

# Jáhly (Czech) = hulled millet (English)

(For the ENGLISH-Language Version Of the HULLED MILLET RECIPE and lots of additional health info

Please Go To: [www.Desiderata.cz](http://www.Desiderata.cz) and follow the links to the recipe ...)

## jáhly na slano se zeleninou



[Recept na zdravou výživu - Jáhly na slano /](#)

Recept na přípravu nejzdravější tepelně-upravené potraviny:

*(aneb jak zachránit vlastní zdraví, rodinný rozpočet, i naši planetu ...)*

## Recept na jáhly

### na slano se zeleninami:

Nová krátká verze receptu na

## Jáhly na slano,

vhodná na použití například na etiketu balíčku

"Jáhly - bio" od [www.CountryLife.cz](http://www.CountryLife.cz) :

Jáhly jsou bezlepkové, zásaditotvorné, chutné, velmi zdraví prospěšné, jejich kvalitní protein obsahuje vybalancovaný komplement aminokyselin v optimálním složení, a mnoho důležitých vitamínů a minerálů včetně hořčíku (magnesium). Jáhly jsou loupané proso, a v Česku se konzumovali již od středověku celé staletí.

### Recept – Jáhly na slano, nejen jako příloha

Jáhly na slano – hrnkový recept pro dvě dospělé osoby:

Připravte si dva stejné hrnky, a nerez hrnec (ca 3 – 4 – litrový), nerezový cedník s jemnou sítí aby malé jáhly nepropadly, a nerez misku odpovídajícího tvaru cedníku. Jáhly je nutné proprat studenou vodou, a to nejlépe již den před vařením. Odměřte jeden plný hrnek jáhlí a nasypete do cedníku který je umístěn v misce a properte opakovaně studenou vodou, pak nechejte stát ponořené v misce plné studené vody přes noc. Pokud chcete jáhly uvařit ihned můžete pokračovat dále.

Do hrnce odměřte pět šálků kojenecké nebo destilované vody, přidejte mořskou sůl s bylinkami, nakrájený pórek a cibuli popř. další zeleniny či houbu shiitake a trochu koření kurkuma, a začněte vařit. Kurkuma je úžasně zdravé koření, smí se s ním vařit, ale ještě lepší vlastnosti má když se konzumuje syrové!

V konvici nebo hrnci začněte vařit min. 1 litr vody a když se bude voda vařit tak s ní spařte jáhly v cedníku v misce a nechte ponořené ve vroucí vodě ca. 3 – 5 min., cedník několikrát nadzvedněte aby se horká voda opakovaně protékla skrz jáhly, a pak jáhly v cedníku vytáhněte z misky a překlopte do hrnce s již vařící vodou se zeleninou. Nepoužívejte na hrnci pokličku při vaření jáhlí, alespoň ne na začátku, když voda v hrnci bude hodně bublat, aby Vám obsah hrnce nepřetekl, jelikož když používáte poměr vody k jáhlím 5:1 jak doporučuji a ztlumíte vařič aby jáhly jen trochu a ne vehementně bublali tak i po částečném odpaření vody během vaření Vám zbyde v hrnci dost vody aby se jáhly nepřipálili, a nehrozí, že obsah hrnce na plotně přeteče, a zároveň blahodárně zvlhčujete vzduch ve Vaší kuchyni léčivými silicemi z póрку, cibule atd., tzv. inhalační terapie! Udržte jáhly v konstantním mírném varu a občas zamíchejte po dobu ca. 10 – 15 minut (maximum) a pak vypněte a přidejte jeden či více stonků mořské řasy Wakame, Kombu či oboje (důležitý zdroj přírodního jódu!) a teprve nyní přikryjte hrnec pokličkou a nechte jáhly „dojít“ jako když vaříte rýži. Pokud by v uvařených jáhlích byli vidět „díry“ (komínky) horkého vzduchu a tudíž hrozilo připálení jáhlí ke dnu hrnce tak hrnec přemístěte ihned na jinou plotnu která není horká, nebo odstavte na jinou bezpečnou ohnivzdornou podložku jako např. kachličku nebo korkovou podložku. Po ca. 10 – 15 minutách budou jáhly připraveny k servírování na talíře. Po pár minutách schlazení aby nebyl pokrm příliš horký dochut'te např. 12-ti bylinkovou mořskou solí, a cca. jednou či dvěma polévkovými lžicemi extra panenského olivového oleje, nejlépe v bio kvalitě.

Nejzdravější hrnce jsou skleněné nebo celokeramické např. [www.CeramCor.com](http://www.CeramCor.com), ale při cestování či rychlému vaření můžete samozřejmě použít nerezové hrnce, ale v žádném případě nepoužívejte hliníkové nebo Teflonové hrnce, vyhod'te je! Nezapomeňte ke každému jídlu sníst také syrový zeleninový salát, ochucený extra-virgin olivovým olejem a mořskou solí, popř. čerstvě rozemletými lněnými, konopnými, sezamovými, dyňovými a/nebo slunečnicovými semínky, kurkumou, kajenským pepřem (1/4 čajové lžičky stačí ...), čerstvým česnekem a zázvorem rozdrčeným na keramickém povrchu (některé tyto unikátní keramické výrobky a také keramické škrabky a nože od fy. Kyocera které nijak neničí vitamíny a enzymy ani nevedou k oxidaci potravin již lze koupit i v ČR např. v Praze v prodejně Phillips na JIndřišské ul. vedle hlavní pošty, nebo objednat z webu:

<https://secure.kyoceraadvancedceramics.com/products/kitchen/graters.aspx>  
a nepijte žádné větší množství žádné tekutiny ani vody s jídly či ihned po jídle.

