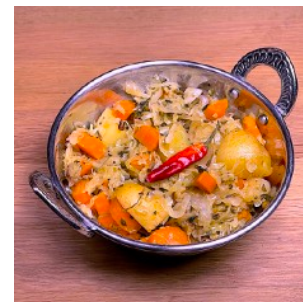




Zelí s mrkví a brambory

Pro 2 - 3 osoby



1. strana

- ➔ **2 polévkové lžíce sušených LÍSTKŮ ŘECKÉHO SENA** (menthi) zaliji vodou a nechám namáčet.
- ➔ **2 polévkové lžíce HOŘČIČNÉHO OLEJE**, nebo jiného rostlinného oleje nebo ghí ohřeji ve woku na středně velkém plameni a přidám
- ➔ **4 stroužky ČESNEKU**, najemno nasekaného a restuji, dokud lehce nezžhnědne. Potom přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku semínek ŘECKÉHO SENA** a ještě
- ➔ **1 celé sušené ČERVENÉ ČILI** a restuji další 2 až 3 minuty. Potom přidám
- ➔ **450 gramů BÍLÉHO ZELÍ** nakrájeného na jemné kousky bez košťálu a ještě
- ➔ **400 gramů MRKVE**, nakrájených na tenká půlkolečka a
- ➔ **400 gramů BRAMBOR**, nakrájených na kostky a
- ➔ **LÍSTKY ŘECKÉHO SENA**, které jsem před tím namácel alespoň 5 minut promíchám v misce s vodou. Nečistoty usazené na dně jsou těžko stravitelné a měly by se proto vyhodit. Čisté namočené lístky vyjmu z vody prsty, nebo děrovanou lžící a přidám do woku k zelenině. Ještě přidám
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI** a ještě
- ➔ **1 čajovou lžičku celého KORIANDRU** a
- ➔ **1 kousek čerstvého ZÁZVORU**, nastrohaného a za častého míchání vařím, dokud zelenina nezměkne.

Podávám samotné, ale je vhodné podávat i s čapátí nebo purí a rajčatovou raitou (viz. samostatné recepty ajurvédské kuchařky).

Čapátí a purí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky (viz. samostatný recept ajurvédské kuchařky).

Poznámky: 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

Informace o surovině:

🥬 **Zelí bílé** obsahuje **vlákninu** a nejvíce **vitamín C** a dále **vitamin K, E a B, kyselinu listovou, kyselinu pantothenovou, betakaroten**. Z **minerálních** látek je bohaté na **draslík, fosfor, hořčík, vápník a zinek**. Pozitivně působí na **imunitní systém**, zlepšuje **krvotvorbu**, uklidňuje **nervovou soustavu, snižuje cholesterol a cukr v krvi**, působí proti **bakteriím, pročišťuje střeva**, pomáhá při **léčbě dny**, při onemocnění **srdce, ledvin** a zvyšuje **libido**. Čerstvá šťáva z bílého zelí **uklidňuje žaludek**, působí proti **kašli**.

🥕 **Mrkev** **vyživuje a léčí jaterní nemocí, zácpu**, chronické **průjmy**, nebo **záněty tlustého střeva, kožní** onemocnění. Napomáhá při **trávení a čistí žaludek a střeva**. Zvyšuje produkci **krve**, dodává **energii mozku**. Odstraňuje **kyselinu močovou**, působí proti projevům **dny** a zabraňuje vzniku **žlučových kamenů**. Je bohatá na **vitamíny A a C**. Vitamín **B** pouze nepatrně. Pozitivně působí na **zubní sklovinu, syntézu bílkovin** a na **zrak**. Obsahuje velké množství **vápníku**. Chrání **střeva před cizopasnými bakteriemi**. Reguluje **menstruaci**.

🥔 **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**. Slupka je velmi **prospěšná** pro přátelské **bakterie střevního mikrobiomu**.

🌿 **Řecké seno** **zpomaluje předčasné šedivění vlasů. Léčí zácpy, nadýmání, zimomřivost, podváhu, slabost, tuberkulózu, pokožku, utišuje** 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**.

🌿 **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**.

Konec receptu: Zelí s mrkví a brambory