

## DIETETIKA



# Pohoštění a občerstvení pro dny nesváteční

Napsala: Michaela Nekovářová

Stejně jako se střídá noc a den, aktivita s odpočinkem, dny všední se svátkem, je naší jistotou, že stravu lehkou a fádni pro každodenní harmonii s čistým svědomím prostřídáme při oslavách, setkáních a svátcích s pokrmy plnějších chutí. Pěstování vůle, těšení se a zachování řádu života vedou ke spokojenosti a dlouhodobé udržitelnosti našeho zdraví.

V současné době je velkým problémem snadná dostupnost pokrmů a pochutin nevalné kvality a nereálné ceny, které nejsou vhodné ke každodenní konzumaci, přestože se nám výrobci snaží namluvit opak. Ve společnosti nacházíme oba extrémy, nezřízenou konzumaci čehokoli kdykoli na straně jedné, a naopak až asketismus a nejčastěji strach z pravidelného zařazení tradičních českých plnohodnotných potravin na straně druhé. Při svobodném rozhodování bychom měli mít vždy na paměti svůj aktuální zdravotní stav, vrozenou konstituci, naši aktivitu a roční období. Během probíhající terapie TCM je důležité dodržování zásad doporučených kvalifikovaným terapeutem. Pokud s nimi není v přímém rozporu zařazení např. pečené kachny se zelím a odlehčeným knedlíkem, pak se stává labužnickým zážitkem bez výčitek. Jestliže má člověk zdravý odstup od svých chutí, které by naopak nesvobodně ovládaly jeho, je takové přirozené střídání kořením života.

Pohoštění by mělo podtrhnout smysl setkání,

ať už je pracovní, rodinné či přátelské. Při tradičních oslavách má každý národ své oblíbené jídlo. Pokuste se zamyslet nad tím, zda v jiných zemích používají suroviny místní či exotické, jak odpovídají místnímu klimatu, a jestli v lidech vzbudí radost a chuť oslavovat či ulehnout na pohovku.

Jak ale pohostit kvalitně a občerstvit se mimo velké svátky bez přílišné zátěže pro naše zažívání?

Dostát pojmu občerstvení přece znamená doplnit spotřebované, rozhybat stagnace, zahřát či osvěžit, aniž bychom pocítili větší útlum po jídle. Nejvhodnější volbou jsou kvalitní suroviny, šetrný způsob přípravy a hra s chutěmi, formami servírování a pikantním doladěním podle potřeby. Další kombinace uvedených receptů jsou už na vaší fantazii. A nikdy nezapomeňte, že kdykoli máte možnost servírovat teplé jídlo, neváhejte. Nelitujte času při výběru surovin a přípravě pochoutek pro své blízké a přátele.

Přeji vám krásné oslavy i harmonii všedního dne.

Většina základních receptů je velmi jednoduchá i pro začátečníky a vaření s dětmi, pokročilí mohou kombinovat podle potřeby a ročních období.

Množství surovin uvádím pouze u receptů, kde je to důležité pro úspěšný výsledek.

## JABLEČNÉ VARIACE

**Pohankové palačinky s jablky a ořechy** (základní recept bez mléka a bez lepku)  
Potřebujeme: Cca 5 vrchovatých lžic hladké pohankové mouky, 2 bio vejce, asi půl litru vlažné vody, špetku soli.

Náplň: Jablka, lžíce třtinového cukru, plátek másla, skořice, vlašské ořechy, zlaté rozinky, pár kapek citronové šťávy.

Postup: Čerstvá vejce rozmixujeme do hladka, postupně přisypáváme pohankovou mouku střídavě s vodou, nepatrně osolíme. Umixujeme do konzistence palačinkového těsta. Na rozpálené plotýnce nepřilnavého palačinkovače

## DIETETIKA

upečeme jednotlivé porce. Případně usmažíme na keramické pánvi lehce potřené olejem či máslem. Pokud by se palačinky trhaly, je možné přidat na celé množství 1 lžičku kukuřičného škrobu.

Do kastrůlku dáme rozpustit malý kousek másla, přidáme oloupaná pokrájená jablka a rozinky, zakápneme citrónem, posypeme tmavým cukrem, mletou skořicí, nahrubo rozdrčenými ořechy a pod pokličkou dusíme doměkka. Nakonec odklopíme, aby se zredukovalo množství šťávy. Palačinky naplníme a dozdobíme dle chuti.



### Pohankové palačinky s červeným zelím, jalovcem a jablky (možná příloha i k pečené kachně)

Potřebujeme: Základní těsto viz výše.

