



Citronové pickles

Vydrží několik měsíců



- ➔ **4 až 6 CITRONŮ** (400 g) s tenkou slupkou pečlivě omyji, osuším, rozkrájím a smíchám s
- ➔ **1/2 šálku hrubozrnné SOLI nebo soli kamenné**, dám do sklenice, uzavřu dobře těsnícím uzávěrem a postavím na slunce na dobu asi 30 dnů (okenní parapet je postačující). 2x denně sklenici protřepu, aby se citrony mohly obrátit a absorbovat lépe sůl. Citron absorbuje pouze potřebné množství soli a zbytek nechá.

Po 2 až 3 dnech se citrony trochu scvrknou a změní barvu na hnědavou. Pokračuji v protřepání 2x denně dokud citrony nezměknou a jejich barva nebude zlatavě hnědá, což v létě představuje asi 25 až 30 dnů.

Tyto citronové pickles vydrží prakticky neomezeně dlouho, aniž by se musely dávat do chladničky. Důležité však je, aby sklenice byla dobře utěsněná, aby obsah nepřišel do kontaktu s další vláhou. Po nějaké době může tato směs uschnout zcela.

Podávám 1/4 čajové lžičky na osobu zejména s dálovými chody.

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.

Informace o pickles: Indické pickles znamenají nakrájenou, nebo nastrouhanou 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. Citronové pickles je delikatesa a může se konzumovat 2x až 3x týdně s hlavním jídlem. Neměli bychom zkonsumovat víc než 1 polévkovou lžičku 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.