



RECEPT

Očistný den 9/2025

CHRÁM SRDCÍ

AlchyMilka



Podzimní energie už nás úplně obklopuje

Pravděpodobně to už všichni pocítujeme na svých sliznicích, zejména dýchacích cest.

Nastal čas vést energii od povrchu dovnitř, abychom vitální energii uložili pro zimu.

Opět se podpoříme správnou volbou zelenin, obilovin i způsobem vaření. Teplé snídaně jsou základ a k tomu přes den i večer pestré polévky, rýže a kvašená zelenina.



Pravidla a pokyny k očištění dne
najdete v sekci [“Chránová praxe”- OČISTA](#)

MOŽNÉ VARIACE SUROVIN

- **obiloviny** – celozrnná rýže dlouhá i kulatá
- **luštěniny** – bílé fazole, cizrna/cícer
- **zeleniny** – červená řepa, hokkaido, daikon, pór, tykve/dýně, mrkev, batát, zelí/kapusta, květák, cibule, čínské zelí, kapusta/kel, kedlubna/kaleráb, kořen petržele,
- **kvašená zelenina** – zelí, čínské zelí, květák, kedlubna, cibule, mrkev, červená řepa, daikon
- **semínka** – sezam natural, mák (namlet), len, konopná semínka loupáná, chia, dýňová i slunečnicová semínka
- **olej** – vždy jen za studena lisovaný – olivový, konopný, sezamový, z černého kmínu

RECEPT

SUROVINY

- 1 šálek obiloviny - 3x propláchněte a namočte (množství si přizpůsobte svým potřebám)
- 1-2 lžíce semínek
- trochu mořské soli (nebo ještě lépe gomasio) – tolik, aby vám jídlo chutnalo
- 2,5 - 3 šálky vody
- (kdo má - 2 cm mořské řasy kombu, není nutné)
- ½ ČL kmínu, koriandru, nebo dejte libeček/ligurček nebo majoránku, bazalku, kopr



ZELENINU VAŘÍME ZVLÁŠŤ

- cca ¾ litru vody
- 2-3 druhy zeleniny z výběru nahoře - nakrájet
- mořská sůl
- můžete přidat i oblíbené koření

PO UVAŘENÍ DO KAŽDÉ PORCE PŘIDÁME

- 1 PL oleje lisovaného za studena (olivový, konopný, sezamový, z černého kmínu)
- 1 ČL umeocta – pokud máte
- K obědu a večeři 2-3 PL kvašené zeleniny

POSTUP

Rýži bez zeleniny uvaříme spolu s uvedenými ingrediencemi podle návodu v pravidlech očisty. Zeleninu uvaříme s trochou soli zvlášť. Řepa se vaří déle než ostatní druhy, tak ji dejte vařit asi o 15 min. dříve, zbylé zeleniny vaříme cca 10 - 15 min. Po vypnutí ohně přidejte k zelenině klíčky a nechte je pod pokličkou spařit (ale už nevaříme). Vývar scedte do sklenice nebo menšího hrnce. Dávejte pozor, aby sklenice nepraskla z náhlé změny teploty.

• Na snídani/ raňajky

Servírujeme tak, že do porce rýže přimícháme 1 ČL umeoctu (pokud máte). K tomu přidáme uvařenou zeleninu a pokapeme 1 PL oleje. Můžeme ještě posypat semínky.

• Na oběd a večeři

Ohřejeme si vždy cca 3 – 4 dcl vývaru ze zeleniny, do kterého přimícháme uvařenou rýži - na oběd cca 1 naběračku, na večeři 5 - 6 lžic. Přidáme vařenou zeleninu, 1 ČL umeoctu (pokud máte) a 1 PL oleje do každé porce. Získáme lahodnou očištnou polévku, která nám pomůže zmírnit tlaky na břichu v případě stagnace trávení. K tomu si dáme 2-3 PL kvašené zeleniny.

MŮJ TIP 1

Pokud nemáte stagnace trávení a víc vám vyhovuje styl jako na snídani, tak postupujte stejně i na oběd. Na večeři si oddělte 3-4 dcl vývaru a zbytek vypijte před obědem místo polévky.

MŮJ TIP 2

Pokud se vám chce, nejlepší je uvařit si na večeři čerstvou zeleninu s vývarem. Ale není to nutné.

MŮJ TIP 3

Velikost porcí si určete sami, abyste měli dost, ale ne moc. Vnímejte pocity v těle.

MŮJ TIP 4

Se solí nakládejte vědomě. Je vhodné solit méně, ale důležité je, aby vám rýže chutnala, proto množství soli upravte podle potřeby.

MŮJ TIP 5

Zvolte takovou konzistenci rýže, aby vám byla příjemná a chutnala. Někdo má rád kašovitější rýži, někdo dává přednost klasické verzi sypké nerozvařené rýže.

Dobrou chuť,
s láskou

AlchyMilka