

MRKVOVÁ POMAZÁNKA

Ingredience:

- 100g majonézy
- 300g mrkve
- 50g křenu
- 1 lžička hořčice
- limetková nebo citrónová šťáva
- menší cibulka
- sůl
- pepř

Příprava:

Do majonézy nastrouháme najemno mrkev a křen, přidáme jemně pokrájenou cibulku. Důkladně promícháme, přidáme hořčici, citrónovou šťávu a sůl s pepřem dle vlastní chuti.



Obsažené látky v mrkvi:

Obsahuje mnoho vitamínů a jiných užitečných látek, z nichž nejvýznamnější jsou β -karoteny – dimery vitamínu A zodpovědné za červenou barvu kořene. Dále je bohatá na vlákniny a antioxidanty. Po chemické stránce byla podrobně prozkoumána a v jejím kořenu a semenech bylo nalezeno několik set různých chemických sloučenin.

Látky obsažené v kořenu křenu:

Křen selský obsahuje hořčičné silice, glukosinoláty, vitamín C, hořčiny, sacharidy, enzymy, asparagin, glutamin, organické kyseliny a flavonoidy.

Křen působí výrazně antibakteriálně, podporuje trávení, odhleňuje průdušky, působí močopudně a celkově povzbudivě. Při zevním použití zvyšuje křen prokrvení tkání, čímž urychluje hojení a regeneraci. Zevně se také křen užívá při revmatismu nebo při ischiasu ve formě tzv. křenové placky.

HRUŠKOVÝ DŽEM

Ingredience:

950g hrušek
40g zázvoru
šťáva ze 3 citrónů
500g želírovacího cukru 2:1
kyselina citrónová



Příprava:

Hrušky nakrájíme na kousky a pomačkáme rukou. Smícháme s citronovou šťávou a na malé kousky nakrájeným zázvorem. Přidáme želírovací cukr, přivedeme k varu a vaříme asi 3 minuty. Dáme trošku džemu na studený talířek a pokud se zdá po vychladnutí málo tuhý, přidáme lžičku kyseliny citrónové. Plníme do horkých sklenic a pořádně zavíčkuje.

Látky obsažené v hruškách:

Hrušky obsahují značné množství vitamínu B, který je nezbytný pro správné fungování metabolismu.

Léčivé účinky zázvoru:

Pozitivně ovlivňuje naše zažívání a pomáhá odbourávat tuk. Aktivuje srdečně-cévní systém, pomáhá při žaludečních a zažívacích potížích, snižuje hladinu cholesterolu. Pálivá chuť zázvoru zahřívá tělo a je antibakteriální. Celkově působí proti nevolnostem, plynatosti a nadýmání. Rozpouští hleny, má protizánětlivé účinky a má pozitivní vliv na krevní oběh. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi a v játrech a zvyšuje produkci žluče. S úspěchem se používá při kinetózách (cestovní nevolnosti) a těhotenských nevolnostech (jen v malém množství). Při chřipce a nachlazení pomáhají zázvorové koupele, napařování a čaj. Silice mírně dráždí, dezinfikuje a prokrvuje pokožku. Pomáhá při bolestech hlavy a stavech napětí. Ale pozor – to zdaleka není vše - zázvor je totiž vyhlášeným afrodisiakem!