsypat asi 250g kulaté rýže;

V přidat zhruba 300g sépie nakrájené nadrobno,

trošku soli a za stálého míchání smažit deset minut;

D podlít jednou sklenicí bílého vína,

přidat 500g rajského protlaku,

jednu *PL* sekané petrželky;

O dolít asi tři šálky horké vody;

rizoto vařit na mírném ohni doměkka;

Z vmíchat dvě až tři *PL* olivového oleje,

K mletý pepř,

V špetku soli,

dvě *PL* parmezánu,

D dvě *ČL* citrónové šťávy.

Působení:

- Je posilující a lehce osvěžující.
- Vytváří čchi, krev a šťávy.

Doporučení:

Při oslabení čchi, krve a jinu; při poruchách spánku, nervozitě.

Špenát s garnáty

STŘED

Ingredience:

špenát Z, kuzu nebo moučka z maranty třtinové Z, mléko Z, smetana Z, pepř K, sůl V, garnáti (krevety) V

Příprava:

O v hrnci rozehrát dvě až tři PL, vody;

Z přidat špenát a mírně povařit;

Z smíchat kuzu nebo moučku z maranty třtinové s troškou studené vody.

Potom:

O v horkém hrnci

Z přivést k varu mléko s troškou smetany;

přidat kuzu nebo moučku z maranty třtinové;

K okořenit mletým pepřem,

V solí;

oloupané garnáty vložit do omáčky a rozehrát;

servírovat na špenát.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi, krev a šťávy.

Ne:

Při vlhku; při *neurodermatitidě* a jiných kožních onemocněních mohou garnáti tyto obtíže zhoršit.

SLADKÁ JÍDLA

Kandovaný zázvor

JANG

Ingredience:

zázvor *K*, třtinový cukr *Z*

Příprava:

K 1,2kg čerstvého zázvoru oloupat a nakrájet na plátky nebo kostky.

Potom:

O 300ml vody přivést k varu;

Z přidat 500g třtinového cukru,

K zázvor; za stálého míchání přivést k varu;

po dosažení bodu varu sundat z plotny a nechat přes noc odstát.

Následující den:

zázvor vyjmout ze sirupu a položit stranou;

sirup opět rozehřát;

Z přidat 100g třtinového cukru,

K zázvor,

za stálého míchání přivést k varu;

po dosažení bodu varu opět sundat z plotny a nechat přes noc odstát.

Tento proces opakovat následující čtyři dny;

potom zázvor vyjmout a položit na hustou síť, nechat vychladnout;

po vychlazení vložit do dózy nebo skleněné sklenice s uzávěrem; zbylý sirup lze použít jako sladidlo do čaje - nebo na pečení.

Působení:

- Je zahřívající.
- Rozptyluje chlad.
- Podporuje trávení.
- Podporuje pohyb čchi od středu k hornímu ohříváči (po jídle).

Doporučení:

Dva až tři kousky po jídle ve všech následujících případech: při nedostatku čchi sleziny spojené s plynatostí, pocitu plnosti a únavy po jídle; k posílení imunity; při chuti na sladké; při slabé motivaci a přecitlivělosti na chlad.

Ne:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu; při poruchách spánku, nočním pocení.

- Není vhodný pro malé děti kvůli své ostrosti.

Vanilkový puding s meruňkami

STŘED

Ingredience:

škrobová moučka nebo kuzu *Z*, kravské, rýžové nebo sójové mléko *Z*, sušené meruňky *Z*, jablečná šťáva *Z*, vanilkový prášek nebo vanilkový lusk *Z*, javorový sirup nebo těžká šťáva z agáve *Z*, zázvorový prášek *K*, sůl *V*, citron (chemicky neošetřený) *D*, kakao *O*, vejce *Z*

Příprava:

Z rozmíchat asi dvě *PL* škrobové moučky nebo kuzu v troše studeného mléka.

Z namočit čtyři až pět sušených meruněk do jablečné šťávy.

Potom:

O v horkém hrnci

Z rozehrát 500ml kravského, rýžového nebo sójového mléka;

přidat špetku vanilkového prášku nebo půl rozříznutého lusku (po uvaření vyndat),

jednu *PL* javorového sirupu nebo šťávy z agáve,

rozpuštěnou škrobovou moučku nebo kuzu;

K přidat špetku zázvorového prášku,

V špetku soli,

D trochu strouhané citrónové kůry,

O špetku kakaa,

Z namočené meruňky nakrájené nadrobno;

přivést k varu a sundat z plotny;

vmíchat jeden žloutek a nechat trochu zchladnout;

K vmíchat ušlehaný bílek;

plnit do malých misek a nechat vychladnout.

Působení:

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

- Je posilující a zvlhčující.

Doporučení:

- Při oslabení jinu, nervozitě, hyperaktivitě, poruchách spánku.

Ne:

Při vlhku.

Rýžový puding s jablky

JIN

Ingredience:

sladká rýže *Z*, kulatá rýže *K*, *agar-agar* *V*, šťáva z červených hroznů *Z*, rozinky *Z*, zázvor *K*, kyselejší jablka *D*, kakao *O*, vanilkový prášek *Z*, mandle *Z*

Příprava:

O v horké vodě uvařit

Z půl šálku sladké rýže,

K půl šálku kulaté rýže.

V ve trošce tekutiny nechat nabobtnat jednu *PL* agar-agaru.

Potom:

Z 500ml šťávy z červených hroznů nalít do hrnce a ro-zehřát;

přidat hrst rozinek,

K půl *PL* strouhaného zázvoru,

V agar-agar a vše pět minut vařit;

D přidat dvě nahrubo nastrouhaná kyselejší jablka a nechat dvě až tři minuty vařit;

O vmíchat špetku kakaa,

Z vanilkový prášek,

jednu *PL* sekaných mandlí; smíchat s teplou rýží;

naplnit do chladné vypláchnuté formy nebo více mi-sek;

nechat vychladit a před podáváním vyklopit.

Působení:

- Je osvěžující a posilující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

- Při oslabení jinu, nervozitě, hyperaktivitě, poruchách spánku, při zácpě způsobené nedostatkem čchi.

Ne:

Při vlhku, vlhkém horku.

Puding z prosa

STŘED

Ingredience:

kravské, rýžové nebo sójové mléko *Z*, rozinky *Z*, skořice *Z*, proso *Z*, kardamom *K*, sůl *V*, citron (chemicky neošetřený) *D*, kakao *O*, oříšky nebo mandle *Z*, med *Z*, vejce *Z*, vlašské ořechy *Z*, skořice *Z*

Příprava:

O v rozehtátém hrnci

Z přivést k varu 750ml kravského, rýžového nebo sójového mléka;

přidat jeden *PL* rozinek,

špetku skořice,

150g prosa; *K* vmíchat špetku kardamomu,

V špetku soli,

D půl *ČL* strouhané citrónové kůry,

O špetku kakaa;

nechat vařit, dokud není proso hotové;

Z přidat dvě *PL* mletých, osmažených ořechů nebo mandlí,

med,

dva žloutky;

K vmíchat pěnu z bílků a naplnit do misek;

Z posypat vlašskými ořechy (nasekanými a osmaženými s medem), skořicí.

Obměna bez mléka:

Místo mléka použít 750ml vody a dvě *PL* mandlového krému.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- Vytváří čchi a šťávy.

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

- Zvlhčuje slezinu, žaludek a plíce.
- Vytváří substanci.

Doporučení:

Při oslabení jinu, vnitřním neklidu, poruchách spánku.

Ne:

Při vlhku, vlhkém horku.

Rýžový krém

JIN

Ingredience:

kravské, rýžové nebo sójové mléko *Z*, rýže *K*, sůl *V*, citron (chemicky neošetřený) *D*, kakao *O*, vanilkový prášek a nebo lusk *Z*, skořice *Z*, lískové ořechy *Z*, javorový sirup nebo šťáva z agáve *Z*

Příprava:

O v horkém hrnci

Z rozehřát 500ml kravského, rýžového nebo sójového mléka;

K přidat asi 70g mleté rýže,

V špetku soli,

D trošku strouhané citrónové kůry,

O špetku kakaa,

Z špetku vanilkového prášku nebo půl vanilkového lusku (vyjmout po uvaření),

špetku skořice,

jednu *PL* sekaných lískových ořechů,

jednu *PL* javorového sirupu nebo šťávy z agáve;

na mírném ohni nechat vařit asi patnáct minut.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Doporučení:

Při oslabení jinu, nervozitě, hyperaktivitě, poruchách spánku.

Ne:

Při vlhku.

Jablková tempura

STŘED

Ingredience:

celozrnná pšeničná mouka *D*, kakao *O*, vejce *Z*, vanilkový prášek *Z*, moučka z maranty třtinové *Z*, skořice *Z*, kardamom *K*, sůl *V*, citron *D*, sladká jablka *Z*, olej *Z*

Příprava:

D smíchat jeden šálek celozrnné pšeničné mouky,

O trošku kakaa,

Z jedno vejce,

trochu vanilkového prášku,

jeden *PL* moučky z maranty třtinové,

špetku skořice,

K špetku kardamomu,

V špetku soli,

jeden šálek studené vody,

D trošku citrónové šťávy,

O špetku kakaa;

těsto by mělo mít konzistenci palačinkového těsta;

Z oloupat čtyři sladká jablka a nakrájet je na kolečka nebo plátky; namáčet do těsta:

fritovat nebo osmažit v dostatečném množství oleje na pánvi;

dozlatova opečená jablka položit na ubrousek, aby se odsál přebytečný tuk.

Působení:

- Posilující a zvlhčující.

Ne:

při vlhku, vlhkém horku; nesnášenlivosti tuku

Plněná jablka

JIN

Ingredience:

sladká jablka *Z*, mandlová pasta *Z*, javorový sirup *Z*,
vlašské ořechy *Z*, med *Z*, zázvorový prášek *K*, sůl *V*, citron
(chemicky neošetřený) *D*, kakao *O*

Příprava:

Z vydlabat sladká jablka

Náplň:

Z smíchat mandlovou pastu,

javorový sirup,

nahrubo nasekané vlašské ořechy osmažené s medem,

K špetku zázvorového prášku,

V sůl,

D strouhanou citrónovou kůru,

O kakao;

Z naplnit do jablek;

na plechu péct čtyřicet pět minut při teplotě 200 °C.

Obměna:

Jablka chutnají velmi dobře, i když jsou naplněna jen
"i ořechovou pastou.

