

## Kupus salata sa moringom



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **15** min

### Sastojci

#### Potrebno je:

- **1/2 glavice** kupusa
- **1 glavica** ljubicastog luka
- **4** ceri paradajza
- **po ukusu** bibera
- **po ukusu** soli
- **po ukusu** sirce ili sok limuna

#### Preliv:

- **2 pune kašike** kisele pavlake
- **150 ml** jogurta
- **2 kašike** maslinovog ulja
- **1/2 kašice** moringa praha

### Priprema

Kupus ocistiti, oprati i naribati. Dodati sitno rezan ljubicasti luk. Posoliti i pobiberiti, po ukusu, pa dodati malo sirceta ili sok od pola limuna.

eri paradajz narezati na cetvrtine, pa rasporediti preko kupusa. Sjediniti kiselu pavlaku, jogurt, maslinovo ulje, prstohvat soli i moringa prah.

Preliti preko salate.

Salatu promiješati...

Pa poslužiti!

## Savet

Moringa je listopadno drvo i izvorno potječe sa Himalajskih planina na sjeveru Indije, a danas se najviše uzgaja u Indoneziji, na Karibima, u Africi, Srednjoj i Južnoj Americi. Moringa se kao čudesno ljekovito drvo pominje već 2000 godina p.n.e. u Ajurvedskoj tradicionalnoj medicini, prema kojoj može izliječiti preko 300 bolesti. Prah se pravi od svježeg ubranog lišća; tamnozeleno je boje i ima miris i okus, koji podsjeća na orahe. Ova biljka sadrži više nutrijenata od bilo koje, do sada poznate, namirnice. Zanimljivo je da samo 1 g ovog praha sadrži: 15 x više kalijuma od banane, 7 x više vitamina C od pomorandže, 4 x više beta karotina od šargarepe, 17 x više kalcijuma od mlijeka, 6 x više cinka od badema, 25 x više željeza od špinata, 50 x više vitamina B2 od plave ribe, te je trostruko jači antioksidans od aronije. Ova izuzetna biljka ima antikancerogena svojstva, antimikrobno djelovanje, te se koristi kao prirodni antibiotik; prirodni je analgetik, te ima antiasmatiko i antifungalno djelovanje. Također, jača imunitet organizma, ističe krvne sudove, snižava kolesterol i trigliceride, obnavlja elije, regeneriše kožu, ističe organizam, ubrzava metabolizam, pomaže kod dijabetesa... Svoju popularnost, ipak, duguje činjenici da je trenutno jedan od najboljih prirodnih lijekova protiv anemije. Isto se, opravdano, naziva i zeleno zlato. Kod konzumiranja, bitno je prvih 7 dana uzimati po pola kašičice dnevno. Maximalna preporučena dnevna doza je 1 kašičica (5 g).