

Tisztító és tápláló céklasaláta

Hozzávalók 2 személyre

- 2 közepes nagyságú cékla
- 1 sárgarépa
- 1 nyers torma
- 2 evőkanál hidegen sajtolt olívaolaj
- fél citrom leve
- kevés só (lehetőleg Himalája só)
- 1 evőkanál szezám-mag

A két céklát és a sárgarépát megtisztítjuk (a fémszivacs vagy kefe erre kiválóan alkalmas, mivel hámozáskor számos tápanyag elveszne), majd egy tálba lereszeljük és összekeverjük. A tormából hozzáreszelünk egy kb. 2 cm-es hosszúságú darabot. Akik a csípős ízt kevésbé szeretik, a torma mennyiségét csökkenthetik, de jelenléte feltétlen szükséges a hatáshoz. Fél citrom frissen csavart levét, kevés sót és olívaolajat adunk hozzá, majd az egészet jól összekeverjük. Legvégül megszórjuk a szezám-maggal, majd – hogy az ízek jobban összeérjenek – fél óra állás után fogyasztjuk.

A hőhatástól megkímélt összetevők tápanyagtartalma magas marad. A cékla mellé mindig érdemes sárgarépát is fogyasztani, mert a szervezet szempontjából ez a kombináció kifejezetten előnyös. Mindkét zöldség tápanyag-összetétele rendkívül kedvező. A torma nemcsak természetes antibiotikum és egyéb szempontból hasznos növény, de a hormonegyensúly kialakításához is nagymértékben hozzájárul (hasonlóan a retekhez és a káposztafélékhez). Javasolt belőle minden másnap nyers formában egy centiméternyit – salátára, főzelékre, szendvicsekre reszelve – fogyasztani. A cékla, a sárgarépa és a torma daganatmegelőző hatása igen kifejezett. Rostjaik továbbá tisztítják a lerakódásokkal terhelt és petyhüdt beleket. S mivel a nyers összetevőket – bár reszelt formában vannak – rágni is kell, a fogak és a fogíny állapota is javul. Az olívaolaj amellet, hogy a zsírdékony vitaminok felszívódását segíti, a rágást is megkönnyíti. A főzött céklához szokottak számára eleinte szokatlan lehet a nyersen történő fogyasztás, ez a forma azonban összehasonlíthatatlanul több tápanyagot tartalmaz. Ennek az egyszerű és ízletes salátának a rendszeres fogyasztása igen komoly egészségvédő hatással rendelkezik.

Jó egészséget kívánunk!