Působení:

- Lehce osvěžující a posilující.
- Zvlhčující.

Doporučení:

Při nedostatku šťáv, chuti na sladké.

Ne:

Při vlhku.

Jablko-tvarohový nákyp

JIN

Ingredience:

vejce *Z*, máslo *Z*, těžká šťáva z agáve *Z*, zázvor *K*, sůl *V*,
pšeničná krupice *D*, citron (chemicky neošetřený) *D*, tvaroh *D*, červené víno nebo kakao *O*, rozinky *Z*, sladká jablka *Z*, brusinková marmeláda nebo jiná červená marmeláda *Z*

Příprava:

Z vyšlehat do pěny tři žloutky,

60g másla,

100ml šťávy z agáve;

K přidat půl *ČL* strouhaného zázvoru,

V špetku soli,

D 60g pšeničné krupice,

šťávu a strouhanou kůru z jednoho citronu,

500g tvarohu,

O jednu *PL* červeného vína nebo trošku kakaa,

Z rozinky;

K vmíchat pěnu z bílků;

hmotu vylít do vymaštěné zapékací formy.

Zvlášť:

Z vydlabat sladká jablka, naplnit je marmeládou z brusinek nebo jiného červeného ovoce;

vložit do hmoty a péct asi třicet minut při 200 °C.

Působení:

• Je lehce osvěžující a posilující.

• Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při oslabení jinu, vnitřním neklidu, poruchách spánku.

Ne:

Při vlhku.

Pochoutka se šťávou z třešní

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

sladká šťáva z třešní nebo červených hroznů *Z*, sladké hrušky *Z*, rozinky *Z*, ořechy *Z*, zázvor *K*, sůl *V*, citron (chemicky neošetřený) *D*, kyselá jablka *D*, červené víno nebo kakao *O*, ságo *Z*

Příprava:

O v horkém hrnci

Z smíchat sladkou šťávou z třešní (bez cukru, z prodejny zdravé výživy; nebo šťávou z červených hroznů),

nadrobno nakrájené, sladké hrušky,

rozinky,

nasekané ořechy,

K špetku strouhaného zázvoru,

V trošku soli,

D strouhanou citrónovou kůru,

nadrobno nakrájená kyselá jablka,

O trochu červeného vína nebo špetku kakaa;

nechat svařit;

Z ve studené třešňové šťávě rozpustit ságo, zamíchat a nechat nabobtnat.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při oslabení jinu jater a srdce, při nedostatku krve, plnosti jangu, poruchách spánku.

Ne:

Při vlhku.

Červené amarouny

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingrediencie:

červené ovoce: rybíz, maliny, jahody, višně, ostružiny a borůvky *D*, bezinková šťáva *O*, červené víno *O*, třtinový cukr, javorový sirup nebo těžká šťáva z agáve *Z*, vanilkový prášek *Z*, sladké třešně *Z*, zázvor *K*, agar-agar *V*

Příprava:

D do hrnce vložit červené ovoce: rybíz, maliny, jahody, višně, ostružiny, borůvky;

O přelít litrem bezinkové šťávy, půl sklenice červeného vína (nebo půl sklenice šťávy z červených hroznů);

Z přidat 150g třtinového cukru, javorového sirupu nebo šťávy z agáve,

špetku vanilkového prášku,

dle chuti sladké třešně,

K půl *ČL* strouhaného zázvoru;

vše rozehřát;

V ve trošce studené vody rozpustit tři *ČL* agar-agaru, přivést k varu a vše smíchat;

dvě minuty vařit a nechat zchladit.

Hodí se k:

Šlehačka.

Působení:

- Je osvěžující a zvlhčující.
- vytváří šťávy.
- Posiluje jin srdce.
- Snižuje horko jater.

Doporučení:

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Při oslabení jinu jater, srdce a ledvin; při poruchách **spánku**, nočním pocení, vnitřním neklidu.

Ne:

Při vlhku.

Meruňková marmeláda

JANG

Ingredience:

meruňky *Z*, rýžové víno (saké) *K*, sůl *V*, bílé víno *D*,
červené víno *O*, těžká šťáva z agáve *Z*, vejce *Z*

Příprava:

O v horké vodě vařit

Z 500g oloupaných vypeckovaných a nadrobno nakrá-
jených meruněk

K s 500ml rýžového vína,

V špetkou soli,

dokud nejsou meruňky měkké;

udělat pyré;

D vmíchat půl *PL* bílého vína,

O půl *PL* červeného vína,

Z tři *PL* šťávy z agáve;

K jemně vmíchat sníh z jednoho bílku;

vše vlít do vymazané pečicí formy;

péct asi deset minut při 200 °C.

Působení:

- Zahřívající a zvlhčující.

Doporučení:

Při nedostatku čchi sleziny, chuti na sladké.

Ne:

Při vlhkém horku.

Ovocný kompot

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

Šťáva z červených hroznů *Z*, sladká jablka, hrušky nebo jiné sladké osvěžující ovoce *Z*, vanilkový prášek *Z*, skořice ***Z***, ječný slad nebo těžká šťáva z agáve *Z*, koriandr *K*, sůl *V*, citron *D*, kakao *O*, kuzu nebo moučka z maranty třtinové *Z*

Příprava:

O do horké vody

Z nebo horké šťávy z červených hroznů

přidat sladká jablka, hrušky nebo jiné sladké osvěžující ovoce,

vanilkový prášek,

skořici,

jednu až dvě *PL* ječného sladu nebo šťávy z agáve,

K špetku koriandru,

V špetku soli;

D přidat citrónovou šťávu,

O špetku kakaa;

na mírném ohni nechat pár minut vařit s přikrytou pokličkou, aby ovoce změklo;

podle chuti rozmačkat nebo rozmixovat;

Z zahustit kuzu nebo moučkou z maranty třtinové.

Působení:

- Je osvěžující a zvlhčující.
- Snižuje horko.

Doporučení:

Při plnosti jangu, oslabení jinu, poruchách spánku.

- Velmi dobré pro děti, když jsou neklidné.

Ne:

Při vlhku.

Želé z jablečné šťávy

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

bio jablečná šťáva *Z*, ječný slad *Z*, kardamom *K*, sůl *V*,
agar-agar *V*

Příprava:

O v horkém hrnci

Z rozehrát dva šálky bio jablečné šťávy,
jednu *PL* ječného sladu,

K špetku kardamomu,

V špetku soli;

ve studené vodě rozpustit dvě *PL* agar-agaru, přivést
k varu a vše smíchat;

dvě minuty vařit; plnit do vychlazených šálků, nechat
vychladit a vyklopit.

Hodí se k:

šlehačka

Působení:

- Osvěžující a zvlhčující.

Doporučení:

Při oslabení jinu, vnitřním neklidu, poruchách spánku.

Ne:

Při vlhku.

Liči ve šťávě z červených hroznů

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

liči Z, šťáva z červených hroznů Z

Příprava v předvečer:

Z oloupat liči,

přes noc namočit do šťávy z červených hroznů.

Následující den:

Podávat vychlazené nebo teplé.

Působení:

- Je lehce osvěžující.
- Vytváří krev a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku krve a šťáv; při poruchách spánku, vnitřním neklidu, suchém kašli.

Ne:

Při vlhku.

Marmeláda z čerstvého ovoce

JIN

Ingredience:

kuzu *Z*, ovocná šťáva *Z*, rybíz, višně nebo jahody *D*, červené víno *O*, těžká šťáva z jablek, z agáve nebo javorový sirup *Z*, kardamom *K*

Příprava:

Z dvě *PL* kuzu smíchat s troškou studené vody nebo ovocné šťávy.

Potom:

D 500g rybízu, višně nebo jahod dát vařit

O ve trošce horké vody;

přidat jednu *PL* červeného vína,

Z 150g těžké šťávy z jablek, agáve nebo javorový sirup;

pomalou, za stálého míchání přivést k varu;

přidat kuzu,

K špetku kardamomu;

za stálého míchání vařit dvě až tři minuty;

ihned plnit do čistých sklenic se šroubovacím víkem, uzavřít a po zhruba deset minutách otočit vzhůru nohama a nechat zchladnout.

Tip:

Marmeláda vydrží v lednici zhruba šest týdnů.

Působení:

- Osvěžující a zvlhčující.

KOLÁČE

Jablkový koláč (bez vajec a mléčných produktů)

JIN

Ingredience:

kuzu *Z*, celozrnná pšeničná mouka *D*, kakao *O*, olej *Z*, sladká jablka *Z*, třtinový cukr *Z*, anýz *K*, oříškové máslo *Z*, rozinky *Z*, jablečná šťáva *Z*, skořice *Z*

Příprava:

Z rozmíchat jednu *PL* kuzu ve studené vodě.

Základ:

D vypracovat hladké těsto z jednoho šálku celozrnné pšeničné mouky,

O špetky kakaa,

Z kuzu,

třetiny šálku ledově studeného oleje,

trošky třtinového cukru,

K špetky mletého anýzu,

V třetiny šálku ledové vody;

těsto nechat patnáct minut vychladit;

rozválet a vyložit jím vymazanou otvírací dortovou formu;

péct patnáct minut při 250 °C.

Nádivka:

Z nastrouhat tři až čtyři sladká jablka;

smíchat se dvěma *PL* oříškového másla,

půl šálkem rozinek a rozložit na těsto;

oloupat tři až čtyři sladká jablka a nakrájet na plátky;

povrch kruhovitě poklást plátky jablek;

péct dalších deset minut při 250 °C.

Poleva:

Z smíchat jeden šálek jablečné šťávy
s jedním **PL** kuzu rozpuštěném ve trošce studené vody;
přidat trošku skořice a přivést k varu;
přelít přes upečený dort.

Působení:

- Je lehce osvěžující a posilující.
- Vytváří šťávy.

Doporučení:

Při nesnášenlivosti živočišné bílkoviny a mléčných produktů; při chuti na sladké; jako alternativa jiných sladkých pokrmů, kterým je dobré se vyhnout kvůli vlhkosti.

