

VARÍME S RADOSŤOU

Drevo

Pečeň – žlčník

PATOGÉN: vietor

EMÓCIA: hnev

FARBA: zelená

CHUŤ: kyslá

Kyslá chuť nevhodná pri zápaloch na úrovni trávenia – Crohnova choroba, celiakia, ulcerózna kolitída a pod. Dráždi a spôsobuje ďalšie chronické zápaly. Počas prechladnutia robí tiež medvediu službu.

Na naštartovanie trávenia a rozhýbanie pečenevej čchi sa doporučuje vypíť prevarenú vodu s pár kvapiek citróna.

OBILNINY: pšenica, raž, ovos, špalda, žito, kamut

STRUKOVINY: šošovica, mungo – naklíčené mungo, adzuki

MASO A RYBY: hovädzia pečeň, kuracia pečeň, zajac, makrela, krab, mušle

ZELENINA: brokolica, koreň rebarbory, petržlen, paštrnák, zeler, pór, špenát

Všetky druhy zelenej zeleniny. Tiež výborná je domáca kyslá kapusta. Jedlá hojne sypať vňaťkami. Nakličovanie najvhodnejšie v tomto období jari.

OVOCIE: kustovnica, čerešne, citrón, liči, granátové jablko, brusnice, čučoriedky

OLEJE: sezamový olej, šípkový olej, makový olej, hroznový olej – doporučujem ich striedať v kuchyni.

OSTATNÉ: mak, pistácieové orechy, sezamové semiačka, aníz, oregáno, medvedí cesnak, rozmarín, paprika sladká, rasca čierna, ligurček, ryžový ocot, jablčný ocot, stévia, ume ocot

ESENCIÁLNE OLEJE A KORENINY: šalvia muškátová, geránum, palmarosa, ruža, harmanček, fenikel, grapefruit, ylang – ylang, aníz, čierne korenie, kardamón, fenikel, levanduľa, citrón, citrónová tráva, mäta prieporná, kurkuma

Pre kurz varenia Varíme s radosťou ☺

Obsah kurzu nájdete na stránkach www.alenadudasova.sk

Vypracovala: Alena Dudášová

