



1. škola tradiční čínské medicíny - TČM®

Recepty podle tradiční čínské medicíny

Z kurzu Základy tradiční
čínské medicíny

www.tcm.cz

info@tcm.cz

Obsah:

Jaro: Hrášková polévka s mátou a misopestem	4
Jaro: Misopesto	6
Jaro: Kopřivový čaj	8
Jaro: Jak na klíčení	11
Léto: Mungo polévka	15
Léto: Ječné kroupy s maitake	17
Léto: Čaj z máty	19
Léto: Čaj tuareg	20
Léto: Čaj z chryzantémy a kustovnice	22
Podzim: Kaše s hruškovým pyré	24
Podzim: Polévka z bílé ředkve	26
Zima: Adzuki pilaf	28
Zima: Chai latte	31
Zima: Čaj z čerstvého zázvoru	33
Celoročně: Čaj Pu-Erh	36
Celoročně: Pikantní kimchi	39
Celoročně: Kváskový chléb Šumava	43
Celoročně: Rady pro péči o kvásek	46

Jaro: Hrášková polévka s mátou a misopestem



Jaro: Hrášková polévka s mátou a misopestem

Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- 400 g nejlépe čerstvého nebo mraženého hrášku. Lze i hrách sušený, ten předvařte dle návodu na obalu.
- 1 větší nová brambora
- 1 litr zeleninového vývaru
- 1 cibule
- 1 lžíce ghí nebo másla
- 2 lžičky lístků čerstvé máty
- 1 lžíce misopesta
- Kudzu (kuzu škrob)

Postup

Na ghí zpěníte cibulku a česnek, přidejte bramboru nakrájenou na kostičky a hrášek.

Zalijte vývarem s rozmíchaným kudzu (kuzu škrob). Vařte pár minut.

Do hotové polévky přidejte nasekanou mátu a rozmixujte.

Podávejte s čajovou lžičkou jarního mistopesta.

Hrách pohledem TČM

Povaha vyrovnaná. Chuť sladká.

Posiluje slezinu a žaludek.

Harmonizuje trávení. Snižuje působení jater v nadbytku na žaludek a slezinu - vhodné do jarního období, kdy může čchi jater být v nadbytku vlivem rozpínající se čchi dřeva. Pomáhá navracet pohyby čchi z protisměru (qini), například zvracení, krkání, pálení žáhy, škytání.

Máta pohledem TČM

Povaha chladná. Chuť ostrá, aromatická. Vstupuje do drah plic a jater. Rozptyluje stagnace jater, které se projevují například vztekem. Rozptyluje větrné teplo - pomáhá například při letních vedrech, při letních horečkách. Pomáhá při žaludečních obtížích z horka.

Jaro: **Misopesto**



Jaro: Misopesto

Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- Štiplavé aromatické bylinky, například: medvědí česnek, jarní cibulka, petrželka, kopřiva, naklíčená hořčice nebo řeřicha, lichořeřišnice.
- Miso pasta - jemnější, třeba shiro miso
- Olivový olej s pár kapičkami dalšího panenského oleje, např. petrželkového nebo pepřového
- Sůl. Ale nemusí být, miso je slané dost.
- Kešu a různá semínka
- Lahůdkové droždí

Postup

Všechno rozmixujte.

Přidávejte do polévky, do omáčky k masu, na špagety, do rizota, do salátové zálivky.

Můžete uchovávat v chladničce několik dní.

Štiplavé aromatické byliny dle TČM

Povaha štiplavá aromatická.

Dodávají jídlu dynamiku, podporují pohyb, rozptylují. Pomáhají játrům zajistit průchodnost a vyživují ochranou čchi (weiqi).

Miso pasta a soja

Miso pasta je dlouho fermentovaná soja - enzymaticky aktivní surovina, probiotikum.

Přidává se do hotového jídla, nevaří se, aby nepřišla o enzymy a probiotika.

Sojové boby dle TČM

Sojové boby jsou chladné povahy a sladké chuti. Posilují slezinu, tlusté střevo, ledviny, srdce.

Jaro: Kopřivový čaj



Jaro: Kopřivový čaj

Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- Čerstvé listy kopřivy dvoudomé
nebo její sušené listy

Důležité: Sběr listů

Nejlepší doba pro sběr listů kopřivy je časně z jara.

Sbírají se mladé rostliny.

Pěčlivě vybírejte místo sběru, raději dále od zemědělských polí a silnic.

Pro sběr používejte rukavice.

Postup

Na 1/2 vody použijte 10 čerstvých listů kopřivy nebo 2 zarovnané polévkové lžíce kopřivy sušené.

Nálev: Zalijte vroucí vodou, louhujte 15 minut a pak sced'te.

Odvar: Listy s vodou přiveďte k varu a hned odstavte z plotny. Nechte odstát 5 minut, poté sced'te.

Čaj pijte co nejdříve po uvaření, studený může zhořknout.

Kopřiva dvoudomá (listy) dle TČM

Chuť slaná, lehce ostrá a sladká.

Povaha neutrální a chladná.

Podporuje močení, pročisťuje

horkost i větrnou horkost,

odstraňuje vlhko, ochlazuje a

vyživuje krev, vstupuje do

meridiánu močového měchýře, jater a plic.

Kopřiva dvoudomá západním pohledem

Může pomáhat při bolesti a snížené hybnosti kloubů, při chřipce, při harmonizaci močových cest.

Obsahuje železo, doporučuje se při chudokrevnosti. Obsahuje kyselinu křemičitou, podporuje růst vlasů, nehtů. Je bohatá na vitamíny, antioxidanty, enzymy, posiluje imunitu. Pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi. Harmonizuje trávení.

Upozornění

Pokud jste kopřivový čaj nikdy nepili, doporučujeme ochutnat

jednu lžičku a chvilku počkat. Pokud se nedostaví žádné nepříznivé účinky, můžete začít popíjet. Denní dávka by neměla překročit 2 šálky denně.

