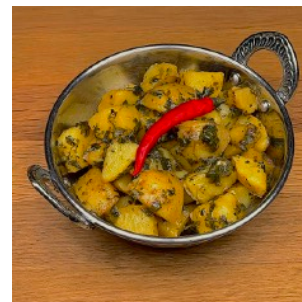


Brambory se sušenými lístky řeckého sena

Pro 2 - 3 osoby



1. strana

- ➔ **2 polévkové lžíce sušených LÍSTKŮ ŘECKÉHO SENA** (menthi) dám do misky a přidám
- ➔ **1 šálek VODY**, nechám namáčet a za 5 minut promíchám prsty.
- ➔ **1 a 1/2 polévkové lžíce GHÍ** nebo hořčičného oleje ohřeji v pánvi nebo kastrolu s tlustým dnem na středně velkém plameni a přidám
- ➔ **1 stroužek ČESNEKU**, nasekaný a ještě
- ➔ **1 sušené ČERVENÉ ČILI**, rozdrčené a restuji, dokud česnek lehce nezžhnědne. Potom přidám
- ➔ **500 gramů BRAMBOR**, omytých pokud možno i se slupkou, nakrájených na kostky a
- ➔ **3/4 čajové lžičky SOLI** a za neustálého míchání restuji asi 3 minuty. Potom seberu
- ➔ **LÍSTKY ŘECKÉHO SENA**, plovoucí na hladině vody, které jsem před tím namáčet alespoň 5 minut a spolu s horní polovinou šálku VODY ve které byly namočené (u dna se usadily nečistoty), přidám k bramborům a uvedu do varu. Nečistoty usazené na dně jsou těžko stravitelné a měly by se proto vyhodit.
Potom zamíchám, přiklopím, uvedu do varu a za častého míchání vařím na mírném plameni dokud nebudou brambory uvařené a nezbyde žádná voda.

Podávám samotné, nebo s purí. Purí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky). Je možné podávat i se zeleninou či ovocem naloženým v octě.

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**.

🌿 **ŘECKÉ SENO** zpomaluje předčasné šedivění vlasů. Léčí **zácpy**, **nadýmání**, **zimomřivost**, **podváhu**, **slabost**, **tuberkulózu**, **pokožku**, **utišuje** a pomáhá při potížích s **játry** a **slezinou**. Napomáhá **trávicímu** procesu.

🧈 **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).

🧄 **ČESNEK** je **omlazující prostředek** a komplexní **lék**. Léčí **oběhový systém**, **krevní tlak**, **průjmy**, **zácpu**, **nadýmání**, **pálení žáhy**, **záněty**, **tepny**, **vředy**, **horečky**, **bronchitidu**, **astma**, **nevolnosti**, **edémy**, **tuberkulózu**, **úplavici**, **tyfus** a **lepru**. Prospívá **srdci**, **trávení**, zlepšuje **zrak**, utišuje **bolesti** a hubí **cizopasníky**. Zabraňuje vzniku **rakoviny** a **předčasnému stárnutí**. Zvyšuje životní **sílu**, **odolnost**, **objem krve** a **čistí ji**. Je **antiseptický**, působí jako **sedativum**, **dezinfekční prostředek** a odstraňuje **jed**. Stimuluje **menstruaci**, napomáhá při tvorbě **svalové tkáně**, **semene** a dobře působí na **pohlavní orgány**.

🌶️ **ČILI** paprička obsahuje **vitamin C** a **karoten B**. Podporuje **chuť** k jídlu a má příznivý účinek na **zažívání**. V přiměřeném množství působí na **žaludek** lépe než pepř černý. Čili je považováno za **afrodiziakum**.

🧂 **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**, **tkáně** 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**.

Konec receptu