

## ZDRAVÍ KTERÉ CHUTNÁ



# Čínská dietetika na českém talíři

Napsala: Michaela Nekovářová

V čem je čínská dietetika jiná než nekonečná řada receptů a nabídka jídel, která se na nás valí ze všech stran?

Stále se mi vkrádala myšlenka, proč většina z nás neustále hledá nové kombinace potravin, nová jídla, nové suroviny, neobvyklé chutě, s každým časopisem či pořadem o vaření očekáváme něco zázračného?... Co nám chybí? Poznávat nové věci je přirozené a prospěšné, ale my nehledáme pokrmy a způsoby stravování v zájmu našeho zdraví. Očekáváme písemnou omluvu našeho konání ve smyslu „co je psáno, to je dáno, dovoleno“. I přes nevhodnost surovin a přípravy pokrmů tak bezmyšlenkovitě uspokojujeme naše pošramocené chutě, zajídáme stres, smutek, nedostatek lásky, utiňujeme duši. Jíme na ulici, jíme v davu či s davem, jako příslušnost k určité značce, jíme při chůzi, jsme ovlivněni reklamou a módní vlnou,

jíme tajně, jsme líní a pohodlní věnovat čas kvalitě, rychle uspokojujeme svou nutkavou potřebu umlčet „hlad“, sami se odměňujeme, někteří zajídají nudu, už od dětství jsou děti umlčovány suchým rohlíkem.... Když se chystáme vložit sousto do úst, zkusme se sami sebe zeptat „proč?“

Byli jsme obdařeni chutí i rozumem. Jídlo je a mělo by být požitkem, jen si každý ono požitkářství představuje jinak. Jak si ale můžeme myslet, že si užíváme, dopřáváme a děláme sami sobě radost jídlem, které způsobí zdánlivé krátkodobé „blaho na duši“, když se zároveň obelháváme? Poznáme to podle opětovného poklesu naší mysli a dalším nezvladatelným přívalem chutí „na něco dobrého“.

A zde právě přichází na řadu rozum. Přirozená strava z kvalitních chemicky nedochucovaných potravin Vám přinese požitek, radost i příval energie a postupně Vás zbaví nutkavých chutí, neboť tělo nebude muset vysílat své signály „něco mi chybí“. Je ale důležité, aby každé jídlo bylo vhodné a plnohodnotně sestaveno dle ročního období, termodynamiky surovin, případně na míru pro danou osobu a obsahovalo nejlépe od každé chuti svůj díl. A to je právě krása a harmonie čínské dietetiky.

## ZDRAVÍ KTERÉ CHUTNÁ

**Léto**

Letní období je časem bujnosti, krásy a radosti. Jang dosahuje maxima. Přirozeně trávíme nejvíce času venku. Užíváme si dlouhé dny, budíme se brzy a dlouho do noci můžeme vstřebávat nové zážitky. Svoji pozornost bychom měli věnovat dění kolem nás, zajímat se více o své blízké a přátele. Společná příprava a posezení pod širým nebem u stolu plného barevných lákavých pokrmů uvolní atmosféru, uleví srdci a odměnou nám bude povznesená duše i radost rozlité po celém těle. K létu patří grilování, ale abychom si ho mohli užít ve zdraví, je důležité vybírat z kvalitních druhů masa a ryb, kterým stačí krátká doba přípravy, a hlavně volíme šetrnější typy grilu. Vhodné je vyvážit zahřívací formu úpravy doplněním o letní zeleninu s čerstvými bylinkami v podobě polévek, omáček teplých i studených, lehce kořeněných např. čerstvým zázvorem či česnekem. Listové saláty kombinujeme s menším množstvím plodové zeleniny. Cílem stravování během léta je podpora tvorby našich vlastních tekutin a pročištění horkosti. S přihlédnutím k různým konstitucím je prospěšné zeleninové pokrmy doplnit obilovinami v podobě pšenice, špaldy, kuskusu, dlouhozrné rýže nebo krupky z ječmene. Více ochlazující jídla dopřejeme lidem konstituce *yinxu*, naopak pro zimomřivé konstituce *yangxu* s chladivou povahou potravin šetříme a více dbáme na ochranu zažívání v podobě vařených a vyváženě kořeněných pokrmů. K mírnému zahřívání využíváme také čerstvé natě mladé cibulky, pažitky, koriandru. A protože k létu patří barva červená, jsou i recepty laděny do červena.

