

CIZRNA NA PAPRICE

RECEPT Z NABÍDKY PRO-BIO LIGY

SUROVINY

*** 200 g cizrna * 100 g cibule * 1 dl olej se-
zamový za studena lisovaný * 50 g špaldová
mouka * 20 g kukuřičný škrob * 20 g pap-
rika sladká * 0,8 l zeleninový vývar nebo vo-
da * 100 g pórek * 250 ml sojová smetana
Provamel * mořská řasa Arame – není nut-
ná, je pro ozdravení a hezkou barvu**

POSTUP

Cizrnu důkladně properte a namočte na ně-
kolik hodin. Namáčecí vodu před vařením slijte
a použijte novou (výjimku tvoří fazole adzuki,
které můžete vařit ve stejné vodě. Slijím vody
se zbavíte látek, které způsobují plynatost.
Stravitelnost luštěnin zlepšíte přidáním kousku
mořské řasy (např. kombu), nebo saturejky po-
případě majoránky.

Pro konzumenty se slabým zažíváním se do-
poručuje tzv. **šoková metoda vaření luštěnin**
– cizrnu přivedte k varu, přidejte trošku studené
vody a opět přiveďte k varu. Poté hmec natla-
kujte a vařte – cca 35–40 min. Během vaření
nesolte, luštěniny by nezměkly. V kastrolu si
zpěníme cibulku na sezamovém oleji přidáme
uvařenou cizrnu a orestujeme, pak přidáme
koření – sladkou papriku a mořskou sůl a krát-
ce orestujeme – ale pozor ne dlouho, aby pap-
rika nezhořkla, zaprášíme špaldovou moukou
a zalijeme vodou nebo vývarem. Pak necháme
pár minut provařit nakonec přidáme kukuřičný
škrob, zelené části póruku, které jsme nakrájeli
na nudličky a sojovou smetanu. Dle chuti lze
dodržet solčankou či granulovaným zelenino-
vým bujónem v biokvalitě, podobně, jako byste
ochucovali slepici na paprice s omáčkou. Po-
dáváme například s celozrnnými těstovinami.
Doporučujeme vybírat kvalitní celozrnné těsto-
viny, vařit je v hodně vody se solí a olejem.

Více o surovinách: CIZRNA

Luštěnina příbuzná hrachu, pocházející z ob-
lasti Středního východu. Cizrnu pěstovaly již
starověké civilizace před 7000 lety, včetně
Egyptanů, Řeků, Římanů. Má zastoupení té-
měř všech vitamínů a minerálních látek, nejví-
ce obsahuje železo, vápník, hořčík, fosfor
a draslík. Má též vyšší obsah nenasycených
mastných kyselin, majících důležitou úlohu při
prevenci i léčbě různých onemocnění, snižová-
ní cholesterolu a udržování naší pokožky jem-
né a pevné. Velké množství vlákniny v cizmě
působí jako prevence tzv. civilizačních ome-
nocnění (od kardiovaskulárních chorob přes
obezitu až po rakovinu tlustého střeva). V kom-
binaci s obilovinami je výborným zdrojem dob-
ře využitelných bílkovin.

Tip na cizrnovou pomazánku

**1 šálek cizrny přes noc namočené uvaří-
me (nejlépe s řasou Kombu – lépe a rychle-
ji se uvaří), pak rozmixujeme na kaši, přidá-
me sezamové máslo Tahiny, sojovou omáč-
ku Shoyu, citrónovou šťávu, česnek.**

MOŘSKÉ ŘASY A ARAME

Algináty obsažené v mořských řasách nava-
zují těžké kovy a odvádějí je z organismu (kad-
mium, olovo, rtuť i radioaktivní látky – stron-
cium). Řasy přispívají i ke snižování choleste-
rolu. ŘASY JSOU PŘÍROZENÝM MULTIVITA-
MÍNEM. Jsou kvalitním zdrojem lehce stravitel-
ných bílkovin, vitamínů (hlavně A, B2, B12),
minerálních látek (vápníku, zinku, hořčíku, že-
leza, jódu, chromu). Obsahují několikanásob-
ně více vápníku než mléko. Pro pokrytí denní
potřeby minerálů, stačí porce řasy o velikosti
poštovní známky. MOŘSKÁ ŘASA ARAME
Řasa Arame má jemnou chuť a je ceněna ze-
jména pro příznivý účinek na vysoký krevní
tlak. V lidové medicíně se používala při problé-
mech s ženskými reprodukčními orgány. Ara-
me je obzvlášť bohatá na jód a vápník. Pro po-
krytí denní potřeby minerálů stačí řasa v prů-
měru o velikosti poštovní známky. Vaří se
kolem 30 min.

