

## ▶ Jak se léčit jídl

**Z**hlediska tradiční čínské medicíny a ajurvédy mohou být potraviny rozděleny podle základních chutí. Pět chutí v tradiční čínské medicíně jsou: sladká, kyselá, slaná, ostrá a hořká. Ajurvéda navíc přidává chuť trpkou. Pojetí chutí je přitom poněkud odlišné od toho, co si na první pohled představíme. Mezi přirozeně sladké potraviny se kromě ovoce řadí také škrobová zelenina, jáhly, ječmen či hovězí maso. Slanou chuť objevíte v mořských plodech, řasách a sójové omáčce.

### Co napoví chutě

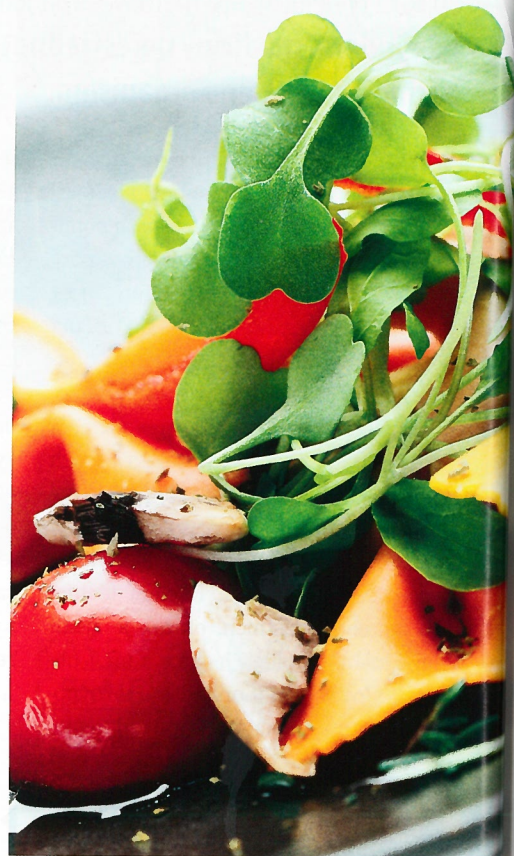
Každá chuť má určitý vliv na organismus. Sladká vyživuje, přináší uspokojení a buduje objem. Slaná utišuje a má mírně projímavý účinek. Chuťové složky nás ovlivňují víc, než si myslíme. Měli bychom proto co nejvíce využívat své smysly, abychom rozpoznali, co ve stravě upřednostnit a co omezit. Na podzim a v zimě je vhodnější jídlo s převládající ostrou

složkou, které nás zahřeje. Nešetřete proto na cibuli, pórků a křenu. Na jaře a v létě, když se chceme osvěžit, se hodí chuť kyselá, kterou najdeme v rajčatech, citrusových plodech, ostružinách, malinách a dalších bobulích.

### Základ: talíř plný barev a chutí

Suroviny nezatížené chemikáliemi, které vyrostly na čistém ovzduší a byly zavlaženy čistou vodou, jsou podmínkou dobré živého organismu.

Celoroční pravidlo pro výběr hodnotné výživy je jednoduché. Vybírejte pokrm, které v sobě obsahují všechny základní chutě a co nejvíce základních barev, které lidský zrak rozezná – červenou (červená paprika, řepa, jahody), oranžovou (mrkev, broskev, meruňka), žlutou (cibule, žlutá dýně, banán), zelenou (brokolice, špenát, cuketa), modrou a fialovou (lilek, švestky, borůvky). Chuťová a barevná rozmanitost podle tradičních medicín zaručuje, že strava bude chutná a nutričně vybalancovaná. ■



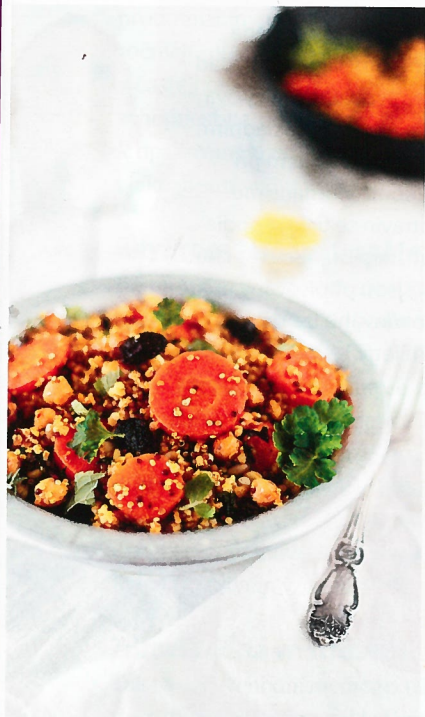
## CHUŤOVĚ VYVÁŽENÉ RECEPTY

### CIZRNA S ROZINKAMI

#### Suroviny pro 4 porce

250–300 g cizrny v suchém stavu  
 ■ 2 větší mrkve ■ rozinky (nesířené)  
 ■ kousek čerstvého zázvoru ■ plátek mořské řasy, např. kombu ■ kysaná smetana ■ sójová omáčka ■ sůl  
 ■ olivový olej ■ čerstvá šťáva z citronu  
 ■ koření: červená paprika, koriandr/petržel, římský kmín

Cizrnu předem namočíme a uvaříme doměkka v čerstvé vodě s mořskou řasou. Na konci vaření přidáme sůl. V pánvi na rozpáleném oleji osmahneme mrkev nakrájenou na kousičky, přidáme rozinky, na drobně nastrouhaný zázvor, trochu římského kmínu a sůl. Vše jemně osmažíme, aby byly mrkve zpola měkké. Přidáme cizrnu, citronovou šťávu a 2–3 lžičce zakysané smetany. Ochutíme červenou paprikou a sójovou omáčkou. Necháme na mírném plameni dojít, aby byly mrkve uvařené. Hodí se k rýži natural nebo celozrnnému pečivu.



### PLNĚNÁ JABLKA

#### Suroviny pro 4 porce

■ vlašské ořechy ■ javorový/datlový sirup nebo tekutý český med ■ kakaový prášek v bio kvalitě ■ čerstvá šťáva z citronu ■ sušený zázvor ■ sůl

Nejprve si připravíme náplň. Smícháme sirup (med), nahrubo nasekané ořechy, špetku zázvorového prášku, soli, citronu a kakaového prášku. Jablka vydlabeme a vzniklý otvor vyplníme náplní. Pak je vložíme do zapékací misky, posypeme trochou vody a ve vyhřáté troubě pečeme doměkka.