

# KUCHNIA

# POLSKA

WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN



MONIKA BIBLIS

# KUCHNIA POLSKA WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

Monika Biblis

Wydanie pierwsze, Toruń 2009

ISBN: 978-83-61744-08-5

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor oraz Wydawnictwo Escape Magazine nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Kopiowanie, kserowanie, fotografowanie, nagrywanie, wypożyczanie, powielanie w jakiegokolwiek formie powoduje naruszenie praw autorskich.

Wydawnictwo Escape Magazine

<http://www.EscapeMagazine.pl>

**bezpłatny fragment**

Dedykuję Rodzicom:  
moim pierwszym wzorcom Yin i Yang

## Spis treści

<b>WSTĘP</b>	<b>7</b>
<b>I. CEL JEDZENIA</b>	<b>11</b>
<b>OD KALORII DO ENERGII, CZYLI MOJA ŚCIEŻKA ZDROWIA</b>	<b>13</b>
II. CUDZE CHWALICIE, SWEGO NIE ZNACIE, CZYLI HISTORIA KUCHNI STARO-POLSKIEJ	16
III. POCHWAŁMY TEŻ CUDZE, CZYLI FILOZOFIA I MEDYCYNA CHIŃSKA	
PIĘĆ PRZEMIAN	21
OBIEG KARMIĄCY	23
OBIEG KONTROLNY	24
ZASADA YIN - YANG	25
IV. DROGA DO ZDROWIA, CZYLI KUCHNIA ZRÓWNOWAŻONA KROK PO KROKU	27
KROK PIERWSZY - JAKI TO SMAK?	27
PIĘĆ SMAKÓW	27
SMAK KWAŚNY	28
SMAK GORZKI	29
SMAK SŁODKI	30
SMAK OSTRY	32
SMAK SŁONY	33
PODSUMOWANIE	34
SMAK KOŃCOWY	35
RÓWNOWAŻENIE SMAKÓW	35
KROK DRUGI: CIEPŁE CZY ZIMNE?	36
PRODUKTY YIN I YANG	36
RÓWNOWAŻENIE SIŁ	38
JANGIZOWNANIE I JINIZOWANIE PRODUKTÓW	39
KROK TRZECI - CO MAMY ZA OKNEM?	40
PORY ROKU I KLIMATY	41
DATY PIĘCIU PÓR ROKU	41
WIOSNA	42
LATO	43
DOJO (PÓŻNE LATO)	43

JESIEŃ	44
ZIMA	44
KROK CZWARTY - JAK SIĘ DZIŚ CZUJESZ?	45
PIĘĆ EMOCJI	45
EMOCJE A SMAKI	46
EMOCJE A GOTOWANIE	47
KROK PIĄTY - KTÓRA GODZINA?	48
ZEGAR ORGANÓW, CZYLI CO I KIEDY JEŚĆ	48
REGULARNOŚĆ JEDZENIA	51
PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS NA 3 DNI	51
KROK SZÓSTY: EKSPERYMENTUJ I GOTUJ RADOŚNIE!	53
V. PRAKTYCZNE PORADY	54
OGIEŃ CZY PRĄD?	54
NACZYNIA	54
PIĘĆ SPOSOBÓW PRZYGOTOWYWANIA ŻYWNOŚCI	55
PRZEMIANA DRZEWA - wiosna	55
PRZEMIANA OGNIA - lato	55
PRZEMIANA ZIEMI - dojo	56
PRZEMIANA METALU - jesień	56
PRZEMIANA WODY - zima	56
<b>PRZECHOWYWANIE ŻYWNOŚCI</b>	<b>57</b>
<b>ŻYWNOŚĆ GOTOWANA</b>	<b>57</b>
<b>MROŻONKI</b>	<b>57</b>
<b>MROŻONE PIEROGI Z MIĘSEM</b>	<b>58</b>
<b>PRZECHOWYWANIE SUROWCÓW</b>	<b>58</b>
<b>ZIOŁA</b>	<b>59</b>
<b>PRZYJMOWANIE POKARMU</b>	<b>61</b>
VI. NAUKA GOTOWANIA, CZYLI OD SŁÓW DO CZYNÓW!	62
JAJECZNICOWE WARIACJE	62
JAJECZNICA - PRZEPIS PODSTAWOWY	62
JAJECZNICA Z POMIDORAMI	63
JAJECZNICA NA BOCZKU / KIEŁBASIE	63
JAJECZNICA Z PIECZARKAMI	64
ZUPY, CZYLI DLACZEGO NIE GOTUJĘ POMIDOROWEJ NA KURCZAKU	64