Přejí vám letní hravost při vaření a spokojený úsměv ve tvářích vašich strávníků.

**Polévka z červené řepy a rajčat s polentovými noky**

(vhodná při vyšším krevním tlaku, suchosti v různých částech těla, horkosti, naopak opatrně při zimomřivosti či projevech vlhkosti)

**Potřebujeme:** 2 střední nebo 5 malých kusů červené řepy, 4 zralá rajčata, ½ větší mrkve, kousek celeru, polentu, petrželku, máslo, sůl, třtinový cukr, koření na vyvážení chladných účinků – opatrně, stačí špetka dohromady – čerstvě mletý pepř, kmín, anýz, fenykl, čerstvou bazalku na ozdobu a hoblinky parmazánu. (Koření dávkuje velmi opatrně, čím více potřebujeme chladit, tím menší množství koření použijeme nebo jej vynecháme úplně.) Pro zvýšení chladivého efektu přidáme do talíře naklíčené mungo fazolky.

**Postup:** Řepu ve slupce si omytou uvaříme zvlášť doměkka. V hrnci na polévku uvaříme doměkka celer s mrkví v mírně osolené vodě. Přidáme oloupanou řepu a rozmixujeme dohladka. Rajčata nařizneme do kříže, spaříme, ochladíme, oloupeme. Nakrájíme na malé kousky a vložíme do polévky. Okořeníme s citem, přisladíme dle chuti červené řepy (malé jsou sladší), dosolíme a zvolna povaříme, aby se spojily chutě. V kastrůlku uvaříme za stálého míchání menší množství polenty dle návodu, vodu lehce osolíme. Do hotové tuhé kaše rychle vmícháme kousek másla, nasekanou petrželku a 2 lžícemi tvoříme hladké noky, které klademe na větší prkénko. Necháme je ztuhnout cca 30 minut. Polévku ozdobíme čerstvou bazalkou a hoblíčkami parmazánu. Případně přidáme naklíčené mungo.

**Rozbor dle TČM:**

Červená řepa – svěží povahy, sladké chuti, tropismus – srdce, játra, tlusté střevo.

Účinky: doplňuje krev, utiňuje srdce (ducha), zvlhčuje střevo.

Rajče – svěží povahy, sladké a kyselé chuti, tropismus – žaludek, játra.

Účinky: pročišťuje horkost, rodí tekutiny, vyživuje jin, chladí krev.

Mrkev – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, játra, plíce.

Účinky: doplňuje játra, zlepšuje zrak, tráví potravu, posiluje slezinu, zastavuje kašel.

Celer – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – plíce, žaludek, slezina, ledviny.

Účinky: posiluje slezinu, vyživuje žaludek, prospívá ledvinám, zmírňuje bolesti hlavy větrného původu.

Kukuřice – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – žaludek, močový měchýř.

Účinky: posiluje a harmonizuje žaludek, odvádí vlhkost.

Nať petržele – slabě teplé povahy, pálivé, hořké a slané chuti, tropismus – nedohledán.

Účinky: podporuje trávení a močení, vysouší vlhkost.

Sůl – chladné povahy, slané chuti, tropismus – ledviny, močový měchýř.

Účinky: změkčuje tvrdé, pročišťuje horkost, útočí spodem.

Třtinový hnědý cukr – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek.

Účinky: doplňuje slezinu, zastavuje křeče v břiše.

Černý pepř – horké povahy, pálivé chuti, tropismus – žaludek, tlusté střevo.

Účinky: zahřívá střední ohniště, zastavuje bolest, spouští čchi dolů, přeměňuje hleny.

Kmín – mírně teplé povahy, lehce pálivé chuti, tropismus – ledviny, žaludek.

Účinky: posiluje slezinu a žaludek, vypuzuje chlad a vítr, léčí chladné bolesti břicha.