Náplň: Malá hlávka červeného zelí, olej, tmavý třtinový cukr, sůl, kuličky jalovce, bobkový list, 2 špetky skořice, tmavé rozinky, kyselejší jablka, červená cibule.

Postup: V kastrůlku na oleji mírně orestujeme cibuli, přidáme nakrouhané zelí, po chvíli jablka a další suroviny. Pod pokličkou dusíme doměkka a opět nakonec necháme odpařit tekutinu. Celé koření vyndáme. Po mírném zchladnutí naplníme palačinky.



### Pečené jablečné řezy s medem a ořechy (sladká tečka)

Potřebujeme: Menší jablka s červenou slupkou, citron, vodu, med, ořechy.

Postup: Omytá jablíčka nakrájíme napříč na slabší kolečka, jádřinec vykrojíme maličkou formičkou na cukroví, kolečka ponoříme do převařené vody s citrónem. Po vyjmutí necháme oschnout, mašlovačkou potřeme medem rozmíchaným s troškou vody a posypeme drčenými ořechy. V mírně vyhřáté troubě (90 °C) pečeme do zlatova.

### RÝŽOVÉ VARIACE

**Rýžové koule sladké** (přestože mohou nahradit i vánoční cukroví, bohužel nemají trvanlivost, max. 1 den!)

Potřebujeme: Kulatozrnou rýži, třtinový cukr, jablka, rozinky, skořicí, kokos, kakao, kousek másla.

Postup: Uvaříme kulatozrnou rýži do měkka. V jiném kastrůlku podusíme jablka s rozinkami a lžící třtinového cukru na kousku másla do měkka. Po zchladnutí smícháme rýži s jablky, tvoříme malé kuličky a obalujeme část v kokosu, část v kombinaci skořice a kakaa.

### Rýžové omeletky slané

Potřebujeme: Uvařenou osolenou rýži – druh dle chuti, olej, bio vejce, různé druhy zeleniny – např. pórek, červenou cibuli, červenou papriku, chilli papričku, celerovou nať, koření – např. římský kmín, majoránku, dobromysl, černý sezam, houby – výběr dle chuti.

Postup: Předem uvařenou rýži promícháme s narychlo orestovanou zeleninou dle výběru, urovnáme do omaštěného lívanečníku jednotlivé porce a zalijeme rozšlehanými a mírně osolenými vejci, navrch poklademe bylinky a koření. Zvolna necháme zatáhnout, aby byla vejce dokonale tepelně upravená.

### MASOVÉ VARIACE



**Pečené krokety s masem a zeleninkou** (varianty mohou být různé – maso syrové kvalitní doma mleté, pečené maso, ryba, houby, jiné...)

Potřebujeme: Kukuřičnou polentu, bio vejce, maso dle výběru, cibuli, čerstvý zázvor, česnek, máslo nebo olej dle tučnosti masa, sůl, pepř, petrželku, mrkev, celer, ... kukuřičnou mouku na obalení.

Postup: Maso si připravíme předem, syrové orestujeme na pánvi s cibulkou a ostatními nejmenšími nakrájenými či nastrouhanými přísadami, dochuťme dle

## DIETETIKA

vlastního výběru a necháme zchladnout. Pokud máme maso již tepelně upravené, nasekáme ho nejmenno a přidáme na pánev až nakonec. Polentu připravíme podle návodu. Množství hotové polenty a dalších přísad by mělo být cca 1:1. Do ještě teplé polenty (nikoli horké) vmícháme rozšlehaná vejce a směs z pánve, lžící nabíráme stejné množství a obalíme v kukuřičné mouce, dotvoříme malé kuličky. Jen krátce dopeceme v troubě na plechu vyloženém pečicím papírem.



**Mini huspeniny** (volba druhu masa dle jejich účinku: slepičí při *yinxu*, *xuexu*; vepřové (nožičky) při *gan-shen yinxu*; jehněčí (nožičky) při *pi-shen yangxu*; hovězí při *piqixu*, *qixuexu*)

Potřebujeme: Maso dle výběru, nové koření, bobkový list, cibuli, mrkev, celer, řapíkatý celer, zázvor, celý pepř, libeček, případně brokolici, natě: celerovou, čerstvý koriandr, petrželku, chilli papričku, houbičky v octě, kuličky hořčice, sůl.