Pokud si chcete udělat očistnou kůru, nedoporučujeme její trvání déle než měsíc a předem ji zkonzultujte s lékařem.

Pokud zaznamenáte jakékoliv nebývalé obtíže po požití kopřivy, vysaďte ji a konzultujte s lékařem. Kopřivy by neměly užívat těhotné ženy, děti a osoby užívající léky na ředění krve.



Jaro: Jak na klíčení



Jaro: Jak na klíčení

Možno i celoročně. Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Upozornění

Všechna klíčená semena si pořizujte v biokvalitě. Snížíte množství potencionálně toxických syntetických látek, které při chladné úpravě klíčením (na rozdíl od delšího varu) nelze ze semen vymýt.

Nádoba na klíčení

Klíčení lze s trochou zručnosti realizovat v jakékoliv nádobě, i na talířku nebo v upravené plastové lahvi.

Praktické jsou tzv. klíčící nádoby, například zde.

Lze také vyrobit šikovým proděravěním víka zavařovací sklenice nebo překrytím sklenice gázou.

Při klíčení je největším rizikem, že semena či klíčky chytanou plíseň. Potřebují být vlhká, ne však stát stále ve vodě. Proto jsou klíčící nádoby s odtokem velmi praktické.

Skleněné nádoby jsou lepší než plastové, klíčky déle vydrží čerstvé a méně často chytanou plíseň.

Lze klíčit i v neprůhledných nádobách, třeba v obyčejném hrnečku, klíčkům však chybí světlo, jsou bledé, méně chutné a tím, že nejsou zelené, ustupují do pozadí jejich pročišťující vlastnosti.

Pokud chcete dosáhnout každodenní konzumace klíčků, budete potřebovat 2 - 3 klíčící nádoby, abyste zajistili návaznost. Trvá totiž cca 3 - 4 dny, než jsou klíčky připravené k jídlu.

Zhruba 3 dny je možné je skladovat, než začnou být vysušené či tíhnout k plísni. Proto se dá plynulého přísunu dosáhnout jedině s více nádobami.

Postup

Do klíčící nádoby (700 ml) nasypete 2 - 3 rovné polévkové lžíce semínek.

Je chutnější a z hlediska zdraví praktičtější kombinovat 2 - 3 druhy semen v jednom klíčení.

Doporučujeme, aby semena měla přibližně stejnou velikost, protože budou klíčit podobně rychle Např. raději spolu alfa alfa a ředkvičky než alfa alfa a čočka. Při 2 - 3 lžících semen bude 700ml nádoba po naklíčení úplně plná.

Semena na noc (nebo cca 8 hodin) nechte namáčet ve vodě. Poté vodu slijte, postavte na světlé místo.

1× až 2× denně proplachujte: Na minutu či několik minut zalijte vodou, poté vodu slijte.

Semena budou klíčit lépe, pokud je budete namáčet v měkké vodě, nicméně jde to i s tvrdou, pokojové teploty.

Proces klíčení bude rychlejší na jaře a v létě, pomalejší v tmavých částech roku.

Ideálním stanovištěm pro klíčení je chladnější místnost (kolem 18°C) s bez přímého slunce, tak se vytvoří dostatek chlorofylu.

Semena je možné konzumovat již od chvíle, kdy semeno pukne a objeví se malý klíček. Maxima své chuti a účinků však dosahují, když dorostou do fáze, kdy se objeví děložní lístky.

Dorostlé klíčky přechovávejte při pokojové teplotě, ideálně v

chladnější místnosti. Umístění do lednice sice zpomalí jejich další růst, ale jsou více ohroženy plísněmi.

Je dobré co nejvíce napodobovat přírodní podmínky. Při vyklíčení v půdě by byla semena též vystavena střídání světla a tmy, kdežto v lednici je hlavně tma.

U dorostlých klíčků snižte frekvenci proplachování na 1× za den a nenechávejte je stát ve vodě. Vodu hned slijte. Proplachováním zabráníte vysychání, ovšem při častém a dlouhém namáčení by klíčky dál rychleji rostly.

Klíčky spotřebujte během několika dní.

Sypejte je na chléb a pomazánky, na vaječná jídla, na porce polévek těsně před podáváním, na všechny typy přílohových zrnin a hlíz a v teplém období roku do salátů.

Co klíčit?

V zimním období doporučujeme klíčky pískavice řecké seno, černé čočky beluga.

Po celý rok můžete používat klíčky ředkviček a alfa alfa - vojtěšky.

Na pomoc s regulací hlenu na sliznicích a posilováním plic jsou dobré ředkvičky a rukola.

Na zklidňování žlučníku, jater a detoxifikací je dobrá vojtěška - alfa alfa.

V létě zkuste klíčky mungo jako jedny z nejchladnějších.

Osoby chladné konstituce a se slabým trávením mohou klíčky konzumovat tepelně upravené, krátce restované, vařené nebo připravené v páře.

Klíčky dle TČM

Klíčky jsou většinou povahy chladné, ale náleží elementu dřeva,

podporují tedy játra, o která se staráme s jarem především.

Zdravá játra nám pomáhají udržovat vnitřní klid, ohebnost. Játra řídí v těle proudění čchi a tělesných tekutin, mají na starosti průchod potravy a transport živin v našem těle.

Jsou-li játra oslabená, může se dostavit pocit nedostateku energie (známé jako jarní únava), zadržování vody - otékání, problémy s trávením a vylučováním potravy.

Je-li člověk ohebný, čchi proudí tak, jak má.



Léto: Mungo polévka



Léto: Mungo polévka

Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- Fazolky mungo
- Olivový olej nebo ghí
- Cibule
- Česnek
- Zeleninový vývar
- Koření, např. kari
- Miso pasta
- Kokosové mléko
- Petrželová nať nebo jarní cibulka

Postup

Fazolky mungo předem namočte alespoň na tři hodiny.

