



Pickles z ovoce a zeleniny



1. strana

- ➔ **0,1 litru JABLEČNÉHO OCTA**, nebo doma připraveného octa dám do sklenice a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky (3 gramů) ASAFOETIDY** a ještě
- ➔ **1/2 čajové lžičky (4 gramy) SOLI** a by se koření rozpustilo. Potom přidám
- ➔ **1 šálek nakrájené ZELENINY A OVOCE** například **mrkve, řepy, česneku, zázvoru, hroznového vína** bez pečiček, malých **švestek, třešní, jablek**. Potom přidám
- ➔ **JABLEČNÝ OCET**, aby všechno bylo octem pokryté. Potom sklenici dobře uzavřu a nechám stát 9 až 14 dnů. Tento druh pickles se může skladovat dlouhé měsíce, pokud nepříjde do kontaktu s vodou nebo vlhkem. Když ze sklenice odebírám malé množství na okamžitou spotřebu, použiji vždy čistou a suchou lžící.

Podávám k pokrmům ze zeleniny. Zbývající ocet lze použít na zálivky do salátů

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

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

Upozornění: Červená řepa může zbarvit moč i stolici, ale tento efekt se za chvíli ztratí.

Pokračování na 2. straně

2. strana

Informace o surovině:

🥕 **Mrkev vyživuje a léčí jaterní nemoci, zácpu, chronické průjmy, nebo záněty tlustého střeva, kožní onemocnění.** Napomáhá při **trávení** a **čistí žaludek a střeva.** Zvyšuje produkci **krve**, dodává **energii mozku.** Odstraňuje **kyselinu močovou**, působí proti projevům **dny** a zabraňuje vzniku **žlučových kamenů.** Je bohatá na **vitamíny A a C.** Vitamín **B** pouze nepatrně. Pozitivně působí na **zubní sklovinu, syntézu bílkovin** a na **zrak.** Obsahuje velké množství **vápníku.** Chrání **střeva** před **cizopasnými bakteriemi.** Reguluje **menstruaci.**

🍷 **Červená řepa** obsahuje **proteiny, sacharidy, vitamíny a minerály** jako například **vápník, fosfor a železo.** Listy řepy jsou bohaté na **vitamíny** a na **minerály** jako např. **vápník, železo a draslík.** I když je červená řepa kořenová zelenina, není svou povahou **tamasická.** Díky obsahu cukru jde o **sattvickou** zeleninu. Obsahuje železo a vyvolává **zásaditou reakci**, čímž se z ní stává potravina napomáhající **krvetvorbě.** Poněvadž svým účinkem **organismus zahřívá**, je vhodná pro konzumaci v chladnějších zemích. Červená řepa je také výtečná jako octové **pickles.** Cukr obsažený v řepě se výborně **asimiluje** (ať už surový, nebo zpracovaný vařením). Vařená řepa je stejně výživná jako syrová.

🧄 **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**, utišuje **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.**

👉 **Asafoetida** se nazývá taky **asant**, nebo čertovo lejno. Léčí **záněty, suchý kašel, astma, bronchitidu, srdeční choroby, špatné trávení, střevní červy, lymfatický a nervový systém, žaludeční otoky, deprese, játra a slezinu.** Reguluje **menstruační cyklus**, dodává sílu **tělu a mozku**, kterému zlepšuje **paměť.** Je prospěšná při **paralýzách, hluchotě, závratích, dýchavičnosti, revmatismu, očních bolestech a onemocnění hltanu, hrtanu a jícnu.** Očišťuje **průdušnice a plíce.**

Konec receptu