

VERONIKA BOGAROVA MATTA

✧ Congee – miska pokoja ✧



Jemný sprievodca liečivou kašou
pre krásu, zdravie a ženskú
energíu

Úvod

Predstav si vôňu, ktorá sa pomaly šíri domom. Na sporáku sa varí ryžová kaša – jemná, jednoduchá a pritom tak plná života. V Ázii ju poznajú celé stáročia pod názvom congee. Nie je to len jedlo, je to rituál.

Hrniec s ryžou a vodou nechajú na miernom plameni dlho prebublávať, až kým sa zrnká úplne nerozpustia a nevznikne krémová, hodvábná kaša. Varí sa pomaly, trpezlivo, s láskou – presne tak, ako sa kedysi odovzdávali tradície z generácie na generáciu.

V ázijských rodinách má congee svoje miesto pri rodinnom stole, pri oslavách aj pri chvíľach, keď telo potrebuje uzdravenie a silu. Je to pokrm, ktorý sa vždy prispôsobí – môže byť sladký aj slaný, ľahký na raňajky alebo výživný na večeru. Congee v sebe nesie filozofiu, že zdravie a rovnováha začínajú práve v jedle – a že to najjednoduchšie je často aj to najlepšie.

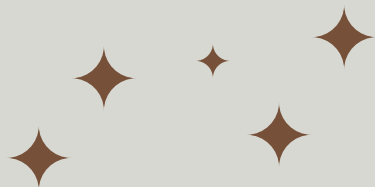
Táto kniha ťa prevedie svetom congee v jeho najčistejšej a zároveň najhravejšej podobe. Nájdeš tu recepty, inšpiráciu aj jemnú pripomienku, že každé jedlo môže byť malým rituálom. Stačí si vybrať chutný variant a dopriať si chvíľku spomalenia.

Congee je ako návrat domov. Jemná ryžová kaša, ktorá nepotrebuje nič viac než vodu, trochu času a lásku. V dobe, keď je všetko rýchle, hlučné a preplnené, congee nás vracia k podstate – k jednoduchosti, ktorá vyživuje nielen telo, ale aj dušu.

Je to pokrm, ktorý nám šepká, že krása života sa skrýva v malých a obyčajných veciach. V pomalom prebublávaní hrnca. V tichu rána, keď si naberieš prvú lyžicu. V jemnosti, ktorá zahalí žalúdok aj myseľ.

Congee nie je len jedlo. Je to pripomienka, že naozaj potrebujeme menej, než si myslíme. Že sila sa skrýva v čistote, v návrate k tomu, čo je prirodzené a jednoduché. A že každý deň si môžeme dopriať chvíľu, ktorá nás spojí s tým najzákladnejším – so sebou samou.

S láskou
Veronika



Všetky práva vyhradené.

- ✦ Tento materiál je chránený autorským právom. Žiadna časť tohto diela nesmie byť kopírovaná, reprodukováaná alebo šírená v akejkoľvek podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu autorky.

© Veronika Božarova Matta 2025

Kapitola 1- Prečo je congee pre bohyňu

Byť bohyňou v dnešnom svete neznamená mať korunu na hlave ani žiť v paláci. Byť bohyňou znamená žiť v súlade so svojím telom, počúvať jeho potreby a vážiť si jeho múdrosť. A práve preto je congee jedlom, ktoré patrí do života každej ženy, ktorá sa rozhodla stelesniť svoju vnútornú bohyňu.

Congee je jemné, a predsa nesmierne výživné. Nepotrebuje dokazovať svoju silu – presne tak, ako bohyňa, ktorá vie, že jej hodnota nepochádza z hlučných slov, ale z tichej prítomnosti. Je to jedlo, ktoré ťa neťažší, ale odľahčí. Ktoré ti dá energiu, no nezoberie ti jemnosť.

Jeho krémová konzistencia sa prispôsobí tvojmu dňu – môže byť ľahkým raňajkovým objatím, ktoré ti dodá pokoj na začiatok dňa, alebo teplou večernou náručou, ktorá uzemní tvoje myšlienky. A tak, ako sa mení žena podľa fázy svojho cyklu, aj congee sa vie meniť – raz sladké, inokedy slané, niekedy s bylinkami, inokedy s vývarom. Vždy ti dá presne to, čo potrebuješ.



Pre bohyňu je dôležité, aby jedlo nebolo len kalóriou, ale posvätným rituálom. Každá lyžica congee je spomalením, návratom k sebe, dôkazom, že si zaslúžiš starostlivosť. V jednoduchosti tohto jedla sa skrýva tajomstvo ženskosti – láskavosť, trpezlivosť a schopnosť nájsť krásu v maličkostiach.

