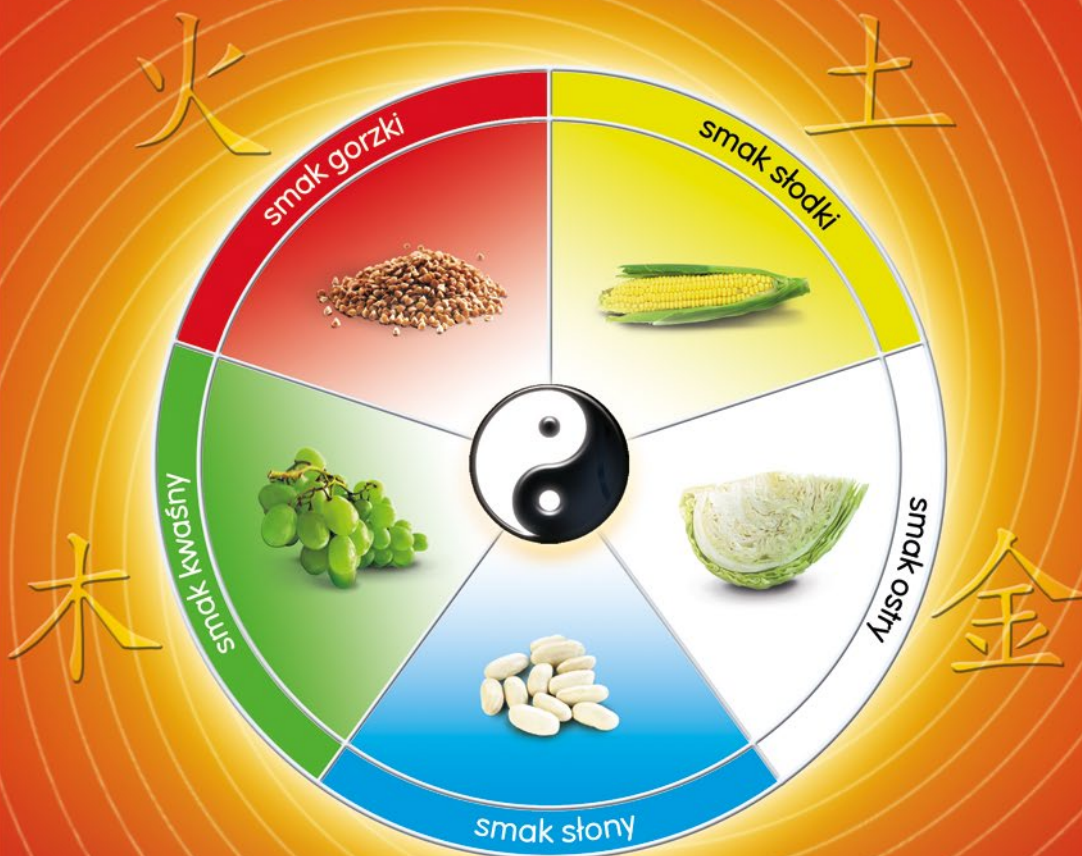


ANNA CZELEJ

# PRAKTYCZNE GOTOWANIE WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

Tradycyjna Medycyna Chińska w kuchni





# PRAKTYCZNE GOTOWANIE WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN



Anna Czelej

# PRAKTYCZNE GOTOWANIE WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

Tradycyjna Medycyna Chińska w kuchni



REDAKCJA: Dominika Dudarew  
SKŁAD KOMPUTEROWY: Piotr Pisiak  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
OPRACOWANIE GRAFICZNE: Marek Baliński  
RYSUNKI: Agata Balińska  
KOREKTA: Ewa Skarżyńska  
OPRACOWANIE CZĘŚCI SINOLOGICZNEJ: Dorota Bielán

Wydanie VIII  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8171-588-1

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2009  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis Treści

1. <i>Wprowadzenie</i> .....	7
2. <i>Zasady transkrypcji chińskiej</i> .....	13
3. <i>Tradycyjna Medycyna Chińska w kuchni</i> .....	19
4. <i>Pięć Przemian w kuchni</i> .....	83
5. <i>Przepisy kulinarne</i> .....	109
6. <i>Spis przepisów kulinarnych</i> .....	237





## WPROWADZENIE

Chińska filozofia przyrody pozwoliła opracować Chińczykom wiele metod, które służą dobrze naszemu zdrowiu i które można zastosować w praktyce. Gotowanie według Pięciu Przemian i zastosowanie artykułów spożywczych w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej to tylko jedna z nich. Metody rodem z Chin pomagają nam wyjść ze stanu zagubienia i alienacji, budują poczucie jedności i harmonii z otaczającym nas światem przyrody i ludzi, umożliwiają odnalezienie właściwego miejsca w środowisku, w którym żyjemy. TMC w kuchni i metoda gotowania według Pięciu Przemian uczy przyrządzania smacznego i zrównoważonych posiłków, ale nie tylko, uzmysławia również mnogość powiązań w świecie przyrody, do którego należy człowiek. Jakość tych powiązań może początkowo wprawiać w zdumienie. Patrząc z perspektywy chińskiej filozofii przyrody, mamy możliwość zobaczenia zwykłej pietruszki i marchewki w nowym, niezwykłym świetle. Obserwacja taka budzi przypuszczenie, że kierunek ruchu energii w żywym organizmie człowieka może zależeć od wielu jeszcze innych czynników, nie tylko od rodzaju

pokarmu, który spożywamy. Chińczycy nie mają wątpliwości, że tak jest w istocie i na stan równowagi ludzkiego organizmu można wpływać na wiele sposobów, nie tylko odpowiednią dietą, między innymi również każdym gestem ciała, ze skinieniem małego palca włącznie. Powodowani tą ideą mistrzowie chińscy opracowali zestaw leczniczych ćwiczeń zwanych Qigong. Pomimo swojej prostoty Qigong harmonizuje ciało i umysł ćwiczącego, doprowadzając go do stanu równowagi i głębokiej, relaksującej koncentracji.

Formy Qigong są niezwykle skuteczną metodą pozwalającą zachować zdrowie i dobrą kondycję. Poszczególne ćwiczenia harmonizują ruch energii głównych organów wewnętrznych w organizmie człowieka, a tym samym są efektywnym sposobem równoważenia zbyt silnych emocji. Podobnie taijiquan jest kompletnym systemem zawierającym w sobie Qigong, w jednym i drugim obowiązują te same zasady. Ćwiczenie taijiquan i Qigong powinno być związane z przekazem mistrza.

Zazwyczaj nie widzimy związku między bólem żołądka czy wątroby a emocjami, które im towarzyszą. W myśl Tradycyjnej Medycyny Chińskiej te związki są jednak oczywiste, a poszczególne emocje są związane z ruchem właściwym dla danego organu. Zbyt silny ruch energii w żywym organizmie, który możemy zaobserwować, nazywamy emocją lub uczuciem. Na przykład: widoczny ruch wątroby, ekspresja Elementu Drzewa to gniew. W zrównoważonym organizmie wątroba, kontrolując mięśnie, wprawia w ruch masy krwi, uwalnia krążenie w brzuchu, pomaga w przepływie ku górze czystych płynów, wspiera ruch w kierunku głowy. Uczucia powinny osiągnąć ten ruch, ale jego skutki nie powinny być dostrzegalne w samej substancji, tylko w świetle serca, świadomości. Zbyt silne

emocje, takie jak gwałtowny gniew związany z wątrobą, mogą poruszyć substancje, w tym wypadku wpłynąć na ruch wątroby dotyczący ciała, np. krew (wymioty z krwią i przekrwione oczy). Ruch gniewu i ruch umysłu unoszącego się w gniewie podążają w tym samym kierunku. Ruch ciała odzwierciedla ruch umysłu.

„Świadomość” w naszym rozumieniu nie jest jednak tym samym, co w języku chińskim. Według chińskiej filozofii przyrody świadomość, życie duchowe i nasze ciało są parą, podobnie jak para Niebo – Ziemia, nie mogą istnieć oddzielnie. Duchowość wyraża się przez ciało.

Wszystkie funkcje fizjologiczne i ich manifestacje są posłuszne ruchom naszej świadomości. Dlatego też nasza duchowość wyraża się zdrowym odcieniem włosów i cery. Zakłócenie manifestacji życia na poziomie nerek lub wątroby znajduje zaś swoje odbicie w aberracjach psychologicznych. A skoro tak, to nasuwa się wniosek, że zarówno dolegliwości nerek lub wątroby, jak i aberracje psychologiczne możemy wyleczyć za pomocą marchewki i pietruszki lub jakichś innych warzyw czy też kaszy.

Chińska filozofia przyrody łączy medycynę ze wszystkim, czym jesteśmy i co nas otacza. Do otoczenia tego należy niewątpliwie rodzina i dobrze się dzieje, jeśli w systemie rodziny panuje kosmiczny porządek, bo to oznacza, że energie w niej płyną bez przeszkód w cyklu odżywczym, od matki do córki, od córki do jej córki i tak przez wszystkie pokolenia. Związek męża i żony rządzi się zaś tymi samymi prawami, co związek Nieba i Ziemi. Jedno z tych praw ma w tym przypadku bardzo szerokie zastosowanie: „Ziemia żywi, Niebo ochrania”. W odniesieniu do kobiety i mężczyzny w ich związku prawo to oznacza, że kobieta zajmuje miejsce centralne w stosunku do mężczyzny, tworzy dom i żywi rodzinę, a mężczyzna chroni

kobietę i jej dzieci oraz dostarcza środki na życie. Nie doszukujemy się jednak w tym prawie zbyt prostego przełożenia na nasze pojęcia. „Żywienie” w języku chińskim nie oznacza bowiem „odżywiania” w naszym rozumieniu i gotowania, nawet według Pięciu Przemian.

W myśl chińskiej filozofii przyrody „żywienie” dotyczy w równym stopniu sfery ciała i ducha, a w Yi Jing (w Księdze Przemian) w heksagramie 27. I. „Kąty ust” (Żywienie) możemy się spotkać z opisem mędrca, który jest źródłem żywienia:

*„Dziewięć u góry znaczy:*

*Źródło żywienia.*

*Świadomość niebezpieczeństwa przynosi pomyślny los.*

*Sprzyjającym jest przekroczyć wielką wodę.*

*Ta linia przedstawia mędrca najwyższego rodzaju – wszelkie wpływy, których jest on źródłem, są pokarmem i pożytkiem dla innych. Taka pozycja nakłada nań poważną odpowiedzialność. Jeśli będzie jej świadomy, jego udziałem będzie pomyślny los i może wtedy ufnie przystąpić do dzieł nawet tak wielkich i trudnych, jak przekroczenie wielkiej wody. Przyniosą one powszechne szczęście, dla niego i dla innych”<sup>1</sup>.*

Chińska filozofia przyrody to temat rzeka, który nie może się zmieścić w jednej książce. Oprócz więc książki „Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian”, w której omawiam zastosowanie artykułów spożywczych w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej i pomagam w nauce gotowania według Pięciu Przemian, kończę jeszcze opracowanie tekstu o związkach mężczyzny z kobietą widzianych z perspektywy chińskiej filozofii przyrody i Yi Jing i opracowa-

<sup>1</sup> Richard Wilhelm, *I Cing*, Wydawnictwo Latawiec, Warszawa 1999 r., s. 116

nie swoich notatek z wykładu Elisabeth Rochat de la Valey „Sfera mentalna i patologia uczuć w medycynie chińskiej”, a mistrzowie taijiquan Marek Baliński i Jarosław Jodzis mają w zanadru teksty na temat taijiquan i leczniczych ćwiczeń Qigong. Tymczasem oddaję w ręce Czytelników „Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian” na dobry początek. Mam nadzieję, że książka ta zachęci wiele osób do dalszego zgłębiania tajemnic chińskiej filozofii przyrody i do zastosowania jej w praktyce.

### Wyjaśnienie od Autorki:

Pojęcia Niebo i Ziemia w tekście książki nie odnoszą się do nieba nad głową i ziemi pod stopami. Są to nazwy energii i grup zjawisk, które charakteryzują się właściwościami yang lub yin i występują na poziomach makrokosmosu i wszystkich mikrokosmosów. Niebo to twórcza energia duchowa, która pobudza życie, przenika każde istnienie i tworzy Jednię świata. „Niebo w nas” oznacza pierwiastek duchowy, który przenika istotę ludzką. Odpowiednio: „Ziemia w nas” oznacza masę ciała. Dlatego Niebo i Ziemia rozpoczynają się wielką literą. Podobnie Pięć Przemian: Przemiana Wody, Przemiana Drzewa, Ognia, Ziemi, Metalu, to nazwy grup zjawisk, które odznaczają się właściwościami odpowiadającymi Pięciu Przemianom, na przykład: do Przemiany Drzewa należą zjawiska, które charakteryzuje szybki ruch energii w górę, barwa zielona, smak kwaśny itp., to gniew, kwaśne owoce, wątroba w żywym organizmie itd. O Przemianach w skrócie mówimy: Ogień, Woda, Drzewo, Ziemia, Metal i pojęcia te nie odnoszą się do ogniska, wody źródlanej i kawałka żelaza. Samo słowo Przemiana w tekście też oznacza najczęściej jedną z Pięciu Przemian, a nie przemianę uroczej osoby

w wilkołaka wieczorową porą. Analogicznie Dziewięć Liczb w Magicznym Kwadracie to też nazwy grup zjawisk, które obrazują trygramy w Księdze Przemian. Trójka Grom, to nazwa zjawisk z Przemiany Drzewa, które charakteryzują się szybkim ruchem yang w górę. Czwórka Wiatr, to zjawiska o właściwościach yin, również z Przemiany Drzewa. W przepisach kulinarnych Ogień napisany wielką literą oznacza produkty żywnościowe o smaku gorzkim, a ogień napisany małą literą oznacza palenisko, na którym stawiamy garnek z potrawą.

# ZASADY TRANSKRYPCJI CHIŃSKIEJ

Transkrypcja pinyin jest oficjalną, przyjętą przez Chiny i ONZ transkrypcją słów chińskich. Pomimo to w książkach zawierających chińskie wyrażenia możemy się spotkać z różnorodnymi transkrypcjami, co może sprawiać czytelnikom pewien kłopot, mogą oni bowiem odnieść wrażenie, że teksty książek o podobnej tematyce zawierają różne terminy chińskie, a w rzeczywistości często są to te same słowa zapisane w kilku różnych transkrypcjach. Stosowanie transkrypcji pinyin ma więc znaczenie porządkujące i dlatego też stosujemy ją w naszej książce. Niemniej przy zastosowaniu tej transkrypcji pojawia się pewien problem. W polskim tłumaczeniu Księgi Przemian autorstwa Richarda Wilhelma<sup>2</sup> została zastosowana uproszczona polska transkrypcja sinologiczna, autorzy polskiego przekładu nie zaznaczyli też intonacji (tonów) słów chińskich, wychodząc z założenia: „Nie zastosowano oficjalnej chińskiej transkrypcji pinyin, ponieważ doświadczenie uczy, że mało kto z polskich czytelników w ogóle zadaje sobie wtedy trud

---

<sup>2</sup> Richard Wilhelm, dz. cyt.

odczytywania obco wyglądających napisów. (Byłoby wtedy Yi Jing w miejsce I-cing)” ...<sup>3</sup>. Nie możemy wykluczyć, że stosowanie transkrypcji pinyin może sprawiać czytelnikom pewne trudności w odczytywaniu słów chińskich, z drugiej jednak strony umożliwia im zidentyfikowanie danego słowa w innych tekstach, w tym w tłumaczeniach tekstów chińskich na języki europejskie i w słownikach. Sam zapis słowa chińskiego w transkrypcji pinyin nie wystarcza jednak do identyfikacji znaku chińskiego (ideogramu), który temu słowu odpowiada. Język chiński należy do tonalnych i (jednakowo) zapisane słowo może być wymawiane na różne sposoby. Dopiero podanie tonalności przy zapisie słowa chińskiego w transkrypcji pinyin pozwala zidentyfikować ideogram, który mu odpowiada (cyfra przy zapisie pinyin oznacza ton, w którym słowo jest wymawiane). Cyferki przy słowach chińskich umieszczone w tekście mogą jednak zdezorientować czytelnika, który może nie wiedzieć, czego one dotyczą. Toteż pomijamy zazwyczaj cyferki oznaczające tonalność słów chińskich w tekście książki i umieszczamy je jedynie w słowniczku sinologicznym.

Równocześnie nie chcemy pomijać pisowni z bardzo popularnej Księgi Przemian Richarda Wilhelma, bo utrwaliła się ona prawdopodobnie w pamięci wielu czytelników. Dotyczy to głównie pisowni nazw trygramów i heksagramów. Kursywą zapisaliśmy nazwy trygramów zgodnie z transkrypcją zastosowaną w polskim przekładzie *I Cing (Yi Jing)* Wilhelma, a obok w nawiasie znajduje się to samo słowo chińskie zapisane w transkrypcji pinyin razem z tonem tego słowa.

Na przykład: *zen* (zhen – 4) – piorun lub *tuei* (dui – 4) – jezioro.

(A.C.)

<sup>3</sup> Richard Wilhelm, dz. cyt.



## Uprozczone zasady wymowy słów chińskich w języku standardowym zapisanym transkrypcją oficjalną pinyin

涼

W języku chińskim nie istnieje opozycja spółgłosek dźwięcznych i bezdźwięcznych (b-p, g-k, d-t), natomiast istnieją spółgłoski bezprzydechowe i przydechowe. Spółgłoski przydechowe wymawiane są jak polskie bezdźwięczne z krótkim dźwiękiem podobnym do polskiego „ch” bezpośrednio po spółgłosce, natomiast bezprzydechowe jak polskie bezdźwięczne.

Wymawiamy:

A – polskie A

B – polskie P

C – polskie Cch

Ch – polskie CZch

D – polskie T

E – polskie E

F – polskie F

G – polskie K

H – polskie H

I – polskie I; po C, Ch, R, S, Sh, Z, Zh jak polskie Y

J – polskie Ć

K – polskie Kch

L – polskie L

M – polskie M

N – polskie N

O – polskie O

P – polskie Pch

Q – polskie Ćch

R – polskie Ź na początku sylaby, polskie R na końcu sylaby

S – polskie SZ

Sh – polskie SZ  
T – polskie Tch  
U – polskie U; po J, Q, X – jak U  
U – jak niemieckie U  
W – jak angielskie W  
X – polskie Ś  
Y – polskie J  
Z – polskie C  
Zh – polskie CZ

Ponadto:

- ng (występuje tylko na końcu sylaby) wymawiamy jak w ang. słowie „song” – piosenka
- ong wymawiamy – ung
- ian wymawiamy – ien

Tabela ułatwi jednoznaczną identyfikację trygramów.

**Słowniczek słów chińskich występujących  
w tekście w transkrypcji pinyin, cyfra obok zapisu  
pinyin oznacza ton, w którym słowo jest wymawiane:**

han – 2 – silny chłód  
liang– 2 – chłód  
ping – 2 – równowaga  
wen – 1 – ciepły  
re – 4 – gorący  
ying – 1 – energia odżywcza  
wei – 1 – energia ochronna  
qi – 4 – tchnienia energii

TRYGRAMY – Cyfra obok zapisu pinyin oznacza ton, w którym słowo jest wymawiane.

znak chiński	trygramy (linie)	transkrypcja pinyin	transkrypcja wg polskiego tłumaczenia Wilhelma	nazwa wg polskiego tłumaczenia I Cing (Yi Jing) Wilhelma	obraz	attribut	rodzina
乾		qian - 2	c'ien	Twórczość	Niebo	moc	ojciec
坤		kun - 1	k'un	Biorczość	Ziemia	oddanie	matka
震		zhen - 4	chen	Pobudzenie	Piorun	poruszenie	pierwszy syn
坎		kan - 3	k'an	Otchłań	Woda	niebezpieczeństwo	drugi syn
艮		gen - 4	ken	Trwanie w spokoju	Góra	spokój	trzeci syn
巽		sun - 4	sun	Łagodność	Wiatr, Drzewo	przenikliwość	pierwsza córka
離		li - 2	li	Łgnięcie	Ogień	jasność	druga córka
兌		dui - 4	tuei	Pogoda ducha	Jezioro	wesołość, radość	trzecia córka



# TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA W KUCHNI





# TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA W KUCHNI

Wchodząc w świat chińskiej filozofii przyrody, czytając Yi Jing, teksty z zakresu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, ćwicząc taijiquan, możemy sobie uzmysłwić, jak wiele czynników ma znaczący wpływ na przepływy energii w naszym organizmie. Nie tylko ruch fizyczny, ale również poszczególne emocje wywołują przepływ energii w określonych kierunkach. Rzadko kiedy, a może nawet wcale, dociera do nas informacja, że poszczególne artykuły spożywcze (takie jak pietruszka, marchewka, jabłko czy rzodkiewka) są w istocie różnorodnymi formami energii, a ich spożywanie wywołuje w naszym organizmie określone skutki, choćby przepływ energii w górę lub w dół, na zewnątrz lub do wewnątrz. Jedząc jakiś produkt, możemy zamknąć, odblokować lub przyspieszyć przepływy energii, a także doświadczyć suchości czy nadmiaru wilgoci (śluzu).

Chińczycy opracowali metody, które równoważą, harmonizują, odblokowują lub zmieniają niepożądany kierunek ruchu energii w żywym organizmie na pożądany. Do metod tych zaliczają się: akupunktura, lecznicze

ćwiczenia Qigong i taijiquan, ziołolecznictwo\*, ale również leczenie przy pomocy odpowiedniej diety.

O wielorakim działaniu pożywienia na nasz organizm będzie traktował ten rozdział.

Na wstępie przypomnijmy sobie jednak pokrótce podstawowe pojęcia, którymi operuje chińska filozofia przyrody i Tradycyjna Medycyna Chińska.

Opis fundamentalnej struktury rzeczywistości w chińskiej filozofii przyrody opiera się na określeniu praw, według których energie w przyrodzie wciąż płyną, dążąc do zachowania dynamicznej równowagi. Punktem wyjścia w tych rozważaniach było określenie właściwości dwóch sił wyjściowych, NIEBA (yang) i ZIEMI (yin), oraz ich wzajemnych relacji. Zostały też określone właściwości energii pochodnych i charakterystyczny dla nich ruch. NIEBO, kwintesencję męskiej siły yang – nazwano ojcem, a ZIEMIĘ, uosabiającą siły żeńskie yin – nazwano matką. Energie pochodne: OGIEŃ, JEZIORO, WODĘ, GÓRĘ, PIORUN oraz WIATR określono jako dzieci NIEBA i ZIEMI.

Właściwości energii Nieba i Ziemi oraz energii pochodnych zapisano w formie trzech linii; linia ciągła określała siłę yang, a linia przerywana (pusta w środku) symbolizowała siłę yin. Zapisy te, jakby rodzaj wzorów z zakresu fizyki, nazwano trygramami.

Wszystkie zjawiska na Niebie i Ziemi, w makro- i mikroświecie, można pogrupować na zasadzie korelacji ich właściwości, według charakterystycznego dla nich ruchu energii. Na przykład wiosna (energia Piorunu) charakteryzuje się silnym ruchem energii w górę, tak samo porusza się kiełkujące ziarno pszenicy. Podobne cechy ma wschód, poranek, drzewo, smak kwaśny, kolor zielony, ruch energii

\* W książce „Etniczna apteka” autor, dr med. Ingfried Hobert Svenja Zitzer, opisuje jak odzyskać zdrowie dzięki roślinom leczniczym. Książka dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd.).



związany z wątrobą w żywym organizmie, niektóre emocje – choćby gniew, zdolność pracy koncepcyjnej itd.

Każde zjawisko, z którym się spotykamy, możemy określić według specyficznego dla niego ruchu energii i umieścić w grupie zjawisk charakteryzujących się ruchem jednego z żywiołów.

Trygramy obrazują wszystko, co dzieje się na Niebie i Ziemi. Wyrażają zjawiska, które podlegają ciągłej przemianie. Charakteryzują również cechy członków rodziny: ojca, matki i dzieci.

Prawdopodobnie pierwszy zapis trygramów pojawił się na planie Mapy Luo zwanej również Magicznym Kwadratem. Nie wiemy, kto był twórcą tego niezwyklego zapisu. Odkrycie Magicznego Kwadratu przypisuje się pierwszemu władcy z Dynastii Xia, który zobaczył ten zapis na skorupie wielkiego żółwia z rzeki Luo.

Chińczycy, obserwując ciała niebieskie, stali twarzą na południe, toteż ten kierunek w Magicznym Kwadracie jest na gorze, a północ na dole. Zmienione są tu też odpowiednio ustawienia kierunku zachodniego i wschodniego.

Oprócz zapisu w postaci trzech linii yin i yang każdy trygram ma swoją symboliczną liczbę. Energia tych liczb, ich Qi, symbolizuje ten sam żywioł, co odpowiadający danej liczbie trygram. Zamiast więc stwierdzać przykładowo „trygram obrazujący energię Gromu”, mówimy „Qi Trójki Gromu charakteryzuje się...” lub „Dwójka ma takie i takie cechy”.

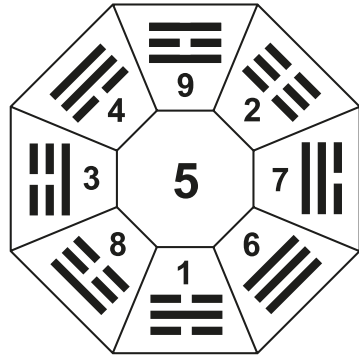
Trygramów jest osiem, a symbolicznych liczb w Magicznym Kwadracie dziewięć. Jedna z tych liczb nie ma swojego trygramu, jest nią liczba 5 w centrum kwadratu. Symbolizuje ona Ziemię znajdującą się w centrum w odniesieniu do Nieba; Ziemię, która przyjmuje najwięcej energii kosmicznej i najwięcej rozdaje innym, rozprawdza ją po najdalsze krańce systemu, żywi wszystkie istoty.



Rys. 1a. Dziewięć liczb i odpowiadające im trygramy

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Rys. 1b. Magiczny Kwadrat



Rys. 1c. Układ podstawowy dziewięciu liczb w ich kosmicznych domach.

Trygramy określają Qi liczb i ich kosmicznych domów.

Położenie liczb i odpowiadających im trygramów na przedstawionym rysunku odpowiada tak zwanemu układowi Późniejszego Nieba. Początkowo posługiwano się układem Wcześniejszego Nieba, gdzie Niebo było na górze kwadratu (na miejscu Dziewiątki), a Dwójka-Ziemia w dole, na miejscu Jedyńki-Wody.

**LICZBA 5, ZAJMUJĄCA CENTRUM MAGICZNEGO KWADRATU, NIE MA SWOJEGO TRYGRAMU.**

## QI DZIEWIĘCIU LICZB I KORELUJĄCE Z NIMI ZJAWISKA

涼

**QI JEDYNKI** – trygram *k'an* (kan – 3) – Otchłań – niebezpieczeństwo – Woda – chmury – średni syn, Przemiana Wody yang, kierunek – północ, stan spoczynku Qi w zimie, zima, noc, cofnięcie się, chłód, smak słony, suche rośliny, wodorosty, małe listki, kolor granatowy, nerki, pęcherz moczowy, odwaga wewnętrzna, siła woli, bezruch, lęk.

坎

**QI DWÓJKI** – trygram *k'un* (kun – 1) – Biorczość – Ziemia – matka, centrum, Przemiana Ziemi yin, stabilizacja Qi późnym latem, późne lato, późne popołudnie, wilgoć, zwarte słodkie owoce i warzywa, zboża, kierunek – południowy zachód, kolor żółty, smak słodki, śledziona, trzustka, świadomość tu i teraz, zrównoważenie, harmonia, zrozumienie, koncentracja, rozkojarzenie.

坤

**QI TRÓJKI** – trygram *chen* (zhen – 4) – Pobudzenie – Piorun, Drzewo – najstarszy syn, Przemiana Drzewa yang, rozprzestrzenianie się Qi wiosną, silny ruch ekspansywny energii w górę, wiosna, rano, początek, kierunek – wschód, smak kwaśny, kolor zielony, nowe rozwijające się rośliny, pąki, kiełkujące ziarno, pęcherzyk żółciowy, zdolność pracy koncepcyjnej, podświadomość, intuicja, ciepłowość, wyobraźnia, spontaniczność, gniew, nienawiść.

震

**QI CZWÓRKI** – trygram *sun* (sun – 4) – Łagodność – przenikanie – Wiatr, Drzewo – najstarsza córka, Przemiana Drzewa yin, rozprzestrzenianie się Qi wiosną, wiosna, późny ranek,

巽

smak kwaśny, kolor zielony, nowe rozwijające się rośliny, pąki, kielkujące ziarno, kierunek – południowy wschód, wątroba, podświadomość, intuicja, cierpliwość, wyobrażenia, gniew.

**QI PIĄTKI** – CENTRUM – Ziemia – Przemiana Ziemi  
yin – yang.

PIĘĆ jest liczbą szczególną, zajmuje ona miejsce centralne, przez które przechodzą wszystkie przemiany. Pięć pobiera najwięcej kosmicznej energii i najwięcej jej rozdaje, jest kosmicznym dystrybutorem energii. Pięć nie ma swojego trygramu, jest kosmicznym kameleonem, może przyjąć cechy wszystkich innych zjawisk.

乾

**QI SZÓSTKI** – trygram *c'ien* (qian – 2) – Twórczość – Niebo – Metal – siła – ojciec, Przemiana Metalu yang, jesień, zmierzch, kierunek – północny zachód, zakończenie, powracanie Qi jesienią, suchość, smak ostry, kolor biały, korzenie, zdrewniałe liście, okrężnica, jelito grube, sprawiedliwość, smutek, skumulowana wiedza, otwartość.

兌

**QI SIÓDEMKI** – trygram *tuei* (dui – 4) – Pogoda ducha – radość – Jezioro – najmłodsza córka – Przemiana Metalu yin, kierunek – zachód, jesień, zmierzch, zakończenie, powracanie Qi jesienią, smak ostry, kolor biały, korzenie, zdrewniałe liście, płuca, sprawiedliwość, smutek, skumulowana wiedza, otwartość.

艮

**QI ÓSEMKI** – trygram *ken* (gen – 4) – Trwanie w spokoju – zatrzymanie – Góra – najmłodszy syn, Przemiana Ziemi yang, kierunek – północ

ny wschód, przedwiośnie, bezruch, smak słodki, ziarna, zwarte słodkie owoce i warzywa, żołądek, świadomość tu i teraz, zrównoważenie, harmonia, zrozumienie, koncentracja, rozkojarzenie.

**QI DZIEWIĄTKI** – trygram *li* (*li* – 2) – Lgnięcie – jasność – uwarunkowanie – słońce – Ogień – średnia córka – Przemiana Ognia yin, kierunek – południe, rozprzestrzenianie się Qi latem, lato, południe, ciepło, szczyt, kwiaty, duże liście, smak gorzki, zapach spalenizny, kolor czerwony, serce, jelito cienkie, potrójny ogrzewacz (potrójny ogrzewacz składa się z trzech części: górny ogrzewacz – płuca – serce, środkowy ogrzewacz – żołądek, śledziona – trzustka, wątroba, pęcherzyk żółciowy, dolny ogrzewacz: nerki, pęcherz moczowy, jelito cienkie i grube), osierdzie, krążenie, seks, proces uczenia się, inspiracja, radość, histeria.

離

Opis dziewięciu energii (Qi) pozwala nam zauważyć, że rzeczywiście wszystkie zjawiska na Niebie i Ziemi możemy scharakteryzować według Qi dziewięciu liczb i charakterystycznego dla nich ruchu energii. Możemy odkryć podobieństwo zjawisk w poszczególnych grupach z powodu identycznego ruchu energii, który je charakteryzuje, np. związek między sercem, radością, ogniem i smakiem gorzkim. Obserwacje te leżą u podstaw Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i nauk dotyczących innych dziedzin życia, w których przełożono teorię na praktykę.

Rozwinięta Mapa Luo obrazuje sposób, w jaki energie płyną, przemieniają się i wzajemnie na siebie wpływają we wszystkich regularnych, powtarzających się cyklach, w cyklu dobowym, dziewięciodniowym, miesięcznym, rocznym, dziesięcioletnim itd.

Ruch energii w Magicznym Kwadracie możemy rozpatrywać na dwa sposoby: jako przemienny, cykliczny ruch z centrum (miejsce Piątki) oraz powrót energii do centrum. Ruch ten jest najlepiej dostrzegalny w czasie zmieniających się pór roku. Na wiosnę odczuwamy silne przemieszczanie się energii w górę, późne lato jest okresem, kiedy zaczynamy odczuwać ruch energii w dół, energie wracają wtedy do Ziemi.

Poszczególne fazy ruchu powtarzające się w regularnych cyklach – porach dnia czy roku, możemy również zobrazować, umieszczając je na obwodzie koła. Kolejność zmian zachodzących w przyrodzie określi w tym przypadku kierunek ruchu w czasie kolejnych przemian. Jest on zgodny z kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Warto w tym miejscu zauważyć, że cykliczne zmiany nie mają początku i końca, koniec jakiegoś zdarzenia łączy się z początkiem następnego.

Powyższe obserwacje leżą u podstaw teorii PIĘCIU PRZEMIAN.

Dlaczego pięciu, a nie ośmiu czy dziewięciu? W teorii Pięciu Przemian wyróżniamy bowiem pięć żywiołów: NIEBO, ZIEMIA, OGIEŃ, METAL, WODA. Żywioł Ziemi w Magicznym Kwadracie obrazują trzy liczby: Pięć wyraża Ziemię, która znajduje się w Centrum w stosunku do Nieba, przyjmuje najwięcej energii kosmicznej i rozprowadza ją po najdalsze krańce systemu. Liczba Dwa symbolizuje właściwości yin Ziemi – późnego lata. Liczba Osiem jest Ziemią yang, Górą, przedwiosniem. Energię Metalu reprezentują dwie liczby: liczba Siedem jest Metalem yin, liczba Sześć Metalem yang. Obydwie liczby są przypisane jesieni.

Również Drzewo symbolizują dwie liczby: Trójka jest Drzewem yang, wyraża energię wczesnej wiosny, siłę kiełkującego ziarna pszenicy; Czwórka jest Drzewem yin –

Wiatrem. Żywiół Ognia i Wody reprezentują pojedyncze liczby; Dziewiątka jest Ogniem yin, Jedyńska Wodą yang.

涼

## NIEBO I ZIEMIA

Niebo daje impuls do ruchu, jest tym, co prowadzi i daje każdej żyjącej istocie jej własną, specjalną naturę. Niebo stanowi o tym, czym dana istota jest.

Kierunek rozwoju może być zawarty na przykład w ziarnie dębu czy róży. Ziemia sprawi, że ziarno stanie się dębem albo różą. Dąb będzie miał liście dębu, konary dębu, korzenie dębu. Całe istnienie zostanie skonstruowane według specjalnej struktury, charakterystycznej dla tego właśnie, a nie innego istnienia.

Każde istnienie jest skrzyżowaniem Nieba i Ziemi, ich wzajemnej penetracji i wpływów. Niebo z Ziemią stanowią nierozłączną parę. Nie istniałoby życie bez ich wspólnego udziału.

Inspiracją Nieba jest droga, którą się idzie, którą trzeba iść – sposób, w jaki życie powinno się toczyć. Mogą się zdarzyć wypadki na tej drodze, kiedy choćby ziarno dębu spadnie na jałową glebę, silny wiatr wygnie i złamie młode drzewko. Tego typu wypadki odpowiadają różnym patologiom, z którymi można się spotkać w trakcie rozwoju.(...)

## YIN – YANG

Najczystszy przykładem YANG jest NIEBO.

Najczystszy przykładem YIN jest ZIEMIA.

Nawet Niebo nie może istnieć bez odrobiny Ziemi.

Ziemia, gdyby była czystą kondensacją, byłaby bezpłodnością.

Niebo istnieje, tak naprawdę, tylko dlatego, że zwraca się ku Ziemi.

Ziemia otwiera się w stronę Nieba i tylko dzięki temu jest płodna.

Odróżniamy Niebo od Ziemi, ale w istocie nie możemy o nich mówić, jeżeli nie uwzględnimy ich ciągłego pozostawania we wzajemnej relacji.

Obie siły rozpoznajemy i odróżniamy dzięki Tchnieniu Pierwotnemu. Jest to coś, co rozróżnia, co sprawia, że wszystko, co lekkie, rozprzestrzenia się i stanowi Niebo, natomiast to, co pozostaje, staje się coraz bardziej skondensowane oraz ciężkie i stanowi Ziemię.

Ziemia stanowi masę, na której można się oprzeć.

W naszym organizmie Ziemią są substancje, z których składa się nasze ciało – mięśnie, płyny odżywcze organizmu, krew.

Element Ziemi w żyjących istotach nie mógłby się w ogóle poruszać i rozprzestrzeniać bez współdziałania Tchnień Energii – Qi.

## TCHNIENIA ENERGII – QI

Para – wydech – energie – wdech.

氣

Ziarno zboża, pękające w czasie gotowania czy trawienia, powoduje wyzwolenie się energii, która wznosi się i koncentruje. Tchnienia Energii, same w sobie bez formy – wytwarzają, ożywiają i utrzymują wszystkie istniejące formy. Czerpią one siłę i odnawiają się dzięki pracy, która odbywa się również dzięki nim w substancjach ulegających przemianom.



Wszystko, co się dzieje, zawdzięczamy Tchnieniom Energii. Ilość Tchnień Energii nie decyduje o zdrowiu.

Na zdrowie składa się harmonijne rozłożenie wszystkich czynników, które podążają same z siebie tam, gdzie są oczekiwane. Krążenie, wymiany, przemiana płynów w parę i pary w płyny, utrzymanie właściwej temperatury, uszankowanie rytmów i cykli, otwieranie i zamykanie nieskończonej ilości drzwi i otworów istoty żywej, wszystkie ruchy i przemiany tworzące i podtrzymujące życie – odbywają się dzięki Tchnieniom Energii.(...)

## PIĘĆ ELEMENTÓW

Oprócz systemu yin – yang, Niebo i Ziemia, kolejnym systemem rozróżniania w Chinach jest 5, podstawa teorii Pięciu Elementów, która opiera się na założeniu, że we wszystkim, co istnieje, można rozróżnić pięć aspektów: aspekt WODY, DRZEWA, OGNIĄ, ZIEMI i METALU.

### WODA

To coś ukrytego, wilgotnego i głębokiego, jak źródło stale bijące, podtrzymujące wszystkie siły, stanowiące napęd. Woda przyciąga w głąb, żeby ukonstytuować solidną bazę – to nerki w ciele, zima itd.

### DRZEWO

Coś, co wytryska, kiełkując, wydobywa się na światło dzienne, daje napęd ruchom, siłę rozprzestrzeniania się – nazywamy Drzewem, bo w tkance żywej rośliny ten napęd odczuwa się najlepiej. W naszym organizmie to wątroba, spośród pór roku – wiosna.

## OGIEŃ

Ogień rozprzestrzenia się wszędzie i zajmuje całą przestrzeń razem z ciepłem, umożliwia cyrkulację i krążenie. To serce, lato itd.

## METAL

Metal zatrzymuje ekspansję Ognia, nadaje rytmy między rozprzestrzenianiem się i powrotem, gromadzi energię w Centrum i kondensuje. W naszym ciele to płuca, a spośród pór roku to jesień itd. Metalowi odpowiada ruch gromadzenia prowadzący do Centrum Ziemi, odnawiający wieczne źródło.

## ZIEMIA

Jest jeszcze coś, co jest konieczne, żeby wszystko działało wspólnie. Coś, co tworzy między wszystkimi Elementami związki, relacje. Coś, co pozwala, żeby wymiany i przemiany miały miejsce. Jest to Element Ziemi. W Ziemi wszystko się odnajduje, zaczynają rozwijać się ziarna. Ziemią w ciele człowieka jest śledziona, porą roku późne lato. Ziemia to Centrum, przez które wszystko przechodzi i w którym wszystko się miesza.

Pięć Elementów to pięć aspektów jednego życia.

W każdej rzeczy można rozróżnić Pięć Elementów. I tak rozróżniamy pięć pór roku (w tym późne lato), pięć głównych organów w organizmie człowieka, pięć kolorów, których wrażenie możemy odnieść do pięciu ruchów, Pięciu Elementów...”

Pięciu głównym organom w organizmie człowieka odpowiada pięć emocji:

**WĄTROBA – GNIEW**

**SERCE – RADOŚĆ, WESOŁOŚĆ**

**ŚLEDZIONA – MYŚL, TROSKI, OBSESYJNE MYŚLENIE**

**PŁUCA – SMUTEK, RODZAJ ZAMKNIĘCIA**

**NERKI – STRACH, WSTRZYMANIE**

Każdemu z tych uczuć towarzyszy typowy przepływ energii:

**DRZEWO – WĄTROBA** – nadmierny gniew – przepływy energii wznoszą się gwałtownie do góry.

**OGIEŃ – SERCE** – nadmierna wesołość – przepływy energii są bez napięcia.

**ZIEMIA – ŚLEDZIONA** – obsesyjne myśli – zawiązujące się węzły.

**METAL – PŁUCA** – nadmierny smutek – przepływy energii są niszczone.

**WODA – NERKI** – strach – przepływy energii spływają w dół.

**GNIEW** występuje wtedy, kiedy wszystko zbyt szybko wznosi.

**WESOŁOŚĆ** staje się rodzajem ekscytacji, podniecenia, kiedy nie ma już żadnego napięcia.

**TROSKI** nie są związkami, relacjami – są węzłami, które charakteryzują się niemożnością rozwikłania.

**SMUTEK** występuje wtedy, kiedy coś zamyka się za bardzo, zaprzecza sobie.

**STRACH** pojawia się, gdy dążenie ku dołowi nie jest schodzeniem w dół, ale upadkiem.

### PIĘĆ OZNACZA SKRZYŻOWANIE SIĘ

Skrzyżowanie jest usytuowane między dwoma granicami, które od zawsze są interpretowane jako Niebo i Ziemia lub yin i yang.

Kiedy w ramach Nieba i Ziemi, yin i yang pojawiają się ruchy wznoszące i opadające, to zauważyć można, że wszystkie pary, które symbolizuje cyfra 4, organizują się według tego modelu.

Tak więc pojawia się gorąco i zimno, ciepło, które nie jest tak bardzo ciepłe, ciepło, które jest letnie, oraz gorąco, które się oziębia.

Cztery pory roku są modelem wszystkich przepływów energii.

Gorąco i zimno oraz wszystkie sposoby przejścia od ciepła do zimna i od zimna do ciepła określają wszystkie specyficzne sytuacje. Podlegają im również inne fenomeny, nie tylko gorąco i zimno.

4 oznacza wszystkie rozróżnienia jakości. Kontynuacjami tej cyfry są 8, 16 i 32.

Samo 5 zajmuje miejsce w Centrum. Określa sposób gromadzenia wszystkich przepływów energii rozmaitej jakości.

Centrum to miejsce połączenia i dystrybucji zarazem, to węzeł komunikacyjny, do którego wszystko przychodzi z zewnątrz i przemienione odchodzi. Centrum jest konieczne do istnienia życia, które się realizuje. 5 ma moc Centrum.

Idea ta rozprzestrzeniła się niejako obok i w sposób komplementarny do teorii yin – yang, w Chinach w 3, 4 w. p.n.e. i przyczyniła się do powstania teorii Pięciu Elementów.

