

A B Y C H R B Á T U Ž T A K N E B O L E L

Účinná metóda EVMINOVA

Mgr. Jana K O P I L E C O V Á

Číra cuketová cesnačka s krúpami (protibacilový vyprost'ovák). Väčšie krúpy uvaríme vopred. Krátko podusíme cibuľu s trochou vody, oleja a pripravíme vývar. Buď s bujónom natural s pridaním bobk. listu a novým korením, majoránom, (alebo z nakrájanej mrkvy, petržlenu, zeleru a solčanky. Po uvarení zeleninu vyberieme a použijeme na prípravu iného jedla.) Poslednú do vývaru pridáme nakrájanú cuketu na 1cm kocky a zvol'na dovaríme. V závere si pripravíme cesnak, ktorý sme čepeľou noža naplocho rozpučili, aby tak pustil šťavu, utrieme a pridáme. Alebo až do taniera, aby varom už netratil na sile. Pokiaľ ho len nakrájame, potrebovali by sme ho viac. Takto sa z neho zachovajú vitamíny a silice, ktoré dodávajú ten pravý cesnakový ráz. Polievku podávame s pridaním krúp, pokvapkanú olivovým olejom, dozdobenú protizápalovou kurkumou. Alebo aj bez krúp a na oleji opečenými zelerovými „oškvarkami“ s trochou soli a Tebi, či aj napr.s cícerovými plackami. Teda podľa výberu - ale netradične. Nielen ako v pohostinstvách - s tučným syrom, vajcom či bravčovou masťou...

Cesnak – nielen prírodné antibiotikum, ale má mnoho ďalších kladných prínosov. Zdravšie cievy, srdce i mozog – pôsobí proti zápalom a vysokému KT. Obsahuje cca 400 prospešných látok, asi 100 z nich sú tzv. sírne zlúčeniny - ako prírodné antibiotiká. Tie ničia rad baktérií, vírusov a plesní. Ponúka tiež vit. A,B,C- teda na zrak, +metabilizmus, zápalové ochorenia nervov, proti únave, aj ako najvýznamnejší antioxidant k ochrane buniek pred stresom. Tiež je prevenciou pred nachladením, teda „na každý deň pre lepšiu imunitu.“

Cícerové placky. Cícerová múka, voda, soľ, olej na potretie panvice. Cícer môžeme zomlieť na kávovom mlynčeku, ale lepšie je kúpiť originál múku. Rozmiešame ju s dvojnásobným množstvom vody, dochutíme soľou, necháme aspoň 10 min. postáť. Z riedkeho cesta dávkujeme lyžicou potrebné množstvo podľa veľkosti placky na panvicu. Pečieme pomaly asi 5 minút. Prevrátíme, až keď sa nám dá dobre oddeliť a nerozpadáva sa - vyskúšame opatrne z kraja, druhú stranu pečieme asi 3 minúty. Podávame rôzne plnené, napr. špenátom, alebo namiesto pečiva. Príklad pomeru množstva surovín: 1Š cíc.múky, 2Š vody, ½ čl soli = asi 7 väčších placiek - nám stačia aj mini. **Obmeny:** môžeme dochutiť franc. droždím Tebi, rôznymi koreninami, bylinkami, cesnakom a pod.. Na doladenie chuti niekedy štip. cukru. Podľa dĺžky pečenia či hrúbky placiek budú tenké chrumkavé, hrubšie aj neskôr zmäknú.

VŽDY JE ČAS NA NOVÝ ZAČIATOK.

K. Adenauer

NESKORÉ ŠTASTIE JE AKO KRÁSNA JESEŇ,

ČLOVEK SA Z NEHO TEŠÍ DVOJNÁSOBNE.

G.E. Lessing

HORKÝ ŽIVOT DODÁVA CHUŤ DO JEDLA.

Španielske príslovie