Anýz – teplé povahy, pálivé chuti, tropismus – játra, ledviny, žaludek, slezina.

Účinky: vypuzuje chlad a tiší bolest, uvolňuje stagnaci jater a harmonizuje žaludek.

Fenykl – teplé povahy, pálivé chuti, tropismus – ledviny, močový měchýř, žaludek.

Účinky: zahřívá ledviny, odstraňuje chlad a harmonizuje žaludek, obnovuje jangtěl.

Bazalka – teplé povahy, pálivé chuti, tropismus – plíce, slezina, žaludek, tlusté střevo.

Účinky: rozptyluje chlad, odvádí vlhkost, prospívá trávení.

Mungo fazolky – chladné povahy, sladké chuti, tropismus – srdce, žaludek.

Účinky: pročišťuje horkost, odvádí vlhkost, odstraňuje horkou jedovatost.

**Grilovací variace z panenky plněné pórkem s letním bulgurem v paprice + broskvový dip se zázvorem, cuketový dip s česnekem, grilované rajče**

(můžeme použít i kachní prsa či vykostěné králičí stehno, případně i menší rybu vcelku – pstruha)

**Potřebujeme:** libové, kvalitní maso pro krátkou přípravu, pórek, trošku oleje, sůl, různobarevný pepř, oregano. Bulgur, cibuli, červenou papriku plod, mladý hrášek



## ZDRAVÍ KTERÉ CHUTNÁ

(ideálně nemražený), rajčata, strouhaný parmazán, strouhanku z žitného knäckebrotu, sušené bylinky (oregano, tymián), pár kapek olivového oleje. Čerstvé či kompotované broskve, čerstvý zázvor, cuketu, olivový olej, česnek, sůl, pepř, kopr (případně vařenou bramboru). Čerstvé bylinky na vmíchání do bulguru.

**Postup:** Panenku omyjeme, nařežeme na cca 5 cm špalíčky, do středu uděláme špikovacím nožem díru a vsuneme očištěný pórek. Jemně osolíme, opepříme, posypeme drceným oreganem a pokapeme olejem. Necháme odležet. Grilujeme krátce v troubě či na rozpáleném grilu. Uvaříme si bulgur, na velké pánvi na kousku másla mírně orestujeme cibulku a krájenou červenou papriku (můžeme použít odřezky z paprik na servírování bulguru), přidáme mladý hrášek, vmícháme bulgur, osolíme, promícháme s čerstvými natěmi bylin a plníme do pár minut grilovaných seříznutých paprik.

Rajčatarozpůlíme vodorovně, posolíme, posypeme žitnou strouhankou, sušenými bylinkami, parmazánem, pokapeme olejem a rychle zapečeme v troubě.

Na cuketový dip nastrouháme omytou cuketu i se slupkou, na jemno rozetřeme česnek se solí, vmícháme, zalijeme olivovým olejem, lehce opepříme, posypeme koprem. Tento dip můžeme použít i jako letní pomazánku na bagety, toasty či tortilly místo pomazánek z krabiček či majonéz. Pokud si budeme chtít vzít s sebou, vmícháme vařenou bramboru, aby olej nevytéká.

Ovocný dip: považené čerstvé žlutomasé broskve oloupeme nebo použijeme kompotované, čerstvý zázvor – malý kousek! – oloupeme, nejmenno nastrouháme a rozmixujeme s broskvemi dohladka. Dipy podáváme při grilování na podporu trávení tučnějších pokrmů a vyvážení zahřívacího účinku grilování zvláště v případech, kdy jako přílohu použijeme pečivo. Doplníme listovým salátem.

### Rozbor dle TČM:

Vepřové maso – neutrální povahy, sladké a slané chuti, tropismus – plíce, slezina, játra.

Účinky: doplňuje jin a krev, zvlhčuje sucho.

Králičí maso – svěží povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek.

Účinky: doplňuje čchi, rodí tekutiny.

Kachní maso – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – plíce, slezina, ledviny.

Účinky: doplňuje jin, živí tekutiny, posiluje slezinu, odvádí vlhkost.

Pórek – teplé povahy, pálivé chuti, tropismus – ledviny.

