



Zázvorové pickles

Vydrží týden



- ➔ **250 gramů ČERSTVÉHO ZÁZVORU** očistím, oloupu, nastrohám do misky a přidám
- ➔ **ŠŤÁVU** ze 4 **CITRONŮ**,
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI** a
- ➔ **špetku mletého ČERNÉHO PEPŘE**, zamíchám a nechám stát asi 30 minut. Potom směs napěčuji do sklenice s dobře těsnícím víkem. Dávám pozor, aby směs nepřišla do kontaktu s vodou. Jednotlivé porce potom odebírám vždy čistou a suchou lžící. V chladničce tento druh pickles vydrží asi jeden týden. Po této době se objeví bílá plíseň. Proto vždy dělám pickles v malém množství.

Podávám k hlavnímu jídlu 1 čajovou lžičku až 1 polévkovou lžičku 2 až 3x týdně. Pro tělo je nezbytných všech šest chutí - sladká, kyselá, slaná, trpká, hořká a ostrá. Toto pickles obsahuje chuť kyselou. Pickles dráždí chuťové buňky a způsobují to, že se v ústech tvoří více trávicích šťáv. Pickles pomáhají při poruchách trávení, pálení žáhy, a ztrátě chuti k jídlu. Není však dobré konzumovat pickles ve velkém. Příliš mnoho kyselé chuti může u mužů vést k zřidnutí semene a ztrátě schopnosti semeno udržet.

Poznámky: Zázvorové pickles je delikatesa a obvykle se podává s dálovými chody, protože citron napomáhá dál strávit.

Dál: sušené fazole, hrách a čočka se souhrnně označují jako dály.