W końcu doszło do połączenia obu teorii. Kiedy mówimy o rzeczach układających się w linię pięciu, mówimy bardzo często o całości, która jest zharmonizowana i zawiera centrum. Stąd właśnie pięć Zhang (pięć głównych organów) w istocie ludzkiej. Kiedy mówimy o pięciu typach woli, najczęściej mówimy o tym, co emanuje z wnętrza każdego z pięciu Zhang pozostających w harmonii i poddanych autorytetowi serca. Napęd wychodzący z wątroby utrzymuje się w dole dzięki sile nerek. Poprzez płuco, które ciśnię do dołu, jest utrzymany we właściwych wymiarach. Serce posługuje się nim, by móc rozprzestrzeniać. Woda, którą symbolizują nerki, daje podstawę Elementowi Drzewa. To, co jest na dole, jest bazą dla tego, co idzie do góry. Drzewo daje Ogień – napęd pochodzący z wątroby podtrzymuje serce w jego działalności rozprzestrzeniania. W cyklu panowania czy równowagi (w obiegu kontrolnym) Metal panuje nad Drzewem – ruch płuc, który zwraca się cały czas do środka, kontroluje ruch wątroby, który łatwo przechodzi w ruch niekontrolowany.

Wszystkie ruchy Pięciu Elementów działają na siebie, stwarzając równowagę życia wewnętrznego. Jest to chwiejna równowaga. Zmienia się odpowiednio do wszystkich cykli, które kierują ruchem życia według cyklicznych przyływów energii do każdego Zhang. Raz będziemy skłonni do czynów pełnych odwagi, innym razem nie będziemy chcieli ryzykować. Możemy więc posiadać nadmiar odwagi lub też ostrożności. Czasami jesteśmy skłonni do wesołości, innym razem do melancholii czy też do refleksji. Nasze nastroje zmieniają się w ciągu dnia, pór roku oraz całego naszego życia. Nie mówiąc już o wszystkich okolicznościach życia, które każą nam reagować za każdym razem w pewien sposób. Jest to ciągła gra pięciu typów woli pozwalająca nam na utrzymanie równowagi w ciągłej zmianie.

## PIĄTA JAKOŚĆ CZASU

Rok dzieli się na cztery równe części. Podobnie przestrzeń Ziemi dzieli się na cztery kierunki. (Chińczycy przedstawiają cztery kierunki odwrotnie niż to jest przyjęte u nas – południe jest na miejscu naszej północy).

Część centralna, w której spotykają się jakości wszystkich kierunków, jest symbolizowana przez cyfrę 5.

Centrum (Pięć) pozwala na przemiany różnorodnych przepływów energii, rozdzielanie czasu, zmiany pór roku, przejście pory roku yang w porę roku yin.

To ostatnie przejście jest najtrudniejszym momentem w roku – trzeba zrezygnować z towarzyszenia światłu i wstępującemu yang i zdecydować się na ruch yin, który jest ciemnością i zejściem. To dużo trudniejsze niż towarzyszenie powracającemu i wznoszącemu się yang na wiosnę.

Piąta jakość czasu nie jest porą roku – jest to cecha pozwalająca na przejście jednego w drugie. Według niektórych interpretacji jest to krótki okres przejścia jednej pory roku w następną, na przełomie głównych pór roku. W innych interpretacjach mówi się o jednym okresie. Mówimy o czasie, który ma jakość powrotu, zwrotu, jest zatrzymaniem ruchu rozprzestrzeniania i zwrotem, zejściem.

Wszystko, co dzieje się w przyrodzie, dotyczy również i nas<sup>4</sup>.

Jak łatwo się domyślić, ziarno zboża, owoc, warzywo są widziane w chińskiej filozofii przyrody jako forma energii, a smak owocu czy warzywa pozwala zaliczyć je do jednej z Pięciu Przemian.

---

<sup>4</sup> Fragmenty moich osobistych notatek z wykładu Elisabeth Rochat de la Válee „Sfera mentalna i patologia uczuć w medycynie chińskiej”. Cały wykład zamieściłam w książce pt. „Magia zmian”.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej nie jest brany pod uwagę skład chemiczny danego artykułu spożywczego – ilość kalorii, białka, węglowodanów ani ilość witamin i minerałów, które zawiera. Toteż zalecenia dietetyczne w tej medycynie nie mają żadnego związku z dietetyką w naszym rozumieniu.

Ziarno zboża, owoc, warzywo zintegrowane z organizmem ludzkim wywołuje w nim ruch energii zgodny z właściwościami danego artykułu. Zjedzenie lub wypicie produktu o smaku słonym (zimna woda) albo gorzkim (kawa) spowoduje ruch energii w żywym organizmie w dół. Wypicie wódki (smak ostry) lub zjedzenie słodkiego ciastka wywoła ruch energii w górę.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej brany jest pod uwagę zarówno smak artykułu spożywczego, jak i jego właściwości wychładzające, nawilżające (yin) lub rozgrzewające (yang). W każdej grupie pięciu smaków – smak słodki, ostry, słony, kwaśny i gorzki, znajdują się produkty o właściwościach yin i yang. Ruch energii związany ze smakiem danego produktu może zrównoważyć zaburzony ruch organów wewnętrznych w żywym organizmie, może też go zakłócić, jeśli spożywamy artykuły o jakimś smaku w nadmiarze, np. słodczyce lub produkty silnie wychładzające albo rozgrzewające.

Główne organy wewnętrzne są związane ze smakami na zasadzie korelacji zjawisk. Żołądkowi i śledzionie odpowiada smak słodki, płucom – smak ostry, nerkom – smak słony, wątrobie – smak kwaśny, a sercu – smak gorzki. Produkty o smaku słodkim wpływają, w pierwszym rzędzie, na pracę śledziony i żołądka, ale działają również na pozostałe organy w innych cyklach przepływu energii.

W myśl medycyny chińskiej w zrównoważonej diecie powinny się znaleźć produkty w pięciu smakach i nie powinny one być ani zbyt wychładzające, ani zbyt rozgrzewające.

Patrząc z tej perspektywy na nasze wybory dotyczące diety, możemy popełniać w niej spore błędy, jeśli szukamy w pożywieniu witamin i minerałów, a nie bierzemy pod uwagę innych jego właściwości. Na przykład: szukając witamin, możemy sięgać po artykuły silnie wychładzające w zimie; cytrusy, pomidory, sałatę, gruszki, jabłka, a w najgorszym przypadku soki z cytrusów i jabłek. Skutek spożywania tego typu pożywienia w zimie będzie natychmiastowy i negatywny – ciągle przeziębienia pomimo odpowiedniej porcji witamin. Równie niekorzystne może się okazać jedzenie w nadmiarze silnie rozgrzewającego pożywienia, szczególnie o smaku ostrym: czosnku, imbiru, wódki, ostrej papryki. Produkty te, w obiegu kontrolnym przepływu energii, niszczą yin wątroby, powodują przegrzanie pęcherzyka żółciowego. W rezultacie mogą spowodować zbyt silny ruch energii w górę w organizmie, wyrażający się napadami wściekłości.

Nie zrównoważona dieta może się przyczynić do zakłócenia równowagi emocjonalnej. Z kolei dieta zrównoważona może być zbawiennym lekiem na troski i smutki.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej artykuły spożywcze są pełnoprawnym lekiem. Natomiast wizja człowieka widzianego jako JEDNIA ciała i ducha jest podstawą metod leczenia zupełnie odmiennych niż w konwencjonalnej medycynie. Na przykład z ostrym wirusowym zapaleniem spojówek zwracamy się o pomoc do okulisty, który zaleca stosowanie maści i kropeł do oczu. Są to zazwyczaj sulfamidy lub antybiotyki. W moim przypadku był to całkowicie nieskuteczny sposób leczenia, niewiele brakowało, bym straciła wzrok. Na szczęście trafiłam do lekarza, który praktykował Tradycyjną Medycynę Chińską, a dla medyka tego typu oczy to abecadło wiedzy medycznej; wiadomo, że leżą one na merydianie wątroby i to właśnie ten organ odpowiada za choroby oczu. Wystarczyła dwunastodniowa dieta z gotowanej pszenicy



popijanej wywarem z natki pietruszki, oczyszczająca wątrobę, żebym odzyskała wzrok.

Medycyna chińska od pierwszego z nią kontaktu wydała mi się dziwnie bliska i zrozumiała, toteż z zachwytem nad tak prostymi i skutecznymi metodami leczenia, z wdzięczności do lekarza, który uratował mi wzrok, i z życzliwości dla jego pacjentów napisałam pierwszą swoją książkę „Pięć Przemian w Kuchni Wegetariańskiej”. Było to jakieś piętnaście lat temu. Mój podziw dla medycyny chińskiej, taijiquan, Qigong, gotowania według Pięciu Przemian nie zmniejszył się przez ten czas ani trochę, może jest nawet większy. Nadal uważam, że są to sposoby dbania o zdrowie, które doskonale służą ludziom i choćby dlatego warto je usilnie popularyzować.

Lekarz praktykujący Tradycyjną Medycynę Chińską jest w trakcie kuracji przewodnikiem duchowym pacjenta. Powinien być zarówno świetnym psychologiem, jak i dietetykiem. Praca z emocjami, odpowiednia dieta i akupunktura\* mają równorzędne znaczenie w doprowadzaniu do równowagi emocjonalnej oraz fizycznej pacjenta. Lekarz, lecząc patologię emocji, podejmuje działania pozwalające na powrót do normalnego funkcjonowania na płaszczyźnie fizjologii, co pozwala świadomości dojść do siebie w sposób naturalny i niejako samoistny. Medycyna chińska to przede wszystkim profilaktyka, chociaż nie unika leczenia zaistniałych już dolegliwości.

Warto wspomnieć, że w starożytnych Chinach lekarz opiekował się grupą pacjentów, którzy płacili mu pensję za to, że byli pod jego opieką zdrowi. Lekarz ten przestawał dostawać pieniądze, jeśli któryś z jego pacjentów zapadał na zdrowiu. Medyk opiekujący się rodziną cesarską mógł z tego powodu stracić głowę.

\* Tajniki tej metody opisują prof. Tsolmonpurev Badarchin i lek. med. Khandaa Galsan w książce „Akupunktura”, która dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd.).

W Chinach źródłem dochodów dla lekarza byli zdrowi pacjenci. Niestety, zupełnie odwrotnie niż u nas.

Przyjrzyjmy się wobec tego uważniej stosowanej w ramach Tradycyjnej Medycyny Chińskiej klasyfikacji artykułów spożywczych oraz zastosowaniu ich w profilaktyce oraz terapii.

## PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE I KORELUJĄCE Z NIMI ZJAWISKA

**PRZEMIANA ZIEMI – PÓŹNE LATO – SMAK SŁODKI**  
– marchew, buraki, ziemniaki, kasza jagłana itd. – ŚLEDZIONA – TRZUSTKA, ŻOŁĄDEK

**PRZEMIANA METALU – JESIEŃ – SMAK OSTRY**  
– ryż, owies, rzodkiewka, selery, pory i kalafiory itd. – PŁUCA, JELITO GRUBE

**PRZEMIANA WODY – ZIMA – SMAK SŁONY** – ryby, fasola, soja itd. – NERKI, PĘCZERZ MOCZOWY

**PRZEMIANA DRZEWA – WIOSNA – SMAK KWAŚNY**  
– wiśnie, cytryny, ogórki, rabarbar itd. – WĄTROBA, PĘCZERZYK ŻÓŁCIOWY

**PRZEMIANA OGNIA – LATO – SMAK GORZKI**  
– kawa, herbata, sałata itd. – SERCE, KRĄŻENIE, JELITO CIENKIE, POTRÓJNY OGRZEWACZ

W każdej grupie smaków artykuły spożywcze są dodatkowo sklasyfikowane według ich właściwości rozgrzewających i wychładzających (yin i yang). Słowa chińskie: han 2 – silny chłód, liang 2 – chłód, ping 2 – równowaga, wen

1 – ciepły, re 4 – gorący, odnoszą się w tym przypadku do wychładzających i rozgrzewających właściwości artykułów spożywczych.

**PRODUKTY YIN** – nawilżające i wychładzające:

寒

HAN – produkty silnie wychładzające

涼

LIANG – produkty ochładzające

平

PING – produkty zrównoważone;  
równowaga YIN – YANG

**PRODUKTY YANG** – rozgrzewające:

溫

WEN – produkty lekko rozgrzewające

熱

RE – produkty silnie rozgrzewające

涼

Poszczególne smaki wywołują określony ruch energii w organizmie człowieka.

**SKAŁI SŁODKI I OSTRY WYWOŁUJĄ  
W ORGANIZMIE SSAKÓW RUCH ENERGII W GÓRĘ.**

**SKAŁI SŁONY, KWAŚNY I GORZKI WYWOŁUJĄ  
W ORGANIZMIE RUCH ENERGII W DÓŁ.**

W żywym organizmie główne organy wewnętrzne są przyporządkowane Pięciu Przemianom. Organ yin należący do danej Przemiany jest jej korzeniem yin. Organ yang należący do danej Przemiany jest jej korzeniem yang.

**KORZEŃ YIN** przedstawia część substancyjną żywego organizmu: krew, płyny wewnętrzne i pośrednio tkanki ciała. Posiada cechy yin, czyli funkcje chłodzące, nawilżające, odżywcze i jest ważny pod względem magazynowania energii.

Korzeń yin nerek jest określanym jako magazyn przedurodzeniowej i pourodzeniowej energii.

**KORZEŃ YANG** przedstawia część energetyczną organizmu poprzez energię odżywczą ying qi i energię ochronną – wei qi, posiada właściwości yang, czyli energię, ciepło, aktywność, produktywność.

ideogram ying

ideogram wei

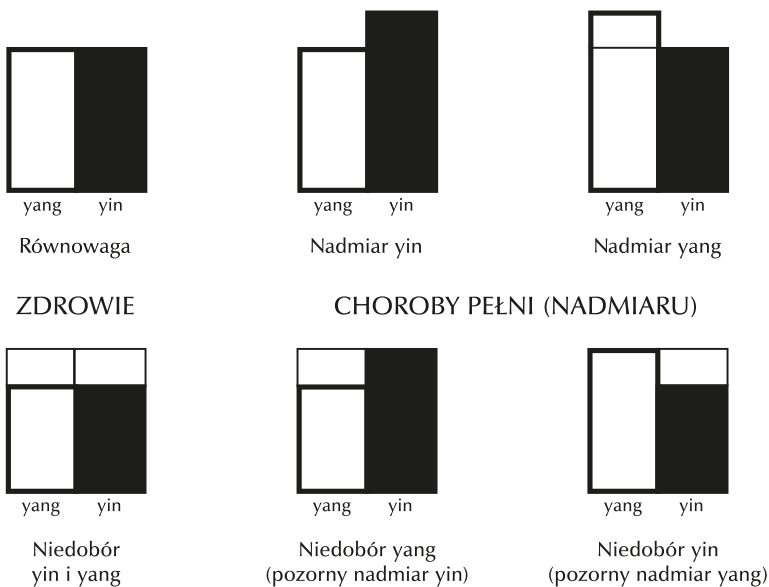
**KORZENIE YIN I YANG UZUPEŁNIAJĄ SIĘ  
WZAJEMNIE I SĄ OD SIEBIE ZALEŻNE.**

**ZDROWIE OZNACZA RÓWNOWAGĘ MIĘDZY  
KORZENIAMI YIN I YANG.**

## CHOROBA OZNACZA ENERGETYCZNĄ NIERÓWNOWAGĘ MIĘDZY KORZENIAMI YIN I YANG.

**CHOROBY PEŁNI** (nadmiaru) – jeden z korzeni znajduje się w stanie nadmiaru, pełni. Pełnia (nadmiar) może występować zarówno w korzeniu yin, jak i w korzeniu yang.

**CHOROBY PRÓŻNI** (niedoboru) objawiają się niedoborem yin w korzeniu yin (próżnia yin – pozorna pełnia yang) lub niedoborem yang w korzeniu yang (próżnia yang – pozorna pełnia yin). Mogą się też zdarzyć wypadki, kiedy obydwie korzenie będą w stanie próżni.



### CHOROBY PRÓŻNI (NIEDOBORU)

Rys. 2. – Choroby pełni i próżni

## OBIEG BRAT – SIOSTRA

Organy wewnętrzne – korzeń yin i korzeń yang, należące do tej samej Przemiany, mają początkowo się leczyć się same, wyrównując między sobą energię i wspierając się wzajemnie w obiegu BRAT – SIOSTRA.

PRZEMIANA	ORGAN YIN (organ magazyn)	wyrównuje energię	ORGAN YANG (organ warsztat)
DRZEWO	WĄTROBA	wyrównuje energię	PĘCZERZYK ŻÓŁCIOWY
OGIEŃ	SERCE, KRĄŻENIE	wyrównuje energię	JELITO CIENKIE POTRÓJNY OGRZEWACZ
ZIEMIA	ŚLEDZIONA TRZUSTKA	wyrównuje energię	ŻOŁĄDEK
METAL	PLUCA	wyrównuje energię	JELITO GRUBE
WODA	NERKI	wyrównuje energię	PĘCZERZ MOCZOWY

Obieg BRAT – SIOSTRA obrazuje początkowe stadium choroby. Jeśli choroba nie zostanie opanowana, rozprze-strzenia się na inne Przemiany w pozostałych obiegach energii.

**ARTYKUŁY SPOŻYWCZE NALEŻĄCE DO DANEJ PRZEMIANY DZIAŁAJĄ W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI NA ORGANY WEWNĘTRZNE W ŻYWYM ORGANIZMIE NALEŻĄCE DO TEJ PRZEMIANY.**

**PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o tym smaku działają w pierwszej kolejności na serce, krążenie, jelito cienkie, potrójny ogrzewacz.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o tym smaku działają w pierwszym rzędzie na żołądek oraz śledzionę-trzustkę.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty o tym smaku działają w pierwszej kolejności na płuca i jelito grube.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe należące do tej Przemiany działają w pierwszej kolejności na nerki i pęcherz moczowy.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty o smaku kwaśnym działają w pierwszym rzędzie na organy należące do Przemiany Drzewa: wątrobę i pęcherzyk żółciowy.

**PRODUKTY O WŁAŚCIWOŚCIACH PING** wzmacniają w równym stopniu korzeń yin i korzeń yang Przemiany, do której należą. Są to produkty najbardziej zrównoważone, głównie zboża: pszenica, żyto, proso, kukurydza, ryż, owies, również czarna soja, ciemne fasole, orzeszki ziemne, ziemniaki, rzepa, migdały, sezam, śliwki, winogrona.

Są to zazwyczaj artykuły o najwyższej zawartości Qi, głównie pełne ziarna zbóż.

Wymienione produkty wzmacniają: pszenica – Przemiana Drzewa – wzmacnia wątrobę i pęcherzyk żółciowy. Żyto, śliwki, winogrona – Przemiana Ognia – wzmacniają: serce, krążenie, jelito cienkie, potrójny ogrzewacz. Proso, kukurydza, ziemniaki, migdały, sezam – Przemiana Ziemi – wzmacniają żołądek i śledzionę-trzustkę. Rzepa, ryż, owies – Przemiana Metalu – wzmacniają płuca i jelito

grube. Czarna soja, ciemne fasole – Przemiana Wody – wzmacniają nerki i pęcherz moczowy.

Artykuły spożywcze o właściwościach ping są neutralne w swoim działaniu i szczególnie pożądane w naszym pożywieniu ze względu na ich zrównoważony charakter.

## DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH PING – NEUTRALNYCH W OBIEGU BRAT – SIOSTRA

**PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o właściwościach ping należące do tej Przemiany wzmacniają w równym stopniu korzeń yin tej Przemiany – serce, krążenie, i korzeń yang tej Przemiany – jeli to cienkie, potrójny ogrzewacz: kasza gryczana niepalona, żyto, czerwone mirabelki, czerwone winogrona, śliwki, wędzone owoce, ser kozi, kozie mleko, wrząca woda.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach ping należące do tej Przemiany wzmacniają w równym stopniu korzeń yin tej Przemiany – śledziona-trzustka, i korzeń yang tej Przemiany – żołądek: proso, kasza jaglana, kukurydza, świeży groszek, bób, groch, ziemniaki, słodka papryka, suszone warzywa, rodzyunki, daktyle, figi, migdały, słodki grejpfrut, suszone owoce, lukrecja, szafran, wanilia, miód, syrop klonowy, sód jęczmienny, mleczko zbożowe, sezam, kurze jaja, świeże masło, słodka śmietana, krowie mleko, liść jeżyny, biały żeń-szeń, znamiona kukurydzy.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach ping należące do tej Prze-



miany wzmacniają w równym stopniu korzeń yin tej Przemiany – płuca, i korzeń yang tej Przemiany – jelito grube: ryż, owies, biała i włoska kapusta, brukselka, rzepa, orzeszki ziemne, korzeń kuzu.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach ping należące do tej Przemiany wzmacniają w równym stopniu korzeń yin tej Przemiany – nerki, i korzeń yang tej Przemiany – pęcherz moczowy: czarna soja, ciemne fasole, czarne grzyby, sery pleśniowe.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach ping należące do tej Przemiany wzmacniają w równym stopniu korzeń yin tej Przemiany – wątroba, i korzeń yang tej Przemiany – pęcherzyk żółciowy: pszenica, kwaśne winogrona, biały ser, krwawnik.

**PRODUKTY O WŁAŚCIWOŚCIACH RE I WEN** należące do danej Przemiany wzmacniają w obiegu BRAT – SIOSTRA korzeń yang należący do tej Przemiany – wyrównują próżnię yang organu. Równoważą nadmiar yin – pełnię yin w korzeniu yin należącym do tej samej Przemiany. Na przykład: produkt o właściwościach re – prawdziwa kawa, i produkty o właściwościach wen – kakao, tymianek, majeranek, czerwone wino, należące do Przemiany Ognia – smak gorzki, wzmacniają yang jelita grubego i potrójnego ogrzewacza, uzupełniają niedobory yang w tych organach i równoważą nadmiar yin w sercu – korzeń yin. Produkty o właściwościach re (cynamon) i wen (dynia, marchew) należące do Przemiany Ziemi, smak słodki, uzupełniają niedobór – próżnię yang tej Przemiany, czyli w żołądku, i równoważą nadmiar w korzeniu yin należącym do tej Przemiany – w śledzionie-trzustce.

Podobne zależności mają miejsce w pozostałych Przemianach.

Produkty re i wen spożywane w nadmiarze mogą spowodować pełnię w korzeniu yang w Przemianie, do której należą, wywołując tym samym nierównowagę między korzeniami yin i yang.

Produkty żywnościowe o właściwościach re i wen wzmacniają korzenie yang w żywym organizmie, są odpowiedzialne za ciepło i aktywność. W tym kontekście możemy mówić o rozgrzewających właściwościach tych produktów.

## DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH RE – GORĄCA W OBIEGU BRAT – SIOSTRA

**PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yang tej Przemiany – jelito cienkie, potrójny ogrzewacz, lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yin tej przemiany – serce, krążenie: kawa prawdziwa, produkty prażone.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yang tej Przemiany – żołądek, lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yin tej Przemiany – śledziona-trzustka: cynamon.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Prze-

miany wyrównują niedobór w korzeniu yang tej Przemiany – jelito grube – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yin tej Przemiany – płuca: ostra papryka, czosnek, goździki, chili, suszony imbir, wódka.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yang tej Przemiany – pęcherz moczowy – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yin tej Przemiany – nerki.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yang tej Przemiany – pęcherzyk żółciowy, lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yin tej Przemiany – wątroba.

### DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH WEN – CIEPŁA W OBIEGU BRAT – SIOSTRA

**PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yang tej Przemiany – jelito cienkie, potrójny ogrzewacz – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yin tej Przemiany – serce, krążenie: kasza gryczana palona, orzechy włoskie, kakao, laurowy listek, suszony koper, tymianek, szaflwia, majeranek, lubczyk, rozmaryn, czerwone wino.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yang tej Przemiany – żołądek, lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yin tej Przemiany – śledziona-trzustka: dynia, marchew, czereśnie, morele, orzechy kokosowe, maliny, brzoskwinie, kminek, nasiona kopru włoskiego, anyżek, oliwa z oliwek, olej sezamowy i sojowy, mleko owcze, łagodny żółty ser, lawenda.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yang tej Przemiany – jelito grube – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yin tej Przemiany – płuca: cebula, szczypiorek, pory, zielona cebulka, bazylia, świeży imbir, angielskie ziele, gałka muszkatołowa, czarnuszka, curry, kolendra, pieprz, wódka sake, wino ryżowe, arcydzięgiel.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yang tej Przemiany – pęcherz moczowy – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yin tej Przemiany – nerki: węgorz, łosoś, krewetki.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yang tej Przemiany – pęcherzyk żółciowy – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar –

pełnię w korzeniu yin tej Przemiany – wątroba: brzoskwinie, wiśnie, pigwa, ocet winny.

**ARTYKUŁY SPOŻYWCZE O WŁAŚCIWOŚCIACH LIANG – OCHŁADZAJĄCE, I WŁAŚCIWOŚCIACH HAN – ZIMNA**, należące do danej Przemiany wzmacniają w obiegu BRAT – SIOSTRA korzeń yin należący do tej Przemiany, wyrównując próżnię yin w organach wewnętrznych żywego organizmu przynależnych do tej Przemiany i równoważą nadmiar yang – pełnię yang w korzeniu yang należącym do tej samej Przemiany. Na przykład produkty o właściwościach ochładzających – liang – korzeń łopianu, korzeń mniszka lekarskiego, cykoria, piwo, herbata, sałata, i artykuły żywnościowe o właściwościach zimna – han – korzeń rabarbaru, należące do Przemiany Ognia, wzmacniają i uzupełniają niedobór – próżnię yin w korzeniu yin tej Przemiany, czyli w sercu. Równocześnie równoważą nadmiar – pełnię yang w korzeniu yang należącym do tej Przemiany, czyli w jelicie cienkim.

Produkty o właściwościach liang – buraki, pomidory, grzyby, banany, słonecznik, siemię lniane, liść babki, należące do Przemiany Ziemi, wzmacniają i uzupełniają niedobór – próżnię yin tej Przemiany w korzeniu yin – śledziona-trzustka – i równoważą pełnię yang w korzeniu yang należącym do tej Przemiany, czyli w żołądku.

Takie same zależności występują w pozostałych Przemianach.

Produkty liang i han, spożywane w nadmiarze, mogą spowodować pełnię yin – nadmiar w korzeniu yin w Przemianie, do której należą, zakłócając równowagę między korzeniem yin i yang.

Produkty żywnościowe o właściwościach liang i han wzmacniają korzenie yin w żywym organizmie, które są odpowiedzialne za funkcje chłodzące, nawilżające, od-

żywcze i spełniają istotną rolę w procesie magazynowania energii. W tym kontekście możemy mówić o ochładzających właściwościach tych produktów.

## DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH LIANG – OCHŁADZAJĄCYCH W OBIEGU BRAT – SIOSTRA

**PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yin tej Przemiany – serce, krążenie – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yang tej Przemiany – jelito cienkie, potrójny ogrzewacz: korzeń łopianu, korzeń mniszka lekarskiego, boćwina, cykorja, karczochy, sałata, endywia, gorzki grejpfrut, kawa z korzenia łopianu, zielona i czarna herbata, piwo, szałwia, kwiat głogu, jesion, goryczka, kozłek lekarski.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yin tej Przemiany – śledziona, trzustka – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yang tej Przemiany – żołądek: buraki, pomidory, bakłażany, grzyby szlachetne świeże i suszone, szpinak, szparagi, ogórki, słodkie jabłka, gruszki, banany, arbuz, ananas, mango, słonecznik, mleczko zbożowe, siemię lniane, kwiat lipy, korzeń lotosu, rumianek, liść babki.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yin tej Przemiany

ny – płuca – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yang tej Przemiany – jelito grube: jęczmień, kalafior, rzeżucha, seler, kapusta pekińska, rzodkiew, rzodkiewka, mięta pieprzowa, oregano, biała malwa.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yin tej Przemiany – nerki – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yang tej Przemiany – pęcherz moczowy: fasola, żółta soja, woda źródłana, woda mineralna.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yin tej Przemiany – wątroba – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yang tej Przemiany – pęcherzyk żółciowy: pszenica, świeże i młode zielone warzywa, zarodki, kielki, sałata, ogórki, cukinia, nać pietruszki, pomidory, szczaw, kwaśne jabłka, agrest, porzeczki, cytryny, mandarynki, pomarańcze, poziomki, kwaśny grejpfrut, estragon, melisa, drożdże, zsiadłe mleko, kwaśna śmietana, jogurt, biały ser, hibiskus, piwo pszeniczne, sok brzoźowy.

## DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH HAN – ZIMNA W OBIEGU BRAT – SIOSTRA

**PRZEMIANA OGNIA – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Prze-

miany wyrównują niedobór w korzeniu yin tej Przemiany – serce, krążenie – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yang tej Przemiany – jelito cienkie, potrójny ogrzewacz: korzeń rabarbaru, mniszek lekarski.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yin tej Przemiany – śledziona-trzustka – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yang tej przemiany – żołądek.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yin tej Przemiany – płuca – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yang tej Przemiany – jelito grube.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yin tej Przemiany – nerki – lub powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yang tej Przemiany – pęcherz moczowy: algi, sól, miso, tamari, sproszkowane muszle ostryg, ostrygi, ślimaki, woda źródłana.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Przemiany wyrównują niedobór w korzeniu yin tej Przemiany – wątroba – lub powodują jego pełnię spożywane



w nadmiarze. Równoważą nadmiar – pełnię w korzeniu yang tej Przemiany – pęcherzyk żółciowy: rabarbar.

## OBIEG KARMIĄCY – ODŻYWCZY

**W OBIEGU KARMIĄCYM**, zgodnym z ruchem wskazówek zegara, każda Przemiana jest przez poprzednią odżywiana, karmiona, zaopatrywana.

Przemiana karmiąca nazywa się **MATKĄ**.

Przemiana odżywiana nazywa się **DZIECKIEM**.

PRZEMIANA – MATKA	PRZEMIANA – DZIECKO
OGIEŃ – LATO	ZIEMIA – PÓŹNE LATO
ZIEMIA – PÓŹNE LATO	METAL – JESIEŃ
METAL – JESIEŃ	WODA – ZIMA
WODA – ZIMA	DRZEWO – WIOSNA
DRZEWO – WIOSNA	OGIEŃ – LATO

**KORZEŃ YIN MATKI KARMI KORZEŃ  
YIN DZIECKA.**

**KORZEŃ YANG MATKI KARMI KORZEŃ  
YANG DZIECKA.**

Pozorna lub rzeczywista pełnia w obu korzeniach matki powoduje przekazywanie nadmiaru energii dziecku, wywołując u niego chorobę pełni.

Stan próżni w korzeniu organu dziecka może być wyrównany naddatkiem energii w odpowiednim korzeniu matki. Wzmacniając matkę, leczymy dziecko.

Artykuły spożywcze należące do danej Przemiany karmią, odżywiają, zaopatrują organy wewnętrzne w żywym organizmie należące do Przemiany następnej.

**PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o tym smaku odżywiają organy należące do **PRZEMIANY ZIEMI**: żołądek oraz śledzionę-trzustkę.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o tym smaku odżywiają organy należące do **PRZEMIANY METALU**: płuca i jelito grube.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty o tym smaku odżywiają organy należące do **PRZEMIANY WODY**: nerki i pęcherz moczowy.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe należące do tej Przemiany odżywiają organy należące do **PRZEMIANY DRZEWA**: wątrobę i pęcherzyk żółciowy.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty o smaku kwaśnym odżywiają organy należące do **PRZEMIANY OGNIĄ**: serce, krążenie, jelito cienkie, potrójny ogrzewacz.

### DZIAŁANIE PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH PING – NEUTRALNYCH W OBIEGU ODŻYWCZYM

Produkty o właściwościach ping karmią, odżywiają, zaopatrują w równym stopniu korzeń yin i korzeń yang Przemiany następnej. Wyrównują stan próżni w korzeniu yin i korzeniu yang dziecka.

Niedobory w spożywaniu produktów o właściwościach ping należących do Przemiany matki, mogą spowodować chorobę próżni w korzeniu yang i korzeniu yin dziecka.

Pszenica – Przemiana Drzewa – karmia, odżywia, zaopatruje serce, krążenie, jelito cienkie, potrójny ogrzewacz należące do Przemiany Ognia.

Żyto, śliwki, czerwone winogrona – Przemiana Ognia – karmią, odżywiają, zaopatrują żołądek i śledzionę-trzustkę należące do Przemiany Ziemi.

Proso, kukurydza, ziemniaki, migdały, sezam – Przemiana Ziemi – karmią, odżywiają, zaopatrują płuca i jelito grube należące do Przemiany Metalu.

Rzepa, ryż, owies – Przemiana Metalu – karmią, odżywiają, zaopatrują nerki i pęcherz moczowy należące do Przemiany Wody.

Czarna soja, ciemne fasole – Przemiana Wody – karmią, odżywiają, zaopatrują wątrobę i pęcherzyk żółciowy należące do Przemiany Drzewa.

**PRZEMIANA OGNIA – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o właściwościach ping należące do tej Przemiany karmią, odżywiają, zaopatrują w równym stopniu korzeń yin – śledziona-trzustka – i korzeń yang – żołądek – należące do Przemiany Ziemi: kasza gryczana niepalona, żyto, czerwone mirabelki, czerwone winogrona, śliwki, wędzone owoce, ser kozi, kozie mleko, wrząca woda.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach ping należące do tej Przemiany karmią, odżywiają, zaopatrują w równym stopniu korzeń yin – płuca – i korzeń yang – jelito grube – należące do Przemiany Metalu: proso, kasza jagłana, kukurydza, świeży groszek, bób, groch, ziemniaki, słodka papryka, suszone warzywa, rodzyunki, daktyle, figi, migdały, słodki grejpfrut, suszone owoce, lukrecja, szafran, wanilia, miód, syrop klonowy, sład jęczmien-

ny, mleczek zbożowy, sezam, kurze jaja, świeże masło, słodka śmietana, krowie mleko, liść jeżyny, biały żeń-szeń, znamiona kukurydzy.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach ping należące do tej Przemiany karmią, odżywiają, zaopatrują w równym stopniu korzeń yin – nerki – i korzeń yang – pęcherz moczowy – należące do Przemiany Wody: ryż, owies, biała i włoska kapusta, brukselka, rzepa, orzeszki ziemne, korzeń kuzu.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach ping należące do tej Przemiany karmią, odżywiają, zaopatrują w równym stopniu korzeń yin – wątroba – i korzeń yang – pęcherzyk żółciowy – należące do Przemiany Drzewa: czarna soja, ciemne fasole, czarne grzyby, sery pleśniowe.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach ping należące do tej Przemiany karmią, odżywiają, zaopatrują w równym stopniu korzeń yin – serce, krążenie – i korzeń yang – jelitko cienkie, potrójny ogrzewacz – należące do Przemiany Ognia: pszenica, kwaśne winogrona, biały ser, krwawnik.

### **ARTYKUŁY SPOŻYWCZE O WŁAŚCIWOŚCIACH RE I WEN W OBIEGU ODŻYWCZYM PRZEPIŹYWU ENERGII**

**ARTYKUŁY SPOŻYWCZE O WŁAŚCIWOŚCIACH  
RE I WEN** należące do Przemiany matki karmią organy wewnętrzne yang w żywym organizmie dziecka.

Stan próżni w korzeniu yang dziecka może być wyrównany naddatkiem energii w korzeniu yang matki. Jedząc produkty żywnościowe o właściwościach re i wen, należące do Przemiany matki, leczymy choroby próżni w korzeniu yang dziecka. Na przykład produkty o właściwościach re i wen (kawa, kakao, tymianek, majeranek, czerwone wino) należące do Przemiany Ognia leczą choroby próżni w korzeniu yang Przemiany Ziemi – żołądek.

Pozorna lub rzeczywista pełnia w korzeniu yang matki może spowodować choroby pełni w korzeniu yang dziecka. Nadmierne spożywanie produktów o właściwościach re i wen należących do Przemiany matki może spowodować chorobę pełni w korzeniu yang dziecka. Niedobór spożywanych produktów o właściwościach re i wen należących do Przemiany matki może spowodować chorobę próżni w korzeniu yang dziecka.

## DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH RE W OBIEGU ODŻYWCZYM PRZEPŁYWU ENERGII

**PRZEMIANA OGNI** – SMAK GORZKI – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej przemiany karmią, odżywiają organ yang Przemiany Ziemi – żołądek – powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: kawa prawdziwa, produkty prażone.

**PRZEMIANA ZIEMI** – SMAK SŁODKI – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yang Przemiany Metalu – jelito grube; powodują jego pełnię spożywane w nad-

miarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: cynamon.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yang Przemiany Wody – pęcherz moczowy; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: ostra papryka, czosnek, goździki, chili, suszony imbir, wódka.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yang Przemiany Drzewa – pęcherzyk żółciowy; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yang Przemiany Ognia – jelito cienkie, potrójny ogrzewacz; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie.

### DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH WEN W OBIEGU ODŻYWCZYM PRZEPEŁYWU ENERGII

**PRZEMIANA OGNIA – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yang Przemiany Ziemi –

żołądek; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: kasza gryczana palona, orzechy włoskie, kakao, laurowy listek, suszony koper, tymianek, szalwia, majeranek, lubczyk, rozmaryn, czerwone wino.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yang Przemiany Metalu – jelito grube; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: dynia, marchew, czereśnie, morele, orzechy kokosowe, maliny, brzoskwinie, kminek, nasiona kopru włoskiego, anyżek, oliwa z oliwek, olej sezamowy i sojowy, mleko owcze, łagodny żółty ser, lawenda.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yang Przemiany Wody – pęcherz moczowy; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: cebula, szczypiorek, pory, zielona cebulka, bazylia, świeży imbir, angielskie ziele, gałka muszkatołowa, czarnuszka, curry, kolendra, pieprz, wódka sake, wino ryżowe, arcydzięgiel.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yang Przemiany Drzewa – pęcherzyk żółciowy; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: węgorz, łosoś, krewetki.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yang Przemiany Ognia – jelito cienkie, potrójny ogrzewacz; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: brzoskwinie, wiśnie, pigwa, ocet winny.

### **ARTYKUŁY SPOŻYWCZE O WŁAŚCIWOŚCIACH LIANG I HAN W OBIEGU ODŻYWCZYM PRZEPEŁYWU ENERGII**

**ARTYKUŁY SPOŻYWCZE O WŁAŚCIWOŚCIACH  
LIANG I HAN** należące do Przemiany matki karmią korzeń yin w żywym organizmie dziecka.

Stan próżni w korzeniu yin dziecka może być wyrównany naddatkiem energii w korzeniu yin matki: jedząc produkty o właściwościach liang i han należące do Przemiany matki, leczymy choroby próżni w korzeniu yin dziecka.

Na przykład produkty o właściwościach liang i han (korzeń łopianu, boćwina, cykoria, sałata, szalwia, kwiat głogu, korzeń rabarbaru) należące do Przemiany Ognia leczą choroby próżni w korzeniu yin Przemiany Ziemi – śledziona-trzustka.

Pozorna lub rzeczywista pełnia w korzeniu yin matki może spowodować chorobę pełni w korzeniu yin dziecka. Nadmiar spożywanych produktów o właściwościach liang i han należących do Przemiany matki może spowodować chorobę pełni w korzeniu yin dziecka.

Niedobór spożywanych produktów o właściwościach liang i han należących do Przemiany matki może spowodować chorobę próżni w korzeniu yin dziecka.



## DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH LIANG W OBIEGU ODŻYWCZYM PRZEPEŁYWU ENERGII

**PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yin Przemiany Ziemi – śledziona-trzustka; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: korzeń łośnianu, korzeń mniszka lekarskiego, boćwina, cykoria, karczochy, sałata, endywia, gorzki grejfrut, kawa z korzenia łośnianu, zielona i czarna herbata, piwo, szaflwia, kwiat głogu, jesion, goździka, kozłek lekarski.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yin Przemiany Metalu – płuca; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: buraki, pomidory, bakłażan, grzyby szlachetne świeże i suszone, szpinak, szparagi, ogórki, słodkie jabłko, gruszki, banany, arbuz, ananas, mango, słonecznik, mleczko zbożowe, siemię lniane, kwiat lipy, korzeń lotosu, rumianek, liść babki.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yin Przemiany Wody – nerki; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: jęczmień, kalafior, rzeżucha, seler, kapusta pekińska, rzodkiew, rzodkiewka, mięta pieprzowa, oregano, biała malwa.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yin Przemiany Drzewa – wątroba; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: fasola, żółta soja, woda źródłana, woda mineralna.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yin Przemiany Ognia – serce, krążenie; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: pszenica, świeże i młode zielone warzywa, zarodki, kielki, sałata, ogórki, cukinia, nać pietruszki, pomidory, szczaw, kwaśne jabłka, agrest, porzeczki, cytryny, mandarynki, pomarańcze, poziomki, kwaśny grejfrut, estragon, melisa, drożdże, zsiadłe mleko, kwaśna śmietana, jogurt, biały ser, hibiskus, piwo pszeniczne, sok brzoźowy.

### DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH HAN W OBIEGU ODŻYWCZYM PRZEPŁYWU ENERGII

**PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yin Przemiany Ziemi – śledziona-trzustka; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: korzeń rabarbaru, mniszek lekarski.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Prze-

miany karmią, odżywiają organ yin Przemiany Metalu – płuca; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yin Przemiany Wody – nerki; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yin Przemiany Drzewa – wątroba; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: algi, sól, miso, tamari, sproszkowane muszle ostrygi, ostrygi, ślimaki, woda źródłana.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Przemiany karmią, odżywiają organ yin Przemiany Ognia – serce, krążenie; powodują jego pełnię spożywane w nadmiarze. Ich niedobór może spowodować chorobę próżni w tym organie: rabarbar.

## OBIEG WYCZERPUJĄCY PRZEPEŁYWU ENERGII

Przebiega odwrotnie do obiegu karmiącego, czyli energie płyną w odwrotnym kierunku do ruchu wskazówek zegara. Stanowi przeciwieństwo naturalnego obiegu energii w cy-

klu odżywczym. Według niektórych teorii sytuacja taka ma miejsce, kiedy Przemiana dziecka zabiera, wyczerpuje Przemianę matki.

### **PRZEMIANA OGNI**

– dziecko wyczerpuje matkę – **PRZEMIANA DRZEWA**  
**PRZEMIANA ZIEMI**

– dziecko wyczerpuje matkę – **PRZEMIANA OGNI**  
**PRZEMIANA METALU**

– dziecko wyczerpuje matkę – **PRZEMIANA ZIEMI**  
**PRZEMIANA WODY**

– dziecko wyczerpuje matkę – **PRZEMIANA METALU**  
**PRZEMIANA DRZEWA**

– dziecko wyczerpuje matkę – **PRZEMIANA OGNI**

Kiedy Przemiana matki jest słaba i nie może przekazać dziecku dostatecznej ilości energii, wtedy dziecko zabiera samo potrzebną mu energię wprost od matki. Gdy stan taki potrwa dłużej, powoduje to chorobę matki. Zdarza się to przy chorobach próżni. Dziecko będzie wyciągało energię z organu Przemiany matki, żeby wyrównać swoje niedobory w korzeniu yin i yang.

