

Mochi – sladké rýžové placky

Mochi je skvělým zdrojem vytrvalé rovnoměrné energie. Je proto vhodné pro sportovce, kteří potřebují pružné a dynamické svaly (nikoli tvrdé a tuhé svaly) a pro lidi, kteří mají dlouho trávající fyzicky náročnou práci.

Mochi rovněž stimuluje tvorbu mateřského mléka, zpevňuje prsa a celkově posiluje organismus ženy (nikoli do síly, ale do vytrvalosti).

Je velmi vhodné, aby budoucí maminka měla vždy ráno k snídani miso polévku s mochi.

Tu si může dávat i hned po porodu.

Mochi posiluje svaly močového měchýře a kruhové svěrače těla a dává jim pružnost.

Je vhodné jak pro příliš zduřelé, tak i pro nadměrně kontrahované svaly.

Proto se mochi tradičně osvědčuje u dětí či u starých lidí, kteří mají problémy s nočním pomočováním.

Mochi užívají i lidé, kteří mají uvolněný (jin), nebo naopak příliš nepružný (jang) svěrač močového měchýře, což se projevuje samovolným únikem moči, typicky při kýchnutí nebo při smíchu.

Hotové mochi (originál dovoz Japonsko) je možné si objednat na dobírku ve

Škole Shiatsu Ki, tel: 731 402 242.

Je však zbytečně drahé. Mnohem lepší je vyrobit si Mochi doma.

Postup:

Sladkou rýži (druh škrobovitě rýže používané na výrobu sladkých zákusků) uvaříme běžným způsobem, pouze použijeme poněkud méně vody. Jakmile je rýže hotová, posadíme se na zem do tureckého sedu, na nohy si dáme dva ručníky, abychom se nepopálili a mezi nohy hrnec s horkou rýží. Do obou rukou uchopíme velký dřevěný tlouk (suriguki) a po dobu 15 až 20 minut budeme horkou rýží usilovně tlouci, až se každé zrníčko rozbije a vytvoří se lepkavá „žvýkačkovitá“ hmota. Je velmi vhodné, aby tuto práci pro ženu prováděl muž (a naopak). Gumovitou lepkavou utlučenou rýžovou hmotu natáhneme na předem vymaštěný pečicí plech a na tři dny dáme do chladu odpočinout. Aby rýže neosychala, jemně ji přes sítko poprášíme moukou a přikryjeme mokrou a dobře vyždímanou utěrkou, kterou podle potřeby vyměňujeme.

Po třech dnech zapneme pečicí troubu na plný výkon. Než se dobře rozpálí, vymažeme dva pečicí plechy.

Rýžovou placku rozkrájíme na čtverce 5x5 cm a klademe je na vymaštěné plechy v dostatečnými mezerami, neboť při prudkém pečení rýže velmi nabude.

Pečeme v maximálně rozpálené troubě asi 5 minut. Rýžové placky zdvojnásobí svůj objem, na povrchu budou křupavé, uvnitř šťavnaté.

Ihned po upečení každou placku potřeme speciální pomádou, kterou si připravíme předem takto:

Přes noc namočené sušené nesířené meruňky rozmixujeme ve směsi čerstvé zázvorové šťávy lehce naředěné zeleným čajem bancha.

Placky mochi se požívají ještě teplé, můžete si je připravit i do zásoby. Mochi jsou vhodné k snídani, jako hlavní jídlo, jako zákusek nebo jako vložka do miso polévky.

Bohužel se nám nepodařilo zjistit, jak dlouho lze hotové mochi skladovat.

Mochi jsou tak dobré, že vždy zmizí nejpozději do druhého dne.

Kéž jsou naše potraviny našimi léky!

Kéž jsou naše léky našimi potravinami!

Přejeme dobrou chuť a pevné zdraví.

Neprodejné

Studijní materiály Školy Shiatsu Ki

Vyžádejte si zdarma ceník veškerých přírodních léčebných specifik a více podrobností.

Škola Shiatsu Ki rovněž nabízí osobní zdravotní konzultaci, stanovení přesné diagnózy, popřípadě odborný zákrok Shiatsu.

tel: 731 402 242

bob.dvorak@dobruska.cz