

Recepty – tepelně upravená strava

Fazolové lusky - odstranit vlákno a nakrájet, petržel a brambory nakrájet na tenké plátky, cibuli nakrájet na hrubo. Vše dát na pánev, přidat máslo a osmahnout, zakrýt poklicí a dusit 5min. Potom přidat koření česnek, majoránku, oregano, tymián, sladkou papriku, čili, sůl. Promíchat zakrýt poklicí a dusit dalších 3-5min. Vypnout oheň a nechat dojít 10min. Na talíři posypat petrželkou, nebo syrovou cibulí na kostičky.

Dušené trio - nastroumat na hrubo mrkev, celer, pastinák (petržel), nasypat do hluboké pánve nebo kastrolu, přidat máslo, osolit a dusit 7min. Na závěr přidat majoránku promíchat a nechat přikryté poklicí 10min. Je to supr příloha i hlavní jídlo.

Dušené trio + míchaná vajíčka - do tria se přidá navíc koření wurzl a lahůdkové droždí, na závěr dušení se přidají vajíčka, vše se promíchá a usmaží, nakonec se přidá rozmačkaný česnek.

Rýže natural s mákem a rozinkami - přes noc se namočí rýže natural, voda se doplní 1:3 a vaří se 30 – 40min. Po uvaření se zamíchají vyprané rozinky, čerstvě umletý mák a máslo, nebo olej kokosový či sezamový. Nechá se dojít zakryté poklicí. Dá se přidat i kokos a pomleté lněné semínko.

Rýže natural + cizrna - vaří se zvlášť a smíchají až po uvaření. Do rýže se přidává koření např. wurzl, lahůdkové droždí, kajenský pepř, majoránka. Na závěr vaření rýže, posledních 10min nasypu na rýži nakrájenou zeleninu, tak aby se podusila do měkka. Rýže se dá místo koření dochutit Tamari.

Kokos s melasou a mandlemi - do misky dát 10 – 15 mandlí, strouhaný kokos a trošku skořice, rozpustit lžičku melasy v 1,5dcl vody. Zalít misku s kokosem tak, aby byl kokos lehce pod hladinou. Vše nechat v ledničce přes noc, nebo aspoň 4h. Mandle budou jako čerstvé. Musí být se slupkou – obsahuje hořčík.

Ovesné vločky s kokosem, rozinkami, ořechy, skořicí, případně mletým zázvorem.

Poměr ingrediencí je individuální, ale vloček bude nejvíc a skořice max lžička. Vše se dá do misky s víčkem. Ve 2dcl vody se rozpustí lžice medu a lžička třtinové melasy, tím se směs zalije. Nechá se přes noc v ledničce dobře uzavřené víčkem. Do receptu se dá přidat čerstvě mletý mák, lněné semínko, mandle, sušené ovoce atd.. Jíst max ob den, vločky mají hrubou vlákninu, obsahují lepek a můžou zahleňovat. Místo vloček je lepší rýže natural kulatozrná.

Rýžokroup - základ - rýži natural (kulatozrná je na sladko chutnější) a střední kroupy v poměru 1:1, dobře propláchnout a nechat přes noc zalité vodou, chutnají pak mnohem lépe. Voda se neslévá, na jeden šálek rýže s kroupami se dají 3 šálky vody. Záleží však na rychlosti odpařování při vaření, nesmí se připálit, ani zůstat hodně vody na slévání, vaří se cca 35 – 50min, delší vaření lepší stravitelnost. Nechá se vychladnout, nebo hned dochutí podle chutí. **Jí se místo pečiva.** Kdo má horší zuby, může si udělat kaši v mixéru.

Rýžokroup s medem a melasou – základ se nechá vychladnout. Jedna porce, miska cca 250ml se dochutí lžičkou medu a melasy. I ve ztuhlém základu se rozpustí, musí se však promíchat, nakonec se může přidat smetana. Chuťově připomíná mléčnou rýži. Další ingredience dle vlastní fantazie.

