

# MADAM, PĀ•CHNETE SĀ•ROU â€

NedĀ›le, 27 listopad 2022

(Inu, madam mĀ›la Ā•esnekâ€!) Ten se pouĀ¼Ā-vĀ›i po staletĀ- jako potravina i jako lĀ›k, je to bylina pĀ›stovanĀ›i po celĀ›m PravidelnĀ› konzumace Ā•esneku mĀ› Ā™adu kladnĀ›ch Ā›inkĀ› na naĀ›je zdravĀ›. SniĀ›uje riziko kardiovaskulĀ›rnĀ›ch onemocnĀ›nĀ›, zlepĀ›uje duĀ›evnĀ›- zdravĀ›- a posiluje fungovĀ›nĀ›- imunitnĀ›-ho systĀ›mu. A hlavnĀ› - posiluje fungovĀ›nĀ›- imunitnĀ›-ho systĀ›mu. Obsahuje lĀ›tky, kterĀ› pomĀ›hajĀ›- imunitnĀ›-mu systĀ›mu v boji s mikroorganizmy.

PĀ™-rodnĀ›- Ā•esnek

obsahuje lĀ›tku zvanou aliin. PĀ™i

jeho rozkousĀ›nĀ›- nebo "utĀ™enĀ›-" se tato lĀ›tka zmĀ›nĀ›- na alicin, coĀ¼ je hlavnĀ›- Ā›innou lĀ›tkou.

Alicin je

nestabilnĀ›- slouĀ›enina, kterĀ› se rychle mĀ›nĀ›- na dalĀ›jĀ›- slouĀ›eniny obsahujĀ›cĀ›- sĀ›ru, dĀ›ky kterĀ› zĀ›skĀ›vĀ› Ā•esnek svou jedineĀ›nou vĀ›ni a chuĀ›. Tyto lĀ›tky zlepĀ›ujĀ›- imunitnĀ›- odpovĀ›- nĀ›- kterĀ›ch druhĀ›- bĀ›-lĀ›ch krvinek pĀ™i boji s viry, vĀ›etnĀ›- tĀ›ch, kterĀ› zpĀ›sobujĀ›cĀ›-ch bĀ›-nĀ› nachlazenĀ›- Ā›i chĀ™ipku. Za minimĀ›lnĀ›- dennĀ›- Ā›innou dĀ›vku Ā•esneku je povaĀ›ovĀ›na konzumace 1 strouĀ¼ku Ā•esneku 2 aĀ¼ 3 x dennĀ›, Ā¼e ho do pĀ™-sluĀ›nĀ›ho pokrmu jednoduĀ›je pĀ™idĀ›me vĀ›ce (ne kaĀ¼dĀ›mu to ale musĀ›- vyhovovat).

TakĀ¼e - aby se z

Ā•esneku uvolnila Ā›innĀ› lĀ›tka alicin, kterĀ› dodĀ›vĀ› Ā•esneku jeho pozitivnĀ›- Ā›inky na posĀ›lenĀ›- imunity, je nutnĀ› ho buĀ› rozdrtit, utĀ™-t, rozkousat nebo nakrĀ›jet na plĀ›tky. A pokud Ā•esnek pĀ™ed tepelnou Ā›pravou rozdrtĀ›-te a nechĀ›jte 10 minut "odstĀ›t", Ā›jst jeho lĀ›ivĀ›ch Ā›inkĀ› zĀ›stane zachovĀ›na i po tepelnĀ› Ā›pravĀ›.

## Ā›ESNEKOVĀ• POMAZĀ•NKA

Nejprve si

najemno nastrouhĀ›me eidam a oloupeme Ā•esnek. Do misky vyklopĀ›me mĀ›kkĀ› tvaroh a majonĀ›zu, osolĀ›-me a opepĀ™-me, pĀ™idĀ›me vylisovanĀ› Ā•esnek a vĀ›je dobĀ™e promĀ›chĀ›me. Nakonec pĀ™imĀ›chĀ›me nastrouhanĀ› sĀ›r.

PomazĀ›nku maĀ›me

na peĀ›ivo, zdobĀ›-me Ā›ervenou paprikou a nĀ›-m zelenĀ›m â€“ nadrobno nasekanou mladou cibulkou, paĀ›itkou, atd.

## INGREDIENCE:

4 strouĀ¼ky Ā•esneku, Ā›petka soli a mletĀ›ho pepĀ™e

1 â€“ 2 lĀ›-ce majonĀ›zy

Cca 150 g mletĀ›ho sĀ›ra

250 g mĀ›kkĀ›ho tvarohu

Dobrou chuĀ› â€“ a kdyĀ¼ na rande,

tak

s sebou vezmĀ›te Ā•esnekovou lahĀ›dku i pro kĀ›moĀ›je!

d@niela