Na olivovém oleji nebo přepuštěném másle ghí (to snese vyšší teplotu) zpěníte cibuli, česnek, špetku kari nebo jiného koření.

Přidejte nabobtnalé fazolky, zalejte vodou nebo zeleninovým vývarem. Vařte asi 50 minut.

Dochuťte miso pastou. zjemnit můžete kokosovým mlékem.

Podávejte posypané petrželkou nebo jarní cibulkou.

Mungo fazolky dle TČM

Povaha chladná. Chuť sladká.

Vstupují do drah žaludku a srdce.

Pomáhají produkovat jinové tekutiny. Vysušují vlhko a teplo.

Pomáhají při napadení horkým větrem, mají schopnost detoxikace.

Jedí se v dobách letních veder.

Upozornění

Osoby, které mají stav chladu, mohou fazolky ve velmi malém množství, syrové fazolky by pak neměly jíst vůbec.



Léto: Ječné kroupy s maitake



Léto: Ječné kroupy s maitake

Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- Kroupy z ječmene
- Houba maitake
- Cibule
- Česnek
- Pažitka
- Sůl
- Bílý pepř

Postup

Povařte maitake podobně jako naše sušené houby.

Namočte maitake do vody, pak chvíli restujte na cibulce a malinkém množství česneku. Zalijte vodou z namáčení a duste maitake doměkka.

Uvařte ječné kroupy dle návodu na balení. Smíchejte uvařené kroupy s povařeným maitake, s pažitkou a špetičkou bílého pepře.

Ječmen dle TČM

Povaha ochlazující. Vytváří šťávy, zvlhčuje suchost, vyživuje krev. Ve formě krup (hlazené zrno) je

stravitelnější než celé zrno. Ječmen v celých zrnech oplývá bohatstvím živin (více bílkovin, železa či vápníku).

Maitake dle TČM

Povaha vyrovnaná. Chuť sladká. Navyšuje čchi, doplňuje slezinu, má schopnost navracet organismus do rovnováhy po fyzickém a psychickém přetížení. Odfiltrává vlhkost a pročišťuje horkost. Používá se při zažívacích obtížích (hlavně z důvodů prázdnoty sleziny) a pomáhá při snižování tělesné hmotnosti. Svlažuje orgány plic a střeva. Plíce a slezina jsou orgány podporující weiqi, proto maitake zlepšuje celkovou obranyschopnost organismu.

Víte, že...?

Ječné kroupy znáte z houbového kuby. Je to zapečené a silně kořeněné jídlo. Houbový kuba zahřívá, jde o zimní pokrm. Kroupy s maitake naopak ochlazují a jsou proto vhodné pro letní období.

Léto: Čaj z máty



Léto: Čaj z máty

Možno i celoročně. Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- Čerstvé lístky máty nebo sušené natě (celá nadzemní část) máty
- Med

Postup

Na 250 ml vody použijte 3 - 5 lístků čerstvé máty nebo 2 čajové lžičky sušené natě máty. Buď přímo zalijte horkou vodou a nechte louhovat 5 - 10 minut, nebo přidejte mátu na posledních 10 minut varu.

Nesmí se dlouho vařit, aby se nezničily účinné látky.

Máta pohledem TČM

Máta patří mezi léčiva otevírající povrch. Je štiplavě ochlazující, má štiplavou chuť, chladnou povahu a tropismus ke dráze plic a jater. Odvádí a rozptyluje větrnou horkost - počáteční stadia teplých nemocí. Pročišťuje a zprůchodňuje hlavu a oči při napadení vnější větrnou horkostí. Vytlačuje vyrážky způsobené horkou škodlivinou. Zprůchodňuje a uvolňuje stísněnost

jater. Zbavuje nečisté čchi - napadení letním horkem.

Co udělá citrón nebo med?

Citrón: Přidávání citrónu do mátového čaje je kontraproduktivní. Přidáním citrónu zrušíme účinky samotné máty. Citrón totiž svojí kyselou chutí (suan) dělá pravý opak, tedy svírá, koncentruje, shromažďuje, působí směrem dovnitř a tím blokuje účinek máty otevírat povrch a vytlačovat vnější teplou (horkou) škodlivinu směrem k povrchu.

Med: Med podporuje trávení. Přidáním medu podporujeme střední zářič a u mátového čaje tím nic nezkažíme. Med má sladkou chuť, která posiluje, vyživuje, podporuje vzestup, harmonizuje a podporuje střední zářič.

Upozornění

Doporučená denní dávka je 2 – 10 g v odvaru.

Mátový čaj není vhodný u osob s přítomností vnitřního chladu.

Nadměrná konzumace může vyvolat prázdný hlad, prázdnotu jin s horkostí a spontánní pocení.

V době kojení může při nadměrném užívání potlačovat laktaci.

Léto: Čaj tuareg

Při modifikaci však možno použít i pro zahřátí. Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- Zelený čaj
- Marocká máta nana
- Na 0,5 l čaje 12 g směsi z máty a zeleného čaje
- Cukr

oblíbenou popíjejí v horké poušti.

Hořkost čaje stimuluje slinné žlázy a pomáhá zahnat žízeň. V poušti bývá i zima, proto mají Tuaregové vyzkoušenou i variantu s pelyňkem, který dodá čaji zahřívací účinky.

Postup

Směs zeleného čaje a marocké máty nasype do konvičky a rovnou přidejte asi 5 lžiček cukru. Čaj zalijte horkou vodou a na mírném ohni nechte jednou nebo dvakrát vzpěnit. Pak nechte 5 minut odstát a můžete podávat.

Víte, že...?

Čaj tuareg je tradičním nápojem pro kočovné pastevce Tuaregy, kteří jej s



Léto: Čaj z chryzantémy a kustovnice



Léto: Čaj z chryzantémy a kustovnice

Možno i celoročně, např. kvůli očím. Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- Kustovnice čínská (plod), 5 ks na 1/2 litru
- Chryzantéma (květ), 5 ks na 1/2 litru

Postup

Na 1/2 litr horké vody použijte cca 5 květů chryzantémy a 5 plodů kustovnice. Louhujte 5 - 10 minut. Pro dosažení výraznější chuti můžete dát více chryzantémy i kustovnice.

