RECEPT
Očistný den 4/2025

CHRÁM SRDCÍ

AlchyMilka

www.AlchyMilka.sk

Na konci dubna
se energie připravuje na přechod
sezóny z jara do léta
a vládne mu element Země.
Můžeme tedy **kombinovat**
podporu jater a žlučníku
s podporou pro slezinu, slinivku
a žaludek.

Pravidla a pokyny k očistnému dni
najdete v sekci "Chrámová praxe"- OČISTA

MOŽNÉ VARIACE SUROVIN

- **Obiloviny** – celozrnná rýže dlouhá, celozrnná rýže červená, ječmenné kroupy velké
- **Luštěniny** – mungo, zelená čočka, zelený i žlutý hrách, cizrna (cicer)
- **Zeleniny** – červená řepa, mrkev, batát, celer stonkový, jarní cibulka, čínské/pekingské zelí, špenát, ředkvičky, fenykl bulvový, brokolice
- **Naklíčená semínka** – mungo, řeřicha, ředkvička, lucerna (vojtěška) nebo jakákoliv jiná semínka
- **Semínka** – sezam natural, mák (namlet), len, konopná semínka loupaná, dýňová, slunečnicová
- **Olej** – vždy jen za studena lisovaný – olivový, konopný, sezamový, z černého kmínu

RECEPT

SUROVINY

- 1 šálek obiloviny podle výběru nahoře - 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 kumínu a kurkumy

ZELENINU VAŘÍME ZVLÁŠŤ

- cca ¾ litru vody
- 2-3 druhy zeleniny z výběru nahoře - nakrájet
- 1-2 hrsti naklíčeného munga
- 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
- hrst naklíčených semínek ke každé porci

POSTUP

Rýži nebo kroupy bez zeleniny uvaříme spolu s uvedenými ingrediencemi podle návodu v pravidlech očisty. Zeleninu bez klíčků 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 sceďte 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, hrst klíčků 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), 1 hrst klíčků a 1 PL oleje do každé porce. Získáme lahodnou očistnou polévku, která nám pomůže zmírnit tlaky na břichu v případě stagnace trávení.

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.

Ajurvédské Kitchari na očistu *jater*

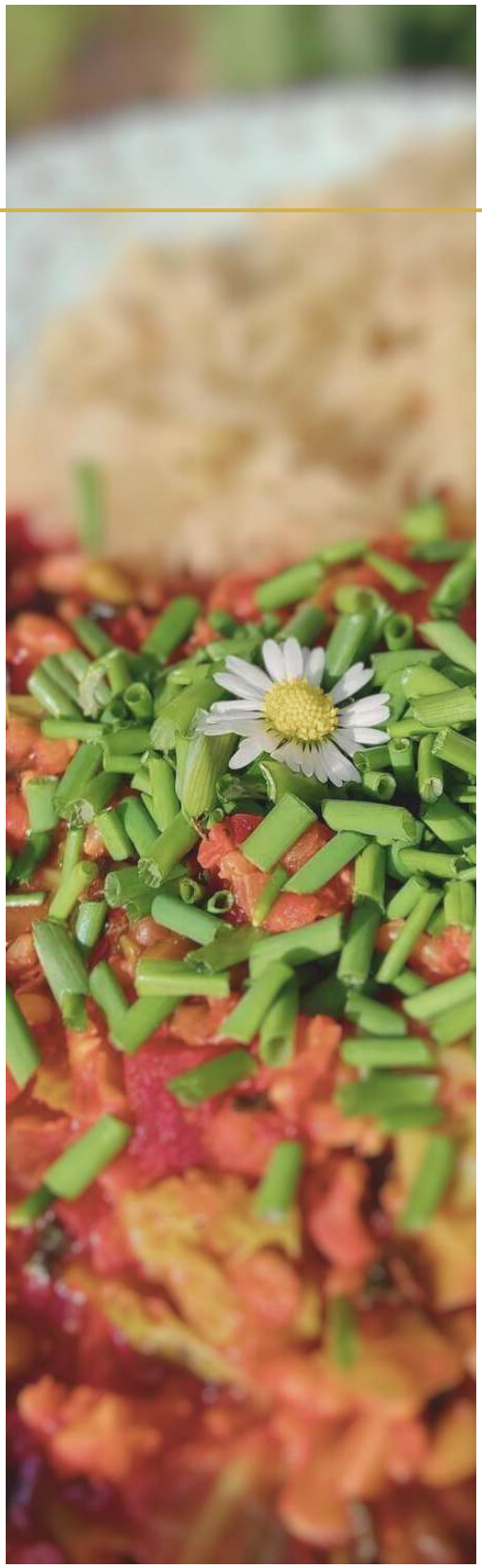
Toto je nejtradičnější ajurvédský recept na očistu jater. Může se jíst jako kúra **několik dní za sebou**, aby měl očistný efekt.

