



## Salát z červené řepy

Pro 2 - 3 osoby



### 1. strana

- ➔ **1 až 2 ks (450 gramů) ČERVENÉ ŘEPY** dobře očistím a operu, nevařím, oloupu, nastrouhám, ponechám syrovou ve velké míse, přidám
- ➔ **ZÁLIVKU** a dobře zamíchám.

Zálivka:

- ➔ **1 polévkovou lžici (12 gramů) VODY** dám do misky a přidám
- ➔ **špetku (1 gram) SOLI** a ještě
- ➔ **špetku (0,5 gramu) mletého ČERNÉHO PEPŘE** a nechám stát několik minut, aby se sůl dobře rozpustila. Potom přidám
- ➔ **1 polévkovou lžici (7 gramů) ROSTLINNÉHO OLEJE** a dobře zamíchám. Když použiji hořčičný olej tak získá salát pikantní chuť i vůni.

Podávám s mandlemi, ale je možné podávat i s čapátí, nebo jakýmkoli druhem indického chleba. Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

Poznámky:

Skvělý pokrm kdykoli jako salát k večeři, nebo jako hlavní chod. Poněvadž červená řepa svým účinkem **organismus zahřívá**, je vhodná pro konzumaci i v chladnějších zemích. Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji. Upozornění: Červená řepa může zabarvit moč i stolici, ale tento efekt se za chvíli ztratí.

Pokračování na 2. straně

2. strana

● **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 **krvotvorbě**. 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.

🧂 **Sůl** hraje při růstu a vývoji lidského těla důležitou roli, zvláště co se týče **kostí**. Sůl napomáhá udržovat v těle obsah vody nezbytný k **životu** a udržuje správné množství **živin** v těle. Dodává fyzickou **sílu a vytrvalost**. Pokud soli užíváme ve správném množství, zvyšuje chuť k jídlu a usnadňuje proces **trávení**. S pomocí soli se **trávicí šťávy** mění v **krev, tkáň** v **tuk**. Sůl napomáhá trávení **proteinů** a udržuje **žaludek** a **střeva** bez **toxinů** a **plynů**. Sůl **ničí jedy, vyživuje buňky** a **tkáním** umožňuje jejich **růst** a **rozvoj**.

👉 **Černý pepř** podporuje **chuť k jídlu** a zvyšuje trávicí oheň. **Léčí poruchy trávení, kašel, astma, nachlazení, spavost, zácpu a úplavici**. Hubí **cizopasníky** a utišuje **bolest**. Napomáhá při **trávení tuků**. Obsahuje všech **5 elementů** ve stejném vzájemném zastoupení a **povzbuzuje** tělo, aby recyklovalo chemikálie a potravu v systémech již přítomnou, čímž není zapotřebí přísunu nové.

Konec receptu