CONGEE - MISKA POKOJA

Prečo je congee dokonalé pre ženské telo

• Podpora trávenia a čriev

Congee je jemné na žalúdok, nezatažuje tráviaci trakt a zároveň podporuje hojenie črevnej sliznice. Pre ženu, ktorá si chce udržať krásnu pleť a zdravé hormóny, je zdravé črevo základom.

• Hormóny v rovnováhe

Jednoduché, ľahko stráviteľné jedlo znamená menej stresu pre telo. To pomáha udržiavať stabilnejšie hladiny hormónov, čo má priamy vplyv na energiu, cyklus aj náladu.

• Zdravá a žiarivá pleť

Congee prirodzene hydratuje organizmus a podporuje vylučovanie toxínov. Keď je telo v rovnováhe, pleť je jasnejšia, čistejšia a vyžaruje prirodzenú krásu.

• Jemná energia bez výkyvov

Ryžová kaša sa trávi pomaly, takže dodáva stabilnú energiu. Žiadne prudké výkyvy cukru v krvi, ale plynulá sila, ktorá ti dovolí byť sústredená, pokojná a vyrovnaná.

• Prispôsobivosť cyklu

V menštruačnej fáze ťa zahreje a ukludní, počas ovulácie môže byť ľahká a svieža, v luteálnej fáze zas výživná a sýtejšia. Congee sa dokáže meniť spolu s tebou – je to jedlo, ktoré rešpektuje tvoju cyklickosť.

Congee je viac než pokrm. Je to symbol sebaaprijatia. Pretože keď si dovoľíš siahnuť po niečom tak čistom a jednoduchom, hovoríš svetu aj sebe: Som hodná toho najlepšieho, aj keď je to nenápadné. Som bohyňa, ktorá si vyberá jedlo, čo ju vyživuje, nie zatažuje.



CONGEE - MISKA POKOJA

KAPITOLA 2- AKO SI PRIPRAVIŤ CONGEE AKO RITUÁL

Congee nie je len jedlo – je to rituál spomalenia, jemný most medzi každodennosťou a vedomým bytím. Keď ho pripravuješ, nielenže variš ryžovú kašu – vytváraš priestor pre seba samu, pre chvíľu pokoja, starostlivosti a krásy.

Výber ryže a vody – začiatok posvätného procesu

1

Tvoje congee sa začína ešte predtým, než zapáliš plameň pod hrncom. Výber ryže je voľbou energie. Biela ryža ti dá jemnosť a ľahkosť, hnedá ryža zas uzemnenie a zemskú silu. Každý druh nesie inú vibráciu, a ty si vyberáš podľa toho, čo tvoje telo a duša práve potrebujú.

Aj voda je dôležitá – čistá, filtrovaná, možno ozdobená úmyslom. Keď ju naleješ do hrnca, môžeš si v duchu povedať prianie alebo zámer, ktorý chceš, aby sa do jedla vpísal. Takto sa obyčajná voda stáva prvým krokom tvojho rituálu.

Pomalé varenie – meditatívny proces

2

Congee potrebuje čas. Nedá sa uponáhľať. Ryža sa pomaly rozpadá vo vode, zrnká sa menia na hodvábnu kašu. Ty zatiaľ sleduješ, počúvaš jemné prebublávanie, vnímaš vôňu, ktorá sa šíri kuchyňou.

Je to chvíľa, keď sa môžeš stíšiť. Vnímať svoj dych, počuť svoje myšlienky, dovoliť si chvíľu len byť. Každé miešanie je ako malá meditácia. Každé prebublanie pripomína, že čas plynie správnym tempom – a ty s ním.

CONGEE - MISKA POKOJA

3

Servírovanie – umelecký moment bohyne

Congee je pripravené, no tvoj rituál sa nekončí. Spôsob, akým si jedlo podáš, je rovnako dôležitý ako samotná chuť. Vyber si misku, ktorá ti je príjemná do rúk, možno jemnú keramiku alebo porcelán, ktorý ti navodí pocit luxusu a estetiky.

Použi lyžičku, ktorá pôsobí jemne, akoby bola stvorená pre tento okamih. Pridaj doplnky – ovocie, bylinky, semienka alebo kvapku vývaru – a naaranžuj ich tak, aby ťa pri pohľade na misku zaplavila radosť. Každá lyžica je potom malým umeleckým dielom, ktoré ochutnávaš.

Congee sa tak stáva viac než len pokrmom. Je to rituál, ktorý ti pripomína, že si bohyňa – že si hodná spomalenia, krásy a vedomého prežívania aj v tých najobyčajnejších chvíľach dňa.

