



Dálová voda

Pro 1 - 2 osoby



1. strana

- ➔ **1 šálek jakéhokoli DÁLU** řádně omyji, opláchnu, scedím a tuto vodu vyhodím. Čistý, omytý, opláchnutý a scezený dál dám do mísy a přidám
- ➔ **VODU** - dostatečné množství, aby dál byl pod hladinou. Vodu podle potřeby doplňuji, aby dál byl stále pod hladinou. Namáčím nejméně na dobu, která je uvedena níže v tabulce u příslušného dálu. Potom scedím, vodu ve které jsem dál namáčetel do nádoby. Za předpokladu, že dál byl před namočením řádně omyt, voda ve které byl namočen se může dobře použít jako nápoj.

Dál, pomocí kterého jsem si připravil nápoj můžu uvařit, nebo naklíčit (viz. samostatné recepty ajurvédské kuchařky).

Podávám samotné jako nápoj.

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

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

Výborný nápoj, který pomůže zejména v nemoci. Vhodný pro lidi s chatrným zdravím a se slabým žaludkem.

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

Informace o možné surovině:

☞ **Červená čočka** má vysokou **nutriční hodnotu**. Je to **výživná** luštěnina bohatá na **vlákninu** a **bílkoviny**. Obsahuje **vitamin B6**, **kyselinu listovou**, **pantothenovou** a **thiamin**. Obsahuje minerální látky jako **železo**, **fosfor** a **draslík**. Vařená červená čočka obsahuje **vitamin B9** - folát, který je nezbytný při syntéze **červených krvinek** a **DNA** pro podporu **energetického metabolismu**.

Pokračování na 2. straně

2. strana

DOBA NAMÁČENÍ A VAŘENÍ DÁLŮ

Luštěniny	Anglicky	Dál	Druh	Doba namáčení	Dobna vaření
Cizrna (garbanzo)	Chick peas	Kabil čana dál	Celá	Přes noc	1+1/2 až 2 hodiny
Cizrna černá	Kala chana	Kala čana dál	Celá	Přes noc	1+1/2 až 2 hodiny
Čočka červená	Red lentils	Masur dál	Půlená	2 hodiny	45 minut
			Celá	2 hodiny	1 hodinu
Čočka žlutá	Lentil yellow	Tur dal nebo Arhar dál		1 až 2 hodiny	1 hodinu
Mungo sušené fazolky	Mungo dried beans	Mung dál	Půlené, loupané	2 hodiny	45 minut
			Celé	Přes noc	1 hodinu
Urad dál	Urad dal	Urad dál	Půlený	1 hodinu	1 hodinu
			Celý	Přes noc	1+1/2 až 2 hodiny
Sušený zelený hrách	Dried green peas	Matar dál	Půlený	Přes noc	1+1/2 až 2 hodiny
Sušené fazolky mot druh vigna aconitifolia	Moth beans (vigna aconitifolia)	Mot dál	Celý	2 hodiny	45 minut

Poznámky k tabulce:

- ☞ Dál: sušené fazolky, hrách a čočka se souhrnně označují jako dály.
- ☞ Anglický název uvádím z důvodu pohodlnějšího nákupu. V indických obchodech je zboží v obalech s anglickým textem.
- ☞ Cizrna známá také jako římský hrách.

Konec receptu.