

Půlený hrách s kmínem

Pro 2 - 3 osoby

1. strana

- ➔ **1 šálek suchého půleného HRACHU** opláchnu a namočím přes noc. Potom scedím, vodu vyhodím a hrách 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 (5 šálků, když chci i polévku) a přidám
- ➔ **2 čajové lžičky mletého KORIANDRU**, a
- ➔ **1 čajovou lžičku mleté KURKUMY**, uvedu do varu a potom přidám
- ➔ **HRÁCH**, který jsem před tím namočil, scedil a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**, přiklopím a vařím na středně velkém až velkém plameni, po dobu 30 až 40 minut, nebo dokud nebude dál měkký (vařečkou jej snadno rozetřu o stěnu kastrolu). Ihned po uvaření přidám horkou
- ➔ **TARKU**. Zamíchám a okamžitě přiklopím dobře těsnící pokličkou. Ponechám stát několik minut, aby se vůně a chuť mohly dobře smísit.

Tarka:

- ➔ **1 polévkovou lžící GHÍ** dám do malého kastrolku a přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku celého KMÍNU** indického (římského), nebo černého a
- ➔ **1/4 čajové lžičky ASAFOETIDY**, zamíchám a smažím několik minut, až bude koření vydávat charakteristickou vůni a bude dobře orestované.

Podávám s čapátí. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky). Pokud jsem přidal vodu (5 šálků, když chci i polévku), z jednoho kastrolu servíruji nejprve převážně vývar z hrachu jako předkrm - polévku a potom převážně hustý dál, jako hlavní chod.

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

Dál: sušené fazole, hrách a čočka se souhrnně označují jako dály.

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

Pokračování na 2. straně

2. strana

Informace o surovině:

👉 **Hrách** 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**, **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).

👍 **Kmín indický (římský)** působí jako **omlazovací prostředek**. Posiluje **dělohu**, léčí **horečky**, **hemoroidy**, **tuberkulózu**, **plynatost**, **vyrážky**, **pohlavní nemoci**, **ledvinové a žlučové kameny**, **zácpu**, **otoky**, **záněty dásní**, **bolesti zubů**. Zvyšuje **potenci mužů**.

● **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**.

◆ **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**.

👉 **Asafoetida** se nazývá taky **asant**, nebo **čertovo lejno**. Podporuje **trávení**, chuť k jídlu a je mírně projímavá. **Zvyšuje žaludeční oheň**, léčí **záněty**, **suchý kašel**, **astma**, **bronchitidu**, **srdeční choroby**, **špatné trávení**, **střevní červy**, potíže **lymfatického systému**, **žaludeční otoky** **nervový systém**, **deprese**. Reguluje **menstruační cyklus**, léčí **potíže jater** a **sleziny**, dodává tělu **sílu** a je prospěšná při **paralýzách**, **hluchotě**, **závratích**, **dýchavičnosti**, **revmatizmu**, **očních bolestech** a **onemocnění hltanu**, **hrtanu** a **jícnu**. Asafoetida očišťuje **průdušnice** a **plíce**. Zlepšuje **paměť**, dodává **sílu mozku**, **játrům** a **nervovému systému**. Současně **posiluje celý systém**.

👉 **Ghí**, neboli pročištěné máslo je **nejlepším tukem na vaření**. Léčí **zrak**, **hojí rány**, zlepšuje **trávení**, chrání **střeva**, působí **protizánětlivě** a pomáhá také udržovat hladinu **inzulinu**. Je to **tekuté jedlé zlato** (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

Konec receptu