



# Polévka z celého mung dálu s dál masalou

Pro 3 - 4 osoby



1. strana

- ➔ **1 šálek suchého celého neloupaného MUNG DÁLU** opláchnu a namočím přes noc. Potom scedím, vodu vyhodím a mungo dám stranou. Za předpokladu, že dál byl před namočením řádně omyt, voda ve které byl namočen se může dobře použít jako nápoj.
- ➔ **4 šálky VODY** dám do kastrolu s tlustým dnem uvedu do varu a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY** a
- ➔ MUNGO, které jsem namočil, scedil a dal stranou a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a
- ➔ **1 RAJČE** rozčtvrcené a nakrájené na plátky. Zamíchám, přiklopím a vařím na středně velkém plameni po dobu asi 45 minut nebo do doby, kdy je dál měkký. Odstavím a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku DÁL MASALY** (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky) a vařící
- ➔ **TARKU**. Zamíchám a ihned přiklopím. Nechám několik minut stát, aby se chutě a vůně mohly dobře smísit.

Tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** ohřeji v malém kastrůlku a přidám
- ➔ **2 až 4 stroužky ČESNEKU** nasekané a restuji, dokud česnek lehce nezžhnedne.

Potom poliji kmínovou zálivkou (viz. samostatný recept)

Podávám s rýží a čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

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

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

Tento pokrm může být podáván současně jako polévka a potom jako hlavní chod.

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

Pokračování na 2. straně.

## 2. strana

Informace o surovině:

👉 **MUNGO** je lehké a neloupané dodává tělu velké množství **vlákniny** a mohou je jíst lidé každého věku. Mungo má vysoký obsah **bílkovin**. Zvláště je dobré pro **děti** a pro lidi se slabým **žaludkem**, chatrným zdravím či pro **nemocné**. Mung dál zvyšuje **sexuální** potenci a dodává organismu fyzickou **sílu**.

🍅 **Rajčata** obsahují **vitaminy A, B a C**. Obsah vitamínu A se **neničí sušením** a velké množství kyselin **uchovává vitamin C během vaření**. Kyselá chuť rajčat je způsobena vysokým obsahem kyseliny **citronové** a **jablečné**. Ty zvyšují **zásaditý podíl krve**, což je pro ni velice **prospěšné**. Rajčata obsahují **sacharidy** ve formě převoditelného cukru, který je snadno vstřebatelný. Rajčata mají na organismus **posilující** účinek a zvyšují **dlohověkost**. Protože obsahují také **škrob**, měli by je zařadit do svého jídelníčku ve velkém množství především lidé, kteří chtějí snížit svou **hmotnost**. Jsou vhodnou stravou pro pacienty trpící **cukrovkou**. Syrová, působí slabě projímavě, proto pomáhají s chronickou **zácpou**.

🌿 **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**.

📌 **Kurkuma čistí krev** a vylučuje nahromaděné **plyny**. Ulehčuje od **bolesti** a ničí **cizopasníky**. Léčí **žloutenku, záněty**, onemocnění **pokožky, svrab, vyrážky, cukrovku**, bolest v **zubech** a **záněty dásní**.

🧄 **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, **semena** a dobře působí na **pohlavní orgány**.

👉 **Ghí**, neboli pročištěné máslo je **nejlepším tukem na vaření**. Má velice delikátní jemnou chuť a **vydrží měsíce a dokonce roky**, aniž by muselo být v chladničce či mrazáku. Léčí **zrak, hojí rány**, zlepšuje **trávení**, chrání **střeva**, působí **protizánětlivě** a pomáhá také udržovat hladinu **inzulinu**. Je to **tekuté jedlé zlato** (viz. samostatný recept).  
Konec receptu