

DIETETIKA



Čínská dietetika na českém i slovenském talíři

Napsala: Michaela Nekovářová

Sladkého „pomálu“

Vánoce se blíží a pro mnoho maminek, babiček a cukrářek nastává čas nekonečného pečení z množství surovin, které ovšem sladce chutnají jen malý okamžik na jazyku. Jak ale působí na naše tělo, od kterého vyžadujeme vysokou výkonnost a rychlost bez ohledu na roční období?

V zimním čase se čchi přírody i v nás přirozeně zanořuje do hloubky a hutní. Proto je to vhodné období na posilování kostí, doplňování minerálů v přírodní podobě, zpevnování čchi ledvin a živění esence *jing*. K tomu nám mohou pomoci potraviny mírně slané chuti, mořské řasy vhodně kombinované s luštěninami, mořské ryby, pro podporu jangu ledvin dlouho vařené vývary z masa a kostí, zeleniny s kořením.

Všechna tato jídla jsou vlastně kombinací slané a sladké chuti. K přirozeně sladkým zdrojům patří obiloviny,

luštěniny, rýže, zelenina a ovoce, houby, ořechy, maso, ryby. Těmi příjemně vyživujeme jin – naše tkáně a tekutiny, doplňujeme čchi, harmonizujeme, uvolňujeme. V kombinaci se zahřívajícími pokrmy sladká chuť zvedá čchi vzhůru a k povrchu. Dostaví se příjemné teplo po celém těle.

Pouze malé množství a vyváženost nám prospívá. Pokud konzumujeme příliš mnoho a silně koncentrované sladké chuti často kombinované s bílou moukou a nekvalitním tukem, podle TČM si oslabujeme slezinu a následně ledviny, které rády shromažďují. A právě v zimě je důležité podpořit dostředivý pohyb čchi. Narušením přirozené tvorby čchi a krve snížíme možnost ukládání přebyteků z kvalitní výživy do esence *jing* a místo posilování kostí může dojít naopak k jejich poškození (demineralizaci).

Dříve byl cukr (i koření) velmi drahou surovinou a například původní recept na „peprník“ obsahoval mouku, med a pepř. Pokud si tedy dopřejeme malý kousek sladkého a kořeněného perníčku v mrazivém období, jistě nám bude příjemně na těle i na duši. A cukrové zdobení si užijte jen pro radost ze zručnosti šikovných rukou.

Krásné Vánoce a „pomalé jídlo“.

DIETETIKA



Zimní recepty

Níže uvedené recepty používejte jednotlivě, dohromady by již zahřívaly příliš. A nezapomeňte, že polévky je možné sníst, svačit, obědvat i večeřet.



Jehněčí boršč

Je vhodný při *pi-shen yangxu*, tj. při zimomřivosti, vyčerpanosti, hubnutí, častém močení, pocitování chladu, pobolívání beder a kolenou. Naopak opatrně při horkých projevech, ne při akutním onemocnění s horečkou.

Najděte si lokálního producenta jehněčího, malý kousek s kostí bude stačit a kvalita se vám vyplatí.

Potřebujeme: Jehněčí maso s kostí na polévku, 1 cibuli, 2 mrkve, ½ malého celeru, 1 petržel, 3 brambory, 2 hrsti slzovky, ¼ hlávky bílého zelí, 2 malé červené řepy, kousek pórku, kousek zázvoru, 2 lžičce rajského pyré, 3 bobkové listy, černý pepř, nové koření, sůl (příp. ocet).

Pro bezmasou variantu: Černé fazole, mořské řasy.

Postup: Nejprve si namočíme slzovku alespoň na 30 minut, poté vaříme 50 minut (odvar vypijeme). Maso omyjeme a vložíme do studené vody, přidáme cibuli, celer, koření a lehce osolíme. Na mírném ohni vaříme do měkka (i několik hodin). Mezitím si uvaříme červenou řepu ve slupce, po vychladnutí oloupeme a nakrájíme na kostky. Z polévky vyjmeme maso s kostí, cibuli, celer i koření. Do vývaru vložíme mrkev vcelku, petržel, brambory, zázvor a vaříme do poloměkka. Poté nakrájíme na malé kostky a vrátíme zpět, přidáme pórek, zelí na nudličky, rajské pyré, slzovku, obrané maso. Polévku necháme zvolna dovařit. Hustá by měla být množstvím surovin. Je možné ji mírně zahustit – škrobem, rýžovou moukou (vždy rozmíchané ve studené vodě) a povařit, žádnou jíšku. Dochutíme solí, pepřem, případně octem. Na talíři posypeme zelenou petrželí.

