

**Alus  
veselībai,  
skaistumkopšanā,  
kulinārijā**



Sastādījusi un vāku veidojusi *Lilija Rimicāne*  
Redaktore *Ilze Čerņevska*

ISBN 978-9984-859-78-1

© L. Rimicāne, teksts, vāka dizains, 2013

© «Izdevniecība Avots», 2013

# SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS.....5

ALUS DZIEDNIECISKĀ IEDARBĪBA.....11

    Lieto kā zāles .....13

    Uzlējumi ar apiņiem.....18

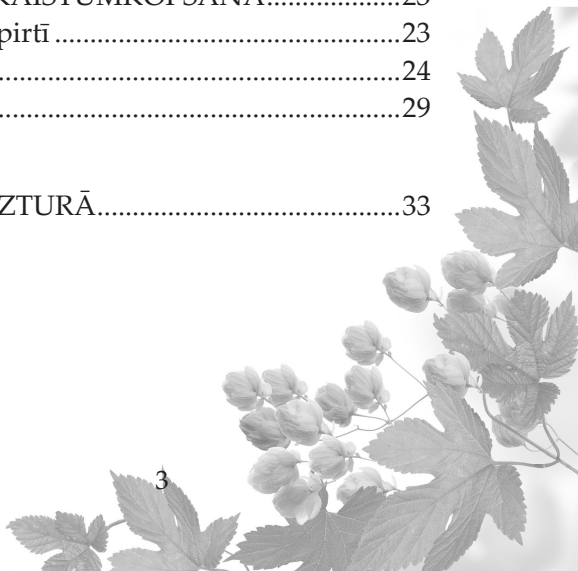
ALUS SKAISTUMKOPŠANĀ.....23

    Alus pirtī .....23

    Āda.....24

    Mati.....29

ALUS UZTURĀ.....33



**Pret saaukstēšanos ar augstu temperatūru.** Ūdens peldē uzkarsē pudeli portera (stipro tumšo alu) līz +30 °C, izdzer vienā paņēmienā un apguļas, apsedzoties ar siltu segu.

**Pret bronhītu un stipru klepu.** Samaļ divus lielus citronus bez kauliņiem, sajauc ar 1/2 litru alus un glāzi cukura, pievieno divas ēdamkarotes sasmalcinātu lakricas sakņu un tējkaroti anīsa lapu, tur vienu stundu ūdens peldē, pēc tam izkāš un atdzesē. Lieto pa ēdamkarotei trīs reizes dienā pirms ēšanas.

**Gripas un bronhīta ārstēšanai.** 1 ķiploka galviņu izspiež ķiploku spiednē. 2 citronus ar mizu samaļ. Samaisa ķiploku ar citroniem, pievieno 300 g cukura un 1/2 litru nefiltrēta alus. Trauku cieši noslēdz un 30 minūtes karsē ūdens peldē. Maisījumu izkāš. Lieto pa ēdamkarotei trīs reizes dienā 30 minūtes pirms ēšanas.

Nomazgā vistas krūtiņu, nosusina un sagriež strēmelēs. Sīpolu un šampinjonus notīra, sagriež. Krūtiņu eļļā apcep, līdz rodas zeltaina garoziņa. Gaļu no pannas izņem un tajās pašās taukvielās cep sīpolu un šampinjonus, līdz iztvaiko šķidrums. Tad pielej alu un saldo krējumu, pievieno maltus saldus piparus, sāli un vāra 5 minūtes. Pēc tam mērcē liek sacepto vistas gaļas krūtiņu un ļauj kādu brīdi ievilkties. Pasniedz ar rīsiem vai makaroniem.

Vistas vietā var izmantot tītara gaļu.

### **Šašliks alus marinādē**

*1–1 1/2 kg gaļas*

*1/2 l tumšā alus*

*200 g majonēzes*

*pipari*

*sāls*

Gaļu sagriež vidēji lielo gabalos, liek traukā, pieber piparus un pārlej tumšo alu. Visu rūpīgi samaisa, uzliek slogu

un atstāj uz vienu stundu. Pēc stundas gaļai pievieno majonēzi un atkal samaisa un atstāj vismaz uz vienu stundu istabas temperatūrā vai 5–7 stundas ledusskapī. Sāli pārber gaļai tikai tad, kad tā jau ir līdz pusei izcepta, tādā veidā cepot gaļa nezaudēs sulīgumu.

### **Cūkgaļas šašliks alus marinādē**

*1 1/2 kg cūkas kakla daļas*

*300–500 ml gaišā alus*

*3 sīpoli*

*sāls*

*malti melnie pipari*

Gaļu nomazgā, sagriež gabalos, katru gabalu ieberž ar sāli un pipariem. Sīpolus sarīvē uz rupjās dārzenu rīves, pievieno gaļai un rūpīgi samaisa. Pielej alu tik daudz, lai gaļa tajā nepeld. Stundu traukā zem vāka tur istabas temperatūrā, tad 10–12 stundas tur ledusskapī.

