

## Chao (opražená), Jobovy slzy, chaoyiren, yimi, 100g



Balení obsahuje 100 g pražené slzovky porcelánové - Coicis semen - Jobovy slzy - chaoyiren, yiyiren, hatomugi.

~~199,00 Kč~~ 99,00 Kč

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 99,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [PRAGON](#)

**Bežná** obsahuje **100 g opražených semen slzovky porcelánové** - Coicis semen - Jobovy slzy - chaoyiren, yiyiren, hatomugi.

U popisů bylinných doplňků stravy bohužel nenaleznete podrobnosti týkající se případných možností jejich podpůrného využití v rámci celostních přístupů k podpoře organismu. Prodejcům sdělování těchto informací vícenásobně zakazuje nejen unijní, ale i česká legislativa, aniž by však pro poučení a blaho občanů zabezpečila náhradní informační kanál. Nezbyvá nám, než Vás odkázat na jiné zdroje, jako jsou např. specializovaní výživoví poradci, knihy, časopisy, databáze vědeckých článků a důvěryhodné stránky na internetu.

čínské názvy: chaoyiren, yiyiren,

japonské názvy: juzudama, hatomugi

**Původ:** Domovinou této jednoleté byliny vysoké až 2 metry je jihovýchodní Asie, tj. Čína a Indie. Ve své domovině roste ve vyšších nadmořských výškách, kde již rýže a kukuřice příliš neprosplívá. Nalézá se též v tropické Africe, Brazílii a jižních oblastech USA. Latinský název byliny je Coix lacryma-jobi L.

**Účinné látky:** Semena slzovky obsahují škrob, tuk, bílkoviny, aminokyseliny leucin, tyrosin, lysin. Triterpenoidy coixol, coixan, coixenolid a steroly stigmasterol a kampesterol. Protože jsou geneticky bližší spíše kukuřici než pšenici, měly by být bezpečné i pro osoby trpícími alergií na lepek.

#### RECEPTY

Slzovková voda, v Číně známá jako yimishui

Jedná se o nejjednodušší přípravu slzovky do podoby nápoje, který je možno podávat horký či vychlazený. Slzovku před vařením krátce opláchněte a namočte na cca 1 hodinu do vody, na 1 šálek slzovky 15 - 20 šáleků vody. Potom ji v té samé vodě vařte bez pokličky hodinu při mírném varu. A máte hotovo. Kromě pití odvaru můžete pojídat i uvařenou slzovku. Pro osvěžení chuti je možno vymačkat do šálku těsně před podáváním trochu citronu.

Příloha, kaše a polévky

Slzovka má podobné použití jako perlové kroupy, můžeme ji použít jako přílohu, třeba i v kombinaci s rýží, rozvařit ji na kaši či dávat jako přísadek do polévek.

Pokud chceme slzovku jako přílohu, není ji třeba dopředu namáčet, stačí ji jen předem propláchnout. Na 2 díly slzovky dejte 1 díl vody, uveďte do varu, potom na mírném ohni vařte nezakryté 50 - 60 minut, dokud se voda nevyvaří. Slzovku po odstavení promíchejte vařečkou. Jako i jiné zrniny můžeme slzovku buď vařit ve vodě, nebo v páře.

---