



Lněný olej bohatý na omega-3 pro krásnou a zdravou pleť, zdravé cévy, klouby a bystré myšlení.

### **Smoothie - koktejl pro odkyselení a dodání energie**

Večer namočím polévkovou lžící chia semínek do 2 dcl vody. Pokud nestihnu chia večer namočit, zaliji je ráno teplou vodou do 35°C, aby rychleji nabobtnala. Ráno přidám na kousky nakrájená jablka, něco zeleného ze zahrádky (kopřiva, mangold, pampeliška, bršlice, popenec, ptačinec, celer, petržel ....), lžící medu, lžící [lněného oleje](#) a rozmixuji. Je dobré rozředit teplou vodou.

S Mangoldem nebo se špenátem chutná jako okurkové. Když dávám na prezentacích ochutnat, lidé si hodně chválí.



### Nejjednodušší pomazánka s Farmářským smoothie

Čerstvý sýr typu Lučina smíchám se lněným olejem a drcenými lněnými semínky. Přidám zelenou nať podle chuti - pažitku, petržel nebo divoké bylinky. Přidám zaronvanou lžičku Farmářského smoothie a lžici jogurtu, aby smoothie mohlo nabobtnat.



### Mrkvová polévka se zázvorem

Orestuji cibulku, mrkev a zázvor. Přidám vodu a vývar. Okořením kmínem a solí. Rozmixuji. Na talíři přidám zakysanou smetanu a lněný olej.  
Posypu slunečnicovým semínkem, které mohu nasucho opražit, aby bylo křupavější. Mohu přidat i pomleté lněné semínko a lahůdkové droždí.

## Recept

Posledně jsem psala o důležitosti střevního mikrobiomu a zdravých střev. Tentokrát posílám recept pro pročištění střev. V našem těle vše souvisí se vším. Zdravá střeva ovlivňují kvalitní výživu buněk celého těla. Mají velký vliv na stav naší pokožky. Pro někoho může být překvapivé, ale souvisí i s kvalitou hlenu v plicích. Kdo má kašel, může vyzkoušet, co se stane, pokud udělá následující.

## Lněné semínko - kůra pro ploché břicho a čistá střeva



*První týden* - každý večer před spaním 1 čajovou lžičku celého semínka, nekousat a zapít teplým čajem nebo vodou.

*Druhý týden* - každý večer před spaním 1 polévkovou lžící semínka, zapít.

*Třetí týden* - opět čajovou lžičku semínka před spaním, zapít.

*Lněné semínko zešlemuje v žaludku a obnoví sliz ve střevech a vymete záhyby.*

Tuto očistnou kůru si nijak neprodlužujeme, ať střeva nezleniví.



### Teď u nás frčí **Mrkvový salát**

Proč? Protože krásně pročištěje střeva. A právě střeva souvisí s naší pokožkou a plícemi. To teď vnímám jako důležité u členů naší domácnosti. Rozmixovat lněný olej, med, pomerančová šťáva (nebo jablečný mošt, citron) v poměru 1:1:1 a to přidat do nastrouhané mrkve. Super dobrota :-)

Lněný olej se díky rozmixování s medem může dostat ke všem buňkám našeho těla - pomůže jim lépe dýchat.



### **Mrkvovo celerová pomazánka**

#### **Šmakuje i dětem :-)**

Nastrouhat 1/4 středního celeru a stejné množství mrkve, 1/2 tvarohu ve vaničce nebo žervé, 5 lžic jogurtu (se smetanovým je jemnější), citron, sůl, (pepř) a 3-4 lžíce [lněného oleje](#).



### Chia kuličky

10 dkg vloček - umixovat na mouku, 10 dkg ořechů - pomlet, 20 dkg datlí, rozinek, brusinek + citronová šťáva - umixovat (já si tentokrát koupila datlovou pastu a tím jsem si vše ulehčila - vyšla překvapivě levně), 1 lžice chia semínek a 2 lžice rozpuštěného kokosového oleje. Smíchat a tvarovat kuličky. Kuličky je možné obalit v kokosu. Pokud nedrží pohromadě, pomůže přidání sirupu nebo medu. Kuličky vydrží v lednici až dva měsíce. (U nás jen pár dní....)