Rozbor dle TČM:

Jehněčí maso – teplé až horké povahy, sladké chuti. Tropismus – slezina, ledviny, (žaludek, tlusté střevo, srdce). Účinky: doplňuje jang, doplňuje čchi a krev.

Cibule – teplé povahy, ostré a hořké chuti (vařením sládné). Tropismus – plíce, žaludek, tlusté střevo. Účinky: doplňuje jang, přeměňuje hlen, podporuje čchi střev.

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, podporuje ledviny, zmírňuje bolesti hlavy větrného původu.

Petržel – teplé povahy, pálivé chuti. Tropismus – plíce, játra, slezina. Účinky: otevírá povrch a podporuje pocení, vypuzuje vítr a vlhkost.

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

DIETETIKA

Slzovka – chladivé povahy, sladké a fádňi chuti. Tropismus – slezina, žaludek, plíce.

Účinky: posiluje slezinu, odstraňuje vnější i vnitřní vlhkost, pročišťuje horkost.

Hlávkové zelí – slabě teplé až neutrální povahy, sladké a pálivé chuti. Tropismus – slezina, žaludek. Účinky: posiluje slezinu, harmonizuje žaludek, zmírňuje křeče a bolest.

Červená řepa – chladivé povahy, sladké chuti. Tropismus – srdce, játra, tlusté střevo.

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

Pórek – teplé povahy, pálivé chuti. Tropismus – plíce, játra, (ledviny). Účinky: posiluje jang ledvin, doplňuje čchi, rozpouští stagnace krve, vypuzuje chlad, odvádí vodu močením, podporuje pocení.

Zázvor čerstvý – mírně teplé povahy, pálivé chuti. Tropismus – plíce, slezina, žaludek. Účinky: spouští pocení, vyhání chlad, harmonizuje a zahřívá žaludek, zastavuje kašel.

Rajčata – chladivé povahy, sladké a kyselé chuti. Tropismus – žaludek, játra. Účinky: pročišťují horkost, rodí tekutiny, vyživují krev, chladí krev.

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

Účinky: rozhybává čchi, rozptyluje vlhkost, brání stagnaci potravy.

Černý pepř – horké povahy, pálivé chuti. Tropismus – žaludek, tlusté střevo. Účinky: zahřívá střední zářič, zastavuje bolest, přeměňuje hleny.

Sůl – chladné povahy, slané chuti. Tropismus – ledviny, močový měchýř. Účinky: změkčuje tvrdé, pročišťuje horkost, útočí spodem.

Černé fazole – teplé povahy, sladké chuti. Tropismus – ledviny. Účinky: posilují ledviny, doplňují jin a krev, odvádějí vodu močením.

Polévka z hlívy ústříčné s vločkami a pickles

Je vhodná jako bezmasé jídlo pro zimní období i pro období „dojo“ (27. 1.– 11. 2. 2015), pro posílení imunity.

Potřebujeme: Cibuli, čerstvou hlívu ústříčnou, olej, máslo nebo ghí, ovesné vločky, rychle kvašenou zeleninu pickles (zelí, mrkev, celer), sůl, pepř, kmín, případně zeleninový vývar či bujón bez nevhodných látek, popřípadě vejce.

Postup: Hlívu namočíme do studené vody, abychom odstranili nečistoty, opatrně propláchneme, odřízneme tvrdé konce a nakrájíme. V hlubším hrnci na rozpáleném másle, oleji nebo ghí rychle orestujeme cibuli pokrájenou nahrubo, přidáme hlívu, osolíme a chvíli podusíme. Zaprášíme ovesnými vločkami. Až se začne směs na dně chytat, zalejeme

vroucí vodou, přisypeme drcený kmín, opepříme a zvolna vaříme 10 minut. Pickles přidáme až na konci vaření nebo přímo do talíře. Posypeme zelenými natěmi – petrželka, pažitka a jiné.

Můžeme přidat „ztracené“ vejce na každou porci. (Vejce opatrně při stagnaci potravy, nadbytku, nadýmání, hlenu.)

Rozbor dle TČM:

Hlíva ústříčná – teplé povahy, sladké chuti. Tropismus – slezina, žaludek, játra.

