

ORAVSKÁ KAPUSTNICA

280 g bravčovej lopatky, 20 g sušených húb, soľ, 250 g domácej klobásy, 50 g mrkvy, 50 g petržleny, 50 g zeleru, 200 g kyslej kapusty, 40 g masla, 40 g hladkej múky, 1 cibula, 4 strúčiky cesnaku, mleté čierne korenie, majorán, voda.



Mäso dáme do osolenej vody, pridáme huby, klobásu a varíme. Po 30 minútach varenia pridáme očistenú pokrúpanú koreňovú zeleninu, kapustu a varíme do mäkkosti. Potom spolu so zápražkou pripravenou z masla, cibule a múky varíme ešte 20 minút. Nakoniec dochutíme soľou, majoránom a mletým čiernym korením. Pred podávaním klobásu a mäso pokrájame späť do polievky.

KAPUSTOVÁ POLIEVKA

200 g kapusty, 120 g údeného mäsa, 80 g cibule, 150 g zemiakov, 60 g masla, 40 g hladkej múky, rasca, celé čierne korenie a nové korenie, bobkový list, soľ, 1 dl hustej kyslej smotany, 1 l vody, mletá červená paprika.

Údené mäso vložíme do vriacej vody a uvaríme do mäkkosti. Uvarené mäso vyberieme z vývaru a pokrájame na menšie kocky. Do vývaru z údeného mäsa vložíme pokrúpanú kapustu, pridáme korenie, bobkový list, rasca a varíme, až kým kapusta nie je mäkká. Zemiaky pokrájame na malé kocky a uvaríme osobitne v osolenej vode. Cibulku pokrájame nadrobno, speníme na masle, pridáme múku a pripravíme svetlú zápražku. Zápražku vylejeme do vriacej polievky a varíme 20 minút. Do polievky pridáme uvarené zemiaky, údené mäso, kyslú smotanu a ešte krátko povaríme.

V čísle Králičana (4/05) sme Vás upozornili, že začíname uverejňovať novú rubriku o Liečivých účinkoch prírodných bylín. Tentoraz sa budeme venovať rôznym XII. časť. neprijemným ochoreniam, ktoré nám znepríjemňujú pobyt v spoločnosti.

UHRY

(akné - hnisavý zápal mazových žliaz kože)

Je to vyslovene pubertálne ochorenie a čiastočne závisí od porúch obličiek. Preto sa treba vyhýbať slaným jedlám, kyslým šalátom a nápojom. Šaláty treba pripravovať s kyslou smotanou. Na akné treba denne vypiť po dúškoch jeden liter záparu z prhlavy, rozdelený na celý deň.

Vonkajšia liečba: Ráno a večer nanášať na navlhčenú tvár chrenový ocot a nechať ho pôsobiť desať minút. Nastrúhaný chren dáme do fľaše a zalejeme vínovým alebo ovocným octom. Ocot má chren zakrývať. Necháme stáť vo vykúrenom byte 10 dní. Esencia sa užíva priamo z fľaše, ocot sa nezlieva. Odporúča sa dobre vyparená plastická fľaša s dierkovanou zátkou. Chren odoberá ostrosť octu a ocot chrenu. Vznikne tak mierna octová esencia, ktorú tvár dobre znáša.

ÚSTA

(zápach z úst a povlak na jazyku)

Zápach z úst je nepriemný nielen pre postihnutého, ale aj pre jeho okolie. Predovšetkým musí lekár presne zistiť, odkiaľ zápach pochádza. Príčiny môžu byť rozličné: zlé zuby, ktoré treba bezpodmienčne opraviť, vredy v ústnej dutine, zápal mandlí, výlučky nosnej sliznice, ale aj skazený žalúdok, nedostatok žalúdočnej kyseliny a zápcha. Tu treba predovšetkým upraviť trávenie. Pri vredoch v ústnej dutine treba klokať teplým čajom z lipkavca, pri zápale mandlí čajom zo šalvie, pri odľučovaní nosnej sliznice vťahovať vlašný šalviový čaj. Občas pri zápachu z úst pomôže niekoľko kvapiek borievkového oleja, ktorý dáme do pohára vlažnej vody a pomaly, po dúškoch pijeme. Zápach z úst sa môže odstrániť aj žuvaním kôprového semena. Ak príčinou zápalu sú poruchy ústnej dutiny, pomôže časté kloktanie s

30 až 40 kvapkami myrtovej esencie, zriedenými vlažnou vodou.

Pri povlaku na jazyku a pri odpornej zápachu z úst uprednostňujeme palinový čaj. Všeobecná mienka, že palina je zdravá a nemôže škodiť nie je vôbec správna. S palinou treba zaobchádzať úsporne. Na jednu šálku dáme len slabej pol čajovej lyžičky paliny.

VLASY

(rast vlasov)

Do studenej vody dáme za hrst prhlavy, orechových a brezových listov a jednu stonku lastovičnika (môžu byť aj sušené) a zahrejeme na bod varu. Necháme tri minúty lúhovať. Vlasy sa umyjú dobrým jadrovým mydlom s polovicou odvaru a opláchnu sa čistou vodou. Potom necháme druhú polovicu pôsobiť niekoľko minút na vlasové koreňky a pokožku, no vlasy už čistou vodou neopláchneme.