### Mrkvová pomazánka s tofu:

Orestuji nastrouhanou mrkev spolu s kari kořením, osolím a nechám vychladnout. Díky krátké tepelné úpravě s tukem je prý beta karoten a vitamín A pro tělo využitelnější. Nastrouhám tofu - ideální příchuť je uzená. Vše smíchám a spojím kysanou smetanou nebo jogurtem. Samozřejmě přidám [lněný olej](#) :-)



### Cizrna s cuketou a zelným salátem

Cizrnu přes noc namočím. Ráno sliji a pořádně propláchnu. Vařím s bobkovým listem a novým kořením. Solím až, když je cizrna měkká. A ještě krátce povařím. Na cibulce orestuji cuketu a oblíbené koření - oregano, pepř, hořčičné semínko čili papričku, kurkumu.... Přimíchám cizrnu. Na talíři pokapu lněným olejem. Podávám se zelným salátem - pokrájené zelí, umeocet, lněný olej, pažitka, čerstvá cibulová nať, kopr...



### Dýňová polévka se žlutým hrachem nebo červenou čočkou

Porce pro 6 osob: Namočím 1/4 kg žlutého loupaného hrachu alespoň na 3h. Propláchnu a vařím doměkka. Když je hrách téměř vařený, osolím, přidám nakrájený celer a jednu menší dýni (v poměru 1:1), kurkumu, pepř, kousek másla a bazalku nebo oregano. Po uvaření namixuji, přidám čerstvou petržel, pažitku nebo kopr.

**Až na talíři přidávám lněný olej** a dětmi oblíbené křupky. Pokud na olej zapomenou, připomene mi ho devítiletý syn, protože mu se lněným olejem více chutná.



### Bulgur se zeleninou a červenou čočkou Velmi rychlý oběd :-)

Na másle nebo ghí (přepuštěné máslo) orestuji cibuli krájenou na měsíčky, osolím a přidám pepř, kurkumu, hořčičné semínko, nakrájenou mrkev a celer. Když je zelenina měkká, přidám propláchnutou červenou čočku a trochu podlijí. Cca za 5 minut je i čočka měkká. Ráda ještě přidávám pokrájené tofu. Bude dobré i se sýrem ;-)

Podávám s bulgurem, čerstvými bylinami a zeleninou. Na talíři pokapu lněným olejem.



### Fazolkové lusky s dipem

Omyté fazolkové lusky dám do vroucí osolené vody a krátce povařím.

Podávám s dipem - 1 čerstvý měkký sýr typu Lučina zamíchaný s 200g jogyrtem nebo s kysanou smetanou, 2-3 lžice lněného oleje, osolit popřípadě okyselit (mám ráda Umeocet nebo citron), pažitka, kopr nebo jiné čerstvé bylinky.

Podávám se zeleninou. Podle chuti s pečivem nebo brambory.



### Čas grilování

**Lněný olej** se perfektně hodí na různé dipy a omáčky ke grilované zelenině i masu.

Zde se mi podařil ředkvičkový salát: Strouhané ředkvičky, kysaná smetana, čerstvé bylinky, trošku Umeocta a lněný olej podle chuti - 2-3 lžičky na 250g. Dip: Žervé + jogurt nebo kysaná smetana, umeocet, olej, bylinky.



### Rychlá večeře

Orestuji cibulku - ideálně na ghí - přepuštěném másle, kokosovém oleji, nebo na sádle.

Osolím a přidám nakrájenou mrkev, později kopřivu, med.



### Rychlá večeře

V misce zamíchám čerstvý sýr typu Lučina spolu s jogurtem a lněným olejem a podle chuti osolím. Toto si dám na uvařený bulgur, přidám strouhanou mrkev nebo jakoukoli zeleninu a sypu semínky nebo ořechy. Ořechy a semena ideálně dopředu namočím a propláchnu. Jsou tak stravitelnější a našemu tělu prospěšnější. Přidám čerstvé zelené - salát, rukolu... nebo plané bylinky - bršlici, popenec, ptačinec, kopřivu, pampelišku...



