

# „OBNOVA ZÁKLADU“ posilující polévka

*Už ve středověké Číně šla samotná léčba ruku v ruce s dietetikou a prevencí. Lidé žili, jedli a chovali se tak, aby to bylo v co nejmenším rozporu s přírodními vlivy, které je obklopovaly. Když už prodělali nějaké onemocnění, které je vyčerpalo, snažili se o to, aby se jejich „síla“ co nejlépe a nejrychleji zregenerovala. A to, mimo jiné, i stravou a bylinkami. K tomuto účelu lze použít i posilující polévku, jejíž součástí je bylinná směs Obnova základu, distribuovaná naší společností.*



## CO NA PŘÍPRAVU POLÉVKY BUDEME POTŘEBOVAT?

Ti, co cítí, že potřebují doplnit „sílu“, tedy QI (pocit vyčerpání, únava), použijí jako základ 1 kg hovězího masa (nejlépe zadního). Ti, co cítí, že potřebují doplnit „materií“ tedy YIN (např. po nadměrném pocení) použijí jako základ jedno celé kuře. Je samozřejmě možné maso kombinovat a použít ½ kuřete a ½ kg masa hovězího. Vegetariáni mohou použít obilné zrno a sójové boby v poměru 2:1, tzn. cca 150g: 75g.

**INGREDIENTE:** 2 větší mrkve, ¼ celeru (menšího), ¼ kapusty, 1 větší cibule, 4 plátky čerstvého zázvoru, 3 lžice francouzského droždí – sušeného, lahůdkového, sůl, sójovou omáčku Shoyu nebo Tamari, nové koření, kuličkový pepř, bobkový list, kmín a jeden sáček bylinné směsi Obnova základu, labužníci mohou na závěr přidat ječmenné miso a sezamovou omáčku Tahini.

**POSTUP:** Očištěné a omyté maso – nebo přes noc namočenou sóju s obilovinou – vložíme do tlakového hrnce, přidáme vodu (místo vody můžeme použít červené víno), sůl, cibuli, kuličkový pepř, nové koření, kmín, bobkový list, bylinnou směs Obnova základu a pod tlakem vaříme minimálně 2 hodiny. Po uvaření přes síto scedíme do připraveného kastrolu. Přidáme na nudličky nakrájenou zeleninu a zázvor, francouzské sušené droždí, sójovou omáčku, podle potřeby dolijeme vroucí vodou a vaříme cca 20 minut. Na závěr do hrnce vložíme obrané a naporcované maso či obilovinu s boby. Na talíři můžeme dochutit ¼ kávové lžičky ječmenného misa a lžičkou sezamové omáčky Tahini. Takto připravená polévka nám v lednici vydrží cca 4 dny. Doporučená konzumace je dvakrát denně jeden talíř po dobu 4 dnů.

## SLOŽENÍ NA 16g:

- 4g - DA ZAO - Jujuba čínská, plod
- 2g - BAI MU ER - Rosolovka řasotvará, plodnice houby
- 2g - DANG GUI - Děhel čínský, kořen
- 2g - REN SHEN (SHENG SHAI) - Ženšen pravý, kořen
- 2g - HEI ZHI MA - Sezam indický, semeno (alergen)
- 2g - QIAN SHI - Eurýale, semeno
- 2g - GOU QI ZI - Kustovnice čínská, plod

*Bylinná směs Obnova základu je sestavená tak, aby celistvě doplňovala jak vyčerpanou YIN, tak prázdnotu QI. REN SHEN, QIAN SHI a DAZAO významně doplní QI. BAI MU ER, GOU QI ZI a HEI ZHI MA doplňují YIN a DANG GUI rodí krev. Ingredience, které se v běžné kuchyni často nepoužívají, jako je například Tahini, ječmenné miso, francouzské sušené droždí a sójová omáčka Tamari či Shoyu, jsou běžně k dostání v prodejnách se zdravou výživou. Syrový zázvor lze koupit ve většině supermarketů.*

## TCM BOHEMIA s.r.o.

nám. Čsl. armády 26, Hluboká nad Vltavou  
tel.: 387 314 310  
e-mail: obchod@tcambohemia.cz