

jar

V tomto ročnom období sa čistí pečeň a žlčník. Týmto orgánom sa tradične priraduje zelená farba a kyslá chuť.

POTRAVINY, KTORÉ PODPORUJÚ PEČEŇ A ŽLČNÍK

● **Obilniny:** pšenica, raž, lúpáný ovos, nahý jačmeň (krúpy), bulgur (olúpaná pšenica špalda), kuskus (cestovina z tvrdej pšenice), celozrnné cestoviny, vločky, celozrnný ražný chlieb z kváska

● **Zelenina:** všetko zelené – zelený hrášok, zelená fazuľa, pór, stopkový zeler, pažitka, lahôdková cibuľa, klíčky, listové šaláty, zelená paprika, listová zelenina

● **Živočišne bielkoviny:** kyslé mliečne produkty

● **Čaje:** šípkový, medovkový, prhlavový alebo slezový

Vhodné je urobiť si detoxikačnú kúru, vyčistiť telo. Najjednoduchšie je nalačno piť čaj z čerstvej prhlavy.

ŠTVORDŇOVÁ JARNÁ ČAJOVÁ KÚRA Z MLADÝCH VÝHONKOV PRHLAVY

Šálka čaju sa pije ráno pol hodiny pred jedlom, počas dňa 1 až 2 šálky po dúškoch.

Na detoxikáciu sú však vhodné aj zelené smoothie.

JARNÉ SUPERČISTIACE SMOOTHIE

za hrst' prhlavy • za hrst' kozonohy • za hrst' zádušníka • púpavové listy • jablko • banán • šťava z 1 citróna • voda

Ovocie a bylinky nakrájame, vložíme do mixéra a dolejeme citrónovú šťavu a vodu. Rozmixujeme do hladka a vypijeme.

JEDNODUCHÁ CELOROČNÁ DETOXIKÁCIA

Nalačno treba vypiť pohár vlažnej vody s lyžičkou jablčného octu alebo s citrónovou šťavou.



leto



V tomto ročnom období sa čistí srdce a tenké črevo, čiže orgány, ktorým sa priraduje červená farba a horká (pražená) chuť.

POTRAVINY, KTORÉ PODPORUJÚ SRDCE A TENKÉ ČREVO

● **Obilniny:** kukurica (ochladzuje), ryža basmati

● **Zelenina a ovocie:** listová zelenina, šaláty, šalotka, špenát, kel, rukola, redkovka, kaleráb, horčicové listy, čakanka, bobuľové ovocie, lesné ovocie – skrátka všetko, čo práve dozrelo

● **Živočíšne bielkoviny:** grilované mäso

V lete sú najvhodnejšie ľahké studené alebo len krátko tepelne upravované jedlá. Pri príprave pokrmov obmedzujeme soľ a používame väčšie množstvo tekutín. Dodržiavame pitný režim, predovšetkým v horúcich dňoch. Nie je vhodné piť ľadovú vodu a ľadové nápoje, oveľa lepšia je vlažná voda alebo vlažný bylinkový čaj.

neskoré leto



V tomto ročnom období sa čistí pankreas (podžalúdková žľaza), slezina a žalúdok, teda orgány, ktorým sa priraduje žltá farba a sladká chuť.

7





Pórová polievka so žeruchou

1 pór • olej • 1 l vývaru • 2 zemiaky • soľ • biele korenie • chlieb • za hrst žeruchy • niekoľko lyžíc smotany na šľahanie

Na rozpálenom oleji opražíme očistený a na plátky nakrájaný pór. Asi po piatich minútach ho zalejeme malým množstvom horúceho vývaru a chvíľu podusíme. Pridáme ošúpané a nakrájané zemiaky, zvyšný vývar a varíme, kým zemiaky nie sú mäkké. Rozmixujeme a ochutíme soľou a bielym korením. Nasucho alebo na masle opražíme na panvici na kocky nakrájaný chlieb. Na tanieroch ozdobíme opraženým chlebom, žeruchou a smotanou.

PÓR - POMÁHA PRI TRÁVENÍ A OBNOVUJE BUNKY

Fytochemikálie, ktoré sa nachádzajú v póre, výrazne podporujú trávenie, omladzujú a regenerujú organizmus. Zároveň zlepšujú činnosť pečene a žlčníka a znižujú hladinu cukru v krvi. Vláknina navyše čistí črevá. Pór obsahuje biologicky nesmierne hodnotné bielkoviny, vzácny vitamín B₁ a veľa vitamínu C. Okrem toho poskytuje organizmu železo, horčík, draslík a fosfor, čiže látky potrebné na pevné kosti. V ľudovom liečiteľstve sa pór používa na posilnenie hlasiviek a rovnako ako cibuľa aj na zmiernenie kašľa. V kuchyni má pór široké využitie – možno ho jesť surový, variť vo vode alebo nad parou, zapekať, dusiť aj vyprážať.