Kustovnice čínská (plod) dle TČM

Chuť sladká (méně hořká). Povaha vyrovnaná. Rozhojňuje ledviny, doplňuje játra, projasňuje zrak, svlažuje plíce, doplňuje yin, posiluje krev.

Chryzantéma (květ) dle TČM

Chuť sladká, hořká. Povaha mírně chladná. Rozptyluje vítr a pročišťuje horkost (svědění a pálení očí), urovnává játra a projasňuje zrak, pomáhá vylučovat škodlivé látky, proniká do meridiánu jater a plic.

Účinky čaje dle TČM

Tento čaj přináší úlevu očím, projasňuje zrak, lehce ochlazuje. Je vhodné ho popíjet při nadměrném zatížení očí. Je vhodný také při počátečních stádiích sezónních horečnatých onemocnění typu větrné horkosti (např. chřipka).

Tip

Abyste se užili krásu chryzantémových květů, připravte čaj do skleněné konvice

Podzim: Kaše s hruškovým pyré



Podzim: Kaše s hruškovým pyrém

Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- Hrušky
- Štiplavé koření: skořice, kardamon, hřebíček, zázvor
- Rýže kulatozrná. Rýže kulatozrná zahřívá více než dlouhozrná. Pro zimní období je vhodnější kulatozrná rýže.

Postup

Nejdříve začněte připravovat rýžovou kaši congee (konží). Na 1 hrnek kulatozrné rýže 5 hrnků vody. Vařte na mírném ohni, pod bodem varu. Použijte hrnec na pomalé vaření, pokud máte. Rýže má být zcela rozvařená. Vaření může trvat i několik hodin. V případě potřeby dolévejte vodou.

Poté připravte hruškové pyrém.

Oloupané a pokrájené hrušky povařte v troše vody do měkka. Můžete přidat zahřívající štiplavé koření - skořici, kardamon, hřebíček, zázvor. Koření může být celé nebo namleté. Celé koření po rozvaření hrušek odstraňte, ovoce

rozmačkejte vidličkou, nebo rozmixujte.

Rýžová kaše congee dle TČM

Rýžová kaše congee je velmi dobře stravitelná. Vyživuje krev a čchi. Harmonizuje trávení. Vyživuje slezinu, uklidňuje žaludek. Kaše je výborná pro nemocné, pro lidi v rekonvalescenci, pro miminka začínající s příkrmy, pro kojící maminky.

Hrušky dle TČM

Jsou chladné povahy, sladké a mírně kyselé chuti. Hrušky zvlhčují plíce, žaludek a střevo. Doplnují jin, odstraňují hleny. Používají se proti kašli, na vyživení podrážděného žaludku a pro zvlhčení zacpaných střev. Lidé s oslabeným trávením lépe snášejí hrušky vařené.

Upozornění

Nadměrné užívání hrušek v době těhotenství není doporučeno.

Podzim: Polévka z bílé ředkve



Podzim: Polévka z bílé ředkve

Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- 1 bílá ředkev - nakrájet na kousky (čím menší kusy krájíme, tím víc jsou více jangové).
- 2,5 cm čerstvého zázvoru nastrohat
- 1 velký kus vysušené mandarinkové kůry
- Hrst předem namočené sušené houby shiitake (nebo 2 odměrky mleté biomasy ze shiitake)
- Zeleninový vývar
- Olej slunečnicový nerafinovaný
- Pórek
- Petržel
- Koriandr
- Sůl

Postup

Na oleji opražte ředkev. Přidejte zázvorovou šťávu. Zalijte vodou nebo vývarem. Přidejte kůru z mandarinky, hrst shiitake a osolte dle chuti. **Pokud používáte biomasu** ze shiitake, vsypte až do hotové polévky. Mírně vařte 20 - 30 minut. Mezitím poduste pórek. Do

hotové polévky vmíchejte pórek, případně petržel či koriandr.

Bílá ředkev

Povaha chladná. Chuť pikantní a sladká. Ovlivňuje plíce a slezinu. Zvlhčuje plíce. Odstraňuje hleny, rozptyluje stagnace. Používá se při kašli. Zbavuje plíce horkosti a hlenu, vyživuje jin při suchém kašli.

Pomáhá při poruchách trávení ze stagnace potravy, které se mohou projevovat jako nadýmání, pomalá činnost střev, bolest hlavy, těžké tělo, horko, nespavost, podrážděnost. Stagnace se také mohou projevovat jako vysoký krevní tlak, obezita, vysoký cholesterol, ztuhnutí jater. V Číně je oblíbené popíjet tuto polévku po konzumaci těžkého jídla, aby se předešlo stagnaci potravy.

Tip

Polévka je vhodná pro lidi trpící suchým kašlem, pak doporučujeme 2 šálky denně.

Zima: Adzuki pilaf



Zima: Adzuki pilaf

Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- Fazole adzuki
- Mořské řasy wakame nebo kombu
- Slunečnicový nerafinovaný olej nebo ghí
- Cibule
- Česnek
- Zázvor
- Římský kmín
- Koriandr mletý
- Skořice mletá
- Kurkuma
- Mrkev
- Misto pasta
- Lahůdkové droždí
- Petrželová nať
- Kvašená zelenina
- Pohanka nebo rýže

Postup

Fazole adzuki namočte na 12 hodin, pak je slijte a vařte v nové vodě společně s mořskými řasami wakame nebo kombu do měkka.