Wydaje się, że w teorii tej czegoś brakuje; dziecko wprawdzie wyczerpuje matkę, ale energie nadal płyną, w tej sytuacji w cyklu odżywczym. Możliwe, że jest tu opisana pierwsza faza ruchu; dziecko zabiera matce coś, czego ona nie chce i nie może mu dać. W następnej fazie ruchu matka wystawia swoisty rachunek swojemu dziecku, żąda od niego zwrotu z naddatkiem tego, co dała, ustawia je w roli swojego opiekuna, w roli swojej matki i wtedy rzeczywiście energie zaczynają płynąć w cyklu wyczerpującym, od dziecka do matki.

Omawiając zastosowanie produktów żywnościowych w medycynie chińskiej, rozpatrywaliśmy ich działanie na poziomie mikrokosmosu, jakim jest organizm człowieka.

Matką i dzieckiem, w tym kontekście, były organy wewnętrzne w żywym organizmie.

Stan naszego zdrowia odzwierciedla rzeczywiste układy, w których funkcjonujemy w rodzinie. Przyczyną wyczerpania nie musi być więc jedynie nieracjonalne odżywianie. Wśród przyczyn tego stanu rzeczy mogą być relacje matki i dziecka w ramach rodziny. Naprawiając te relacje, możemy przywrócić zdrowie i matce, i dziecku. Nie zawsze dieta jest jedynym sposobem leczenia pacjenta. Może być ona zupełnie nieskuteczna, jeśli przyczyną choroby są niepoprawne postawy członków rodziny. Dopiero zmiana zachowań matki i dziecka może sprawić, że energie znów popłyną w naturalnym obiegu, w cyklu odżywczym.

## OBIEG KONTROLNY PRZEPIYU ENERGII

Obieg kontrolny porządkuje energię, którą matka przekazuje dziecku. Przemiana kontrolująca nazywa się babcia. Przemiana kontrolowana nazywa się wnukiem. Babcia usuwa, rozprasza nadmiar energii u wnuka. Przeciwdziała zastojowi energii. Nadmiar kontroli babci może uszkodzić wnuka. Przepływ energii w obiegu kontrolnym odbywa się co drugą Przemianę, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

PRZEMIANA – BABCIA	rozprasza nadmiar energii wnuka	PRZEMIANA – WNUK
PRZEMIANA OGNI	rozprasza nadmiar energii wnuka	PRZEMIANA METALU
PRZEMIANA METALU	rozprasza nadmiar energii wnuka	PRZEMIANA DRZEWA
PRZEMIANA DRZEWA	rozprasza nadmiar energii wnuka	PRZEMIANA ZIEMI

PRZEMIANA – BABCIA	rozprasza nadmiar energii wnuka	PRZEMIANA – WNUK
PRZEMIANA ZIEMI	rozprasza nadmiar energii wnuka	PRZEMIANA WODY
PRZEMIANA WODY	rozprasza nadmiar energii wnuka	PRZEMIANA OGNI

## NADMIERNA KONTROLA BABC NISZCZY WNUKA.

PRZEMIANA – BABCIA	nadmierna kontrola babci niszczy wnuka	PRZEMIANA – WNUK
OGIEŃ	topi	METAL
METAL	kroi, tnie	DRZEWO
DRZEWO	przebija	ZIEMIĘ
ZIEMIA	zasypuje	WODĘ
WODA	gasi	OGIEŃ

W obiegu kontrolnym yin babci rozprasza nadmiar energii w korzeniu yang wnuka, yang babci rozprasza nadmiar energii w korzeniu yin wnuka. W tym znaczeniu kontrola babci jest pozytywna. Nadmiar yang babci niszczy korzeń yin wnuka, nadmiar yin babci niszczy korzeń yang wnuka.

**KORZEŃ YANG BABC  
ROZPRASZA NADMIAR  
ENERGII W KORZENIU YIN WNUKA.  
KORZEŃ YANG BABC  
W NADMIARZE  
NISZCZY KORZEŃ YIN WNUKA.**

**KORZEŃ YIN BABC  
ROZPRASZA NADMIAR  
ENERGII W KORZENIU YANG WNUKA.  
KORZEŃ YIN BABC  
W NADMIARZE  
NISZCZY KORZEŃ YANG WNUKA.**

PRZEMIANA – BABCIA	kontroluje	PRZEMIANA – WNUK
OGIEŃ YANG	kontroluje	METAL YIN
METAL YANG	kontroluje	DRZEWO YIN
DRZEWO YANG	kontroluje	ZIEMIĘ YIN
ZIEMIA YANG	kontroluje	WODĘ YIN
WODA YANG	kontroluje	OGIEŃ YIN

PRZEMIANA – BABCIA	kontroluje	PRZEMIANA – WNUK
OGIEŃ YIN	kontroluje	METAL YANG
METAL YIN	kontroluje	DRZEWO YANG
DRZEWO YIN	kontroluje	ZIEMIĘ YANG
ZIEMIA YIN	kontroluje	WODĘ YANG
WODA YIN	kontroluje	OGIEŃ YANG

## ARTYKUŁY SPOŻYWCZE O WŁAŚCIWOŚCIACH RE I WEN W OBIEGU KONTROLNYM PRZEPIŹYWU ENERGII

ARTYKUŁY SPOŻYWCZE O WŁAŚCIWOŚCIACH RE I WEN należące do Przemiany babci rozpraszą nadmiar energii w korzeniu yin wnuka, jednak spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yin wnuka. Szczególnie silne działanie tego typu w obiegu kontrolnym przypisuje się produktom o właściwościach re należącym do Przemiany Metalu: ostrej papryce, czosnkowi, goździkom, chili, imbirowi, wódce. Niewielka ilość tych produktów może usunąć nadmiar yin w wątrobie, ich nadmiar niszczy yin wątroby.

## DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH RE W OBIEGU KONTROLNYM PRZEPIŹYWU ENERGII

PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej prze-

miany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yin Przemiany Metalu – płuca; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yin Przemiany Metalu: kawa prawdziwa, produkty prażone.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yin Przemiany Wody – nerki; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yin Przemiany Wody: cynamon.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yin Przemiany Drzewa – wątroba; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yin Przemiany Drzewa: ostra papryka, czosnek, goździki, chili, suszony imbir, wódka.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yin Przemiany Ognia – serce, krążenie; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yin Przemiany Ognia.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach re należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yin Przemiany Ziemi – śledziona, trzustka; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yin Przemiany Ziemi.



## DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH WEN W OBIEGU KONTROLNYM PRZEPEŁYWU ENERGII

**PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yin Przemiany Metalu – płuca; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yin Przemiany Metalu: kasza gryczana palona, orzechy włoskie, kakao, laurowy listek, suszony koper, tymianek, szaflwia, majeranek, lubczyk, rozmaryn, czerwone wino.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yin Przemiany Wody – nerki; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yin Przemiany Wody: dynia, marchew, czereśnie, morele, orzechy kokosowe, maliny, brzoskwinie, kminek, nasiona kopru włoskiego, anyżek, oliwa z oliwek, olej sezamowy i sojowy, mleko owcze, łagodny żółty ser, lawenda.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yin Przemiany Drzewa – wątroba; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yin Przemiany Drzewa: cebula, szczypiorek, pory, zielona cebulka, bazylija, świeży imbir, angielskie ziele, gałka muszkatołowa, czarnuszka, curry, kolendra, pieprz, wódka sake, wino ryżowe, arcydzięgiel.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yin Przemiany Ognia – serce, krążenie; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yin Przemiany Ognia: węgorz, łoś, krewetki.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach wen należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yin Przemiany Ziemi – śledziona-trzustka; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yin Przemiany Ziemi: brzoskwinie, wiśnie, pigwa, ocet winny.

### **ARTYKUŁY SPOŻYWCZE O WŁAŚCIWOŚCIACH LIANG I HAN W OBIEGU KONTROLNYM PRZEPŁYWU ENERGII**

**ARTYKUŁY SPOŻYWCZE O WŁAŚCIWOŚCIACH  
LIANG I HAN** należące do Przemiany babki rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yang wnuka. Spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yang wnuka. Na przykład produkty o właściwościach liang z Przemiany Drzewa – cytryny, jabłka, jogurt, pomidory, świeże i młode warzywa – spożywane z umiarem rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yang wnuka – żołądek – Przemiana Ziemi. Nadmierne spożycie tych produktów może zniszczyć yang żołądka.

Pamiętać należy o niszczycielskim działaniu Drzewa w stosunku do Ziemi, jeśli Drzewo występuje w nadmiarze. To Drzewo przecież przebijają Ziemię.

## DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH LIANG W OBIEGU KONTROLNYM PRZEPEŁYWU ENERGII

**PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yang Przemiany Metalu – jelito grube; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yang Przemiany Metalu: korzeń łośpianu, korzeń mniszka lekarskiego, boćwina, cykorja, karczochy, sałata, endywia, gorzki grejpfrut, kawa z korzenia łośpianu, zielona i czarna herbata, piwo, szałwia, kwiat łośgu, jesion, goryczka, kozłek lekarski.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yang Przemiany Wody – pęcherz moczowy; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yang Przemiany Wody: buraki, pomidory, bakłażany, grzyby szlachetne świeże i suszone, szpinak, szparagi, ogórki, słodkie jabłka, gruszki, banany, arbuz, ananas, mango, słończnik, mleczko zbożowe, siemię lniane, kwiat lipy, korzeń lotosu, rumianek, liść babki.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yang Przemiany Drzewa – pęcherzyk żółciowy; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yang Przemiany Drzewa: jęczmień, kalafor, rzeżucha, seler, kapusta pekińska, rzodkiew, rzodkiewka, mięta pieprzowa, oregano, biała malwa.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yang Przemiany Ognia – jelito cienkie, potrójny ogrzewacz; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yang Przemiany Ognia: fasola, żółta soja, woda źródłana, woda mineralna.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach liang należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yang Przemiany Ziemi – żołądek; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yang Przemiany Ziemi: pszenica, świeże i młode zielone warzywa, zarodki, kielki, sałata, ogórki, cukinia, nać pietruszki, pomidory, szczaw, kwaśne jabłka, agrest, porzeczki, cytryny, mandarynki, pomarańcze, poziomki, kwaśny grejpfrut, estragon, melisa, drożdże, zsiadłe mleko, kwaśna śmietana, jogurt, biały ser, hibiskus, piwo pszeniczne, sok brzoźowy.

### DZIAŁANIE ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH O WŁAŚCIWOŚCIACH HAN W OBIEGU KONTROLNYM PRZEPEŁYWU ENERGII

**PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yang Przemiany Metalu – jelito grube; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yang Przemiany Metalu: korzeń rabarbaru, mniszek lekarski.

**PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yang Prze-

miany Wody – pęcherz moczowy; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yang Przemiany Wody.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yang Przemiany Drzewa – pęcherzyk żółciowy; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yang Przemiany Drzewa.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yang Przemiany Ognia – jelito cienkie, potrójny ogrzewacz; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yang Przemiany Ognia: algi, sól, miso, tamari, sproszkowane muszle ostryg, ostrygi, ślimaki, woda źródłana.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – produkty żywnościowe o właściwościach han należące do tej Przemiany rozpraszają nadmiar energii w korzeniu yang Przemiany Ziemi – żołądek; spożywane w nadmiarze niszczą korzeń yang Przemiany Ziemi: rabarbar.

## OBIEG RANIĄCY PRZEPŁYWU ENERGII

Jeśli babcia jest zbyt słaba, wnuk wymyka się spod jej kontroli i ją uszkadza. Następuje obieg energii odwrotny do kontrolnego (w odwrotnym kierunku do ruchu wskazówek zegara), czyli obieg raniący. Wnuk nie poddaje się kontroli babci, co oznacza:

**OGIEŃ** – wnuk powoduje odparowanie **WODY** – babcia  
**WODA** – wnuk zmiękcza **ZIEMIĘ** – babcia

**ZIEMIA** – wnuk może zdusić **DRZEWO** – babcia  
**DRZEWO** – wnuk tępi **METAL** – babcia  
**METAL** – wnuk odbiera gorąco z **OGNIA** – babcia

Jeśli Przemianę wnuka cechuje nadmiar energii, zwraca się to przeciwko Przemianie, do której należy babcia, i ją niszczy. Obieg raniący upośledza swobodne krążenie energii.

**KORZEŃ YANG WNUKA** w nadmiarze niszczy **KORZEŃ YIN BABCI**.

**KORZEŃ YIN WNUKA** w nadmiarze niszczy **KORZEŃ YANG BABCI**.

Opis właściwości artykułów spożywczych może się wydać trochę nużący, ale uprzytamnia nam, jak wielorakie działanie może mieć jabłko lub rzodkiewka. Możemy dostrzegać bogactwo życia lub też pozostać na nie obojętnym. Zazwyczaj rozpatrujemy jednak właściwości produktów żywnościowych i leków dosyć jednostronnie, stwierdzając: „To mi pomaga na wątrobę, a to na oczy albo włosy”. Opanowani potrzebą posiadania pięknych i bujnych włosów lub błyszczących oczu możemy spożywać jakiś lek, zioło czy artykuł spożywczy w nadmiarze, nawet nie przypuszczając, że ich działanie nie jest tak jednostronne, jak nam się to wydaje, i nie będzie obojętne dla całego ustroju. O tym wszystkim wie lekarz praktykujący Tradycyjną Medycynę Chińską, a wiedza na temat właściwości i działania poszczególnych medykamentów i pożywienia jest rzeczywiście w tym przypadku niezwykle bogata. Nic więc w tym dziwnego, że posiadanie i umiejętne posługiwanie się tego typu wiedzą nazywa się sztuką, w ramach której pacjent może otrzymać od lekarza zalecenie jedzenia pietruszki i marchewki zamiast zastosowania antybiotyku. Potrzeba zachowania zdrowia to główna przyczyna poszukiwań naturalnych metod leczenia.

W dużym uproszczeniu terapia w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej polega na uwolnieniu od choroby organizmu pacjenta, na skierowaniu dolegliwości na zewnątrz, poza ustrój żywego organizmu. Dzięki medycynie chińskiej wiemy, jak wpływa na przepływ energii w żywym organizmie marchewka, pietruszka, mięta czy lawenda. Nikt jednak nie ma pojęcia, jaki ruch energii wywołuje którykolwiek z chemicznych preparatów o nazwie „lek na katar” lub „na gardło”. Skądinąd jednak wiadomo, że antybiotyk nie leczy, a wtłacza chorobę do wewnątrz organizmu, wywołuje więc ruch energii odwrotny do pożądanego. Możemy jedynie w tym miejscu stwierdzić, że zarówno w dziedzinie dietytyki, jak i w sposobie stosowania medykamentów nie znajdziemy żadnych punktów stycznych między naszą współczesną medycyną i Tradycyjną Medycyną Chińską\*.

---

\* Więcej na ten temat można przeczytać w książce prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu pt. „Tradycyjna Medycyna Chińska na co dzień”. Publikacja do nabycia w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd.).

## WŁAŚCIWOŚCI artykułów spożywczych – TABELKI

Artykuły spożywcze o właściwościach PING – NEUTRALNE

PRZEMIANA	PRZYPRAWY I ZIOŁA	ZIARNA, ZBOŻA I WARZYWA	OWOCE	PRODUKTY ZWIĘRZĘCE	NAPOJE
OGIEN smak gorzki		kasza gryczana niepalona, żyto	czerwone mirabelki, czarne winogrona, śliwki, owoce wędzone	ser kozi, mleko kozie	wzrząca woda
ZIEMIA smak słodki	Łukrecja, szafran, wanilia, miód, liść maliny, liść jeżyny, biały żeń-szeń, znamiona kukurydzy	sezam, proso (kasza jaglana), kukurydza, świeży groszek, bób, groch, ziemniaki, słodka papryka, suszone warzywa	rodzynki, daktyle, figi, migdały, słodki grejfrut, suszone owoce	jaja kurcze, świeże masło, świeży ser, słodka śmietanka, mleko krowie	sól jęczmienny, syrop klonowy, mleczko zbożowe
METAL smak ostry	korzeń kuzu	ryż, owies, orzeszki ziemne, biała i włoska kapusta, brukselka, rzepa			
WODA smak słony		czarna soja, ciemne fasole, czarne grzyby		karp, sery pleśniowe	
DRZEWO smak kwaśny	krwawnik	pszenica	kwaśne winogrona	biały ser	



## Artykuły spożywcze o właściwościach WEN – CIEPŁA

PRZEMIANA	PRZYPRAWY I ZIOŁA	ZIARNA, ZBOŻA I WARZYWA	OWOCE	PRODUKTY ZWIERZĘCE	NAPOJE
OGIEŃ smak gorzki	laurowy listek, suszony koper, ty- mianek, majeranek, szałwia, lubczyk	kasza gryczana palona	orzechy włoskie		kakao, czerwone wino
ZIEMIA smak słodki	kminek, nasiona kopru włoskiego, anyżek, lawenda, oliwa z oliwek, olej sezamowy, olej sojowy	dynia, marchew	czereśnie, morele, maliny, słodkie brzo- skwinie, orzechy kokosowe	świeże masło, mleko owcze, łagodny żółty ser	
METAL smak ostry	rozmaryn, świeży im- bir, angielskie ziele, gałka muskatowa, czarnuszka, curry, kolendra, czarny pieprz, arcydzięgiel	korzeń pietruszki, cebula, szczypiorek, zielona cebulka, pory			wódka sake, wino ryżowe
WODA smak słony				węgorz, łosoś, kre- wetki	
DRZEWO smak kwaśny	ocet winny		brzoskwinie, wiśnie, pigwa		

Artykuły spożywcze o właściwościach LIANG – OCHŁADZAJĄCE

PRZEMIANA	PRZYPRAWY I ZIOŁA	ZIARNA, ZBOŻA I WARZYWA	OWOCE	PRODUKTY ZWIERZĘCE	NAPOJE
OGIEŃ smak gorzki	korzeń mniszka lekarskiego, korzeń łopianu, szaflwia, kwiat głogu, gorczyca, kozłek lekarski	boćwina, cykorcia, sałata, endywia	gorzki grejfrut		zielona i czarna herbata, piwo
ZIEMIA smak słodki	mleczko zbożowe, siemię lniane, kwiat lipy, korzeń lotosu, rumianek, liść babki	buraki, pomidory, bakłażany, grzyby szlachetne świeże i suszone, szpinak, szparagi, ogórki, sfończnik	słodkie jabłka, gruszki, banany, arbuz, ananas, mango		
METAL smak ostry	mięta pieprzowa, ore-gano, biała malwa	jęczmień, kalafior, rzeżucha, seler, kapusta pekińska, rzodkiew, rzodkiewka			
WODA smak słony		białe fasole, żółta soja			woda źródlana, woda mineralna
DRZEWO smak kwaśny	estragon, melisa, drożdże, hibiskus	świeże i młode zielone warzywa, zarodki, kiełki, sałata, ogórki, cukinia, nać pietruszki, pomidory, szczaw	kwaśne jabłka, agrest, porzeczki, cytryny, mandarynki, pomarańcze, poziomki, kwaśny grejfrut	zsiadłe mleko, kwaśna śmietana, jogurt, biały ser	piwo pszeniczne, sok brzoszowy

Artykuły spożywcze o właściwościach HAN – ZIMNA

PRZEMIANA	PRZYPRAWY I ZIOŁA	ZIARNA, ZBOŻA I WARZYWA	OWOCE	PRODUKTY ZWIĘRZĘCE	NAPOJE
OGIEŃ smak gorzki	mniszek lekarski, korzeń rabarbaru				
ZIEMIA smak słodki					
METAL smak ostry					
WODA smak słony	algi, sól, miso, ta- mari, sproszkowane muszle ostryg			ostrygi, kraby, śli- maki	woda źródłana
DRZEWO smak kwaśny			rabarbar		

Artykuły spożywcze o właściwościach RE – GORĄCA

PRZEMIANA	PRZYPRAWY I ZIOŁA	ZIARNA, ZBOŻA I WARZYWA	OWOCE	PRODUKTY ZWIĘRZĘCE	NAPOJE
OGIEŃ smak gorzki					kawa prawdziwa
ZIEMIA smak słodki	cynamon				
METAL smak ostry	ostra papryka, czo- snek, goździki, chili, suszony imbir				wódka
WODA smak słony					
DRZEWO smak kwaśny					



# PIĘĆ PRZEMIAN W KUCHNI





## PIĘĆ PRZEMIAN W KUCHNI

Gotowanie według Pięciu Przemian jest metodą przyrządzania potraw, a nie dietą. Choć sposób takiego przygotowania dań pochodzi z Chin, to można zastosować go w każdej innej kuchni świata: polskiej, francuskiej, meksykańskiej, portugalskiej czy też wegetariańskiej.

Moja poprzednia książka „Pięć Przemian w Kuchni Wegetariańskiej” mogła sugerować, że ta metoda gotowania jest w jakiś szczególny sposób związana z wegetariańskim sposobem odżywiania, ale tak nie jest.

Medycyna chińska nie odżegnuje się od jedzenia mięsa.

Przez większość swojego życia jadłam mięso, w którymś jednak momencie podupałam bardzo na zdrowiu i sytuacja stała się wręcz dramatyczna, byłam bliska utraty wzroku. Polecono mi wtedy lekarza, który praktykował Tradycyjną Medycynę Chińską i równocześnie leczył swoich pacjentów dietą wegetariańską. Lekarz ten opierał swoją wiedzę na aktualnych opracowaniach na-

ukowych dotyczących sposobów odżywiania<sup>5</sup>, a skoro stałam się jego pacjentką, to nie miałam wyboru, przeszłam na wegetarianizm z dnia na dzień. Ortodoksyjną wegetarianką byłam przez siedem lat i okres ten wpłynął bardzo pozytywnie na stan mojego zdrowia. Powinniśmy jednak rozróżniać zalecenia rodem z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i te, które pochodzą ze współczesnej dietetyki. Tradycyjna Medycyna Chińska nie zajmuje się składem chemicznym poszczególnych artykułów spożywczych, jeśli więc w jakimś tekście znajdziemy opis produktu, w którym została podana ilość witamin i minerałów, to nie możemy mieć wątpliwości, że opis ten nie ma za wiele wspólnego z medycyną chińską. O badaniach i zaleceniach współczesnych dietetyków warto pamiętać, ale należy też weryfikować zmiany w naszym sposobie odżywiania, kierując się wielowiekową wiedzą czerpaną z chińskiej medycyny.

Możemy przyjąć za słuszne zalecenie skonstruowania poprawnej diety według ogólnych proporcji: 50% – pełne ziarna zbóż, 40% – warzywa, 10% – owoce, fasola, soja, pestki, sezam, 2 jajka tygodniowo. Jadłospis ułożony wedle tych zasad dostarczy nam odpowiedniej dawki witamin, minerałów, białka pochodzenia roślinnego i innych niezbędnych dla zdrowia oraz witalności składników. Zwolennicy jedzenia mięsa uważają jednak, że jest ono głównym źródłem potrzebnego nam białka i witaminy B<sub>12</sub>. Obawy przed niedoborem białka są jednak w naszym rejonie świata niczym nieuzasadnione, a zastępowanie mięsa dużą ilością soi i jajek nie zmienia diety na bardziej prawidłową. Soja zawiera mniej więcej tyle samo białka co mięso. Jemy co najmniej trzykrotnie

---

<sup>5</sup> Tekst na temat tych badań możemy znaleźć w książce „Wegetarianizm, Sposób na Życie” wydanej przez Bibliotekę „Zielonych Brygad” z Krakowa, w rozdziale „Nowe Cztery Grupy Pokarmów” (tłumaczenie Krzysztof Romanowski).



więcej białka, niż jest to potrzebne. Według najnowszych amerykańskich badań tylko 10% kalorii dostarczanych organizmowi powinno pochodzić z białka, a więc dokładnie tyle samo, ile znajduje się w pełnych ziarnach zbóż. Organizm ludzki syntetyzuje B<sub>12</sub>, o ile w jelitach nie ma nadmiaru bakterii gnilnych, które znajdują się tam z powodu jedzenia mięsa.

Coraz więcej osób dochodzi do wniosku, że do mitów należy zaliczyć przekonanie o zdrowotnych walorach mleka krowiego, które przecież zupełnie nie odpowiada zapotrzebowaniom organizmu człowieka. Dodać warto, że jest to białko zwierzęce, które spożywane w nadmiarze powoduje wydalanie wapnia z organizmu poprzez nerki. Mleko i sery spożywane w dużych ilościach nie wzmacniają więc kości, a wręcz przeciwnie. W poprawnej diecie dopuszczalne jest tylko mleko kozie i kozie sery.

Współcześni dietetycy namawiają również do wyeliminowania z kuchni patelni i zastąpienia smażenia gotowaniem oraz pieczeniem.

Idea jedzenia produktów pełnoziarnistych i rezygnacji z cukru i białej mąki nie budzi już wątpliwości. Pełne ziarna zbóż powinny być podstawą naszego pożywienia, w myśl staropolskiego powiedzenia zresztą: „kasza, matka nasza”. Z powodu jedzenia silnie oczyszczonych i przetworzonych produktów cierpimy na dolegliwości przewodu pokarmowego, brakuje nam dotkliwie w diecie błonnika, który niczym miotła wymiata z jelit wszystkie złoże i zapobiega powstawaniu nowotworów. Zboża trzeba długo żuć, żeby zneutralizować ich zakwaszający charakter. Jedynym wyjątkiem jest kasza jagłana, która jest zasadowa, właściwie jest to trawa, najstarsza kasza na świecie.

Warto kupować warzywa, zboża i owoce z ekologicznych upraw, bo pestycydy i środki ochrony roślin nie są

pożądanym składnikiem diety. Wytwórcy żywności odpowiadają na popyt na rynku, kupując ekologiczną żywność z atestem i rezygnując z kupowania produktów wątpliwej jakości, zmuszamy producentów do dostarczania artykułów, które mamy ochotę jeść.

Prawidłowy zestaw produktów spożywczych to jednak nie wszystko. Nawet w najlepiej skomponowanej pod kątem składu chemicznego diecie też możemy popełniać błędy, stające się przyczyną wielu chorób.

Osoby przechodzące na dietę wegetariańską również powinny uważać na różnorakie błędy, które wynikają z braku wiedzy na temat właściwości produktów żywnościowych widzianych z perspektywy medycyny chińskiej. Wiele owoców i warzyw ma silnie wychładzające właściwości. Są to na przykład: cytrusy, gruszki, jabłka, pomidory, ogórki czy sałata. Jeśli więc komuś się wydaje, że dieta wegetariańska polega na jedzeniu samych surówek popijanych sokiem z pomarańczy, może się bardzo rozczarować, bo zamiast oczekiwanej poprawy zdrowia ten sposób odżywiania może przynieść ciągłe przeziębienia.

Podobne nieprawidłowości w odżywianiu mogą towarzyszyć diecie osób pragnących się odchudzić. Również i w tym przypadku autorzy odchudzających „diet cud” zalecają picie wychładzających soków (pamiętajmy, że soki są półproduktem i chociażby z tego powodu nie powinny być polecane w zdrowej diecie) i jedzenie dużej ilości surowych owoców i warzyw.

Zjadacze mięsa popełniają błędy innego rodzaju. Potrawy z mięsa należą do bardzo silnie rozgrzewających. Jeśli ktoś zje rosół, a potem trzy schabowe, to niewątpliwie zechce zjeść coś bardzo silnie wychładzającego, może dwa jabłka, a do tego może lody, brrr, aż mi zimne ciarki przeszły po plecach. Po jabłkach i lodach niewątpliwie zapagniemy się rozgrzać i zjemy kolejnego schabowego.

Zafundujemy sobie w ten sposób huśtawkę energetyczną. Chińczycy jedzą mięso, ale wydaje się, że z umiarem i z dodatkiem dużej ilości ryżu i warzyw. Jeśli ktoś jednak uważa, że duże ilości mięsa są mu niezbędne do życia, to jego dieta na pewno nie będzie zrównoważona. O wiele łatwiej jest nam znaleźć równowagę w diecie wegetariańskiej. Trzeba jednak koniecznie pamiętać, że podstawą diety powinny być kasze i co najmniej trzy gotowane posiłki na dzień.

W każdym sposobie żywienia próbujemy zachować przede wszystkim zdrowy rozsądek. Stosując dietę wegetariańską i w czasie odchudzania unikniemy wychłodzenia, jedząc dużo gotowanych posiłków, a zjadacze mięsa może unikną chorób gorąca, jeśli radykalnie ograniczą ilość zjadanych potraw mięsnych i oprócz mięsa będą jeść dużo kasz i gotowanych warzyw.

Trzeba jednak pamiętać, że poszukiwanie równowagi jest zawsze rzeczą indywidualną, zależy w jakiejś mierze od aktualnych okoliczności zewnętrznych i od stanu naszego organizmu. W poszukiwaniu odpowiednich sposobów odżywiania należy zawsze uwzględnić specyficzne potrzeby związane ściśle z aktualną chwilą naszego życia. Nie znajdziemy nigdzie gotowych recept dotyczących właściwych zachowań, choćby dlatego, że każdy z nas jest inny.

W swojej poprzedniej książce „Pięć Przemian w Kuchni Wegetariańskiej” zwróciłam uwagę Czytelników na zmiany upodobań kulinarnych podczas zmieniających się pór roku. Zmiany sposobu gotowania związane z przemianami w przyrodzie rzeczywiście mają miejsce, ale zależą one w dużym stopniu od indywidualnego stanu zdrowia poszczególnych osób. Toteż nie można zalecać wszystkim takiej samej diety podczas lata, zimy i jesieni.

Ktoś z nadmiarem gorąca w organizmie będzie szukał wychładzających produktów również w zimie, a ktoś wychłodzony sięgnie po rozgrzewające produkty w środku lata.

W większości przypadków nasze zachowania są intuicyjne; lubimy jeść produkty żywnościowe, które korelują z aktualną porą roku. Co nie znaczy, że w lecie jemy wyłącznie produkty o smaku gorzkim, późnym latem tylko artykuły słodkie, jesienią odpowiada nam tylko smak ostry, zimą słony i wiosną smak kwaśny. Tak nie jest. Podczas kolejnych pór roku jemy produkty o wszystkich smakach, ale późnym latem bardziej niż kiedykolwiek smakuje nam słodkie owoce, zboża (kasza jaglana) i warzywa. Kiedy nadchodzi zima, spędzamy więcej czasu w kuchni, lubimy wtedy dłużej gotować, mieszać potrawy, piec ciasta. Wiosną uciekamy z kuchni do ogrodu. Gotujemy krótko zupę i lubimy kwaśne nowalijki, ale nie gardzimy również rzodkiewką i szczypiorkiem o smaku ostrym i nie ma w tym nic dziwnego. Metal (smak ostry – jesień) kontroluje Drzewo (smak kwaśny – wiosna), Woda (smak słony – zima) kontroluje Ogień (smak gorzki – lato), Ziemia (smak słodki – późne lato) kontroluje Wodę. Wydaje się, że pory roku, podczas których zmiany energii są szczególnie silne (wiosna) lub osiągają maksimum ciepła (lato) bądź zimna (zima), domagają się kontroli również na talerzu. Toteż nie bez powodu w zimie lubimy jeść ciasta i rozgrzewające dania, a latem wychładzające owoce i warzywa oraz produkty o smaku słonym: zimną wodę i ryby.

Chińska filozofia przyrody odwołuje się do praw, które rządzą naturą. W przyrodzie wszystko dąży do zachowania dynamicznej równowagi, a więc dary, które rodzi ziemia, są odpowiedzią na daną sytuację.

Nie mamy podstaw sądzić, że natura się myli i zapomina o naszych potrzebach o jakiegokolwiek porze roku

i w jakimkolwiek rejonie świata. Z jakiegoś powodu nie rosną u nas pomarańcze i grejpfruty, a w zimie nie możemy uprawiać w polu pomidorów i sałaty. Zachowanie filozoficznego spokoju i budowanie w sobie przekonania, że jeśli nie otrzymujemy czegoś w naturalny sposób, to nie jest nam to potrzebne, pomoże uniknąć wielu błędów w sposobie odżywiania. Osobiście od dawna przestałam wpadać w panikę z powodu rzekomego niedoboru witamin w zimie. Skoro nie mam w tym czasie ochoty na jabłka i surówki, to ich nie jem. Uważam, że trochę kiszonej kapusty i kiszonych ogórków, odrobina kwasu z buraków i czasami surówka z jakiegoś „ciepłego” (o właściwościach wen) warzywa, na przykład marchewki, całkowicie zaspokajają moje zapotrzebowanie na witaminy. Często działamy pod presją ogólnie utartych przekonań i opinii mam, które śledzą uważnie, czym karmimy nasze dziecko. Babcie są gotowe na wszystko w imię ratowania zdrowia wnuka, jeśli więc zauważą, że nie dostarczamy naszej pociesze koniecznej, w ich przekonaniu, porcji witamin zimą, to zapewne przyniosą nam zapas pomidorów, świeżych ogórków, sałaty, bananów i kilka kartonów soku z cytrusów. Dodatkowo nakarmią też wnuka kilkoma schabowymi w trosce o jego morfologię krwi. O sposobie odżywiania dziecka zawsze jednak decyduje jego mama i ma ona prawo przeciwstawić się presji babci.

To, co dobrze służy innym, może nam zaszkodzić. Cytrusy rosną w tropikach i są w tych rejonach świata doskonałą odpowiedzią przyrody na potrzeby mieszkańców tamtych okolic. Nasz klimat różni się zasadniczo od tropików, mamy długie okresy chłódów i oferta przyrody dla nas jest zupełnie inna. Przyroda pomaga przetrwać zimę nie tylko człowiekowi, ma odpowiednie propozycje również dla dzikich ptaków i zwierząt, a skoro przedstawi-

ciela polskiej fauny potrafią przetrwać w dobrej kondycji okres zimy, to dlaczego mamy sądzić, że nam w zimowej ofercie natury czegoś zabraknie? Przyroda udziela najdoskonalszych odpowiedzi, i to dlatego nie powinniśmy jej ignorować i uważać, że wiemy coś od niej lepiej. W diecie powinny dominować owoce, warzywa i zboża z naszego regionu, a w zimie artykuły, które można przechować w naturalny sposób.

Czasami stają się modne jakieś „nadzwyczajnie zdrowe” diety rodem z całkiem odmiennego klimatu. Wypicie szklanki soku pomarańczowego na śniadanie i niejedzenie niczego więcej do obiadu może być słuszną radą w Kongo, ale w naszym kraju, w zimie, to już absolutny brak rozsądku.

Dieta jest sprawą indywidualną, każdy z nas ma inne potrzeby, inne dolegliwości, inny metabolizm. Upodobania kulinarne zmieniamy w czasie pór roku i dnia. Możemy zaufać intuicji lub lekarzowi praktykującemu Tradycyjną Medycynę Chińską. Analiza właściwości produktów żywnościowych zamieszczonych w tabelkach i na kole Pięciu Przemian może jednak pomóc skonstruować dietę zrównoważoną.

Najbardziej pożądaną w zrównoważonej diecie są produkty o właściwościach ping, jest to bowiem idealnie zrównoważona grupa artykułów spożywczych. Należą do niej prawie wszystkie pełne ziarna zbóż. Lekko wychładzający jest jedynie jęczmień. Również niezbyt zrównoważona jest kasza gryczana palona. Pełne ziarna zbóż zawierają najwięcej Qi (spośród nich najwięcej Qi zawiera ziarno pszenicy i sezam).

Chińczycy najpierw jedli proso (kaszę jaglaną), a dopiero potem ryż. W medycynie chińskiej dietę z kaszy jaglanej stosuje się przy leczeniu nowotworów i przeziębieni. Kasza jaglana wysusza, toteż gotuje się ją w dużej

ilości wody. Chińczycy popijają taki rodzaj rzadkiego kleiku z kaszy jaglanej w ciągu dnia.

Następną grupą pokarmów najbliższą środka są produkty liang – wychładzające, i wen – rozgrzewające. Wymagają one większej uwagi w trakcie gotowania zrównoważonej potrawy.

Wychładzające właściwości buraków i grzybów równoważymy marchewką o właściwościach wen, do zupy możemy dodać równocześnie wychładzający jęczmień i rozgrzewającą cebulę. Okoliczności mogą być jednak takie, że mamy potrzebę zjedzenia czegoś o właściwościach liang, dlatego że lekko chłodzi i nawilża. Na przykład wysuszony organizm karmiącej niemowlę matki domaga się nawodnienia i do tego najlepiej nadają się gruszki. Jest tylko jeden sposób, żeby owocami tymi nawilżyć organizm i równocześnie go nie wychłodzić – zjedzenie gruszek gotowanych. Zupa cebulowa bardzo silnie rozgrzewa i w zimie może być bardzo stosownym daniem.

Produkty silnie rozgrzewające lub wychładzające powinny być używane ostrożnie i w znikomych ilościach, chyba że sytuacja wymaga czegoś innego. Przy silnym wychłodzeniu, przeziębieniu możemy się rozgrzać bardzo gorącym cynamonem i imbirem. Dodatkowo korzystnie działa tu zestawienie dwóch smaków: słodkiego – cynamon, i ostrego – imbir, które powodują ruch energii w górę w żywym organizmie, bardzo prosty i skuteczny lek przy przeziębieniach. Kasza jaglana – smak słodki, i ryż – smak ostry, leczą przeziębienia równie skutecznie i są stosowane w trakcie dłuższej kuracji. Gorący napój z cynamonem i imbirem stosujemy jako swoisty silny, natychmiastowy rozgrzewacz, np. kiedy wróciliśmy przemarznięci z długiej, górskiej wycieczki. Podobne działanie ma kieliszek wódki z miodem i cynamonem. Warto w tym miejscu zauważyć, że w medycynie chińskiej nie ma totalnie szko-

dliwych ani dobroczynnych produktów, niewielka ilość wódki może być stosowana jako lek, a „dobroczynny” produkt jedzony w nadmiarze może zakłócić równowagę organizmu.

Gotując według Pięciu Przemian bez znajomości medycyny chińskiej, odwołujemy się jedynie do intuicji. Wszelkiego rodzaju próby leczenia produktami żywiościowymi według własnego pomysłu mogą być ryzykowne. Bez umiejętności stawiania diagnozy praktykowanej w medycynie chińskiej i wiedzy, w jaki sposób energie płyną w żywym organizmie, zalecenie sobie samemu „odpowiedniej diety” może okazać się błędem. Używanie bogatego zestawu produktów i dbanie o równowagę yin – yang w potrawach powinno nas jednak chronić przed popełnianiem większych błędów.

Potrawy ugotowane według Pięciu Przemian powinny być zrównoważone, i to na tym polega ich harmonizujące działanie w żywym organizmie. Po przeczytaniu tabel z właściwościami produktów żywiościowych dla każdego Czytelnika powinno być oczywiste, że skrajnie silnie działające przyprawy, głównie o właściwościach re, powinny być używane w znikomych ilościach albo wcale. Potrawa ugotowana według Pięciu Przemian może nie być zrównoważona, jeśli dodamy do niej pół kilograma pieprzu.

Istotną cechą używanych w kuchni artykułów spożywczych jest ich Qi. Sprawia ono, że czujemy się najedzeni, zostaje zaspokojone nasze zapotrzebowanie na energię.

Mięso traci całkowicie Qi po dwóch godzinach od zabicia zwierzęcia.

Warto zauważyć, że Qi są pozbawione też produkty poddawane głębokiemu, długotrwałemu mrożeniu w temperaturze -20 stopni Celsjusza oraz konserwy. Kuchenka mikrofalowa niszczy całkowicie Qi w potrawach



w niej obrabianych. Martwy, pozbawiony Qi produkt żywnościowy jest bezwartościowy w myśl medycyny chińskiej.

Qi w jakimś produkcie możemy dostrzec gołym okiem, przypatrzmy się tylko uważnie. Ziarno zboża promieniuje energią, podobnie świeci orzech czy świeżo zerwany owoc, mamy ochotę tych produktów dotknąć, wziąć do ręki garść orzechów czy owoc i zanurzyć dłonie w naczyniu ze zbożem.

W pierwszym okresie stosowania diety wegetariańskiej próbowałam rozpropagować ją wśród swoich znajomych. Podawanie gościom ciast z razowej mąki okazało się jednak niezbyt szczęśliwym pomysłem, niektórzy znajomi przestali mnie odwiedzać, a do tego zaczęli sobie żartować, że czerwcowe wybory wygraliśmy tylko dlatego, że w tym czasie nie byłam jeszcze wegetarianką. Tak, jak to już gdzieś wspomniałam, gotowałam podczas pamiętnych czerwcowych wyborów obiady dla około 100 osób pracujących w Krajowym Biurze Wyborczym oraz dla delegatów z całego kraju i rzeczywiście podawałam im obiady z mięsem. Nie można wykluczyć, że dwie rewolucje przeprowadzone jednocześnie, jedna polityczna, a druga kulinarna, mogłyby ponieść klęskę.

Po siedmiu latach wegetariańskiej ortodoksji zdecydowałam się na pewne ustępstwa, choć nie jestem pewna, czy słusznie. Postanowiłam jednak nie rozwodzić się z mężem z powodu jego uwielbienia dla kiełbasy i nie wyzywam się na nim, podając mu spaloną i twardą pieczeń w celu obrzydzenia mu jedzenia mięsa. Nie podaję również swojemu wnukowi spalonych kotletów tylko dlatego, że jego mama jest głęboko przekonana, że jej dziecko nie przeżyje nawet tygodnia, jeśli nie będzie jadło mięsa. W jednym i drugim przypadku gotuję coś, co domownicy zjadają z apetytem.

„Zdrowa dieta” kojarzy się nam najczęściej z paskudnym jedzeniem, które z trudem możemy przełknąć. Ten i ów katuje siebie i swoich bliskich „zdrowymi” daniami, które nie nadają się do zjedzenia. Ale wcale nie musi tak być. Pożywienie może być w miarę zdrowe i równocześnie pyszne (o czym świadczą najlepiej moje przepisy). Zdrowe odżywianie nie wyklucza radości życia.

Osobiście uważam, że lepiej jest czasami popełnić jakieś drobne błędy dietetyczne, zachować radość życia i cieszyć się widokiem stołowników, którzy z apetytem zajadają podane przez nas dania, niż jeść coś ze wstrętem i patrzeć na wykrzywione miny osób, które z niesmakiem jedzą naszą „zdrową” zupę.

Wiedzioną tym przekonaniem pozwalam sobie od jakiegoś czasu na pewną dozę tolerancji i popełnianie od czasu do czasu „drobnych błędów”, które w ortodoksyjnej wegetariańskiej diecie nie są dobrze widziane. Znajduje to swoje odbicie również w moich obecnych przepisach. Do błędów takich mogę zaliczyć pieczenie ciast według „normalnych” przepisów, z białej mąki i cukru, ale dodam, że piekę je od wielkiego święta. Do sosów też dodaję czasami łyżeczkę białej mąki pszennej i cukru zamiast mąki kukurydzianej czy miodu. Ciasto na uszka i pierogi również robię z białej mąki. Po latach stosowania diety wegetariańskiej nie przyszło mi jednak łatwo spełnić życzenie mamy mojego wnuka i usmażyć mu kotlet, zdecydowałam się na ryby i indyka (biedny indyk).

Jeśli mamy świadomość, że jakiś produkt żywnościowy dobrze nam nie służy, to po prostu nie dominuje on w naszej kuchni, a jeśli nawet pojawi się na stole, to jego niewielkie ilości nie powinny nikomu zaszkodzić.