Účinky: posiluje slezinu a odvádí vlhkost.

Cibule – teplé povahy, ostré a hořké chuti (vařením sládné). Tropismus – plíce, žaludek, tlusté střevo. Účinky: doplňuje jang, přeměňuje hlen, podporuje čchi střev.

Oves – teplé povahy, sladké a lehce hořké chuti. Tropismus – slezina, žaludek.

Účinky: posiluje slezinu a žaludek.

Pickles – kyselé a slané chuti. (Jiné účinky: jsou zdrojem vitamínu C, probiotik, prospívají žaludku a správné funkci střev.)

Kmín – mírně teplé povahy, lehce pálivé chuti. Tropismus – žaludek, ledviny. Účinky: posiluje slezinu a žaludek, povzbuzuje chuť k jídlu, vypuzuje vítr a chlad, prospívá bedrům, léčí chladné bolesti břicha.

Vejce – celé je vyrovnané povahy, sladké chuti. Tropismus – slezina, žaludek, plíce. Účinky: doplňuje čchi, krev a jin, utiňuje plod, prospívá hlasu.

Petrželka – slabě teplé povahy, pálivé, hořké a slané chuti. Tropismus – nedohledán.

Účinky: podporuje trávení a močení, vysouší vlhkost.



Kapr poširovaný na pěti kořenech se salátem z quinoi, brambor a zeleniny se zimním pestem

Je vhodné pro otoky při *pi-shen yangxu*, při zimomřivosti, vyčerpanosti.

Potřebujeme: Čerstvého kapra celého, nebo jen porce, 3 cibule, 1–2 lžice směsi pěti koření, nebo vcelku (skořice, badyán, fenykl, sečuánský pepř, hřebíček). Pokud by se to někomu zdálo příliš exotické, může použít bobkový list, nové koření, pepř. Malý střík bílého vína, sůl. Pokud máme celého kapra, pro vývar na poširování použijeme i odříznutou hlavu bez žaber a očí plus ocasní část. Vývar můžeme použít na polévku.

Na salát: Quinoa, salátové brambory, mrkev, cibule, pórek, olivový olej, sůl.

Na pesto: Hladká listová petrželka, vlašské ořechy, česnek, sůl, pepř, olivový olej,

ovčí sýr (nebo parmazán).

Postup: Nejprve si připravíme pesto postupným rozmixováním ořechů, česneku, petržele. Přikapáváme olivový olej, vmícháme maličko ovčího sýru, pepř a dosolíme podle slanosti sýru. Necháme odležet. Na salát si obilku předvaříme dle návodu na obalu, omyté brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a uchováme v teple. Další zeleninu na salát uvaříme vcelku ve vroucí vodě nebo je možné ji rozkrájenou a pokapanou olejem zapéci do měkka. Do hlubšího hrnce vložíme cibule, odřezky z kapra, koření a sůl, na mírném ohni vaříme ½ hodiny. Kapra očistíme od šupin, omyjeme, naporcujeme a připravujeme 10 minut před podáváním na stůl. Poširování je krátký šetrný postup vaření, kdy jemné maso cca 10 minut (dle velikosti ryby) necháme jen mírně vařit ve vývaru s kořením, před vložením porcí ryby stříkneme do hrnce bílé víno.

Při podávání volíme přílohu dle potřeby strážníků. Nejdietnější je smíchání pouze vařené zeleniny s obilkou, zakápnuté olejem. Výraznější chuti dosáhneme při zapečení zeleniny. Obilku můžeme smíchat s rozmačkanými bramborami a pestem a tvarovat na talíř nočky.

Nebo vše smícháme v salát a pesto podáváme v malém množství zvlášť.

Rozbor dle TČM:

Kapr – neutrální povahy, sladké chuti. Tropismus – slezina, žaludek, ledviny. Účinky: odvádí vodu močením, snižuje otoky, podporuje tvorbu mléka a spuštění laktace.

Cibule – teplé povahy, ostré a hořké chuti (vařením sládné). Tropismus – plíce, žaludek, tlusté střevo. Účinky: posiluje jang, přeměňuje hlen, podporuje čchi střev.

Skořice – horké povahy, pálivé a sladké chuti. Tropismus – srdce, ledviny, játra, slezina. Účinky: doplňuje *mingmenhuo*, zahřívá slezinu, rozptyluje chlad, zahřívá a podporuje tvorbu čchi a krve.