### Vajíčkové jednohubky

Žloutky z uvařených vajíček rozmačkám, přidám kysanou smetanu, hořčici, čerstvé bylinky, lněný olej a osolím. Pak plním zpět do bílků a sypu mletou paprikou.



### Námět na snídani v zimě:

Ovesná kaše s jablkem, medem a lněným olejem, sypaná lněným semínkem a skořicí



### Lněný olej doporučuje Dr. Budwig s tvarohem...

ale podle mých i vašich zkušeností je často fajn prostřídat a udělat si lehčí variantu ;-)

Moje oblíbená svačina nebo snídaně:

Jogurt, lněný olej (Dávkujme podle chuti - já cca 1 lžíce), drcená lněná semínka, rakytník a černý rybíz - mám naložený v cukru za studena, aby si zachoval vitamíny ;-). Nebo je možné dát med, marmeládu...

*Některé stravovací směry v zimě mléčné produkty nedoporučují kvůli zahleňování. Teď mě překvapila informace z Ajurvédy, že mléčné produkty ano, ale ráno nebo večer.... Poslouchejme své tělo, co mu dělá dobře ;-)*



Janička se podělila o svůj recept. Ochutnejte ;-)  
Ranní snídaně **smothie pomeranč**, lněný olej  
a namočená chia semínka.

A vzkaz od Janičky:

*"Poslouchala jsem pana doktora Pirka a za každou nemoc může znečištěná krev. Krev nám zásobuje celý organismus, když správně neproudí organismus strádá a onemocní. Lněný olej nám ji pomůže krásně vyčistit."*



### **Lněný olej dává jistá léčitelka ráno na lačno do mrkvového džusu**

1 dcl oleje + 3 dcl džusu - podle mých zkušeností je toto dávka pro alespoň 4 lidi. Paní léčitelka říká, že to předčí účinky marjány, co dříve doporučovala. Je to fajn i pro pročištění kloubů. Doporučuji :-) Jen to s mrkví nepřezněme, ať se nepředávkujeme vitamínem A. A pokud s olejem začínáme, tak raději postupně ;-)



### **Snídaňový krém podle Dr. Budwig**

2-3 lžíce mléka, 2-3 lžíce **lněného oleje**, lžička medu - rozmixovat tyčovým mixérem. Pak postupně vmíchat 125g tvarohu.

Na dno mističky dávám "linomel", pak ovoce a navrch krém zdobený ovocem nebo ořechy.

Drcené lněné semínko zvyšuje vstřebávání lněného oleje během trávení.

Tento krém dělám i v jednodušší variantě - smíchám dva tvarohy, smetanu ke šlehání, med podle chuti. (cca 6 porcí) U dětí velmi oblíbené :-)





### Linomel:

Čerstvě našrotovaná lněná semínka smíchaná s medem v poměru 6:1. Smíchání dá trošku práce, ale vyplatí se, protože brání žluknutí.

Lze uchovávat v lednici cca týden. Podle Dr. Budwig si jej dávám na dno mističky pod tvarohový krém. Nebo jen tak mlsám.



### Moje oblíbená snídaně :-)

Vločky přeliji horkou vodou, přidám oblíbená semínka - čerstvě podrcená lněná, chia, slunečnicová semínka a ořechy. Med, lněný olej a čerstvé ovoce nebo hrozinky.

## Zeleninové saláty

Ideálně s brukvovitou zeleninou nebo s cibulí, pažitkou, česnekem, porkem, ředkvičkami. Do salátů doporučuji dresing - stejný díl medu, citronu a oleje - rozmixovat.



### Salát z červené řepy

1 střední červenou řepu (nebo červenou řepu se zelím 1:1) a křen nastrouhám a smíchám se 3 lžícemi jogurtu a 1 lžící [lněného oleje](#). Podle chuti osolím.