Vy si ho můžete **vyzkoušet.**

MOŽNÉ VARIACE SUROVIN

Pokud by se vám stalo, že některé koření nemáte doma, tak ho vynechte. Neměli byste ale vynechat **kurkumu, zázvor, fenykl a koriandrovou nať**.

RECEPT



Toto je min. **6 porcí**, tak si množství přizpůsobte, asi vám bude bohatě stačit polovina.

SUROVINY

- 1 hrníček munga – namočeného min. 2 hod.
- 4 PL olivového oleje
- 1/3 hrníčku cibule nakrájené nadrobno
- koření:
- 1/3 ČL kumínu mletého
- ¼ ČL černých hořčičných semínek
- ¼ ČL fenyklových semínek
- ¾ ČL soli
- špetička mletého pepře
- 3 stroužky česneku nasekaného nadrobno
- 2 PL zázvoru čerstvého jemně nastrouhaného
- špetička kajenského pepře (nemusí být)
- 1 ČL kurkumy
- 7 hrníčků vody
- 1 hrníček rýže celozrnné – namočené min. 2 hod.
- 1 hrníček červené řepy nakrájené na kostičky
- 1 malá mrkev nakrájená na tenké plátky
- 2 řapíky celeru nakrájené na tenko
- 1 hrníček pampeliškových listů (slovensky púpavových)(můžete nahradit špenátem)
- ½ hrníčku koriandrové natě nasekané nadrobno
- šťáva ze 2 citrónů nebo 4 PL umeoctu
- zelené natě na ozdobu

POSTUP

1. Mungo namočíme na několik hodin ve vodě (i přes noc). Potom slejeme a propláchneme. Rýži nejdříve propláchneme a potom namočíme zvlášť ve 2 hrnečcích vody.

2. Ve velkém hrnci rozehřejeme 2 PL olivového oleje. Přidáme nakrájenou cibuli, kumín, hořčičná semínka, fenykl, ½ ČL soli a mletý pepř. Osmahneme 2 minuty za častého míchání.

3. Přidáme česnek, zázvor, kurkumu a kajenský pepř (pokud chceme použít). Osmahneme dalších 30 sekund a zalijeme vodou (5 hrníčků, 2 hrníčky máme v rýži). Zvýšíme oheň a přivedeme k varu.

4. Když se to začne vařit, přihodíme mungo a snížíme plamen. Přikryté vaříme 10 min.

5. Přidáme rýži i s vodou a červenou řepu. Vaříme dalších 20 min. za občasného míchání. Přidáme mrkev, celerové stonky a pampeliškové listy a na mírném ohni vaříme dalších 15 min. Pokud by bylo třeba, přidáme trochu vody.

6. Po 15 min. vyzkoušíme kitchari. Pokud není ještě měkké, vaříme ještě 5 – 10 min. a hodně mícháme.

7. Po uvaření přidáme zbývající sůl, olej, citrónovou šťávu a koriandrovou nať. Důkladně promícháme.

8. Servírujeme posypané zelenými natěmi, zejména koriandrem.

Dobrou chuť,
s láskou

AlchyMilka