Postup: Vybrané maso s kostmi zalijeme studenou vodou, přidáme očištěnou zeleninu vcelku, maličkou část syrové zeleniny si necháme stranou na později, koření mimo zelených natí (libeček a petrželku až ke konci vaření), osolíme a vaříme na mírném ohni i několik hodin. Vodu doléváme pouze v takovém množství, aby byl obsah ponořen, neboť potřebujeme koncentrovaný redukovaný vývar.

Z hotového vývaru vyjmeme maso, přecedíme do menšího hrnce a necháme vychladit v lednici, abychom mohli odebrat největší část povrchového tuku. Maso nakrájíme na malé kousky, přidáme čerstvou zeleninu a koření dle výběru a účinků a vývar znovu přivedeme k varu. Zelenina by měla zůstat křupavá. Nalijeme do malých kalíšků a dozdobíme dalšími přísadami. Necháme ztuhnout a podáváme s kousky pečiva.



**Drůbeží žaludky (krůtí) ve švestkové omáčce s rýží** (pro posílení žaludku, *wei yinxu*)

Potřebujeme: Drůbeží žaludky řádně očištěné, kořenovou zeleninu, 2 cibule, sůl, ideálně domácí švestková povidla, sušené švestky, rýži, hrášek. (Varianta pikantnější úpravy omáčky pro labužníky bez oslabení žaludku: navíc lžička kvalitní sojové omáčky, česnek, chilli papričky, skořice, kvalitní výraznější červené víno, pomerančovou kůru bez chemie.)

Postup: Žaludky řádně vyčistíme, zalijeme vařící vodou, aby zůstaly šťavnaté, přidáme zeleninu, sůl a zvolna v menším množství vody vaříme doměkka (až 1 hodinu). V menším kastrůlku na másle zlehka orestujeme 1 cibuli, přidáme pokrájené sušené švestky, vmícháme cca 4 lžičky švestkových povidel a restujeme. Nesmíme připálit, postupně zaléváme hotovým koncentrovaným vývarem ze žaludků, za stálého míchání povaříme do husté táhlé omáčky. Ostatní přísady, pokud nám to zdraví dovolí, přidáme ve fázi restování, víno a sojovou omáčku až při zalití vývarem. Žaludky pokrájíme na poloviny, vložíme do hotové omáčky a necháme rozležet. Mezitím si uvaříme rýži s hráškem. Podáváme jako chuťovky v malých porcích.

**„JEDNOHUBKY“ (PRO RADOST)**



**Čerstvé fíky s tvrdým ovčím sýrem** (Je těžké udržet své chutě na uzdě s takovými laskominami, ale vzhledem ke koncentrovanosti produktů je střídmost na místě! Jsou vhodné jako uvítací nebo závěrečné sousto.)

Potřebujeme: Čerstvé fíky, kvalitní pikantní zrající ovčí sýr, rukolu. Na pikantní omáčku z červených paprik: olej, červenou cibuli, kapii, protlak, sůl, cukr, pepř, další pálivé koření dle zdravotního stavu (chilli, sušený koriandr, sušený zázvor – NE při *weire, weiyinxu, xure, xuere*)

Postup: Z čerstvých fíků příčně nakrájíme kolečka, připícheme kostku sýra a položíme lístek rukoly.

Omáčka: Na pár kapkách olivového oleje orestujeme červenou cibulku, pokrájenou kapii, osolíme, mírně pocukrujeme a pod pokličkou na mírném ohni dusíme doměkka. Přidáme trošku rajského protlaku, provaříme, rozmixujeme do hladka, zlehka opepříme a podáváme spolu s jednohubkami.

**Pečivové jednohubky s dýňovou pomazánkou** (s restovanými kachními játry i bez nich)

Potřebujeme: Celozrnné pečivo, dýni hokaido, pórek, mrkev, máslo, česnek, římský kmín, kachní játra, sůl, pepř, citronovou šťávu.

Postup: V kastrůlku na kousku másla orestujeme oloupanou dýni s další zeleninou pokrájenou na malé dílky, osolíme, přiklopíme a dusíme skoro doměkka. Část syrového pórku si necháme na ozdobu. Pomazánku nemixujeme, pouze klasickým šťouchadlem na brambory rozmačkáme, aby zůstala část kousků zeleniny. Do vlažné směsi vmícháme přiměřené množství másla, aby vznikla pomazánka, dosolíme, opepříme, přidáme rozetřený česnek, drcený římský kmín, pokapeme citronovou šťávou. Kachní játra rychle orestujeme na másle, solíme až nakonec.