Francouzský koláč s jablky

STŘED

Ingredience:

celozrnná pšeničná nebo špaldová mouka *D*, celozrnná žitná mouka *O*, vejce *Z*, máslo *Z*, třtinový cukr *Z*, anýz *K*, citron *D*, kakao *O*, sladká jablka *Z*, meruňková marmeláda *Z*

Základ:

D vypracovat těsto z 200g pšeničné nebo špaldové celozrnné mouky,

O jedné *PL* celozrnné žitné mouky,

Z jednoho žloutku,

150g studeného másla,

asi dvou *PL* třtinového cukru,

K špetky anýzu,

V jedné a půl *PL* ledové vody,

D jedné *ČL* citrónové šťávy,

O špetky kakaa;

těsto vypracovat rychle a nechat hodinu vychladit;

těsto vyválet a vyložit jím otevřenou dortovou formu.

Nádivka:

Z asi 1kg sladkých jablek nakrájet na plátky a poklást jimi těsto; potřít žloutkem;

péct asi třicet minut při 200 °C;

potřít horkou meruňkovou marmeládou.

Působení:

- Posilující a zvlhčující.

Jablkový dort s prosem

STŘED

Ingredience:

vejce *Z*, těžká šťáva z agáve *Z*, máslo *Z*, proso *Z*, skořice *Z*, kardamom *K*, sůl *V*, celozrnná pšenice *D*, prášek z vinného kamene (kypřící prášek) *D*, citron (chemicky neošetřený) *D*, káva *O*, sladká jablka *Z*, smetana *Z*, rozinky *Z*, ořechy *Z*

Základ:

Z ušlehat pěnu ze dvou vajec;

smíchat se čtyřmi *PL* těžké šťávy z agáve,

80g změkklého másla,

50g uvařeného prosa,

půl *ČL* skořice,

K špetku skořice,

V špetku soli,

D 100g celozrnné pšenice (čerstvě najemno pomleté),
smíchané se dvěma *ČL* prášku z vinného kamene,

strouhanou kůrou;

O přidat špetku kávy a vypracovat těsto;

máslem vymazat otevřenou dortovou formu,

Z vyložit formu těstem.

Nádivka:

Z na těsto rozložit asi pět středně velkých sladkých jablek nakrájených na plátky.

Zvlášť:

Z smíchat jednu *PL* smetany,

jednu *PL* změkklého másla,

dvě *PL* těžké šťávy z agáve,

půl *ČL* skořice;

šťávou polít jablka; posypat rozinkami a ořechy;

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

péct asi třicet pět minut při 200 °C.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří čchi a šťávy.

Dýňový koláč

(bez vajec a mléčných produktů)

STŘED

Ingredience:

celozrnná pšeničná mouka *D*, kakao *O*, olej *Z*, koriandr *K*, dýně *Z*, rýžový slad *Z*, rozinky *Z*, vanilkový prášek nebo vanilkový lusk *Z*, ořechové máslo *Z*, zázvorový prášek *K*, agar-agar *V*, citron *D*, červená paprika *O*, vlašské ořechy *Z*

Základ:

D vidličkou smíchat jeden šálek celozrnné pšeničné mouky,

O špetku kakaa,

Z třetinu šálku oleje,

K špetku mletého koriandru,

V čtvrt šálku ledové vody;

nechat zchladnout dvacet minut v lednici;

těsto vyválet a vyložit jím vymazanou otevřenou dortovou formu;

péct patnáct minut při 250 °C, aby byl základ křehký.

Nádivka:

O smíchat trošku horké vody,

Z 300g nadrobno nakrájené dýně,

dvě *PL* rýžového sladu,

jednu *PL* rozinek,

špetku vanilkového prášku nebo půl rozříznutého lusu (po uvaření vyjmout),

jednu *PL* oříškového másla,

K špetku zázvorového prášku;

V rozpustit jednu *PL* agar-agaru ve troše studené vody,

D přidat jednu *ČL* citrónové šťávy,

O špetku červené papriky;

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

vařit, dokud není dýně měkká;
rozmixovat, nechat zchladit a nalít na upečený základ;
Z posypat osmaženými vlašskými ořechy.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- Vytváří čchi a krev.
- Posiluje slezinu, žaludek a ledviny.
- Vysušuje vlhkost.

Doporučení:

Při nedostatku čchi sleziny a ledvin, při vlhku, *bronchiálním astmatu*.

- Ideální pro děti.

Šťavnatá tvarohová štola

STŘED

Ingredience:

sultánky *Z*, korintky *Z*, *růžová voda Z*, máslo *Z*, vejce *Z*, vanilkový prášek *Z*, těžká šťáva z agáve *Z*, mandle *Z*, kardamom *K*, *piment* (jamajský pepř) *K* muškát *K*, sůl *V*, citron (chemicky neošetřený) *D*, tvaroh *D*, prášek z vinného kamene (kypřící prášek) *D*, celozrnná pšenice *D*, kakao *O*

Příprava:

Z namočit 100g sultánek,

100g korintek do růžové vody na několik hodin nebo přes noc.

Potom:

Z do pěny vyšlehat 200g změkklého másla,

dvě vejce,

jednu *ČL* vanilkového prášku,

120ml těžké šťavy z agáve;

přidat 120g mletých mandlí,

namočené, okapané ovoce;

K vmíchat čtvrt *ČL* kardamomu, čtvrt *ČL* pimentu, čtvrt *ČL* muškátu,

V špetku soli,

D strouhanou kůru z půl citronu,

250g tvarohu;

přidat jeden balíček prášku z vinného kamene,

500g celozrnné pšenice čerstvě namleté najemno,

O špetku kakaa;

dobře promíchat;

vyválet obdélník, asi 20x40cm;

delší strany přeložit přes sebe;

Z potřít rozpuštěným máslem;

KUCHARKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

péct zhruba hodinu při 200 °C ve spodní části trouby,
dokud není štola středně hnědá;

ihned potřít rozpuštěným máslem;

posypat mletými mandlemi.

Působení:

- Posilující a zvlhčující.

Ne:

Při vlhku.

Kořeněný hruškový koláč

STŘED

Ingredience:

máslo *Z*, těžká šťáva z agáve *Z*, vejce *Z*, skořice *Z*, mletý hřebíček *K*, anýz *K*, zázvor *K*, sůl *V*, pšeničná hladká mouka (velmi jemně mletá, bio) *D*, prášek z vinného kamene (kypřící prášek) *D*, kakao *O*, máslo *Z*, sladké hrušky *Z*

Příprava:

Z nechat zpěnit 200g másla;

přidat 150g těžké šťávy z agáve,

čtyři vejce,

půl *ČL* skořice;

míchat;

*K*vmíchat čtvrt *ČL* mletého hřebíčku, čtvrt *ČL* anýzu,

jednu *PL* strouhaného zázvoru,

V špetku soli;

D smíchat 250g hladké pšeničné mouky

se dvěma *ČL* prášku z vinného kamene;

vše pomalu smíchat a vypracovat těsto;

O přidat jednu *ČL* kakaa;

Z vymazat otevřenou dortovou formu máslem a vylít do ní těsto;

oloupat tři sladké hrušky a nakrájet je na tenké plátky;

těsto poklát hruškami ve vrstvách;

péct třicet pět minut při 200 °C.

Působení:

- Posilující, lehce zahřívající a zvlhčující.

Mrkvový dort

STŘED

Ingredience:

mrkve *Z*, vejce *Z*, těžká šťáva z agáve *Z*, marcipán *Z*,
hřebíček *K*, zázvor *K*, sůl *V*, citron *D*, káva nebo kakao *O*,
lískové ořechy *Z*, mandle *Z*, griotka *K*

Příprava:

Z smíchat 250g najemno nastrohané mrkve,

šest žloutků,

čtyři až pět *PL* šťávy z agáve,

asi 150g marcipánu,

K jednu špetku mletého hřebíčku,

trochu strouhaného zázvoru,

V špetku soli,

D dvě *ČL* citrónové šťávy,

O špetku kávy nebo kakaa,

Z 150g mletých lískových ořechů,

150g mletých mandlí;

K opatrně vmíchat sníh ze šesti bílků;

přidat tři *PL* griotky;

V pokud je těsto příliš suché, přidat trošku vody;

těsto dát do vymazané otevřené dortové formy a péct asi
hodinu při 200 °C.

Působení:

- Je posilující a lehce zahřívající.
- Vytváří čchi a šťávy.
- Posiluje střed.

CHLÉB

Pšenično-špaldový chléb

STŘED

Ingredience:

sůl *V*, syrovátka *D* (nebo šťáva z hroznů nebo jablek *Z*), špaldový šrot nebo pšeničný šrot *D*, žitná mouka *O*, slunečnicová semínka, vlašské ořechy nebo dýňová semínka *Z*, koriandr *K*, droždí *D*

Příprava:

V vypracovat těsto z 500ml studené vody,

jedné *ČL* soli,

D 250ml syrovátky (nebo šťávy z hroznů nebo jablek *Z*),

osminy až čtvrt kostky droždí,

1kg špaldového nebo pšeničného šrotu,

O jedné *PL* žitné mouky,

Z jednoho šálku slunečnicových semínek, vlašských ořechů nebo dýňových semínek,

K jedné *ČL* mletého koriandru;

těsto nechat odpočívat v teple tři až šest hodin;

potom hníst deset minut a vypracovat bochník;

nechat ještě hodinu odpočívat;

péct třicet minut při 250 °C a potom třicet minut při 200 °C.

Tip:

Chléb během pečení několikrát potřít vodou.

Působení:

- Je posilující.
- Vytváří šťávy.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Doporučení:

- Chléb nechat jeden až dva dny vyschnout předtím, než se začne krájet. Je stravitelnější; toto platí obzvlášť při vlhkosti.

Toustový pšeničný chléb

JIN

Ingredience:

celozrnná pšenice *D*, droždí *D*, káva nebo kakao *O*, mléko *Z*, těžká šťáva z agáve *Z*, kravské, rýžové nebo sójové mléko *Z*, koriandr *K*, sůl *V*

Příprava:

D do mísy vsypat 500g celozrnné pšenice čerstvě pomleté najemno;

kostku droždí rozdrolit do dýlku v mouce;

O k droždí přidat špetku kávy nebo kakaa,

Z půl šálku vlažného mléka,

jednu *ČL* těžké šťávy z agáve;

jemně promíchat kvásek s částí mouky; nechat třicet minut kynout na teplém místě;

přidat 500ml kravského, rýžového nebo sójového mléka,

K trošku koriandru,

V jednu *ČL* soli;

vše hníst deset minut;

těsto dát do vymazané hranaté formy na pečení a nechat ještě třicet minut kynout;

péct hodinu při 200 °C.

