

Zdravé recepty od našich čtenářů



Všechny následně uvedené recepty jsou dobrou alternativou při našem převážně masovém stravování:

Čočková paštika

250 g čočky, 50 g ovesných vloček, strouhanka, 100 g krup, bobkový list, majoránka, 5 lžic droždí tebi, 1 lžička mořské soli, 2 syrová vejce nebo 3 lžice sójové mouky, 1 cibule, 1 hlavička česneku, 3 lžice oleje

Čočku a kroupy uvaříme s bobkovým listem do poloměkka, smícháme s ostatními přísadami kromě oleje. Směs pomeleme na masovém mlýnku. Pak smícháme s olejem, dáme do pekáče a pečeme asi 1/2 hodiny. Studená paštika chutná s celozrnným chlebem, teplá pak nejlépe s brambory.

Pohanka s brynzou a česnekem

(při vysokém tlaku nebo špatném zažívání)

2 hrníčky loupané pohanky, 3 hrníčky vody, 250 g brynzy, 5 stroužků česneku, sůl, zelená petrželka, rajče, 2 lžice oleje

Vodu osolíme a uvedeme do varu, vsypeme pohanku, odstavíme a dáme pod peřinu na 30 minut. Na pánvičce na oleji pohanku prudce zahřejeme, vmícháme brynzu. Když se začne srážet, odstavíme. Vmícháme utřený česnek, zdobíme zelenou natí a rajčetem.

Mrkvový salát

10 mrkví, šťáva ze 2 citrónů, 2 lžice strouhaného kokosu, 4 lžice medu

Mrkev najemno nastrouháme, zalijeme šťávou z citrónů, posypeme strouhaným kokosem a vmícháme med. (Med pomáhá **proti chudokrevnosti, proti vypadávání vlasů, zlepšuje prokrvení mozku**, je účinný **při depresích, nemocích jater**apod.)

Antisklerotikum

Vezmeme po 25 g jmelí, hlohu, po 20 g routy a přesličky a 10 g pastuší tobolky. Připravíme 3/4 l bylinkového čaje a popijíme z termosky během dne.

Sirup na léčení ledvinových poruch

Pomeleme 1/2 kg čerstvých borůvek a hmotu smícháme s 1 kg medu. Užíváme 3x denně 1 polévkovou lžici sirupu. Zapíjíme macerátem (1 sklenka, ohřátého): po 100 g proskurníku (list a květ) a kořene proskurníku a po 50 g listů máty peprné a semene kopru.

Čaj v přechodu

200 g listů kontryhele, po 100 g kopřivy a šalvěže a po 50 g chmele a tymiánu

Přelijeme horkou vodou a necháme 15 minut louhovat.

Mandlové mléko

65 g oloupaných mandlí dobře utlučeme v hmoždíři a rozmícháme v troše vody. Pak je dáme na mísu, přidáme zbytek vody z celkového objemu 1/2 l, dáme 20 g cukru, trochu pomerančové šťávy a promícháme. Scedíme a podáváme po 3 hodinách louhování. Podáváme rekonvalescentům.

Léčba žehličkou

Při bolestech z prochlazení a revmatických bolestech si pomůžeme středně zahřátou žehličkou (vypneme ji předtím samozřejmě ze sítě). Nemocné místo potřeme třezalkovým olejem, pak přiložíme suchou měkkou látku a zahříváme.

Mrkev s oříšky

8 mrkví, 2 černé kořeny, 50 g loupaných vlašských ořechů, 1 dl vody

Jemně nastrouhanou mrkev smícháme s černým kořenem a posekanými ořechy a smícháme s vodou.

Rýže natural s mákem

400 g rýže Natural, 2 lžíce oleje, med, mák, špetka soli

Uvařenou rýži omastíme olejem, osladíme medem a posypeme mákem.

Jarka Bernatíková, Havířov