

BÍLÁ ŘEDKEV



V Japonsku je zeleninou číslo jedna. **Detoxikuje organismus** a v ledničce vám vydrží i několik týdnů. Kromě toho je **velmi dietní** a **napomáhá správnému trávení**. Pokud jste ji ještě nevyzkoušeli, napravte to, možná si ji zamilujete. Najdete ji v každém větším supermarketu.

Jedná se o kořenovou zeleninu pocházející původně z Egypta, je dlouhá 20-40 cm a její průměr může dosahovat až 10 cm. **Její chuť je oproti klasické kulaté červené ředkvičce mnohem jemnější a lahodnější, spíše nasládlá.** Navíc vypadá velmi efektně i na talíři. Velká bílá kolečka určitě zaujmou každého hosta. Pokud patříte mezi lidi, kteří drží dietu a dáváte si pozor na každou složku vaší stravy, nemusíte se bát přidat si ji na talíř - je totiž známá svou mimořádnou dietností.

Kromě toho, že je dietní, je i velmi zdravá. **Obsahuje hodně vitamínu C**, který pomáhá zlepšovat imunitu a má antioxidační účinky. V důsledku toho dokáže bílá ředkev organismus skvěle detoxikovat. Také obsahuje mnoho aktivních enzymů, které pomáhají trávicímu ústrojí správně fungovat. **Dokonce by neměla chybět jako příloha k těžkým a mastným jídlům.**

Je velkým **detoxikátorem a čističem organismu**, velmi dobře ovlivňuje naše cévy a srdce. Je v mnohém přímo zázrak. Je vhodným prostředkem pro prevenci před kardiovaskulárními chorobami. Dále navíc:

- zlepšuje imunitu organismu, díky vitamínu C,
- pomáhá při nachlazení,
- rozpouští hleny,
- odstraňuje tuky a hleny z organismu,
- je jedničkou v rozpouštění žlučkových nebo ledvinových kamenů a prevenci před jejich tvorbou,
- odstraňuje zácpu,
- působí protizánětlivě, ničí plísně a bakterie,
- snižuje hladinu cholesterolu, chrání srdce,
- odstraňuje otoky na nohách a ekzémy,
- působí dezinfekčně,
- podporuje tvorbu hemoglobinu,
- je královnou zeleniny při žlučkové dietě.

Ředkev koupíte v syrovém stavu, ale také v různých variacích, jako například nakládanou, slazenou, nebo dokonce barvený výrobek. Používá se jako pikantní příloha k sushi. Doma si ji můžete připravit úplně jednoduše. Stačí když si ji nastroháte a ochutíte sójovou omáčkou, nebo jen nakrájíte na kolečka a pokapete olivovým olejem. **Jíst ji můžete ke chlebu s máslem, ale i k vařeným jídlům jako přílohu.** Také si ji můžete uvařit, upéct, usmažit, vše závisí na vaší fantazii.

BÍLÁ ŘEDKEV JE JAKÝMSI PŘÍRODNÍM ANTIBIOTIKEM A ZÁROVEŇ OČISTOU OD HROMADÍCÍHO SE HLENU. ROZHODNĚ PO NÍ TEDY SÁHNĚTE V OBDOBÍ CHŘÍPEK A NACHLAZENÍ – A TO JAKO PO PREVENCI I LÉKU.

Mungo

Mungo je víc než obyčejná fazole.

Pokud jste ještě neochutnali luštěninu mungo, o mnoho přicházíte. Malé zelené fazolky vynikají specifickým aroma a v naklíčené podobě i vysokým podílem zdraví prospěšných látek. Můžete si je dopřávat samotné či je přidávat do mnoha různých pokrmů.



Luštěnina mungo pochází z Indie, odkud se postupně rozšířila téměř do celého světa. Někdy je fazole mungo nazývána zelená sója. Plody této jednoleté teplomilné rostliny mají nejčastěji olivově zelenou barvu a prodávají se obvykle celé, loupané nebo púlené. V některých obchodech můžete sehnat také naklíčené výhonky – stejně jako u ostatních druhů luštěnin se totiž **obsah cenných látek v mungo naklíčováním významně zvyšuje**. Fazolky jsou **výborným zdrojem bílkovin, vápníku, hořčíku, železa, draslíku, vlákniny a téměř všech vitaminů skupiny B**.

Malé zelené fazole jsou oblíbené především v čínské a indické kuchyni. Před vařením je třeba mungo důkladně promýt pod tekoucí vodou a namočit ideálně na 10–12 hodin. Poté fazolky znovu propláchněte, dejte do hrnce se studenou vodou a vařte asi 40–60 minut (přesná délka se odvíjí od stáří semen). Tepelně upravené mungo můžete použít například do zeleninových polévek, rýžových a těstovinových salátů, případně do směsí se zeleninou či kuřecím masem.

Naklíčené fazole se konzumují nejčastěji syrové, obsahují totiž významné množství vitaminů a minerálů, které by se mohly tepelnou úpravou zničit.

POZOR: Vyjma fazolek mungo a adzuki, které krásně klíčí, jsou všechny ostatní fazole v syrovém stavu jedovaté!

Naklíčování semen a luštěnin – proč se to dělá?

*Semínka, zrna, fazole a ořechy jsou tvořeny tak, aby přežily trávicí soustavu. Jsou vybaveny enzymy, které je chrání před natrávením a vstřebáním. Při namočení a následném klíčení se postupně obsah těchto enzymů snižuje a naopak se zvyšuje množství vitaminů, minerálů a jiných důležitých látek. **Namočení a klíčení jednak zaručuje snadnější trávení, ale také vyšší nutriční hodnotu.***

*Při procesu klíčení vytváří semínko velké množství energie potřebné k vývoji nové rostliny, **vzrůstá množství vitaminů B i C, železa, hořčíku a jiných minerálů, vznikají aminokyseliny a mastné kyseliny.** Olistěné výhonky navíc poskytují chlorofyl ceněný pro své detoxikační účinky.*

Už v roce 2900 před Kristem nakličovali Číňané sóju a užívali ji jako účinný prostředek proti některým nemocem. Jak v Číně tak i v jiných zemích neupadl tento způsob úpravy semen nikdy v zapomnění a rozšířil se i do mnoha dalších zemích. Chytří totiž vědí, že nakličováním získají s minimálními náklady nezvykle chutnou stravu s vysokým obsahem vitamínu C a vitamínu řady B. Tolik vitaminů, jako mají klíčky, není obsaženo ani v semínku, ani ve vzrostlé rostlině.

Během klíčení vzroste obsah vitamínu C v porovnání se suchým semenem 20x! Naklíčená semena, ořechy, obiloviny a luštěniny jsou přímo nutriční bombou!

Do klíčení se můžete pustit bez problémů i doma a klíčky si pak posypejte namazaný chleba, zamíchejte je do salátu nebo je přidejte do pomazánek. Budete potřebovat jen zavařovací slenici, misky, gázu, vatu, semena a trpělivost k proplachování sklenic s klíčky. Lze také koupit již naklíčená semínka šetrně zpracovaná a usušená (v “raw bio kvalitě”) a mít svoji vitamínovou bombu vždy při ruce.