Badyán – teplé povahy, pálivé a sladké chuti. Tropismus – slezina, žaludek, ledviny, játra. Účinky: zahřívá jang, rozptyluje chlad, zastavuje bolest, reguluje čchi, otevírá žaludek.

Fenykl – teplé povahy, pálivé chuti. Tropismus – ledviny, slezina, játra, žaludek, močový měchýř. Účinky: zahřívá dráhy jater a ledvin, vyhání chlad, rozhybává čchi, napravuje močení, otoky.

Pepř – horké povahy, pálivé chuti. Tropismus – žaludek, tlusté střevo. Účinky: zahřívá střední zářič, zastavuje bolest, přeměňuje hleny.

Hřebíček – teplé povahy, pálivé chuti. Tropismus – slezina, žaludek, ledviny. Účinky: zahřívá střední zářič a ledviny, doplňuje jang.

Quinoa – teplé povahy, sladké a kyselé chuti. Tropismus – ledviny. Účinky: všeobecně posiluje celé tělo, zejména jang ledvin a funkce perikardu.

Brambory – neutrální povahy, sladké chuti. Tropismus – slezina, žaludek. Účinky: doplňují slezinu a žaludek,

uvolňují křeče.

Mrkev – neutrální povahy, sladké chuti. Tropismus – slezina, játra, plíce. Účinky: doplňuje játra, zlepšuje zrak, tráví potravu, posiluje slezinu, zastavuje kašel.

Pórek – teplé povahy, pálivé chuti. Tropismus – plíce, játra, (ledviny). Účinky: posiluje jang ledvin, doplňuje čchi, rozpouští stagnace krve, vypuzuje chlad, odvádí vodu močením, podporuje pocení.

Sůl – chladné povahy, slané chuti. Tropismus – ledviny, močový měchýř. Účinky: změkčuje tvrdé, pročišťuje horkost, útočí spodem.

Olej – obecně zvlhčující účinky, vyživuje jin.

Petrželka – slabě teplé povahy, pálivé, hořké a slané chuti. Tropismus – nedohledán.

Účinky: podporuje trávení a močení, vysouší vlhkost.

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

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

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

Účinky: zahřívá střed, posiluje žaludek, tráví potravu.

Ovčí sýr – teplé povahy, sladké chuti. Tropismus – srdce, žaludek. Účinky: posiluje střed, *zhongqi*, zahřívá nitro, rodí tekutiny. (Sýr je koncentrovaný, brynzá slaná, proto jen přiměřené množství, při nadbytku podporuje tvorbu horkého hlenu)



Kapustičky s brynzou a ořechy připravené metodou podle pěti elementů

Vhodné pro celkové posílení organismu, opatrně s brynzou při vlhkém horku *shire*, žlučnickových obtížích a zahlenění *retan*

Potřebujeme: Čerstvou růžičkovou kapustu, kyselé jablko, ovčí brynzou vyrobenou tradičním způsobem, vlašské ořechy, maličko másla, sůl, pepř, pár kapek medu, případně obilovinu (vařenou špaldu, kuskus)

Postup: Pro výsledný efekt harmonizace dle pěti chutí a elementů je důležité dodržet pořadí přidávání jednotlivých surovin. Začneme zahřátím pánve s nepřilnavým povrchem (oheň), přidáme očištěné a pokrájené kapustičky (oheň), chvíli restujeme, teprve pak kousek másla (země), nahrubo

DIETETIKA

podrcené vlašské ořechy (země), necháme mírně změkcnout, lehce opepříme (kov), mírně osolíme (voda), doplníme loupáním pokrájeným kyselým jablkem (dřevo), případně uvařenou špaldou nebo kuskusem (dřevo), posypeme rozmělněnou ovčí brynzou (oheň) a na talíři zlehka zakápneme medem (země). Tepelná úprava by neměla trvat dlouho, kapustičky by měly mít krásně zelenou barvu a lehce křupat, pak už rychleji přidáváme další ingredience.

Rozbor dle TČM:

Růžičková kapusta – teplé povahy, sladké, hořké, pálivé chuti. Tropismus – plíce, žaludek. Účinky: odvádí vodu, chladný hlen z plic, harmonizuje žaludek.

Jablko – svěží povahy, sladké a kyselé chuti. Tropismus – slezina, žaludek. Účinky: pročišťuje horkost, rodí tekutiny, harmonizuje trávení.