Účinky: doplňuje ledviny a jang, rozhýbává čchi, rozpouští stagnace krve, působí močopudně, podporuje pocení.

Černý pepř – horké povahy, pálivé chuti, tropismus – žaludek, tlusté střevo.

Účinky: zahřívá střední ohniště, zastavuje bolest, spouští čchi dolů, přeměňuje hleny.

Bulgur z pšenice – svěží povahy, sladké a slané chuti, tropismus – srdce, slezina, ledviny.



Účinky: vyživuje srdce, posiluje slezinu, utiňuje ducha, vyživuje jin.

Cibule – teplé povahy, ostré a sladké chuti, tropismus – plíce, žaludek, tlusté střevo.

Účinky: doplňuje jang, přeměňuje hlen, otevírá hrudník, stahuje čchi, podporuje čchi střev.

Červená paprika – vlastnosti nedohledány.

Hrášek – chladné povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek.

Účinky: posiluje slezinu a žaludek, vyživuje tekutiny, zastavuje žízeň.

Rajče – svěží povahy, sladké a kyselé chuti, tropismus – žaludek, játra.

Účinky: pročistňuje horkost, rodí tekutiny, vyživuje jin, chladí krev.

Broskev – neutrální povahy, sladké a kyselé chuti, tropismus – žaludek, tlusté střevo.

Účinky: zvlhčuje sucho, rodí tekutiny.

Zázvor syrový – mírně teplé povahy, pálivé chuti, tropismus – plíce, slezina, žaludek.

Účinky: Při vyšším dávkování spouští pocení a rozptyluje chlad, při nižším harmonizuje žaludek zahřátím, rozptyluje chlad v plicích, zastavuje kašel. Používá se proti nevolnostem a při otravě mořskými plody.

Cuketa – svěží povahy, sladké chuti, tropismus – žaludek, močový měchýř.

Účinky: ppročišťuje horkost, rodí tekutiny, odvádí vlhkost.

Česnek – teplé povahy, ostré a sladké chuti, tropismus – plíce, játra, slezina, žaludek.

Účinky: zahřívá střed, posiluje žaludek, tráví potravu.

Kopr – teplé povahy, pálivé chuti, tropismus – slezina, ledviny, žaludek.

Účinky: zahřívá jang, rozptyluje chlad, rozhýbává stagnující čchi.

Sůl – chladné povahy, slané chuti, tropismus – ledviny, močový měchýř.

Účinky: změkčuje tvrdé, pročistňuje horkost, útočí spodem.

Olej – obecně zvlhčující účinky.

### Vařené letní „muffinky“ s ananasem a teplými malinami

(jako sladká tečka či dětská svačinka)

**Potřebujeme:** polentu z kukuřice, ananas, další sezónní ovoce nebo sušené

## ZDRAVÍ KTERÉ CHUTNÁ



brusinky atd., třtinový cukr, máslo, čerstvé ovoce – maliny (jahody, borůvky...), ořechy – lískové, piniové, lístky čerstvé máty.

**Postup:** Nejdříve si připravíme na malé kousky nakrájený ananas. Ve větším hrnci uvaříme tuhou polentovou kaši se špetkou soli, rychle vmícháme ananas, případně další ovoce, přisladíme, vmícháme kousek másla. Rychle lžící plníme formičky na muffiny, posypeme kokosem a necháme ztuhnout. Maliny krátce svaříme na omáčku a nalijeme při servírování kolem muffinů, posypeme drcenými oříšky a lístky máty.

**Rozbor dle TČM:**

Kukuřice – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – žaludek, močový měchýř.

Účinky: posiluje a harmonizuje žaludek, odvádí vlhkost.

Ananas – svěží povahy, sladké, lehce kyselé chuti, tropismus – žaludek, močový měchýř.

Účinky: zvlhčuje sucho, rodí tekutiny, odvádí vlhkost.

Třtinový hnědý cukr – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek.

Účinky: doplňuje slezinu, zastavuje křeče v břiše.

Kokos – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – žaludek, srdce, tlusté střevo.

Účinky: doplňuje čchi a krev, zastavuje krvácení z *qixu*.

