



Víme, proč vařit a jíst podle feng shui!

- Upravíte si metabolismus. Vaše tělo se očistí od nahromaděného balastu a zbaví se i přebytečných kil. Budete se cítit mnohem lehčí.
- Pomůžete tělu čelit chorobám. Budete odolnější vůči sezonním virovým atakům, vypořádáte se snáze dokonce i s civilizačními alergiemí.
- Zpomalíte stárnutí. Vaše orgány správnou výživou zregenerují a posílí. Jejich lepší činnost se následně projeví navenek i na vaší pleti.
- Zbavíte se stresu a napětí. Zharmonizujete své tělo i mysl, budete vyrovnanější, klidnější a plni pozitivní energie.



feng shui

Malá revoluce na talíři!

VAŘTE S NÁMI! MÁME PRO VÁS HORKOU NOVINKU.

ASIJSKÁ FILOZOFIE NAŠLA SVÉ MÍSTO V ČESKÉ KUCHYNI,

NEBUDETE JÍST NIC VÝJIMEČNÉHO, JEN TROCHU JINAK.

Kukuřičná polévka

4 PORCE

INGREDIENCE: 1,5 l vody ● kukuřičný klas ● 250 g polenty ● 4 cm řasy kombu ● 1 mrkev ● cibule ● chilli paprička ● rukola ● panenský olivový olej ● mořská sůl ● tamari omáčka ● sójová smetana Provamel.

POSTUP: Do vařící vody dáme špetku soli, okrájená kukuřičná zrna i zbytek klasu a řasu. Vaříme 15 minut. Vyn-dáme klas, kombu pokrájíme na jemno a vrátíme zpět. Ve studené vodě rozmícháme polentu, přidáme do vývaru a necháme vařit. Mrkev nakrájíme diagonálně, cibuli na kostky. Jedno po druhém osmahneme na pánvi. Solíme špetkou, až když obě zeleniny obalené olejem smícháme, zachovají si svoji chuť. Přidáme je do vývaru a vaříme do měkka. Na talíři dochutíme tamari a smetanou, dozdobíme rukolou. Polévka posiluje srdce, krevní oběh a tenké střevo.

Všechny ingredience lze zakoupit v každé prodejně zdravé výživy.

Na první schůzku s Radkou Hozmanovou jsem jela tak trochu skeptická. Uplatnění principů feng shui v bydlení je u nás již zažitá a srozumitelná. Ale posunout to i na vaření mi přišlo přitažené za vlasy.

PROČ FENG SHUI

První, na co se Radky ptám, je: Proč vařit zrovna podle feng shui? Očekávám promyšlené vysvětlování, ale už první věta soustředěné ženy s hlubokými modrými očima mne odzbrojuje. „V době, když jsem kojila mého syna Filipa, začala jsem pít kravské mléko. Syn hned nato onemocněl exémem. Nechtěla jsem používat kortikoidové

masti a hledala jsem pomoc jinde. Právě v té době se naší rodině naskytla možnost absolvovat kurz feng shui v Holandsku. Po celou dobu jsme tam podle feng shui i jedli. Výsledek byl k neuvěření. Filip odjížděl bez všech příznaků alergie. Byl to pro mne absolutně jasný impuls, jakou cestou se v kuchyni dát. Pochopila jsem, že správně jíst má obrovský smysl. Jídlo je pro nás zdrojem energie. A jakou energii tělu dodáte, tak vám bude fungovat. Je potřeba dostat do rovnováhy náš vnější a vnitřní svět. Myslím, že začít bychom měli právě jídlem.“

ZAVAŘILI JSME SI

Na druhé schůzce s Radkou jsme si pořádně zavařili. A ke každému jejímú jídlu

dostáváme odborný výklad. Postupně zjišťuji, jak je přístup složitý a jednoduchý zároveň. Je to o souznění s přírodou a to znaly už i naše babičky... Feng shui vyznává pět elementů: dřevo (jaro), oheň (léto), země (babí léto), kov (podzim) a voda (zima). V každém období bychom měli správně vybraným a vhodně připraveným jídlem podporovat jiné orgány v našem těle, které s daným obdobím souvisí. Právě v létě je u moci oheň. A jídlo by tedy mělo posilovat srdce a tenké střevo... Proto se na kuchyňské lince objevuje polenta, rukola, jejíž listy, stejně jako mangold, připomínají oheň, pak jsou tu pálivé papričky. Červená a růžová. Všechno, co je tvarem a barvou s ohněm spřízněné.



