



## Citronové pickles s kořením



- ➔ **8 malých CITRONŮ** (cca 500 g) s tenkou slupkou pečlivě omyji, osuším a každý citron rozkrájím na 8 kousků. Z každého vzniklého kousku vymačkám asi 1/2 obsahu šťávy do malé misky a přidám
- ➔ **1 polévkovou lžici GARAM MASALY** a
- ➔ **1 čajovou lžičku KUCHYŇSKÉ SOLI** a
- ➔ **1 čajovou lžičku ČERNÉ SOLI** a
- ➔ **16 kuliček ČERNÉHO PEPŘE** a
- ➔ **8 celých HŘEBÍČKŮ** a
- ➔ **semínka ze 2 tobolek ČERNÉHO KARDAMOMU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku krystalků KANDYSOVÉHO CUKRU**, rozdrcených a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku ASAFOETIDY** a promíchám.

Kousky citronů vložím do sklenice a zaliji směsí z citronové šťávy a koření. Dobře promíchám, aby byla směs rovnoměrně rozložená.

Sklenici potom dobře utěsním a dám na slunce na dobu asi 15 až 20 dnů. Každý den několikrát dobře protřepu.

Pickles jsou hotové, když je slupka citronu měkká a má zlatavě hnědou barvu.

Poznámky: 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 snídaneť jí až později dopoledne - kolem jedenácté hodiny. Obvykle se skládá z nějakého druhu čerstvého chleba, datlových, nebo citronových pickles a šálku kořeněného čaje - čai. Citronové pickles je delikatesa a může se konzumovat 2x až 3x týdně s hlavním jídlem. Neměli bychom zkonsumovat víc než 1 polévkovou lžici při jednom stolování. Jedna čajová lžička obvykle postačí. 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 zřidnutí semene a ztrátě schopnosti semeno udržet.