



RECEPT

Očistný den 10/2025

CHRÁM SRDCÍ

AlchyMilka



www.AlchyMilka.sk

Podzimní energie se rozvinula do plné síly

Naše úloha je posilovat imunitu, podpořit třídění potřebného a toxického a to dobré uložit na zimu – v těle i v životě.

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.

Také se blíží čas na **podzimní detox, abychom se důkladně připravili na zimu.**



Pravidla a pokyny k očištnému dni
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, celer
- **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