

# KAPŘÍ POLÉVKA KOI-KOKU

KOI znamená "kapr", KOKU znamená "vařený dlouhou dobu", "rozvařený". U Japonců byl kapr pro své skvělé vlastnosti tradičně považován za posvátnou rybu. Kapr má tak unikátní vlastnosti, že již v nejstarších známých textech, které pacientovi v závažných případech přísně zakazovaly konzumaci masa a živočišných produktů, se někdy uváděla jediná výjimka – kapří maso. Vařené kapří maso se odnepaměti používalo pro zvýšení vitality a síly. Zvláště vhodné je pro veškeré choroby dýchacího aparátu a všude tam, kde se nedostává síla: při rekonvalescenci, po vážných úrazech s velkou ztrátou krve, po porodu, při velkém fyzickém i psychickém vyčerpání.

Kapří polévku tradičně užívaly maminky, které potřebovaly mít více mateřského mléka, lidé se slabými či křehkými kostmi, zánětem okostice, tuberkulózou, rakovinou typu jin, dětskou obrnou, zánětem štítné žlázy, nateklými žlázami v podpaždí či v tříselech, lidé s lymfatickými problémy, kožními infekcemi, zánětem průšnic, impotencí a nejčastěji s všeobecnou unaveností.

Kapr je ryba, která žije na dně řek či rybníků. Pohybuje se velmi pomalu a má v sobě mnoho kyslíku. Kapří polévka koi koku člověka posílí v boji s chorobou, zvláště s chorobou typu jin. Do organismu přinese velmi kvalitní energii typu jang, takže pacient nebude toužit po nekvalitních potravinách typu jang, které mu chorobu způsobily (slané maso, uzeniny, těžké tuky, slané sýry, solená vejce, těžká jídla...). Kapra používáme co nejčerstvějšího, v ideálním případě ze sádek. Je-li čerstvě chycený, necháme ho přes noc v čisté vodě, aby se mu vyčistila střeva. Je-li kapr delší dobu mrtvý, střeva odstraníme a nepoužijeme. V každém případě však opatrně odstraníme žluč (malý tmavý váček).<sup>1</sup>

**1 menší čerstvý kapr bez žluči**

**kolik kapra, tolik lopuchového kořenu<sup>2</sup>**

**1 polévková lžíce sezamového oleje**

**3 polévkové lžíce ječného misa**

**1 hrst lístečků čaje bancha (mohou být i použité)**

**1 polévková lžíce čerstvého strouhaného kořenu zázvoru**

**asi trojnásobek vody než je množství kapra a lopuchu**

Celého kapra (tedy včetně hlavy, ocasu, ploutví, vnitřností a šupin!) ostřím sekáčkem rozporcujeme asi na 10 kusů, aby se pohodlně poskládaly do hrnce. Čerstvé lopuchové kořeny se nakrájejí tak, jako bychom ostrým no-

žem neustále ořezávali tužku. Nakrájený lopuch důkladně opečte na oleji, až vydává sladkou vůni. Na takto opečený lopuch naskládejte kusy kapra a provázekem zajištěný látkový "balíček" s lístečky čaje bancha. Bancha urychlí změknutí kostí a šupin. Vše zalijte dostatečným množstvím studené vody tak, aby nad kaprem bylo alespoň 5 cm vody. Pomalu přiveďte do varu a povářejte asi pět hodin nebo do úplného změknutí kostí. Pak odstraňte sáček s lístečky bancha.

Používáte-li **tlakový hrnec**, postačí asi tři hodiny. Na konci varu z tlakového hrnce páru nevypouštíme, nýbrž necháme tlak přirozeně klesnout, abychom se tak zbytečně neochudili o cennou uvolňující energii jin. Pak bude ovšem nutné buď důkladně polévku povařit se zbývajícím množstvím vody, která se do tlakového hrnce nevešla, nebo počítat s tím, že máme silný koncentrát. Ten rozdělíme do několika skleniček (osvědčily se sklenky od dětské přesnídávky) a po vychladnutí uchováваме v mrazničce. Koncentrované koi koku se před použitím jen naředí a provaří.

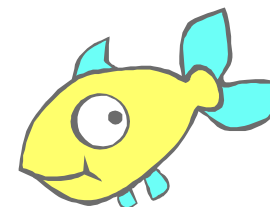
V obou případech se před použitím do polévky přidává miso<sup>3</sup> (dle chuti asi půl čajové lžičky na osobu) a několik kapek čerstvé zázvorové šťávy.<sup>4</sup> Vše se ještě asi 10 minut udržuje na velmi mírném ohni, avšak už se nesmí vařit.<sup>5</sup> Kdo by snad měl potíže, může si rozměklé zbytky kostí rozmixovat

Kapří polévka koi koku se podává teplá, zdobená nasekanou cibulí šalotkou, řeřichou nebo zelenými natěmi cibule. Pro velký příliv energie a také proto, že polévka je značně jang, se tradičně doporučuje jen jedna porce za den.

Studijní materiál Školy Shiatsu Ki - neprodejně

Další informace: ☎ 731 40 22 42

[bob.dvorak@dobruska.cz](mailto:bob.dvorak@dobruska.cz)



<sup>1</sup> Původní texty uvádějí patrně jediný způsob, jak se zbavit pronikavě hořké chuti, dojde-li k nechťnému potřísnění žlučí (když se žluč rozlije po velmi cenných vnitřnostech): potřísněnou část ihned důkladně vypereme v horkém silném čaji bancha.

<sup>2</sup> V nouzi nejvyšší lze nahradit mrkví

<sup>3</sup> V nouzi nejvyšší lze nahradit sójovou omáčkou

<sup>4</sup> V nouzi nejvyšší lze nahradit citrónovou šťávou.

<sup>5</sup> Aby se nezneškodnotily enzymy a živá kultura misa a aby se rovněž zachovala vitalita a vyrovnávající energie jin.