### Salát z červené řepy a kysaného zelí

Najemno nastrouhám syrovou řepu, přidám kysané zelí, smetanový jogurt nebo kysanou smetanu podle chuti, lněný olej a čerstvě namletá lněná semínka. Vše smíchám. Posypu oblíbeným nastrouhaným sýrem - já mám ráda s balkánským.



### Zelný salát

Smíchám najemno nakrájené zelí, nastrouhanou mrkev a kysané zelí. Osolím, opepřím, přidám [lněný olej](#) a kopr nebo jiné oblíbené bylinky.

Zelí - brukvovitá zelenina obsahuje síru. Díky tomu je i v tomto salátu lněný olej lehce využitelný pro naše tělo. Samozřejmě můžeme přidat dresing z mléčných výrobků.



### Rajčatový salát

Rajčata, čerstvá cibulová nať (*Mám na zahradě cibuli, která má nať téměř stále zelenou. Chcete semínka?*) nebo jiné čerstvé bylinky, umeocet, [lněný olej](#) a tady nastrouhaný kozí sýr.

OBRÁZEK  
NENALEZEN

### Řípa s ananasem - na vyčištění střeva

Stejný díl červené řípy, ananasu a celeru - rozmixovat, salát, nebo odšťavnit.

Přidat pár lžiček čaje z Pelyňku a lžící lněného oleje.



### Majonéza do bramborového salátu

I tradiční bramborový salát můžeme využít k dodání prospěšných omega 3.

**A je to ňamka ;-)**

Místo majonézy dávám zakysanou smetanu nebo smetanový jogurt. Na jednu porci salátu 1-2 lžíce [lněného oleje](#), dochutím umeocetem. Umeocet má výhodu, že je slaný a kyselý zároveň. Ale stejně tak mohu použít citron a sůl, balsamico, jablečný ocet...

## Pomazánky

**Lněný olej přidávám do všech pomazánek.**



### Dip - "Majonéza" na zeleninu či brambory

6 lžic jogurtu, Lučina (palouček, pomazánkové máslo...) 2-3 lžíce lněného oleje, 1 lžíce Umeocta (umeocet mám velmi oblíbený v kombinaci se lněným olejem. Je to ocet vyrobený ze švestek a je zároveň slaný. Lze jej nahradit jiným oblíbeným octem nebo citronem a solí.), bylinky - pažitka, kopr...

OBRÁZEK  
NENALEZEN

### Luštěninová pomazánka:

Uvařené fazole (jakékoli luštěniny) rozmixuji, vmíchám  
lněný olej, bylinky - pažitka, kopr, oregano.... pro  
okyselení Umeocet (lze nahradit citronem, jablečným  
octem, balsamikem...

S kyselou okurkou má vždy velký úspěch :-)  
Pokud použiji běžnou čočku, je pomazánka k  
nerozeznání od rybičkové.

OBRÁZEK  
NENALEZEN

### Vajíčková pomazánka

3 vejce, 1 jemně nakrájená menší cibule, 2 lžíce  
pomazánkového másla (pomazánkové máslo někdy  
nahradím tvarohem a jogurtem), 3 lžíce lněného oleje,  
pažitka, sůl, hořčice. Zdobím kyselou okurkou.



### Pohanka s rajčatovým salátem :-)

Pohanka má specifickou chuť a ne každý ji chce hned jíst.  
Ale to je velká škoda, protože v ní je hojnost rutinu, který  
je prospěšný pro pružnost cév. Tento recept jsem  
"testovala" na synovci, který pohanku "moc nemusí". Ale  
nakonec chválil a pochutnal si ;-)  
Posuďte!  
Propláchnutou pohanku osolím a uvařím. Na másle, ghí,  
kokosovém oleji nebo na sádle orestuji cibulku, pak  
přidám pohanku a do ní klepnu vejce.  
Výborné s rajčatovým salátem - Rajčata, čerstvá cibulová  
nať (*Mám na zahradě cibuli, která má nať téměř stále  
zelenou. Chcete semínka?*) nebo jiné čerstvé bylinky,  
umeocet, lněný olej a tady nastrohaný kozí sýr.



