



Mrkev s hráškem

Pro 2 osoby



1. strana

- ➔ **1/2 čajové lžičky sušených semínek z GRANÁTOVÝCH JABLEK** namočím do vody na 30 minut. Potom semena scedím, v hmoždíři dobře rozmělním a dám stranou.
- ➔ **1 polévkovou lžici GHÍ** rozežřeji na středním plameni v pánvi a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky semínek ŘECKÉHO SENA** a
- ➔ **2 stroužky ČESNEKU** nakrájené na tenké plátky a ještě
- ➔ **1 sušené červené ČILI** rozdrčené a restuji, dokud česnek lehce nezžhnedne. Potom přidám
- ➔ **4 středně velké MRKVE**, nakrájené na tenká kolečka nebo půlkolečka. Potom přidám
- ➔ Rozmělněná semínka z GRANÁTOVÝCH JABLEK a ještě
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI**. Zamíchám, přiklopím a vařím na mírném ohni do měkka, tedy asi 30 minut. Potom přidám
- ➔ **1 šálek zeleného HRÁŠKU** čerstvého, nebo mraženého, zamíchám a vařím dalších 10 minut. Potom odstavím a nechám stát přiklopené 5 minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku GARAM MASALY** (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky)

Podávám s jakýmkoli druhem indického chleba čapátí, purí nebo paratami (placky) z nekvašené mouky (viz. Samostatné recepty ajurvédské kuchařky).


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


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


Pokračování na 2. straně.

2. strana

Informace o surovině:

 **MRKEV.** Sladká mrkev **ohřívá** a **vyživuje**. Léčí **jaterní nemocí, zácpu**, chronické **průjmy**, nebo **záněty tlustého střeva, kožní** onemocnění, udržuje pokožku **jemnou** a **zářící**. Mrkev napomáhá při **trávení** a **čistí žaludek** a **střeva**. Pomáhá se **srdeční palpitací** (nepravidelné bušení srdce). Mrkev zvyšuje produkci **krve** v těle, dodává **energii mozku**. Je tedy **sattvickou** potravinou. Mrkev z krve odstraňuje **kyselinu močovou**, působí proti projevům **dny** a zabraňuje vzniku **žlučových kamenů**. Je bohatá na **vitamíny A** a **C**. Vitamín **B** je zastoupen pouze v nepatrném množství. Obsahuje velké množství **karotenu**, zdroje vitamínu A. Karoten **usnadňuje sekreci hlenu** v určitých tkáních **nosu, úst, dýchacího** a **trávicího** systému. Karoten pozitivně působí také na **zubní sklovinu, syntézu bílkovin** a na **zrak**. Mrkev obsahuje velké množství **vápníku**. Protože je přirozené **antiseptikum**, chrání **střeva** před **cizopasnými bakteriemi**. Jde tedy jak o **potravinu**, tak i o **medicínu**. Reguluje také **menstruaci**. Neměli by ji používat diabetici a lidé s nadměrným vylučováním moče.

 **HRÁCH.** Nezralé hrášky či lusky se používají jako **zelenina** (hrášek), zralá semena (hrách) se používá jako **luštěnina**. Obsahuje **vitamín B**, **minerální** látky zejména **fosfor** a **draslík**, ale i **vápník, hořčík, železo, měď** a **molybden**. Obsahuje hodnotné **bílkoviny**. Léčí **deprese, podráždění, střídání nálad, cukrovku** - podporuje činnost **slinivky** břišní, **srdeční** nemoci - **nedokrevnost** srdce, srdeční **slabost**, stavy po **infarktu** myokardu. Mírně snižuje vysoký **krevní tlak** a zlepšuje stav **ledvin**. Podporuje vývin a tvorbu **kostí, svalů** a **nervů**. Je vhodný v **těhotenství** - podporuje tvorbu **nervů** plodu (budoucího novorozence), při **kojení**, pro **sportovce, fyzicky pracující** a **diabetiky** - podporuje činnost **slinivky** břišní (pankreatu).

 **ČESNEK** je **omlazující prostředek** a komplexní **lék**. Léčí **oběhový systém, krevní tlak, průjmy, zácpu, nadýmání, pálení žáhy, záněty, tepny, vředy, horečky, bronchitidu, astma, nevolnosti, edémy, tuberkulózu, úplavici, tyfus** a **lepru**. Prospívá **srdci, trávení**, zlepšuje **zrak**, utiňuje **bolesti** a hubí **cizopasníky**. Zabraňuje vzniku **rakoviny** a **předčasnému stárnutí**. Zvyšuje životní **sílu, odolnost**, objem **krve** a **čistí ji**. Je **antiseptický**, působí jako **sedativum, dezinfekční prostředek** a odstraňuje **jed**. Stimuluje **menstruaci**, napomáhá při tvorbě svalové tkáně, **semene** a dobře působí na **pohlavní orgány**.

Konec receptu