Maliny – neutrální povahy, sladké a kyselé chuti, tropismus – játra a ledviny.

Účinky: doplňují krev, zmírňují časté noční močení, prospívají menstruaci.

Lískové ořechy – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek.

Účinky: posilují slezinu, otevírají žaludek, doplňují čchi a krev, projasňují oči.

Piniové oříšky – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – plíce, játra, tl. střevo.

Účinky: vyživují tekutiny, vypuzují vítr, zvlhčují plíce a tlusté střevo.

Máta – svěží povahy, pálivé chuti, tropismus – plíce, játra.

Účinky: rozptyluje větrnou horkost, pročišťuje horkost, uvolňuje játra, projasňuje zrak.

**Teplý salát z brokolice a květáku s čočkou, rýží a varianty dle potřeby**

(varianty – bez luštěniny, ale s vařeným libovým masem, s bulgurem viz výše, jen s rýží a ztraceným vejcem, s tofu...) - i teplý nás ochladí v letním horku, při konstituci *yangxu* opatrně, či vyvážit zahřívacím kořením, zeleninu povařit s hřebíčkem.

**Potřebujeme:** Květák, brokolici, čočku (i červenou), dlouhozrnnou rýži či rýži natural, naťovou cibulku dle chuti doplníme další zeleninou nebo nakládanými žampiony, olivami, zelené bylinky – petrželka, pažitka, tymián, rozmarýnu jen maličko (nebo si ho naložte do oleje), kvalitní olej, BIO vejce.

**Postup:** Zvláště uvaříme do poloměkka květák ve vodě s pár kapkami citrónové šťávy, aby zůstal bílý. Ideální je příprava v páře. Brokolici tepelně upravíme jen cca 5 minut a rychle zchladíme, aby si zachovala zelenou barvu. Smícháme s vařenou čočkou a rýží (vhodná kombinace) a dalšími pokrájenými ingrediencemi, lehce osolíme, zakápneme olejem a navrch položíme ztracené vejce. Podáváme teplé či vlažné. Můžeme posypat libovolně klíčky či semínky dle chuti.

## TČM PRO KAŽDÉHO

**Rozbor dle TČM:**

Květák – svěží povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, tl. střevo.

Účinky: doplňuje slezinu, zvlhčuje střevo.

Brokolice – svěží povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek, játra.

Účinky: pročišťuje horkost, odstraňuje letní vedro, projasňuje zrak, odvádí vlhkost.

Čočka – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek.

Účinky: posiluje slezinu, harmonizuje žaludek, pročišťuje letní vedro.

Dlouhozrnná rýže – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek.

Účinky: posiluje slezinu, harmonizuje žaludek, zastavuje žízeň, rodí tekutiny.

Cibule – teplé povahy, ostré a sladké chuti, tropismus – plíce, žaludek, tlusté střevo.

Účinky: doplňuje jang, přeměňuje hlen, otevírá hrudník, stahuje čchi, podporuje čchi střev.

Vejce slepičí celé – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek, plíce.

Účinky: doplňuje krev a čchi, vyživuje jin, zvlhčuje suchost.

Nať petržele – slabě teplé povahy, pálivé, hořké a slané chuti, tropismus – nedohledán.

Účinky: podporuje trávení, podporuje močení, vysouší vlhkost.

Tymián – teplé povahy, pálivé chuti, tropismus – plíce, žaludek.

Účinky: otevírá povrch, rozptyluje chlad, rozhýbává čchi, otevírá žaludek, zastavuje kašel.

Pažitka – teplé povahy, pálivé chuti, tropismus – játra, ledviny, žaludek.

Účinky: rozptyluje chlad, napravuje čchi a krev, harmonizuje žaludek.

Rozmarýn – teplé povahy, pálivé chuti, tropismus – plíce, žaludek.

Účinky: otevírá povrch, rozptyluje chlad, rozhýbává čchi, otevírá žaludek.

**Cizrnová polévka pro období „dojo“** (pozdní léto nebo mezidobí před začátkem dalšího ročního období – 27. 7. – 17. 8., 29. 10. – 15. 11. 2014). V tomto období je vhodné posilovat slezinu.