### Cizrna

Cizrnu přes noc namočím. Pak ji uvařím s bobkovým listem, pepřem a novým kořením.

Na přepuštěném másle nebo kokosovém oleji nebo na sádle orestuji porek, přidám cizrnu, worcester a osolím. Na talíři přidám lněný olej, lahůdkové droždí a zdobím kysanou smetanou. Super je s hojností čerstvé zeleniny.



### Fazole

Fazole na 12 hodin namočím - většinou přes noc. Ráno vodu slijí a dokonale propláchnu. Uvařím. Fazole solím až, když jsou měkké. Na másle, ghí nebo sádle orestuji cibuli, sušená rajčata, česnek a koření podle chuti - oregano, pepř, hořčičné semínko čili papričku, kurkumu... Přidám cuketu a uvařené fazole. Vařím do změknutí cukety. Na talíři pokapu lněným olejem. Výborné s kyselou okurkou, kterou mohu do fazolí před podáváním vmíchat pokrájenou na kostičky.

OBRÁZEK  
NENALEZEN

### Opečené brambory s dipem

Brambory vařené ve slupce oloupu, nakrájím na kolečka a na másle orestuji. Podávám s česnekem a s dipem - žervé + jogurt nebo kysaná smetana, umeocet, olej, bylinky.



### Cizrna s cuketou a zelným salátem

Cizrnu přes noc namočím. Ráno sliji a pořádně propláchnu. Vařím s bobkovým listem a novým kořením. Solím až, když je cizrna měkká. A ještě krátce povařím.

Na cibulce orestuji cuketu a oblíbené koření - oregano, pepř, hořčičné semínko čili papričku, kurkumu....

Přimíchám cizrnu. Na talíři pokapu lněným olejem. Podávám se zelným salátem - pokrájené zelí, umeocet, lněný olej, pažitka, čerstvá cibulová nať, kopr...



### Pohanka s dipem

Pohanku namočím cca na 1/2hodiny. pak ji propláchnu a vařím se solí.

Pokud mi pohanka zbyla již uvařená, mohu ji na másle orestovat a vmíchat do ní vejce. Takto je pak pohanka bez své typické příchuti a pochutnají si i ti, kteří na ni nejsou zvyklí. Podávám s dipem - žervé + jogurt nebo kysaná smetana, umeocet, olej, bylinky.



### Pohár

- 1.vrstva: rozemletá lněná semínka s medem
  - 2.vrstva: tvaroh, mléko nebo smetana ke šlehání s medem a lněným olejem - vše namixuji.
  - 3.vrstva: chia semínka s rozmixovanými švestkami
- Chia semínka předem namočím ve vodě. (Pokud spěchám, tak v teplé.) Pokud jíme chia semínka, je potřeba hodně pít!  
Odlehčená varianta: Místo tvarohu použiji jogurt.



### Salát

Opraný salát pokapu balsamikem a lněným olejem. Mohu přidat i trošičku [oleje z černuchy](#). Přidám rozkrojené uvařené vejce.

1. Varianta: Na pánvi orestuji slaninu. Dám stranou. Na pánvi po slanině orestuji česnek - Dám stranou. Nakonec orestuji chléb. A všechny tyto dobroty dám na salát.
2. Varianta: Na másle nebo ghí nebo kokosovém oleji orestuji česnek. Dám stranou a na zbylém tuku na pánvi orestuji chléb. Tyto dobroty spolu s oblíbeným sýrem přidám na salát.

OBRÁZEK  
NENALEZEN

### Bulgur se špenátem

Cibulku a česnek zpěním na ghí nebo másle nebo na kokosovém oleji. Osolím a přidám pokrájený špenát. Podlijí smetanou a počkám, dokud se špenát nespáří. Poté smíchám s uvařeným bulgurem. Na talíři pokapu lněným olejem, posypu bylinkami, podle chuti i sýrem a zdobím zeleninou.

