

# KLUB ZDRAVIA KEŽMAROK 27. 1. 2014

## „Zmena prostredníctvom voľby“

### VARÍME V SEZÓNE - praktický kurz prípravy jedál - **CVIKLA.**

**Cícerová nátierka s cviklou** - 1 konzerva ( varený cícer), 5PL oleja, 1PL pasty tahini/Tebi, 1 cibuľa, 1/2Š str.cvikle, 2str.cesnaku, pol čl ml.zázvoru, 3PLvody. V panvici na oleji dusíme cibuľu, cesnak, zázvor, 1PLvody a cviklu, kým zmäkne. Spojíme s cícerom MIX dohľadka.

**Hrachová saláma/bielkovinová „údedina“** - 2 bal.hrachových vločiek (fi Arax Kaufland), 1-2 l vriacej vody, 2kocky wurzlu(bujón), 2čl cesnaku – variť 10-15min. +1čl bazalky, majorán, štip.koriandra – MIX polovicu hmoty s prilievaním 1,5dc oleja. Odšťaviť stredne veľkú cviklu=5PL šťavy+cesnak/MIX. Potom veľmi rýchlo a opatrne vložiť masu do PE fľaše/fólie či vymastenej for.srnč.chrbát-nechať stuhnúť dlhšie v chlade. Druhý diel hmoty – 1čl soli/čanky, cenak, prilievať olej, asi 1/3 špenátu/rukoly...zelené. Jedna saláma bude klasicky ružová, druhá zelená. Vyklopiť a krájať na plátky, vhodne ozdobiť. Obmeny: pór, bazalka, zázvor, ml.paprika, údené tofu - dľa fantázie a chuti.

**Cviklová polievka** - Zelená cibuľka, 2 str.veľké cvikly, zeleninová soľ, 2 str.veľké zemiaky nízkojogurt, citr.šťava, ligurček, rasca (1dc kus-kus). Speníme cibuľku, na tekvicovom strúhadle str.cviklu, 1čl rasce, zel.sol' (Alnatura zel.bujón v prášku), zemiaky na kocky-podusiť. Zalejeme vodou, varíme do zmäknutia. Do Š dáme 4-5PL jogurtu a tr.vody, rozmiešame, vlejeme do polievky. Odstavíme, dochutíme citr.šť, ligurčekom. Do hotovej môžeme vsypať ešte kus-kus, zakryjeme-zmäkne už sám, netreba ho vopred variť.

**Cviklový šalát** - 1 kg uvarenej cvikle na kocky (mesiačiky..), 1 ks syr Feta-250g na kocky, 1Š sušených paradajok v oleji (do zálievky), 1 šalátová uhorka na kocky, 1 bal rukoly, 1 fl. čiernych olív, provensálske korenie, kremžská horčica, soľ.

**Sekaná z cvikly a zeleru** - 250g cvikly, 150g zeleru, 1väč.cibuľa, (droždie) 5-6 str.cesnaku, 100g ovs. vločiek, 200g pšena, m.sol', 2 graham.rožky, 2PL Tebi, (2-3PL kukurič.škrobu), olej, 2 hrste posek. vl.orechov, byliny - petržlen, majorán, bazalka, zeleninová soľ. Na oleji speníme cibuľu (droždie), str. cviklu a zeler. Ovs.vločky zalejeme ochutenou vriacou vodou koľko príjmu na hustú masu. (Zvlášť var.pšeno-1 diel+2diely vody). Rožky zalejeme hor.vodou, vytlačíme. Všetky zložky dobre premiešame, dochutíme, hotovú zmes dáme do vymastenej formy/plechu, pečieme cca pol hod./175 st.C. (droždie dobre ochucuje vš.fáširky).

DOBRÚ CHUŤ !

**SMIECH JE NÁKAZLIVÝ LIEK – JEDINÝ BEZ VEDĽAJŠÍCH NEŽIADÚCICH ÚČINKOV.**

**CHOROBA JE AJ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIE ORGANIZMU.**

**NESCHOPNOŠŤ POLEPŠIŤ SA JE JEDINÁ NESMRTEĽNÁ CHOROBA.**