

SLZOVKA OBECNÁ HATO MUGI / YI YI REN

SLZOVKA OBECNÁ (také „Jobovy slzy“) je jednou z nejdéle pěstovaných obilovin na světě. Byla základem stravy ve starém Egyptě, Pales-tině či Řecku. Tato semena divoké trávy, podobná ječmenu, mají silné čistící účinky a používají se k detoxikaci organismu. Slzovka podporuje funkci sleziny, pomáhá trávení masa a tuků. Má příznivý vliv na pleť.

RECEPTY:

SNÍDANĚ SE SLZOVKOU

Na 2 porce budeme potřebovat 3 lžičce slzovky, 4 lžičce kulatozrné rýže, hrst rozinek a slunečnicových semínek, 2 lžičce kustovnice, mák nebo skořici, javorový sirup či třtinový cukr. Slzovku namočíme na 1 hodinu do vody. Poté jí uvaříme společně s rýží do měkka (25 minut). Vmícháme ostatní ingredience a osladíme podle chuti.

KUŘECÍ POLÉVKA SE SLZOVKOU

Na 2 porce budeme potřebovat 3 lžičce vařené slzovky, vařenou kuřecí čtvrtku, malou cibuli, 1 mrkev, 2 malé brambory, trochu másla a olivového oleje, 0,8 zeleninového vývaru. Zeleninu a brambory nakrájíme na malé kousky. Na másle a oleji orestujeme nakrájené kuřecí maso. Přidáme zeleninu a opečeme, nakonec přidáme slzovku, ještě chvíli restujeme, poté zalijeme vývarem a vaříme dokud zelenina nezměkne. Osolíme, opepríme a ozdobíme petrželkou.

SLZOVKOVÉ RIZOTO S TUŇÁKEM

3 lžičce slzovky předem namočíme na 30 minut do vody. 1 mrkev, malou cibulku, 2 jarní cibulky, 150g cukrového hrášku - celé lusky (lze nahradit fazolkami) nakrájíme a orestujeme na másle, zalijeme trochou vody a dusíme. Slzovku uvaříme společně s 5 lžičkami rýže (20 minut).

Smícháme rýži a slzovku se zeleninou, vmícháme lžičci parmazánu a přidáme plechovku kvalitního tuňáka ve vlastní šťávě, dochutit můžeme sojovou omáčkou Tamari.



také ve formě mouky

POUŽÍVÁ SE K PODPŮRNÉ LÉČBĚ PŘI:

- detoxikaci
- celkovém zahleňení
- zánětech močového měchýře
- otocích
- bolestech svalů a kloubů způsobených vlhkostí a větrem
- akné, bradavicích, mateřských znaménekách
- střevních parazitech, kašovitě stolici, průjmou

Je vhodná jako přídavek do kaší, polévek nebo zdravotních čajů.

TCM BOHEMIA s.r.o.

nám. Čsl. armády 26, Hluboká nad Vltavou
tel.: 387 314 310

e-mail: obchod@tcmbohemia.cz