KAPITOLA 3- VARIANTY CONGEE PRE RÔZNE DNI

Congee je ako plátno, na ktoré môžeš maľovať podľa nálady, potreby tela či energie dňa. Jeho sila spočíva v jednoduchom základe, ktorý sa dokáže premieňať na nekonečné variácie. Vďaka tomu sa nikdy neomrzí a vždy ti dá presne to, čo potrebuješ – jemnosť, silu, luxus alebo liečivú podporu.

Sladké congee – pre dni, keď túžiš po jemnosti

1

- Ovocná klasika – s banánom, jahodami a medom, posypané škoricou.
- Tropické ráno – s kokosovým mliekom, mangom a hoblíkami kokosu.
- Jesenné objatie – s pečenými jablkami, škoricou a kvapkou javorového sirupu.
- Sladké kakao – s lyžičkou kakaa, kúskami horkej čokolády a kúskom vanilky.
- Medovo-levandulové – s medom, levandulou a kúskami hrušky.

Slané congee – pre dni, keď potrebuješ silu

2

- Kurací vývar s bylinkami – jemné kúsky kuracieho mäsa, petržlen, pažítka.
- Vegetariánske – dusená tekvica, špenát a kvapka sezamového oleja.
- Ázijský dotyk – s hubami shiitake, zázvorom a jarnou cibulkou.
- Morské congee – s kúskami ryby alebo kreviet, trochou limetky a koriandrom.
- Zeleninová harmónia – mrkva, cuketa, brokolica, ľahko prevarená v kaši.

CONGEE - MISKA POKOJA

Luxusné congee – pre dni, keď sa chceš cítiť ako bohynia

3

- Granátové jablko a pistácie – so šťavnatými rubínmi a orieškami.
- Mandľové snívanie – s mandľovými lupienkami, jedlými kvetmi a kvapkou ružovej vody.
- Zlaté congee – s kurkumou, šafranom a pár kúskami sušených fíg.
- Vanilkovo-kokosové – s vanilkovým luskom, kokosovou smotanou a hoblíkmi bielej čokolády.
- Slávnostné – s malinami, kúskami granoly a pár lupienkami ruží.

Jemné liečivé congee – pre dni, keď telo potrebuje starostlivosť

4

- Zázvorovo-citrónové – na zahriatie a podporu imunity.
- Kurkumové – s čiernym korením a kvapkou kokosového mlieka pre protizápalový účinok.
- Čajové congee – varené vo vode s bielym alebo zeleným čajom pre jemnú detoxikáciu.
- Cesnakovo-cibuľové – keď telo bojuje s prechladnutím.
- Mäťové – s čerstvou mäťou a kvapkou citrónu na osvieženie trávenia.

Vďaka týmto variáciám je congee jedlom na každý deň, náladu a fázu cyklu – vždy iné, a predsa stále také jednoduché a čisté.

✧ Záver ✧

Congee je jednoduché, a predsa v sebe nesie veľkú múdrosť.

Učí nás, že veci nemusia ísť rýchlo, aby boli hodnotné. Že skutočná sila sa nerodí z náhlenia, ale z trpezlivosti. Že jemnosť nie je slabosť, ale cesta, ako si vytvoriť život, ktorý je krásny, výživný a udržateľný.

Tak, ako sa ryža pomaly mení na krémovú kašu, aj my sa meníme – deň po dni, chvíľu po chvíli. Nie nárazovo, nie dramaticky, ale postupne, s láskou a pozornosťou. Congee nám pripomína, že proces je rovnako dôležitý ako výsledok.

Život bohyni je ako congee – pomaly varený, naplnený láskou, jemnosťou a krásou v každom detaile. Nie je to o dokonalosti, ale o prítomnosti. O schopnosti vychutnať si cestu, nie len cieľ. O odvahe veriť, že aj tie najjednoduchšie veci – miska ryže, pohár vody, chvíľa ticha – môžu byť posvätné.

Congee je tichou metaforou toho, že žena nemusí bežať, aby bola úspešná. Nemusí kričať, aby bola vypočutá. Nemusí dokazovať, aby bola hodná. Stačí, keď dovolí veciam variť sa pomaly – vo svojom tele, v svojej mysli, vo svojom živote.

Nech sa každá tvoja miska congee stane malou pripomienkou, že aj ty môžeš tvoriť život týmto spôsobom – jemne, trpezlivo, s láskou a dôverou, že všetko sa premieňa presne tak, ako má.

S láskou,
Tvoja Veronika