Na pánvi rozehřejte olej nebo ghí, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek a

nastrouhaný zázvor, chvílku zasmažte. Přidejte po lžičkách koření - římský kmín, mletý koriandr, mletou skořici, kurkumu. Přidejte na kostičky nakrájenou mrkev a po chvílce přidejte i uvařené a scezené fazolky adzuki. Zalejte šťávou z uvařených fazolek adzuki a vařte do změknutí mrkve.

Dochuťte miso pastou a lahůdkovým droždím. Na talíři ozdobte nasekanou petrželkou a přidejte kvašenou zeleninu. Pilaf se může podávat s rýží, ale k fazolkám se výtečně hodí i pohanka, kterou jsme použili my.

Fazole adzuki pohledem TČM

Povaha vyrovnaná. Chuť sladká a kyselá. Mají vliv na srdce a tenké střevo, vyživují ledviny. Vysušují vlhkost, snižují otoky, rozptylují stagnace krve, odstraňují stavy horkosti. Používají se při stavech vlhkosti - bílé výtoky, snižování váhy, zahleněnost, otoky, pročišťující účinky.

Pohanka pohledem TČM

Povaha vyrovnaná. Chuť sladká.
Vstupuje do drah sleziny, žaludku a
tlustého střeva. Pročišťuje a posiluje
střeva, vyživuje slezinu.

Upozornění

Hubení a vysušení lidé by neměli jíst
fazolky adzuki často, nebo jen
případně v kombinaci s mořskými
řasami a ve slané úpravě, aby se
zlepšily jejich zvlhčující vlastnosti.
Koření použité v tomto receptu
zajistí zahřívací účinek celého
pokrmu.



Zima: Chai laté

112



Zima: Chai latte

Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- Skořice, badyán, kardamon a hřebíček
- Černý čaj. Pro lepší chuť doporučujeme Earl grey
- Mléko, živočišné nebo rostlinné
- Med nebo cukr

Postup

Vařte skořici, badyán, hřebíček a kardamon 30 minut. Přisypte černý čaj a 2 minuty povařte. Přecedte do hrníčku a přilijte mléko dle chuti,

přidejte máslo na špičku lžičky.

Nápoj můžete osladit medem nebo cukrem.

Skořice, badyán, kardamon, hřebíček pohledem TČM

Skořice, badyán, kardamon a hřebíček jsou povahy teplé, chuti pikantní. Zahřívají ledviny a střed, rozptylují chlad či vítr, posilují jang.

Upozornění

Koření používejte opatrně v případech prázdnoty jin s příznaky horkosti (červené tváře, horkost v dlaních a na ploskách nohou, noční pocení)

Jak se zahřát v zimě?

Pokud trpíte stagnací čchi jater, která se může projevovat migrénami a podrážděnostmi, dejte si místo svařeného vína či grogu chai latte.



Zima: Čaj z čerstvého zázvoru



Zima: Čaj z čerstvého zázvoru

Možno použít celoročně např. pro otevření povrchu. Jde o doporučené roční období. Využití může být vhodné i jindy s ohledem na konstituci a další okolnosti.

Suroviny

- Zázvor, čerstvý oddenek
- Med

Postup

Čerstvý oddenek zázvoru oloupejte, nakrájejte na kolečka. Použijte 1 - 5 koleček podle požadované síly čaje (denní dávka 3 - 10g). Nebo zázvor nastrouhejte a použijte vrchovatou čajovou lžičku. Nastrouhaný zázvor má větší sílu. Přelijte 250 ml vroucí vody nebo 15 minut povařte. K harmonizaci středu jemnější čaj a k otevření povrchu silnější čaj, který podpoří pocení.

Čerstvý zázvor dle TČM

Je štiplavě zahřívající, má štiplavou chuť, mírně teplou povahu a tropismus ke dráze plic, žaludku a sleziny. Vyvolává pocení a otevírá povrch - napadení vnějším větrným chladem. Zahřívá střed a zastavuje zvracení – chlad v žaludku. Zahřívá plíce a zastavuje kašel - kašel z

napadení vnějším větrným chladem. Odstraňuje jedovatosti – redukuje toxicitu ostatních bylin.

Čaj z čerstvého zázvoru dle TČM

Čaj je vhodný pro zimní chladné období, má vynikající schopnost zahřívát střední zářič, můžeme jej použít při napadení vnějším chladem. Harmonizuje vzestupně klesavé pohyby a tím zastavuje zvracení.

Co udělá citrón či med?

Citrón: Přidáním citrónu zrušíme účinky samotného zázvoru, protože citrón svojí kyselou chutí dělá pravý opak účinku zázvoru, tedy svírá, koncentruje, shromažďuje, působí směrem dovnitř, tím blokuje účinky zázvoru vyvolávat pocení, otevírat povrch a vytlačovat vnější chladnou škodlivinu směrem k povrchu. Citrón sám o sobě ochlazuje, což v raném stadiu napadení vnější chladnou škodlivinou není žádoucí.

Med: Podporuje trávení. Přidáním medu podporujeme střední zářič a u zázvorového čaje zesílíme jeho účinek na zahřívání středu a zastavení zvracení. Med má sladkou chuť, která posiluje, vyživuje, podporuje vzestup, harmonizuje střední zářič.