**Potřebujeme:** Předem namočenou cizrnu, saturejku (pokud máte vlastní ze zahrádky, použijte celou snítku, snadno ji před mixováním vyjmete), rýži natural (případně dlouhozrnnou), 2 brambory, malý kousek mrkve, celeru, malou cibuli (případně jinou polévkovou zeleninu nebo zeleninový vývar), špetku mořských řas, kmín (římský), pepř, sůl, máslo (i ghí), mrkev, mrkvovou nať, lžičku medu. Pokud chceme polévku podávat jako hlavní jídlo, můžeme ji posílit

rozmíchaným jemnějším misem (už nevaříme) a předem vařenou rýží. V tom případě už bez medu. Med vynecháme i při jakýchkoli vlhkých projevech.

**Postup:** Cizrnu propláchneme a necháme ve studené vodě přes noc namočit. Vodu slijeme (je to ideální zálivka pro pokojové rostliny) a v čisté vodě uvaříme se saturejkou do měkka. Případně vaříme s kousky polévkové zeleniny a s brambory, nebo použijeme zeleninový vývar. Část uvařené cizrny si odložíme stranou, vyjmeme cibuli, větvičku saturejky a polévku rozmixujeme do hladkého krému. Osolíme, lehce opepříme, ochutíme čerstvě drceným kmínem (římský je báječný) a obohatíme špetkou mořských řas. Zvláště na pánvi na lžici másla rychle orestujeme kolečka syrové mrkve, aby zůstala křupavá. Vložíme do polévky, vrátíme část nerozmixované cizrny a posypeme opranou natí z mrkve. Při podávání zakápneme lžičkou medu na porci.

**Rozbor dle TČM:**

Cizrna – neutrální až slabě teplé povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek, srdce.

Účinky: prospívá slezině, žaludku a srdci.

Mrkev – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, játra, plíce.

Účinky: doplňuje játra, zlepšuje zrak, tráví potravu, posiluje slezinu, zastavuje kašel.

Celer – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – plíce, žaludek, slezina, ledviny.

Účinky: posiluje slezinu, vyživuje žaludek, prospívá ledvinám, zmírňuje bolesti hlavy větrného původu.

Brambory – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek.

Účinky: doplňují slezinu a žaludek.

Cibule – teplé povahy, ostré a sladké chuti, tropismus – plíce, žaludek, tlusté střevo.

Účinky: doplňuje jang, přeměňuje hlen, otevírá hrudník, stahuje čchi, podporuje čchi střev.

Sůl – chladné povahy, slané chuti, tropismus – ledviny, močový měchýř.

Účinky: změkčuje tvrdé, pročišťuje horkost, útočí spodem.

Kmín – mírně teplé povahy, lehce pálivé chuti, tropismus – ledviny, žaludek.

Účinky: posiluje slezinu a žaludek, vypuzuje chlad a vítr, léčí chladné bolesti břicha.

Mořské řasy – obecně jsou chladné povahy, slané chuti, tropismus – ledviny, příp. močový měchýř.

Účinky: zvlhčují suchost, odvádějí vlhkost, pročišťují horkost.

Med – mírně teplé povahy, sladké chuti, tropismus – plíce, slezina, tlusté střevo.

Účinky: posiluje střední ohniště, zastavuje křeče v břiše z nedostatku, zvlhčuje plíce a střevo.

Vařila: Michaela Nekovářová

Foto: Dušan Kadavý

**Citace:**

Přednášky TCM Institut, Praha

Bendová, Ludmila. *Čínská dietetika v moderním světě*. Tradiční čínská medicína o. s., 2012. ISBN 978-80-904804-1-4

Ando, Vladimír. *Farmakologie klasické čínské medicíny*. Svítání, 2007. ISBN 978-80-86198-47-7

Arcimovičová, Jana. *Čínská medicína pod pokličkou*. Pavel Dobrovský – BETA, 2009. ISBN 978-80-7306-383-2

Flaws, Bob. *Tao zdravého stravování*. Anahita, 2011. ISBN 978-80-904775-2-0