Působení:

- Osvěžující, posilující a zvlhčující.

Doporučení:

• Chléb nechat jeden až dva dny vyschnout předtím, než se začne krájet. Je stravitelnější.

Ne:

Při vlhku.

Tvarohové housky

JIN

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

tvaroh *D*, celozrnná pšenice *D*, prášek z vinného kamene (kypřící prášek) *D*, káva nebo kakao *O*, vejce *Z*, těžká šťáva z agáve *Z*

Příprava:

D dobře prohníst 500g tvarohu,

500g celozrnné pšenice čerstvě pomleté najemno,

dvě *ČL* prášku z vinného kamene,

O špetku kávy nebo kakaa,

Z dvě vejce,

jednu *PL* těžké šťávy z agáve;

vytvořit malé housky, péct dvacet až třicet minut při 200

°C.

Působení:

- Osvěžující a zvlhčující.

Ne:

Při vlhku.

Chlebové tyčinky

STŘED

RYCHLÁ KUCHYNĚ

Ingredience:

sůl *V*, celozrnná pšenice *D*, celozrnná žitná mouka *O*,
olej *Z*, sezam *Z*

Příprava:

V dobře propracovat těsto ze dvou až tří šálků studené
vody,

jedné *ČL* soli,

D tři šálků celozrnné pšenice čerstvě namleté najemno,

O jednoho šálku celozrnné žitné mouky,

Z dvou *PL* oleje;

vyválet plát tlustý lem, nakrájet na tyčinky;

obalit v sezamu a péct dvacet minut při 200 °C.

Působení:

- Posilující a zvlhčující.

NÁPOJE

Následující nápoje nejsou určeny k tomu, abychom je pili denně ve větším množství, protože při delším užívání mohou organismus vyvést z rovnováhy. Až na nápoj uvedený na posledním místě, který má léčivé účinky.

Čaj z kukuřičných vlasů s kořenem lékořice

STŘED

Ingredience:

čaj s kukuřičných vlasů Z, kořen lékořice Z

Příprava:

O v litru vařící vody

Z třicet minut vařit jednu až dvě PL čaje z kukuřičných vlasů

a půl ČL lékořice nakrájené nadrobno.

Působení:

- Je neutrální.
- Posiluje a harmonizuje slezinu a žaludek.

Doporučení:

Při nedostatku čchi sleziny.

Ne:

Při vlhku způsobeném konzumací sladkostí.

Čaj z kukuřičných vlasů, louhovaný

JIN

Příprava:

O litrem vařící vody

Z přelít jednu až dvě *PL* čaje z kukuřičných vlasů a nechat sedm minut louhovat.

Působení:

- Je osvěžující.
- Odvádí vlhké horko.
- Je močopudný.
- Snižuje cukr v krvi.
- Podporuje trávení tuků.
- Zmírňuje žlučnickové obtíže.
- Zklidňuje játra.

Doporučení:

Při vlhkém horku, obzvláště žlučnicku; při nesnášenlivosti tuku, podrážděnosti.

Ne:

Při nedostatku jinu.

Varování:

Nepít ve větším množství po dobu týdnů nebo měsíců, může se poškodit jin horního ohříváče (srdce a plíce).

Čaj z kukuřičných vlasů, vařený

STŘED

Příprava:

O v litru vroucí vody

Z dvacet až třicet minut vařit dvě až tři *PL* čaje z kukuřičných vlasů.

Působení:

- Je neutrální.
- Odvádí vlhko.
- Je močopudný.

Doporučení:

Při vlhku, vlhkém chladu.

Ne:

Při oslabení jinu.

Varování:

Nepít ve větším množství po dobu týdnů nebo měsíců, může se poškodit jin horního ohříváče (srdce a plíce).

Zázvorový čaj

JANG

Příprava:

K jedna ČL oloupaného a na plátky nakrájeného zázvoru vložit do

V půl litru studené vody a dvacet minut vařit bez pokličky.

Působení:

- Je zahřívající.
- Podporuje trávení.
- Posiluje imunitu.
- Podporuje pohyb čchi a krve.
- Vyhání vniklý bioklimatický chlad.
- Zbavuje trávicí trakt škodlivin po požití zkažených potravin.

Doporučení:

V počátečním stadiu nachlazení nebo jako prevence, pokud jsme vystaveni chladu; při nevolnosti způsobené konzumací zkaženého jídla.

• Při přecitlivělosti na chlad nebo studených nohou v zimě pít v malých dávkách: dva až tři plátky zázvoru vařit asi pět minut; nebo prostě vložit dva až tři plátky do velkého hrnku a během dne opakovaně dolévat horkou vodu (čaj bude postupně čím dál slabší, zamezí se tím přehřátí organismu).

Ne:

Při nedostatku jinu, plnosti jangu; při poruchách spánku, nočním pocení, návalech horka, vysokém krevním tlaku.

Varování:

Pokud se zázvorový čaj (i v malých dávkách) pije denně po dobu několika týdnů nebo měsíců, vyvolává horko.

Indický čaj z kořeni: yogi čaj

JANG

Ingredience:

yogi čaj *K*, citron nebo bílé víno *D*, třtinový cukr, ječný slad nebo med *Z*

Příprava:

K asi dvě *ČL* yogi čaje vsypat do hrnce;

*V*přelít litrem studené vody, nechat deset minut odstát;

D přidat trošku citrónové šťávy nebo bílého vína;

O povařit deset minut a nechat opět deset minut odstát;

Z osladit třtinovým cukrem, ječným sladkem nebo medem.

Tipy:

Yogi čaj se v Indii vaří s mlékem.

• K dostání jsou jemné a ostré varianty. Ostré mají velmi silný zahřívající účinek! (viz varování níže)

Působení:

- Je zahřívající, až horký (podle druhu).
- Zahřívá všechny orgány.
- Rozptyluje chlad.
- Posiluje imunitu.
- Podporuje látkovou výměnu.

Doporučení:

Při oslabení jangu, studených nohou, začínajícím nachlazení, při stagnaci způsobené chladem, přecitlivělosti na chlad.

Ne:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu, nedostatku krve; při poruchách spánku, nočním pocení, návalech horka, vysokém krevním tlaku, při červených nebo svědících kožních vyrážkách nevhodný pro děti.

Varování:

Yogi čaj je vhodné pít jen příležitostně, protože vytváří horko a při dlouhodobém pití poškozuje šťávy; čím je čaj ostřejší, tím silnější je jeho působení.

Čaj z koření

JANG

Ingredience:

kakao *O*, skořice *Z*, vanilkový prášek *Z*, hřebíček *K*, zázvor *K*, tobolka kardamomu *K*, sůl *V*, ovocný čaj nebo citron *D*, třtinový cukr *Z*, smetana *Z*

Příprava:

Čajovou konvici postavit na ohřívadlo a přidat do ní následující ingredience:

O půl ČL kakaa,

Z špetku skořice,

špetku vanilkového prášku,

K jeden hřebíček,

jeden ČL zázvoru nakrájeného nadrobno,

jedenu rozdrcenou tobolku kardamomu,

V špetku soli,

D jednu ČL ovocného čaje nebo trošku citrónové šťávy;

O přelít litrem vroucí vody;

zamíchat a nechat několik minut nechat louhovat;

čaj se může scedit nebo je možno v průběhu několika hodin stále dolévat horkou vodu;

Z dle chuti přidat třtinový cukr a smetanu.

Obměny:

Koření lze dle libosti obměňovat; velmi chutné jsou badyán *K*, semínka fenyklu *Z*, lékořice *Z*.

Působení:

- Je zahřívající.
- Podporuje trávení a látkovou výměnu.
- Odvádí vlhko.
- Vyhání chlad.

- Posiluje imunitu.

Doporučení:

Při nedostatku čchi a jangu sleziny, srdce a ledvin, při vlhkém chladu; při hromadění vody v těle, oslabené imunitě, přecitlivělosti na chlad, náchylnosti k nachlazení, chronické rýmě, nechutenství.

- Při vlhku a rýmě vynechat třtinový cukr a smetanu.
- Je vhodný jako zimní nápoj.

Ne:

Při plnosti jangu, nedostatku jinu, vlhkém horku; při nočním pocení, poruchách spánku, návalech horka, vysokém krevním tlaku.

Varování:

Čaj je vhodné pít jen příležitostně, protože vytváří horko a při dlouhodobém pití poškozuje šťávy; čím je čaj ostřejší, tím silnější je jeho působení.

Fenyklový čaj

JANG

Příprava:

O v horké vodě

Z dvacet minut vařit rozemletá semínka fenyklu.

Působení:

- Je zahřívající.
- Posiluje střed.
- Podporuje trávení.

Doporučení:

Při nedostatku čchi žaludku spojeném s nechutenstvím; při nedostatku čchi sleziny a nedostatku jangu sleziny spojených s nadýmáním, pocitem plnosti a průjmem; při průjmu způsobeném vnějším chladem; při trávicích potížích způsobených oslabením jangu ledvin; při bolestech v podbřišku způsobených chladem.

- Vhodný pro kojící matky: předchází nadýmání miminka.
- Miminkům a dětem podávat velmi slabý nálev.

Ne:

Při plnosti jangu, oslabení jinu žaludku, horku žaludku.

Čaj z pomerančových květů

JIN

Příprava:

O litrem vroucí vody

Z přelít jednu až dvě *PL* pomerančových květů a nechat asi pět minut louhovat.

Působení:

- Je lehce osvěžující.
- Vytváří šťávy.

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

- Uvolňuje játra a žlučník.
- Snižuje oheň v játrech.

Doporučení:

Při oslabení jinu, stagnaci čchi jater, ohni v játrech, vlhkém horku žlučníku; při vnitřním neklidu, vnitřním napětí.

- Dobrý proti žízni; ideální na večer.

Mátový čaj

JIN

Ingredience:

třtinový cukr *Z*, sušené lístky máty nebo čerstvá máta *K*

Příprava:

O do hrnce s horkou vodou

Z přidat špetku třtinového cukru,

K sušené lístky máty nebo svazek čerstvé máty;

nechat několik minut vyluhovat.

Tip:

Máta nejvyšší kvality se sklízí na začátku léta nebo podzim.

Působení:

- Je osvěžující a ochlazující.
- Vytahuje kožní vyrážky na povrch, například v počátečním stadiu spalniček.