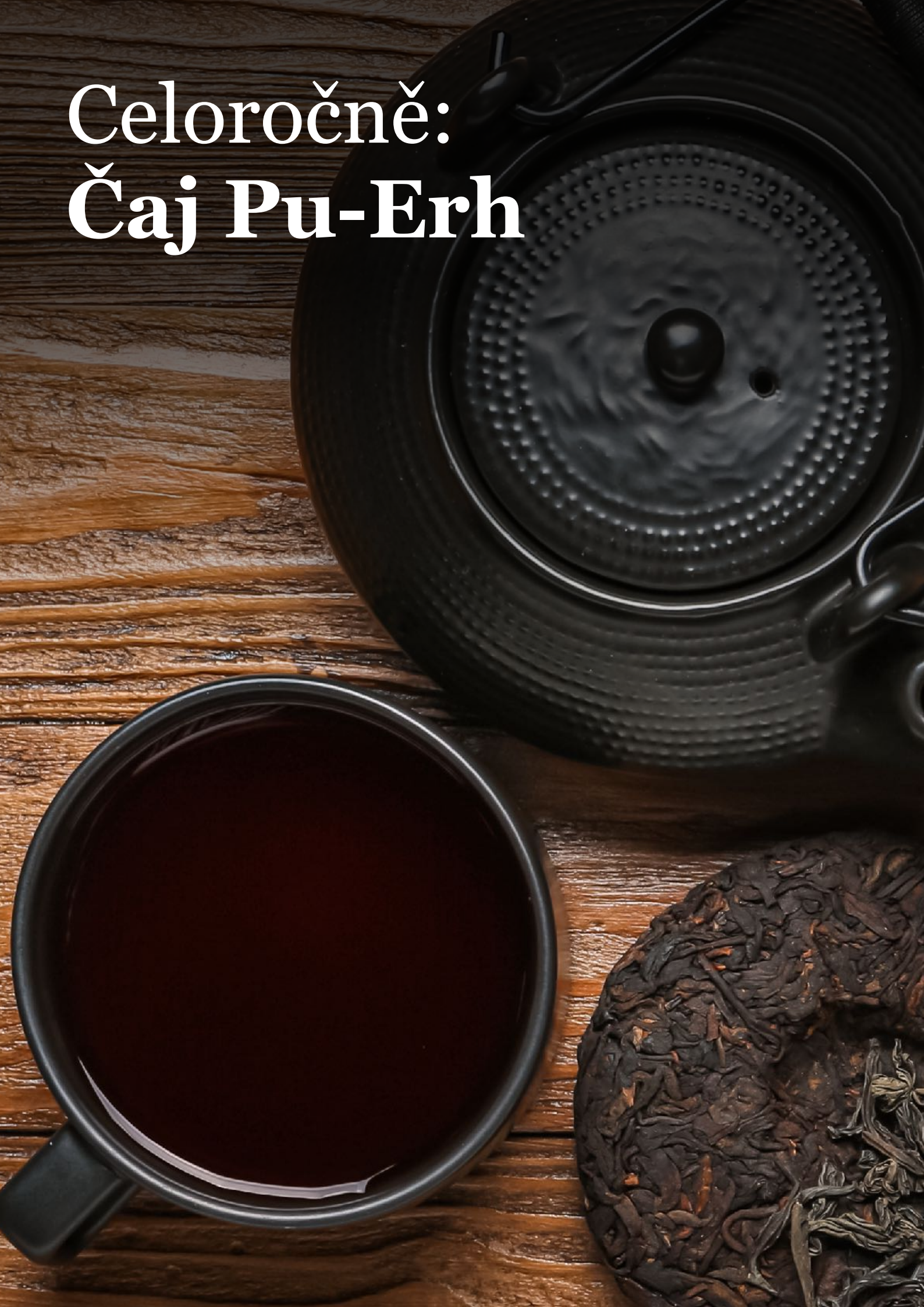
Upozornění

Po vypití silného zázvorového čaje bychom měli zůstat v teple a nechodit hned do chladného počasí, zázvor otevírá povrch a otevřenými póry do nás pak může vniknout chladná škodlivina.

Zázvorový čaj není vhodný u osob s přítomností vnitřní plné i prázdné horkosti, nesmí se podávat při spontánním pocení z prázdnoty povrchu.



Celoročně: Čaj Pu-Erh



Celoročně: Čaj Pu-Erh

Suroviny

- Tmavý čaj Pu-Erh. Sypaný nebo lisovaný ve formě “koláčků”

Postup

Pokud je postup uveden na obalu, řiďte se těmito pokyny. V jiném případě: Na 1/2 litr horké vody (70 - 90°C) použijte 1 - 5 lžiček čaje, louhujte se 2 - 4 minuty. Pro dosažení lepší chuti je vhodné dát více čaje, než louhovat déle. Stejným poměrem můžete připravit tzv. vařený Pu-Erh, kdy se lístky povaří ve vroucí vodě.

Pu-erh tmavý pohledem TČM

Povaha hořká, sladká, teplá. Posiluje střed, zahřívá, harmonizuje slezinu.

Pu-erh tmavý západním pohledem

Západním pohledem má vysoký obsah antioxidantů, minerálů, vitamínů, pozitivní vliv na kardiovaskulární systém včetně cirkulace. Podporuje trávení, stabilizaci krevního cukru (prevence

cukrovky), zpomaluje stárnutí, harmonizuje emoce. Má protizánětlivé účinky. Posiluje zuby a kosti, atd. Nenahrazuje předepsanou léčbu lékařem.

Víte, že...?

Existují 2 druhy čaje Pu-Erh.

Světlý, zelený čaj Pu-Erh:

Původní, zpracovaný z velkolistých kultivarů. Po předchozí úpravě projde napařováním a lisováním, kdy se v lístcích nastartuje přirozená fermentace - zrání. To následně určuje specifickou chuť tohoto čaje. Zprvu zelená barva se zráním mění na tmavší odstíny. Čaj často zraje až několik desítek let a je tak ceněn i znalci a sběrateli. Cení se pak čaje nejstarší. Světlý (zelený) čaj může být v prvních letech štiplavý, až agresivní, chuť se časem uhlazuje do medové, zjemňuje se a zráním přechází do typické zemité.

Tmavý čaj Pu-Erh: Z důvodu velké poptávky po tomto čaji se v 70. letech minulého století zavedla tzv. metoda umělé fermentace, která je technologicky rychlejší a napodobuje přirozený proces

stárnutí čajů. Tento druh čaje je vhodný spíše k okamžité spotřebě. Barva tohoto již připraveného čaje je tmavá, temná až zcela neprůhledná. Tento druh čaje je většinou k

dostání u nás. Tmavý Pu-Erh má velmi specifickou nasládlou vůni a silně medovitě zemitou, nahořklou, svíravou chuť. Chuť se liší podle druhu a stáří čaje a doby louhování.



