

KUZU, ŘASY, UMEBOSHI ŠVESTIČKY, KUKICHA a BANCHA & další

Dnes bych Vás ráda upozornila na některé zajímavé suroviny, které běžně používáme v naší domácnosti, napsala o novinkách, které u nás můžete zakoupit (nebo objednat pokud o ně bude velký zájem a prodáme ty, které nyní máme). U doporučených surovin Vám napíši i jak je používáme. Neaspiruji na specialistku, nechci se vrtat v technických popisech, jsem spotřebitel tak jako vy a k těmto zajímavým a hodnotným potravinám jsme se dostala díky tomu, že mě na ně někdo upozornil a co je podstatné nějak jsme se dozvěděla co s nimi. Nevím jak to máte vy, ale mě se v minulosti několikrát stalo, že jsem si koupila něco, protože jsem slyšela, že to je zdravé, ochutnala jsem to v surovém stavu, moc mi to nejelo, tak jsme to odložila a někdy za pár měsíců jsem to vyhazovala jako nepoužitelné. Vlastně jen protože jsem nevěděla co s tím. Osobně bývám v obchůdku ve čtvrtek od 14:00 do 17:30, můžete se stavět na výměnu zkušeností. Těším se na Vás a ostatní členové týmu, se kterými se v obchůdku setkáváte také. Karla

Ráda bych Vám doporučila nápoje z pražených čajových větviček **KUKICHA a BANCHA** (BANCHA je nápoj stejného druhu jako KUKICHA, obsahuje i lístky a hodí se více na léto, nicméně já používám stále KUKICHU a jsem s ní spokojená). Kukicha a BANCHA jsou lahodné nápoje, vhodné k pravidelnému pití, mají zásadotvorné účinky. Nestimulují, proto jsou vhodné i pro děti, těhotné a jiné skupiny lidí, kteří nemusí stimulaci. Na kurzu vaření podle feng shuei, který jsem navštívila v Praze tento nápoj přidávali i do vaření. Tudiž i já když ho mám uvařený naleji trochu do hrnce s rýží, nebo jím podleji zeleninu. Skvěle chutná jak teplý, tak vychlazený. Návod bývá na obalu. Silnější nápoj se udělá povařením větviček, někde jsme viděla u Banchy i "pouhé" zalití horkou vodou. Dají se udělat i 2-3 vývary.

Řasy jsou jednou ze surovin, které nesmí v naší kuchyni chybět. Řasy jsou zajímavé tím, že naši stravu obohacují o minerály. Pokud se dají řasy do vody ve které vaříme luštěniny zvýší stravitelnost luštěnin. Osobně mi nevyhovuje výrazná chuť řas používám druhy s jemnější chutí, které také nabízíme v obchůdku. Je to řasa **arame**, doporučovaná i pro děti, běžně ji přidáváme do rýže, jahel, luštěnin, polévek Jsou to jemné vlásky, dáváme tak 6-10 nudliček do jídla, nezmění to chuť pokrmu a obohatí o minerály. Tato řasa se nemusí již dál krájet, zůstane v jídle tak, jak jsme jí tam dali. Často dávám do příloh nasušené zeleninové nudličky vlastní výroby, tato řasa mezi ně pěkně zapadne. **NORI** – často známé pláty řas na sushi - tyto řasy většinou používáme jako chipsy, vezmeme jeden plát, natrháme ho a i se synem ho sníme. Podle toho co jsme kde slyšela není vhodné se řas přejíst. Takže bych asi nesnědla celé balení s 5ti, nebo 10 pláty, která jsou běžně k mání. S **NORI SUSHI** děláme rýžové závitky, kdy do kousku nori plátku dáme sousto rýže a kousek umeboshi švestičky. Naučila mě to jedna Japonka a opravdu je to dobré. Umeboshi jsou slané a osvěžující, rýže neutrální a řasa dodá minerály, takže fajn kombinace. Nori se dají koupit i v menších baleních, připravené jako **řasy pro přímou spotřebu** – v této formě kapesních balení je přidána sůl, nějaký rostlinný olej, bývají i ochucené například práškem sušeného Kimchi (tradiční korejský pokrm z fermentovaných chili paproček a zelí), nebo s Wasabi (japonský křen). Máme i Nori vločky, kterými se jídlo jednoduše posype. Další druh řasy, která je již léta zabydlená v mé kuchyni je **KOMBU**, dávám jí do luštěnin, které se vaří delší dobu, třeba do cizrny. Ulomím kousek plátku řasy cca. 2-3 cm, přidám do vody. Po uvaření luštěniny vyndám uvařenou řasu, nakrájím na nudličky a takto může zůstat v jídle. V obchůdku máme i v makrobiotice známou řasu **Wakame**, kterou dáváme do miso polévky.