Pomazánku namažeme na kolečka pečiva, připícheme malý kousek jater a ozdobíme syrovým pórkem či jinou natí. Nejlépe chutná vlažná.

**Mrkvičky v páře s černým sezamem**

Potřebujeme: Slabší mrkvičky, máslo, citronovou šťávu, černý sezam, sůl.

Postup: Mrkve očistíme a v páře nebo v osolené vodě s citrónem povaříme do poloměkka. Ještě teplé pokapeme nepatrným množstvím rozpuštěného másla. Pokrájíme na kolečka, napícheme na ozdobné jehly a obvod obalíme v černém sezamu.

#### ROZBOR POTRAVIN DLE TCM:

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

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

**Brokolice** – svěží povahy, sladké chuti, tropizmus – slezina, žaludek, játra.

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

**Celer bulva** – teplé povahy, sladké chuti, tropizmus – plíce, žaludek, slezina, ledviny.

Účinky: Posiluje slezinu, vyživuje žaludek, prospívá ledvinám, zmírňuje bolesti hlavy z větru, vypuzuje vítr a vlhkost.

**Celerová nat'** – svěží povahy, ostré a sladké chuti, tropizmus – játra, žaludek, močový měchýř.

Účinky: Pročišťuje horkost, harmonizuje žaludek, podporuje trávení masa.

**Cibule** – teplé povahy, ostré a hořké chuti, tropizmus – plíce, žaludek, tlusté střevo.

Účinky: Doplnuje jang, přeměňuje hlen, rozevívá hrudník, podporuje čchi střev.

**Citron** – chladné povahy, kyselé chuti, tropizmus – žaludek, játra, plíce.

Účinky: Pročišťuje letní horko, rodí tekutiny, harmonizuje žaludek, přeměňuje horký hlen.

**Cukr tmavý** – teplé povahy, sladké chuti, tropizmus – slezina, žaludek.

Účinky: Doplnuje slezinu, zastavuje křeče v břiše.

**Černý sezam** – neutrální povahy, sladké chuti, tropizmus – játra, ledviny, tlusté střevo.

Účinky: Doplnuje a podporuje esenci a krev, zvlhčuje suché a vyhlazuje střevo.

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

Účinky: Zahřívá střed, posiluje žaludek, tráví potravu.

**Drůbeží žaludky** – obecně jednotlivé části vnitřností doplňují konkrétní orgán.

**Dýně** – teplé povahy, sladké chuti, tropizmus – slezina, žaludek.

Účinky: Doplnuje slezinu a žaludek, přeměňuje hlen.

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

Účinky: Doplnují slezinu, tráví potravu, doplňují čchi a krev, zvlhčují střevo.

**Hořčičná semínka** – teplé povahy, pálivé chuti, tropizmus – plíce.

Účinky: Zahřívají plíce a vypuzují chladný hlen z plic a drah, zprůchodňují dráhy a spojky.

**Hovězí maso** – teplé povahy, sladké chuti, tropizmus – slezina, žaludek.

Účinky: Posiluje slezinu a žaludek, doplňuje čchi a krev.

**Hrášek** – neutrální povahy, sladké chuti, tropizmus – slezina, žaludek.

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

**Chilli papričky** – horké povahy, pálivé chuti, tropizmus – slezina, žaludek, srdce.

Účinky: Zahřívají střední záříč, rozptylují chlad, vysušují vlhko, spouští pocení! Kontraindikace: žaludeční vředy! Pozor také v zimním období na pocení a při onemocnění srdce.

**Jablka** – svěží povahy, sladké a mírně kyselé chuti, tropizmus – slezina, žaludek.

Účinky: Pročišťují horkost, rodí tekutiny, zastavují průjem (sušená, pečená).

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

**Kachní (slepičí) játra** – mírně teplé povahy, sladké chuti, tropizmus – játra, ledviny.

Účinky: Doplnují játra a ledviny, vyživují krev.

**Kakao** – teplé povahy, sladké chuti, tropizmus nedohledán.

Účinky: Zahřívá jang, tonizuje organismus, stimuluje mysl.

## DIETETIKA

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

Účinky: Posiluje slezinu a žaludek, vypuzuje chlad a vítr, léčí chladné bolesti břicha, ulevuje při stagnaci chladu v bedrech.

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

Účinky: Doplnuje čchi a krev, zastavuje krvácení z qixu.

**Koriandr nat'** – teplé povahy, pálivé chuti, tropizmus – plíce, slezina.

Účinky: Spouští pocení, pomáhá trávení potravy, vylučuje kůži škodliviny.

