



Zelené fazolové lusky s brambory

Pro 2 - 3 osoby



1. strana

- ➔ **3 polévkové lžíce GHÍ** dám do woku, nebo do kastrolu s tlustým dnem, ohřeji na středně velkém plameni a přidám
- ➔ **4 stroužky ČESNEKU**, nakrájené na jemné plátky a ještě přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek ŘECKÉHO SENA** a ještě
- ➔ **1 sušené ČERVENÉ ČILI**, rozdrčené a lehce osmahnu. Potom přidám
- ➔ **400 gramů BRAMBOR** rozčtvrcených a
- ➔ **400 gramů ZELENÝCH FAZOLEK** rozkrájených úhlopříčně na malé kousky a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**. Zamíchám, přiklopím a vařím, dokud nebude zelenina měkká (cca 40 minut). Můžu podle potřeby přidat vodu, aby se zelenina případně nepřipálila.

Podávám samotné, ale je možné podávat i s čapátí, purí nebo paratami. To jsou různé druhy indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatné recepty ajurvédské kuchařky).

Poznámky:

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

Pokračování na 2. straně.

2. strana

Informace o surovině:

👉 **ZELENÉ FAZOLOVÉ LUSKY** jsou zelenina. Obsahují **vlákninu** a nejvíce **vitamín C** a dále **vitamin A, B6** a **K**. Z **minerálních** látek jsou bohaté na **železo, vápník, draslík, hořčík** a **mangan**. Mají nízký glikemický index, čímž jsou vhodné pro diabetiky.

🥔 **BRAMBORY** obsahují **minerály**, hlavně **draslík, vápník** a **fosfor**. **Škrob** dodává našemu tělu **energii**. Před vařením bychom je měli pečlivě umýt ve studené vodě a pokud je jejich slupka tenká, **není zapotřebí je loupat**.

🧄 **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 ajurvédské kuchařky).

🌿 **ŘECKÉ SENO** zpomaluje předčasné šedivění vlasů. Léčí **zácpu, nadýmání, zimomřivost, podváhu, slabost, tuberkulózu, pokožku, utiňuje** a pomáhá při potížích s **játry** a **slezinou**. Napomáhá **trávicímu** procesu.

🌶️ **ČILI** paprička obsahuje **vitamin C** a **karoten B**. Podporuje **chuť** k jídlu a má příznivý účinek na **zažívání**. V přiměřeném množství působí na **žaludek** lépe než pepř černý. Čili je považováno za **afrodiziakum**.

🧂 **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.

Konec receptu