Umeboshi švestičky, je další poklad který se k nám dostal z Japonska. Dalo by se říct, že se jedná švestičkové pickles, obsahují enzymy. Podle makrobiotiky se jim připisuje mnoho zajímavých účinků na podporu zdraví - trávení, detoxikaci organismu, odkyselení ... Dají se opatřit ve formě švestiček, ze kterým musím před použitím vyndat pecky, ve formě pasty a pro jejich revitalizační účinky se u nás dají sehnat i ve formě malinkých kuliček (jako tabletky). V létě z nich rádi děláme zálivku do salátu - v mističce rozmícháme olivový olej, hmotu z 1/2 až 2 švestiček podle velikosti a umeocet. Švestičky i umeocet jsou slané, proto nepoužíváme sůl. Touto zálivkou zalejem salát ve kterém máme rádi nastrohanou cuketu, mrkev, čínské zelí a někdy i rajčata. Umeboshi švestičky používáme i na "zvednutí" a osvěžení zeleninového rizota a na výše zmiňované vegetariánské „jako sushi“.

Kuzu je poslední upoutávka z tohoto letáku. V makrobiotice se používá k zahušťování. Je to škrob z kořene vinných keřů a na kurzech vaření které jsme absolvovala říkala lektorka, že má velice léčivé účinky na stěny střev (řekla něco ve smyslu, že stahuje roztažená střeva). Používá se tak, že lžičku až 2 rozpustíme ve studené vodě. Nalejeme do jídla které chceme zahustit. Mícháme a ze zakalené tekutiny se za 2-3 minuty do zhoustnutí. Mezitím zmizí i zakalení. Doma kuzu používáme do zeleniny. Na kurzu ho dávala do pekáče pod lososa k zahuštění šťávy, a ženy tam zmiňovaly, že pokud ho osladí mohou z kuzu dělat i zákusky, nebo něco na styl pudinku. Zkoušela jsem to a lépe mi ztuhnul agar, takže nemůžu přesně poradit jak, nicméně inspiraci předávám, třeba ji někdo využijete a pak mi povíte v obchůdku.

Trochu z jiných mýdly: V zimě by se Vám mohl hodit jak Jasánek (přírodní osvěžovač vzduchu obsahující mimo jiné olej z divokého tymiánu – skvělý na pročištění vzduchu v období chřipek – i do dětských pokojů), nebo etherické oleje z Bergamotu a Ravensary, které již léta používám jako skvělou kombinaci. Citrusová vůně Bergamotu: zvedá náladu, čistí negativní energii, je vhodný jak domů, obchodů, do kanceláří i cvičebních místností – většinou lidí je velice příjemný. U Ravensary literatura uvádí, že její éterický olej má neobvykle silné desinfekční účinky, ničí choroboplodné zárodky, viry a plísňe, uvolňuje hleny. Je proto využitelná při obtížích s dýchacími cestami, v obdobích chřipek a rým, ale také při výskytu oparů. Ravensara i Bergamot se dávají do aromalampy – máme menší i větší balení. Máme přírodní biodynamické kuličky s éterickými oleji, růžové a květové vody... V obchůdku je také šungitová drť na energetizaci vody a i další minerály, kterými si můžete energetizovat vodu kterou pijete. Upozornění šungit ani další minerály na energetizaci vody nejsou určeny ke konzumaci.

Máme originální Japonský nůž na zeleninu doporučovaný v knihách Radost z jídla a Radost ze zdravých dětí od Dr. Strnadlové a p. Hrzána (i tyto knihy s instruktážními videi jsou k mání v obchůdku). Začínáme nabízet **BULHARSKÉ SPECIALITY** – kozí a ovčí sýry, koření, lahůdková sušená rajčata, zeleninové pomazánky, růžový džem ...

Stavte se, udělejte si čas a uvidíte. Ptejte se obsluhy, snažíme se mít v našich prostorech širokou nabídku a zběžným prohlížením by Vám některé věci mohly uniknout.

Náš web s informačním zázemím www.club-vital.cz Doporučujeme Vám se zaregistrovat, získáte přístup do oblastí pro registrované návštěvníky, kde je více zajímavých příspěvků a i recepty.

**Tyto a další suroviny seženete ve Zdravé výživě,
Hradiště 10, Ústí nad Labem, otevřeno máme po.-pá. 9:30-17:30**