

## ZDRAVÍ KTERÉ CHUTNÁ



# Čínská dietetika na českém talíři

Napsala: Michaela Nekovářová

**C**esta od začátku pronikání do tajů moudrosti čínské dietetiky až k servírování připraveného pokrmu je zcela přirozeně lemována zprvu studijním nadšením a následným rozčarováním a často i bezradností při samotném sestavování a přípravě vhodného menu. Přestože čínská dietetika stanovuje spíše doporučení nežli přísné zákazy, je zřejmé, že pro naši populaci je vhodné omezení přílišného množství bílé mouky, mléčných výrobků, sladkostí a častého smažení. Mnozí lidé si stále nedovedou představit vaření a stravování bez těchto potravin a při prvním setkání se zcela novými chutěmi v podobě tofu, misa, pohanky nebo slzovky se jejich přesvědčení neopustit zaběhnutý model spíše utuží. Proto se mojí každodenní snahou stalo vytváření receptur vhodných pro široké spektrum strávníků, od malých dětí až po upracované muže, sestavených z dostupných surovin, v ideálním případě místních či domácích. Postupně do nich zapracovávám nové postupy přípravy a chutě při respektování a obdivu ke všem dosavadním informacím načerpaných během studia TČM. Cílem je usnadnit a zpříjemnit zvláště nejnáročnější období začátků všem studentům, začínajícím terapeutům či pacientům, aby se i příprava pokrmů stala činností harmonickou a čistá energie se přenesla k prostřenému stolu.

Šíření celospolečenského povědomí o TČM a vyvrácení určitých pověr prostřednictvím kuchyně je cestou nesmírně příjemnou.

Děkuji, i jménem kolegů studentů, všem lektorům TCM Institutu za laskavé předávání vědomostí a moudrosti během nelehkého studia tradiční čínské medicíny.

Recepty neobsahují velké množství surovin z důvodu volnosti úpravy dle potřeb jednotlivce.

## Podzim

V podzimním období je vhodné rozhojňovat tekutiny plic a lehce kyselou a svírající chutí uzavírat póry před chladem. U zimomřivých osob (*yangxu*) více zahříváme a posilujeme *jang* s použitím zahřívajícího a lehce pálivého koření. U osob s nadbytkem horka je vhodné odstraňovat zbytky vlhka a horka z organismu.

## Zima

Během zimy posilujeme *jang*, zvláště *jang* ledvin, a chráníme se před prochlazením. Vhodné je pečení masa i zeleniny. U osob s prázdnotou *jin* vyživujeme esenci ledvin. Vhodné jsou dlouho vařené pokrmy z luštěnin, ryb, kostí.

## Podzimní recepty

### Podzimní snídaně

(vhodná na pročištění plic před nástupem chladného a suchého vzduchu a před zanořením *qi* do hlubších vrstev organismu, při větším množství hlenu lépe dlouhozrná rýže)

**Potřebujeme:** kulatozrnou rýži, ředkvičky (či bílou ředkev), čerstvé žampiony, nat' petržele – hladké, máslo, pár kapek citronové šťávy, nastrohaný křen, sůl.

**Postup:** Předem si uvaříme rýži bez soli. Čerstvé žampiony pokrájíme na větší dílky, vložíme do pánve s nepřilnavým povrchem na maličké množství rozpuštěného másla a rychle a krátce orestujeme, přihodíme pokrájené ředkvičky, zaspeme petrželovou natí a rychle vmícháme teplou rýži, jen krátce necháme přejít teplem, odstavíme a dochutíme solí a citronovou šťávou. Na talíři posypeme strouhaným křenem (vynecháme při horkosti žaludku).

### Rozbor dle TČM:

Kulatozrná rýže – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek, plíce.

**Účinky:** posiluje slezinu a plíce, harmonizuje žaludek, doplňuje *qi*.

Ředkev (ředkvičky) – svěží povahy, pálivé a sladké chuti, tropismus – plíce, žaludek.

**Účinky:** pročišťuje horko, přeměňuje hlen, doplňuje tekutiny, pomáhá trávit potravu.

Žampion – svěží povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek, plíce.

**Účinky:** zvlhčuje sucho, přeměňuje hlen (suchý kašel), zpevňuje slezinu, doplňuje *qi*.

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

**Účinky:** podporuje trávení, podporuje močení, vysouší vlhkost.

Citron – chladné povahy, kyselé chuti, tropismus – žaludek, játra, plíce.