Jáhly které ihned nesníte dejte do ledničky ve skleněných nebo keramických nádobách (aby rychleji vychladli doporučujeme dát horký hrnec do tzv. "studené lázně" neboli "heat sink" tj. do daleko většího hrnce či mísy nebo dokonce vany naplněné studenou vodou ve kterém se daleko rychleji schladí) a při skladování přikryté pokličkou v lednici je můžete ještě 1 - 2 dny bezpečně použít po ohřátí cca. 5 minut v konvekční (konvenční neboli normální, nikoli mikrovlnné!) troubě, nastavené na ca. 60°C - 100°C. Doporučujeme jáhly nedat do konvekční trouby v původním hrnci ve kterém jste je uvařili jelikož by se jáhly pravděpodobně připálili pokud byste nepřidali dostatečně vody a nejprve jáhly nerozsekali na menší kousky, a pokud ano tak by z nich vznikly jakési knedlíky a chutnali by úplně jinak než čerstvě uvařené jáhly. Daleko lepší než ohřívání pokrmů v hrncích na plotně je následující metoda ohřívání která je téměř stejně zdravá néli zdravější než drahé konvektomaty: Doporučujeme Vám abyste jáhly ohřívali průhledných nebo v bílých keramických talířích, tj. umístěné na jednom talíři a polité 1 - 2 polévkovými lžicemi vody a přikryté druhým talířem otočeným opačně, působícím něco jako létající talíř (UFO), a po ohřátí jen ca. 5 - 10 minut s nastavením jen ca. 60°C - 100°C budou jáhly ohřáté a chutnat svěže jako by byli čerstvě uvařené, a máte zcela zdarma váš vlastní "konvektomat"!

### [Rozbor Americké USDA vařených jáhel najdete kliknutím zde](#)

Věděli jste, že jáhly obsahují mj. amygdalin a pomáhají v prevenci a boji proti rakovině? A když pak na ty jáhly po uvaření nasypete silně antikarcinogenní a antioxidantní kurkumu a do Vašeho zeleninového salátu si přidáte naklíčené brokolicové semínka (sulfuram), a v jáhlích máte uvařeny, nebo můžete sníst i syrové, mořské řasy Kombu, tak máte velmi mocný protirakovinový pokrm který navíc báječně chutná!

Přejeme Vám dobrou chuť a pevné zdraví!  
Více detailní popis vaření jáhlí a jejich vlastností a spoustu dalších zajímavých odkazů najdete nejen v češtině ale také v AJ na:



Takto vypadá [www.CeramCor.com](http://www.CeramCor.com) "Xtrema" celo-keramický hrnec s "nanotechnologií" (nepřilnavostí aniž by používal cokoli jiného než zdravotně nezávadnou keramiku!) Lze objednat i na webové stránce [www.Mercola.com](http://www.Mercola.com) nebo přímo od výrobce. Teď když jste absolvovali čtení této tzv. zkrácené verze receptu na jáhly na slano Vám doporučuji se ještě také podívat na moji další webovou stránku kde najdete kromě dalších informací o jáhlích a jiných bezpečných a velmi zdravých prospěšných obilninách a dalších potravinách i informace o zdravém životním stylu a prevenci a léčení nemocí které nejspíš nenajdete nikde jinde, a je to na webové stránce:

Pokud umíte Anglicky tak se můžete tento měsíc **červen (a první týden v červenci 2009)** zdarma nahlédnout do celého archivu známého odborníka na zdravou výživu a zdravý životní styl Dr. Russell Blaylock MD z USA, jehož "Blaylock Wellness Reports" mám přeplacené, Vy si je ale můžete (všechny pokud chcete já Vám je velmi doporučuji) stáhnout do Vašeho počítače a podívat se na ně nebo si je vytisknout nebo přeposlat známým zcela zdarma kdykoli později, tak doufám, že toho využijete, heslo na přístup k archivu se mění každý měsíc, i když někdy funguje i pár dní po konci měsíce, přístup je na:

<http://DrBlaylock.NewsMax.com> password (heslo) June (červen) 2009: **citrate** .

Pokud byste mě chtěli poslat své připomínky nebo příspěvky k této webové stránce můžete mi napsat na:

[milan@vacek.cz](mailto:milan@vacek.cz) [www.Vacek.cz](http://www.Vacek.cz)

[www.CountryLife.cz](http://www.CountryLife.cz) [www.MagazinZdravi.cz](http://www.MagazinZdravi.cz) [www.NewStart.cz](http://www.NewStart.cz)