

ZUPA Z KASZY JAGLANEJ

Moja 14-dniowa dieta oczyszczająca z toksyn rozpoczyna się zupą z kaszy jaglanej. Będzie ona stanowiła podstawę mojego żywienia dziś oraz jutro. Kasza jaglana jest jedną z najzdrowszych kasz oraz jedyną, która ma działanie silnie alkalizujące organizm. Przygotowanie zupy warzywnej z jej dodatkiem to doskonały sposób na rozpoczęcie detoksu.

Powstała z nasion prosa kasza nie zawiera glutenu i jest lekkostrawna, dzięki czemu dobrze wpływa na układ pokarmowy i pomaga w leczeniu niestrawności. Zawarta w niej krzemionka ma dobry wpływ na stawy oraz znakomicie poprawia wygląd skóry, włosów i paznokci.

Ma właściwości rozgrzewające oraz przeciwwirusowe, więc warto jeść ją w okresie zimowym i podczas przeziębień. Polecana jest także rekonwalescentom. Działa przeciwgrzybicznie oraz detoksykująco na organizm. Ta ostatnia cecha sprawia, że właśnie ona stanowić będzie dodatek do pysznej zupy warzywnej na oczyszczenie organizmu z toksyn.

SKŁADNIKI

- 3 litry wody
- 3 duże lub 5 małych marchewek
- pół korzenia selera
- 1 pietruszka (korzeń)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku (polskiego)
- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 8 ziaren ziela angielskiego
- 4 liście laurowe
- 1/2 łyżeczki kminku
- 1 łyżeczka lubczyku
- 1 łyżeczka majeranku
- 1/2 łyżeczki imbiru
- 1/2 łyżeczki tymianku
- 1/2 łyżeczki bazylii
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki pieprzu (u mnie zmieszany czarny, czerwony i najlepiej świeżo zmielonego)
- 1/4 łyżeczki chilli
- 2 łyżeczki soli himalajskiej
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego (czysty, bez żadnych dodatków - ze szklanego słoika)

Wszystkie użyte przeze mnie przyprawy są w wersji suszonej (zioła) lub sproszkowanej (z wyjątkiem ziela angielskiego i liścia laurowego).

PRZYGOTOWANIE

Wodę wlać do garnka, dodać ziele angielskie, liście laurowe oraz kminek. Przykryć i zagotować. W tym czasie trzeba obrać warzywa i zetrzeć je na tarce o dużych oczkach. Cebulę pokroić w kostkę.

Kiedy woda się zagotuje dodać wyplukaną kaszę jaglaną oraz cebulę. Gotować ok. 10-15 minut, aż kasza zmięknie.

Dodać przyprawy: lubczyk, majeranek, imbir, tymianek, bazylię, kurkumę, pieprz oraz chilli. Wrzucić starte warzywa i gotować jeszcze 5 minut.

Na koniec dodać dobrej jakości koncentrat pomidorowy, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku i doprawić zupełną solą himalajską.

Zupa wyszła bardzo smaczna, delikatnie pikantna i gęsta od warzyw. Dla jednej osoby na diecie oczyszczającej powinna wystarczyć na 2 dni detoksu.



od-dzis-chudne.blogspot.com

zielony)