



## Raita z mrkve a červené řepy

Pro 2 - 3 osoby



1. strana

- ➔ **1 šálek obyčejného bílého JOGURTU** dám do mísy a přidám
- ➔ **špetku mleté SKOŘICE** a ještě
- ➔ **špetku mletého HŘEBÍČKU** a
- ➔ **špetku ASAFOETIDY** a
- ➔ **špetku SOLI**, zamíchám a přiklopím.

Připravím si TARKU:

- ➔ **1 1/2 polévkové lžíce GHÍ** ohřeji v malém kastrolku a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky celého ČERNÉHO KMÍNU** a
- ➔ **1 čajovou lžičku SEZAMOVÝCH SEMÍNEK** a
- ➔ **špetku ASAFOETIDY** a restuji, dokud nebude dobře osmahnuté a nebude vydávat charakteristickou vůni.
- ➔ **TARKU** přidám do mísy s jogurtem a kořením a dobře zamíchám a nechám několik minut stát. Potom přidám
- ➔ **1 středně velkou ŘEPU** (čerstvou - syrovou), oloupanou a nastrouhanou a ještě
- ➔ **1 velkou MRKEV** (čerstvou - syrovou), omytou a nastrouhanou. Potom zamíchám a přiklopím.

Před podáváním raitu vychladím.

Poznámky: Raity, neboli jogurtové saláty představují ideální letní jídlo, protože jogurt tělo ochlazuje a regeneruje. V zimě se potom dá ochlazovací účinek vyrovnat přidáním koření, jež má ohřívací účinek. Například muškátový oříšek, skořice, zázvor nebo hřebíček. Tarka obvykle představuje část základní raity.

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

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

Informace o surovině:

🥕 **Mrkev.** Sladká mrkev **ohřívá** a **vyživuje**. Léčí **jaterní nemoci, 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.

● **Červená řepa** obsahuje **proteiny, sacharidy, vitamíny** a **minerály** jako například **vápník, fosfor** a **železo**. Listy řepy jsou bohaté na **vitamíny** a také na **minerály** jako jsou třeba **vápník, železo** a **draslík**. I když je červená řepa kořenová zelenina, není svou povahou tamasická. Vzhledem k jejímu 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.

👉 **Hřebíček** ovlivňuje **nervový systém** a **žíly**. Má **stimulující, regenerační** a **uklidňující** účinek. Je dobrý na **oči, astma, škytavku, koliky, tuberkulózu, kašel** a **plynatost, bolest** a **otoky**. Zvyšuje množství **bílých krvinek** v **krvi**. **Čistí organismu** od toxinů.

Konec receptu