Doporučení:

Při horku způsobeném větrem (nachlazení s bolestmi v krku a teplotou), při plnosti jangu jater, při oslabení jinu plic; při zánětu očí, při zarudlých očích, bolestech hlavy způsobených nadbytkem jangu jater.

Ne:

Při vniknutí bioklimatického chladu do těla, při oslabené imunitě.

- Ne pro kojící matky.

Pšeničný čaj

JIN

Příprava:

V nalít 500ml studené vody do smaltovaného hrnce nebo žáruvzdorného keramického hrnce;

D přidat dvě *PL* pšeničných zrn a třicet minut vařit; potom scedit.

Tip:

Hrnc z oceli snižuje jemnohmotné, léčivé působení pšenice, protože patří k *elementu kovu* („kov krájí dřevo“). V případě pšeničného čaje je to důležité, protože je pro své léčebné účinky používán v níže uvedených případech.

Působení:

- Je osvěžující a ochlazující.
- Vyživuje jin srdce a uklidňuje ducha.

Doporučení:

Při poruchách spánku způsobených nedostatkem krve a nedostatkem jinu,

při pocení (nedostatek čchi), při nočním pocení (nedostatek jinu);

při vnitřním neklidu, nervozitě, citové nerovnováze, podrážděnosti.

- Při poruchách spánku a nočním pocení pít večer.

Ne:

Při oslabení jangu, vlhku, přecitlivělosti na chlad.

Ječná voda

JIN

Ingredience:

ječmen *Z*, sušené fíky *Z*, skořice *Z*, hřebíček *K*, *zázvor*
K, sůl *V*, citron (chemicky neošetřený) *D*, kakao *O*

Příprava:

O do hrnce se dvěma litry horké vody

Z vsypat 100g ječmene a nechat pět hodin vařit.

Potom:

Z rozehrát ječmen;

přidat čtyři až pět sušených fíků,

špetku skořice,

K jeden hřebíček, trochu čerstvého zázvoru,

V špetku soli; vařit dvě hodiny;

horkou ječnou vodu scedit (ingredience je možno dále použít, například na *Sladko-pikantní ječný salát*, kapitola *Pokrmý z obilí, Ječmen*);

D přidat nastrouhanou kůru z půlky citronu,

O špetku kakaa.

Typy:

Nápoj lze pít teplý nebo studený.

- V lednici vydrží tři až čtyři dny.

Působení:

- Je osvěžující.
- Vytváří šťávy.
- Odvádí vlhké horko.

Doporučení:

Při oslabení jinu, plnosti jangu, vlhkém horku, stagnaci čchijater, vnitřním napětí.

Černý čaj

STŘED

Příprava:

O jednu až dvě ČL černého čaje přelít litrem vroucí vody.

Působení:

- Je neutrální.
- Odvádí vlhkost.
- Vysušuje.
- Je močopudný.
- Stimuluje psychiku.
- Podporuje trávení mastných jídel.

Obměna:

S mlékem, třtinovým cukrem nebo citrónovou šťávou má čaj o něco slabší vysušující účinek.

Doporučení:

po konzumaci mastnějších jídel

- Při vlhku bez mléka a třtinového cukru.

Ne:

Při nedostatku krve, nedostatku železa; při vegetariánské stravě, která je často spojená s nedostatkem železa (černý čaj stejně jako káva zabraňuje vstřebávání železa ze stravy); v těhotenství, v období klimakteria; při nedostatku jinu, nočním pocení, při zarudlých očích, mžitkách, při sklonu ke křečím v končetinách, při suché pokožce, nervozitě, vnitřním neklidu, poruchách spánku.

Tip:

Dobrá náhrada za černý čaj je čaj *bancha*, který je bohatý na železo.

Zelený čaj

JIN

Příprava:

O půl ČL zeleného čaje vsypat do šálku;

zalít horkou vodou a pít;

čajové lístky zůstávají v šálku a je možno opakovaně (v Číně během celého dne) přilévat horkou vodu (například připravenou v termosce).

Následující den by se čajové lístky už neměly používat.

Tip:

Když se čaj zalije vodou o teplotě nižší než 80 °C, zůstane vitamin C v čaji aktivní.

Působení:

- Je lehce ochlazující.
- Stimuluje psychiku.
- Podporuje pročištění organismu.
- Ochladuje horko, obzvláště v oblasti hlavy.
- Odvádí vlhkost.
- Odvádí vlhké horko.
- Snižuje hladinu cholesterolu.
- Podporuje trávení tuků

Doporučení:

Při vlhkém horku, nesnášenlivosti tuku; k odvodnění, pročištění; při zvýšeném cholesterolu, překyselení; při nadměrné konzumaci masa; pro oživení při intelektuální práci; při horku hlavy, tlacích v hlavě, potížích po nadměrném požití alkoholu; při nadváze (bez přecitlivělosti na chlad).

Ne:

Při nedostatku jangu sleziny a ledvin, při přecitlivělosti na chlad, studených nohou a slabém libidu; při nedostatku čchi žaludku; při nedostatku jinu, poruchách spánku.

Čaj *bancha*

STŘED

Příprava:

O do litru vroucí vody vsypat tři až čtyři *PL* čaje *bancha* (k dostání v obchodě se zdravou výživou);

pět až deset minut vařit a scedit.

Působení:

- Je neutrální.
- Lehce stimuluje.
- Odvádí vlhkost.
- Odvádí vlhké horko.
- Snižuje hladinu cholesterolu.
- Chrání před překyselením.

Obměna:

Čaj za stálého míchání lehce orestovat na suché pánvi a nechat pět minut louhovat v hrnci s horkou vodou; bude mít silnější stimulační účinek.

Doporučení:

Při vlhkém horku, vlhku; při sklonu k nadváze, zvýšeném cholesterolu, překyselení organismu, hromadění tekutin v těle.

- Dobrá volba, jak si odvyknout od černého čaje a kávy, které mají vysušující účinek.

Červený čaj TUO-CHA a PU-ERH

STŘED

Příprava:

O jednu menší ČL červeného čaje vsypat do šálku, přelít horkou vodou, nechat krátce vylouhovat;

tytéž čajové lístky se mohou přelít horkou vodou vícekrát během jednoho dne.

Působení:

- Je neutrální.
- Odvádí vlhkost.
- Vysušuje.
- Pročišťuje.
- Stimuluje látkovou výměnu jater.
- Stimuluje odbourávání alkoholu v krvi.
- Podporuje trávení tuků.
- Snižuje hladinu cholesterolu.

Doporučení:

Při vlhkém horu, vlhku; při nesnášenlivosti tuku, nadváze, zvýšeném cholesterolu, po požití alkoholu.

Ne:

Při oslabení jinu, poruchách spánku, nočním pocení.

Zrnková káva

JANG

Ingredience:

zrnková káva *O*, třtinový cukr *Z*, kardamom *K*

Příprava:

O do hrnce vsypat dvě až čtyři *PL* nahrubo pomleté zrnkové kávy;

přelít 750ml horké vody;

Z vmíchat špetku třtinového cukru,

K jednu tobolku kardamomu nebo trošku mletého kardamomu;

zahřát, aby káva zpěníla; sundat z plotny a zamíchat; počkat pár minut, dokud se nevytvoří sedlina; scedit přes jemné sítko.

Tip:

Díky zpěníání a přidání kardamomu je káva méně agresivní na žaludek. Přídavek smetany nebo třtinového cukru způsobí, že má káva méně vysušující účinek.

Působení:

- Je zahřívající.
- Vysušuje tělní šťávy.
- Stimuluje čchi srdce.
- Vede čchi dolů.
- Podporuje zažívání.
- Dlouhodobě oslabuje jang ledvin.
- Podporuje stagnaci čchi jater.

Doporučení:

Jako příležitostná pochoutka, v malých dávkách: maximálně jeden šálek denně, pokud možno v kombinaci s kardamomem.

Ne:

Na lačný žaludek, při všech žaludečních potížích; při nedostatku jinu spojeného s nervozitou, nočním pocením, poruchami spánku, horkými nohami, suchou pokožkou, suchou zácpou; při plnosti jangu; stagnaci čchi jater s vnitřním napětím, podrážděností, premenstruačním syndromem (například napětí a bolest prsou); při vlhkém horku žlučníku s nesnášenlivostí tuku; při oslabení jangu ledvin doprovázeném studenými nohami, přecitlivělostí na chlad, slabým libidem a nočním pomočováním; v klimakteriu; v těhotenství; při krevní nedostatečnosti, při vegetariánské stravě, která je často spojena s nedostatkem železa (káva stejně jako černý čaj zabraňuje vstřebávání železa ze stravy).

Působení:

Stimulující účinek kávy spočívá v tom, že redukuje tělní šťávy, povzbuzuje čchi srdce a mobilizuje jang ledvin. Lidé ve stavu vyčerpání nebo s pocity chladu způsobených oslabením jangu ledvin mohou být na kávě závislí, protože káva krátkodobě stimuluje a zahřívá. Na druhé straně se jang ledvin dlouhodobě oslabuje, protože se vyčerpává. Zkušenost ukazuje, že káva v mnoha případech zesiluje stagnaci čchi jater spojenou s podrážděností a vnitřním napětím stejně jako premenstruační syndrom spojený s napětím a bolestí prsou.

- Tělesnou závislost na kávě je možno postupně odbourávat přidáváním obilné kávy do zrnkové.
- Rovněž pomáhá konzumace zahřívajícího čaje s kořením a zahřívajících potravin, jež obsahují malé množství masa.
- Dobrou alternativou je také čaj bancha.

Obilná káva

JANG

Ingredience:

obilná káva *O*, skořice *Z*, kardamom *K*

Příprava:

O do litru vroucí vody přidat dvě až čtyři *PL* jemně mleté obilné kávy,

Z špetku skořice,

K jednu tobolku kardamomu nebo trochu mletého kardamomu;

přivést k varu a nechat klesnout sedlinu.

Působení:

- Je zahřívající.
- Zahřívá střed.
- Odvádí vlhko.
- Vysušuje.

Doporučení:

při nedostatku čchi sleziny a srdce, při nedostatku jangu ledvin

- Při vlhku a hromadění vody v těle bez smetany, mléka, cukru.
- Ideální jako náhrada zrnkové kávy.

Obměna:

Zjemnit vanilkovým práškem, třtinovým cukrem nebo smetanou.

Ne:

Při nedostatku jinu, nedostatečnosti krve se stoupajícím jangem jater, při stagnaci čchi jater.