**Účinky:** pročišťuje letní vedro, rodí tekutiny, harmonizuje žaludek, přeměňuje horký hlen.

### Dýňová polévka se slzovkou a houbami shitake

(vhodná i pro období „dojo“ – v rámci roku odpovídá době 28.10. – 14.11. 2013)

**Potřebujeme:** dýni hokaido, 2 malé mrkve, 1 cibuli, 5 malých brambor, slzovku, houby shitake, kopr, sůl, olej nebo kousek másla.

**Postup:** Houby namočíme do vařící vody, než se nám uvaří zelenina. Dýni rozkrojíme, vyjmeme vnitřek s jádry, oloupeme a vložíme do hrnce, přidáme očištěné mrkve, brambory, cibuli zalijeme vařící vodou a vaříme doměkka. Zvláště si uvaříme slzovku

## ZDRAVÍ KTERÉ CHUTNÁ

(cca 50 minut). Směs zeleniny rozmixujeme dohladka. Polévku osolíme, houby rozkrájíme na plátky a vaříme v rozmixované polévce cca 15 minut, přidáme vařenou slzovku, pokrájený čerstvý kopr, rozpustíme kousek másla nebo zakápneme olejem za studena lisovaným, můžeme dochutit octem. Pro zesílení chuti případně použijeme místo vody zeleninový či masový vývar. Při podávání jako hlavní jídlo můžeme přidat „ztracené“ vejce.

**Rozbor dle TČM:**

Dýně (oranžová) – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek.

**Účinky:** doplňuje slezinu a žaludek, přeměňuje hlen.

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

**Účinky:** zpevňuje slezinu, doplňuje *qi*; syrová – rodí tekutiny, sušená – více zpevní, nerodí tekutiny.

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

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

Cibule – teplé povahy, ostré a hořké chuti (vařením sládně), tropismus – plíce, žaludek, tlusté střevo. **Účinky:** posiluje *jang*, přeměňuje hlen, stahuje *qi*, podporuje *qi* střev.

Brambory – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek. **Účinky:** doplňují slezinu a žaludek, uvolňují křeče.

Slzovka – svěží povahy, sladké a fádni chuti, tropismus – slezina, žaludek, plíce.

**Účinky:** zpevňuje slezinu, odstraňuje vnější i vnitřní vlhkost, pročistí horkost.

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

**Účinky:** zahřívá *jang*, rozptyluje chlad, rozhýbává stagnující *qi*.

Sůl – chladné povahy, slané chuti, tropismus – ledviny, močový měchýř. **Účinky:** změkčuje tvrdé, pročistí horko, útočí spodem.

**Dušené vepřové maso s míchanými bramborami a paprikovou omáčkou**

(jednoduché, složené z běžně používaných potravin, vhodné pro osoby s *yinxu*, masa použijeme malé množství)

Potřebujeme: kvalitní libové vepřové maso (vepřová panenka, plec, kotleta), cibule, pár kapek oleje, drcený kmín, sůl, škrob nebo celozrnnou mouku na zahuštění, brambory, kousek másla, kmín, salát rukola, červené kapie, cibule, rajčata (méně), sůl, pepř, trošku třtinového cukru, koření nebo čerstvé bylinky dle chuti a vyvažování (oregano, bazalka, česnek, koriandr, kardamom, římský kmín).

**Postup:** Maso a cibuli nakrájíme na kostky, vložíme do hrnce s pár kapkami oleje a zahřejeme (příliš nerestujeme – zátěž pro trávení), osolíme, posypeme drceným kmínem a pod pokličkou dusíme doměkka. Štávu zahustíme škrobem nebo celozrnnou moukou a mírně povaříme (šťávy by mělo být jen trošku). Brambory uvaříme s kmínem doměkka, promícháme s kouskem másla a opranou rukolou (promícháváme až těsně před podáváním, aby rukola neztratila pikantní chuť).

V malém kastrůlku rozvaříme doměkka pokrájenou cibuli, nejmenší pokrájené kapie, lehce osladíme, přidáme rozkrájená oloupaná zralá rajčata a opět delší dobu dusíme pod pokličkou. Osolíme, opepříme a přidáme bylinky – sušené již dříve, čerstvé až do hotové omáčky před podáváním.

**Rozbor dle TČM:**

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

**Účinky:** doplňuje *jin* a krev, zvlhčuje sucho.

Cibule – teplé povahy, ostré a hořké chuti (vařením sládně), tropismus – plíce, žaludek, tl. střevo. **Účinky:** posiluje *jang*, přeměňuje hlen, stahuje *qi*, podporuje *qi* střev.

Brambory – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek. **Účinky:** doplňují slezinu a žaludek, uvolňují křeče.