Wegetarianizm uwrażliwia i jest przejawem współczucia dla wszystkich czujących istot. Wrażliwość ta nie pozwa-

la wegetarianom żywić się cierpieniem innych czujących istot i w takim przypadku dyskusja o słuszności jedzenia mięsa jest bezprzedmiotowa. Odeszłam wprawdzie trochę od wegetarianizmu, ale pomyśl na umieszczenie w tabelkach żywnościowych zwierzątek: cielaczków, jagniątek i świnek, okazał się całkowicie sprzeczny z moim wewnętrznym wyobrażeniem o zestawie artykułów spożywczych, które nadają się do zjedzenia i które można komuś polecać. Mięsa więc w moich tabelkach żywnościowych nie ma, chociaż w samych przepisach znajduje się kilka potraw z ryb i indyka.

Moje obecne przepisy są też mniej skomplikowane od przepisów sprzed 15 lat. Gotowanie jest wyrazem życzliwości dla siebie i innych, lubię gotować i cieszę się, kiedy domownicy też z tego powodu się radują. Prócz gotowania mam jednak jeszcze wiele innych ciekawych zajęć i nie przebywam tylko i wyłącznie w kuchni. Proste, szybkie dania też mogą być wspaniałe, a kuchnia wegetariańska nie musi być bardziej skomplikowana od żadnej innej, w końcu ugotowanie kaszy z jakimś sosem nie zabiera dużo czasu. Bardziej pracochłonne są zupy, ale są tego warte. Wśród moich kulinarnych propozycji polecam głównie polskie, dobrze wszystkim znane, znakomite przepisy, skonstruowane według Pięciu Przemian. Przypuszczam, że ucieszą one moich Czytelników, którzy odkryją na nowo ich wspaniały smak. Niemniej przepisy powinny służyć jedynie jako inspiracja do własnych kulinarnych poszukiwań i właściwych tylko dla nas odpowiedzi. Dobry przepis kulinarny skonstruowany według Pięciu Przemian można zmieniać bez obawy, że zmiany zepsują smak potrawy. Nie chodzi tu o proporcje produktów w ciastach, bo w tym przypadku nieścisłości są ryzykowne, ale o zmiany chociażby rodzaju przypraw. Niektóre przyprawy lubimy, a innych nie, jeśli więc mamy

kilka przypraw z jednej Przemiany, to nic nie stoi na przeszkodzie, żeby zrezygnować z jednej z nich i zastąpić ją inną. Ktoś może nie przepadać za tymiankiem z Przemiany Ognia, zamiast niego może więc dodać do potrawy majeranek, lubczyk, laurowy listek lub koperek. Mamy w czym wybierać i warto szukać swoich ulubionych ziół. Jeśli dysponujemy dobrą bazą, smacznym sosem, to każdy może go wykorzystać według własnych upodobań i przekonań. Wegetarianie prawdopodobnie zjedzą sos z ciemnym ryżem lub makaronem z razowej mąki, a ktoś inny, być może, doda go do makaronu z białej mąki i kotleta. Nie mam też wątpliwości, że rasowi wegetarianie zastąpią w sosach łyżeczkę cukru syropem klonowym, a sól miso i tamari. Nie polecałabym jednak zmieniania w znaczący sposób i bez zastanowienia moich przepisów na zupy, a szczególnie przestrzegam przed dodawaniem do nich mięsa. Moje przepisy na zupy są doskonale i gotowe smakują wszystkim bez wyjątku, jeśli ktoś jednak doda do żurku białej kiełbasy, to już trudno.

W myśl chińskiej filozofii przyrody nie samym chlebem człowiek żyje, a żywienie dotyczy w równym stopniu ducha, jak i ciała. Toteż przy stole najważniejszy jest dobry nastrój i życzliwość okazywana osobom, z którymi dzielimy się posiłkiem. Wyobrażenie o właściwym i zdrowym odżywianiu ulega jednak ciągłej zmianie, a wraz z nim formy gościnności. Dawniej zmuszano gości do opilstwa i obżarstwa, dzisiaj, kiedy wiemy, że nadmiar jedzenia nie służy, zmuszanie gości do jedzenia, a szczególnie nakładanie im na talerz trzeciego kotleta i drugiego kawałka tortu, uznajemy za nietakt. Współcześnie nie możemy wykluczyć, że wśród naszych znajomych znajdzie się ktoś, kto nie je mięsa i cukru. Wegetarianie trafiają się w towarzystwie coraz częściej, przestali już być egzotycznym i rzadkim zjawiskiem. Poza tym ktoś może być

chory na cukrzycę albo wręcz nie lubić cukru. Cukier dla wegetarian ma nieprzyjemny, chemiczny, sztuczny smak, a to dlatego, że odkryli oni naturalną słodycz suszonych, gotowanych i surowych owoców. Szczególnie w owocach gotowanych według Pięciu Przemian naturalna słodycz jest dobrze wyczuwalna. Nie oznacza to wcale, że wszyscy wegetarianie nigdy i pod żadnym pozorem nie zjedzą żadnego ciastka. Kiedyś zrobiłam przyjęcie dla znajomych wegetarian, ale oprócz typowo wegetariańskich dań podałam jeszcze, trochę dla żartu, a trochę z przekory, czubate półmiski mazurków z kajmakiem i inne ciastka. Ku mojemu autentycznemu zdumieniu wegetariańskie dzieci zmiotły z półmisków wszystkie ciasteczka w oszałamiającym tempie. Nie wypadało mi zapytać rodziców, czy tak duża porcja słodyczy nie zaszkodzi ich dzieciom, skoro przyglądali się szaleństwu swoich pociech ze stoickim spokojem.

W dzisiejszych czasach okazywanie gościnności jest dosyć skomplikowaną sprawą. Nie możemy zmuszać gości do jedzenia, ale też nietaktem będzie sugerowanie, że kolejna porcja tortu z całą pewnością im zaszkodzi. Tym bardziej niestosowne jest wygłaszanie przy stole tyrad o szkodliwości jedzenia podanych przez nas potraw. Żeby sprostać roli gościnnego gospodarza, możemy jednak zrobić część szaszłyków z indyka, a część bez mięsa i oprócz ciast z białej mąki podać orzechy, gotowane i suszone owoce w zimie i surowe owoce latem oraz zostawić gościom swobodny wybór, co i w jakich ilościach zechcą zjeść. Wbrew pozorom wegetarianie nie są uciążliwi, o ile gospodarz wie, że chętnie zjadają dodatki do mięs. Wystarczy, że nasz gość wegetarianin na stole znajdzie ryż, trochę gotowanych i surowych warzyw, jakiś sos bez bułionu i razowe pieczywo, i już możemy być pewni, że nie wyjdzie z przyjęcia głodny.

Znajomość chińskiej filozofii przyrody wpływa znakomicie na dobry nastrój przy stole. W myśl tej filozofii jedzenie nie jest bowiem li tylko przyziemnym, pozbawionym elementu duchowości zajęciem.

Według chińskiej filozofii przyrody Niebo zawiera niewidzialne zarodki każdego istnienia, Ziemia nadaje kształt i formę ideom Nieba. Świat widzialny, każde istnienie, a więc i człowiek, to w istocie sploty Ziemi i Nieba. Element niebiański – Duch Nieba – ma swoją siedzibę w sercu człowieka. Duch ten integruje się z ciałem na czas ziemskiego istnienia człowieka, przenika jego ciało i jest obecny we wszystkich ruchach, to światło, które pozwala wybierać właściwe ścieżki. A skoro Duch Nieba przenika całe ciało, to dbanie o zdrowie, dobre odżywianie sprzyja dobrej kondycji Ducha. W zdrowym ciele mieszka zdrowy duch.

Niebo w rozumieniu chińskim nie jest osobowym bogiem, to raczej wszechobecna przestrzeń duchowa, która przenika i jednoczy wszystkie istoty. Chińczycy są trenowani od dzieciństwa w refleksyjnym myśleniu filozoficznym, a dzieła filozoficzne to dla dzieci chińskich elementarz. Ruchy religijne w Chinach były i są marginalne, zamiast nich Chińczycy mają swoją filozofię, która we wszystkich głównych nurtach szuka jedności świata duchowego i materialnego. Według chińskiej wizji pierwiastek niebiański jest obecny w każdej chwili codziennego życia, a człowiek powinien postępować zgodnie z dyrektywami serca i Ducha, jest więc to koncepcja człowieka religijnego, który ma bezpośredni kontakt ze światem Ducha. Człowiek taki jest być może bardziej religijny od kogoś, kto kontaktuje się tylko czasami za pośrednictwem instytucji, pośredników i rytuałów z osobowym bogiem z dalekich i niedostępnych rejonów.

O tym, że to, co jemy, wpływa na stan naszego organizmu i psychiki, nie trzeba nikogo specjalnie przekonywać. Nie tylko przecież medycyna chińska używa diety jako jednego z podstawowych medykamentów. Nasze potrawy jednak powinny być nie tylko zdrowe, ale i smaczne.

Od wieków Chińczycy, i to nie tylko mistrzowie kuchni, stosują powszechnie metodę gotowania według Pięciu Przemian. Dzięki temu potrawy są przyrządzane zgodnie z naturalnym obiegiem energii w przyrodzie i smakują wyśmienicie.

Tabelki z produktami żywnościowymi określające ich właściwości według klasyfikacji stosowanej w medycynie chińskiej umożliwiają gotowanie właśnie taką metodą. Dodatkowo uzmysławiają mnogość naszych powiązań ze światem przyrody.

Potrawy ugotowane zgodnie z Pięcioma Przemianami odzwierciedlają naturalny ruch energii w przyrodzie, są po prostu bardzo smaczne i energetyzujące. Wszyscy Chińczycy gotują według Pięciu Przemian, nie jest to metoda stosowana jedynie w ekskluzywnych chińskich restauracjach. Teorię Pięciu Przemian stosujemy w kuchni intuicyjnie, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Jeśli tego nie robimy, dodajemy produkty do potrawy w nieprawidłowej kolejności, przeskakujemy kolejne Przemiany, to ugotowana potrawa nie nadaje się do zjedzenia albo czegoś w niej „brakuje”, a domownicy solą gotową zupę, wysypują do niej pieprz, sięgają po jeszcze inne przyprawy, a i tak nie potrafią naprawić jej smaku. Pamiętam, że przez długie lata nie potrafiłam ugotować kapuśniaku, który przypominałby chociaż trochę smak tej zupy gotowanej przez babcię. Niby taka prosta potrawa, a mój kapuśniak ciągle nie smakował tak,

jak chciałam. Dopiero wtedy, kiedy ugotowałam kolejny kapuśniak według Pięciu Przemian, odnalazłam w nim poszukiwany smak.

Smak i właściwości poszczególnych produktów chińscy specjaliści ustalali po długotrwałych głodówkach. Nawet po krótkotrwałej głodówce odczuwamy smaki zdecydowanie wyraźniej.

Oprócz smaku wiodącego poszczególne produkty mają jeszcze swoje aspekty z innych Przemian. Na przykład wszystkie zboża możemy zaliczyć do Przemiany Ziemi, ale pszenica ma aspekt Drzewa i umieszczamy ją w Przemianie Drzewa, żyto i kasza gryczana mają aspekt Ognia, jęczmień, owies i ryż mają aspekt Metalu.

Może się tak zdarzyć, że smak jakiegoś produktu odbieramy inaczej, niż zostało to określone w tabelkach. Wtedy należy się kierować własnymi odczuciami. Jeśli na przykład pieczarki są według nas słone, a nie słodkie, to umieszczamy je w Przemianie Wody, a nie w Przemianie Ziemi, widocznie wyczuwamy aspekt Wody w pieczarkach i do czegoś ten aspekt jest nam potrzebny.

W metodzie gotowania według Pięciu Przemian najważniejsze jest dodawanie do potrawy produktów w odpowiedniej kolejności, według ich smaków. Kolejność ta jest zawsze ta sama i odpowiada Pięciu Przemianom, czyli naturalnym cyklom przepływu energii w przyrodzie. Smak gorzki koreluje z latem, smak słodki z późnym latem, ostry z jesienią, słony z zimą, a kwaśny z wiosną.

Gotowanie możemy zacząć od każdego smaku. Mogą to być produkty o smaku kwaśnym, gorzkim czy słodkim. Jeśli zaczniemy przyrządzać potrawę od słodkiej marchewki, to w prawidłowej kolejności smaków powinniśmy następnie dodać do niej coś ostrego, np. chrzan, później coś słonego – zimna woda, coś kwaśnego – śmietana lub jabłko i włoskie orzechy o gorzkim smaku. Orzechy możemy



dodać, jeśli chcemy mieć komplet smaków w potrawie, ale nie jest to konieczne, trzy smaki produktów dodane do potrawy w odpowiedniej kolejności też są gotowaniem według Pięciu Przemian (np. herbata wrzucona do wrzątku z odrobiną miodu i imbiru). Jeśli zaczniemy gotować od smaku gorzkiego – wrząca woda, to dodajemy później produkty o smaku słodkim, ostrym, słonym i kwaśnym. Możemy też zatoczyć kilka kółek: po smaku kwaśnym ponownie dodajemy coś o smaku gorzkim, słodkim i tak dalej. Gotowanie kończymy na dowolnym smaku. Nie wolno nam się jednak cofać. Jeśli zapomnieliśmy czegoś dodać do potrawy w trakcie gotowania, idziemy wtedy do przodu, np. dodaliśmy do zupy coś o smaku ostrym – ryż, a zapomnieliśmy do niej dodać masło o smaku słodkim. W takim przypadku dodajemy produkt o smaku, który następuje po smaku ostrym, czyli coś o smaku słonym – szczyptę soli, następnie coś kwaśnego – natka pietruszki, coś gorzkiego – laurowy listek, i dopiero wtedy produkt o smaku słodkim – masło.

W trakcie gotowania możemy dodawać do potrawy kilka produktów o tym samym smaku równocześnie, np. zaczynamy gotować zupę, po doprowadzeniu wody do wrzenia dodajemy do niej produkty o smaku gorzkim: laurowy listek, tymianek, majeranek, lubczyk.

Dobrze jest zrobić dwuminutową przerwę przed dodaniem produktów o kolejnym smaku. Dodajemy produkty o smaku słodkim: ziemniaki, marchew, buraki, grzyby itp. Smak ostry: cebula, selery, pory; smak słony – sól, kwaśny – śmietana. Często spotykamy w przepisach kulinarnych zalecenie: sól i pieprz, jest odwrotnie, zawsze dodajemy do potrawy najpierw pieprz, a później sól.

Przemiana, od której zaczynamy gotować, ma pozycję cesarską. Przemiana, na której kończymy gotować, w krótkotrwały sposób wzmacnia należące do niej or-

gany, żywi następne i kontroluje swojego wnuka. Nie oznacza to, że produkty z Przemian środkowych są bez znaczenia. Kilkuminutowe przerwy między dodawaniem produktów z kolejnych Przemian wpływają korzystnie na aromat potrawy.

Gotowanie według Pięciu Przemian jest niezwykle twórczym zajęciem. Od chwili wprowadzenia tej metody do kuchni możemy zrezygnować ze wszystkich książek kucharskich. Każda potrawa przyrządzona taką metodą jest pyszna, nie musimy się martwić, że nie znamy jakiegoś przepisu i coś nam się nie uda. Możemy również zmodyfikować znane nam i ulubione przepisy czy receptury z książek kucharskich i odkryć na nowo wspaniały smak znanych potraw, przyrządzając je według Pięciu Przemian.

W swoich przepisach niekiedy tylko podaję proporcje. Ilość ziemniaków, ryżu czy marchewki, które mamy ochotę zjeść, zależy od indywidualnych potrzeb i nie można nikomu zalecać zjedzenia jednej marchewki, jeśli ten ktoś chce zjeść trzy. Tęgo typu zalecenia może dać jedynie lekarz.

Na początku twórczej działalności w kuchni wystarczy koło Pięciu Przemian powieszony na ścianie.

Potrawy tworzymy w czasie gotowania. Możemy mieć, oczywiście, ogólne wyobrażenie o tym, co chcemy ugotować, ale nie wyrokujemy z góry, że będziemy musieli porzucić na ściśle ustalonym zestawie produktów, nasza fantazja może nam podpowiedzieć inne rozwiązania.

Nad tym, co do czego pasuje, zastanawiamy się, dodając kolejne smaki. Nie ograniczajmy swej pomysłowości, najbardziej dziwna potrawa ugotowana według Pięciu Przemian bywa bardzo smaczna.

Zanim nauczymy się właściwości produktów żywnościowych na pamięć, zaglądamy w trakcie gotowania do ściągę – koła Pięciu Przemian – i zaczynamy: gotujemy

zupę, czyli najpierw wodę (smak potrawy i jej właściwości polepsza gotowanie na samotowej płytce ustawionej na gazie, bo to przecież promieniowanie kwarcu, o prawdziwej kuchni z żywym płomieniem z drewna już nie wspomnę), zaglądamy do ściągawki i sprawdzamy, które przyprawy mają smak gorzki. Mamy do wyboru: majeranek, tymianek, laurowy listek, lubczyk (na zamieszczonej ilustracji, z powodu małego formatu, nie zmieściły się wszystkie produkty, trzeba zaglądać również do tabelki albo samemu zrobić swoje własne koło Pięciu Przemian w większym formacie i z kompletem produktów żywnościowych). Wybór należy do nas. Możemy dodać do potrawy wszystkie przyprawy o smaku gorzkim, dwie lub jedną albo wcale, może wystarczyć wrząca woda, która też należy do Przemiany Ognia. Dodanie do potrawy wszystkich gorzkich przypraw na samym wstępie ogranicza pole manewru przy dodawaniu produktów z kolejnych Przemian, niektóre przyprawy zdążymy bowiem dodać przy końcu gotowania, np. koperek czy majeranek. Zaglądamy znów do ściągawki: po Przemianie Ognia – smak gorzki, następuje Przemiana Ziemi – smak słodki, i tu mamy największy wybór, produktów o tego typu smaku jest bowiem najwięcej. Dzieje się tak nie bez powodu: Ziemia równoważy, po zjedzeniu niezrównoważonej potrawy mamy ochotę na coś słodkiego.

Jeśli zaczęliśmy gotować od samego wrzątku bez przypraw, możemy dodać w tym momencie praktycznie wszystkie produkty o smaku słodkim. Zestaw typu suszone grzyby i rodzyunki jest jednak dla najbardziej odważnych. Rodzyunki, sezam, kasza jaglana, masło, pestki z dyni i słonecznika – to zestaw bardziej prawdopodobny. Jeśli zdecydowaliśmy się na taki dobór produktów, to raczej w kolejnej Przemianie Metalu – smak ostry – nie do-

damy do potrawy cebuli i selera. Po chwili zastanowienia dodamy ryż, następnie szczyptę soli i potrawa gotowa.

Jak łatwo zauważyć, gotując według Pięciu Przemian, możemy sobie niejako skrócić perspektywę gotowania. W danym momencie interesuje nas, czy produkty o smaku słodkim pasują do już dodanych do potrawy produktów o smaku gorzkim, dodając produkty o smaku ostrym, zastanawiamy się, czy pasują one do tego, co już jest w garnku, czyli do produktów gorzkich i słodkich i tak dalej.

Znakomitą jakość smaku potrawy ugotowanej według Pięciu Przemian najłatwiej jest nam zauważyć, gdy przyrządzamy najprostsze dania. Na ogół bardzo źle gotujemy ziemniaki: wrzucamy je do zimnej, osolonej wody, psując w ten sposób skutecznie ich smak. Ziemniaki mają smak słodki i dlatego wrzucamy je zawsze do wrzątku, i to bez soli. Po ugotowaniu ziemniaki odcedzamy, odparowujemy, stawiając garnek na szamotowej płytce na małym ogniu, dodajemy trochę masła (smak słodki), szczyptę czegoś ostrego (do wyboru: gałka muszkatołowa, pieprz, czubryca, oregano), potem sól i smak kwaśny – śmietana lub natka pietruszki, ubijamy ziemniaki na gładką masę i dodajemy koperek – smak gorzki. Przyrządzone w ten sposób ziemniaki są po prostu pyszne.

Do potraw gotowanych według Pięciu Przemian dodajemy pojedyncze przyprawy, nigdy nie używamy gotowych mieszanek ziół składających się z wielu przypraw, bo przecież składają się one z ziół o wielu smakach i wymieszane nie dadzą się wpisać w koło Pięciu Przemian.

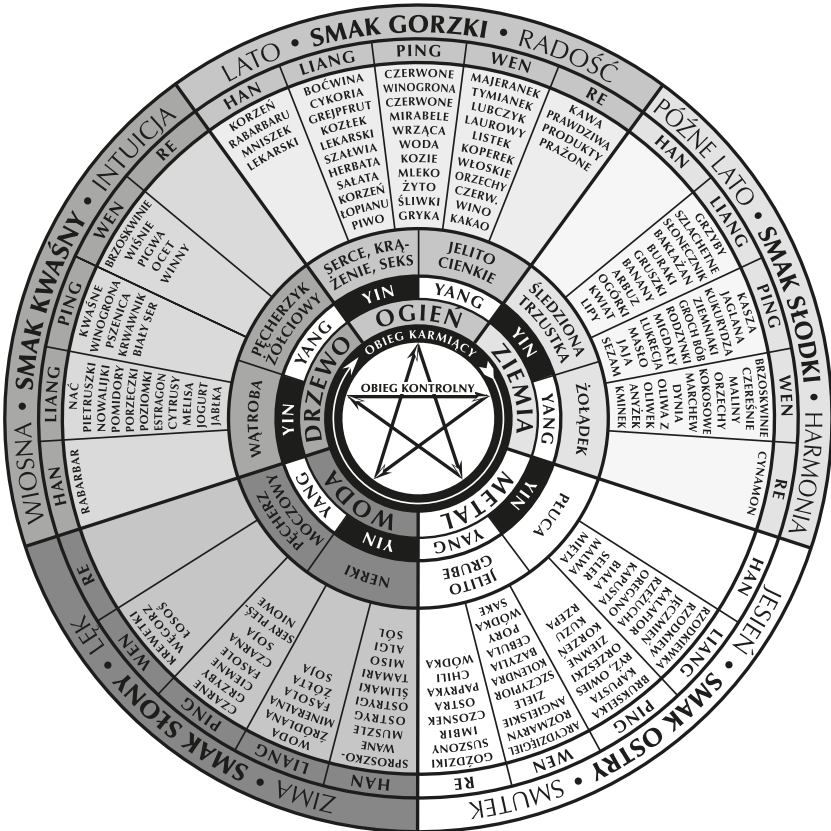
*HAN (silny chłód) – produkty żywnościowe silnie wychładzające*

*LIANG (chłód) – produkty żywnościowe ochładzające*

*PING (równowaga) – produkty żywnościowe zrównoważone*

*WEN (ciepły) – produkty żywnościowe lekko rozgrzewające*

*RE (gorący) – produkty żywnościowe silnie rozgrzewające*



Pięć Przemian w kuchni

Warto zauważyć, że ułożenie na półmisku produktów żywnościowych w pięciu barwach wcale nie oznacza, że podaliśmy potrawę o pięciu smakach. Barwy niektórych produktów żywnościowych nie zawsze odpowiadają przypisanym im smakom według Pięciu Przemian. Cytryna jest kwaśna i równocześnie żółta. O umieszczeniu jej w Przemianie Drzewa, której odpowiada smak kwaśny

i barwa zielona, nie decyduje barwa cytryny, a jej smak. Podobnie zielony groszek jest słodki, pomimo swojego zielonego koloru, i należy do Przemiany Ziemi, a nie do Przemiany Drzewa. Słodka czerwona papryka jest słodka, a nie gorzka, tak jak sugeruje jej barwa. Barwy jesieni – Przemiany Metalu wyrażają się bielą i tu rzeczywiście jest najwięcej produktów zgodnych w swojej barwie z Przemianą: biała rzodkiew, biała kapusta, kalafior, ryż, wódka, seler.

Produkty żywnościowe w pięciu barwach wyglądają apetycznie na talerzu, ale nie możemy zakładać, że znajduje się na nim potrawa przyrządzona według Pięciu Przemian.

W naszym poszukiwaniu równowagi i jedności z otaczającym nas światem, kiedy ćwiczymy taijiquan, Qigong, gdy szukamy odpowiedniego miejsca do zamieszkania i właściwego dla nas miejsca wśród ludzi, kiedy gotujemy według Pięciu Przemian, zawsze poszukujemy DROGI ŚRODKA. Jedząc i pijąc z umiarem i prawidłowo się odżywiając, pracujemy na rzecz Ducha i równocześnie mamy znakomity kontakt z Ziemią, jesteśmy więc na właściwym dla siebie miejscu, między Niebem i Ziemią.

# PRZEPISY KULINARNE







# PRZEPISY KULINARNE

## SKRÓTY:

PRZEMIANA OGNI	– smak gorzki	– OGIENĆ	– O
PRZEMIANA ZIEMI	– smak słodki	– ZIEMIA	– Z
PRZEMIANA METALU	– smak ostry	– METAL	– M
PRZEMIANA WODY	– smak słony	– WODA	– W
PRZEMIANA DRZEWA	– smak kwaśny	– DRZEWO	– D



## GOTOWANIE KASZ

PROPORCJE: dwie części (dwie szklanki) wody na jedną część (jedna szklanka) kaszy.

W przypadku bardzo twardych kasz, np. brązowego ryżu, dajemy dwie i ćwierć porcji wody na jedną porcję kaszy.

Wszystkie zboża możemy zaliczyć do Przemiany Ziemi, ale pszenica ma aspekt Drzewa i umieszczamy ją w Przemianie Drzewa, żyto i kasza gryczana mają aspekt Ognia i w przepisach kulinarnych umieszczamy je w tej właśnie Przemianie. Jęczmień, owies i ryż mają aspekt Metalu i w przepisach kulinarnych umieszczamy je w Przemianie Metalu. Nie zrobimy jednak błędu, umieszczając w swoim przepisie kulinarnym któreś z wymienionych zbóż w Przemianie Ziemi. Na przykład przepis z mąką pszenną łatwiej jest nam skonstruować, umieszczając mąkę w Przemianie Ziemi, a nie w Przemianie Drzewa.

### 1. KASZA JAGLANA

---

- O – wrzątek
- Z – masło, kasza jaglana

### 2. RYŻ, JĘCZMIEŃ, OWIES

---

- O – wrzątek
- Z – masło lub olej sojowy, słonecznikowy albo olej z oliwek lub z pestek winogron
- M – ryż lub owies albo jęczmień
- W – szczypta soli

Ryż należy do Przemiany Metalu i w związku z tym jest matką nerek, wzmacnia ten organ. O kondycji nerek mó-

wią wszystko nasze włosy. Proszę się przyjrzeć, jak silne włosy mają Chińczycy.

Ryż, owies i jęczmień możemy ugotować, zaczynając od Przemiany Metalu:

**M** – ryż lub owies albo jęczmień

**W** – zimna woda

Ryż lub owies albo jęczmień zalewamy zimną wodą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem.

### 3. KASZA GRYCZANA, ŻYTO

---

**O** – wrzątek, kasza gryczana lub żyto

**Z** – masło

**M** – szczypta pieprzu

**W** – szczypta soli

### 4. PSZENICA

---

**W** – zimna woda

**D** – pszenica

Pszenicę wsypujemy do zimnej wody i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem do chwili wyparowania wody.

Do ugotowanej w ten sposób pszenicy możemy dodać:

**O** – włoskie orzechy

**Z** – miód, rodzynki, utarty mak, migdały

**M** – kieliszek koniaku i otrzymamy kutię.

Kasze gotujemy pod przykryciem, na małym ogniu, do chwili wyparowania wody.

Smak i jakość potraw wzbogacamy o promieniowanie kwarcu, gotując na cegielce (płytkce) szamotowej postawionej na palniku.

## 5. KASZA JAGLANA Z RYŻEM

---

- O** – 4 szklanki wrzątku (w tym przypadku używamy więcej wody, chcemy, żeby kasza była rzadka)
- Z** – pół szklanki kaszy jaglanej, masło, pestki dyni i słonecznika, rodzynki, mogą też być daktyle i mielony sezam
- M** – pół szklanki ryżu
- W** – szczypta soli lub łyżeczka zimnej wody

Gotować pod przykryciem, na małym ogniu, najlepiej na płytce szamotowej, do chwili rozgotowania kaszy.

Powyższy przepis jest doskonałym daniem na śniadanie. Współcześnie wiele osób, na skutek stosowania diety pozbawionej błonnika, ma ogromne kłopoty z trawieniem. Picie herbatek na przeczyszczenie nie jest absolutnie skuteczne i może być wręcz niebezpieczne, jeśli ktoś pije zioła przez dłuższy czas. Wbrew powszechnemu przekonaniu jednego rodzaju ziół nie wolno pić dłużej niż dwa tygodnie i natychmiast należy przestać je stosować, kiedy zaczynają nam nie smakować. Jedzenie na śniadanie zupy z kaszy już po kilku dniach może przynieść ulgę osobom cierpiącym na zaparcia. Regularne jedzenie kasz pozwala zapomnieć o tego rodzaju kłopotach.

## 6. GOTOWANE ZIEMNIAKI

---

- O** – wrzątek
- Z** – ziemniaki, masło
- M** – szczypta czarnego pieprzu lub startej gałki muszkatołowej
- W** – sól
- D** – śmietana, natka pietruszki
- O** – koperek

Zagotować wodę, dodać ziemniaki, ugotować, odcedzić, odparować.

Dodać masło, szczyptę czarnego pieprzu lub jakiejś innej ostrej przyprawy (oregano, czubryca, gałka muszkatołowa), następnie dodać sól i śmietanę.

Utluc ziemniaki na gładką masę, posypać natką pietruszki i koperkiem.

Ziemniaki ugotowane według zasad Pięciu Przemian są pyszne i mają zupełnie inny smak niż ziemniaki wrzucone do zimnej, osolonej wody.

## SOSY

### 7. SOS POMIDOROWY

---

- O** – około pół szklanki wrzątku, koperek
- Z** – łyżeczka oleju, odrobina cukru, słodka sproszkowana papryka
- M** – bazylia, oregano, czosnek
- W** – szczypta soli, zimna woda
- D** – 2 łyżeczki pszennej mąki, łyżka przecieru pomidorowego, kwaśna śmietana

Zagotować wodę, dodać przyprawy w odpowiedniej kolejności, mąkę wymieszać z zimną wodą i śmietaną, wlać do sosu, zagotować na małym ogniu, dodać przecier pomidorowy.

## 8. SOS POMIDOROWY II

- O – pół szklanki wrzątku, laurowy listek, wędzone śliwki
- Z – łyżeczka oleju, słodka surowa papryka
- M – cebula, czosnek, bazylija, goździk
- W – szczypta soli lub odrobina tamari
- D – 4 pomidory

Zagotować wodę, dodać laurowy listek, śliwki, olej, pokrojoną paprykę, cebulę, czosnek, bazylię, sól lub tamari i sparzone, obrane ze skórki pomidory. Ugotowane warzywa przetrzeć przez sitko lub zmiksować, sos podawać do kasz lub makaronu.



## 9. SOS POMIDOROWY III

---

- O** – pół szklanki wrzątku, tymianek
- Z** – oliwa, słodka surowa papryka
- M** – czosnek, oregano, bazylia,  
szczypta ostrej sproszkowanej papryki
- W** – szczypta soli, garść czarnych oliwek
- D** – przecier pomidorowy

Zagotować wodę, dodać tymianek, oliwę, paprykę pokrojoną w kostkę, przyprawy z Przemiany Metalu, szczyptę soli, oliwki pokrojone w paseczki, przecier pomidorowy.

## 10. SOS CHRZANOWY

---

- O** – wrzątek
- Z** – pół łyżeczki masła, odrobina cukru  
lub łyżeczka syropu klonowego
- M** – kilka łyżek utartego chrzanu
- W** – szczypta soli, zimna woda
- D** – 2 łyżeczki pszennej mąki, kwaśna śmietana

Zagotować wodę, dodać masło, cukier, chrzan i sól. W niewielkiej ilości zimnej wody rozmieszać mąkę, dodać śmietanę i wlać do sosu, doprowadzić do zagotowania, cały czas mieszając sos w garnuszku.

## 11. SOS Z ROZMARYNEM

---

- O** – pół szklanki wrzątku
- Z** – masło, odrobina cukru lub syropu klonowego,  
słodka sproszkowana papryka

- M** – biały pieprz, szczypta sproszkowanego imbiru, kilka ziarenek kardamonu, łyżka świeżego rozmarynu (tę doskonałą przyprawę można hodować z powodzeniem w domu w doniczce, suszony rozmaryn nie ma takiego aromatu jak świeży)
- W** – szczypta soli, zimna woda
- D** – 2 łyżeczki pszennej mąki, kwaśna śmietana
- O** – koperek

Zagotować wodę, dodać masło. Następnie dodawać cukier, sproszkowaną słodką paprykę, pieprz, imbir, kardamon, rozmaryn, sól. W odrobinie zimnej wody rozmieszać mąkę i śmietanę, wlać do sosu, zagotować.

Sos ten nadaje się doskonale do zapiekanek, możemy nim połać rybę lub kotlety sojowe i zapiec w piekarniku.

## 12. SOS GRZYBOWY

---

- O** – szklanka wrzątku, laurowy listek
- Z** – masło, garść suszonych grzybów
- M** – szczypta czarnego pieprzu, cebula, angielskie ziele
- W** – sól, zimna woda
- D** – 2 łyżeczki pszennej mąki, kwaśna śmietana

Zagotować wodę, dodać laurowy listek, pokruszone suszone grzyby. Kiedy grzyby będą już miękkie, dodać masło, pieprz, angielskie ziele, cebulę pokrojoną w kostkę i sól. W niewielkiej ilości zimnej wody rozrobić mąkę i śmietanę, wlać do sosu, zagotować.



### 13. SOS CEBULOWY

---

- O** – pół szklanki wrzątku, kminek
- Z** – masło
- M** – cebula, czarny pieprz
- W** – sól, zimna woda
- D** – 2 łyżeczki pszennej mąki, śmietana

Zagotować wodę, dodać kminek, masło, pokrojoną cebulę, pieprz i sól. Gotować chwilę, aż cebula stanie się szklista.

W niewielkiej ilości wody rozrobić mąkę i śmietanę, wlać do sosu, zagotować.

### 14. SOS Z RODZYNKAMI

---

- O** – ćwierć szklanki wrzątku, łyżka włoskich orzechów
- Z** – łyżka rodzynek, łyżka migdałów, banan
- M** – imbir
- W** – zimna woda
- D** – sok z cytryny
- O** – ćwierć szklanki czerwonego wina

Zagotować wodę, dodać zmielone włoskie orzechy i migdały, zmiażdżony widelcem banan, rodzynki, szczyptę imbiru, łyżeczkę zimnej wody. Gotować na małym ogniu kilka minut, zestawić z ognia, dodać sok z cytryny i czerwone wino, wymieszać.

### 15. SOS ŻURAWINOWY

---

- O** – pół szklanki wrzątku
- Z** – łyżka rodzynek, 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

- M – goździk, szczypta imbiru
- W – sól, zimna woda
- D – żurawiny, śmietana

Zagotować wodę, dodać rodzynki i goździk. Do mąki ziemniaczanej dodać szczyptę imbiru i rozrobić ją w niewielkiej ilości zimnej wody. Wrzącą wodę z rodzynkami i goździkiem odstawić z ognia, wlać rozrobioną mąkę ziemniaczaną, wymieszać, postawić ponownie na ogniu, zagotować, dodać garść żurawin i śmietanę, chwilę gotować.

## 16. SOS ŻURAWINOWY II

---

- D – śmietana, suszone żurawiny
- O – koperek
- Z – olej słonecznikowy
- M – rozmaryn

Wymieszać śmietanę z żurawinami, dodać świeży lub suszony koperek, wlać olej, dodać rozmaryn, wymieszać na jednolitą masę. Zbyt duża ilość oleju może spowodować zwarzenie się śmietany, oleju powinno być mniej niż śmietany i wlewamy go do sosu stopniowo, cały czas mieszając.

## 17. SOS WANILIOWY

---

- Z – pół szklanki mleka, wanilia, 3 żółtka, 3 łyżki cukru
- M – kieliszek spirytusu

Zagotować mleko z wanilią, żółtka ukręcić z cukrem na pulchną masę, wlać stopniowo do gorącego mleka (nie gotować), wlać powoli spirytus, cały czas mieszając.

## 18. SOS ZE ŚWIEŻYCH MALIN LUB TRUSKAWEK

---

- O – ćwierć szklanki czerwonego wina
- Z – pół kg truskawek lub malin, łyżka cukru
- M – goździk

Do wina włożyć zmiksowane truskawki lub maliny z cukrem, dodać goździk.

## 19. SOS KOPERKOWY

---

- O – ćwierć szklanki wrzątku
- Z – łyżeczka masła
- M – pieprz
- W – sól, zimna woda
- D – łyżeczka mąki, śmietana
- O – czubata łyżka koperku

Zagotować wodę, dodać masło, pieprz i sól. W odrobinie zimnej wody i w śmietanie rozrobić mąkę, wlać do wrzątku, mieszając, dodać koperek.

## 20. MAJONEZ

---

Jeśli ktoś ma dostęp do jajek z pewnego źródła, to może zrobić domowy majonez bez konserwantów. Majonez według mojego przepisu robi się bardzo szybko i niezwykle rzadko się on warzy.

- Z – całe jajko
- M – łyżeczka musztardy
- W – sól
- D – sok z połowy cytryny

**O** – natka koperku

**Z** – trzy czwarte szklanki oleju słonecznikowego

Wbić do naczynia jajko, dodać musztardę, sól, sok z połowy cytryny oraz natkę koperku, zmiksować, wlewać olej wartkim strumieniem i miksować.

Gdyby majonez się jednak zwarzył, to zaczynamy wszystko od początku i do następnej porcji majonezu wkręcamy na końcu zwarzoną porcję.

## 21. SOS WINEGRET

---

**Z** – łyżka oliwy

**M** – łyżeczka musztardy, ząbek czosnku

**W** – sól

**D** – sok z cytryny

Do naczynia wlać oliwę, dodać musztardę, ząbek czosnku roztarty z solą, sok z cytryny, wymieszać.

## 22. SOS Tatarski z Pieczarkami LUB z Marynowanymi Grzybami

---

**Z** – obgotowane pieczarki, majonez (Jeśli składnikiem naszej potrawy jest gotowy produkt, sos, majonez, to dodajemy go w Przemianie, w której zostało zakończone jego przyrządzenie; w tym przypadku do majonezu dodaliśmy na końcu olej z Przemiany Ziemi i dlatego gotowy majonez umieszczamy w Przemianie Ziemi w nowej potrawie. Jeśli gotowego składnika do potrawy nie przygotowaliśmy sami i nie wiemy, czy ktoś inny dodał do niego na

końcu sól czy też pieprz, ale produkt ten jest upieczony czy też uwędzony, to dodajemy go w Przemianie Ognia. Jeśli dodajemy coś do gotowego sosu, np. do sosu do surówki, to też kierujemy się tą samą zasadą, na przykład: zakończyliśmy przygotowanie sosu na smaku kwaśnym z Przemiany Drzewa, soku z cytryny czy też kwaśnej śmietanie, do sosu możemy dodać w tym momencie kwaśne pomidory z tej samej Przemiany albo sałatę o gorzkim smaku z Przemiany następnej, Ognia.)

**M** – szczypta czarnego pieprzu

**W** – sól

**D** – kiszony ogórek

Do majonezu dodać drobniutko posiekane obgotowane pieczarki, szczyptę pieprzu, szczyptę soli, drobniutko pokrojony kiszony ogórek, wymieszać.

**Z** – majonez

**M** – szczypta pieprzu

**W** – sól

**D** – kiszony ogórek, marynowane grzyby

## 23. SOS Z FETAŃ DO SURÓWEK Z SAŁATĄ I POMIDORAMI

---

**O** – natka koperku

**Z** – olej

**M** – czosnek, bazylija, zielona czubryca (Czubryca jest przyprawą z Bułgarii dodawaną tam do większości potraw. Ma bardzo charakte-

rystyczny smak i w niektórych daniach jest niezastąpiona, na przykład w szopskiej sałatce i faszerowanych mulach. Trzeba szukać oryginalnej czubrycy, na rynku są sprzedawane również podróbki, mieszanki ziół, które nie przypominają w niczym smaku czubrycy bułgarskiej. Są dwie odmiany czubrycy: zielona i czerwona, osobiście wolę zieloną.)

**W** – łyżka fety

**D** – kwaśna śmietana

Do naczynia wsypać posiekaną natkę koperku (w zimie może być suszony), wlać olej, dodać posiekany drobno czosnek, bazylię, zieloną czubrycę, fetę, kwaśną śmietanę, wymieszać.

## 24. SOS Z MAJONEZEM

---

**O** – natka koperku

**Z** – majonez

**M** – ząbek czosnku

**W** – szczypta soli

**D** – natka pietruszki

Do naczynia wsypać posiekany koperek, dodać majonez, drobno posiekany czosnek, sól, posiekaną natkę pietruszki, wymieszać.

## 25. OSTRY SOS Z AWOKADO

---

**D** – 2 dojrzałe awokado, sok z połowy cytryny

**O** – pół czerwonego grejpfruta

**Z** – łyżeczka oleju, łyżka rodzynek

**M** – szczypta chili, łyżeczka świeżej kolendry

Awokado przekroić, wyjąć pestki, wydrążyć miąższ, włożyć do salaterki, rozgnieść widelcem, dodać sok z cytryny, miąższ z grejfruta bez pestek, olej, rodzyunki, szczyptę chili, kolendrę, wymieszać lub zmiksować.

## 26. SOS Z AWOKADO II

- D** – 2 dojrzałe awokado, pół cytryny, pomidor  
**O** – tymianek  
**Z** – łyżka oleju  
**M** – mała cebula, 1 ostra papryczka, czosnek, świeża kolendra  
**W** – sól

Awokado obieramy ze skórki, wydrążamy pestki, rozgniatamy widelcem. Sparzony pomidor obieramy ze skórki, kroimy na małe kawałki, dodajemy do awokado, dodajemy sok z cytryny, tymianek, olej, drobniutko pokrojoną cebulę i paprykę, posiekaną kolendrę i czosnek roztarty z solą, mieszamy.

Żółty ser jest bardzo ciężkostrawny i nie dodaję go do swoich sosów, według mojego poczucia smaku bowiem nie przysparza on sosom uroku. Czasami dodaję, na specjalne życzenie mojego wnuka, trochę parmezanu do spaghetti lub do grzanek. Od jakiegoś czasu życzenia mojego wnuka zaczęłam traktować jednak z pewną dozą ostrożności. Uwielbia on spaghetti, przekonał go do tej potrawy jego chrzestny ojciec, który na stałe mieszka we Włoszech. Spaghetti w wykonaniu wujka Pawła jest rzeczywiście doskonałe. Kiedy więc mój wnuk podsunął mi któregoś dnia przepis na spaghetti carbonara z prośbą o wykonanie tego dania, nie wzbudziło to moich większych podejrzeń, myślałam, że jest to przepis od wujka. Pozmieniałam nieco

proporcje składników w sosie i skonstruowałam go według Pięciu Przemian, ale dopiero wtedy, kiedy gotowanie miałam już w żołądku, uprzytomniłam sobie, że nie nadawało się ono do zjedzenia. Czasami też bywam naiwna, mój wnuk podał mi przepis z Internetu:

Składniki:

- 400 g makaronu spaghetti
- 100 g wędzonego boczku (może też być szynka)
- 100 g serka topionego śmietankowego
- 8 łyżek śmietany 22% lub 30%
- 5 żółtek
- 60 g startego parmezanu
- 1 średni ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki masła
- pół pęczka szczypiorku
- sól, pieprz

Przepis ten zamieściła w Internecie polska turystka, która ponoć jadła takie spaghetti w miejscowości Alassio. Osobiście podejrzewam jednak, że tę recepturę podał naszej rodaczce jakiś włoski kucharz dla żartu. Przepis ten zawiera około pół kilograma tłuszczu na 400 g makaronu! A przecież w niektórych rejonach Włoch podobno w ogóle nie je się śmietany i masła, które pojawiają się na rynku tylko sezonowo, by zaspokoić smakowe gusta turystów.