Celoročně: **Pikantní kimchi**



Celoročně: Pikantní kimchi

Možno použít celoročně s důrazem na konzumaci během zimy a jara.

Suroviny

- 1 hlávka čínského zelí
- 120g hrubozrnné mořské soli
- 4 mrkve
- 3 kulaté bílé ředkve (nebo svazek jarní cibulky)
- 40 - 50 g čerstvého zázvoru
- 4 - 6 stroužků česneku
- 20 - 40 g gochugaru chilli (kočugaru). Seženete například [zde](#) (do vyhledávání zadejte gochugaru). Je důležité, aby to bylo gochugaru, pro jiné druhy chilli neplatí uvedené dávkování, mají jinou, zpravidla výrazně vyšší pálivost.
- 2 lžíce rýžové mouky (například Pernerka)
- 1 lžíce kokosového cukru (lze i bez)
- 2 – 3 lžíce kvalitní sojové omáčky nebo rybí omáčky (lze i bez, dochucují a akcelerují kvašení)

Nádoby a pomůcky

Čistý lavor na nasolování zelí.

Kvasicí nádoba, poslouží například nádoba na limonádu VARDAGEN z

IKEA o objemu 5l či pětilitrová zavařovačka, do které se vejdou i 2 hlávky zelí.

Nádoby na uskladnění rozkvašeného kimchi v lednici, například sklenice s víkem o objemu 1,8l, do které se vejde celá 1 várka kimchi (z 1 zelí).

Dva igelitové pytlíky na zavíčkování.

Postup

Nasolování zelí umožní průnik kvasných bakterií dovnitř a tím nastartuje kvašení. Je více možných postupů, používáme tento: oprané zelí nakrájejte na centimetrové proužky. V lavoru je po vrstvách prosolte hrubozrnnou solí a zalejte vodou tak, aby bylo vše namočené. Nechte odpočívat 1,5 až 2 hodiny. Že je hotovo poznáte tak, že zelí zgumovatí a zkřehne tak, že po ohnutí původně tuhých, řapíkatých proužků nedojde k prasknutí, ohnou se jako guma. Zelí také významně ztratí na objemu. Po zkřehnutí je zelí potřeba vyprat, aby kimchi nebylo nadměrně slané. 3x jej vymáchejte v čisté vodě. Dělejte vše

ve vaně, kde nevadí, že u toho nacákáte.

Připravte další zeleninu. Pokrájejte mrkev a ředkve na jemné nudličky.

Jarní cibulku rozkrojte na půl a nakrájejte na cca 5cm proužky. Zázvor nasekejte na drobno, na vlasové nudličky.

Připravte gochugaru pastu.

Smíchejte 20 - 40 g gochugaru chilli s nasekaným zázvorem a prolisovaným česnekem. Případně přidejte 1 lžici kokosového cukru a sojovou či rybí omáčku. Ve 3 dcl vody rozmíchejte 2 vrchovaté lžice rýžové mouky a povařte do zhoustnutí, jako krupicovou kaši. Do rýžové hmoty zamíchejte směs gochugaru chilli, česneku a zázvoru. 20g gochugaru vytvoří velmi jemně pikantní chuť, výraznější pálivosti dosáhnete pomocí 40g. 20g dostačuje, aby byla kompenzována chladná povaha kimchi a aby bylo regulováno kvašení. Přidání antiseptických ingrediencí jako je zázvor, česnek a chilli reguluje kvašení a zabraňuje vzniku tzv. křísu - nežádoucího kvasného plaku. 20g gochugaru je nejvhodnější množství, které snesou i lidé s potížemi s horkostí (např. návaly, horké červené a svědivé vyrážky,

lupenkové či ekzematické léze, celková zarudlost a nadměrné pocení, případně sklon k páchnoucímu průjmu)

Zelí promíchejte s ostatní zeleninou. Nasaďte kuchyňskou či jednorázovou rukavici a rovnoměrně promažte kořenící pastou. Bez rukavic není radno, pasta dráždí kůži a špatně se z rukou dostává.

Napěchujte vše do kvasicí nádoby, udusejte. Přístup vzduchu musí být minimální. Napusťte pár deci vody do igelitového pytlíku (raději 2 na sebe), zauzlujte a vytvořte tím praktické víko, které se vám „rozlije“, tedy vytvaruje na povrchu vašeho kimchi. Tím minimalizuje přístup vzduchu. Kvasná nádoba nesmí být nikdy plná, musí zbývat alespoň 1/4 místa. Při kvašení uniká plyn a v příliš malé uzavřené nádobě by vám kimchi při otevření mohlo bouchnout. Takto zavíčkované kimchi ještě zavřete i originálním víkem od sklenice a nechte 3 dny rozkvasit při pokojové teplotě na stinném místě.

Každý den sklenici na chvíli otevřete, jen horní víčko, ne pytlíky, a vyvětrejte kvasný plyn. Po 3 dnech kimchi přendejte do menší sklenice

a uložte do lednice. Kvašení v lednici pokračuje, ovšem mnohem pomaleji. Již od 3. dne je kimchi k jídlu a záleží na vašich chuťových preferencích, zda ho začnete užívat rovnou nebo zda budete dál čekat. Čím je kimchi starší, tím má výraznější chuť.

Kvašená zelenina pohledem TČM

Základní chuť kyselá. Účinky má směrem k játrům a žlučníku, podporuje sekreci trávicích enzymů a žluči, stahuje nadbytečnou dynamiku směrem do středu, do trávicích orgánů. Kvašená zelenina je tedy nezastupitelná v případě pomalého trávení, v případě disharmonie jater vedoucí k potížím se stagnací a nadměrným vzestupem (například bolesti hlavy včetně

migrén, návaly horkosti, PMS, neklid, frustrace, hněvivost, deprese, maniodepresivní temperament). Aktivizací trávení kimchi pomáhá snižovat chuť na sladké a posiluje zdravou rovnováhu mikrobiomu na sliznicích. Kimchi je vhodné konzumovat po celý rok, se zvláštním důrazem na konzumaci během klimatické zimy a jara, ideální je denní konzumace, jedna malá miska, cca 50g, dle chuti může být i více.