Kakao

JANG

Ingredience:

mléko *Z*, kakao *O*, třtinový cukr *Z*, zázvor *K*

Příprava:

O smíchat 500ml vroucí vody,

Z 500ml vroucího mléka

O s jednou *PL* kakaá;

Z podle chuti přidat třtinový cukr nebo jiná sladidla,

K jeden plátek zázvoru; nechat deset minut vařit a odstranit zázvor.

Tip:

Hotovým kakaovým nápojům je lepší se vyhnout, protože obsahují aromatizující látky a velké množství bílého cukru.

Působení:

- Je zahřívající a posilující.
- Je zvlhčující.
- Rozptyluje chlad.

Obměna:

Místo vody a kravského mléka použít sójové nebo rýžové mléko: kakao tak vytvoří méně vlhka.

Doporučení:

Při nedostatku jangu, při vniknutí chladu do těla, nechutenství.

- V malém množství je to ideální zimní nápoj pro děti.

Ne:

Při nadbytku jinu plic, vlhkém horku, stagnaci potravy, vlhku; při zánětu průdušek, rýmě, nachlazení s množstvím hlenu, nesnášenlivosti tuku, zácpě.

Jablečná šťáva

JIN

Působení:

- Osvěžující a zvlhčující.

Doporučení:

Při nedostatku šťáv, po požití alkoholu.

- Výborně hasí žízeň, pokud šťávu smícháme s horkou nebo studenou vodou.

Ne:

Při vlhku, oslabení jangu, nadměrném množství žaludečních kyselin.

Hrušková šťáva

JIN

Působení:

- Osvěžující a ochlazující.
- Zvlhčující.

Doporučení:

Při plnosti jangu, oslabení jinu.

Ne:

Při nedostatku čchi sleziny, nedostatku jangu, vlhku.

Šťáva z červených hroznů

STŘED

Působení:

- Je neutrální.
- Vytváří krev a šťávy.

Doporučení:

Při nedostatku krve, šťáv.

• Výborně hasí žízeň, pokud šťávu smícháme s horkou nebo studenou vodou.

- V zimě je možno pít horkou šťávu.

Obměna:

V zimě vařit společně se skořicí nebo zázvorem.

Ne:

Při vlhku.

Třešňová šťáva

JANG

Tip:

V obchodě se zdravou výživou je k dostání šťáva bez přídavku cukru.

Působení:

- Je lehce zahřívající.
- Vytváří krev a šťávy.
- Zvlhčuje.

Doporučení:

Při nedostatku krve, šťáv.

Ne:

Při vlhku.

Čaj z mořských řas

JIN

Příprava:

V jeden *PL* hijiki nebo deseticentimetrový kousek kombu nebo wakame

vařit několik minut ve dvou šálcích vody, aby byly řasy měkké;

vývar vypít a řasy sníst, pokud to nestojí příliš mnoho přemáhání (řasy je možno použít do jídla).

Působení:

- Je ochlazující a zvlhčující.
- Obsahuje mnoho minerálních látek.
- Vytváří krev a šťávy.
- Uvolňuje blokády.
- Podporuje čištění organismu.
- Podporuje zásaditost krve.
- Posiluje kosti.
- Předchází klimakterickým obtížím.

Doporučení:

Při oslabení jinu, obzvláště ledvin: noční pocení, horké nohy; při klimakterických obtížích: návaly horka, noční pocení, poruchy spánku; při nedostatku jinu srdce: vnitřní neklid, nervozita; při vlhkém horku, nedostatečnosti krve, nedostatku železa; při překyselení; při stagnaci čchi jater; při nedostatku minerálních látek, odvápnění kostí.

Tipy:

Čaj je možné pít jako kúru po dobu čtyř až šesti týdnů; dodá tělu minerální látky. Protože se minerální látky v čaji rozpustí jen z části, doporučuje se jíst i řasy samotné.

- Jako prevence potíží v přechodu a jako přísun minerálních látek: třikrát až čtyřikrát týdně.

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

- Mořské řasy je možné pravidelně konzumovat v polévkách a j iných pokrmech.

Ne:

Při *hyperfunkci* štítné žlázy.

- Při nedostatku jangu používat jen příležitostně do polévky.

Horká voda z vodovodu

JIN

Působení:

- Je osvěžující.
- Zahřívá střed.
- Posiluje trávení.
- Odvádí nadbytečnou vlhkost.
- Podporuje pročištění organismu.
- Redukuje nadváhu.

Obměna:

Pokud necháme vodu deset minut vařit, zvýší se tím její pozitivní účinek.

Tipy:

Horká voda je jediný nápoj, který se může pít bez obav dlouhodobě a jenž nemá nežádoucí účinky.

- Dodává tělu šťávy bez toho, aby ochlazováním středního ohříváče oslabovala zažívání. Je to proto ideální nápoj pro hašení žízně. Působí proti nadváze, protože posiluje odvodňování a trávení.
- Lidé, kteří dlouhodobě nahradí minerálku, limonády, Coca-Colu, kávu a černý čaj horkou vodou z vodovodu, budou žasnout nad jejími ozdravujícími účinky. Na rozdíl od minerálky neobsahuje voda z vodovodu žádné přidané minerální látky, jež zatěžují ledviny; a také žádnou kyselinu uhličitou, která rozežírá žaludeční stěny.
- Je užitečné mít vždy k dispozici termosku s horkou vodou, ať už doma, v práci, ve školce nebo škole.
- V případě, že máte v restauraci potíže se svým nevhodným požadavkem, vyzkoušejte pro jednu tuto formulaci: „Dám si čaj bez čaje.“

Glosář

Č

Čchi - Síla, jež udržuje všechny tělesné funkce; základ pro krev a šňávy.

Čchi a teplo - jang těla; vše neviditelné, které vytváří živost organismu; projevuje se jako pocit tepla a vitality

D

Dynamizující - působení: podporuje trávení, látkovou výměnu, proudění čchi a krve; stagnace se rozpouští; působí proti chladu.

H

Harmonizuje střed - zvyšuje jin a jang sleziny i žaludku a vyrovnává; uklidňuje žaludek a ducha.

Horký - působení: zvyšuje se jang těla; vyhání chlad; podporuje dynamiku tělních funkcí. Příliš velké množství horkých potravin může způsobit nedostatek jinu/sucho a plnost jangu/horko.

CH

Chlad - působení: snížení jangu těla; pokles plnosti jangu/horka; dynamika tělesných funkcí klesá. Mnoho studených potravin způsobuje nedostatek čchi a nedostatek jangu/chlad.

K

Krev - patří k tělním šňávám, vzhledem ke své důležitosti jsou vždy samostatně jmenované.

Krev, šňávy a substance - lidská jin: vše viditelné jako tělesné šňávy, tkáň, kosti, vlasy, atd.

Krvetvorba - kvalita a proudění krve se zlepšuje; játra jsou stimulována.

N

Nadbytek jinu - viz vlhkost.

Nedostatečnost krve - patogenní proces; snížení kvality, množství nebo proudění krve.

Nedostatek čchi - patogenní proces; ovlivňuje slezinu a tím také trávení a látkovou výměnu. Vitalita se snižuje. Nedostatek čchi se může rozšířit také na srdce, plíce a všechny tělesné funkce.

Nedostatek jangu - chlad; patogenní proces; čchi a jang jsou redukovány, tzn. tělesné teplo a dynamika tělesných funkcí. Vyskytují se znaky chladu.

Nedostatek jinu - sucho; patologický proces; tělesné šňávy jednoho nebo více orgánů jsou redukovány, týká se také substance, například při osteoporóze.

Nesnášenlivost tuku - žlučník vylučuje málo žluče, tuk se špatně tráví. Vzniká averze vůči mastným jídlům.

Neutrální - působení: termicky vyvážený; ani ochlazujející, ani zahřívající. Mnoho neutrálních potravin má posilující, vyživující účinek, protože zároveň vytváří jak šňávy, tak čchi.

O

Orgán - všechny funkce daného orgánu a jeho meridiánu z pohledu TČM.

Oslabené zažívání-makrotrávení v celém trávicím traktu je oslabeno, stejně tak mikrotrávení na buněčné úrovni (= látková výměna). Nedostatek čchi sleziny se sklonem k nadýmání, pocitu plnosti, kašovitě stolici.

Osvěžující - působení: organismus se ochlazuje; plnost jangu/horko se snižuje; Mnoho osvěžujících potravin má osvěžující a zvlhčující účinek; vytváří se šťávy (= jin).

P

Patogenní- negativní, chorobný; vývoj dění, které ústí ve zhoršení životní úrovně a způsobuje relativně neškodné potíže. Po určité době může způsobit i vážnější onemocnění.

Plnost jangu - horko; patologický proces; u jednoho nebo více orgánů dochází k horku.

Podporuje pohyb čchi jater- rozpouští stagnaci a napětí, například plnost jangu srdce způsobuje poruchy spánku.

Posiluje ledviny - posiluje jin a jang ledvin (= posílení čchi ledvin). Základní vitální síla organismu se posiluje; zlepšuje se funkce pohlavních orgánů, libido, plodnost.

Posilující, vyživující- působení: nároky, které klade organismus na výživu, se naplňují; vytváří se šťávy a čchi, krev a tkáně jsou tedy dobře vyživovány. Trvalá sytost a spokojenost jsou následky, jež se projevují v psychické a fyzické síle.

Příznaky horka - červená barva v obličeji, pocit horka, prudký temperament, hlasitý hlas, velká žízeň a jiné.

Příznaky chladu - přecitlivělost na chlad; studené nohy, ruce, hýždě, záda, břicho; noční pomočování; neohebnost po ránu, která s pohybem ustupuje; nechut ke studeným nápojům a jídlům.

S

Stagnace čchi jater - blokády v oblasti meridiánu jater; na psychické úrovni: vnitřní napětí, podrážděnost, depresivní nálada a zablokovaná kreativita. Na tělesné úrovni:

natažené svaly, pocit knedlíku v krku, premenstruační potíže jako pocit napětí v prsou.

Střed - stěžejní bod, kde dochází k přeměně cizího na vlastní (= střední ohříváč). Orgány elementu Země, slezina a žaludek, splňují všechny funkce trávení a látkové výměny.

S

Šťávy - část jinu organismu; „dobré“ šťávy, které tělo získává z tekutin.

T

Teplý - zahřívá organismus a dynamizuje jej; tvorba jangu.

