



## Datlové pickles

Vydrží několik měsíců



- ➔ 450 g vypeckovaných **DATLÍ** dám do velké mísy a přidám
- ➔ 3/4 šálku **JABLEČNÉHO OCTA**,
- ➔ 15 až 20 kuliček **ČERNÉHO PEPŘE**,
- ➔ 8 až 10 celých **HŘEBÍČKŮ**,
- ➔ semínka ze dvou tobolek **ČERNÉHO KARDAMOMU**,
- ➔ špetka černé **SOLI**,
- ➔ 1 čajová lžička bílé **SOLI**,
- ➔ 1 čajová lžička **ASAFOETIDY**,
- ➔ 3 až 4 stroužky **ČESNEKU**, rozpůlené (volitelně)
- ➔ 1 + 1/2 čajové lžičky **GARAM MASALY** (recept na přípravu garam masaly je v sekci recepty klubu ajurvédské kuchařky, který jsem představil v 10. živém vysílání 12. 5. 2021). Promíchám a z mísy přendám do sklenice. Dobře utěsním a dám stranou na 3 až 4 hodiny. Když datle změkknou a získají zlatavou barvu, jsou vhodné ke konzumaci. (Kousky česneku se mohou jako pickles jíst až po 2 týdnech). Zbytek datlových pickles vydrží po několik měsíců, pokud se skladují na chladném a suchém místě a nepříjdou do kontaktu s ničím mokřým (například při nabírání). Pokud se na povrchu objeví bělavá houba, znamená to, že jsou zkažené.

Podávám s hlavním chodem, ale je možné podávat s čapátí ke snídani, nebo jako přesnídávku. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky. Tato pickles je delikatesa a může se konzumovat 2x až 3x týdně s hlavním jídlem. Neměli bychom zkonsumovat víc než jednu polévkovou lžici při jednom stolování. Jedna čajová lžička obvykle postačí. Pomáhá při poruchách trávení, pálení žáhy a ztrátě chuti k jídlu. Není dobré konzumovat pickles ve velkém.

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

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

Informace: Pickles dráždí chuťové buňky a způsobují to, že se v ústech tvoří více trávících šťáv. Pickles pomáhají při poruchách **trávení**, **pálení žáhy** a ztrátě **chuti k jídlu**.