RECEPT
Očistný den 6/2025

CHRÁM SRDCÍ

AlchyMilka

www.AlchyMilka.sk

V červnu podle čínské medicíny pokračuje element ohně ve svém jangovém projevu.

Je to období, kdy musíme dbát o hydrataci a doplňování jinu – tekutiny, čerstvé ovoce a zelenina, polévky a celkově hodně zeleniny na talíři.

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** – červená čočka, červené fazole, zelený i žlutý hrách, cizrna (cicer)
- **zeleniny** – chřest, čekanka, červená řepa, mrkev, batát, celer stonkový, fenykl bulvový, brokolice, hrášek, zelené fazolky
- **naklíčená semínka** – mungo, řeřicha, ředkvička, lucerna (vojtěška) nebo jakákoliv jiná semínka
- **semínka** – sezam natural, mák (namlet), len, konopná semínka loupaná, chia
- **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 kumínu, koriandru a kurkumy nebo dejte libeček/ligurček

ZELENINU VAŘÍME ZVLÁŠŤ

- cca ¾ litru vody
- 2-3 druhy zeleniny z výběru nahoře - nakrájet
- 1-2 hrsti klíčků
- 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 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.

Dobrou chuť,
s láskou

AlchyMilka