Sos carbonara nie ma prawdopodobnie rodowodu włoskiego, wymyślili go ponoć alianccy żołnierze podczas drugiej wojny światowej, a więc jest to raczej typowy angielski przepis na jajka na bekonie ze szczypiorkiem.



kiem, tyle że z makaronem. Anglicy nie słyną z nadzwyczaj smacznej kuchni, mimo to wątpię, żeby do jajek na bekonie dodawali jeszcze pół kostki masła i śmietaną tortową. Jeśli ktoś jednak koniecznie chce zjeść makaron z boczkiem, to proponuję podany wyżej przepis zmodyfikować:

## 27. ŻOŁNIERSKI SOS DO SPAGHETTI ZWANY CARBONARA

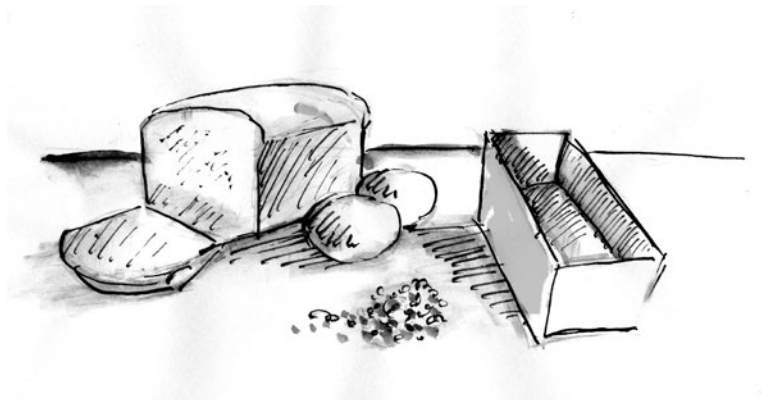
---

- D** – 400 g makaronu spaghetti
- O** – 50 g wędzonego boczku (dwa plasterki)
- Z** – łyżka startego parmezanu, 2 żółtka, łyżka oliwy z oliwek
- M** – pieprz
- W** – szczypta soli
- D** – kieliszek białego wina lub łyżeczka octu winnego, natka pietruszki

Ugotować spaghetti w osolonej wodzie z dodatkiem odrobiny oliwy. Długość gotowania jest podawana na opakowaniu makaronu, klasyczne spaghetti powinno być lekko twarde. Równocześnie w żeliwnym dużym garnku z grubym dnem podsmażyć drobno posiekany boczek na niewielkim ogniu. Gdy boczek trochę się podrumieni, wlać do niego łyżkę wrzątku, żeby się „odkleił” od dna garnka. Ugotowane spaghetti odcedzić, zostawiając w nim trochę wody z gotowania, przełożyć do garnka z boczkiem, wymieszać, trzymać na małym ogniu pod przykryciem na ceramicznej płytce.

Żółtka rozmieszać z oliwą i parmezanem, z pieprzem, solą i białym winem. Garnek z makaronem zestawić z ognia, wlać do makaronu sos z żółtek, wymieszać, nie gotować, posypać natką pietruszki. Ugotowane spaghetti

jest bardzo gorące i ma wystarczająco wysoką temperaturę, aby sos delikatnie się ściał bez ryzyka, że zrobimy z niego jajecznicę. Niektórych sosów z całą pewnością nie należy gotować, na przykład zielonego sosu pesto, straci on wtedy smak i barwę. Pesto dodajemy zazwyczaj do makaronu na talerzu.



## 28. CHLEB

Nasze przekonanie, że w kanapce pożywne są jedynie dodatki w postaci wędliny i sera, jest całkowicie błędne. Długo trawione mięso wcale nie dodaje nam siły, a wręcz przeciwnie, pozbawia nas energii. W końcu słoń nie je mięsa, a jest niezwykle silny. W kanapce najbardziej wartościowy jest sam chleb, pod warunkiem, że został upieczony z dobrej, razowej mąki. Bo to przecież pełne ziarna zbóż są najcenniejszym składnikiem naszej diety i dają nam najwięcej energii (Qi). Dziwiło mnie kiedyś niepomniernie, skąd w dawnych czasach rolnik znajdował siły do ciężkiej pracy w polu, jedząc przez cały dzień jedynie chleb, który popijał wodą, kwasem lub kwaśnym

mlekiem. Dzisiaj nie dziwi mnie to już wcale, dobry razowy chleb jest wspaniałym pożywieniem, po które warto sięgać, a w dawnych czasach, cóż to był za chleb... Możemy sobie tylko o podobnym pomarzyć; zboża z pół nieskażonych żadną chemią, naturalny zakwas do wypieków i prawdziwe piece chlebowe z cegły... Kto chociaż raz spróbował prawdziwego wiejskiego chleba upieczonego w piecu chlebowym, nie zapomni tego smaku. Jeszcze trzydzieści lat temu można było taki chleb zdobyć w odległych od miasta wioskach, dzisiaj jego smak pozostał tylko we wspomnieniach i w ulotnym uroku starych książek kucharskich. Jednak możemy spróbować przywrócić dawnych wspomnień czar i pokusić się o to, by samemu taki chleb upiec.

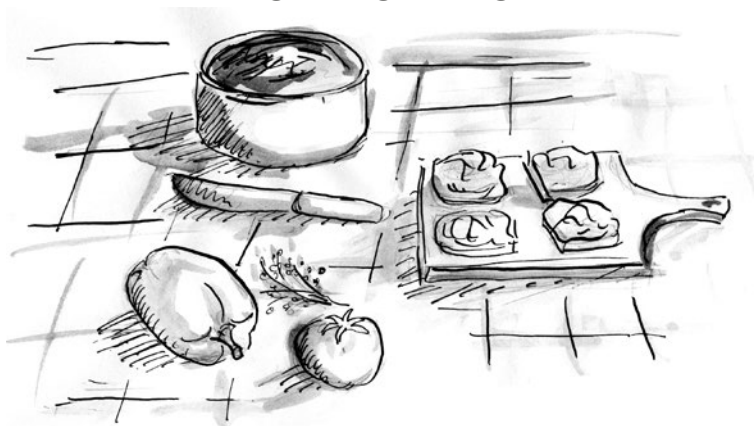
„**Chleb inaczej.** [...] 4 i pół litra letniej wody, 18 litrów mąki, soli i kminu.

Wypłukać dzieżę ciepłą wodą, wlać 4 i pół litra wody letniej, wsypać sześć litrów mąki, mocno wybić łopatką, dosypać jeszcze półtora litra mąki, znowu mocno wybijać, aby gruzołków nie było, zasypać po wierzchu tę rozczynę mąką, obwiązać grubym płótnem, przykryć suknem i na noc w ciepłe postawić. Nazajutrz skoro ukwaśnieje, wsypać połowę pozostałej mąki i znowu wybijać mocno łopatką, osypać z wierzchu mąką, nakryć i znowu postawić, żeby podkwaśniało; skoro mąka na cieście popęka, wsypać garść soli, trochę kminu i pozostałą mąkę i miesić rękami aż do pulchności. Zagładzić, nakryć i postawić w ciepłe; jak podrośnie, robić bułki, ogładzając zimną wodą, kłaść na łopate, oblewać wrzątkiem i wsadzić do pieca na pół godziny; potem wyjmować po jednej każdą bułkę, obmoczyć wrzątkiem i znowu wsadzić do pieca aż do upieczenia.

Wodę zimną, którą gładziły się bułki, wlać do dzieży, nakryć i zostawić do drugiego pieczywa, tym sposobem kwas zawsze będzie dobry. Dzieża powinna być trzymana w cieple”<sup>6</sup>.

Chętni do samodzielnego wypieku chleba powinni wiedzieć, że ciepłe miejsce, gdzie odstawiamy chleb do wyrośnięcia, powinno mieć około 28° C. Nie jest obojętny również dzień, w którym zaczynamy wyrabiać ciasto na chleb. Według Marii Thun, autorki kalendarza dla rolników „Dni siewu”, korzystnymi dniami do wypieku chleba są dni owocu i kwiatu, natomiast niekorzystne są dni liścia i korzenia. Wszystko zależy tu od faz księżyca i konstelacji gwiazd.

## PASTY DO KANAPEK, NALEŚNIKÓW I PODPŁOMYKÓW



Kanapki z plasterkami rzodkiewki, świeżego ogórka, pomidora, z surowymi pieczarkami czy też z czosnkiem i solą są pyszne. Dzięki nim szybko pozbędziemy się

<sup>6</sup> Wincenta Zawadzka, „Kucharka Litewska”, Wydawnictwo „Pojezierze”, Olsztyn 1987.

przeświadczenia, że po przejściu na dietę wegetariańską nie znajdziemy „niczego” do kanapek w naszej lodówce. Pasztesy i pasty wegetariańskie też doskonale nadają się do chleba.

## 29. PASTA Z ORZECHAMI I CZARNĄ FASOLĄ

---

- O** – pół szklanki zmielonych włoskich orzechów
- Z** – olej
- M** – czosnek, imbir, cząber górski (Cząber górski jest zimozieloną byliną, rośnie dobrze na piaszczystej ziemi w ogródku, ma inny smak niż cząber jednoroczny.)
- W** – sól, pół szklanki ugotowanej czarnej fasoli

Włożyć do naczynia włoskie orzechy, olej, posiekany czosnek, imbir, bazylię, cząber, sól i ugotowaną fasolę, zmiksować.

## 30. PASTA Z CZERWONEJ SOCZEWICY

---

- O** – 2 szklanki wrzątku, tymianek, majeranek, garść wędzonych śliwek, listek szalwii, pół szklanki zmielonych włoskich orzechów
- Z** – łyżeczka masła, szklanka czerwonej soczewicy, słodka sproszkowana papryka
- M** – czosnek, cebula, oregano, cząber górski, listek mięty, imbir
- W** – sól
- D** – estragon

Zagotować wodę, dodać tymianek, majeranek i wędzone śliwki. Dodać następnie masło, soczewicę i sproszkowaną

słodką paprykę. Dodać drobno pokrojony czosnek i cebulę, oregano, cząber, miętę, imbir, sól i estragon.

Gotować pod przykryciem do chwili, kiedy soczewica będzie miękka (czerwona soczewica gotuje się stosunkowo szybko, bez porównania szybciej niż groch). Gdyby woda wyparowała zbyt szybko, zanim zmięknie soczewica, można dolać trochę wrzątku. Do ugotowanej soczewicy wsypać orzechy, dodać drobnutko pokrojony listek świeżej szalwii, zmiksować.

### 31. PASTA Z ORZECHÓW WŁOSKICH Z BAZYLIĄ – PRAWIE PESTO

---

- O** – czubata łyżka mielonych włoskich orzechów
- Z** – oliwa z oliwek
- M** – pół szklanki posiekanej bazylii, ząbek czosnku, szczypta pieprzu
- W** – sól

Składniki wrzucić do naczynia w podanej kolejności, zmiksować albo utrzeć w porcelanowym moździerzu.

Podany przepis nawiązuje do bardzo popularnego we Włoszech przepisu na zielony sos pesto, którego głównymi składnikami są bazylia, oliwa z oliwek i orzeszki piniowe. W naszych warunkach zastąpiliśmy te ostatnie orzechami włoskimi.

Porcelanowy moździerz można kupić w sklepach ze szkłem laboratoryjnym i nadaje się on do ucierania ziół, leków i farb do malowania obrazów. Dobra porcelana nie wchodzi w reakcje chemiczne z ucieranymi w niej produktami. W naszej kuchni najbezpieczniejsze są jednak kamionki. Gлина, z której wyrabiane są kamionki, ulega samoszkliwieniu w trakcie wypalania w wysokiej temperaturze. Prze-

ciężna osoba nie odróżni porcelany wyprodukowanej z wysokiej klasy kaolinu i wypalanej w wysokiej temperaturze od ceramiki z gliniek niższej jakości wypalonych w niższej temperaturze. Niskotopliwe glinki wymagają pokrycia niskotopliwymi szkliwami, a nikt nie wymyślił jeszcze niskotopliwego białego szkliwa bez ołowiu. Na szczęście mamy jeszcze własne stylowe kamionki z Bolesławca, makutry, duże kamionki do kiszenia, naczynia żaroodporne do pieczenia, miseczki, dzbanuszki, czajniczki itp.

### 32. PASTA Z BANANÓW

---

- Z** – jeden dojrzały banan, łyżka majonezu
- M** – 2 ząbki czosnku
- W** – szczypta soli
- D** – jedna mandarynka
- O** – czubata łyżka mielonych włoskich orzechów

Włożyć do naczynia obrany banan, dodać majonez, drobno posiekany czosnek, sól, obraną ze skórki i podzieloną na części mandarynkę, orzechy, zmiksować.

### 33. PASTA Z AWOKADO

---

- D** – 2 dojrzałe awokado
- O** – stołowa łyżka wytrawnego czerwonego wina
- Z** – jeden banan, łyżeczka oliwy
- M** – czosnek, szczypta chili
- W** – sól

Awokado obrać ze skórki i wydrążyć pestki, rozgnieść widelcem w salaterce, dodać wino, banan, oliwę, szczyptę chili, czosnek rozarty z solą, zmiksować.

### 34. PASTA Z FETA

---

- Z** – 2 ugotowane ziemniaki, łyżeczka oliwy
- M** – czosnek, bazylija, czubryca
- W** – łyżka fety
- D** – natka pietruszki, łyżeczka kwaśnej śmietany
- O** – koperek

Ugotowane ziemniaki ugnieść gorące z oliwą, dodać drobno posiekany czosnek, bazylię i czubrycę, następnie fetę, posiekaną natkę pietruszki, śmietanę i koperek. Utrzeć na jednolitą masę.

### 35. PASTA Z FASOLI I ZIEMNIAKÓW

---

- Z** – 2 ugotowane ziemniaki, łyżeczka oliwy
- M** – cebula, czarny pieprz, świeży rozmaryn
- W** – pół szklanki ugotowanej białej fasoli, sól
- D** – kiszony ogórek

Gorące ugotowane ziemniaki ugnieść z oliwą, dodać drobno posiekaną sparzoną cebulę, pieprz, rozmaryn, ugotowaną fasolę i sól, zmiksować. Dodać drobno pokrojony kiszony ogórek, wymieszać.

### 36. PASTA Z JAJEK NA TWARDO

---

- Z** – 2 jajka na twardo, łyżeczka masła, łyżeczka oleju
- M** – cebula, czarny pieprz, szczypiorek
- W** – sól



Ugotować jajka na twardo, obrać ze skorupki, posiekać, włożyć do miseczki, dodać masło. Pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, dodać do masy z jajek, zmiksować. Dodać pieprz, drobno pokrojony szczypiorek i sól.

### 37. PASTA Z BIAŁYM SEREM

---

- D** – 15 dag twarogu, jeden świeży ogórek
- O** – koperek
- Z** – łyżeczka majonezu, pół strąka czerwonej papryki
- M** – czosnek
- W** – sól

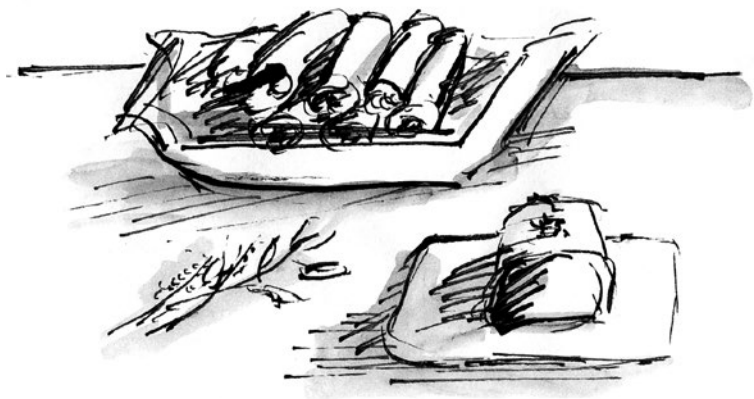
Do salaterki włożyć twarożek, dodać posiekany koperek, majonez, utrzeć na gładką masę. Dodać drobno pokrojoną czerwoną paprykę, czosnek utarty z solą, drobno pokrojony ogórek, wymieszać.

### 38. PASTA DO CHLEBA Z DROŻDŻY

---

- O** – wrzątek
- Z** – łyżeczka masła
- M** – szczypta pieprzu, cebula
- W** – sól
- D** – 5 dag drożdży

Zagotować niewielką ilość wody, roztopić w niej masło, zeszklić drobno posiekaną cebulę, dodać pieprz, sól, drożdże. Gotować razem z drożdżami 10–15 minut.



## PASZTETY, KROKIETY I KOTLETY

### 39. PASZTET Z GROCHU

- Z** – 2 szklanki grochu, 4 marchewki, 4 jajka, pół kostki masła, łyżeczka oleju  
**M** – cebula, imbir, bazylia, czarny pieprz, gałka muskatołowa  
**W** – sól  
**D** – 25 dag drożdży  
**O** – czubata łyżka majeranku, tarta bułka

Ugotować 2 jajka na twardo, groch, marchew, przetrzeć je przez sitko lub zmiksować, dodać masło, imbir, bazylie, czarny pieprz, odrobinę startej gałki muskatołowej oraz sól, wymieszać.

Na niewielkiej ilości oleju zeszklić pokrojoną cebulę, dodać szczyptę soli i drożdże, dusić 10-15 minut. Przetrzeć przez sitko, dodać do pozostałych składników. Dodać majeranek i jeśli masa jest zbyt rzadka, tar-

tą bułkę. Dodać dwa surowe jajka. Dobrze wymieszać, wyłożyć do foremki wysmarowanej masłem i posypanej tartą bułką. Piec około godziny w dobrze nagrzanym piekarniku.

Pasztet mniej pęka w czasie pieczenia, jeśli wstawimy do piekarnika naczynie z wodą. Dotyczy to szczególnie pasztetów bez jajek z mączką sojową.

#### 40. PASZTET Z ZIEMNIAKÓW I GROCHU LUB Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ

- Z** – ok. 1 kg ziemniaków, szklanka czerwonej soczewicy lub grochu, pół kostki masła, słodka sproszkowana papryka, 2 jajka  
**M** – cebula, imbir, czarny pieprz, czosnek, gałka muszkatołowa  
**W** – sól  
**D** – łyżka natki pietruszki  
**O** – 2 łyżki mielonych orzechów, łyżka majeranku, tarta bułka

Ugotować ziemniaki, odparować, dodać masło, jeszcze gorące utrzeć na gładką masę. Ugotować soczewicę; na dwie części wrzątku jedną część soczewicy, gotować na małym ogniu pod przykryciem do chwili wyparowania wody. Wkręcić soczewicę do masy z ziemniaków, dodać jajka, sproszkowaną paprykę, drobniutko pokrojoną zeszkloną cebulę, imbir, pieprz, gałkę, czosnek rozarty z solą, drobno posiekaną natkę pietruszki, mielone orzechy, majeranek i tartą bułkę, jeśli masa jest zbyt rzadka. Wymieszać starannie masę, wyłożyć do foremki wysmarowanej masłem i posypanej tartą bułką. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku ok. 50 minut w temperaturze ok. 180 stopni.

## 41. PASZTET Z SOI LUB FASOLI

---

- Z** – 1 kg ziemniaków, dwie marchewki, pół kostki masła, 4 jajka, słodka sproszkowana papryka
- M** – cebula, czarny pieprz, szczypta ostrej sproszkowanej papryki, bazylia, imbir, oregano, ząbek czosnku
- W** – sól, 1 szklanka fasoli lub soi
- D** – estragon
- O** – majeranek, tymianek, tarta bułka

Namoczyć na noc fasolę lub soję w zimnej wodzie, ugotować. Ugotować ziemniaki, marchew i 2 jajka na twardo. Gorące ziemniaki utrzeć z masłem na gładką masę, dodać przetarte przez sitko marchewki i jajka, sproszkowaną, słodką paprykę, zeszlona na oleju drobno posiekaną cebulę, pieprz, ostrą paprykę, bazylię, imbir, oregano, ząbek czosnku rozarty z solą. Dodać ugotowaną i przetartą przez sitko soję lub fasolę, estragon, majeranek, tymianek, trochę tartej bułki, jeśli masa jest zbyt rzadka. Dodać dwa surowe jajka. Wymieszać starannie masę, wyłożyć do foremki wysmarowanej masłem i posypanej tartą bułką, piec w dobrze nagrzanym piekarniku ok. 50 minut w temperaturze ok. 180 stopni.

## 42. PIECZENIE Z SOI

---

- W** – 1 szklanka granulatu sojowego bez przypraw, trzy czwarte szklanki zimnej wody, sól
- D** – pęczek natki pietruszki
- O** – szklanka tartej bułki, pęczek koperku, łyżka majeranku
- Z** – 3 jajka, pół kostki masła, pół szklanki rodzynek, łyżka cukru
- M** – czarny pieprz, imbir

Namaczyć proteinę sojową bez przypraw w zimnej wodzie, dodać pokrojoną drobno natkę pietruszki, natkę koperku, majeranek oraz tartą bułkę. Dodać trzy żółtka, masło, rodzyunki, pieprz. Starannie wymieszać.

Białka ubić na sztywną pianę z cukrem, szczyptą imbiru i solą, wymieszać delikatnie z pozostałą masą. Masę wyłożyć do wysmarowanej masłem i posypanej tartą bułką foremki. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 40 minut w temperaturze 180 stopni.

### 43. MIELONE Z SOI

---

- W – szklanka granulatu sojowego bez przypraw, trzy czwarte szklanki zimnej wody, sól
- D – estragon
- O – majeranek, pół szklanki tartej bułki, pół szklanki startych włoskich orzechów
- Z – łyżka oleju, 1 jajko
- M – cebula, czarny pieprz
- W – łyżeczka tamari

Namaczyć proteinę sojową, posolić, dodać estragon, majeranek, tartą bułkę, orzechy oraz jajko. Drobno posiekaną cebulę zeszklić na oleju i dodać do masy. Dodać pieprz i tamari.

Uformować małe kotleciki, obtoczyć je w tartej bułce, usmażyć na patelni na oleju albo upiec w dobrze nagrzanym piekarniku.

### 44. KOTLETY Z PATISONÓW

---

- O – tarta bułka
- Z – patison średniej wielkości, 2 jajka
- M – czosnek
- W – sól

Patisony obrać ze skórki, wydrążyć pestki, pokroić na cienkie plasterki, natrzeć czosnkiem rozartym z solą, odstawić na pół godziny. Panierować w jajku i tartej bułce, smażyć na oleju na patelni albo upiec w dobrze nagrzanym piekarniku.

#### 45. KOTLECIKI Z JAJEK

---

- O** – jedna czerstwa bułeczka, tarta bułka
- Z** – 6 jajek, 5 dag masła, łyżka oleju, szklanka mleka
- M** – cebula, czarny pieprz
- W** – sól

Namoczyć bułkę w mleku, odcisnąć. Zamiast moczyć bułkę w mleku można do tartej bułki wlać wrzątek, wymieszać i poczekać chwilę, aż spęcznieje. 5 jajek ugotować na twardo. Odcisniętą bułkę i jajka na twardo przekręcić przez maszynkę do mięsa, wymieszać z masłem, surowym jajkiem i zeszlona na oleju drobno posiekaną cebulą, dodać pieprz i sól, wymieszać na jednolitą masę.

Uformować małe kotleciki, obtoczyć w tartej bułce, upiec lub usmażyć.

#### 46. JAJA FASZEROWANE

---

- O** – tarta bułka
- Z** – 7 jajek, łyżeczka masła
- M** – pęczek szczypiorku, czarny pieprz
- W** – sól

Łyżkę tartej bułki zalać niewielką ilością wrzątku, wymieszać. Ugotować 6 jajek na twardo, ostudzić w zimnej wodzie. Przekroić ugotowane jajka na połówki ostrym

nożem, wydrążyć jajka ze skorupki. Przepuścić przez maszynkę albo drobno posiekać bułkę i jajka, dodać surowe jajko, masło, posiekany drobno szczypiorek, pieprz, sól, wymieszać. Nadzienie nałożyć do skorupki, posypać tartą bułką, smażyć na rozgrzonym tłuszczu na złoty kolor.

#### 47. KOTLETY Z KAŃ

---

Rozłożone kapelusze kań panierować w jajku i tartej bułce, smażyć na maśle, posolić.

#### 48. KOTLETY Z PŁATKÓW OWSIANYCH

---

- O** – 1,5 szklanki wrzątku, majeranek
- Z** – łyżka oleju, 3 jajka
- M** – cebula, szklanka płatków owsianych, czarny pieprz
- W** – sól
- D** – natka pietruszki

Zagotować wodę, dodać olej, drobno posiekaną cebulę, płatki owsiane, pieprz, sól, gotować, mieszając, do uzyskania gęstej masy. Dodać natkę pietruszki, majeranek, dwa posiekane drobno jajka ugotowane na twardo, jedno surowe jajko.

Wymieszać masę, uformować niewielkie kotleciki, smażyć na oleju.

#### 49. KROKIETY Z ZIEMNIAKÓW

---

- O** – pół szklanki zmielonych włoskich orzechów
- Z** – pół kg ugotowanych ziemniaków, łyżeczka masła, 1 jajko
- M** – czosnek, gałka muszkatołowa

- W – sól
- D – estragon
- O – tarta bułka

Posiekać orzechy lub zetrzeć je w maszynce do orzechów. Ugotować obrane ziemniaki, ukręcić gorące z masłem na gładką masę, dodać do orzechów. Następnie dodać jajko, szczyptę gałki, czosnek utarty z solą i estragon. Wyrobić ciasto, formować kulki lub małe prostokąty, obtoczyć w tartej bułce, usmażyć na oleju lub upiec w nagrzanym piekarniku.

## 50. KROKIETY Z ZIEMNIAKÓW Z FETA

---

- Z – pół kg ugotowanych ziemniaków, łyżeczka masła, 1 jajko
- M – bazylia, czosnek, oregano
- W – 100 g fety
- D – natka pietruszki
- O – tymianek, tarta bułka

Ugotować obrane ziemniaki, utrzeć gorące na gładką masę z masłem, dodać jajko, posiekaną bazylię, czosnek i oregano. Dodać fetę, posiekaną natkę pietruszki i tymianek. Wyrobić masę, formować małe krokiety, obtoczyć w tartej bułce, usmażyć na oleju lub upiec.

## 51. KULKI Z ZIEMNIAKÓW Z MAKĄ KUKURYDZIANĄ

---

- Z – pół kg ugotowanych ziemniaków, łyżka masła, 1 żółtko, 200 g mąki kukurydzianej
- M – szczypta czarnego pieprzu
- W – 100 g topionego sera



Ugotowane ziemniaki ucieramy na gorąco z masłem na gładką masę, dodajemy żółtko, mąkę kukurydzianą, pieprz, pokrojony na kawałki topiony ser.

Zagniatamy ciasto, formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego, smażymy na złoty kolor w głębokim oleju.

## 52. KROKIETY Z FASOLI

---

- O** – łyżka mielonych orzechów włoskich
- Z** – 4 łyżki oleju, 2 jajka
- M** – 2 cebule, pieprz, 4 ząbki czosnku
- W** – 60 dag fasoli, sól, zimna woda
- D** – łyżka posiekanej natki pietruszki

Fasolę namoczyć na noc w zimnej wodzie i w tej samej wodzie ugotować do miękkości, odcedzić, przetrzeć przez sitko. Dodać natkę pietruszki, mielone orzechy, jajka i drobno posiekaną, zeszkloną na tłuszczu cebulę. Dodać pieprz i czosnek roztarty z solą, wymieszać. Z masy formować kulki wielkości orzecha włoskiego, smażyć w głębokim tłuszczu.

## GRZANKI, ZAPIEKANKI

### 53. GRZANKI Z ŻYTNIEJ BUŁKI (BIEDNI RYCERZE)

---

Taka nazwa funkcjonuje od pokoleń w moim rodzinnym domu, nie wiem, dlaczego. Może w pradawnych czasach jedli to danie niezbyt zamożni rycerze?

- O** – żytnia, długa bułka
- Z** – szklanka mleka, 2 jajka, łyżka oleju

M – pieprz

W – szczypta soli

Dodatki do dekoracji: słodka surowa papryka, pieczarki, oliwki, parmezan, natka pietruszki, kiszone ogórki, sos pomidorowy



Bułkę pokroić na średniej grubości kromki.

W salaterce roztrzepać jajka z mlekiem, olejem, pieprzem i solą. Zanurzać kromki bułki w przygotowanym sosie, układać na blasze.

Na kromkach można położyć plasterki pieczarek, czerwonej papryki, oliwek, kiszonych ogórków i posypać parmezanem i natką pietruszki.

Wstawić do nagrzanego piekarnika, piec do zrumienienia w temperaturze ok. 180 stopni, po upieczeniu polać sosem pomidorowym.

Przygotowane w ten sposób grzanki nie twardnieją nawet po ostygnięciu i można je powtórnie lekko podgrzać. Klasyczne grzanki robią się natomiast bardzo szybko twarde jak kamień i nie bardzo nadają się w takiej sytuacji do zjedzenia.

## 54. PIECZONE ZIEMNIAKI W CYGAŃSKIM KOCIOŁKU

Żeliwny, oryginalny kociołek dostałam w prezencie od znajomych z Piekar Śląskich. Jest to ciężkie, żeliwne naczynie na nóżkach, z przykrywą dokręcaną na śrubę. Można je kupić w sklepach z akcesoriami do kominków i naprawdę warto.

W dni wolne od pracy Ślązacy wychodzą ze swoimi kociołkami na błonia poza miasto, palą ogniska i pieką w nich ziemniaki z kiełbasą. Dania upieczone w kociołku są nieporównywalne w swoim smaku do niczego innego. To prawdziwa rewelacja.

Żeliwne naczynia do pieczenia są stosowane również na Ukrainie. W tym przypadku jest to duża żeliwna wanienska na nóżkach ustawiona w sadzie. W okresie zbiorów owoców rozpala się pod nią ognisko i wrzuca do wanienki śliwki. Dzieci bawiące się w sadzie mają za zadanie podrzucić od czasu do czasu coś do ognia i zamieszać śliwki w kadzi. Długo pieczone owoce nabierają naturalnej słodyczy, do powideł nie ma potrzeby dodawania cukru i jest to jak najbardziej polecany produkt.

Powidła ze śliwek można upiec również w piekarniku w dużej rynience na mięso. Piecze się je kilka dni, nie przypalają się i nie wymagają ciągłego mieszania.

**Z** – 2 kg ziemniaków, pół kg pieczarek, łyżka masła

**M** – czarny pieprz, 2 cebule, rozmaryn, bazylija, oregano, kilka dużych liści białej kapusty

**W** – sól

**D** – 2 łyżki kwaśnej śmietany

Dno żeliwnego kociołka wyłożyć dużymi liśćmi kapusty. Obrąć ziemniaki, wypłukać, pokroić na połówki, włożyć

do kociołka. Pieczarki obrać, pokroić w kostkę, włożyć do kociołka, dodać posiekane masło. Cebulę pokroić w piórka, włożyć do kociołka, posypać pieprzem, rozmarynem, bazylią i oregano. Posolić, połać śmietaną. Delikatnie wymieszać. Przykrywkę uszczelnić liściem kapusty, lekko dokręcić ją śrubą.

Pieczenie dania w kociołku na ognisku jest dużą sztuką. Trzeba najpierw rozpalać długo ognisko w celu uzyskania dużej ilości żaru, na którym stawiamy kociołek z jego zawartością. Sprawdziłam inną metodę: stawiam kociołek na kuchni gazowej, początkowo daję duży płomień, w chwili, kiedy kociołek jest rozgrzany (kropla wody na jego przykrywce natychmiast paruje), dokręcam śrubą przykrywkę, zmniejszam płomień i piekę potrawę około 25 minut.

Żeliwny kociołek z dokręcaną przykrywką jest niewątpliwie prototypem szybkaru. Tęgo ostatniego nie polecam, bo jest najczęściej z aluminium. Nawet chwilowy kontakt z aluminium (włożenie aluminiowej łyżki do zupy) z potrawą niszczy całkowicie walory zdrowotne jedzenia. Próbuje więc eliminować aluminium z kuchni.

---

## 55. ŁÓDECZKI Z CUKINII

---

- Z – dwie młode cukinie
- M – szczypta ostrej papryki
- W – sól

Nadzienie:

- W – ok. 40 dag tofu, tamari
- D – natka pietruszki, 2 łyżeczki przecieru pomidorowego
- O – tymianek

- Z** – łyżeczka oliwy, sproszkowana słodka papryka  
**M** – ząbek czosnku, szczypiorek, bazylia

Przekroić wzdłuż cukinie, wydrążyć pestki, posypać ostrą papryką i posolić, odstawić (surowa cukinia długo się piecze, niecierpliwi mogą ją więc wcześniej lekko obgotować).

Przygotować nadzienie: włożyć do salaterki tofu i wszystkie składniki w podanej kolejności, utrzeć na jednolitą masę, nałożyć gotową masę do łódeczek z cukinii. Wstawić do nagrzanego piekarnika, piec ponad godzinę w temperaturze ok. 180 stopni.

## 56. CUKINIA LUB DYNIA MAKARONOWA NADZIEWANA

---

- Z** – duża dynia makaronowa  
**M** – ostra papryka  
**W** – sól

Nadzienie:

- Z** – 30 dag pieczarek, masło, jajko  
**M** – czarny pieprz, cebula  
**W** – sól, 1 szklanka granulatu sojowego bez przypraw, trzy czwarte szklanki zimnej wody  
**D** – natka pietruszki, kwaśna śmietana  
**O** – majeranek

Dynię pokroić na grube plastry, wydrążyć pestki, posypać lekko papryką i osolić, odstawić na pół godziny.

Przygotować nadzienie: Namoczyć proteinę sojową bez przypraw w zimnej wodzie, dodać posiekaną drobno natkę pietruszki, majeranek i jajko. Pieczarki pokroić na cienkie plasterki, udusić z masłem i drobno posiekaną cebulą, dodać do masy. Dodać szczyptę pieprzu i sól,

wymieszać. Pod krawężki wydrążonej dyni podłożyć cienkie plasterki dyni, ułożyć na blasze, nałożyć nadzienie i polać śmietaną. Wstawić do nagrzanego piekarnika, piec ponad godzinę w temperaturze ok. 180 stopni.

## 57. SZASZŁYKI Z TOFU

---

- Z – 20 dag pieczarek
- M – cebula
- W – 20 dag tofu, 20 dag zielonych oliwek bez pestek
- D – 20 dag suszonych moreli
- O – 20 dag wędzonych śliwek

Zalewa do tofu:

- O – ćwierć szklanki czerwonego wytrawnego wina
- Z – łyżeczka oliwy
- M – bazylia, szczypta ostrej papryki, czosnek
- W – tamari

W czerwonym winie wymieszać pozostałe składniki zalewy.

Tofu pokroić w kostkę, włożyć na dwie godziny do zalewy, wyjąć i odsączyć, nakładać na szpadki do szaszyków na przemian z morelami, śliwkami, pieczarkami i cebulą. Piec na rozgrzanym ruszcie ok. 30 minut, od czasu do czasu obracając.

## 58. SZASZŁYKI Z PIECZAREK Z GRZANKAMI

---

- Z – pieczarki
- M – cebula
- W – oliwki bez pestek
- D – grzanki
- O – wędzone śliwki

Przygotować grzanki: pokroić w grubą kostkę lekko czerstwą, żytnią bułkę. W salaterce rozmieszać:

- Z** – jajko, łyżka oliwy
- M** – szczypta ostrej papryki
- W** – sól
- D** – pół szklanki kwaśnej śmietany

Zamoczyć kostki bułki w przygotowanym sosie, nakładać na szpadki do szaszłyków na przemian kawałki pieczarek, cebulę, oliwki, grzanki i wędzone śliwki. Upiec w dobrze nagrzanym piekarniku lub na ruszcie.

Gotowe produkty dodajemy do potraw w Przemianie, na której skończyła się ich obróbka, bułka była na końcu pieczona, a więc dodajemy ją w Przemianie Ognia, do majonezu dodawano na końcu prawdopodobnie olej, czyli Przemiana Ziemi, a oliwki były zalane słoną zalewą, a więc dodajemy je do naszej potrawy w Przemianie Wody.

## 59. GOŁĄBKI Z BIAŁEJ KAPUSTY

Z dużej, płaskiej białej kapusty wyciąć ostrym nożem głąb. Kapustę włożyć do dużego garnka z wrzącą wodą i wyjmować wierzchnie sparzone liście. Ściąć delikatnie zgrubienia na liściach kapusty, ułożyć na talerzu, ostudzić.

Farsz:

- O** – wrzątek
- Z** – garść suszonych grzybów, łyżka oleju, 1 jajko, słodka sproszkowana papryka
- M** – cebula, szklanka ugotowanego ryżu, czarny pieprz, czosnek

- W – sól
- O – majeranek

Zagotować wodę, wrzucić grzyby, gotować, aż będą miękkie. Grzyby drobno posiekać, dodać jajko oraz sproszkowaną paprykę. Zeszkląć na oleju drobno posiekaną cebulę, dodać do masy nadzienia. Dodać ugotowany ryż, pieprz, czosnek roztarty z solą, majeranek, wymieszać, nakładać na sparzone liście kapusty, zawijać gołąbki. Gołąbki ułożyć w dużej rynience od mięsa na liściach kapusty.

Przygotować sos:

- O – pół szklanki wrzątku, tymianek
- Z – łyżka oleju, słodka sproszkowana papryka, łyżeczka cukru
- M – czosnek, bazylia
- W – sól, zimna woda
- D – 2 łyżeczki pszennej mąki, kwaśna śmietana, przecier pomidorowy

Zagotować wodę, dodać tymianek, olej, sproszkowaną paprykę, cukier, bazylię i czosnek roztarty z solą. W zimnej wodzie rozrobić mąkę, dodać śmietanę, wlać do sosu, zagotować, dodać przecier pomidorowy.

Sosem polać gołąbki w rynience, przykryć naczynie, wstawić do nagrzanego piekarnika, piec około godziny w temperaturze ok. 180 stopni.

## 60. PIECZARKI FASZEROWANE

---

- Z – trzy czwarte kg dużych pieczarek, łyżka masła, 1 jajko
- M – cebula, czarny pieprz



- W – sól
- D – natka pietruszki
- O – tarta bułka

Z dużych kapeluszy pieczarek wyłamać ogonki.

Ogonki drobno posiekać, dodać jajko, zeszkłąną na maśle drobno posiekaną cebulę, dodać pieprz, sól i natkę pietruszki, wymieszać. Nadziewać farszem kapelusze pieczarek, posypać tartą bułką, ułożyć na blasze. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku ok. 60 minut w temperaturze 180° C.

Zamiast ogonków pieczarek do nadzienia możemy również użyć innych świeżych grzybów, borowików, podgrzybków, maślaków, jeśli tylko takie mamy.

## 61. PAPRYKA FASZEROWANA

---

- Z – 4 czerwone słodkie papryki umyć, odciąć górną część wraz z szypułką, usunąć pestki.

Farsz:

- W – szklanka granulatu sojowego bez przypraw, trzy czwarte szklanki zimnej wody, sól
- D – natka pietruszki
- O – majeranek
- Z – łyżeczka oleju, 1 jajko, słodka sproszkowana papryka
- M – cebula, szklanka ugotowanego ryżu, bazylia, czosnek

Namoczyć granulaty sojowy w zimnej wodzie, dodać natkę pietruszki, majeranek, jajko oraz sproszkowaną paprykę. Zeszklić na oleju drobno posiekaną cebulę, dodać do masy nadzienia. Dodać ugotowany ryż, bazylię, czosnek

roztarty z solą. Wymieszać i wypełnić papryki farszem, ułożyć w rondlu, zalać dowolnym sosem pomidorowym. Dusić pod przykryciem około pół godziny.

## 62. ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW

---

**Z** – kg ziemniaków, łyżeczka masła, 1 jajko

**M** – szczypta czarnego pieprzu

**W** – sól

**D** – łyżeczka kwaśnej śmietany

Ugotować ziemniaki, gorące utrzeć na gładką masę z pozostałymi składnikami, wyłożyć do podłużnej foremki wysmarowanej masłem i posypanej tartą bułką. Pośrodku masy z ziemniaków zrobić wgłębienie.

Nadzienie:

**W** – pół szklanki zimnej wody

**D** – pół kg kiszzonej kapusty

**O** – majeranek

**Z** – masło, suszone grzyby

**M** – czarny pieprz, cebula

**W** – sól

Ugotować kapustę z pozostałymi składnikami, przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa. Włożyć we wgłębienie w masie z ziemniaków, posypać utartym żółtym serem, zapiec w piekarniku.

## 63. ZAPIEKANKA Z KAPUSTĄ Z GRZYBAMI NA KRUCHYM SPODZIE

---

Przygotować podwójną porcję farszu z kapusty z grzybami według przepisu podanego wyżej. Przygotować ciasto:

- D – pół kg pszennej mąki
- O – szczypta tymianku
- Z – kostka masła, sześć żółtek, łyżka oleju
- M – szczypta czarnego pieprzu
- W – sól
- D – łyżka kwaśnej śmietany

Wysypać mąkę na stolnicę, dodać szczyptę tymianku, masło, żółtka, olej, pieprz, sól i śmietanę. Siekać ciasto szerokim nożem, szybko zagnieść, odstawić do lodówki na pół godziny.

Podzielić ciasto na trzy porcje. Jedną część odłożyć. Dwie rozwałkować na blasze, nakłuć widelcem, piec w dobrze nagrzanym piekarniku przez ok. 15-20 minut w temperaturze ok. 200 stopni.

Na upieczony spód wyłożyć farsz z kiszonej kapusty z grzybami, udekorować wałeczkami z pozostałej części ciasta, zapiec.

Pokroić na małe kwadraty, podawać do czerwonego barszczu.

Podany przepis jest doskonałym daniem wigilijnym dla leniwych, tych, którzy nie mają czasu i ochoty lepić godzinami uszek.

#### 64. ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW Z GRZYBAMI

- O – wrzątek
- Z – 1 kg ziemniaków, garść suszonych grzybów, łyżeczka oleju
- M – cebula

Sos:

- D – pół szklanki kwaśnej śmietany
- O – tymianek

- Z – łyżka oleju
- M – pieprz, rozmaryn
- W – sól

Średniej wielkości suszone grzyby ugotować we wrzątku, odcedzić. Ziemniaki ugotować w łupinach na półmiętko, obrać, pokroić na grube plastry. Cebulę obrać, pokroić w plastry, zeszklić na oleju. W rondlu ułożyć warstwami ziemniaki, grzyby, cebulę i ziemniaki. Zalać sosem, wstawić do gorącego piekarnika, zapiec.

