

Chléb z munga

s čerstvými zelenými papričkami

Pro 2 - 3 osoby

1. strana

- ➔ **1 šálek púleného loupaného MUNG DÁLU** dobře opláchnu. Potom scedím, vodu vyhodím, mungo dám do kastrolku a přidám
- ➔ **2 šálky VODY** a ještě
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI**. Vařím, dokud dál nezměkne. To bude trvat asi 35 až 40 minut. Potom dál scedím a v hmoždíři, nebo mixéru rozmělním na jemnou pastu a přidám
- ➔ **1 až 2 čerstvé MEXICKÉ PAPRIČKY** (zelené) nasekané a ještě
- ➔ **1 a 1/2 polévkové lžíce GARAM MASALY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mletého ZÁZVORU** a
- ➔ **lístky z 1 svazku KORIANDROVÉ NATĚ** (pokud je dostupná) a dobře promíchám. Potom vezmu mezi své dlaně jednu polévkovou lžící vzniklé pasty a udělám malou placičku o průměru asi 6 až 8 centimetrů.
- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji ve woku, nebo kastrolku. Smažím placičky asi 5 až 10 minut po obou stranách, dokud nezíská zlatavě hnědou barvu. Chlebové placičky zabalím do čisté utěrky, dám do misky a okraje utěrky přehnu přes placky.

Podávám k salátům. V Indii se podává s čajem a čatný nebo sauntem (viz. samostatné recepty ajurvédské kuchařky).

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

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

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

Pokračování na 2. straně

2. strana

Informace o surovině:

👉 **Mungo** je výborná luštěnina, která **nenadýmá**. Neloupané je lehké, dodává tělu velké množství **vlákniny** a má vysoký obsah **bílkovin**. Zvláště je dobré pro **děti** a pro lidi se **slabým žaludkem**, chatrným zdravím či pro **nemocné**. Mohou je jíst ti, kdo se zajímají o duchovní život i ti, kteří chtějí žít zdravý pohlavní život. Mung dále zvyšuje **sexuální potenci** a dodává organismu **fyzickou sílu**.

👉 **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).

🌿 **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**.

🍌 **Zázvor** má obrovskou **léčivou sílu**. Obsahuje zejména **fosfor, hořčík, sodík, draslík, zinek, železo. Vitamíny C, A, B1, B2, aminokyseliny a esenciální oleje**. Zvyšuje **vytrvalost, duševní aktivitu** a má příznivý vliv na **funkci mozku**. Snižuje **cholesterol, únavu, kvašení a hnití ve střevech** a **zpomaluje proces stárnutí**. Užítý těsně před jídlem pomůže **trávicímu systému** při **trávení**. Zázvor naložený v citronové šťávě v podobě **pickles** vynikajícím způsobem zvyšuje **chuť** k jídlu. Zázvorová šťáva uvolňuje **zahalenění plic** a **dýchání**. Nepřekračujte dávky a neberte zázvor dlouhodobě.

🧂 **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**.

Konec receptu