OBRÁZEK  
NENALEZEN

### Pohanková omeleta s bylinkovým dipem

Uvařeno pohanku (2 hrnečky) rozmixuji, přidám 5 vajec, vodu (cca 1 hrneček) a mouku (cca 1 hrneček), aby mělo těsto správnou konzistenci pro omelety. Osolím, mohu přidat bylinky. Dělam nasucho nebo na ghí (přřpuštěném másle) či kokosovém oleji.

OBRÁZEK  
NENALEZEN

### Dip - "Majonéza"

6 lžic jogurtu, Lučina (palouček, pomazánkové máslo...)  
2-3 lžíce lněného oleje, 1 lžíce Umeocta ( umeocet mám velmi oblíbený v kombinaci se lněným olejem. Je to ocet vyrobený ze švestek a je zároveň slaný. Lze jej nahradit jiným oblíbeným octem nebo citronem a solí.), bylinky - pažitka, kopr...



### Suši

Do řasy Sushi Nori balím rýži nebo pohanku se zeleninou a dipem z jednoho Paloučku nebo Lučiny, 6 lžic jogurtu, 2 lžíce [lněného oleje](#) a umeocta nebo citronu a soli podle chuti.

Dcera má nejraději s paprikou a mrkví, já si ještě ráda přidávám kyselé zelí. Výborná je okurka nebo avokádo. Perfektní i se sýrem nebo tofu.



### Domácí nanuky

Pro výrobu 6 větších nanuků:

Ušlehám jednu čerstvou smetanu ke šlehání. Vmíchám jeden vaničkový tvaroh (dávám polotučný), osladím medem nebo cukrem, vmíchám sezónní ovoce, přidám lněný olej podle chuti (dávám cca 2 lžíce) a plním do nanukových formiček. Dělam vždy podle aktuální spotřeby, aby nanuky dlouho neležely v mrazáku.



## Dorty

### I dort může být "zdravý":-)

Někdy plním dorty takzvaným snídaňovým krémem podle Dr. Budwig. Krém je však potřeba mít hustší, aby se dort nerozjížděl a poleva nestékala. Proto nepoužívám tvaroh ve vaničce, ale tvaroh na buchty (ten, jak z něho vždy kapala syrovátka, ale teď už je přes papírový obal igelit.) 2 tvarohy, 6 lžic lněného oleje, 125 ml smetany ke šlehání - nejlépe to husté z čerstvé smetany, cukr (používám tmavý - přírodní) nebo med podle chuti.

Dorty většinou dělám atraktivní pro děti. Pozor na lentilky! Mají tendenci pouštět barvu. Ale pár hodin vydrží :-)) Pokud potahuji dort marcipánem, je potřeba podmazat máslovým krémem!

Na tvarohovém krému se marcipán rozpouští. (250g másla, 20dkg cukru, vanilkový cukr, pudink z 1/2l mléka a 2 pudinků, rum)  
Korpus dělám klasický piškotový. Na 5 vajec dávám 165 g tmavého cukru, našlehám, Pak vmíchám 165 g mouky. Ráda pečou ze špaldové celozrnné. Chutná jako s oříšky :-))



### PIŠKOTOVÝ DORT

*Velmi rychlý oblíbený dezert :-))*

Nejprve si připravím krém: 2 měkké tvarohy, 1 smetana ke šlehání, cukr (používám nerafinovaný tmavý) nebo med a lněný olej podle chuti. - já dávám cca 6 lžic oleje.

Nebo mohu udělat krém jen z kysané smetany cukru nebo medu a lněného oleje.

Pak do mísy dávám vrstvu piškotů, na ně krém a vrstvu ovoce. Takto navrstvím plnou mísu. Přes noc nechám v lednici uležet. Většinou přes noc.

Pak vyklopím a všichni si pochutnají ;-))

*Ochutnejte s námi - my tentokrát měli malinový - maliny pro tuto příležitost čekaly v mrazáku ;-))*