Brynza – teplé povahy, sladké chuti. Tropismus – srdce, žaludek. Účinky: posiluje střed, *zhongqi*, zahřívá nitro, rodí tekutiny. (Sýr je koncentrovaný, brynza slaná, proto jen přiměřené množství, při nadbytku podporuje tvorbu horkého hlenu)

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

Účinky: doplňují esenci ledvin, utišují dušnost, zvlhčují střevo.

Špalda – teplé povahy, sladké chuti. Tropismus – slezina. Účinky: posiluje slezinu, zvlhčuje suché, vyživuje jin.

Sůl – chladné povahy, slané chuti. Tropismus – ledviny, močový měchýř. Účinky: změkčuje tvrdé, pročišťuje horkost, útočí spodem.

Pepř – horké povahy, pálivé chuti. Tropismus – žaludek, tlusté střevo. Účinky: zahřívá střední zářič, zastavuje bolest, přeměňuje hleny.

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

Účinky: posiluje střední zářič, zastavuje křeče v břiše z prázdnoty, zvlhčuje plíce a střevo.

Vánoční perníčky z žitné mouky

(dávka je pro celou rodinu)

Potřebujeme: 660 g žitné celozrnné mouky, 12 lžic kvalitního medu, 3 žloutky, 190 g másla, 6 lžiček perníkového koření (lépe čerstvě namlít – skořice, muškátový oříšek, koriandr, zázvor, fenykl, hřebíček, nové koření, anýz, badyán, pepř, kardamom), případně 3 lžičky tmavého kakaa, kůra z chemicky neošetřeného citronu, mandarinky nebo pomeranče. Pro cukrovou zdobící polevu: 1 bílek, 200 g cukru moučky, lžička Solamylu, pár kapek citronové šťávy.

Postup: V malém kastrůlku rozpustíme máslo a smícháme s medem, dále nezahříváme. Vlažné vlijeme k mouce, ve které jsme rozmíchali koření,

kakao a kůru. Přidáme žloutky a vypracujeme vláčné těsto, dle potřeby přisypeme trochu mouky, ale po vychladnutí těsto ztuhne. Zabalíme do potravinářské fólie a necháme v pokojové teplotě alespoň dva dny odležet, v lednici až 14 dní. (V původním starém receptu – žitná mouka, med, pepř, ale bez másla a žloutků, se těsto nechávalo fermentovat i měsíc.) Poté rozválíme na pomoučeném vále na tenkou placku a vykrájíme tvary. Jestliže použijeme hruběji mletou mouku, je lepší těsto vytlačovat do formiček. Pečeme pár minut ve vyhřáté troubě.

Na polevu důkladně rozmícháme přesátý cukr se škrobem a bílkem, dle potřeby a pro bílou barvu přidáme pár kapek citronové šťávy.

Po vychladnutí jen několik kusů perníčků ozdobíme pro radost, konzumujeme po měsíčním rozlezení jen neozdobené.

Rozbor dle TČM:

Žito – neutrální povahy, sladké a hořké chuti. Tropismus – slezina, žaludek, plíce. Účinky: posiluje slezinu a žaludek, zastavuje pocení, vysušuje vlhkost.

Med – mírně teplé povahy, sladké chuti. Tropismus – plíce, slezina, tlusté střevo. Účinky: posiluje střední zářič, zastavuje křeče v břiše z nedostatku, zvlhčuje plíce a střevo.

Žloutek – vyrovnané až teplé povahy, sladké chuti. Tropismus – slezina, žaludek, plíce, (srdce, ledviny). Účinky: vyživuje jin, zvlhčuje suché, utišuje vítr, doplňuje krev a čchi.

Máslo – kravské mléko – chladné až neutrální povahy, sladké chuti. Tropismus – srdce, plíce, žaludek. Účinky: doplňuje jin, zvlhčuje střevo.

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

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

Další koření viz u receptu na kapra.

Kakao – teplé povahy, sladké chuti. Tropismus – nedohledán. Účinky: zahřívá jang, tonifikuje organismus, stimuluje mysl.

Kůra mandarinky – teplé povahy, pálivé, hořké chuti. Tropismus – slezina, plíce. Účinky: napravuje oběh čchi, reguluje střed, vysušuje vlhkost, rozpouští hlen.



„Jeden obraz vydá za tisíc slov.“
(Lidové přísloví)