Termické působení - potraviny v organismu vyvolávají oteplení/dynamiku nebo ochlazení/zpomalení, nebo se projevují neutrálně.

Tvorba čchi - čchi orgánů se zvyšuje, tzn. tělo je vyživováno.

Tvorba jangu - zvyšuje se jang těla; zahřívá se; chlad je vypuzen; stagnace rozpuštěna; dynamika se zvyšuje.

Tvorba jinu - tělesné šťávy se vyživují; sucho se zvlhčuje; horko ochlazuje; hyperaktivní procesy se zjemňují.

Tvorba šťáv - vytváří se jin (viz *tvorba jinu*).

V

Vlhké horko - patogenní proces; hromadění vlhka a horka; podporuje vznik patologických hub a bakterií; je příčinou nesnášenlivosti na tuk; jde obvykle ruku v ruce se stagnací čchi jater.

Vlhký chlad - patogenní proces; vlhko vzniká na základě nedostatku čchi a jangu; hromadění vody v těle doprovázené příznaky chladu.

Vlhko - nadbytek jinu; patogenní proces; tekutiny z potravy se dostatečně netransformují a nevyklučují. Tekutiny se hromadí ve tkáních. Při nadváze se jedná vždy také o vlhkost.

Vyhání vlhko - nahromaděná voda/nadbytek jinu se redukuje.

W

Wei-čchi - imunita

Z

Zpomalující - negativní vliv studených, zvlhčujících nebo nestravitelných pokrmů, které zpomalují látkovou výměnu. Přivádí do těla vlhkost a může dojít ke stagnaci.

Zvlhčující - pozitivní působení: příjem „dobrých“ tělních šťáv. Negativní působení: příjem vlhkosti, tedy zesílení nadbytku jinu.

Abecední seznam potravin

Element:

D dřevo, *O* oheň, *Z* země, *K* kov, *V*voda

Termické působení:

h horký, *t* teplý, *n* neutrální, *o* osvěžující, *s* studený

Stav:

č čerstvý, *s* sušený

agar-agar *V s*

alkohol vysokoprocentní *K h*

amarant *O n*

ananas *D s*

angrešt *D o*

arašídý *Z t*

artyčok *O o*

avokádo *Z o*

badyáník *K t*

banán *Z o*

bazalka č *O t*

bazalka s *K t*

bezinky *O o*

borůvky *D o*

brambory *Z n*

brambory sladké *Z t*

brokolice *Z o*

broskev Z t
brusinka D o
bulgur Z n
celer řapíkatý Z o
celer, hlíza Z o
cibule, osmažená Z t
cibule, syrová K t
cibulka jarní K t
citron D s
cizrna V o
crème fraiche D o
cuketa Z o
cukr bílý Z o
cukr třtinový Z n
cumin, římský kmín K t
čaj bancha O n
čaj černý O n
čaj fenyklový Z t
čaj ibiškový D o
čaj mátový K o
čaj meduňkový D o
čaj pu-erh O n
čaj slézový D o
čaj šípkový D n
čaj tuo-cha O n
čaj yogi K h
čaj z lékořice Z n
čaj z kukuřičných vlasů Z o
čaj z pomerančových květů Z o
čaj zelený O o
čekanka O n
česnek K h

čili (lusk, prášek) K h
čočka V n
datle s Z n
endivie O n
estragon č Z o
estragon s K t
fazole adzuki V n
fazole mungo V o
fazole zelené Z n
fenykl Z t
fíky č/s Z n
garam masala K t
garnáti V t
grapefruit O o
halibut V n
hlíva ústříčná Z n
hořčice K t
hořký likér O h
houba šitake Z n
hrách č Z n
hrách s V n
hrozny bílé/červené Z o
hruška Z o
hřebíček K t
hříby lesní Z n
humr V t
chlebový nápoj D o
chřest Z o
jablko granátové D t
jablko, kyselé D o
jablko, sladké Z o
jádra dýňová Z n

jádra piniová Z t
 jáhly Z n
 jahoda D o
 jalovčinky O t
 ječmen Z o
 jogurt D s
 kakao O t
 kaki Z s
 kapr V n
 kapusta Z n
 kapusta růžičková O t
 kardamom K t
 kari K h
 kaštany jedlé Z t
 káva O t
 káva obilninová O t
 kaviár V s
 kdoule O o
 kedlubna Z n
 kefír D o
 kešu Z o
 kiwi D s
 klementinka (mandarinka bez pecek) D o
 klíčky alfa-alfa D o
 klíčky fazolí mungo D s
 klíčky pšeničné D s
 klíčky sójové D o
 kmín K t
 kombu V s
 koňak O h
 kopr č/s K t
 kopřiva O n

koriandr č K t
koriandr semínka K t
korintky Z t
kořen černý Z o
krab V s
krevety V t
křen K t
kukuřičný klas Z n
kumquat D t
kůra citrónová č D o
kurkuma O t
kuskus D n
kuzu Z o
kvasnice, droždí D n
květák Z o
langusta V t
libeček č/s K t
lichorejšnice D o
likér Z t
lilek Z o
list bobkový K t
losos V n
majoránka č/s K t
mák O t
maliny D n
mandarinky D o
mandle Z n
mango Z s
mangold Z o
maso -jelen Kh
maso - kachna D o
maso - koroptev K t

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

maso - králík divoký K n
maso - králík domácí K o
maso - krůta K n
maso - křepelka K n
maso - kuře D t
maso - prase divoké K t
maso bažant K t
maso hovězí Z n
maso husa K n
maso jehněčí O h
maso kozí O h
maso skopové O h
maso srnčí K t
maso vepřové V n
maso grilované O h
maso nakládané do soli, uzené, solené, sušené V t
med Z n
medovina Z t
melasa Z n
meloun ananasový Z s
meloun vodní Z s
meruňky č/s Z t
miso V n
mléko kokosové Z t
mléko kozí O t
mléko kravské Z n
mléko kyselé D o
mléko sójové Z o
mléko sražené D o
mořské řasy hijiki V s
mořské řasy nori V s
mořské řasy wakame V s

moučka z maranty třtinové Z o
mrkev Z n
mu-erh houba V o
muškát K
ocet D t
okoun V n
okurka salátová Z s
olej lněný Z o
olej olivový Z o
olej řepkový Z t
olej sezamový Z o
olej slunečnicový Z o
olej sójový Z t
olej z dýňových jader Z t
olej z pšeničných klíčků Z o
olivy V o
omáčka sójová (tamari, shoyu) V s
oregano č O t
oregano s K t
ořech kokosový Z t
ořech vlašský Z t
ořechy lískové Z n
ostružina D n
otruby pšeničné D s
oves K t
pampeliška O o
papája Z s
paprika Z o
paprika červená O t
parmezáň V t
pastinák O o
pažitka č/s K t

pelyněk s K t
 pepř K h
 pepř cayenský K h
 pepř jamajský, piment K h
 petržel D t
 pistácie Z n
 pivo černé O o
 pivo pšeničné D o
 pivo světlé O o
 platýs V t
 pohanka O o
 polenta Z n
 polníček O n
 pomeranče D o
 pórek K t
 prášek z citrónové trávy K t
 prášek ze semen pískavice modré O t
 pstruh V n
 pšenice D o
 pšenice špalda nezralá D t
 quinoa O n
 rajčata D s
 rak V s
 rebarbora D s
 rozinky Z t
 rozinky sultánky Z t
 rozmarýn č O t
 rozmarýn s K t
 rukola O o
 rybíz D o
 ryby, všechny uzené druhy V t
 rýže K n

ryže sladká Z t
ředkev bílá K o
ředkev černá K n
ředkvička K o
ředkvička naklíčená K o
řepa červená O n
řeřicha K o
saké, rýžové víno K t
salám V t
salát hlávkový O o
sardel V t
saturejka č O t
saturejka s K t
sekt D o
semínka sezamová Z n
semínka slunečnicová Z n
sépíe V o
sirup, všechny druhy Z o
skořice Z t
slad, všechny druhy Z n
slávka jedlá V s
smetana, kysaná D o
smetana, sladká Z o
sójové boby, žluté/černé V n
sůl V s
sýr kozí O t
sýr ovčí O t
sýr plísňový K h
šafrán Z n
šalvěj č O o
šalvěj s K o
šampaňské D o

KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

špalda D n
špenát Z o
šťáva jablečná Z o
šťáva z hrušek Z o
šťáva z hroznů červená/bílá Z n
šťovík D s
šunka V t
švestka č D t
švestka s Z n
tofu Z o
treska V t
třešně Z t
třešňová šťáva D t
tuňák V t
turín Z n
tvaroh D o
tymián č O t
tymián s K t
úhoř V t
umeboši V o
ústřice V o
vanilka Z n
vejce Z n
víno bílé D o
víno červené O t
víno portské Z t
víno svažené O h
višně D o
voda, horká O o
voda, studená V s
výhonky luštěnin D o
zajíc, divoký K t

zázvor č K t
zázvor s K h
zelí bílé Z n
zelí červené Z n
zelí čínské Z o
zelí kyselé D o
žampiony Z o
žito O n

O autorkách:

BARBARA TEMELIE

- Poradenství v oblasti výživy v Mnichově a Hamburku. Individuální přístup, posouzení zdravotního stavu, doporučení. Praktické využití výživy podle pěti elementů.
- Semináře a kurzy vaření v Mnichově a Hamburku pro praktické využití výživy podle pěti elementů.
- Jednoroční vzdělávání poradců v oboru výživy. Možno využít pro rozšíření terapeutické činnosti nebo jako samostatný obor. Vyučuje se v Mnichově a Hamburku.

• Další vydané knihy autorek Barbara Temelie a Beatrice Trebuth: *Výživa podle pěti elementů*, *Výživa podle pěti elementů pro matku a dítě*

Občanské sdružení *Výživa podle pěti elementů* bylo založeno sedmnácti zakládajícími členy 7. listopadu 2005 a bylo zapsáno do rejstříku v Mnichově.

Naše cíle:

- Pomocť při orientaci v oblasti výživy.
- Informace skrze semináře, přenášky, kurzy.
- Školení a další vzdělávání našich členů (např. vaření).
- Podpora zdravé výživy ve školkách, školách, jídelnách, domovech důchodců.
- Seznámení s vyváženou stravou na základě TČM.

Barbara Temelie, Beatrice Trebuth

- Podávání informací veřejnosti skrze noviny, knihy, pořádání akcí.
- Spolupráce jednotlivých poradců v lokálních skupinách.