TIP: Pórová polievka je dobrý pomocník po liečbe antibiotikami. Vývar z póru totiž pomáha obnoviť črevnú flóru, ktorej narušenie je niekedy daň za užívanie týchto účinných liekov.



Jarný šalát s red'kovkami a s cesnakom medvedím

1 ľadový šalát • 1 zväzok red'koviek • za hrst' cesnaku medvedieho • petržlenová vňať • 1 lyžica jablčného octu • 2 lyžice olivového oleja • soľ • korenie • bylinky

Šalát pokrájame na kúsky a pridáme k nemu plátky red'koviek, nasekaný cesnak a petržlenovú vňať. Zmiešame s octom a olejom, osolíme, okoreníme a posypeme bylinkami. Podávame čo najskôr, aby šalát nezvädol.

CESNAK MEDVEDÍ - JARNÝ ŽIVOTOBUDIČ

Cesnak medvedí obsahuje veľké množstvo vitamínu C a rovnako ako klasický cesnak či cibuľa aj antibakteriálne pôsobiaci alicín, silicu, ktorá obsahuje organické zlúčeniny síry. Alicín pomáha pri chrípke a prechladnutí, pri respiračných problémoch, angínach a hnačkách, zmierňuje tuberkulózu, zdoláva stafylokoky aj streptokoky a zabíja prvoky trichomóny, ktoré sú príčinou pohlavných ochorení (u žien sa prejavujú akútnym zápalom pošvovej sliznice, u mužov prebiehajú skryto). Ďalej pomáha predchádzať vzniku oparov a podporuje hojenie rán. Pri akejkoľvek bakteriálnej alebo vírusovej nákeze sa odporúča jesť cesnak každé dve hodiny.

TIP: Za zmienku stojí aj obsah železa, lebo rovnako ako v ostatných druhoch listovej zeleniny je ho veľa aj v cesnaku medvedom. Ak chcete podporiť adekvátny príjem železa, tieto potraviny konzumujte predovšetkým v dopoludňajších hodinách, lebo vtedy sa železo vstrebáva najlepšie.



Plnené čakankové puky

4 čakankové puky • 350 ml vývaru • 4 lyžice balzamikového octu • 3 lyžice trstinového cukru • soľ • šunka • olivy • paradajky • 1 cibuľa • olej • kúsok masla

Čakanku prekrájame napoly. Na panvicu nalejeme trochu vody, pridáme trošku cukru a čakanku a sprudka ju oblanširujeme zo všetkých strán, aby sme ju zbavili prebytočnej horkosti. Vodu vylejeme a čakanku osušíme kuchynskou papierovou utierkou. Panvicu opláchneme a nalejeme na ňu vývar, ocot, osladíme, prípadne aj osolíme, a zredukujeme na vyššej teplote. Šunku, olivy, paradajky a cibuľu nakrájame a opražíme na oleji. Čakanku naplníme zmesou a poukladáme do zapekacej misy. Zalejeme zredukovanou omáčkou, na každú porciu čakanky položíme malý kúsok masla, zakryjeme alobalom a v rúre rozohriatej na 200 °C pečieme 20 minút. Počas pečenia polievame omáčkou, neskôr odkryjeme a dopečieme. Na niekoľko minút môžeme zapnúť gril, lebo takmer všetka tekutina by mala do čakanky vsiaknuť. Podávame s pečivom alebo so zemiakmi.

ČAKANKA - PROTI ZLÉMU CHOLESTEROLU

Za zvláštnu chuť vďačí čakanka intybínu. Táto látka reguluje činnosť pečene, žlčníka, pankreasu a žalúdka. Čakanka má navyše silné detoxikačné účinky, okrem iného aj vďaka obsahu vlákniny. Táto úžasná, ale citlivá a krehká zelenina zbavuje črevá toxických látok, znižuje množstvo tuku a hladinu cholesterolu v krvi a stabilizuje črevnú mikroflóru. Konzumácia jedál z čakanky je aj prevenciou kôrnatenia tepien, vysokého krvného tlaku, infarktu a mŕtvice. Čakanka sa na našich stoloch objavuje zriedka, hoci je to zdravá a dobre pripravená aj veľmi chutná zelenina.