



## Česnekové pickles

Několik porcí



1. strana

- ➔ **8 až 10 velkých stroužků ČESNEKU** rozpůlím, dám do menší sklenice a přidám
- ➔ **JABLEČNÝ OCET**, nebo doma vyrobený ocet, takové množství, aby pokrylo všechny stroužky česneku. Potom přidám
- ➔ **1/4 čajové lžičky SOLI** a ještě

**1/2 čajové lžičky ASAFOETIDY** a přiklopím dobře těsnícím uzávěrem.

Dám na slunce na asi 15 až 20 dnů, nebo dokud česnek nezměkne a nezíská zlatavě hnědou barvu. Pickles se může skladovat neomezeně dlouho, pokud je sklenice dobře uzavřená a uskladněná na chladném a suchém místě.

Pokud mám zbytek pickles, můžu dát do velké sklenice a přidám další zeleninu ( okru, okurku, cuketu apod.) nebo ovoce (hrozny, švestky) a zaliji stejným octem.

Podávám s hlavním jídlem 2x až 3x týdně 1 polévkovou lžící při jednom stolování. Jedna čajová lžička obvykle postačí.

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

Informace o pickles: Indické pickles znamenají nakrájenou, nebo nastrohanou zeleninu, nebo ovoce. V Indii se pickles jedí ke snídani, nebo se podávají s hlavním jídlem či se servírují jako přesnídávka. V některých částech Indie se snídaně jí až později dopoledne - kolem jedenácté hodiny. Obvykle se skládá z nějakého druhu čerstvého chleba, datlových, nebo citronových pickles a šálku kořeněného čaje - čai. Česnekové pickles je delikatesa a může se konzumovat 2x až 3x týdně s hlavním jídlem. Neměli bychom zkonsumovat víc než 1 polévkovou lžící při jednom stolování. Jedna čajová lžička obvykle postačí. Pro tělo je nezbytných všech šest chutí - sladká, kyselá, slaná, trpká, hořká a ostrá a pickles obsahují chuť kyselou nebo sladkou a kyselou. Dráždí chuťové buňky a způsobují, 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 chutě může u mužů vést k zřídnutí semene a ztrátě schopnosti semeno udržet.

Pokračování na 2. straně

2. strana

Informace o surovině:

🧄 **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**, utiňuje **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**.

🧂 **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.

👉 **Asafoetida** se nazývá taky **asant**, nebo čertovo lejno. Podporuje **trávení**, chuť k jídlu a je mírně projímavá. **Zvyšuje žaludeční oheň, léčí záněty, suchý kašel, astma, bronchitidu, srdeční choroby, špatné trávení, střevní červy**, potíže **lymfatického systému, žaludeční otoky nervový systém, deprese**. Reguluje **menstruační cyklus, léčí potíže jater a sleziny**, dodává tělu **sílu** a je prospěšná při **paralýzách, hluchotě, závratích, dýchavičnosti, revmatizmu, očních bolestech** a **onemocnění hltanu, hrtanu a jícnu**. Asafoetida očišťuje **průdušnice** a **plíce**. Zlepšuje **paměť**, dodává **sílu mozku, játrům** a **nervovému systému**. Současně **posiluje celý systém**.

Konec receptu