BEATRICE TREBUTH

- Poradenství v oblasti výživy:

- Diagnostika na základě pulzní diagnostiky, jazyka a dotazování. Stanovení směrování výživy, která odpovídá konstituci každého jednotlivého člověka. Při zdravotních potížích se využívá terapeutických vlastností pokrmů. Klient získá informace o praktickém využití výživy podle pěti elementů.

- Akupunktura a bylinná terapie:

- Obě metody slouží jako prevence k udržení zdraví a stejně tak k léčbě nemocí. Podporují léčivé působení cílené stravy podle pěti elementů.

- Kurzy vaření:

- Teorie a praktické využití výživy podle pěti elementů umožní klientům nenáročné včlenění výživy podle pěti elementů do všedního dne. Vaříme společně v malých skupinách.

- Vzdělávání:

- Čínská dietetika v Hamburku, v rámci pracovní skupiny praktikující akupunkturu a TČM.

ZDRAVIE • ROZVOJ OSOBNOSTI • EZOTERIKA

KNIHY

www.eugenika.sk **eugenika**

KATALÓG ZADARMO!

EUGENIKA, spol. s r. o.
P. O. Box 187, Iljušínova 2,
850 00 Bratislava 5
e-mail: eugenika@eugenika.sk,
tel./fax: 02/63 81 06 59

OBJEDNÁVKY (MALOOBCHOD)
e-mail: dobiecky@eugenika.sk,
priama linka: 02/63 81 46 54

BRATISLAVA
Iljušínova 2
P. O. BOX 187
850 00 Bratislava 5
po-pia: 10:00 - 18:00
tel.: 02/6381 4653, 6381 0659
predajna@eugenika.sk

KOŠICE
Hlavná 48
040 01 Košice
tel.: 055/623 0432
kosice@eugenika.sk

BANSKÁ BYSTRICA
Knihy Mystické
Námestie SNP 12
974 01 Banská Bystrica
tel.: 048/415 425
0915 607 210
b.bystrica@eugenika.sk

POVAŽSKÁ BYSTRICA
Sezam
M. R. Štefánika 136
017 01 Považská Bystrica
tel.: 0915/951 144, 042/432 7937
sezam-pb@sezam-pb.com

SPOLUPRACUJÚCE PREDAJNE

POPRAD Christiania
Námestie sv. Egídia 108
tel.: 052/772 2944

LUČENEC Phoenix
Kubínyho nám., 984 01 Lučenec
tel.: 0907/872 540

LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ Pantarei
Námestie Mieru 1
tel.: 044/552 5634

LB Story-Malý princ, OZC MAX-NITRA
Chrenovská 1661/30, 949 01 Nitra
tel.: 0918-531 882
e-mail: maxnitra@lb-story.sk

LB Story-Malý princ, OZC MAX-TRNAVA
F. Urbánska 11, 917 01 Trnava
tel.: 033/595 8204
e-mail: maxtt@lb-story.sk

TRENČÍN Naturalia s. r. o.
Vajanského 176, 911 01 Trenčín
tel.: 032/74 36 969, naturalia@stonline.sk

PREŠOV Mandala
Hlavná 91, 080 01 Prešov
tel.: 051/772 39 38

Pobočka v ČR – PRAHA
Jirina Vaňková,
EUGENIKA, s. r. o., office – PRAHA
Valčíkova 1152/20,
182 00 Praha 8 – LIBEŇ
tel./fax: 284 680 056, 731 478 311
e-mail: jirina.vankova@tiscali.cz

ZADARMO! KATALÓG ZADARMO! KATALÓG ZADARMO!

Distribuce odborných knih - českých

PREMISA, Praha, tel./fax: 003 741 171, fax: 267 193 414

KONTAKT, Praha 7, tel./fax: 255 723 917, fax: 251 036 380

POZNÁNÍ, Olomouc, tel./fax: 585 225 151

KUČERA R., Olomouc, tel./fax: 585 762 969

Distribuce odborných knih - SR

Eugenika, s. r. o., Bratislava, tel./fax: 021 63 81 4653, 63 81 06 59

P. O. Box 187, 850 00 Bratislava 5

e-mail: sklad@eugenika.sk, internet: www.eugenika.sk



Dmitrij Veriščagin: OSVOBOZENÍ

česky/brož., 130 x 200, 248 str., 238,- Kč/Sk

Autor v této knize předává učení, které původně vzniklo v SSSR na podnět vysokých politických činitelů. Cílem bylo vypracovat systém, jenž by člověku umožnil získat dokonalou vládu nad svým životem, zdravím a úspěchem. Tento systém dostal název DEIR, tedy systém Dalšího EnergoInformačního Rozvoje. Ten, kdo je připraven, může díky sérii knih Dmitrije Veriščagina nastoupit cestu k dosažení svého plného rozvoje.



Gennadij Malachov: JAK VYLÉČIT 200 NEJČASTĚJŠÍCH NEMOCÍ

česky/brož., 130 x 200, 296 str., 288,- Kč/Sk

Uznávaný ruský lékař, zaměřený na metody přírodní léčby, předkládá známé i méně známé recepty založené na terapii urinou, detoxikaci organismu nebo fytoterapii, jejichž účinnost byla mnohokrát prověřena v praxi. Kromě toho nabízí různé rady a doporučení, jak se při té či oné nemoci zbavit potíží. V neposlední řadě také využívá zkušeností svých čtenářů.



Lise Bourbeau: TĚLO - TVŮJ NEJLEPŠÍ PŘÍTEL

česky/brož., 130 x 200, 200 str., 198,- Kč/Sk

Autorka se snaží čtenářům pomoci k pozitivnímu vývoji a životu tak, aby probíhaly v souladu s jeho fyzickým bytím. V první části mluví o vývoji, růstu, duchovních zákonech, lásce a energii a část druhá pojednává o tématech, jako jsou nemoci, strava, smysly, nadváha, sexualita, dech, tělesné potřeby, mentální a emocionální tělo, spiritualita nebo i meditace. Po každé kapitole následuje několik cvičení.



Aline Gruber-Keppler: JEMNÁ MASÁŽ NOHOU

česky/brož., 117 x 179, 136 str., 148,- Kč/Sk

Na rozdíl od obecně známé reflexní masáže nohou se v textu této knihy nejedná o organickou rovinu, ale o rovinu duševních vzorců. Kniha popisuje metodu jemné masáže vnitřní strany nártu, jež odstraňuje negativní duševní struktury a životní vzorce, které se vytvořily v prenatálním období našeho života. Tento způsob masáže nohy představuje pro klienta osvobození tím, že dojde ke zcela jasnému rozpoznání negativních vlivů a životních vzorců z jeho embryonálního období, jež mohou být změněny.

Gennadi) Malachov: URINOTERAPIE - TEORIE
česky/brož., 130 x 200, 232 str., 228,-KÓSK

V první knize tohoto díla se dozvíte množství pozoruhodných skutečností o moči - jak se tvoří, jaké mi vlastnosti a z čeho je složená, jaký je její léčebný mechanismus a díky čemu má moc léčit a posilovat lidský organismus. Najdete zde praktické zkušenosti a doporučení, na co všechno a jak moč používat.

Gennadij Malachov: URINOTERAPIE - PRAXE
česky/brož., 130x200, 272 str., 248,-Kč/SK

Druhá, praktická část Malachovova díla o urinoterapii uvádí množství skutečných případů i zkušenosti s urinoterapií a odpovídá na otázky s nimi spojené. Dozvíte se, co vás při léčbě čeká a jaké jsou možné projevy krize. Naučíte se, jak a kdy s touto formou terapie začít, a hlavně zde najdete různé postupy, recepty, kúry a návody na léčbu konkrétních potíží, díky nimž pochopíte rozmanité účinky moči.

Osho: LÉČENÍ DUŠE

česky/brož., 130 x 210,150 str., 178,- Ki/Sk

Soubor meditací, relaxací, cvičení na uvědomování si sebe sama a dalších metod pro fyzickou i citovou pohodu. Kniha nabízí bohatý výběr jednoduchých postupů, které se zabývají řešením stresu bez použití chemie. Na jejich stránkách naleznete lék na vše - od bolesti hlavy po nespavost, od nejasných pocitů mírného neklidu, jež zažíváme někdy všichni, po další velmi specifické problémy, kterými jsou například skoncování s kouřením či změna stravování.

G. Malachov: LÉČIVÁ DETOXIKACE HLADEM - TEORIE
česky/brož., 130 x 210,200 str., 198,-Ki/Sk

Zmámý autor vyčerpávajícím odborním způsobem popisuje, co se děje v lidském organismu, když nějakou dobu nepřijímá potravu. Hladovění je velmi účinným léčivým prostředkem, pokud se provádí správně. Hladovět lze různými způsoby a různě dlouhou dobu. Zde se dozvíte vše potřebné, abyste se mohli v této metodě bezpečně zorientovat.

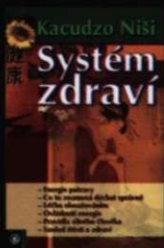
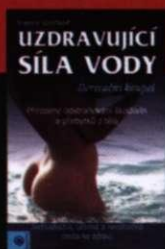
G. P. Malachov: LÉČIVÁ DETOXIKACE HLADEM
 - PRAKTICKÁ ČÁST
česky/brož., 130 x 210, 384 str., 298,-Ki/Sk

Hladovění je velmi působivým léčebným prostředkem, pokud se provádí správně a s porozuměním. Znamý a zkušený autor vám vysvětlí, jak se máte na hladovku připravit. Jedním z faktorů přípravné části je také doba, po kterou chcete hladovět. Autor vás ve svém textu poučí vás o různých formách hladovění (například při akutních a chronických onemocněních nebo při narkomanii a alkoholismu), v úvahu bere i věk člověka a věnuje se také otázce tělesné hmotnosti. Jestliže se necháte poučit, budete mít záruku, že si neublízíte a hladovka vám opravdu zázračně pomůže.





Kniha obsahuje množství receptů, mezi nimiž najdete pikantní ranní pokrmy a přirozeně i slavnou čínskou rýžovou kaši congee. Léčebné působení a doporučení uvedená na konci každého receptu odpovídají principům tradiční čínské medicíny a dietetiky, které se opírají o dlouholeté zkušenosti z poradenství.



www.eugenika.sk

ISBN 978-80-8100-022-5



eugenika

