

Okurkový salát

Pro 2 - 3 osoby

- ➔ **1 středně velkou OKURKU** oloupu, zbavím semínek a nastrouhám. Z nastrouhané okurky vymačkám rukou šťávu a sliji do sklenice. Tato šťáva se může vypít, nebo použít při přípravě nějakého zeleninového chodu. Nastrouhanou okurku dám potom do misky a odložím stranou.
- ➔ **2 polévkové lžíce kyselý SMETANY** dám do salátové mísy a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku HOŘČICE** a
- ➔ **1 svazek čerstvého KOPRU**, omytého a jemně nasekaného a
- ➔ **1/4 čajové lžičky mletého KMÍNU** a
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI** a
- ➔ **čerstvě semletý ČERNÝ PEPŘ** na dochucení a
- ➔ **1 stroužek ČESNEKU**, rozetřený (není nutné) a
- ➔ nastrouhanou okurku, kterou jsem před tím dal stranou. Zamíchám a nechám stát asi 5 minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Podávám samotné nebo s mandlemi, ale je možné podávat i s čapátí.

Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

Poznámky:

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

Informace o surovině: 🥒 Okurky ochlazují, **utišují** a **osvěžují**. Potlačují **neklid** vyvolaný **horkem** a jejich šťávy okamžitě **uklidňují** pocit palčivosti v žaludku. Působí **proti překyselení** a žaludečním nebo dvanáctíkovým **vředům**. Léčí také **zácpu** a s oblibou se používají do salátů nebo do **pickles**. Svou diuretickou povahou pomáhají snadnému vyměšování moče, zvláště když se jedí **čerstvé** a **syrové** (se špetkou soli). Nejlepší je konzumovat okurky **syrové**, bez koření či chuťových přísad. Jejich semena se vyznačují velkou výživnou hodnotou a v Indii je používají jako lék. Obsahují **proteiny** a **tuky** a užívají se jako všeobecně použitelné **tonikum**. Konce okurky obsahují chemické sloučeniny hořké chuti a proto se v Indii odkrajují a vyhazují asi dva centimetry od vršku okurky a asi jeden centimetr od její spodní části.