



Polévka pro krásu a mládí

Recept tibetské medicíny

Dle tradiční tibetské medicíny je stárnutí zrychleno nadbytkem elementu větru (tibetsky lung). A protože mladé a krásné chceme zůstat všechny, přináším vám níže recept, který zklidňuje a upravuje nadbytek elementu větru a krásně vyživí a zahřeje celý váš organismus.

Jedná se o maso-kostní vývar. Z našeho západního pohledu, je vývar známý tím, že posiluje imunitní systém a zlepšuje trávení. Léčí zvýšenou propustnost střev a její následky. Víme, že je vynikajícím zdrojem minerálů: díky vysokému obsahu vápníku, hořčíku, zinku, železa a fosforu je skvělý pro zdraví kostí a zubů. Díky vysokému obsahu kolagenu podporuje a vyživuje klouby, vlasy, kůži a nehty, aby byly pevné a zdravé. Obsahuje také vzácné aminokyseliny, jako je glycin, pomáhá nám zklidnit se a lépe spát. Jiné bílkoviny obsažené ve vývaru pomáhají udržovat dobrou hladinu inzulínu.

Vývar můžete připravit z kostí hovězího, jehněčího, drůbežího nebo rybího masa. Kořenovou zeleninu a koření přidejte dle chuti.



Recept

- 1 kg kostí s masem ze zdravého zdroje
(lze přidat 2 kuřecí pařátky pro extra dávku želatiny - není nutné)
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku (přidat ke konci vaření)
- 2 mrkve
- 1 celer / petržel / pastiňák / kořen tuřínu
- 3 stonky celeru
- 1 svazek zelené petržele
- 2 lžice jablečného octa nebo červeného vína (kyselé prostředí pomáhá vytáhnout do vývaru více minerálů)
- 1 nebo více lžice mořské soli (ještě lépe černé soli kala namak), bylinky nebo koření podle chuti (například vyzkoušejte muškátový oříšek, zázvor a hřebíček pro hovězí a jehněčí maso, provensálské bylinky pro drůbeží vývar)
- 5-6 litrů vody

Omyté maso s kostí (nejlépe morkovou) a zeleninu zalejte studenou vodou a přiveďte k varu. Odstraňte pěnu a pak ztlumte oheň na minimum. Vařte alespoň 8 hodin (dle druhu masa, méně pro drůbež, více pro hovězí či jehněčí, až 24h). Po uvaření slejte, použijte pouze vývar. Můžete uschovat v ledničce až 5 dnů a použít jako základ pro další jídla.

Vývar můžete používat jako základ pro řadu zdravých a chutných polévek, stačí přidat čerstvou zeleninu a chvíli povařit (např. brokolici, dýni, květák, špenát, houby, atd.) Dobrou chuť!