Upozornění

Jediným drobným rizikem je zde situace, kdy nadměrná konzumace kvašené zeleniny může vyvolávat chlad u extrémně zimomřivých lidí. To ovšem skvěle kompenzují zahřívající ingredience - čerstvý zázvor a chilli gochugaru (kočugaru).



Celoročně: Kváskový chléb Šumava



Celoročně: Kváskový chléb Šumava

Suroviny

- 450g hladké mouky. Záleží na kvalitě mouky, doporučujeme mouku Pernerku.
- 225g celozrnné žitné mouky (nebo žitné chlebové)
- 1 lžíce drceného kmínu
- 2 - 3 lžíce semínek dle ročního období. Můžete i 4 lžíce, dvě od každého. V zimě například černý sezam a lněné semínko. Na jaře lněné semínko a konopné semínko. V létě lněné semínko a slunečnici. Na podzim lněné semínko a bílý sezam.
- ¾ až 1 lžíce soli

Postup

Ideální je dát rozkvasit kvásek odpoledne a chlebové těsto pak nechat kynout přes noc. Přes noc těsto kyne lépe, než během stejné dlouhé doby přes den.

Nejprve při pokojové teplotě rozkvaste kvásek. Můžete získat odnož kvásku darovanou, nebo ho sami postupně založit (viz další oddíl v receptáři). Přikrmte kvásek 4

vrchovatými lžicemi žitné celozrnné Pernerky. Rozkvas trvá 4 hodiny, v zimě i déle. Kvásek je připraven, když se v něm tvoří velké bubliny a když nabyde zhruba dvojnásobně na objemu.

Sypké ingredience promíchejte v míse na kynutí. Přidejte 10 lžic žitného kvásku a 480 ml vody. Vodu ideálně měkkou, přefiltrovanou či převařenou.

Pomocí vařečky vypracujte lepidivé těsto. Přikryjte utěrkou a nechte přes noc kynout. Těsto je dobře vykynuté, když výrazně nabyde na objemu a když se při stlačení prstem výrazně vyfoukne, je znatelně provzdušněné.

Na pomoučněném vále těsto cca 30× rukama prohnětejte. Je v pořádku, že je zpočátku lepidivé. Následuje 4×20 minut dalšího postupu a chléb bude hotov:

Nechte chléb **20 min** odpočívat na vále.

Potom těsto opět 30× prohnětejte. Vytvarujte do oválného či kulatého

bochníčku, vložte do pomoučněné utěrky do zapékačké mísy na dalších **20 min.** Ošatku na kynutí nepotřebujete, stačí skleněná či kovová zapékačká mísa. V tuto chvíli už přehříváte troubu na 250°C a nahříváte v ní druhou polovinu zapékačké mísy.

Chleba vyklopte do nahřáté poloviny zapékačké mísy, díky tomu se k ní vůbec nepřichytí. Uvidíte, že chléb během 1 fáze pečení ještě výrazně nakysne, proto by těsto nemělo být v zapékačce natěsnáno. Poté pečte chléb **20 minut** přiklopený druhou částí mísy, tím se naparí.

Nakonec jej pečte **20 min** odklopený, tím získá nádhernou kůrku a bude „zvonit“.

Po upečení vyklopte chléb na mřížku k chladnutí, aby zespoda

nezvlhnul. Ukládejte ho až zcela vychladlý, jinak rychle ztratí křupavost.

Chléb dle TČM

Vlastnosti chleba ovlivňují použité suroviny.

Pšenice - je chladné povahy a sladké a slané chuti, posiluje slezinu a ledviny, vyživuje jin, uklidňuje ducha, pokud se zbaví slupek - bílá mouka pak podporuje ukládání tuků.

Žito - je vyrovnané povahy, hořké chuti, ovlivňuje žlučník, slezinu, pročišťuje stagnaci jater, zvyšuje tělesnou sílu a vytrvalost. Pomáhá vytvářet svalstvo, pročišťuje a obnovuje cévy, pomáhá nehtům, vlasům a kostem.



Celoročně: Rady pro péči o kvásek



Celoročně: Rady pro péči o kvásek

Můžete získat odnož kvásku darovanou nebo ho sami založte pomocí kvalitní žitné mouky. Doporučujeme např. tento návod [zde](#).

Kvásek doporučujeme uchovávat ve dvou litrových sklenicích od medu. Kvásku je na dně zhruba 2 - 3 cm do výšky a když jej přikrmíte, vyplní celou nádobu. Pokud pečete chléb třeba 2 × týdně, použijte jednu kvásek z jedné sklenice, podruhé z druhé sklenice.

Během uložení v lednici mezi pečením jsou nádoby uzavřené víčkem. Snížení přívodu vzduchu pomůže, aby kvásek nevyhladoval

rychle. Dle zkušenosti kvásek takto vydrží i 14 dní bez přikrmení. Lépe kvásku svědčí, je-li krmen týdně. Krmení, tzv. oživení kvásku se děje před pečením pomocí mouky, vody a tepla.

Zralý kvásek je velmi silný, není třeba jej přendávat do čisté sklenice, jak se často doporučuje. Vždy přikrmte, pak odeberte 10 lžic do chleba a zbytek uzavřete a vraťte do lednice. Během přikrmování zakrývejte čistým papírovým ubrouskem a zagumičkujte.

Na sklenici se místy vytvoří tvrdá krusta, to však ničemu nevadí.



1. škola tradiční čínské medicíny - TČM ®

www.tcm.cz

info@tcm.cz