## 65. CUKINIA ZAPIEKANA

---

- Z – 4 małe cukinie, 2 łyżki oleju,  
4 słodkie pomidory
- M – ostra sproszkowana papryka, 2 ząbki czosnku
- W – sól
- D – natka pietruszki
- O – 2 łyżki tartej bułki

Umyte cukinie pokroić w talarki, smażyć w głębokim tłuszczu 2 minuty z każdej strony. Ułożyć usmażone plastry cukinii w żaroodpornym naczyniu, posypać papryką i solą. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w plastry, ułożyć na plastrach cukinii, posypać drobno posiekanym czosnkiem, solą, natką pietruszki, tartą bułką. Zapiec w średnio gorącym piekarniku 30 minut.

## 66. BAKŁAŻANY ZAPIEKANE

---

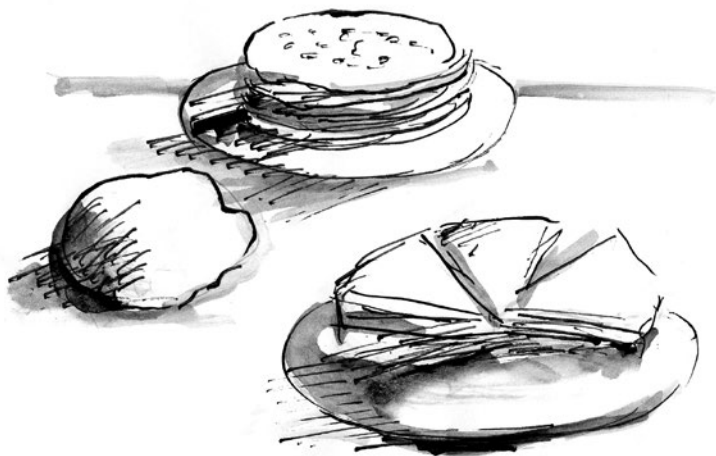
- Z – oliwa, 4 bakłażany
- M – 4 cebule, pieprz, gałka muskatołowa
- W – sól
- D – 4 pomidory

Pokrojoną w piórka cebulę zeszklić na oliwie, dodać pieprz i odrobinę startej gałki muszkatołowej, sól, pokrojone pomidory bez skórki, udusić. Bakłażany trzymać 7-8 minut we wrzątku, nie gotować. Wyjąć bakłażany z wody, naciąć wzdłuż, nie przecinając do końca. Do środka bakłażanów nałożyć połowę farszu, ułożyć je w żaroodpornym naczyniu, obłożyć resztą farszu, zapiekać w piekarniku około półtorej godziny.

## 67. PILAW Z RYŻU

- O** – 2,5 szklanki wrzątku, tymianek
- Z** – 25 dag pieczarek, strąk czerwonej słodkiej papryki, olej, czerwona sproszkowana papryka
- M** – 2 ząbki czosnku, bazylia, oregano, cebula, szklanka ryżu
- W** – sól
- D** – natka pietruszki, 2 pomidory

Gotujemy wodę, dodajemy tymianek, olej, sproszkowaną paprykę, pokrojone drobno pieczarki i paprykę, drobno posiekaną cebulę i czosnek, bazylię, oregano, ryż, sól. Gotujemy wszystko na małym ogniu w żaroodpornym naczyniu pod przykryciem przez 10 minut. Dodajemy sparzone i obrane ze skórki pomidory pokrojone w kostkę. Wstawiamy naczynie do piekarnika, gdzie potrawa dochodzi w temperaturze 120 stopni. Gotowy pilaw posypujemy posiekaną natką pietruszki.



## BLINY, NALEŚNIKI, PODPŁOMYKI, PLACKI

### 68. PLACKI Z SUROWYCH ZIEMNIAKÓW

- Z – 10 surowych ziemniaków albo 5 ziemniaków i pół cukinii, 2 jajka
- M – cebula, czosnek, czarny pieprz
- W – sól
- D – pszenna mąka

Zetrzeć na drobnej tarce ziemniaki, dodać jajka, startą cebulę, pieprz, czosnek roztarty z solą, mąkę do zagęszczenia masy.

Nakładać łyżką ciasto na rozgrzany olej na patelni, smażyć z obu stron.

Masę z ziemniaków można również wylać na posmarowaną tłuszczem blachę i piec w dobrze nagrzanym piekarniku przez ok. 1,5 godziny w temperaturze 200 stopni.

Na upieczony placek z ziemniaków można nałożyć jakiś farsz, np. z kapusty z grzybami lub z duszonych grzybów, posypać żółtym serem i zapiec.

Można też smażyć placki ziemniaczane z farszem na patelni. Nakładamy wtedy ciasto na rozgrzany olej, smażymy z jednej strony i równocześnie nakładamy na placki łyżeczkę farszu i przykrywamy ją łyżeczką masy ziemniaczanej. Placki odwracamy i smażymy z drugiej strony. Czynność taka wymaga jednak refleksu.

## 69. NALEŚNIKI Z DOWOLNYM FARSZEM

- Z** – 4 jajka, pół szklanki mleka, łyżka oleju  
**M** – szczypta imbiru do naleśników na słodko  
lub szczypta czarnego pieprzu do naleśników  
na ostro  
**W** – sól  
**D** – 30 dag pszennej mąki, szklanka jogurtu

Roztrzepać jajka z mlekiem i olejem, dodać pieprz lub imbir, sól, mąkę, ukrećić gładką masę bez grudek, rozrzedzić jogurtem. Ciasto na naleśniki powinno mieć konsystencję śmietany.

Ciasto wylewamy stołową łyżką, cienką warstwą, na bardzo dobrze nagrzaną patelnię wysmarowaną słoniną lub niewielką ilością oliwy, którą nalewamy małą łyżeczką. Naleśniki smażymy z obu stron, po usmażeniu układamy jeden na drugim na dużym płaskim talerzu.

Naleśniki możemy podawać z owocami, polane śmietaną z cukrem pudrem i czekoladą lub z białym serem, wtedy masę serową nakładamy na jedną czwartą naleśnika, składamy go w kopertę i podgrzewamy na maśle. Możemy też użyć którejs z past do naleśników i kanapek (przepisy 27.-35.).

Na naleśnik możemy położyć również liść sałaty, plasterki żółtego sera, pokrojone w plasterki pieczarki, czarne oliwki pokrojone w plasterki, polać sosem pomidorowym, złożyć w kopertę i podgrzać na patelni lub w piekarniku.

## 70. TORTILLAS

---

Tortillas to podpłomyki z mąki kukurydzianej, które razem z wieloma odmianami fasoli są wiodącą potrawą w Meksyku. Tortille w Meksyku mogą być przygotowane w domu albo kupowane wprost na ulicy, gdzie są przygotowywane w dużych ilościach w specjalnych maszynkach. Można je zjeść same albo skonsumować z dowolnym sosem.

Meksykańskie sosy są bardzo ostre i nie jestem pewna, czy sok z cytryny i pomarańczy równoważy w nich dużą zawartość chili. Do tortilli pasują również łagodne sosy, np. z czarnej fasoli z orzechami, i najprzeróżniejsze pasty z grochu, soczewicy i soi.

Niestety, mąka kukurydziana dostępna w naszym handlu nie nadaje się do zrobienia tortillas. Znajoma przywoziła mąkę kukurydzianą samolotem z Meksyku, żeby ugościć tortillas przyjaciół w Polsce. Jeśli ktoś nie ma źródła, z którego może sprowadzić meksykańską mąkę kukurydzianą, to może się zadowolić wyrobem gotowym ze sklepu. Pomimo to podaję przepis na meksykańskie podpłomyki.

- Z** – 150 g mąki kukurydzianej, 2 łyżki oliwy z oliwek
- M** – szczypta czarnego pieprzu
- W** – sól, szklanka ostudzonej wody
- D** – 150 g pszennej mąki



Do mąki kukurydzianej dodajemy oliwę, szczyptę pieprzu, sól, wodę i tyle pszennej mąki, żeby uzyskać elastyczne ciasto. Ciasto dokładnie wyrabiamy i odstawiamy pod przykryciem na pół godziny.

Ciasto dzielimy na równe porcje, z których formujemy kulki o średnicy 4-5 cm. Kulki rozwałkowujemy na cienkie placki, które pieczemy z obu stron na suchej blasze w dobrze nagrzanym piekarniku.

Ciepłe placuszki wkładamy do specjalnego, wiklinowego koszyczka z przykrywką i dodatkowo przykrywamy je serwetką, żeby pozostały letnie.

Na przyjęciu goście sięgają po tortillas z koszyczka. Smarują je i polewają dowolną pastą, sosem lub innymi dodatkami, których podajemy kilka do wyboru.

Popularnymi daniami w Meksyku są też kurczak w sosie czekoladowym i surowa ryba marynowana w dużej ilości soku z cytryny. Te ostatnie dania nie budzą mojego entuzjazmu w przeciwieństwie do tortillas i potraw z czarnej fasoli.

## 71. RACUSZKI Z JABŁKAMI

**Z** – 3 jajka

**M** – łyżeczka proszku do pieczenia

**W** – szczypta soli

**D** – 2 szklanki mąki, 2 szklanki jogurtu, 3 słodkie jabłka

Wbić jajka do dużej salaterki, roztrzepać, dodać proszek do pieczenia, sól, mąkę, wymieszać na gładką masę bez grudek. Dodać jogurt, wymieszać i odstawić w chłodne miejsce na pół godziny. Dodać starte na grubej tarce jabłka, wymieszać. Smażyć na gorącym tłuszczu z obu stron. Gotowe racuszki posypać cukrem pudrem.

## 72. BLINY Z MAKI GRYCZANEJ

Rozczyn z drożdży:

- D** – 3 dag drożdży, 2 łyżki pszennej mąki
- O** – łyżeczka mąki gryczanej
- Z** – 2 łyżki ciepłego mleka, pół łyżeczki cukru

Ciasto:

- D** – pół szklanki pszennej mąki
- O** – trzy czwarte szklanki mąki gryczanej (Mąkę gryczaną, w niewielkich ilościach, można bardzo łatwo zrobić samemu. Używamy do tego celu kaszy gryczanej niepalonej, którą bez problemu można zemleć w młynku do kawy.)
- Z** – 1,5 szklanki ciepłego mleka, 3 jajka, pół kostki masła
- M** – szczypta czarnego pieprzu
- W** – sól

Rozrabiamy zaczyn z drożdży, odstawiamy na 10 minut do wyrośnięcia.

Do makutry lub dużej salaterki wsypujemy pszenną mąkę, mąkę gryczaną, 3 żółtka, mleko, roztopione masło i zaczyn z drożdży, dodajemy pieprz i sól. Wyrabiamy luźne ciasto, odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Do wyrośniętego ciasta dodajemy białka ubite na sztywną pianę, delikatnie mieszamy.

Bliny smażymy na średnim ogniu. Na każdy blin zużywamy 2–3 stołowe łyżki ciasta. Bliny powinny być dosyć grube. Usmażone bliny wkładamy do żaroodpornego naczynia z przykrywką i trzymamy je w piekarniku w tem-

peraturze 120 stopni do chwili podania. Bliny podajemy z kawiozem i z kwaśną śmietaną lub z samą śmietaną. Dodatki podajemy w oddzielnych naczyniach i może to być również wędzony łosoś, śledź w oleju, kapary czy filety anchois.

### 73. PIZZA

---

Zaczyn z drożdży:

- D – 2 dag drożdży, łyżeczka pszennej mąki
- O – łyżeczka mąki żytniej
- Z – łyżeczka cukru, pół szklanki ciepłego mleka

Ciasto:

- D – szklanka pszennej mąki, łyżka śmietany
- O – łyżka żytniej mąki
- Z – 1 jajko, łyżka oleju, ciepłe mleko rozrobione  
pół na pół z ciepłą wodą, dodać tyle,  
ile mąka zabierze
- M – szczypta pieprzu
- W – sól

Przygotować zaczyn z drożdży, odstawić na 10 minut w ciepłe miejsce, żeby urosły. Do miski wsypać mąkę, dodać śmietanę i żytnią mąkę, wyrosnięte drożdże, jajko oraz olej. Wlewać ciepłe mleko z wodą, tyle, ile zabierze mąka, ciasto powinno być miękkie. Dodać pieprz i sól, wyłożyć ciasto na blachę wysmarowaną olejem, nałożyć od razu farsz, piec ok. 25 minut.

Do pizzy dodajemy dowolne farsze; z duszonych grzybów i cebuli, z oliwkami i czerwoną papryką. Możliwa jest tutaj każda fantazja.



## USZKA, PIEROGI, KLUSKI

Alternatywą dla mąki pszennej, której niektórzy z nas powinni unikać ze względu na szalejące grzybice i nietolerancję glutenu, może być mąka z ryżu, nie wiem tylko, czy jest ona dostępna na naszym rynku. Osobiście nie opanowałam jeszcze przepisów na wyroby z ryżowego ciasta, ale wydają się one warte zachodu i wysiłku. Przezroczyste pierożki chińskie wyglądają niezwykle atrakcyjnie i apetycznie. Chwilowo podaję przepisy na pierożki z pszennej mąki.

### 74. USZKA Z GRZYBAMI

---

Ciasto:

- D – 2 szklanki pszennej mąki
- O – letnia woda
- Z – 1 jajko

Farsz:

- O – trzy czwarte szklanki wrzątku
- Z – 20 dag suszonych grzybów, łyżeczka masła
- M – cebula, czarny pieprz

W – sól

D – 20 dag kiszonej kapusty

Zagnieść ciasto, które powinno być z jednej strony miękkie i równocześnie niezbyt rzadkie, powinno odchodzić od ręki i dać się łatwo rozwałkować. Odstawić ciasto pod przykryciem.

Przygotować farsz: Na wrzątek wrzucić grzyby, masło, pokrojoną cebulę, pieprz, sól. Gotować, aż grzyby będą miękkie i z garnuszka prawie wyparuje woda. Dodać kiszoną kapustę. Gotować wszystko razem około 15-20 minut, przekręcić przez maszynkę do mielenia mięsa. Farsz może być z kiszoną kapustą albo bez kapusty, jak kto lubi. Osobiście wolę farsz z grzybami i kiszoną kapustą.

Rozwałkować dosyć cienko ciasto na stolnicy posypanej mąką, pociąć na kwadraciki lub wyciąć małe kółka o średnicy 5 cm. Na każdy kwadracik nakładać farsz małą łyżeczką, złożyć ciasto na pół, zlepiać brzegi i przeciwległe końce.

Uszka gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie do chwili ich wypłynięcia na powierzchnię. Jeśli chcemy uszka przygotować wcześniej, to wyjmujemy je z wrzątku lekko niedogotowane, polewamy tłuszczem i w naczyniu z przykrywką wkładamy do zamrażalnika. Przed podaniem wrzucamy je ponownie na chwilę do wrzątku lub podsmażamy na maśle.

Robienie uszek i pierogów jest pracochłonne, toteż co jakiś czas pojawiają się na rynku patenty ułatwiające to zajęcie. Składane foremki do zagniatania wyciętych krążków z ciasta zupełnie się nie sprawdzają. Polecam natomiast niezwykle proste urządzenie w formie lejka z karbowanymi brzegami. W komplecie są dwa lejki, do dużych pierogów i małych. Jeśli dysponujemy takimi foremkami, to farsz na pierogi nakładamy na pasy na całej długości rozwałkowanego ciasta w odpowiednich odstępach w rzędku,

składamy pas ciasta na pół, zakrywając farsz, lekko przyniatamy ciasto wokół farszu i wycinamy pierożki lejkiem. Karbowane brzegi lejka równocześnie wycinają pierożki i je sklejają. Jeśli nie chcemy mieć okrągłych pierogów, to przykładamy do ciasta połówkę lejka.

## 75. PIEROGI RUSKIE

---

Uszek i pierogów możemy zrobić więcej, zamrozić i podać w chwili, kiedy nie mamy czasu na gotowanie obiadu.

Ciasto:

- D** – 1 kg pszennej mąki
- O** – letnia woda
- Z** – jajko
- M** – szczypta pieprzu
- W** – sól

Farsz:

- D** – 50 dag twarogu
- O** – tymianek, majeranek
- Z** – trzy czwarte kg ugotowanych ziemniaków, łyżka masła, łyżeczka oleju
- M** – 2 cebule, czarny pieprz
- W** – sól

Zagniatamy ciasto, odstawiamy pod przykryciem. Twaróg przepuszczamy przez praskę, dodajemy tymianek i majeranek. Gotujemy obrane ziemniaki, ucieramy gorące z masłem, dodajemy do sera. Cebule drobno kroimy i lekko podsmażamy na oleju, dodajemy do masy z ziemniaków i sera. Przyprawiamy pieprzem i solą, mieszamy.

Walkujemy ciasto na stolnicy posypanej mąką, wycinamy szklanką kółka, na środek kółek nakładamy farsz, zlepiamy brzegi pierogów. Gotujemy około 3 minut we wrzącej osolonej wodzie, do chwili wypłynięcia pierogów na wierzch. Pierogi możemy lepić przy pomocy lejka opisanego wyżej.

## 76. PIEROGI Z JAGODAMI

---

Zagniatamy takie samo ciasto, jak na pierogi ruskie, nadziewamy pierogi świeżymi jagodami. Ugotowane pierogi polewamy tartą bułką z masłem i śmietaną z cukrem.

## 77. KOPYTKA

---

- Z** – pół kg ugotowanych ziemniaków, 1 jajko,  
szklanka pszennej mąki  
**M** – szczypta pieprzu  
**W** – sól

Gotujemy obrane ziemniaki, przepuszczamy przez praskę, dodajemy mąkę, jajko, pieprz i sól. Zagniatamy ciasto, formujemy na stolnicy posypanej mąką wałek, który kroimy na skos na kawałki. Gotujemy we wrzącej osolonej wodzie do chwili wypłynięcia kopytek na wierzch. Ugotowane kopytka polewamy roztopionym masłem i podajemy na przykład z duszonymi maślakami.

## 78. KNEDLE ZE ŚLIWKAMI

---

Ciasto:

- Z** – 1 kg ziemniaków, 30 dag pszennej mąki, 1 jajko  
**M** – szczypta imbiru  
**W** – sól

Nadzienie:

- O** – trzy czwarte kg dobrze dojrzałych śliwek węgerek bez pestek

Tarta bułka z masłem do polania i dodatkowo śmietana z cukrem pudrem.

Obrane ziemniaki wrzucić do wrzątku, ugotować, odcedzić, odparować, przetrzeć przez praskę lub zemleć. Dodać mąkę, jajko, szczyptę imbiru i sól. Zagnieść szybko ciasto. Z ciasta uformować wałki o średnicy 3 cm, pokroić na kawałki, rozpląszczyć na placuszki, na środek położyć śliwki bez pestek, uformować kulki, wrzucić na wrzącą, lekko osoloną wodę. Gotować do wypłynięcia knedli na powierzchnię wody, wyjąć łyżką cedzakową. Polać bułeczką z roztopionym masłem i kwaśną śmietaną z cukrem pudrem.

Uwaga! Tartą bułkę rumienimy na suchej patelni bez masła i dopiero na końcu rozpuszczamy w niej masło.

## 79. KNEDLE Z ORZECAMI

---

Ciasto:

- Z** – 1 kg ziemniaków, 30 dag mąki, 20 dag wiórków kokosowych, 2 jajka
- M** – szczypta imbiru
- W** – sól

Nadzienie:

- D** – 50 dag moreli bez pestek
- O** – 20 dag orzechów włoskich bez łupin
- Z** – 10 dag migdałów

Morele pokroić w drobną kostkę. Sparzone orzechy i migdały obrać ze skórki, zetrzeć na wiórki, wymieszać z morelami.



Obrane ziemniaki wrzucić do wrzątku, ugotować, odcedzić, odparować, przetrzeć przez praskę lub zemleć, dodać mąkę, jajka, wiórki kokosowe, szczyptę imbiru i sól. Zagnieść szybko ciasto. Z ciasta uformować wałki o średnicy 3 cm, pokroić na kawałki, rozplaszczyc na placuszki, na środek położyć nadzienie z orzechów i moreli, uformować kulki, wrzucić na wrzącą, lekko osoloną wodę. Gotować do wypłynięcia knedli na powierzchnię wody, wyjąć łyżką cedzakową. Połać roztopionym masłem.

## 80. KNEDLE Z BRYNDZĄ

Ciasto:

- Z** – 1 kg ziemniaków, 30 dag pszennej mąki, 1 jajko
- M** – szczypta czarnego pieprzu
- W** – sól

Nadzienie:

- O** – 2 łyżki tartej bułki
- Z** – 3 łyżki masła
- M** – 2 ząbki czosnku
- W** – 40 dag bryndzy

Przygotować nadzienie: do bułki dodać masło, drobno posiekany czosnek i bryndzę, wymieszać składniki na jednolitą masę.

Obrane ziemniaki wrzucić do wrzątku, ugotować, odcedzić, odparować, przetrzeć przez praskę lub zemleć, dodać mąkę, jajko, szczyptę pieprzu i sól. Zagnieść szybko ciasto. Z ciasta uformować wałki o średnicy 3 cm, pokroić na kawałki, rozplaszczyc na placuszki, na środek nałożyć nadzienie z bryndzy, uformować kulki i wrzucić je na wrzącą, lekko osoloną wodę. Gotować do wypłynięcia knedli na powierzchnię wody, wyjąć łyżką cedzakową. Połać roztopionym masłem.

## 81. KNEDLE Z PIECZARKAMI

---

Ciasto:

**Z** – 1 kg ziemniaków, 30 dag pszennej mąki, 1 jajko

**M** – szczypta czarnego pieprzu

**W** – sól

Nadzienie:

**O** – 2 łyżki tartej bułki

**Z** – 40 dag pieczarek, łyżka masła

**M** – 2 cebule, czarny pieprz

**W** – sól

Przygotować nadzienie: posiekać drobno obrane pieczarki i cebulę, udusić na maśle, dodać do tartej bułki, posypać pieprzem i solą, wymieszać.

Obrane ziemniaki wrzucić do wrzątku, ugotować, odcedzić, odparować, przetrzeć przez praskę lub zemleć, dodać mąkę, jajko, szczyptę pieprzu i sól. Zagnieść szybko ciasto. Z ciasta uformować wałki o średnicy 3 cm, pokroić na kawałki, rozplaszczyc na placuszki, na środek nałożyć nadzienie z pieczarek, uformować kulki, następnie wrzucić je na wrzącą, lekko osoloną wodę. Gotować do wypłynięcia knedli na powierzchnię wody, wyjąć łyżką cedzakową. Polać roztopionym masłem.

## 82. PYZY ZIEMNIACZANE

---

Ciasto:

**Z** – 1,5 kg ziemniaków

**M** – pieprz

**W** – sól

Cebula do polania pyz:

- Z – olej
- M – cebula
- W – sól

Jedną trzecią obranych ziemniaków wrzucić do wrzątku, ugotować, odcedzić, odparować, przepuścić przez prasę lub zemleć. Pozostałe ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, odcisnąć sok. Sok odstawić na 15 minut, zlać z wierzchu, a osadzony na dnie naczynia krochmal dodać do masy z gotowanych i surowych ziemniaków, następnie dodać pieprz i sól, wymieszać. Uformować nieduże kulki, kłaść na osoloną wrzącą wodę, gotować około dziesięciu minut od chwili wypłynięcia klusek na powierzchnię wody. Wyjąć pyzy łyżką cedzakową, polać cebulą zeszkloną na oleju.

### 83. PYZY ZIEMNIACZANE NADZIEWANE GRZYBAMI

---

Ciasto:

- Z – 1,5 kg ziemniaków
- M – pieprz
- W – sól

Nadzienie:

- O – 2 łyżki tartej bułki
- Z – 5 dag suszonych grzybów, 2 żółtka
- M – pieprz
- W – sól
- D – natka pietruszki

Przyrządzić nadzienie: ugotować grzyby, odcedzić, zemleć, dodać do tartej bułki, dodać żółtka, pieprz, sól i natkę pietruszki, wymieszać.

Przygotować ciasto według poprzedniego przepisu, podzielić na małe kawałki, rozplaszczyc, nałożyć farsz z grzybów, uformować kulki, kłaść na osoloną wrzącą wodę. Gotować około dziesięciu minut od chwili wypłynięcia klusek na powierzchnię wody. Wyjąć pyzy łyżką cedzakową, polać cebulą zeszkloną na oleju.

#### 84. KLUSKI ZIEMNIACZANE ŚLĄSKIE

---

**Z** – 1 kg ziemniaków, 5 łyżek mąki ziemniaczanej, 5 łyżek mąki pszennej, 2 jajka, łyżka oleju, łyżka masła

Obrane ziemniaki wrzucić do wrzątku, ugotować, odcedzić, odparować, przetrzeć przez praskę lub zemleć, dodać mąkę ziemniaczaną i pszenną, jajka, wyrobić ciasto. Z ciasta formować kulki wielkości włoskiego orzecha. Zrobić wgłębienie w środku. Gotować partiami we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem oleju. Po wypłynięciu na powierzchnię wody gotować kluski około 2 minut, wyjąć łyżką cedzakową, ułożyć na półmisku, polać roztopionym masłem. Do klusek śląskich doskonale pasują sosy z grzybów.

#### 85. LENIWE PIEROGI

---

**D** – 1 szklanka pszennej mąki, pół kg twarogu  
**O** – łyżka mąki gryczanej  
**Z** – pół kg ugotowanych ziemniaków, 1 jajko

Do salaterki wsypać pszenną mąkę, dodać zmielony biały ser, łyżkę mąki gryczanej, zmielone ziemniaki oraz jajko.

Wyrobić ciasto, uformować wałek, kroić pod skosem na kawałki. Gotować w osolonym wrzątku do chwili wypłynięcia klusek na powierzchnię wody. Podawać polane tartą bułką z roztopionym masłem i kwaśną śmietaną z cukrem pudrem.

Ciasto na leniwe pierogi robi się rzadkie, kiedy za długo postoi, toteż kluski trzeba robić szybko. Zamiast całego jajka możemy wbić do ciasta same żółtka, a białka ubić na pianę i wymieszać pod koniec z ciastem.

W tym przypadku z ciasta nie można uformować wałka, bo jest na to zbyt rzadkie. Ciasto tego typu nakładamy na wrzątek łyżką.

## 86. LENIWE PIEROGI Z MAKĄ GRYZANĄ

---

- D** – pół kg białego sera
- O** – 20 dag mąki gryczanej (zmielonej z niepalonej kaszy)
- Z** – 2 jajka, 2 łyżki stopionego masła
- M** – szczypta czarnego pieprzu
- W** – szczypta soli

Do salaterki włożyć zmielony ser, dodać mąkę gryczaną, jajka, stopione masło, pieprz i sól. Wyrobić ciasto, uformować z niego wałki, zawinąć je w pergamin, ułożyć na blasze i piec około 20 minut w temperaturze 200 stopni. Po upieczeniu pokroić na kawałki.

## 87. SPAGHETTI

---

Gotowe oryginalne włoskie spaghetti jest tak smaczne, że nie widzę potrzeby robienia go we własnym zakresie.

Spaghetti gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem oliwy z oliwek. Nie odcedzamy go na sitku i nie przelewamy

zimną wodą, tak jak robimy to z domowym makaronem. Po ugotowaniu spaghetti odcedzamy z niego wodę, zostawiając jej niewielką ilość na dnie garnka.

Spaghetti powinno być leciutko twarde, a nie rozgotowane.

Równie smaczne, co włoskie spaghetti, jest spaghetti z mąki ryżowej, natomiast kluski sojowe są moim zdaniem zdecydowanie mniej atrakcyjne.

Doskonałym dodatkiem do spaghetti są wszystkie pomidorowe sosy podane wyżej, leczo, pasta z orzechów i bazylii czy czarne oliwki. Dodawać można, co kto lubi.

Spaghetti jest bardzo smaczne, ale do zupy z jagód bardziej pasuje makaron domowy.

## 88. MAKARON DOMOWY

---

**D** – 40 dag mąki

**O** – 6-8 łyżek letniej wody

**Z** – 2 jajka

**M** – szczypta czarnego pieprzu

**W** – sól

Mąkę wysypać na stolnicę, zrobić w niej dołek, wlać wodę, wbić jajka, dodać odrobinę pieprzu, sól. Wyrobić starannie ciasto. Kiedy będzie ono odchodzić od ręki, podzielić je na części, bardzo cienko wywałkować. Wywałkowane ciasto przełożyć na ściereczki do przeschnięcia, posypać mąką, przekroić na pół i zwinąć w rulon, kroić cienko makaron ostrym nożem. Pokrojone partie makaronu rozłożyć cienką warstwą na stolnicy, żeby się nie zlepiał.

W dużym płaskim garnku gotujemy osoloną wodę, wrzucamy makaron. Kiedy jest miękki, odcedzamy na sicie i przelewamy zimną wodą, wykładamy na talerz i polewamy stopionym masłem.



## SAŁATKI I SURÓWKI

### 89. SAŁATKA JARZYNOWA

- Z** – 3 marchewki, majonez, puszka zielonego groszku, 3 jajka na twardo  
**M** – seler, korzeń pietruszki, czarny pieprz  
**W** – sól  
**D** – kiszony ogórek

Gotujemy marchew, pietruszkę i seler. Gotujemy jajka na twardo.

Do dużej salaterki wkładamy drobno pokrojoną marchewkę, jajka na twardo, dodajemy majonez, drobno pokrojony seler i pietruszkę, pieprz, sól, drobno pokrojony kiszony ogórek. Mieszamy.

Sałatkę podajemy na liściach sałaty w szklanych pucharkach. Dekorujemy plasterkami ugotowanej marchewki i ćwiartkami jajka.

## 90. SAŁATKA Z FASOLI I ZIEMNIAKÓW

---

- Z** – 1 kg ziemniaków, łyżeczka oliwy
- M** – 2 cebule, czarny pieprz
- W** – szklanka ugotowanej białej fasoli sałatkowej, sól
- D** – kiszony ogórek

Ziemniaki ugotować w mundurkach, obrać, pokroić w kostkę, dodać oliwę. Cebulę drobno posiekać, sparzyć, dodać do ziemniaków. Dodać pieprz, ugotowaną fasolę, sól oraz drobno pokrojony kiszony ogórek.

## 91. SAŁATKA Z KALAFIORA Z ZIEŁONYM GROSZKIEM

---

- Z** – majonez, puszka zielonego groszku, 2 jajka na twardo
- M** – kalafior
- W** – sól
- D** – kiszony ogórek
- O** – natka koperku

Gotujemy kalafior. Do salaterki wkładamy majonez, trzy czwarte puszki groszku, ostudzony, podzielony na części kalafior, sól, drobno pokrojony kiszony ogórek oraz drobno posiekany koperek. Mieszamy sałatkę, przekładamy do czystej salaterki, dekorujemy koperkiem, ćwiartkami jajek na twardo i zielonym groszkiem.

## 92. SAŁATKA Z OPIEŃKÓW

---

- Z** – 1 kg opieńków, łyżeczka oliwy
- M** – 2 cebule, czarny pieprz



- W – sól
- D – natka pietruszki

Gotujemy pokrojone opieńki, studzimy. Dodajemy oliwę, drobno pokrojoną cebulę, pieprz, sól. Mieszamy sałatkę i odstawiamy na dwie godziny w chłodne miejsce do przemacerowania. Przed podaniem posypujemy posiekaną natką pietruszki.

### 93. SAŁATKA Z KUKURYDZY, BANANÓW I MANDARYNEK

---

- Z – puszka kukurydzy, 2 banany, majonez
- M – 2 ząbki czosnku
- W – szczypta soli
- D – cztery mandarynki

Do salaterki włożyć odcedzoną z sosu kukurydżę, pokrojone banany, majonez, drobno posiekany czosnek, odrobinę soli, cząstki obranych ze skórki mandarynek (Ćwiartki mandarynek kroimy na pół, żeby puściły lepiej sok. Można przekroić na pół całą mandarynkę, a później podzielić ją na cząstki). Wymieszać sałatkę, odstawić na godzinę w chłodne miejsce do przemacerowania.

### 94. SAŁATKA OWOCOWA

---

- D – 2 mandarynki, 2 kiwi
- O – czerwony grejpfrut, garść wędzonych śliwek
- Z – garść rodzynek, kilka moreli, 2 gruszki
- M – pół szklanki koniaku

Włożyć do salaterki obrane ze skórki i podzielone na ćwiartki mandarynki, obrane ze skórki i pokrojone kiwi,

kawałki grejpfruta, śliwki, rodzynki, pokrojone morele, obrane ze skórki i pokrojone gruszki. Dodać koniak, wymieszać, odstawić do lodówki na dwie godziny.

## 95. FANTAZYJNA SAŁATKA SZYMONA

---

Sos:

- Z** – olej słonecznikowy
- M** – czubryca
- W** – sól
- D** – sok z cytryny
- O** – świeży koperek

Wymieszać sos. Dodać:

- Z** – pokrojoną czerwoną paprykę, puszkę kukurydzy
- M** – pęczek szczypiorku z dymki
- W** – garść czarnych oliwek

## 96. SAŁATKA Z RYŻEM I WĘDZONĄ RYBĄ

---

- O** – wędzona ryba, garść wędzonych śliwek
- Z** – garść rodzynek, kilka suszonych moreli, majonez
- M** – szklanka ugotowanego ryżu, czarny pieprz
- W** – sól

Obrać ze skóry wędzoną rybę, wyjąć ości, pokroić na kawałki, dodać pokrojone śliwki, morele, rodzynki, majonez, ugotowany ryż, szczyptę pieprzu, sól, wymieszać.

## 97. SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

---

- M** – drobno posiekana kapusta pekińska
- W** – sól

- D – śmietana
- O – koperek
- Z – majonez

## 98. SURÓWKA Z MARCHEWKI

---

- Z – marchew utarta na drobnej tarce, olej słonecznikowy, pestki z dyni i słonecznika, rodzynki
- M – łyżeczka chrzanu
- W – łyżeczka zimnej wody
- D – śmietana, tarte jabłko

## 99. SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY

---

- D – kiszona kapusta
- O – kminek
- Z – olej z pestek winogron, marchewka, odrobina cukru lub syrop klonowy

## 100. SURÓWKA Z SELERA

---

- O – wędzone śliwki, włoskie orzechy
- Z – rodzynki, majonez
- M – starty na grubej tarce seler
- W – sól

## 101. SURÓWKA Z SAŁATY I POMIDORÓW

---

Sos:

- O – koperek
- Z – olej słonecznikowy
- M – świeża bazylia, czubryca, czosnek
- W – ser feta
- D – śmietana, natka pietruszki

Wymieszać sos i dodać:

- D – pomidory
- O – sałata

## 102. SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY

---

- M – biała kapusta
- W – sól
- D – kwaśna śmietana
- O – świeży koperek

Pokroić drobno kapustę, posolić, dodać śmietanę i posiekany koperek, wymieszać.

## 103. MIZERIA

---

- D – śmietana
- O – świeży koperek
- Z – świeże ogórki, pół łyżeczki cukru
- M – czarny pieprz
- W – sól

Do śmietany dodać pokrojony koperek, cukier, wymieszać. Dodać pokrojone cienko ogórki, szczyptę pieprzu, sól, wymieszać.

## 104. SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI

---

- O – wędzone śliwki, włoskie orzechy
- Z – pestki z dyni i słonecznika, łyżeczka majonezu
- M – biała rzodkiew

- W – sól
- D – śmietana

Do salaterki włożyć pokrojone śliwki, wyłuskane orzechy, pestki, majonez, rzodkiew startą na grubej tarce, sól i śmietanę. Wymieszać.

### 105. SURÓWKA Z CZERWONEJ RZODKIEWKI

---

- M – pęczek rzodkiewki
- W – sól
- D – śmietana

Pokroić cienko rzodkiewkę, posolić, dodać śmietanę.

### 106. SURÓWKA Z CYKORII

---

- D – kiszony ogórek
- O – cykoria, wędzone śliwki, włoskie orzechy
- Z – majonez

### 107. SURÓWKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH Z ORZECHAMI

---

- M – 4 łyżki płatków owsianych
- W – 4 łyżki zimnej wody
- D – jabłko
- O – orzechy włoskie
- Z – łyżeczka miodu

Płatki owsiane namoczyć w zimnej wodzie na 12 godzin (na noc), wymieszać z tartym jabłkiem, włoskimi orzechami i miodem.

## 108. SAŁATKA SZOPSKA

- Z** – łyżka oliwy, 2 czerwone papryki, surowy ogórek
- M** – cebula dymka, 2 ząbki czosnku, zielona czubryca
- W** – sól, twarda feta, czarne oliwki
- D** – 4 pomidory, łyżeczka octu winnego
- O** – koperek

Z oliwy, czubrycy, czosnku rozartego z solą i octu winnego ukręcić sos w dużej salaterce. Do sosu dodać posiekany koperek, pokrojoną paprykę, ogórek, posiekaną dymkę, fetę pokrojoną w kostkę, oliwki i pokrojone pomidory.

## ZUPY

Tuż po przejściu na dietę wegetariańską jeździłam na wakacje z małą płytką elektryczną i własnym garnkiem, aby móc gotować w swoim pokoju zupy, co wprawiało moją przyjaciółkę w zachwyt, nie musiała ona bowiem chodzić do restauracji. Wkrótce odkryłam jednak, że w prawie każdej restauracji można znaleźć przyzwoite wegetariańskie jedzenie, jeśli wiemy tylko, czego szukać. Oprócz schabowego z kapustą w większości restauracji można dostać jakąś kaszę, ryż albo pieczarki, jajka, ziemniaki, gotowane warzywa i surówki, pierogi ruskie lub naleśniki czy też placki ziemniaczane. W restauracjach nie ryzykuję jednak zamawiania zup, mogą one być bowiem albo z proszku, albo na wywarze z kości. Jedyną „bezpieczną” zupą wydaje się tu chłodnik, bo według tradycyjnego przepisu nie ma w nim niczego, czego nie dałoby się zjeść.



## 109. CZERWONY BARSZCZ

- O – 2 litry wrzątku, lubczyk, laurowy listek, majeranek, tymianek
- Z – 1,5 kg ćwikłowych buraków, suszone grzyby, łyżeczka cukru, marchew, łyżeczka masła
- M – seler, por, cebula, czosnek, angielskie ziele, rozmaryn, kardamon, goździk, czarny pieprz, imbir, bazylija, oregano
- W – sól
- D – szklanka kwasu z buraków

Gotujemy wodę, dodajemy przyprawy z Przemiany Ognia. Obieramy buraki, dwa trzemy na grubej tarce, wkładamy do salaterki i przesypujemy cukrem. Pozostałe buraki kroimy i wkładamy do zupy. Dodajemy marchew, 2 suszone grzyby lub jeden duży (najlepiej borowiki), masło, seler, por, przyprawy z Przemiany

Metalu i sól. Gotujemy długo na bardzo małym ogniu. Wlewamy kwas z buraków, dodajemy łyżeczkę majeranku i przygotowane wcześniej buraki z cukrem. Chwilę gotujemy bez przykrycia (barszcz gotowany pod przykrywką traci kolor, dodanie surowych startych buraków pod koniec gotowania nadaje mu piękną czerwoną barwę). Przedcedzamy.

Podajemy z uszkami, pierogami lub ziemniakami.

### 110. CZERWONY BARSZCZ BŁYSKAWICZNY

---

- O** – wrzątek, lubczyk, laurowy listek, majeranek, tymianek
- Z** – łyżeczka cukru, pokruszone drobno suszone grzyby, łyżeczka masła
- M** – ząbek czosnku, czarny pieprz, rozmaryn, angielskie ziele, kardamon, goździk, imbir, oregano, bazylia
- W** – sól
- D** – gotowy sok z buraków i jabłek z kartonika, koniecznie bez żadnych przypraw, najlepiej firmy „Hortex”

### 111. CHŁODNIK

---

Chłodnik możemy przygotować, gotując najpierw wywar z warzyw i buraków. Możemy również wykorzystać resztkę czerwonego barszczu czy też gotowy sok z jabłek i buraków.

- O** – 1 litr wrzątku, liście buraków
- Z** – cztery buraki, marchew, łyżeczka cukru, 4 jajka na twardo
- M** – seler, por, cebula, czosnek



- W – sól
- D – pół litra jogurtu, łyżka śmietany
- O – pęczek świeżego koperku
- Z – surowy ogórek
- M – pęczek szczypiorku

Do wrzątku wrzucić liście buraków, obrane buraki, marchew, cukier, seler, por, cebulę, czosnek i sól. Ugotować wywar, przecedzić i ostudzić. Dodać roztrzepany jogurt, posiekany koperek, pokrojone drobno ogórki, szczypiorek. Wymieszać, podawać z jajkami na twardo i z ziemniakami.

## 112. BARSZCZ UKRAIŃSKI

---

- W – zimna woda, biała fasola
- D – estragon
- O – lubczyk, tymianek, laurowy listek, majeranek
- Z – suszone grzyby, ziemniaki, łyżeczka masła, marchew, 2 buraki
- M – seler, por, czarny pieprz, czosnek, cebula, angielskie ziele, rozmaryn, bazylija, imbir, jałowiec
- W – sól
- D – kwas z buraków, kiszony ogórek lub garść kiszonej kapusty

Zalewamy na noc fasolę dużą ilością zimnej wody (w zależności od tego, ile chcemy ugotować zupy), dodajemy estragon. Gotujemy. Kiedy fasola staje się już miękka, dodajemy lubczyk, tymianek, laurowy listek, majeranek, potem masło, pokrojone ziemniaki, marchew, buraki, seler, por, pieprz, czosnek, cebulę, angielskie ziele, rozmaryn, bazylię, imbir, jałowiec i sól. Na końcu dodajemy kwas z buraków, kiszony ogórek lub kiszoną kapustę.

### 113. ZUPA Z RYŻEM

---

- O** – wrzątek, majeranek, lubczyk, tymianek, laurowy listek
- Z** – masło, ziemniaki, czerwona surowa papryka, suszona słodka papryka, marchewka
- M** – cebula, czosnek, ryż, rozmaryn, seler, por, szczypta czarnego pieprzu, angielskie ziele, bazylija
- W** – sól
- D** – kiszony ogórek, natka pietruszki

Zagotować wodę, dodać wymienione produkty według podanej kolejności.

### 114. BIAŁY BARSZCZ Z JAJKAMI NA TWARDO

---

- O** – wrzątek, laurowy listek, majeranek, lubczyk, tymianek
- Z** – masło, ziemniaki, 4 jajka
- M** – cebula, czosnek, rozmaryn, czarny pieprz, jałowiec, angielskie ziele
- W** – sól
- D** – kwas z żytniej mąki z butelki, śmietana

Zagotować wodę, dodać wymienione produkty w kolejności ich smaków oprócz jajek, które gotujemy oddzielnie na twardo i podajemy do gotowego barszczu.