**Kukuřice** – neutrální povahy, sladké chuti, tropizmus – žaludek, močový měchýř.

Účinky: Posiluje a harmonizuje žaludek, odvádí vlhkost.

**Majoránka** – svěží povahy, pikantní chuti, tropizmus – plíce, slezina, žaludek.

Účinky: Otevírá povrch, pročišťuje horkost, rozptyluje vlhkost, uvolňuje močení, harmonizuje čchi žaludku.

**Máslo** – kravské mléko – chladné až neutrální povahy, sladké chuti, tropizmus – srdce, plíce, žaludek.

Účinky: doplňuje jin, zvlhčuje střevo.

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

Účinky: Posiluje střední zářič, zastavuje křeče v břiše z nedostatku, zvlhčuje plíce a střevo.

**Mrkev** – neutrální povahy, sladké chuti, tropizmus – slezina, játra, plíce.

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

**Olej** – obecně zvlhčující účinky, vyživuje jin.

**Ovčí sýr** – ovčí mléko – teplé povahy, sladké chuti, tropizmus – srdce, žaludek.

Účinky: Posiluje střed a zhongqi, zahřívá nitro, rodí tekutiny. (Zrající sýr je koncentrovaný, při nadbytku podporuje tvorbu horkého hlenu.)

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

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

Účinky: Podporuje trávení a močení, vysouší vlhkost.

**Pohanka** – svěží povahy, sladké chuti, tropizmus – slezina, žaludek, tl. střevo.

Účinky: Tráví potravu, harmonizuje žaludek, posiluje slezinu, odvádí vlhkost.

**Pórek** – teplé povahy, pálivé chuti, tropizmus – plíce, játra, (ledviny).

Účinky: Doplnuje jang ledvin, doplňuje čchi, rozpouští stagnace krve, vypuzuje chlad, odvádí vodu močením, podporuje pocení.

**Rozinky/ hroznové víno** – neutrální až mírně teplé

povahy, sladké a lehce kyselé chuti, tropizmus – ledviny, játra, žaludek.

Účinky: Doplnují čchi a krev, doplňují ledviny a játra, rodí tekutiny. (Sušené jsou koncentrované, více tonizují, nepředávkovat se.)

**Rýže dlouhozrná** – neutrální povahy, sladké chuti, tropizmus – slezina, žaludek.

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

**Rýže kulatozrná** – teplé povahy, sladké chuti, tropizmus – slezina, žaludek, plíce.

Účinky: posiluje slezinu a plíce, harmonizuje žaludek, doplňuje čchi.

**Řapíkatý celer** – chladné povahy, sladké a hořké chuti, tropizmus – žaludek, slezina, játra, močový měchýř.

Účinky: Uvolňuje stagnaci jater, harmonizuje žaludek a trávení, podporuje pocení, podporuje močení.

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

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

**Slepičí maso** – neutrální až teplé povahy, sladké chuti, tropizmus – slezina, žaludek, ledviny.

Účinky: Zahřívá střed, posiluje slezinu a žaludek, doplňuje čchi a krev, posiluje ledviny, doplňuje esenci.

**Sůl** – chladné povahy, slané chuti, tropizmus – ledviny, močový měchýř.

Účinky: Změkčuje tvrdé, pročistí horkost, odvádí spodem.

**Švestky** – syrové – chladné povahy, kyselé chuti, tropizmus – žaludek, játra, močový měchýř.

Účinky: Pročišťují horkost, rodí tekutiny, uvolňují močení. (Sušené – zprůchodňují stolici, povidla – vzhledem k vyšší sladkosti a koncentrovanosti zvyšují tvorbu jin, kontraindikace při piqixu.)

**Veje** – neutrální povahy, sladké chuti, tropizmus – slezina, žaludek, plíce.

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

**Vepřové nožičky** – neutrální povahy, sladké a slané chuti, tropizmus – žaludek, játra.

Účinky: Oživují krev, spouštějí laktaci, posilují šlachy a kosti.

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

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

**Zázvor čerstvý** – mírně teplé povahy, pálivé chuti, tropizmus – plíce, slezina, žaludek.

Účinky: Spouští pocení, vyhání chlad, harmonizuje a zahřívá žaludek, zastavuje kašel.

**Zelí** – slabě teplé až neutrální povahy, sladké a pálivé chuti, tropizmus – slezina, žaludek.

Účinky: Posiluje slezinu, harmonizuje žaludek, zmírňuje křeče a bolest.

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