



Bramborová polévka s cibulí a červeným čili



Pro 2 osoby

1. strana

- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** ohřejí na středně velkém plameni v pánvi s tlustým dnem a přidám
- ➔ **1 velkou CIBULI** nasekanou a restuji, do světle zlatohněda. Potom přidám
- ➔ **1 sušené červené ČILI** rozdrčené a restuji, dokud neztmavne. Potom přimíchám
- ➔ **500 gramů BRAMBOR** nejlépe i se slupkou nakrájených na kostky a ještě
- ➔ **3/4 čajové lžičky SOLI** a
- ➔ **2 šálky horké VODY**. Zamíchám, přiklopím a vařím asi 25 až 30 minut, nebo dokud nebudou brambory měkké a odstavím. Pokud chci, můžu přidat
- ➔ **čerstvou nať KORIANDRU** (není nutné).

Podávám samotné, ale je výborné podávat i s čapátí nebo paratami a dalším zeleninovým chodem (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky). Čapátí nebo party je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Pokračování na 2. straně

2. strana

Informace o surovině:

🍅 **Brambory** obsahují **minerály**, hlavně **draslík**, **vápník** a **fosfor**. **Škrob** dodává našemu tělu **energii**. Před vařením bychom je měli pečlivě umýt ve studené vodě a pokud je jejich slupka tenká, **není zapotřebí je loupat**. Slupka je velmi **prospěšná** pro přátelské **bakterie střevního mikrobiomu**.

🍅 **Cibule** odstraňuje **hlen**, zlepšuje **zrak**, léčí **ledviny**, **záněty průdušek**, **anémii**, **edémy**, **nežity** a **nachlazení**. Obsahuje **vitamin C** a **fruktózu**. Zvyšuje **odolnost organismu**, **produkci mléka**, **semene**, **potenci** a působí jako **afrodiziakum**.

🧈 **Ghí**, neboli pročištěné máslo je **nejlepším tukem na vaření**. Má velice delikátní jemnou chuť a **vydrží měsíce a dokonce roky**, aniž by muselo být v chladničce či mrazáku. Léčí **zrak**, **hojí rány**, zlepšuje **trávení**, chrání **střeva**, působí **protizánětlivě** a pomáhá také udržovat hladinu **inzulinu**. Je to **tekuté jedlé zlato** (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

🧂 **Sůl** hraje při růstu a vývoji lidského těla důležitou roli, zvláště co se týče **kostí**. Sůl napomáhá udržovat v těle obsah vody nezbytný k **životu** a udržuje správné množství **živin** v těle. Dodává fyzickou **sílu** a **vytrvalost**. Pokud soli užíváme ve správném množství, zvyšuje chuť k jídlu a usnadňuje proces **trávení**. S pomocí soli se **trávicí šťávy** mění v **krev**, **tkáň** v **tuk**. Sůl napomáhá trávení **proteinů** a udržuje **žaludek** a **střeva** bez **toxinů** a **plynů**. Sůl **ničí jedy**, **vyživuje buňky** a **tkáním** umožňuje jejich **růst** a **rozvoj**.

🌿 **Koriandr** léčí **astma**, **kašel** a likviduje **cizopasníky**. 🌿 **Koriandrová nať** pomáhá při **horečkách**, **zvracení** a **zánětech očí**. 🌿 **Koriandrová semínka** léčí **srdce**, **šílenství**, **plynatost**, **epilepsii**, **strach**, **křeče**, **revmatismus**, **problémy kloubních vazů**, **hemoroidy**, **krvácení při vylučování stolice**.

Konec receptu