Rukola – neutrální až chladivé povahy, pálivé chuti, tropismus – nedohledán. **Účinky:** stimuluje chuť k jídlu

Červená kapie – vlastnosti se nepodařilo dohledat

Rajče – svěží povahy, sladké a kyselé chuti, tropismus – žaludek, játra. **Účinky:** pročistí horko, rodí tekutiny, vyživuje krev, chladí krev.

Cukr hnědý – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek. **Účinky:** doplňuje slezinu, zastavuje křeče v břiše.

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

**Účinky:** posiluje slezinu a žaludek, odstraňuje vítr a chlad, utiňuje bolest břicha z chladu.

Kardamom – teplé povahy, pálivé chuti, tropismus – slezina, žaludek, plíce.

**Účinky:** rozhýbává *qi*, přeměňuje vlhkost, zahřívá střed.

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

**Účinky:** zahřívá střed, posiluje žaludek, tráví potravu.

Černý pepř – horké povahy, pálivé chuti, tropismus – žaludek, tlusté střevo. **Účinky:** zahřívá střední ohniště, zastavuje bolest, spouští *qi* dolů, přeměňuje hleny.

**Zimní recepty****Pečené krůtí maso se šípkovou omáčkou**

(pro zimní doplňování organismu, nevhodné při akutním onemocnění)

Potřebujeme: krůtí maso bez kosti i s kostí, bez kůže, cibule, maličká mrkev, kousek celeru, koncentrovaný odvar ze šípků, trošku rajského protlaku, skořice, hřebíček, bobkový list, jáhlová mouka, sůl, pepř.

**Postup:** Šípkový odvar vlastnoručně nasbíráme, pro léčebné účinky je důležité odstranit vnitřní semínka a chloupky, usušíme, přes noc namočíme do studené vody, aby byly ponořené, ráno povaříme cca 30 minut, rozmačkáme a necháme znovu louhovat cca 2 hodiny, poté přecedíme přes plátýnko, vymačkáme. Do pekáče s pokličkou vložíme omyté maso, pokrájenou mrkev, cibuli, celer, posolíme a dáme rychle zatáhnout pod gril (bez pokličky), nepřipálíme! Poté zalijeme šípkovým odvarem, přidáme bobkový list, několik hřebíčků a pod pokličkou zvolna pečeme do změknutí. Maso opatrně vyjmeme, vylovíme celé koření, zeleninu rozmixujeme, přilijeme maličko rajského protlaku, zahustíme jáhlovou moukou, povaříme do hladka, dochutíme skořicí, solí, pepřem. Podáváme s přílohou dle chuti.

**Rozbor dle TČM:**

Krůtí maso – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek, ledviny.

**Účinky:** zahřívá střed, posiluje slezinu, žaludek a ledviny, doplňuje *qi* a krev, doplňuje esenci.

Cibule – teplé povahy, ostré a hořké chuti (vařením sládně), tropismus – plíce, žaludek, tlusté střevo.

**Účinky:** posiluje *jang*, přeměňuje hlen, stahuje *qi*, podporuje *qi* střev.

## ZDRAVÍ KTERÉ CHUTNÁ

Mrkev – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, játra, plíce. Účinky: doplňuje játra, zlepšuje zrak, trávi potravu, zpevňuje slezinu, zastavuje kašel.

Celer – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – plíce, žaludek, slezina, ledviny. Účinky: posiluje slezinu, vyživuje žaludek, hojí ledviny, zmírňuje bolesti hlavy větrného původu.

Šípky – neutrální povahy, kyselé a zadržující chuti, tropismus – slezina, ledviny, močový měchýř. Účinky: zpevňují esenci, stahují moč, zdrsňují střeva, zastavují průjem.

Rajče – svěží povahy, sladké a kyselé chuti, tropismus – žaludek, játra. Účinky: pročišťuje horko, rodí tekutiny, vyživuje krev, chladí krev.

Jáhly – svěží povahy, sladké a slané chuti, tropismus – slezina, žaludek, ledviny. Účinky: posilují slezinu a ledviny, zastavují žízeň, odvádí vlhkost.

Skořice – horké povahy, pálivé a sladké chuti, tropismus – srdce, ledviny, játra, slezina.

Účinky: doplňuje mingmenhuo, zahřívá slezinu, rozptyluje chlad, zahřívá a podporuje tvorbu *qi* a krve.

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

Účinky: zahřívá střední ohniště a ledviny, posiluje jang.

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

Účinky: Rozhýbává *qi*, rozptyluje vlhkost, brání stagnaci potravy.

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

Účinky: změkčuje tvrdé, pročistí horko, útočí spodem.

Černý pepř – horké povahy, pálivé chuti, tropismus – žaludek, tlusté střevo. Účinky: zahřívá střední ohniště, zastavuje bolest, spouští *qi* dolů, přeměňuje hleny.

