



Garam masala s černou solí a asafoetidou



Získáme 1 šálek

1. strana

- ➔ 1/4 šálku celého **KMÍNU** dám do misky a přidám
- ➔ 1/4 šálku mletého **KORIANDRU** a ještě
- ➔ 1/4 šálku celého **ČERNÉHO PEPŘE** a
- ➔ 2 + 1/2 čajové lžičky semínek **ČERNÉHO KARDAMOMU** a
- ➔ 2 čajové lžičky mleté **SKOŘICE** a
- ➔ 1 čajovou lžičku mletého **HŘEBÍČKU** a
- ➔ 1 čajovou lžičku mletého **MUŠKÁTOVÉHO OŘÍŠKU** a
- ➔ 1 čajovou lžičku **ČERNÉ SOLI** a vše promíchám.

Polovinu vzniklé směsi nasucho orestuji v pánvi na mírném plameni, dokud koření nezžhnedne a nezačne vydávat charakteristické aroma.

Potom smíchám orestované a neorestované koření a přidám

- ➔ 3/4 čajové lžičky **ASAFOETIDY**, zamíchám a vše rozmělním v hmoždíři, nebo elektrickém mlýnku, dokud nezískám velice jemný prášek.
- Potom přeseji přes jemné síto, abych se zbavil hrubších kousků.

Garam masalu uskladním ve vzduchotěsné nádobě a použiji, kdykoli to recept vyžaduje. Tato směs vydrží po dobu dvou až tří měsíců, aniž by ztratila něco ze své chuti či vůně.

Přidávám do jídel podle receptů v Klubu ajurvédské kuchařky (viz. samostatné recepty ajurvédské kuchařky). Garam masalu také nosím s sebou na cesty a přidávám do jídel, jež jsou těžká a tučná. Například na návštěvě, nebo v restauraci. Garam masalu také rozdávám jako dárky. Garam masala doslova znamená „kořeněná (ostrá) směs“.

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

Tato masala napomáhá trávení, odstraňuje plynatost a povzbuzuje chuť k jídlu. Z její chuti se může těšit každý.

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

Pokračování na 2. straně

2. strana

Informace o surovině:

☞ **Kmín černý** pomáhá při **trávení** a je prospěšný pro **oči**. Léčí **horečky, kašel, otoky, bolesti hlavy, lepru, zduřeniny v děloze, hemoroidy** a **nachlazení**. Ulevuje bolesti **zubů** a **ucpanému nosu**.

🌿 **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**.

☞ **Černý pepř** podporuje **chuť k jídlu** a zvyšuje trávicí oheň. Léčí **poruchy trávení, kašel, astma, nachlazení, spavost, zácpu a úplavici**. Hubí **cizopasníky** a utiňuje **bolest**. Napomáhá při **trávení tuků**. Obsahuje všech **5 elementů** ve stejném vzájemném zastoupení a **povzbuzuje** tělo, aby recyklovalo chemikálie a potravu v systémech již přítomnou, čímž není zapotřebí přísunu nové.

🌿 **Kardamom černý** nebo **červený** léčí **ledvinové a žlučové kameny, zuby, dásně, konečník**. Posiluje **srdce, játra** a je to **afrodiziakum**. **Kardamom zelený** léčí **hemoroidy, pohlavní nemoci, ledvinové a žlučové kameny, kožní vyrážky**.

☞ **Skořice** očišťuje **krev**, působí jako **afrodiziakum** a jako **utišující** prostředek. Léčí **vyrážky** na pokožce, palčivé pocity **průdušnice**, onemocnění **srdce, konečníku, střeva** a zkažený **dech**. **Skořicový olej** likviduje **cizopasníky** a bolesti **nervového původu, uší a zubů**.

☞ **Hřebíček** ovlivňuje **nervový systém a žíly**. Má **stimulující, regenerační a uklidňující** účinek. Je dobrý na **oči, astma, škytavku, koliky, tuberkulózu, kašel a plynatost, bolest a otoky**. Zvyšuje množství **bílých krvinek v krvi**. **Čistí organismu** od toxinů.

Konec receptu