Punč vás rozohní a rozpovídá

2 LITRY

INGREDIENCE: špetka čaje banča ● 3 polévkové lžíce čaje Mu

- špetka mořské soli ● 200 ml 100% jablečného koncentrátu
- kousek zázvoru, asi 7 cm ● voda

POSTUP: Špetku banči zalijeme asi půllitrem převařeného a chvíli odstáté vody, necháme asi 10 min. louhovat. V hrnci vaříme čaj Mu se solí a 1,5 l vody po dobu 15 min. Necháme 10 min. odstát. Poté tekutiny scedíme a slijeme dohromady. Přidáme jablečný koncentrát a nastrouhaný zázvor. Radka připravuje punč, když chce rozpoehybovat společnost pozvaných přátel. Setkávání lidí je symbolem elementu ohně. *Všechny ingredience lze zakoupit v každé prodejně zdravé výživy.*

Polentové nočky s tofu

4 PORCE (HLAVNÍ POKRM)

INGREDIENCE: 400 g uzeného tofu ● špaldová mouka ● sezamový a slunečnicový olej ● 500 g instantní polenty ● zelená cibulka, omáčka tamari, restovaná dýňová semínka a sezam ● 2 mrkve ● 200 g zelených fazolek ● 25 g řasy arame ● 3 lžíce shoyu a 3 lžíce mirinu, tamari

POSTUP: Blanšírujeme nakrájené zelené fazolky a poté i mrkev v horké vodě se špetkou soli. Na 10 min. namočíme řasy arame, pak přidáme shoyu a mirin a pod pokličkou dusíme 15 min. V míse vše smícháme, přidáme slunečnicový olej a dochutíme lehce shoyu a sezamem. Tofu nakrájíme na plátky, obalíme v mouce a na sezamovém oleji na pánvi opečeme. Polentu připravíme podle návodu a na talíři ozdobíme dýňovými semeny a tamari.



SOUHRA ELEMENTŮ

Radka dál aktivuje moji šedou kůru mozkovou. „Aby byl člověk neustále v rovnováze, musíte mít na talíři zastoupeny všechny elementy a jídlo vyvažovat i způsobem přípravy. Třeba voda ze syrové zeleniny namáhá ledviny a vy se cítíte více unaveni. Proto je zelenina do salátů z mrkve, zelených fazolek a řasy arame oblanširovaná, tedy lehce povařená.“ Chutná to opravdu skvěle! Nakrájené ředkvičky a okurky Radka prosolí a zatíží. Zbaví je tak totiž vody a jsou lépe stravitelné. Pro mě další způsob, jak na zeleninu. Navíc mne fascinuje informace, že záleží nejenom na způsobu krájení, ale i na velikosti kousků. Jíte-li velké, jste k ostatním vstřícnější. Každou část připravovaného menu Radka optimálně vyvažuje. Polentu, která má v podobě kaše jinový, ochlazující charakter, vyrovnává



Presovaný zeleninový salát

4 PORCE

INGREDIENCE: 1 okurka hadovka

- 2 svazky ředkviček
- mořská sůl
- gomasio

POSTUP: Omyjeme okurku a odsekne jangový konec. Je to ten se stopkou. Rozkrojíme ji z této strany podélně a lžičkou vyjme semínka. Okurku nakrájíme našlikmo. Ředkvičky omyjeme a nakrájíme na tenké plátky ze strany od stopky.

Zeleninu vložíme do presovací nádoby, prosolíme a stlačíme. Pokud nemáte presovací nádobu, dejte zeleninu do mísy, přikryjte obráceným talířkem a něčím jej zatíže.

Nechte odležet alespoň 30 minut. Před použitím zeleninu propláchněte, aby se zbavila silné slanosti. Na talíři posypeme salát gomasiem, který je výborným přírodním lékem na osteoporózu a krvácení obecně.

Všechny ingredience lze zakoupit v každé prodejně zdravé výživy.



Želé z kuzu a ovoce

4 PORCE (NEPEČENÝ DEZERT)

INGREDIENCE: 4 jablka ● 8 sušených meruňek

- 750 ml uvařeného čaje banča
- šálek

jablečného koncentrátu ● špetka mořské soli

● škrob kuzu **POSTUP:** Oloupaná jablka rozpůlíme a zbavíme jadrinců. Spolu s meruňkami vložíme do čaje, přidáme jablečný koncentrát a sůl. Pod pokličkou vaříme asi 7 min. Poté vlijeme rozmíchané kuzu s vodou a povaříme 3 min. Směs zhoustne na hustotu tekutého želé. Na talíři zdobíme mletou skořicí, lístkem máty.

na talíři omáčkou tamari, která má charakter ohně, stejně tak jako opražená dýňová semínka. Osmažením dostává stejně jako ony „ohňový náboj“ i tofu. Jenom rukola, bazalka nebo máta zůstávají čerstvé, není jich však mnoho.

A ŽÁDNÁ ŠPATNÁ NÁLADA...

Je už skoro večer, všichni jsme unaveni a hovor vážně... Do boje s chladem a upadající náladou vyrukovala Radka s nealko punčem. Vítězně! Po chvíli se atmosféra uvolní a vesele balíme. Ačkoli jsem to odpoledne ochutnala v hojně míře celé menu, neměla jsem vůbec pocit přejedení a těžkosti. A žádná špatná nálada! Druhý den jsem nakoupila potřebné a podle stejných principů vařila až do neděle pro celou rodinu. Kupodivu nikdo neprotestoval, všem chutnalo. Fatální chyby jsem se ale dopustila v pondělí odpoledne, kdy jsem zhltila řízek z vývařovny. Udělalo se mi těžko a zbytek dne jsem se tělu pokorně omlouvala. Teď už ale vím, že existuje i jiná cesta, než bezmyšlenkovitě a nahodilě stravování. Díky Radce Hozmanové a jejím kurzům vaření podle feng shui. Více najdete na www.fengshuiskola.cz. □