### 115. KAPUŚNIAK

---

- O** – wrzątek, majeranek, laurowy listek
- Z** – suszone grzyby, masło, ziemniaki, marchewka
- M** – cebula, angielskie ziele, czarny pieprz, jałowiec, rozmaryn

- W – sól  
D – kiszona kapusta

### 116. ZUPA GRZYBOWA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

---

- O – wrzątek, laurowy listek  
Z – suszone grzyby, masło, ziemniaki  
M – cebula, czarny pieprz, angielskie ziele,  
drobna kaszka krakowska  
M – sól  
D – natka pietruszki

### 117. ZUPA GRZYBOWA ZE ŚWIEŻYCH GRZYBÓW

---

- O – wrzątek, laurowy listek  
Z – ziemniaki, świeże grzyby: pieczarki lub maślaki,  
borowiki lub inne, masło  
M – cebula, czarny pieprz  
W – sól  
D – kwaśna śmietana

### 118. ZUPA FASOŁOWA

---

- W – zimna woda, fasola  
D – estragon  
O – majeranek, tymianek, lubczyk, laurowy listek  
Z – masło, ziemniaki, marchew, słodka  
sposzkwowana papryka  
M – cebula, seler, por, czosnek, korzeń pietruszki,  
angielskie ziele, jałowiec, rozmaryn, cząber  
górski, czarny pieprz, imbir  
W – sól

Zalewamy na noc fasolę dużą ilością zimnej wody, dodajemy estragon. Gotujemy. Kiedy fasola staje się już miękka, dodajemy lubczyk, tymianek, laurowy listek, majeranek, potem masło, pokrojone ziemniaki, marchew, słodką sproszkowaną paprykę, seler, por, pieprz, czosnek, cebulę, korzeń pietruszki, angielskie ziele, rozmaryn, cząber górski, bazylię, imbir, jałowiec i sól.

## 119. GROCHÓWKA

---

- O** – wrzątek
- Z** – łuskany groch
- M** – angielskie ziele
- W** – sól
- D** – estragon
- O** – laurowy listek, tymianek, majeranek, lubczyk
- Z** – masło, ziemniaki, marchew, sproszkowana słodka papryka
- M** – seler, czosnek, cebula, czarny pieprz, imbir, jałowiec, rozmaryn, cząber górski

Zagotować wodę, wrzucić groch, zostawić na noc, ugotować groch w wodzie, w której był namoczony, dodać pozostałe składniki w podanej kolejności.

Zupę grochową można przetrzeć przez sitko i podawać z grzankami.

## 120. ZUPA OGÓRKOWA

---

- O** – wrzątek, laurowy listek, lubczyk, tymianek
- Z** – masło, ziemniaki
- M** – cebula, czosnek, 2 łyżki ryżu, angielskie ziele, czarny pieprz

W – sól

D – natka pietruszki, 2 kiszone ogórki

Zupę możemy ugotować bez ryżu i wtedy dodajemy na końcu kwaśną śmietanę oraz koperek.

## 121. ZUPA POMIDOROWA

---

O – wrzątek, laurowy listek, majeranek, tymianek

Z – masło, marchew, słodka sproszkowana papryka

M – cebula, czosnek, seler, angielskie ziele,  
bazyliia, czarny pieprz, rozmaryn, oregano

W – sól

D – mały słoiczek przecieru pomidorowego

Gotujemy wodę, dodajemy laurowy listek, majeranek, tymianek, masło, cebulę, posiekany czosnek, seler, angielskie ziele, bazylię, pieprz, rozmaryn, oregano i sól. Gotujemy wywar, precedzamy. Wkładamy z powrotem do zupy pokrojoną, ugotowaną marchewkę, dodajemy przecier, chwilę gotujemy.

## 122. ZUPA JARZYNOWA

---

O – wrzątek, laurowy listek, lubczyk

Z – masło, marchew, ziemniaki, zielony groszek

M – cebula, seler, por, angielskie ziele, czarny  
pieprz

W – sól

D – śmietana

Zupę jarzynową bez śmietany można przetrzeć przez sitko i podawać z grzankami.

### 123. ZUPA Z CZARNYCH JAGÓD Z MAKARONEM DOMOWYM

---

- O** – wrzątek (1 litr wody)
- Z** – 1 litr jagód, łyżka cukru
- M** – goździk
- W** – łyżeczka zimnej wody
- D** – śmietana, 2 łyżeczki mąki

Zagotować wodę, dodać cukier i jagody, goździk, łyżeczkę zimnej wody, gotować 5 minut, zagęścić śmietaną z mąką. Podawać z makaronem domowym (przepis 84.).

W Polsce istnieje tradycja podawania słodkich owocowych zup jako pierwsze danie obiadowe, ale Szweda zdziwił niepomiarowość tego typu kolejność dań.

### 124. KRUPNIK Z WĘDZONYMI ŚLIWKAMI

---

- O** – wrzątek, wędzone śliwki
- Z** – łyżeczka masła
- M** – kasza jęczmienna perłowa
- W** – sól

Zagotować wodę, dodać śliwki, masło, kaszę i szczyptę soli. Gotować około godziny.

### 125. CHŁODNIK ANDALUZYJSKI

---

- Z** – jeden surowy ogórek, 2 strąki papryki, jedna zielona, druga czerwona, łyżka świeżej oliwy
- M** – 2 cebule, 2 ząbki czosnku, pieprz
- W** – sól
- D** – 50 dag dobrze dojrzałych pomidorów

Papryki i jedną cebulę pokroić na cienkie plasterki. Obrany ogórek pokroić, dodać oliwę, pokrojoną drugą cebulę, pieprz, czosnek roztarty z solą i pomidory obra-  
ne ze skórki. Zmiksować, następnie oziębic w lodówce. W chwili podawania wymieszać z plasterkami papryki z cebulą.

## 126. ZUPA KREM Z SELERÓW

---

- O – 1 litr wrzątku
- Z – 1 żółtko, łyżeczka masła
- M – 1 seler, szczypta pieprzu, 2 łyżki mączki ryżowej
- W – sól

Do wrzątku dodać masło, obrany i pokrojony seler, pieprz i sól, gotować 30 minut. Przetrzeć lub zmiksować, doprowadzić ponownie do wrzenia, dolać mączkę ryżową rozmieszana w zimnej wodzie, gotować jeszcze 5 minut. Tuż przed podaniem rozmieszać z żółtkiem.

## 127. ZUPA CEBULOWA

---

- O – 1 litr wrzątku
- Z – pół litra mleka, 1 żółtko, łyżeczka masła
- M – 3 duże cebule, szczypta pieprzu
- W – sól, zimna woda
- D – 5 dag mąki

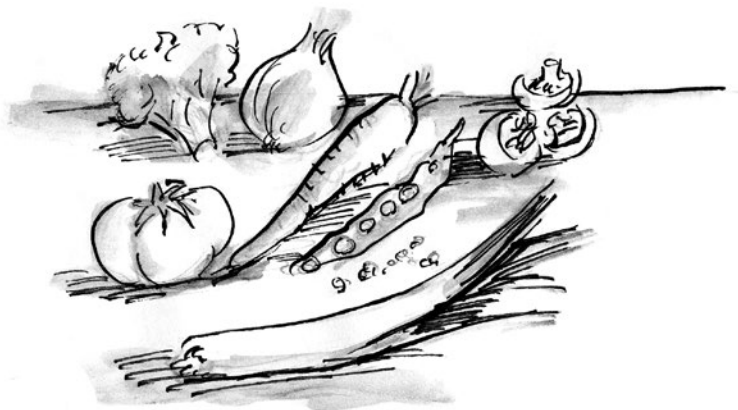
Obraną z łupin cebulę zeszklić na maśle, dodać pieprz i sól oraz mąkę rozrobioną w niewielkiej ilości zimnej wody. Zalać wrzątkiem i mlekiem. Gotować na małym ogniu 30 minut.

## 128. ZUPA SZPARAGOWA

---

- O – półtora litra wrzątku
- Z – pęczek szparagów, 2 żółtka, łyżeczka masła
- M – szczypta pieprzu
- W – sól
- D – śmietana

Do wrzątku dodać pokrojone szparagi, gotować 45 minut, przetrzeć przez sitko, dodać masło, zagotować. W wazie rozmieszać żółtka z pieprzem, solą i śmietaną, wlać gorącą zupę i natychmiast podawać.



## WARZYWA GOTOWANE I DUSZONE

### 129. DYNIA MAKARONOWA GOTOWANA

---

Dynia makaronowa jest niezwykle smacznym warzywem, ale mało znanym i popularnym, a wielka szkoda, bo w smaku nic jej nie dorówna. Swoim wyglądem dynia makaronowa przypomina cukinię, ale jest bardziej pęczata i uprawiana w ogrodzie wypuszcza długie rozłogi. Po



ugotowaniu jej miąższ rozpada się na makaron i stąd jej nazwa. Najsmaczniejsze są młode dynie, późnym latem dynie nabierają bardziej słodkiego i „mącznego” smaku.

- O – wrzątek
- Z – dynia makaronowa
- M – szczypta ostrej papryki
- W – sól

Do polania:

- O – tarta bułka
- Z – masło

Dynię przekroić wzdłuż, wydrążyć pestki. Jeśli dynia jest bardzo duża, pokroić na mniejsze części. Wrzucić dynię na wrzątek bez soli, gotować, aż będzie miękka, wyjąć kawałki dyni łyżką cedzakową, odsączyć, ułożyć na półmisku, posypać papryką i solą, polać tartą bułką z masłem.

### 130. KALAFIOR GOTOWANY

---

- O – wrzątek
- Z – pół łyżeczki masła, 2 jajka
- M – kalafior
- W – sól

Do polania:

- O – tarta bułka
- Z – masło

Zagotować wodę, włożyć masło, kalafior i sól. Jajka ugotować na twardo, obrać, posiekać. Ugotowany kalafior wyjąć z wody, odcedzić, wyłożyć na półmisek, polać tartą bułką z masłem, posypać posiekanym jajkiem.

### 131. FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA

---

- O – wrzątek
- Z – pół łyżeczki masła
- M – ząbek czosnku
- W – sól, fasolka szparagowa

Do polania:

- O – tarta bułka
- Z – masło

Zagotować wodę, dodać masło, czosnek, sól, obraną z włókien fasolkę. Ugotowaną fasolkę odcedzić, wyłożyć na półmisek, polać masłem z tartą bułką.

### 132. MARCHEWKA GOTOWANA

---

- O – wrzątek
- Z – łyżeczka masła, kilka marchewek
- M – łyżeczka tartego chrzanu
- W – sól
- D – łyżeczka pszennej mąki, łyżeczka śmietany

Do niewielkiej ilości wrzątku dodać masło oraz pokrojoną w kostkę marchew. Kiedy marchew będzie miękka, dodać chrzan, sól i zagęścić mąką rozmieszaną ze śmietaną.

### 133. MARCHEWKA GOTOWANA Z ZIELONYM GROSZKIEM

---

- O – wrzątek
- Z – łyżeczka masła, kilka marchewek, wyłuskany zielony groszek
- M – szczypta pieprzu

- W – sól, łyżka zimnej wody
- D – łyżeczka pszennej mąki

Do niewielkiej ilości wrzątku dodać masło, pokrojoną w kostkę marchew i wyłuskany zielony groszek, następnie pieprz i sól. Kiedy marchew z groszkiem będą miękkie, zagęścić mąką rozprowadzoną w zimnej wodzie.

### 134. SELER GOTOWANY W SOSIE Tatarskim

---

- O – wrzątek
- Z – łyżeczka masła
- M – seler
- W – sól

Obrać ze skórki seler, wypłukać, wrzucić do wrzątku z dodatkiem masła, posolić. Ugotować. Ugotowany seler pokroić na grube plastry, polać sosem tatarskim (przepis 22.).

### 135. BURACZKI DUSZONE

---

- O – wrzątek
- Z – łyżeczka masła, 4 buraki ćwikłowe, pół łyżeczki cukru
- M – 2 ziarenka kardamonu, 2 łyżeczki tartego chrzanu
- W – sól
- D – łyżeczka śmietany

Obrać buraki, zetrzeć na grubej tarce, wrzucić na niewielką ilość wrzątku z masłem i cukrem, dusić pod przykryciem. Kiedy buraki zmiękną, dodać chrzan, kardamon, sól i śmietanę. Gotować jeszcze kilka minut.

## 136. POKRZYWA DUSZONA Z JAJKIEM

Pokrzywa zwyczajna, która uprzykrza nam niekiedy życie w ogrodzie, ma nieocenione walory lecznicze i może czasami uratować życie komuś, kto znalazł się w ekstremalnie trudnych warunkach. W mojej rodzinie pokrzywa stała się ratunkiem dla ciotki i jej dzieci. Ciotka ta i jej dwójka małych dzieci zostali wywiezieni na Sybir i przeżyli ten okres tylko dzięki jedzeniu pokrzywy. Znam też przypadek kobiety, która urodziła zdrowe dziecko w Oświęcimiu, również dzięki pokrzywie. Może obecny kryzys nie doprowadzi nas do aż tak trudnych sytuacji, mimo to warto wiedzieć:

Pokrzywa zawiera bardzo dużo witaminy C, karoten, witaminy K, E, B<sub>2</sub> oraz kwas pantotenowy, krzemowy, mrówkowy i inne. Zawiera też histaminę, duże ilości chlorofilu, liczne składniki mineralne (żelazo, magnez, wapń, krzem, mangan), lecytynę, garbniki, śluzu i woski. Pokrzywa leczy awitaminozę, działa wzmacniająco i obniża poziom cukru we krwi. Sprzyja tworzeniu się czerwonych ciałek krwi, wpływa dodatnio na pracę nerek, wątroby i pęcherzyka żółciowego. Hamuje krwawienia i skutecznie przeciwdziała wiosennemu wyczerpaniu.

Na wiosnę nawet niewielka ilość pokrzywy stawia po prostu na nogi, toteż entuzjaści tej rośliny próbują pić w maju sok z pokrzywy i przy okazji wcierają go sobie we włosy. Sok z pokrzywy nie należy jednak do najsmaczniejszych, zamiast niego proponuję więc jajecznicę z pokrzywą. Przypuszczam, że każdy zje ją z przyjemnością.

**O** – wrzątek

**Z** – łyżeczka masła, 50 dag świeżej pokrzywy,  
2 jajka

- M** – 2 ząbki czosnku, szczypta czarnego pieprzu,  
bazylia  
**W** – sól

Pokrzywę sparzyć we wrzątku, odcedzić i drobno posiekać. Na patelni rozpuścić masło, włożyć posiekaną pokrzywę, dusić chwilę pod przykryciem, dodać jajka, rozmieszać z pokrzywą, dodać drobno posiekany czosnek, pieprz, bazylię, sól.

### 137. BAKŁAŻANY DUSZONE

---

- O** – wrzątek  
**Z** – łyżka oliwy, 2 bakłażany, słodka surowa papryka  
**M** – cebula, 2 ząbki czosnku, szczypta ostrej papryki, bazylia  
**W** – sól  
**D** – 4 pomidory  
**O** – włoskie orzechy

Zagotować niewielką ilość wody, dodać oliwę, wrzucić obrane i pokrojone w kostkę bakłażany, pokrojoną paprykę, cebulę pokrojoną w piórka, posiekany czosnek, dodać szczyptę ostrej papryki, bazylię, sól oraz obrane ze skórki, pokrojone pomidory. Dusić pod przykryciem. Pod koniec gotowania dodać garść wyłuskanych orzechów.

### 138. FASOLA PERŁOWA Z OLIWKAMI

---

- W** – zimna woda, szklanka fasoli perłowej  
**D** – estragon  
**O** – tymianek

- Z** – łyżeczka masła, słodka surowa papryka, sproszkowana słodka papryka
- M** – cebula, 2 ząbki czosnku, szczypta ostrej papryki, bazylia, goździk, szczypta imbiru, 2 ziarenka kardamonu
- W** – sól, czarne oliwki
- D** – przecier pomidorowy

Fasolę namoczyć na noc w zimnej wodzie, dodać estragon, zagotować, dodać tymianek. Kiedy fasola będzie miękka, dodać masło, pokrojoną surową paprykę, sproszkowaną paprykę, pokrojoną cebulę, posiekany czosnek, szczyptę ostrej papryki, bazylię, goździk, szczyptę imbiru, 2 ziarenka kardamonu, sól, czarne oliwki, pod koniec gotowania dodać przecier pomidorowy.

### 139. CUKINIA ALBO DYNIA MAKARANOWA Z PAPRYKĄ

---

- O** – pół szklanki wrzątku, laurowy listek, tymianek
- Z** – olej, słodka surowa papryka, słodka sproszkowana papryka, cukinia lub dynia makaronowa
- M** – czosnek, cebula, szczypta ostrej papryki, bazylia, angielskie ziele
- W** – sól
- D** – przecier pomidorowy

Zagotować wodę, dodać laurowy listek, tymianek, olej, słodką sproszkowaną paprykę, surową słodką paprykę pokrojoną w kostkę, cukinię lub dynię makaronową pokrojoną w kostkę, pokrojoną cebulę, posiekany drobno ząbek czosnku, szczyptę ostrej papryki, bazylię, angielski

skie ziele i sól. Kiedy składniki będą miękkie, dodać dwie łyżeczki przecieru pomidorowego.

#### 140. ŚWIEŻE GRZYBY DUSZONE W ŚMIETANIE

---

- O** – trzy czwarte szklanki wrzątku, laurowy listek
- Z** – masło, pieczarki lub podgrzybki, borowiki lub maślaki
- M** – czarny pieprz, cebula, angielskie ziele
- W** – sól, zimna woda
- D** – dwie łyżeczki pszennej mąki, kwaśna śmietana

Zagotować wodę, dodać laurowy listek, masło, obrane i pokrojone grzyby, szczyptę czarnego pieprzu, pokrojoną cebulę, angielskie ziele i sól. Mąkę rozrobić w zimnej wodzie, dodać śmietanę, wlać do sosu, gdy grzyby będą już miękkie, wymieszać.

#### 141. FASOLKA PO GRECKU

---

- W** – zimna woda, biała fasolka
- D** – natka pietruszki
- O** – laurowy listek
- Z** – olej, 3 marchewki, słodka sproszkowana papryka, łyżeczka cukru
- M** – 3 cebule, imbir, goździk, kardamon, biały pieprz, angielskie ziele
- W** – sól
- D** – przecier pomidorowy

Namaczyć na noc fasolę w zimnej wodzie, dodać natkę pietruszki, ugotować, dodać laurowy listek, olej, sproszkowaną słodką paprykę, cukier, marchewki starte na grubej tarce i cebulę pokrojoną w piórka, imbir, goździk, trzy

ziarenka kardamonu, szczyptę białego pieprzu, angielskie ziele, sól oraz przecier pomidorowy.

#### 142. FASOLA JAŚ Z MASŁEM

---

- W – zimna woda, fasola jaś, sól
- D – estragon
- O – laurowy listek
- Z – masło

Namoczyć na noc fasolę w zimnej wodzie, posolić, dodać estragon, ugotować. Dodać laurowy listek. Kiedy fasola będzie miękka, wyłożyć ją na półmisek, polać masłem.

#### 143. BÓB GOTOWANY Z KMINKIEM

---

- O – wrzątek
- Z – kminek, bób
- M – szczypta pieprzu
- W – sól

Zagotować wodę, dodać kminek i bób, pieprz i sól. Ugotowany bób odcedzić.

#### 144. JABŁKA DUSZONE Z MAJERANKIEM

---

- D – kilka jabłek
- O – majeranek
- Z – olej słonecznikowy

Jabłka obrać ze skórki, jeśli są to owoce kupne, lub pozostawić skórkę, jeśli jabłka pochodzą z własnego ogrodu. Wydrążyć pestki, podzielić na ćwiartki. Pokrojone jabłka



przełożyć na patelnię, posypać majerankiem, połać olejem, usmażyć.

## 145. FASOLKA SZPARAGOWA W POMIDORACH

- Z – łyżka oliwy, łyżeczka cukru
- M – cebula, pieprz
- W – 1 kg fasolki szparagowej, sól
- D – 4 pomidory lub łyżka przecieru pomidorowego, łyżka natki pietruszki
- O – wrzątek

Posiekaną cebulę zeszklić na oliwie, dodać pieprz, sól, pokrojoną fasolkę, przecier pomidorowy lub pokrojone świeże pomidory bez skórki, zalać wrzątkiem z cukrem, dusić na małym ogniu do miękkości, posypać posiekaną natką pietruszki.



## RYBY

## 146. ŚLEDŹ W ŚMIETANIE Z ŻURAWINAMI

- W – śledzie solone
- D – śmietana, suszone żurawiny
- O – koperek

Z – olej słonecznikowy  
M – rozmaryn, cebula

Opłukać gotowe śledzie, odsączyć, pokroić na kawałki.

Przygotować sos: wymieszać śmietanę z żurawinami, dodać świeży lub suszony koperek, wlać olej, dodać rozmaryn, wymieszać na jednolitą masę. Zbyt duża ilość oleju może spowodować zwarzenie się śmietany, oleju powinno być mniej niż śmietany i wlewamy go do sosu stopniowo, cały czas mieszając. Dodać cebulę pokrojoną w piórka. Włożyć śledzie do sosu, odstawić do lodówki.

Śledzie powinny się przemacerować z sosem co najmniej jeden dzień.

#### 147. ŚLEDŹ W ŚMIETANIE Z JABŁKAMI

---

W – śledzie solone  
D – śmietana, jabłka  
O – tymianek  
Z – olej słonecznikowy  
M – rozmaryn, cebula

Opłukać gotowe śledzie, odsączyć, pokroić na kawałki.

Przygotować sos: wymieszać śmietanę z jabłkami pokrojonymi w drobną kostkę, dodać tymianek, wlać olej, dodać rozmaryn, wymieszać na jednolitą masę. Dodać cebulę pokrojoną w piórka i śledzie.

#### 148. ŚLEDŹ W SOSIE KOPERKOWYM

---

W – śledzie solone  
D – śmietana  
O – koperek

- Z** – olej słonecznikowy, rodzynki  
**M** – rozmaryn, cebula

Opłukać gotowe śledzie, odsączyć, pokroić na kawałki.

Przygotować sos: wymieszać śmietanę z koperkiem, wlać olej, dodać rodzynki, rozmaryn, wymieszać na jednolitą masę. Dodać cebulę pokrojoną w piórka i śledzie.

### 149. ŚLEDŹ W OLEJU

---

- W** – śledzie solone  
**D** – sok z cytryny  
**O** – koperek  
**Z** – olej słonecznikowy  
**M** – cebula

Opłukać gotowe śledzie, odsączyć, pokroić na kawałki.

Ułożyć w słoiku śledzie, skropić je sokiem z cytryny, posypać koperkiem, dodać olej i cebulę pokrojoną w piórka.

### 150. SAŁATKA ŚLEDZIOWA

---

- Z** – łyżka oliwy, 4 ziemniaki, jajko  
**M** – cebula, pieprz  
**W** – 2 solone śledzie  
**D** – kiszony ogórek

Ziemniaki ugotować w mundurkach, obrać z łupinek, pokroić w kostkę, dodać posiekane jajko na twardo oraz oliwę. Cebulę drobno posiekać, przełożyć na metalowe sitko i zanurzyć na chwilę we wrzącej wodzie, odcedzić, dodać do ziemniaków z jajkiem i oliwą, dodać pieprz, drobno pokrojone śledzie i kiszony ogórek.

## 151. RYBA PO GRECKU

---

- O** – pół szklanki wrzątku, laurowy listek
- Z** – olej, 3 marchewki, słodka sproszkowana papryka, łyżeczka cukru
- M** – 3 cebule, imbir, goździk, kardamon, biały pieprz, angielskie ziele
- W** – sól, jakakolwiek ryba morska
- D** – przecier pomidorowy

Usmażyć na oleju panierowane w mące kawałki ryby. W garnku zagotować wodę, dodać laurowy listek, olej, sproszkowaną słodką paprykę, marchewki starte na grubej tarce, cukier, cebulę pokrojoną w piórka, imbir, goździk, trzy ziarenka kardamonu, szczyptę białego pieprzu, angielskie ziele, usmażoną rybę, sól i przecier pomidorowy.

Ryba po grecku smakuje lepiej po przemacerowaniu, następnego dnia, również na zimno.

## 152. RYBA PIECZONA W ŚMIETANIE

---

- W** – jakakolwiek ryba; ryba morska lub słodkowodna, karp, szczupak

Sos:

- D** – śmietana
- O** – koperek
- Z** – olej słonecznikowy, rodzynki
- M** – rozmaryn
- W** – sól

Posolone filety z ryby ułożyć w rynience do mięsa, zalać sosem.

Sos: wymieszać śmietaną z koperkiem, wlać olej, dodać rodzyunki i rozmaryn. Wymieszać na jednolitą masę, zalać rybę w rynience. Przykryć rynienkę przykrywką, wstawić do gorącego pieca (około 180° C), piec w tej temperaturze około pół godziny, zmniejszyć temperaturę do 130° C, piec rybę jeszcze około godziny.

Uwaga! Odradzam serdecznie używania do pieczenia folii aluminiowej, bo to bardzo niezdrowe.

### 153. RYBA W GALARECIE

---

W – jakakolwiek ryba, ale raczej karp lub szczupak

Zalewa:

O – około 1 litra wrzątku na 2 kg ryby, laurowy listek

Z – łyżka cukru, marchew, zielony groszek do dekoracji i jajka na twardo

M – angielskie ziele, biały pieprz, cebula, seler, korzeń pietruszki

W – sól

D – natka pietruszki, żelatyna

Oprawioną rybę kroimy na dzwonka i solimy.

W garnku gotujemy wodę, wkładamy listek laurowy. Dodajemy cukier, marchew, angielskie ziele, biały pieprz, cebulę, seler, korzeń pietruszki i sól. Gotujemy wywar, wyjmujemy warzywa. Marchew kroimy na cienkie plasterki do dekoracji. Do wywaru wkładamy kawałki ryby i gotujemy je na małym ogniu około 20 minut. Wyjmujemy delikatnie rybę z wywaru łyżką cedzakową, układamy na półmisku i wyjmujemy z niej ości. Dekorujemy rybę zielonym groszkiem, plasterkami marchewki i jajkami na twardo, natką pietruszki i ewentualnie suszonymi śliwkami.

Do gorącego wywaru wlewamy namoczoną w zimnej wodzie żelatynę w proporcjach podanych na opakowaniu. Zalewy z żelatyną nie gotujemy!

Zalewamy stygnącą zalewą rybę. Przy tej czynności potrzebna jest pewna uwaga, zalanie ryby ciepłą zalewą zrujnuje naszą dekorację, ale jeśli przegapimy odpowiedni moment, to galareta zastygnie nam w garnku, a nie na półmisku z rybą.

---

### 154. RYBA MARYNOWANA

---

- O** – wrzątek, laurowy listek
- Z** – olej, marchew, łyżeczka cukru
- M** – cebula, biały pieprz, korzeń pietruszki, seler, angielskie ziele
- W** – 1 kg filetów z morskiej ryby, sól
- D** – mąka pszenna, sok z dwóch cytryn, łyżka octu winnego

Kawałki filetów z ryby posolić, obtoczyć w mące, usmażyć na oleju, ułożyć w słoju.

Zagotować wodę, dodać laurowy listek, marchew, cukier, cebulę, seler, pietruszkę, pieprz, angielskie ziele i sól. Gotować na małym ogniu około 20 minut, precedzić wywar, dodać ocet winny i sok z cytryny, zalać ryby, odstawić do lodówki na 24 godziny.

---

### 155. ZUPA RYBNA

---

- O** – półtora litra wrzątku, liść laurowy, tymianek
- Z** – 4 łyżki oleju, szafran
- M** – 3 cebule, pieprz, rozmaryn

- W** – sól, 1 kg ryb morskich  
**D** – 3 pomidory

Cebulę obrać z łupinek, posiekać, zeszklić na oleju z szafranem w dużym garnku, nie rumienić, dodać pieprz i rozmaryn, sól i pokrojoną w kawałki rybę, dodać następnie sparzone i obrane ze skórki, pokrojone pomidory. Zalać wrzątkiem. Dodać listek laurowy i tymianek, gotować na małym ogniu bez przykrycia około 20 minut. Podawać z grzankami.

(Ryb morskich nie gotuje się ani się ich się nie smaży pod przykryciem, bo pachną wtedy tranem).

## 156. RYBA GOTOWANA Z JAJKIEM NA TWARDO

- O** – wrzątek, koperek  
**Z** – łyżeczka oleju, marchew, łyżeczka masła, 2 jajka  
**M** – szczypta pieprzu, cebula, rozmaryn  
**W** – sól, filety z ryby

Zagotować wodę, dodać suszony koperek, olej, marchew, pieprz, rozmaryn, cebulę i sól. Gotować 15 minut. Włożyć do wywaru kawałki ryby, gotować na bardzo małym ogniu około 20 minut. Wyjąć rybę z wywaru, ułożyć na półmisku, polać roztopionym masłem i posypać posiekanym jajkiem na twardo.

## INDYK

Nie wiem, jakie właściwości ma mięso z indyka, ale zakładam, że słodko-mięte, a więc będę go zaliczała do Przemiany Ziemi. Być może jednak się mylę i mięso z indyka jest kwaśne i należy do Przemiany Drzewa.



### 157. KOTLETY Z INDYKA

---

Pokroić w cienkie plasterki mięso z piersi indyka, nie ubijać, posolić. Panierować w jajku i tartej bułce. Kotlety wrzucić na patelnię na dobrze rozgrzany olej, przyrumienić z jednej strony, odwrócić, na każdy kotlet położyć kawałek masła. Patelnię przykryć przykrywką, zmniejszyć płomień, smażyć kotlety jeszcze 3 minuty. Kotlety usmażone w ten sposób są miękkie i soczyste, nie ma żadnej potrzeby podlewania ich wodą. Kotlety smażone zbyt długo oraz bez przykrycia są twarde i suche jak wiór.

### 158. PIERŚ Z INDYKA PIECZONA

---

Z mięsa usunąć żyłki i błonki.

W rynience do mięsa przygotować zaprawę do mięsa:

**O** – 2 łyżki majeranku

**Z** – 2 łyżki oleju

**M** – 2 ząbki czosnku, rozmaryn, imbir, pieprz,  
jałowiec

**W** – sól

**D** – łyżeczka octu balsamicznego



- O** – kieliszek czerwonego wytrawnego wina,  
garść wędzonych śliwek

Posiekać drobno czosnek, wymieszać wszystkie składniki zaprawy.

Włożyć mięso do zaprawy i solidnie je w niej wytarzać. Przykryć rynienką przykrywką i odstawić na co najmniej jeden dzień do lodówki. Mięso zaprawione w ten sposób może stać w lodówce kilka dni i nie musimy się obawiać, że się zepsuje.

Rynienkę z zabajcowanym mięsem pod przykryciem wstawiamy do gorącego piekarnika – 220° C i pieczemy w tej temperaturze około 20-30 minut. Dolewamy do mięsa pół szklanki gorącej wody, zmniejszamy temperaturę piecyka do 130° C i pieczemy jeszcze przez godzinę. Mięso koniecznie pieczemy pod przykryciem, pieczenie w otwartym naczyniu i polewanie mięsa sosem wcale nie gwarantuje, że pieczeń będzie soczysta.

Śliwki można dodać do indyka, wkładając je do pieczenia lub dusząc oddzielnie w sosie od mięsa.

## **159. UDKO Z INDYKA W SOSIE CHRZANOWYM**

- O** – wrząca woda, laurowy listek  
**Z** – łyżeczka masła, udko z indyka

Z mięsa usunąć żyłki i błonki, wrzucić do wrzątku, dodać masło. Gotować, aż będzie miękkie. Wyjąć mięso, a z wywaru przygotować sos:

- Z** – wywar z mięsa, łyżeczka cukru  
**M** – 2 łyżki chrzanu  
**W** – sól  
**D** – śmietana, 2 łyżeczki mąki

Sos zagęścić na końcu śmietaną z mąką i zalać nim mięso, dusić wszystko razem około 10 minut na małym ogniu na szamotowej płytce pod przykryciem.

## 160. INDYK W WARZYWACH

---

Z mięsa usunąć żyłki i błonki, pokroić mięso w kostkę, obtoczyć w mące, obsmażyć na oleju.

W garnku zagotować niewielką ilość wody, wrzucić obsmażone mięso i dodać:

- O** – majeranek, tymianek, listek laurowy
- Z** – marchew startą na grubej tarce
- M** – posiekany drobno ząbek czosnku, rozmaryn, imbir, starty na grubej tarce seler
- W** – sól
- D** – łyżkę śmietany
- O** – kieliszek czerwonego wytrawnego wina

Dusić pod przykryciem, aż wszystkie składniki będą miękkie.

## 161. SZASZŁYKI Z INDYKA

---

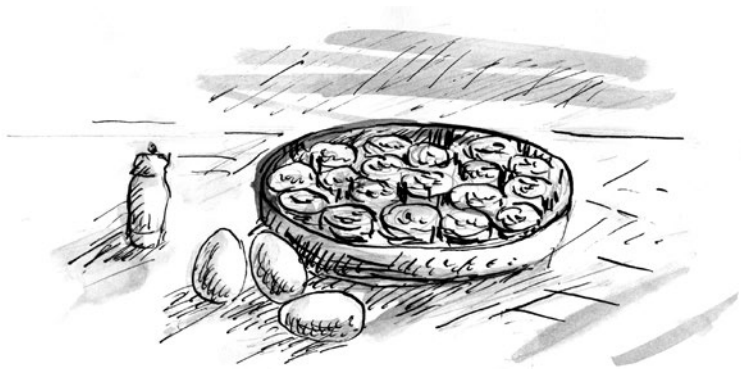
- O** – wędzone śliwki, wędzony boczek
- Z** – pieczarki, indyk, czerwona słodka papryka
- M** – cebula

Zaprawa do mięsa:

- O** – majeranek, tymianek
- Z** – olej, sproszkowana czerwona papryka, łyżka mąki ziemniaczanej
- M** – rozmaryn, bazylia, czosnek
- W** – sól

- D – łyżeczka octu balsamicznego
- O – kieliszek czerwonego wytrawnego wina

Mięso z piersi indyka oczyścić z żyłek i błonek, pokroić w grubą kostkę i zabejcować zaprawą do mięsa. Odstawić na co najmniej godzinę w chłodne miejsce lub do lodówki na noc. Oczyszczone pozostałe produkty pokroić na kawałki, nadziewać na przemian z kawałkami mięsa na szpadki do szaszłyków. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku lub na grillu. W tym ostatnim przypadku unikać aluminiowych tacek i piec szaszłyki pod przykryciem.



## JAJKA

### 162. JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM

- Z – 4 jajka, masło
- M – szczypiorek, pieprz
- W – sól

W żeliwnym garnuszku z grubym dnem rozmieszać jajka z masłem, szczypiorkiem, pieprzem i solą, wstawić

do garnka z gorącą wodą, tak, żeby dno garnka z jajkami było zanurzone w wodzie. Trzymać na średnim ogniu przez 7–8 minut, cały czas mieszając jajecznicę drewnianą łyżką.

### 163. JAJECZNICA Z PIECZARKAMI

---

**Z** – 10 dag pieczarek, 4 jajka, masło

**M** – pieprz

**W** – sól

**D** – śmietana

Obrać i pokroić drobno pieczarki, włożyć do żeliwnego garnuszka z grubym dnem, dusić na maśle przez 5 minut. Wbić jajka, dodać pieprz i sól, wymieszać. Wstawić do garnka z gorącą wodą, tak, żeby dno garnka z jajkami było zanurzone w wodzie. Trzymać na średnim ogniu przez 7-8 minut, cały czas mieszając, pod koniec dodać śmietanę.

### 164. JAJECZNICA Z POMIDORAMI

---

**Z** – 4 jajka, masło

**M** – pieprz, 1 ząbek czosnku, bazylia

**W** – sól

**D** – 2 pomidory

**O** – tymianek

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na kawałki. W żeliwnym garnuszku z grubym dnem rozmieszać jajka z masłem, drobno posiekany czosnkiem, pieprzem, bazylią i solą. Wstawić do garnka z gorącą wodą, tak, żeby dno garnka z jajkami było zanurzone w wodzie, trzymać na średnim ogniu przez 7–8 minut, cały czas mieszając jajecznicę drewnianą łyżką. Pod koniec dodać pomidory i tymianek.

## 165. JAJKA „COCOTTE”

---

- Z – jajka, masło
- M – pieprz
- W – sól
- D – śmietana

Jajka wbić do wysmarowanych masłem żaroodpornych kokilek, po 1-2 jajka na osobę, położyć na nich po kawałeczku masła, posypać pieprzem i posolić, polać śmietaną. Kokilki ustawić w żaroodpornym naczyniu z niewielką ilością wody i wstawić do bardzo gorącego piekarnika na 6-8 minut. Jajka „cocotte” można również przyrządzić w kąpeli wodnej na gazie, gotujemy je wtedy 10 minut pod przykryciem.

Jajka „cocotte” można przyrządzić w wydrążonym pomidorze, w wydrążonym upieczonym dużym ziemniaku, w wydrążonym kawałku bułki czy też na ziemniakach purée. Trzeba jednak pamiętać, że jajka „cocotte” to jajka na miękko przyrządzone bez skorupki. Żeby nie stały się jajkami na twardo, musimy wbijać je na gorące podłoże.

## 166. JAJKA PO WIEDEŃSKU

---

- Z – 2 jajka, masło
- M – pieprz
- W – sól

Jajka „ocieplamy” w ciepłej wodzie, wkładamy do osolonej wrzącej wody, gotujemy około 2 i pół minuty. Wyjmujemy jajka z gotowania, ścinamy w nich czubek, wydrążamy jajka do szklanki ustawionej w naczyniu z gorącą wodą (jajka szybko stygną, a smaczne są tylko ciepłe). Na

jajka w szklance kładziemy kawałek masła, posypujemy pieprzem i solą, mieszamy.

### 167. JAJKA NA TWARDO W MAJONEZIE Z ZIEŁONYM GROSZKIEM

---

**Z** – jajka, majonez, zielony groszek

**M** – pieprz

**W** – sól

Ugotować jajka na twardo, obrać ze skorupki, przekroić wzdłuż ostrym nożem, wyjąć delikatnie żółtka z białek. Żółtka przetrzeć przez nylonowe sitko, wymieszać z majonezem, pieprzem i solą, nałożyć na połówki białek, podawać na zielonym groszku z majonezem.

### 168. OMLET Z WARZYWAMI

---

Farsz:

**Z** – 2 łyżki oliwy do smażenia, 10 dag pieczarek, strąk czerwonej papryki

**M** – 3 ząbki czosnku, cebula, pieprz

**W** – sól

**D** – 3 pomidory, natka pietruszki, sok z połowy cytryny

Na oliwie poddusić na małym ogniu pokrojone cienko pieczarki, pokrojoną w paseczki paprykę, posiekany drobno czosnek i cebulę. Dodać pieprz i sól oraz obrane ze skórki, pokrojone pomidory, na koniec sok z cytryny. Zostawić na małym ogniu na szamotowej płytce.

Przygotować omlet (liczba jajek w zależności od liczby osób):

Oddzielić żółtka od białek, białka ubić na sztywną pianę, dodać stopniowo żółtka. Wylać ciasto na bardzo gorącą patelnię wysmarowaną tłuszczem i smażyć, podważając brzegi omletu, żeby usmażyć się równomiernie. Zsunąć omlet z patelni, nałożyć na jego połowę farsz, złożyć na pół, posypać posiekaną natką pietruszki.



## CIASTA I INNE ŁAKOCIE

Niektóre ciasta są jednoznacznie wegetariańskie, na przykład piernik z razowej żytniej mąki. Inne ciasta pieczemy tradycyjnie raz w roku, są to chociażby mazurki. Na co dzień jemy suszone owoce, daktyle i rodzynki, a czasami możemy też upiec sernik.

### 169. PIERNIK

- D – 2 szklanki razowej pszennej mąki
- O – 2 szklanki razowej żytniej mąki, szklanka, półtorej piwa

- Z** – 6 jajek, pół kg miodu, trzy czwarte kostki masła, łyżeczka cynamonu  
**M** – imbir, mielony kardamon, goździki i kolendra  
**W** – szczypta soli

Wsypać do makutry razową mąkę pszenną, wymieszać z mąką żytnią, wbić żółtka i wymieszać. Zagotować na małym ogniu piwo, dodać do niego cynamon, miód i masło, imbir, mielony kardamon, goździki i kolendrę, wlać gorący płyn do mąki, wymieszać. Ucierać w makutrze na gładką masę.

Ubić białka na sztywną pianę z dodatkiem szczypty imbiru i soli, wymieszać z ciastem.

Wyłożyć ciasto na polewaną blachę do pieczenia, odstawić przykryte ściereczką w chłodne miejsce na co najmniej dobę do dziesięciu dni. Moja babcia robiła ciasto na świąteczny piernik 8 grudnia, czyli na dwa tygodnie przed Bożym Narodzeniem.

Po okresie leżakowania pieczemy piernik w dobrze nagrzanym piekarniku około 45 minut.

## 170. NUGAT

---

- Z** – 6 białek, pół kg miodu, 25 dag migdałów, pół kg laskowych orzechów  
**M** – szczypta imbiru  
**W** – szczypta soli  
**D** – sok z cytryny  
opłatki lub suche wafle

Ubić sztywną pianę z białek na małym ogniu na szamotowej płytce. Wlewać powoli gorący miód, dalej ubijając. Powinniśmy uzyskać bardzo gęstą masę.

Do ubitej piany z białek z miodem dodajemy wyluska-  
ne ze skórki i pokrojone migdały oraz pokrojone laskowe



orzechy. Dodajemy szczyptę imbiru, soli i sok z cytryny. Masę wylewamy na wafel, przykrywamy drugim waflem z góry i wstawiamy do letniego piekarnika.

Suszymy nugat 2-3 godziny. Po wyjęciu z pieca kroimy na małe kawałki ostrym nożem.

## 171. KUTIA

---

- D** – szklanka ugotowanej pszenicy (pełne ziarno na kutię)
- O** – włoskie orzechy
- Z** – szklanka zmielonego maku, miód, migdały, rodzynki, laskowe orzechy
- M** – kieliszek koniaku

## 172. TORT MAKOWY Z POLEWĄ CZEKOLADOWĄ

---

- O** – 5 szklanek wrzątku
- Z** – pół kg maku, 8 jajek, 2 szklanki cukru, czubata łyżka mąki ziemniaczanej, migdały, masło i tarta bułka do wysmarowania tortownicy
- M** – szczypta imbiru
- W** – szczypta soli

Mak wsypać do wrzątku, chwilę gotować, odstawić na kilka godzin, odcedzić i przepuścić przez maszynkę z gęstym sitkiem. Migdały sparzyć, obrać ze skórki i zemleć. Przełożyć mak do makutry, dodać połowę cukru, zmielone migdały, mąkę ziemniaczaną i stopniowo wkręcić żółtka. Utrzeć na pulchną masę. Białka ubić na sztywną pianę z pozostałym cukrem, szczyptą imbiru i soli. Delikatnie wymieszać z makiem, wyłożyć do tortownicy wysmarowanej masłem i posypanej tartą bułką. Piec w dobrze

nagrzanym, średnio gorącym (około 170° C) piekarniku około 60 minut. Letni tort wyjąć z tortownicy, przełożyć na talerz, poleć polewą czekoladową.

### 173. POLEWA CZEKOLADOWA DO TORTU

---

- O** – ćwierć szklanki wrzątku, dwie czubate łyżki kakao
- Z** – pół kostki masła, pół szklanki cukru
- M** – łyżeczka spirytusu

Zagotować minimalną ilość wody, rozprowadzić we wrzątku kakao, dodać masło i cukier. Kiedy masło i cukier się rozpuszczą, gotować około 3 minut. Ukreścić polewę, dodając spirytus, poleć ciepłą polewą tort.