OLEJE LISOVANÉ ZA STUDENA NEBOLI PANENSKÉ OLEJE

– se liší od tzv. rafinovaných především vý-
robními postupy – u za studena lisovaných bio
olejů se nevyužívá vysoká teplota ani chemic-
ká rozpouštědla, nepřibarvují se a neobsahují
ani stabilizátory prodlužující záruční lhůtu. Tě-
mito postupy dochází ke znehodnocení až
90 % živin olejnatých zrn a semen. U olejů li-
sovaných za studena zůstává zachována výživ-
ná hodnota použitých surovin. Lisování se pro-
vádí mechanicky, konzervovány jsou bez po-
užití tepla. Plní se do lahví z barevného skla,
aby byly chráněny před účinkem světla. Tyto
oleje vynikají originální chutí, barvou, vůní
a zejména vysokým obsahem cenných, zdraví
prospěšných látek. Za studena lisované oleje
udržují příznivou hladinu cholesterolu v krvi,
zachovávají zdravé cévy a jsou dobrou pre-
vencí nádorových onemocnění. Za nejvodnější
v teplé kuchyni považujeme sezamový olej,
který dobře snáší i vysoké teploty a pokrmům
dává výbornou chuť. Říká se o něm, že snižu-
je hladinu cholesterolu v krvi, posiluje paměť
a působí antidepresivně.

ZELENINOVÉ BUJÓNY V BOKVALITĚ

Na trhu se nabízejí vývarové zeleninové bu-
jóny vysoké kvality z Itálie, čistě veganské (bez
jakýchkoli živočišných produktů), pocházející
z ekologického zemědělství, bez přídavku glu-
tamanu. Na dochucení bujónů je použito rýžo-
vé miso, které je známé svými vysoce čistícími
účinky a koření kurkuma, které posiluje trávení
a ochraňuje játra. Bujóny používejte buď do po-
lévek, nebo na ochucení jídel – místo soli lze
použít jednu lžičku na osobu. Granulované vý-
vary nemusíte vařit, ale doporučujeme použít
teplotu pro řádné rozpuštění směsi. Všechny
bujóny jsou bezlepkové!!! Nabízíme Vám 4
druhy bujónů: s panenským olivovým olejem,
zeleninový bujón bez přídavku tuku, zelenino-
vý bujón bez soli a základní zeleninový bujón.



SÓJOVÁ SMETANA PROVAMEL

Je 100 % rostlinná smetana ze sójových bo-
bů. Ideální i do kávy! Na rozdíl od kravské
smetany nezahleňuje a nepřekyseluje orga-
nismus, protože neobsahuje: cholesterol,
alergeny a mléčnou bílkovinu kasein, znečišťa-
cí viry, bakteriemi, antibiotiky a pesticidy.

RECEPT NA ZLEPŠENÍ CELKOVÉHO STAVU ORGANISMU:

Co se smí jíst:

Chléb moskva nebo žitný, máslo diana,
zelenina, co roste u nás, česnek, cibule,
med, těstoviny, luštěniny, rýže, brambory,
ryby, kuře, zavařeniny. Vypít 2 až 3 litry
kopřivového, meduňkového nebo mátové-
ho čaje denně slazeného medem. Místo
cukru sladit medem. Bazalka, kopr, špenát,
jedno vejce do týdne, celozrnná mouka,
hodně brokolice.

Co se nesmí jíst:

Maso, alkohol, mléčné výrobky, sůl, cukr,
perlivé nápoje, bílé pečivo.

Recept na denní spotřebu speciální směsi

**1. 10 dkg ořechů a 10 dkg mandlí (se-
meleme dohromady a vše nasympeme do
uzavíratelné nádoby)**

**2. 10 dkg ovesných vloček a 10 dkg
žlutého lněného semínka (semeleme ta-
ké dohromady a opět vsypeme do ná-
doby)**

Vezmeme 4 lžičky směsi č. 1 a 4 lžičky
směsi č. 2, přidáme **5 dkg žlutých rozí-
nek, trošku zakápneme slunečnicovým
olejem a přidáme 2 lžičky medu.** Vše za-
mícháme dohromady a tuto dávku jíme po
celý den.

www.rozhlas.cz/hradec