**Vánoční dezert z exotického ovoce pro uvolnění emocí** (vhodné pro celoroční workoholiky, pojídat v teple u krbu, nevhodné pro emocionálně nevyrovnané osoby, nevhodné pro zimomřivé, vhodné pouze výjimečně na Vánoce, jinak pozor na zimu)

**Potřebujeme:** ananas, červený grep, ječný či pšeničný kuskus (nebo bulgur), sušené datle, čerstvé nebo sušené figy, kousek másla, tmavý třtinový cukr, kokosový krém, vlašské ořechy, mletou skořici, med.

**Postup:** Kuskus či bulgur připravíme dle návodu. Na hlubší pánvi s keramickým povrchem rozehřejeme máslo (*i ghi*), přidáme na malé kousky nakrájené datle a figy, restujeme do růžova. Ananas očistíme a nakrájíme na 1 cm kolečka, střed opatrně vykrojíme, mírně posypeme tmavým cukrem a na grilu rozpečeme, až začne mírně hnědnout. Grep oloupeme včetně jemné bílé blány a opatrně jednotlivé dílky rozpůlíme, unikající šťávu zachytíme na talířek. Do pánve vmícháme kuskus, prohřejeme a opatrně vmícháme dílky grepu i se šťávou.

Servírujeme na jednotlivá kolečka ananasu, ozdobíme lžičkou kokosového krému a rozdrčenými ořechy, skořicí, případně přelijeme medem.

### Rozbor dle TČM:

Ječmen – svěží povahy, sladké a slané chuti, tropismus – slezina, žaludek, močový měchýř.

Účinky: posiluje slezinu, harmonizuje žaludek, utiňuje žízeň, rodí tekutiny, odvádí vlhkost.

Pšenice – svěží povahy, sladké a slané chuti, tropismus – srdce, slezina, ledviny.

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

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

Účinky: zvlhčuje sucho, rodí tekutiny, odvádí vlhkost. (grilování snižuje ochlazující povahu)

Grep – chladné povahy, sladké a kyselé chuti, tropismus – žaludek, plíce.

Účinky: zvlhčuje suchost, rodí tekutiny, přeměňuje hlen, trávi potravu.

Fíky – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, plíce, tlusté střevo.

Účinky: doplňují slezinu, trávi potravu, doplňují *qi* a krev, zvlhčují střeva.

Kokosové mléko – neutrální povahy, sladké chuti, tropismus – žaludek, srdce, tlusté střevo.

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

Datle – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – nedohledán.

Účinky: zahřívají střední ohniště, prospívají *qi*, tiší kašel, posilují trávení.

Skořice – horké povahy, pálivé a sladké chuti, tropismus – srdce, ledviny, játra, slezina.

Účinky: doplňuje *mingmenhuo*, zahřívá slezinu, rozptyluje chlad, zahřívá a podporuje tvorbu *qi* a krve.

Vlašské ořechy – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – ledviny, plíce, tlusté střevo.

Účinky: doplňují esenci ledvin, utiňují dušnost, zvlhčují střeva.

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

Účinky: doplňuje střed, zastavuje křeče, zvlhčuje plíce a střeva.

Cukr hnědý – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – slezina, žaludek.

Účinky: doplňuje slezinu, zastavuje křeče v břiše.

### Rychlé nepečené vánoční cukroví

**Potřebujeme:** sušené datle, loupané celé mandle, vlašské ořechy, případně kvalitní hořkou čokoládu.

**Postup:** Datle podélně rozřízneme a opatrně vyjmeme pecku, vložíme celou loupanou mandli nebo polovinu vlašského ořechu a položíme jednotlivě do cukrářských košíčků. Případně můžeme polovinu plněné datle smočit v roztavené čokoládě a nechat ztuhnout.

### Rozbor dle TČM:

Datle – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – nedohledán.

Účinky: zahřívají střední ohniště, prospívají *qi*, tiší kašel, posilují trávení.

Mandle – lehce teplé povahy, sladké chuti, tropismus – plíce, tlusté střevo.

Účinky: zastavují kašel, zvlhčují střeva, utiňují dušnost.

Vlašské ořechy – teplé povahy, sladké chuti, tropismus – ledviny, plíce, tlusté střevo.

Účinky: doplňují esenci ledvin, utiňují dušnost, zvlhčují střeva.

Čokoláda – teplé povahy, sladké a hořké chuti, tropismus – nedohledán.

Účinky: zahřívá *jang*, posiluje organismus, stimuluje mysl.

### Citace:

Přednášky TCM Institut, Praha

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

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

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