

KLUB ZDRAVIA KEŽMAROK 25.11.2013

„Zmena prostredníctvom voľby“

DOBA JEDOVÁ - Mgr. Libor VOTOČEK
prekladateľ, redaktor, lektor ŽaZ

Gratinovaná cvikla (so zelerom)

2Š surovej cvikly kr.na tenké kolieska, 2Š surového zeleru tiež kr.na plátky, 1PL celozrnnej špaldovej múky, ½ čl tymiánu, 6 borievok, 1/2Š pomarančového džúsu, 1/2Š vody, ½ čl solčanky, soľ, (korenie – feniklový či rascový vývar).

Predhrejeme rúru na 190st.C, nádobu na zapekanie vyložíme striedavo plátkami cvikly a zeleru, posypeme tymiánom, roztláčenými borievkami, soľou -rovnomerne medzi vrstvy. Džús zmiešame s vodou, múkou, solčankou a zalejeme ním zeleninu. Obsah nádoby na sporáku pri silnom príkone privedieme do varu-asi 2 minúty. Zložíme, prikryjeme alobalom a zapekáme v rúre asi 15 min., odstránime fóliu a dopečieme 5-10 min..

Iný variant: plátky cvikly pokvapkať olejom, posypať ml.rascou. Dochutiť soľou, citr.šťavou -piecť. Pred dokončením môžeme zmes pokvapkať feniklovým vývarom a poprášiť strúhaným chrenom. Môžeme podávať ako prílohu, aj ako teplý šalát napr.s Mozarelou s dressingom z nízkotučného jogurtu s kôprom a tr.solčanky.

Pohánkové guľky

200g pohánky, ½ l zel. vývaru, 2 veľké cibule, solčanka, petržlen, cesnak, 3PL zlomkov kešu/vlašských orechov, 1PL slnečnice, droždie, Tebi (pre dobrú súdržnosť môžeme pridať sparené ochutené ovs.vločky či pšeno, majorán, č. papriku a i. dochucovadlá podľa vl.fantázie.)

Pohánku vsypať do vriaceho vývaru, zavariť, nechať postáť 10 min.vypnuté. Pridať jednu drobno krájanú cibuľu, zeleninu a nechať vychladnúť. Druhú cibuľu podusiť na tr.oleji s droždím, ktoré sa najprv roztopí a potom znovu zrazí + zlomky orechov a slnečnicu. Spojiť s poh. hmotou, formovať malé guľky a piecť asi 10 min. - 200 st.C.

Bulgur pšeničný

(Získava sa z tvrdej pšenice upravený granulovaním a kalibrovaním. Vyznačuje sa typickou vôňou a chuťou obilia. Obsahuje bielkoviny, sacharidy a menej tuku, je súčasťou zdravej kuchyne Stredomoria. Je chutný a používa sa miesto ryže alebo samostatne. Pri varení absorbuje cca 3-3,5x !!! viac vody než je jeho vl.hmotnosť.)

V nádobe speníme drobno krájanú cibuľu na oleji, pridáme bulgur, zalejeme vriacou vodou, osolíme, varíme pomalšie 8-12 min.do vstrebania všetkej vody, aby bol sypký . (iný návod: variť v pomere 1:2 = zaliať vr. vodou, soľ, tr.oleja – 8 minút a potom 20 min. nechať dôjsť.)

VEĽKÁ VIERA DÔKAZY NEHLADÁ, ALE PRINÁŠA.

MÚDROŠŤ JE SCHOPNOSŤ OBJAVOVAŤ ALTERNATÍVU. dr.B. Jensen

**STVORENSTVO JE OSLAVNÁ BÁSEŇ: vystabilizovaná VEDOU,
spievaná UMENÍM, voniaca ŽIVOTOM.**

Hello