Rýžokroup pikantní – uvařit podle základního receptu. Dochucení: sušený česnek, majoránka, oregano, kajenský pepř, sladká paprika, pálivá paprika, Wurzl, himalájská sůl, na drobno nakrájet cibuli a vše vmíchat do horkého uvařeného základu, nechat ještě 15min přikryté poklicí, potom se může jíst. Koření se tedy nevaří, ale přidává až na závěr po uvaření rýže s kroupami.

Saláty, živá strava

Rajčata, cibule (mladá cibulka) - majoránka (dobromysl), himálajská sůl, olivový olej.

Květák, červená řepa, paprika, cibule – i bez dochucení chutná výborně.

Salát se dá dochutit: nastrouhat křen, přidat majoránku, sůl himálajskou, olivový olej.

Kvašené zelí (tuňanské - není tak přesolené, nebo domácí), červená řepa a cibule - nakrájet na kostičky, nastrouhat křen, majoránka, olivový olej. Dobře promíchat.

Černá ředkev, mrkev – nastrouhat v množství kolik řepy : tolik mrkve.

Bílá ředkev kulatá, kedlubna, paprika, cibule – všechno nakrájet na kostičky.

Strouhaný křen s jablkem – výborný nejen na podzim, protáhne plíce a horní cesty.

Okurky, cibule – dobromysl, hi. sůl, olivový olej. Okurky se nemusí zbavovat zelené slupky, je nutné každý okurek před pokrájením do salátu ochutnat jestli není hořký.

Další saláty dle fantazie, chuti a experimentování. Přijďte na úžasné kombinace a chutě. Nikdy nedávám do salátů cukr, lihový ocet, sůl „obyčejnou“, koření s glutamátem... Tím se dá znehodnotit detoxikační účinek zeleniny.

Sestavuju saláty přímo v obchodě při nákupu zeleniny. Salát může být pokaždé jiný. Vyřadím z jídelníčku na nějakou dobu živočišné bílkoviny a vařené jídlo (po dobu detoxikace). Nebo jím 60% - 80% syrové zeleniny a ovoce. V zimě podle počasí ☺

Strouhané trio – nastrouhat na hrubo či jemno mrkev, celer 1:1 a menší množství petržele, nebo pastináku. Na dochucení citronová šťáva, případně i rozinky. Druhá možnost: majoránka, kajenský pepř, olivový olej, himálajská sůl, nebo jen samostatně tamari.

Jablka s červenou řepou a křenem – nakrájet na kostičky, křen nastrouhat na jemno a vše dobře promíchat.

Minerální pochoutka - 250ml čerstvě vylisované šťávy z mrkve, 100ml strouhaného kokosu, 200ml čerstvě mletého máku a lněných semínek, lžička třtinové melasy, česnek (volitelně). Vše smícháme a necháme vsáknout šťávu, přidáme nakrájený česnek podle chuti a jíme každý druhý den, podle potřeby.

Živá čokoláda – 10-15 kakaových bobů, nebo napražené kakao, kešu ořechy 100g, vlašské ořechy 40g, (případně mandle a lískové ořechy podle chuti), cca 6 datlí, ½ lžičky kokosového oleje, 1 lžička granulovaného lecitinu, 1 polévková lžička strouhaného kokosu. Může se přidat: goji, špetka kajenského pepře, lžička máku, vanilka. Předem se připraví slabý zelený či mátový čaj 2dcl.

Všechno se dá do mixéru zalije vychladlým čajem, nebo se zředí vodou na teplotu 45°C a rozmixuje do hladka, přilijí se 2dcl vody a znovu rozmixuje. Čokoládový nápoj se dá zahustit banánem. Vychlazená čokoláda je vynikající s rozmixovaným banánem se musí hned spotřebovat, jinak vydrží v lednici i na druhý den a je ještě lepší. Recept na čokoládu najdete na <http://zivyvivot.cz/>

Sestavil: Jan Lamač, www.pohadkove-masaze.cz