Polewę czekoladową możemy również przygotować z tabliczki czekolady.

Czekoladę łamiemy na kawałki, wkładamy do garnuszka, skrapiamy wrzątkiem i dodajemy 10 dag masła. Po rozpuszczeniu składników mieszamy polewę i ciepłą wylewamy na tort.

### 174. MAZURKI Z KAJMAKIEM

---

Ciasto:

- Z** – 6 żółtek, kostka masła, 2 łyżki oleju z pestek winogron, szklanka cukru, pół kg pszennej mąki (wszystkie zboża możemy umieszczać w Przemianie Ziemi lub zgodnie z ich aspektami w innych Przemianach)
- M** – szczypta imbiru
- W** – szczypta soli
- D** – 2 łyżki kwaśnej śmietany

Ciasta zrobionego według podanych proporcji starcza na spód do jednej szarlotki upieczonej na dużej, płaskiej blasze. Mazurków zwykle pieczemy więcej, z kilograma mąki.

Wysypujemy mąkę i cukier na stolnicę, robimy w niej dołek, wbijamy żółtka, dodajemy masło i olej, imbir, sól i śmietanę. Siekamy wszystko szerokim nożem. Kiedy składniki są już dostatecznie wymieszane, zagniatamy krótko ciasto, odstawiamy na pół godziny do lodówki.

Ciasto według podanego przepisu nie nadaje się do lepienia fikuśnych serduszek, brzeżki zrobione z wałeczków rozplývają się w czasie pieczenia. Toteż oszczędzamy sobie trochę pracy i wykładamy ciasto na całą blachę, wałkujemy je na grubość ok. 1 cm, na brzegach przyklejamy wałeczki z ciasta, które całkowicie się nie rozplýną, bo dotykają boków blachy. Ciasto nakłuwamy widelcem. Wstawiamy do dobrze nagrzanego piekarnika i pieczemy około 15-20 minut.

## 175. KAJMAK

---

**Z** – pół litra mleka, 1 kg cukru, pół laski wanilii,  
łyżka masła

**M** – łyżeczka spirytusu lub koniaku

Do gotującego się mleka wkładamy przekrojoną laskę wanilii i wysypujemy cukier. Gotujemy na małym ogniu, aż masa zgęstnieje i zacznie się ciągnąć; lukier z łyżeczki będzie spływał nie kroplami, ale kropelką z „nitką”. Odstawiamy lukier z ognia, lekko studzimy, dodajemy łyżkę masła, łyżeczkę koniaku, ukręcamy masę kopystką. Wylewamy na upieczone kruche ciasto, dekorujemy migdałami, orzechami i innymi dodatkami. Następnego dnia, po zastygnięciu lukru, kroimy mazurek na małe kawałki.

Dodatki do dekoracji: wędzone śliwki pokrojone w paseczki, połówki wyłuskanych włoskich orzechów, suszone morele, migdały bez skórki, kandyzowana skórka pomarańczy.

## 176. SERNIK

---

- Z** – 6 jajek, kostka masła, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, półtorej szklanki cukru, rodzyнки  
**M** – szczypta imbiru  
**W** – szczypta soli  
**D** – 1 szklanka kaszy manny, 1 łyżka pszennej mąki, 1 kg tłustego białego sera mielonego

Ukręcić masło z połową cukru w makutrze, w masło wkręcić stopniowo żółtka, mąkę ziemniaczaną, dodać szczyptę imbiru, szczyptę soli, kaszę manną, mąkę i ser. Ukręcić wszystko na pulchną masę, dodać rodzyнки. Białka ubić na sztywną pianę z pozostałym cukrem (białka ubijamy najpierw bez cukru, a cukier dodajemy dopiero po ubiciu piany), wymieszać delikatnie masę serową z pianą z białek, przełożyć do tortownicy wysmarowanej masłem i posypanej tartą bułką. Piec około godziny w niezbyt gorącym piekarniku (do 130° C). Ser w zbyt wysokiej temperaturze się warzy.

## 177. WAFELKI Z MASĄ CZEKOLADOWĄ

---

- O** – trzy czwarte szklanki wrzątku, 2 łyżki kakao  
**Z** – trzy czwarte kostki masła, szklanka cukru, 2 szklanki tłustego mleka w proszku, paczka suchych wafli tortowych  
**M** – kieliszek spirytusu lub koniaku

Zagotować wodę w garnku, dodać kakao, cukier i masło, gotować 2 minuty na małym ogniu. Ostudzić masę, wysy-

pać mleko w proszku, wymieszać, na końcu dodać alkohol. Masa ta nie wymaga długiego ukręcania. Przełożyć masą wafelki, posmarować masą również wafelek z wierzchu i posypać go wiórkami kokosowymi albo włoskimi orzechami. Nie oszczędzamy masy w trakcie smarowania wafli, posmarowane zbyt cienko będą suche i dobrze się nie skleją. Wafelek jest lepszy następnego dnia.

## 178. BISZKOPT

---

- Z** – 4 jajka, szklanka cukru, szklanka mąki  
**M** – szczypta imbiru  
**W** – sól

Są dwie szkoły przygotowania tego ciasta: albo ubić całe jajka z cukrem na sztywną pianę na parze, albo oddzielnie ukręcić żółtka z cukrem i oddzielnie ubić białka na pianę.

Ubite jajka mieszamy delikatnie z mąką, imbirem oraz solą i wykładamy do tortownicy wysmarowanej masłem i obsypanej tartą bułką. Na duży tort zwiększamy proporcje, biszkopt robimy z 6 jajek.

Biszkopt pieczemy w średnio nagrzanym piekarniku około 30 minut.

Na biszkopt, przed wstawieniem go do piekarnika, możemy nałożyć kawałki obranych jabłek. Po przestudzeniu ciasto wyjmujemy z formy i jeśli upiekliśmy je bez owoców, możemy je przekroić na plastry i przełożyć malinami, truskawkami czy też poziomkami i bitą śmietaną, ewentualnie kremem.

## 179. KREM MAŚLANY DO TORTÓW

---

- Z** – 6 żółtek, szklanka cukru pudru, kostka masła  
**M** – kieliszek koniaku

Ukręcamy masło z cukrem pudrem i stopniowo wkręcamy żółtka, na koniec wlewamy powoli koniak.

## 180. SZARLOTKA NA KRUCHYM SPODZIE

---

Ciasto:

- Z** – 6 żółtek, szklanka cukru, trzy czwarte kg mąki, 2 łyżki oleju
- M** – szczypta imbiru
- W** – sól
- D** – 2 łyżki kwaśnej śmietany

Siekamy nożem wszystkie składniki ciasta na stolnicy, krótko zagniatamy i odstawiamy ciasto na pół godziny do lodówki. Trzy czwarte ciasta wałkujemy i układamy na blasze, pieczemy około 20 minut w dobrze nagrzanym piekarniku. Na upieczony spód nakładamy udużone jabłka, z wierzchu układamy wałeczki z reszty ciasta i ponownie wstawiamy do piekarnika, żeby upiec wierzch szarlotki.

## 181. PLACEK DROŻDŻOWY ZE ŚLIWKAMI

---

- O** – 1 kg śliwek węgerek

Ciasto:

- Z** – 4 żółtka, 20 dag cukru, pół kg mąki, ok. pół litra mleka, 15 dag masła
- M** – szczypta imbiru
- W** – sól
- D** – 5 dag drożdży

Drożdże rozetrzeć z cukrem, rozprowadzić ciepłym mlekiem, rozmieszać z łyżeczką mąki. Rozczyn powinien mieć gęstość kwaśnej śmietany. Odstawić drożdże do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Kiedy drożdże zaczną szybko rosnać, wlać je do mąki. W czasie wyrastania rozczynu wsypać do salaterki mąkę, dodać żółtka utarte z cukrem, roztopione masło i ciepłe mleko, szczyptę imbiru, sól i wyrośnięte drożdże. Wyrabiać ciasto, aż będzie gładkie i na powierzchni pojawią się pęcherzyki powietrza. Wyłożyć ciasto na posmarowaną tłuszczem blachę, odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Na cieście ułożyć połówki śliwek, wstawić do wyrośnięcia do letniego piekarnika. Piec około pół godziny w temperaturze około 180° C. Po wyjęciu z piekarnika ciasto posypać cukrem pudrem.

## 182. KOGEL-MOGEL Z BIAŁYM WINEM

- Z** – 4 żółtka, 15 dag cukru
- M** – szczypta imbiru
- W** – odrobina soli
- D** – 12 łyżek białego wytrawnego wina

W żaroodpornym naczyniu utrzeć żółtka z cukrem na białą masę, włożyć naczynie z żółtkami w naczynie z gotującą się wodą i dalej energicznie ubijać masę z żółtek, dodać szczyptę imbiru i odrobinę soli, dolewać stopniowo wino, aż powstanie gęsta masa. Podawać na gorąco z biszkoptami.



## OWOCE

Przypomnieć warto, że dojrzałe owoce jemy w sezonie prosto z drzewa lub z krzaczka, a w zimie sięgamy po owoce przechowywane w naturalny sposób, czyli suszone, pieczone lub w postaci powideł. Unikamy jedzenia silnie wychładzających cytrusów, szczególnie w zimie.

Owoce mogą z powodzeniem zaspokoić nasze zapotrzebowanie na słodczyce, trzeba tylko odpowiednio je ugotować według zasad Pięciu Przemian. Po pierwsze, suszone owoce są bardzo słodkie. Po drugie, słodkie owoce, takie jak gruszki, rodzynki, daktyle, figi czy morele, dodaje się w czasie gotowania kompotu, napoju lub gotowania owoców w Przemianie, do której należą, czyli w Przemianie Ziemi, co sprawia, że kompot staje się słodki jak ulepek bez dodania do niego odrobiny cukru. Zamiast wierzyć mi na słowo, proszę to samemu koniecznie sprawdzić. Do deserów z owoców nie musimy dodawać cukru i to jest



ich ogromna zaleta, dosładzamy je rodzynkami, daktylami i figami, owocami tymi możemy dosłodzić również napoje.

### 183. KOMPOT WIGILIJNY

---

- O** – wrzątek, wędzone śliwki
- Z** – garść rodzynek, cynamon, suszone gruszki
- M** – goździki
- W** – łyżeczka zimnej wody
- D** – suszone jabłka

Zagotować wodę, dodać wędzone śliwki, rodzynki, cynamon i pozostałe owoce. Gotować około 20 minut.

### 184. NAWILŻAJĄCE GRUSZKI

---

- O** – wrzątek
- Z** – cynamon, gruszki
- M** – goździk

Gruszki silnie nawilżają, a ugotowane w ten sposób niktogo nie wychłdzą, można je ugotować również bez cynamonu i goździków.

### 185. SAŁATKA Z GOTOWANYCH OWOCÓW

---

- O** – wrzątek, wędzone śliwki
- Z** – garść rodzynek, cynamon, gruszki, banany
- M** – goździki
- W** – łyżeczka zimnej wody
- D** – jabłka, mandarynki

W niewielkiej ilości wrzątku gotujemy owoce, jemy je na ciepło. Podane w ten sposób cytrusy nie są wychładzające

i równocześnie doskonale nawilżają wysuszony organizm na przykład w czasie choroby, przy wysokiej temperaturze.

## 186. GRUSZKI W SOSIE WANILIOWYM

---

- O** – wrzątek
- Z** – gruszki, 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- M** – sos waniliowy (przepis nr 17)

Gruszki obrać, przekroić wzdłuż na połówki, wydrążyć pestki, włożyć do wrzątku i gotować około 10 minut. Wyjąć łyżką cedzakową, przełożyć do salaterki. Sos z gruszek przestudzić, wymieszać z mąką ziemniaczaną, zagotować. Gruszki zalać kisielkiem, przestudzić, polać sosem waniliowym.

## 187. KREM Z KASZY JAGLANEJ Z OWOCAMI

---

Kasza:

- O** – 2 szklanki wrzątku
- Z** – pół szklanki kaszy jaglanej, rodzynki, daktyle
- M** – pół szklanki ryżu
- W** – szczypta soli

Owoce sezonowe surowe: śliwki, gruszki, truskawki, jagody, jeżyny, maliny albo sałatka z gotowanych owoców.

Ugotować kaszę jaglaną na sypko, pół na pół z ryżem, z dodatkiem rodzynek i daktyli, zmiksować, podawać z owocami.

## 188. JABŁKA PIECZONE

---

- D** – duże, dojrzałe jabłka, najlepiej antonówki

- O – powidła ze śliwek
- Z – migdały
- M – wiśniówka

Jabłka umyć, wydrążyć pestki od strony szypułki, nałożyć do jabłek powidła ze śliwek, migdały obrane z łupinki i łyżeczkę wiśniówki, upiec w dobrze nagrzanym piekarniku.

### 189. KISIEL Z ŻURAWIN Z KREMEM SEZAMOWYM

---

Kisiel:

- O – wrzątek
- Z – cynamon, daktyl, 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- M – goździki
- W – łyżeczka zimnej wody
- D – żurawiny

Krem sezamowy:

- O – 2 szklanki wrzątku
- Z – szklanka sezamu, miód
- M – kieliszek koniaku

Zagotować wodę, dodać cynamon, daktyl, goździki, zimną wodę, żurawiny, gotować około 15 minut, przetrzeć przez sitko, wymieszać z mąką ziemniaczaną, zagotować, wylać do małych salaterek.

Krem sezamowy:

Ugotować sezam na małym ogniu pod przykryciem na ceramicznej płytce, przepuścić przez maszynkę do mięsa z drobnym sitkiem, zmielony sezam wymieszać z miodem i koniakiem.

Sezam i pszenica zawierają najwięcej Qi, niestety, sezam ponoć nie jest przyswajalny, jeśli nie jest zmielony, a to pewien kłopot. Młynek do kawy przy mieleniu sezamu bardzo szybko się spali, można więc spróbować przygotować sobie większą porcję mielonego sezamu według podanego wyżej pomysłu. Koniak można zastąpić imbirem.

## 190. BRZOSKWINIE Z RUMEM

---

- O** – wrzątek
- Z** – 1 kg brzoskwiń, 10 dag cukru pudru
- M** – kieliszek rumu

Zagotować wodę, włożyć do niej brzoskwinie, żeby były całkowicie w niej zanurzone, gotować 2-3 minuty. Wyjąć brzoskwinie z wrzątku łyżką cedzakową, obrać ze skórki, przepołować i wyjąć pestki. Ułożyć połówki brzoskwiń w salaterce, posypać cukrem pudrem, połać rumem, mocno schłodzić.

## 191. RACUSZKI Z BANANÓW

---

- Z** – 6 bananów, 12,5 g mąki pszennej, 2 jajka, pół litra mleka, cynamon, olej do głębokiego smażenia, cukier puder do posypania
- M** – 12,5 g mąki ryżowej (można zemleć płatki ryżowe)
- W** – sól

Z jajek, mleka, cynamonu, mąki pszennej i ryżowej oraz soli ukłęcić ciasto naleśnikowe o konsystencji gęstej śmietany. Obrać banany ze skórki, przekroić w poprzek na połówki, maczać w cieście i natychmiast smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać posypane cukrem pudrem.



## PRZETWORY

Jakieś piętnaście lat temu pewien znajomy lekarz praktykujący Tradycyjną Medycynę Chińską i leczący dietą vegetariańską kazał mi wyrzucić na kompost 300 słoiczków dżemów i kompotów oraz 200 litrów mrożonych truskawek, które pracownicy zgromadziłam w swojej spiżarni. Te pierwsze dlatego, że z cukrem i bez zawartości Qi, a te drugie dlatego, że też pozbawione Qi i silnie wychładzające, a podawałam je w zimie własnemu dziecku razem z wychładzającym jogurtem w formie koktajlu. Byłam przekonana, że karmię dziecko w zimie witaminami, a w rzeczywistości wpędzałam je w ciągłe przeziębienia.

Od tamtej chwili odpuściłam sobie robienie przetworów na zimę i zrezygnowałam z zamrażarki. Zgodziłam się z poglądami lekarza, który zalecał jedzenie w zimie produktów, które można przechować w naturalny sposób. Takim naturalnym sposobem przechowywania żywności jest suszenie

i kiszenie, kopcowanie ziemniaków i warzyw. Owoce jemy w sezonie prosto z krzaczka lub drzewa, w zimie suszone.

W porze zimowej dostępne są zboża, rośliny strączkowe, suszone owoce, grzyby i zioła, kiszona kapusta i to całkowicie nam wystarcza. Ale można mieć, oczywiście, w spiżarni kilka słoiczków przetworów ekstra. Do takich zaliczam na przykład świeże grzyby konserwowane w solonej wodzie bez octu, borówki czy kiszoną paprykę, czasami dobrze też mieć pod ręką słoiczek konfitur z wiśni, które w zimie podajemy niespodziewanym gościom do herbaty.

Uwaga! W czasie pasteryzowania przetworów przykrywkę w słoiczkach nie powinny być mocno zakręcone, dokręcamy je dopiero chwilę po wyjęciu z pasteryzowania, trzeba to robić powoli i ostrożnie, bo zbyt energiczne dokręcanie przykrywek na gorących słoiczkach może sprawić, że nasze przetwory wykipią ze słoiczka.

## 192. KWAS Z BURAKÓW

---

- Z** – 1 kg buraków, pół kg marchwi, łyżka cukru
- M** – pół kg selera, pół kg korzenia pietruszki,  
4 ząbki czosnku, jałowiec, rozmaryn, kolendra
- W** – łyżka soli
- D** – pół kg dobrej kiszonej kapusty, estragon
- O** – 5 litrów letniej wody

Do dużej kamionki włożyć obrane i pokrojone buraki, marchew, seler, pietruszkę, czosnek, jałowiec, rozmaryn, sól, kiszoną kapustę i kolendrę. Zalać przegotowaną ciepłą wodą. Przykryć ściereczką, postawić w ciepłym miejscu. Po dwóch, trzech dniach zlać kwas do słoików. Przechowywać w chłodnym miejscu.

Kiszonki w dzisiejszych czasach często się psują i źle kiszą z powodu zanieczyszczonego środowiska i używania przez rolników chemii. Toteż można przyspieszyć fermentację, dodając do kiszonki kwas mlekowy dostępny w aptekach i w sklepach ze zdrową żywnością.

W przypadku kwasu z buraków polecam dodanie kiszzonej kapusty zamiast surowej. Kwas kisi się wtedy błyskawicznie i nie robi się na nim nalot. Absolutnie nie polecam dodawania do kiszonki skórki z razowego chleba.

### 193. KISZONA PAPRYKA

- O – koper z nasionami
- Z – ogórki, czerwona surowa papryka
- M – czosnek, gorczyca, liść chrzanu
- W – sól
- O – gorąca woda

Na dno dużego słoja kładziemy koper, liście chrzanu, ząbki czosnku i gorczycę. Układamy ciasno w słoju ogórki. Zalewamy przegotowaną, gorącą, osoloną wodą, którą przygotowujemy, dodając łyżkę soli na 1 litr wody. Po dwóch dniach, kiedy ogórki trochę podkisną, wyjmujemy je ze słoja i przekładamy do mniejszych słoików. Na dno tych słoików kładziemy koper, liście chrzanu, ząbki czosnku i gorczycę. Układamy ciasno w słoikach 1-2 zakiszone ogórki i pokrojoną, wydrążoną z pestek paprykę. Zalewamy sosem z kiszonych ogórków.

Sosu z kiszonych ogórków nie wystarczy nam na zalanie do pełna wszystkich słoików, dlatego wlewamy go po trochu do słoików i uzupełniamy przegotowaną, gorącą, osoloną wodą, zachowując podane wyżej proporcje, czyli na 1 litr wody łyżka soli.

Po 2–3 dniach wyносimy kiszonkę w chłodne miejsce.

Sama papryka bez ogórków się nie zakisi, natomiast z ogórkami kisi się doskonale, ważne, że nie używamy w tej konserwie octu.

## 194. GRZYBY W SOLANCE

---

**O** – wrzątek

**Z** – świeże grzyby: podgrzybki, maślaki, borowiki

**M** – angielskie ziele

**W** – sól

Grzyby czyścimy, kroimy, wrzucamy na wrzątek. Gotujemy około 10 minut, odcedzamy na sitku. Wkładamy do słoiczków, zalewamy zagotowaną, osoloną wodą. Zakręcamy lekko przykrywki słoiczków.

Na dno dużego garnka kładziemy czystą ściereczkę, wstawiamy słoiki z grzybami, wlewamy do garnka wodę poniżej zakrętek od słoików. Gotujemy słoiki z grzybami 30 minut na niezbyt ostrym ogniu. Zostawiamy słoiki w garnku. Następnego dnia gotujemy słoiczki 20 minut i powtarzamy gotowanie trzeciego dnia.

Po trzecim gotowaniu wyjmujemy gorące słoiki z garnka, dokręcamy przykrywki, odstawiamy po ostudzeniu do spiżarni. Trzy razy w odstępach 24 godzin gotujemy w słoikach przetwory z mięsa, a grzyby zakonserwowane w ten sposób na pewno się nie zepsują.

Grzyby zakonserwowane bez octu smakują w zimie, jak te przyniesione prosto z lasu, oczywiście uduszone z cebulą, pieprzem i śmietaną.

Podobno doskonałe są również grzyby kiszone i solone w kamionkach czy beczkach. O beczkach grzybów i dzi-



czynny opowiadała prababcia mojego syna, córka przedwojennego leśniczego, ale kto dzisiaj dysponuje beczką grzybów... Wolę nie ryzykować, że taki rarytas, jak grzyby, popsuje mi się zasypany solą, i dlatego je suszę albo gotuję w słoiczkach.

## 195. GRZYBY MARYNOWANE

---

- O** – wrzątek
- Z** – świeże grzyby: podgrzybki, borowiki, gąski

Zalewa:

- O** – wrzątek (półtorej szklanki wody), listek laurowy
- Z** – łyżka cukru, marchew
- M** – cebula, angielskie ziele, gorczyca, pieprz
- W** – łyżeczka soli
- D** – pół szklanki octu

Przygotować zalewę:

Zagotować wodę, dodać listek laurowy, cukier, marchew, cebulę, angielskie ziele, pieprz, gorczycę i sól. Gotować około 15 minut, wyjąć cebulę i marchew. Cebuli nie zostawiamy w zalewie, natomiast marchewkę kroimy na cienkie plasterki i używamy jej do dekoracji grzybów w słoiczkach. Do zalewy dodajemy ocet i pozostawiamy ją na małym ogniu. Obrane i wyczyszczone grzyby wrzucamy na 10 minut do wrzątku, odcedzamy i przekładamy do gorącej zalewy, gotujemy około 3 minut, przekładamy do słoiczków, dekorujemy plasterkami marchewki i uzupełniamy zalewą, zakręcamy przykrywkami. Teoretycznie tego typu konserwy nie musimy już pasteryzować, ale przy zanieczyszczonym środowisku wszystko może sple-

śnieć, toteż można słoiczki z marynatą z grzybów pasteryzować jakieś 10-15 minut.

## 196. GRUSZKI MARYNOWANE

---

- O** – wrzątek (półtorej szklanki wody)
- Z** – 50 dag cukru, cynamon, 2 kg gruszek
- M** – goździki
- W** – łyżeczka zimnej wody
- D** – ćwierć szklanki octu

Zagotować wodę, dodać cynamon i cukier, włożyć obrane i pokrojone w ćwiartki gruszki (nadaje się każda odmiana twardych gruszek), dodać goździki, zimną wodę i ocet. Gotować 5 minut, przełożyć gruszki do słoików, uzupełnić zalewą, zakręcić przykrywki, pasteryzować około 15 minut.

## 197. POWIDŁA Z BORÓWEK

---

- D** – 1 kg jabłek
- O** – 1 kg borówek
- Z** – 1 kg gruszek, cukier do smaku

W dużym garnku udusić obrane i pokrojone jabłka albo upiec je w piekarniku. Jabłka trzeba maksymalnie odparować. Do uduszonych jabłek dodać cukier i pokrojone w ćwiartki gruszki, chwilę dusić, wsypać borówki, gotować wszystko jeszcze około 5 minut. Gorące powidła wkładać do słoiczków, zakręcić mocno przykrywki. Zasadniczo przygotowane w ten sposób borówki nie powinny się zepsuć, ale można dla pewności pasteryzować jeszcze słoiczki z borówkami jakieś 10-15 minut. Jeśli chcemy w tym przepisie zachować kolejność Pięciu Przemian,

to powinniśmy do jabłek dodać najpierw borówki, a potem cukier i gruszki, tyle tylko, że borówki przygotowane według drugiego przepisu tracą kształt i kolor, będą też twarde i suche. Polecam jednak pierwszy przepis, pozwólcmy sobie czasem na odejście od teorii.

Jeszcze nie tak dawno zapiekano borówki i powidła ze śliwek w kamionce w piecu i to wystarczyło, żeby przechować je przez zimę, dzisiaj ten sposób jest zbyt ryzykowny.

### 198. POWIDŁA ZE ŚLIWEK BEZ CUKRU

---

Śliwki bez pestek wkładamy do dużej rynienki do pieczenia mięsa, wstawiamy do piekarnika, doprowadzamy do wrzenia i dusimy je 5-10 minut. Wyłączamy piekarnik, następnego dnia pieczemy śliwki w piekarniku pół godziny, a trzeciego dnia dowolnie długo, od czasu do czasu mieszając.

Długo pieczone śliwki nabierają naturalnej słodyczy i dodawanie do nich cukru jest zbędne. Podobnie słodkie stają się podczas długiego pieczenia również inne owoce. Możemy się pokusić o zrobienie marmolady z jabłek.

Gotowe, gorące powidła wkładamy do słoiczków, zakręcamy mocno przykrywkami.

### 199. POWIDŁA TYPU KETCHUP

---

Przecier pomidorowy:

**D** – 1 kg pomidorów

**O** – laurowy listek

**Z** – łyżka oleju, sproszkowana słodka papryka

**M** – 1 cebula

**W** – sól

Ugotować pomidory z cebulą, przetrzeć przez sito. Dodać:

- D** – 25 dag obranych i pokrojonych jabłek
- O** – 25 dag śliwek węgerek bez pestek
- Z** – 25 dag obranych i pokrojonych świeżych ogórków bez pestek, 25 dag obranych i pokrojonych gruszek, 25 dag czerwonej papryki bez pestek pokrojonej w paseczki
- M** – angielskie ziele, goździki, czosnek roztarty z solą

Dusić wszystko razem, aż masa stanie się odpowiednio gęsta. Nałożyć gorące powidła do słoików i zakręcić lekko przykrywkami. Wstawić do dużego garnka z wodą, pasteryzować 15 minut. Wyjąć słoiki, dokręcić przykrywkami. Przykrywkami dokręcamy po krótkiej chwili od wyjęcia z pasteryzacji. Jeśli zrobimy to natychmiast, to zawartość słoika może wykipieć przez przykrywkę.

## 200. CZARNE JAGODY BEZ CUKRU

Świeże jagody wysypujemy do słoiczków, lekko potrząsamy, żeby zmieściło się ich jak najwięcej. Nie dodajemy ani wody, ani cukru. Słoiczki lekko zakręcamy przykrywkami, wstawiamy do garnka z wodą (na dno garnka kładziemy ściereczkę), gotujemy około 10 minut. Jagody zmniejszą w tym czasie znacznie swoją objętość, dosypujemy więc do słoiczków jeszcze trochę jagód, ponownie zakręcamy lekko słoiczki i pasteryzujemy około 20 minut. Wyjmujemy następnie słoiki z wody i dokręcamy przykrywkami.

Zakonserwowane w ten sposób jagody smakują w ziemi niczym te prosto z lasu, szczególnie w pierogach i zupie z jagód.

## 201. KONFITURY Z WIŚNI LUB TRUSKAWEK

---

Z wiśni usunąć pestki. Zasypać owoce cukrem w proporcji: na 1 kg wiśni 1 kg cukru. Odstawić na noc. Następnego dnia doprowadzić owoce z cukrem do wrzenia i gotować je na małym ogniu przez 5 minut. Odstawić ponownie garnek z konfiturami na dobę, następnego dnia gotować wiśnie trochę dłużej, około 15 minut. Powtarzać czynność, aż wiśnie staną się szkliste i zaczną opadać na dno. Na końcu gorące konfitury przełożyć do słoiczków i zakręcić przykrywkami. W ten sam sposób możemy zrobić konfitury z truskawek.



# SPIS PRZEPISÓW KULINARNYCH

## GOTOWANIE KASZ

1. Kasza jagłana .....	112
2. Ryż, jęczmień, owies.....	112
3. Kasza gryczana, żyto.....	113
4. Pszenica .....	113
5. Kasza jagłana z ryżem.....	114
6. Gotowane ziemniaki .....	115

## SOSY

7. Sos pomidorowy .....	115
8. Sos pomidorowy II .....	116
9. Sos pomidorowy III.....	117
10. Sos chrzanowy.....	117
11. Sos z rozmarynem.....	117
12. Sos grzybowy.....	118
13. Sos cebulowy .....	119

14. Sos z rodzynkami .....	119
15. Sos żurawinowy .....	119
16. Sos żurawinowy II .....	120
17. Sos waniliowy .....	120
18. Sos ze świeżych malin lub truskawek.....	121
19. Sos koperkowy .....	121
20. Majonez .....	121
21. Sos winegret .....	122
22. Sos tatarski z pieczarkami lub z marynowanymi grzybami.....	122
23. Sos z fetą do surówek z sałatą i pomidorami.	123
24. Sos z majonezem .....	124
25. Ostry sos z awokado .....	124
26. Sos z awokado II .....	125
27. Żołnierski sos do spaghetti zwany carbonara	127
28. Chleb .....	128

## PASTY DO KANAPEK, NALEŚNIKÓW I PODPŁOMYKÓW

29. Pasta z orzechami i czarną fasolą.....	131
30. Pasta z czerwonej soczewicy .....	131
31. Pasta orzechów włoskich z bazylią – prawie pesto .....	132
32. Pasta z bananów .....	133
33. Pasta z awokado .....	133
34. Pasta z fetą.....	134
35. Pasta z fasoli i ziemniaków .....	134
36. Pasta z jajek na twardo.....	134
37. Pasta z białym serem .....	135
38. Pasta do chleba z drożdży .....	135



## PASZTETY, KROKIETY I KOTLETY

- 39. Pasztet z grochu..... 136
- 40. Pasztet z ziemniaków i grochu lub z czerwoną soczewicą..... 137
- 41. Pasztet z soi lub fasoli ..... 138
- 42. Pieczeń z soi ..... 138
- 43. Mielone z soi ..... 139
- 44. Kotlety z patisonów ..... 139
- 45. Kotleciki z jajek..... 140
- 46. Jaja faszerowane ..... 140
- 47. Kotlety z kań ..... 141
- 48. Kotlety z płatków owsianych ..... 141
- 49. Krokiety z ziemniaków ..... 141
- 50. Krokiety z ziemniaków z fetą ..... 142
- 51. Kulki z ziemniaków z mąką kukurydzianą.. 142
- 52. Krokiety z fasoli ..... 143

## GRZANKI, ZAPIEKANKI

- 53. Grzanki z żytniej bułki (biedni rycerze) .... 143
- 54. Pieczone ziemniaki w cygańskim kociołku.. 145
- 55. Łódeczki z cukinii ..... 146
- 56. Cukinia lub dynia makaronowa nadziewana 147
- 57. Szaszłyki z tofu ..... 148
- 58. Szaszłyki z pieczarek z grzankami..... 148
- 59. Gołąbki z białej kapusty ..... 149
- 60. Pieczarki faszerowane ..... 150
- 61. Papryka faszerowana..... 151
- 62. Zapiekanek z ziemniaków..... 152

63. Zapiekanka z kapustą z grzybami na kruchym spodzie .....	152
64. Zapiekanka z ziemniaków z grzybami.....	153
65. Cukinia zapiekana.....	154
66. Bakłażany zapiekane.....	154
67. Pilaw z ryżu.....	155

## BLINY, NALEŚNIKI, PODPŁOMYKI, PLACKI

68. Placki z surowych ziemniaków .....	156
69. Naleśniki z dowolnym farszem.....	157
70. Tortillas.....	158
71. Racuszki z jabłkami .....	159
72. Bliny z mąki gryczanej.....	160
73. Pizza .....	161

## USZKA, PIEROGI, KLUSKI

74. Uszka z grzybami .....	162
75. Pierogi ruskie.....	164
76. Pierogi z jagodami .....	165
77. Kopytka .....	165
78. Knedle ze śliwkami.....	165
79. Knedle z orzechami.....	166
80. Knedle z bryndzą.....	167
81. Knedle z pieczarkami.....	168
82. Pyzy ziemniaczane .....	168
83. Pyzy ziemniaczane nadziewane grzybami... ..	169
84. Kluski ziemniaczane śląskie.....	170
85. Leniwe pierogi .....	170
86. Leniwe pierogi z mąką gryczaną.....	171

87. Spaghetti .....	171
88. Makaron domowy .....	172

## SAŁATKI I SURÓWKI

89. Sałatka jarzynowa .....	173
90. Sałatka z fasoli i ziemniaków.....	174
91. Sałatka z kalafiora z zielonym groszkiem....	174
92. Sałatka z opieńków .....	174
93. Sałatka z kukurydzy, bananów i mandarynek	175
94. Sałatka owocowa .....	175
95. Fantazyjna sałatka Szymona.....	176
96. Sałatka z ryżem i wędzoną rybą.....	176
97. Surówka z kapusty pekińskiej.....	176
98. Surówka z marchewki .....	177
99. Surówka z kiszonej kapusty .....	177
100. Surówka z selera.....	177
101. Surówka z sałaty i pomidorów.....	177
102. Surówka z białej kapusty .....	178
103. Mizeria .....	178
104. Surówka z białej rzodkwi.....	178
105. Surówka z czerwonej rzodkiewki.....	179
106. Surówka z cykorii.....	179
107. Surówka z płatków owsianych z orzechami	179
108. Sałatka szopska .....	180

## ZUPY

109. Czerwony barszcz .....	181
110. Czerwony barszcz błyskawiczny.....	182
111. Chłodnik .....	182

112. Barszcz ukraiński .....	183
113. Zupa z ryżem .....	184
114. Biały barszcz z jajkami na twardo .....	184
115. Kapuśniak.....	184
116. Zupa grzybowa z kaszą jęczmienną.....	185
117. Zupa grzybowa ze świeżych grzybów .....	185
118. Zupa fasolowa .....	185
119. Grochówka .....	186
120. Zupa ogórkowa.....	186
121. Zupa pomidorowa .....	187
122. Zupa jarzynowa.....	187
123. Zupa z czarnych jagód z makaronem domowym.....	188
124. Krupnik z wędzonymi śliwkami .....	188
125. Chłodnik andaluzyjski .....	188
126. Zupa krem z selerów .....	189
127. Zupa cebulowa .....	189
128. Zupa szparagowa.....	190

## WARZYWA GOTOWANE I DUSZONE

129. Dynia makaronowa gotowana .....	190
130. Kalafor gotowany .....	191
131. Fasolka szparagowa gotowana .....	192
132. Marchewka gotowana .....	192
133. Marchewka gotowana z zielonym groszkiem	192
134. Seler gotowany z sosem tatarskim.....	193
135. Buraczki duszone .....	193
136. Pokrzywa duszona z jajkiem.....	194
137. Bakłażany duszone .....	195
138. Fasola perłowa z oliwkami .....	195

139. Cukinia albo dynia makaronowa z papryką..	196
140. Świeże grzyby duszone w śmietanie .....	197
141. Fasolka po grecku .....	197
142. Fasola jaś z masłem .....	198
143. Bób gotowany z kminkiem .....	198
144. Jabłka duszone z majerankiem .....	198
145. Fasolka szparagowa w pomidorach.....	199

## RYBY

146. Śledź w śmietanie z żurawinami.....	199
147. Śledź w śmietanie z jabłkami.....	200
148. Śledź w sosie koperkowym .....	200
149. Śledź w oleju .....	201
150. Sałatka śledziowa.....	201
151. Ryba po grecku.....	202
152. Ryba pieczona w śmietanie .....	202
153. Ryba w galarecie .....	203
154. Ryba marynowana.....	204
155. Zupa rybna.....	204
156. Ryba gotowana z jajkiem na twardo.....	205

## INDYK

157. Kotlety z indyka.....	206
158. Pierś z indyka pieczona.....	206
159. Udko z indyka w sosie chrzanowym .....	207
160. Indyk w warzywach.....	208
161. Szaszłyki z indyka.....	208

## JAJKA

162. Jajecznica ze szczypiorkiem .....	209
163. Jajecznica z pieczarkami .....	210
164. Jajecznica z pomidorami .....	210
165. Jajka „cocotte” .....	211
166. Jajka po wiedeńsku.....	211
167. Jajka na twardo w majonezie z zielonym groszkiem .....	212
168. Omlet z warzywami .....	212

## CIASTA I INNE ŁAKOCIE

169. Piernik .....	213
170. Nugat.....	214
171. Kutia .....	215
172. Tort makowy z polewą czekoladową.....	215
173. Polewa czekoladowa do tortu .....	216
174. Mazurki z kajmakiem .....	216
175. Kajmak .....	217
176. Sernik .....	218
177. Wafelki z masą czekoladową.....	218
178. Biszkopt.....	219
179. Krem maślany do tortów .....	219
180. Szarlotka na kruchym spodzie.....	220
181. Placek drożdżowy ze śliwkami.....	220
182. Kogel-mogel z białym winem.....	221

## OWOCE

183. Kompot wigilijny.....	223
184. Nawilżające gruszki.....	223
185. Sałatka z gotowanych owoców.....	223
186. Gruszki w sosie waniliowym.....	224
187. Krem z kaszy jaglanej z owocami.....	224
188. Jabłka pieczone.....	224
189. Kisiel z żurawin z kremem sezamowym....	225
190. Brzoskwinie z rumem.....	226
191. Racuszki z bananów.....	226

## PRZETWORY

192. Kwas z buraków.....	228
193. Kiszona papryka.....	229
194. Grzyby w solance.....	230
195. Grzyby marynowane.....	231
196. Gruszki marynowane.....	232
197. Powidła z borówek.....	232
198. Powidła ze śliwek bez cukru.....	233
199. Powidła typu ketchup.....	233
200. Czarne jagody bez cukru.....	234
201. Konfitury z wiśni lub truskawek.....	235

## DIETA WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

Katarzyna Maria Puchacz



W dzisiejszym świecie wszyscy jesteśmy narażeni na stres, brak ruchu oraz toksyny z zanieczyszczonego środowiska, co powoduje coraz częstsze ujawnianie się schorzeń cywilizacyjnych. Z pomocą przychodzi nam Tradycyjna Medycyna Chińska i dieta według Pięciu Przemian. Podstawową zasadą przygotowywania posiłku jest w tym przypadku zachowanie właściwej kolejności dodawania produktów do potrawy. O sile energetycznej i leczniczej decyduje ostatni składnik. W zależności od tego, jaki organ wewnętrzny Ci niedomaga, przygotujesz posiłek, który zregeneruje narząd i wyeliminuje ból. Jest to dostosowany do Ciebie sposób odżywiania. Będziesz mógł nie tylko delektować się smakiem przygotowanych posiłków, lecz zyskasz świadomość, że wspomagasz własne zdrowie. Poznaj smaki zdrowia.

## ODŻYWIANIE WEDŁUG TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Ellen Goldsmith, Maya Klein



Podstawowa zasada Tradycyjnej Medycyny Chińskiej mówi, że pożywienie i lekarstwa stanowią nierozłączną całość. Wprowadzając wyraźne i trwałe zmiany w sposobie odżywiania można wyleczyć wiele współczesnych chronicznych dolegliwości spowodowanych stylem życia, czynnikami genetycznymi i stresem. Ta książka pokaże Ci kuchenne zastosowania starożytnej mądrości i tradycji Wschodu. Dowiesz się, jak podtrzymać równowagę w cyklu pór roku, by ostatecznie poprawić swoje zdrowie i przywrócić prawidłowe trawienie. Zaprezentowana dieta według Pięciu Przemian opiera się na produktach sezonowych i rodzimych oraz zachowaniu różnorodności dań. Pomocne będzie również 175 przepisów dla różnych typów ludzi, które zostały uporządkowane według pór roku. Tak smakuje zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ Y TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



✧ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✧

www.wydawnictwovital.pl

## NAJSKUTECZNIEJSZE TERAPIE TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Alicja Kowalska Dorscheid

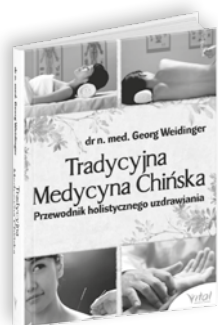
W tej, podzielonej na dwie części książce, otrzymasz nie tylko teorię i historię Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, ale również kompleksowy pakiet sposobów eliminacji chorób przez dwa największe nurty medycyny – zachodnią i wschodnią. Autorka, ekspert TMC i wieloletni praktyk, odkryje przez Tobą najskuteczniejsze terapie pomagające raz na zawsze pożegnać się z reumatyzmem, bólem pleców, cukrzycą typu 1 i 2, nadciśnieniem tętniczym, AZS czy alergiami pokarmowymi. Dzięki jej specjalistycznym poradom odkryjesz uzdrawiające działanie akupunktury, moksy, chińskich ziół, baniek, masażu Gua Sha oraz diety według Pięciu Przemian. Dowiesz się również czym jest zasada Yin Yang, Trzy Skarby (San Bao, Jing, Qi i Shen) oraz centra energii Dantian. Chiński sposób na zdrowie!



## TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA

dr n. med. Georg Weidinger

Certyfikowany zachodni lekarz, opierając się na mądrości Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) rzuca nowe światło na sposób, w jaki żyjemy, jak rano wstajemy, co zjadamy, jak się ruszamy, w co wierzymy i czego się boimy. Wyjawia, które metody TMC mogą pomóc na nękające Cię dolegliwości. Dzięki niemu nauczysz się żyć w zgodzie z pięcioma żywiołami. Zgłębisz takie techniki lecznicze jak akupunktura czy stosowanie poszczególnych ziół. Będziesz wiedział, co należy zrobić, gdy cierpisz na syndrom wyczerpania śledziony, za dbasz o zdrowie swoich kości i zapobiegiesz powstawaniu uczucia wypalenia. Poznasz również analizę poszczególnych składników odżywczych w kontekście TMC i właściwe metody oddychania. Medycyna Wschodu dla ludzi Zachodu.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice







Revolucja w gotowaniu. Możesz jeść to co zwykle i poprawić swoje zdrowie.

Teraz to naprawdę możliwe - wystarczy, że zmienisz sposób przygotowania posiłków.

Już dziś zacznij gotować według Pięciu Przemian. To prosta metoda oparta na chińskiej filozofii. Dzięki niej Twoja kuchnia będzie zdrowa, Ty osiągniesz harmonię z otoczeniem, a Twój organizm będzie wolny od wszelkich chorób, dolegliwości fizycznych, emocjonalnych i psychicznych.

Pomimo wielu przepisów, to nie jest książka kucharska. Pomimo propagowania zdrowego odżywiania, to nie jest książka z kolejną dietą...

To książka, dzięki której poznasz bardzo przystępny sposób gotowania, który na zawsze uzdrowi Twoją kuchnię i życie.

Nie zwlekaj, przeczytaj, zacznij stosować, a gotowanie będzie prostym, przyjemnym i zdrowym nawykiem!



Patroni:

