



**BeMacroBio**

# Kompot

Zuzana Terešová

## **Kompot s kuzu**

Příjemně uvolňující dezert, výborný především pro slinivku, slezinu a žaludek, druhotně i pro játra a žlučník (sníží to jejich vnitřní tlak, napětí). Vhodný pro všechny, kdo konzumovali ve stravě nadbytek proteinů a tuků (nejen z masa, ale i ze sýrů a ořechů, jsou-li ořechy konzumovány ve větším množství), vajec, kuřat, čokolády, pizzy a pečených věcí. V důsledku nadkonzumace těchto potravin dochází k ztvrdnutí slinivky a jater (ale i dalších orgánů), které nemohou správně fungovat a jedním z důsledků je pak chronický pokles hladiny cukru v krvi (hypoglykémie) a následné enormní chutě na sladké. Nadkonzumace jednoduchých cukrů nás pak dostává do začarovaného kruhu neutuchající potřeby dalšího sladkého.

Z tohoto pohledu je kompot ideálním dezertem a zároveň lékem, který nám pomůže staženou slinivku i játra uvolnit a umožnit jim tak zdravé fungování. Správně fungující slinivka zklidňuje myšlenky, díky čemuž se můžeme lépe soustředit, učit se a pamatovat si. Spolu s játry má vliv i na kvalitu našeho spánku (problémy s usínáním, noční buzení se). Kdo víte, že v těchto oblastech máte rezervy, cítíte se pod tlakem či v jakémkoli stresu a napětí, udělejte si 3x týdně tento kompot. Děti a starší lidé mohou i častěji.

### **Suroviny pro 2 osoby:**

2 jablka + 2 hrušky

4 dcl vody (nebo jablečný či hruškový mošt)

kuzu – 2 čajové lžičky

mořská sůl

ovocný koncentrát – pokud použijete mošt tak není nutný

### **Postup:**

Jablka a hrušky oloupeme, nakrájíme na středně velké kostky a vaříme přibližně 3-5 minut (ne déle, pokud nechceme mít pyré) se špetkou soli. Díky soli je kompot sladší a zároveň se tím vyrovná jin energii ovoce. Mezitím si v trošce studené vody rozmícháme kuzu a za stálého míchání ho přilijeme do kompotu a ještě 1-2 minuty povaříme. Kuzu je silně zásadité a vyrovná pH jednoduchých cukrů z ovoce. Je vhodný i pro lidi se slabším zažíváním nebo pokud vás pálí žába. Kompot si můžeme uvařit, i když nemáme doma kuzu, ale nezapomeneme do něj přidat špetku soli!! Jíme teplé.

V kompotu vaříme jen ovoce, které varem zesládne!! Ostatní ovoce dáváme do kompotu raději čerstvé až nakonec – jahody, borůvky, meruňky, hroznové víno, maliny, ostružiny, meloun, rybíz,...

### **Varianta pro podzim / zimu a chladné dny**

Ke konci varu přidáme šťávu z nastrohaného zázvoru (vymačkáme ji jednoduše rukou).

Pokud vaříme kompot jenom z jablek, můžeme občas přidat pro zpestření skořici, k hruškám se zas hodí kardamon.

### **Varianta pro jaro / léto a teplé dny**

Do kompotu po uvaření přidáme šťávu nebo kůru (nebo obojí) z bio-citrónu. Kompot bude více osvěžující. Zároveň tak mnohem více pomůžeme nejen stažené slinivce, ale i játrům.

### **Varianta pro nemocné:**

Kompot vaříme ze sušených meruněk (3-4 na osobu), a po 10 minutách varu přidáme na větší kostky nakrájenou dýni hokkaido. Vaříme dalších 10-15 minut. Dále postupujeme stejně jako u základního receptu. Zajímavá je i kombinace vařených kaštanů a dýně hokkaido, ideální pro lidi s extrémně nemocnou slinivkou, kdy se nedoporučuje přílišná konzumace ovoce.

### **Varianta s agarem a dalším ovocem**

Místo kuzu použijeme agar. V létě příjemně ochladí a uvolní, **je výborný na klouby, při zácpě, pokud dlouho sedíme** (čímž blokuje střeva), při slané, pečené a živočišné „minulosti“. Může se jíst buď teplý, účelnější v tomto případě je ale nechat ho vychladnout a ztuhnout. Pak má konzistenci želatiny. Můžete si ho připravit předem a vzít s sebou do práce nebo na výlet.

### **Postup:**

Dáme vařit potřebné množství vody, do které přidáme ovocný koncentrát (druh a množství dle chuti) a špetku soli. Místo vody a koncentrátu můžeme dát vařit i ovocný mošt. Mezitím si rozmícháme v trošce studené vody agar (čajovou lžičku na ½ litru vody) a za stálého míchání ho vlijeme do vařící se vody a minutu povaříme. Nakrájené ovoce v miskách přelijeme agarovou směsí a necháme ztuhnout.

**Pokud kompot není váš oblíbený dezert**, ale potřebujete se v práci uvolnit či zdravě zmírnit enormní chuť na sladké, myšleno „nezdravé“ sladké, je dobré mít v práci čaj banchu, nebo kuzu, a slad. Do uvařeného čaje nebo kuzu (stačí i hrnek převařené vody) přidáte lžičku ječného či rýžového sladu. V tekuté formě přejdou sacharidy ze sladu snáze do krve, vyrovná se tak rychleji hladina cukru v krvi a zabrání se hypoglykemickému stavu.

**Kompot není jediný pomocník při léčbě slinivky** a tím i snižování naší potřeby (nad)konzumace cukru a nezdravých sladkostí. **Patří k němu sladký zeleninový nápoj a zeleninové jídlo nishime**, kdy se zelenina vaří v minimu vody, vlastně spíš ve vlastní šťávě. **Recept na nishime naleznete na tomto webu zdarma, Sladký zeleninový nápoj v rámci MB zdravotních nápojů.**

**Více o vaření, receptech a léčebných specifikách pro slinivku, slezinu a žaludek – on-line kurz „Pozdní léto – prvek Země“**



## Kompot

© Zuzana Terešová  
[www.bemacrobio.cz](http://www.bemacrobio.cz)  
2016