ZUPY KWAŚNE	65
ZUPA POMIDOROWA INACZEJ	67
VII. PRZEPISY	69
PRZEPISY ŚNIADANIOWE I KOLACYJNE	69
ENERGETYCZNE MUESLI	69
OWSIANKA ŚNIADANIOWA	70
MASŁO CZOSNKOWE	71
GRZANKI Z PATELNI	71
GRZANKI CZOSNKOWE	71
OMLET	72
PASTA JAJECZNO - SEROWA	72
PASTA ZE SŁONECZNIKA	73
TWAROŻEK ŚNIADANIOWY WIOSENNY	73
CHLEB DOMOWY NA ZAKWASIE	74
PASZTET Z SOCZEWICY	75
PASZTET MIĘSNY	76
DANIA OBIADOWE	77
KASZA JEĆZMIENNA- PRZEPIS PODSTAWOWY	77
KASZA GRYCZANA - PRZEPIS PODSTAWOWY	77
SOCZEWICA - PRZEPIS PODSTAWOWY	78
KASZA JAGLANA - PRZEPIS PODSTAWOWY	78
GOTOWANE ZIEMNIAKI	78
SOS WOŁOWY	79
SALATKA JARZYNOWA	80
KURCZAK W CEBULI	80
SOS PIECZARKOWO-CEBULOWY	81
SZYBKI GROSZEK Z FASOLĄ	82
PUREE ZIEMNIACZANE	82
NALEŚNIKI Z TRZECH MAK	83
PLACKI ZIEMNIACZANE	83
PLACKI Z JABŁKAMI	84
KOTLETY MIELONE	85
KOTLETY JAGLANE	85
PULPETY Z JAGNIĘCINY	86

PLACEK PO ZBÓJNICKU	87
STAROPOLSKIE ZRAZY WOŁOWE	88
KAPUSTA Z GROCHEM	89
BIGOS STAROPOLSKI	90
FARSZ CEBULOWY	91
NALEŚNIKI STAROPOLSKIE Z NADZIENIEM	92
JOGURT ZIOŁOWY	93
KRUPNIK	93
ROSÓŁ	94
ŻUREK	95
ZUPA CEBULOWA	96
ZUPA Z DYNI	97
SŁODKIE CO NIECO	98
JABŁECZNIK DOMINIKI	98
KANAPKI A LA NUTELLA	98
PIECZONE GRUSZKI Z MIODEM	99
SŁONECZNIKOWA PSYCHOTKA	99
CIASTO MARCHEWKOWE	100
PIERNIK	100
FAWORKI	101
JOGURT NA SŁODKO	102
KUTIA ŚWIĄTECZNA	102
NAPOJE	103
KAWA NATURALNA GOTOWANA	103
KAWA ZBOŻOWA GOTOWANA	103
HERBATKA WIOSENNO-LETNIA	104
HERBATKA CODZIENNA	104
NAPÓJ IMBIROWY	105
VIII. SKOROWIDZ PRODUKTÓW	106
BIBLIOGRAFIA	128

## WSTĘP

*Jedynie zdrowie daje Ci poczucie,  
że właśnie teraz przeżywasz najlepsze dni w roku.*

**Franklin Adams**

Witaj Drogi Czytelniku!

Ten ebook powstał z miłości, pasji i determinacji.

Z miłości do Natury i Porządku.

Z pasji do kulinarnych eksperymentów i filozoficznych poszukiwań.

Z determinacji do walki o lepszą jakość w życiu swoim i najbliższych.

To, co tu przeczytasz, może być zgoła odmienne od tego, co już wiesz o odżywianiu - z mediów, modnych gazet, obiegowych opinii... Ba! Możesz być nawet zszokowany pewnymi informacjami i uznać je za niebotyczne herezje! Ale możesz też - i na to liczę - czytać bez uprzedzeń, z otwartą głową i ciekawością, aż poczujesz ekscytację, nie mogąc się doczekać, by przedstawioną tu wiedzę jak najszybciej wcielić w życie! Ta wiedza podniesie jakość nie tylko w Twojej kuchni, lecz także, a może przede wszystkim, w życiu. Bo „jaka kuchnia, takie życie” - jak głosi slogan pewnej firmy. I trudno się z tym nie zgodzić.

Zaskoczę Cię, ale to, o czym tu przeczytasz, to nic nowego. Nie będzie to też o kolejnych dietach cud. Są to proste zasady, choć wymagają na początku pewnego wysiłku myślowego. Trzeba je opanować pamięciowo. Musisz się też zaangażować - tak jak we wszystkim, w czym chcesz osiągnąć sukces. Ale zapewniam Cię, że to wspaniała przygoda i od Ciebie będzie zależało jak szybko przekonasz się o efektach zarówno „kosmetycznych”, widocznych gołym okiem, jak i zdrowotnych, w sensie fizycznym i psychicznym.

Wszak zdrowie to równowaga ciała i ducha.



Za podstawę tego ebooka przyjąłam odżywianie według Pięciu Przemian, lecz w duchu tradycyjnej kuchni polskiej. Zasada Pięciu Przemian wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, w skrócie zwanej na całym świecie TCM - od nazwy Traditional Chinese Medicine. Chińczycy to bardzo mądry i, jak się zdaje, zapobiegliwy naród. Około 5 tys. lat temu zaczęli systematycznie spisywać to, co dziś składa się na ich rodzimą filozofię i medycynę. Obserwując otaczający świat, zjawiska przyrodnicze, zachowania ludzkie, funkcjonowanie organizmów oraz współzależności między nimi, odkryli pewną powtarzalność zjawisk, cyklicznie zachodzące Przemiany... Odkryli istniejący we wszechświecie Porządek. Jego przejawem zaś jest dynamika sił Yin i Yang oraz Pięć Przemian, zwanych też Żywiołami. Według TCM nie istnieje samodzielnie, lecz jest integralną częścią całości. Dotyczy to zarówno makrokosmosu, czyli świata i wszechświata, jak i mikrokosmosu, jakim jest ludzki organizm.

Wspaniałe jest to, że odkryte i opisane przez Chińczyków prawa Natury, które poznasz już niebawem, są uniwersalne, a zatem działają w każdym zakątku naszego globu, na każdy organizm żywy! Dotyczy to również zasad odżywiania - rozpoznali oni, że konkretny pokarm może mieć określoną naturę, a zatem działać ochładzająco, neutralnie lub rozgrzewająco oraz reprezentuje jeden z pięciu smaków. W ten sposób, odpowiednio dobierając składniki, nauczyli się tworzyć pełne harmonii, zrównoważone posiłki. I o harmonię właśnie chodzi - zarówno w życiu, jak i na talerzu, co - jak się dowiesz podczas dalszej lektury - jest w istocie tym samym!

Jednak my Europejczycy nie jesteśmy gorsi od Azjatów. Również posiadamy wielowiekową spuściznę w postaci traktatów na temat żywienia. Ich autorem jest sam „ojciec medycyny”, Hipokrates. To do niego należą słowa:

***Jedzenie powinno być lekarstwem, a lekarstwo jedzeniem.***

Mędrzec ten także zauważył i opisał różne oddziaływanie poszczególnych grup pokarmów na organizm, a wymieniał spośród nich: chłodzące, obojętne i ogrzewające. Stosował on koncepcję „pięciu żywiołów”. Podobnie z resztą jak Awicenna, czy Paracelsus.

A zatem, jak sam dostrzegasz, Czytelniku, na naszym kontynencie istniało kiedyś zastosowanie wiedzy niemal identycznej z zasadami medycyny chińskiej! To tylko dowodzi, że to na-

prawdę wiedza uniwersalna. Korzystam jednak z teorii mędrców Wschodu, ponieważ traktaty Hipokratesa, czy innych uczonych, w większości zniszczono, a przetrwały tylko pewne fragmenty, które są trudno dostępne.

Jak już wspomniałam, ta książka dotyczy odżywiania według Pięciu Przemian, ale w duchu naszych rodzimych tradycji. Musimy pamiętać i brać pod uwagę miejsce, w którym żyjemy. Filozofia TCM głosi, że jeśli człowiek sprzeciwia się prawom natury, to niechybnie zginie, bowiem Natura jest od niego silniejsza.

Zatem jeśli żyjemy w kraju, gdzie pogoda zmienia się w zależności od pory roku, gdzie przyroda cyklicznie zmienia swą szatę, a dni chłodnych jest więcej niż gorących, to musimy uszanować to i poddać się owym zmianom. Musimy, jeśli nie chcemy „zginąć”... Dotyczy to przede wszystkim odpowiedniego ubierania i odżywiania.

Bardzo pragnę, Drogi Czytelniku, abyś zrozumiał, jak ważny dla Twego zdrowia jest powrót do korzeni, do tradycji. Oczywiście nie dosłowny, nie całkowity, lecz oparty na mądrości i sporej dozie rozsądku! Uważam, że tylko wtedy, gdy wiemy skąd przybywamy, możemy jasno określić, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy. Dlatego napisałam rozdział o kuchni staropolskiej. To wspaniała inspiracja dla nas, współczesnych, zabieganych i zestresowanych Polaków! Przekonasz się, że tradycje kuchni polskiej i odżywianie według Pięć Przemian nie tylko się nie wykluczają, a przeciwnie - świetnie się uzupełniają, nadając już znanym potrawom nowy posmak. To tryumfalny powrót do naszych źródeł - nas jako mieszkańców nadwiślańskiej krainy, to powrót do rytmów otaczającej przyrody - nas jako ludzi. To także zachwyt nad aromatem świeżo ugotowanej, pożywnej zupy. To alchemiczny proces przemiany materii w energię!

Czytając moją książkę, zyskasz nowe spojrzenie zarówno na żywność, jak i sam proces tworzenia potrawy (bo gotowanie twórczością jest i basta!). A jeżeli potraktujesz temat naprawdę poważnie, zechcesz pogłębić wiedzę w tej dziedzinie i zdecydujesz się na dyscyplinę w odżywianiu, to na pozytywne efekty nie będziesz musiał długo czekać, Drogi Czytelniku! Wiedza, którą tu przekazałam, jest dosyć obszerna i na pozór skomplikowana, więc starałam się ująć ją w jak najbardziej przystępny i prosty sposób. Jednak przez cały czas tworzenia niniejszego przewodnika przyświecały mi słowa Alberta Einsteina:

***Wszystko powinno zostać uproszczone tak bardzo,  
jak to tylko możliwe, ale nie bardziej.***

Dlatego zalecam, aby przeczytać całą książkę co najmniej dwa razy. Gwarantuję, że za każdym razem znajdziesz w niej i zrozumiesz coś nowego!

Monika Biblis

## OD KALORII DO ENERGII, CZYLI MOJA ŚCIEŻKA ZDROWIA

Jak zaczęła się moja przygoda ze sposobem żywienia, który chcę Ci przedstawić? Miałam 17 lat. Byłam już od dwóch lat zagorzałą wegetarianką, praktykującą równie zagorzale jogę. Wtedy przypadkiem wpadła mi w ręce książka, z której dowiedziałam się o medycynie i filozofii chińskiej, a co za tym idzie - o gotowaniu wedle pięciu smaków. Natychmiast poczułam, że to coś dla mnie. A że jestem w gorącej wodzie kąpana, natychmiast wypróbowałam to w praktyce! Gotowanie w ten sposób szybko weszło mi w krew, bo było proste. Potem przeczytałam o makrobiotyce, która okazała się wspaniałą, inspirującą ścieżką rozwoju. Musisz jednak wiedzieć Czytelniku, że makrobiotyka powstała na bazie filozofii chińskiej, ale jest bardziej ograniczona, gdyż nie uwzględnia Pięciu Elementów, uznając jedynie naturę pokarmu Yin lub Yang.

Zanim jednak na dobre wprowadziłam do swej kuchni ten wspaniały sposób utrzymania zdrowia, przetestowałam wiele diet i systemów odżywiania: od liczenia kalorii, kontrolowania zawartości tłuszczu, poprzez głodówki, „diety życia” M. Błaszczyszyn, dietę 1000 kalorii, różne odmiany wegetarianizmu (weganizm, frutarianizm, laktoowo-wegetarianizm), ayurwedę, makrobiotykę, wreszcie na Pięciu Przemianach (smakach) skończywszy.

Mając 15 lat zostałam wegetarianką, której bardzo leżało na sercu dobro zwierząt i... odchudzenie swego, jak mi się wtedy wydawało, zbyt pulchnego ciała. Potem zamieniło się to w bardziej fanatyczne podejście: liczyłam każdą kalorię, znając na pamięć wszystkie te mądre tabelki, a każdego chciałam zmienić w wegetarianina (kilkanaście osób udało się). Moja dieta stała się też w pewnym momencie niebezpieczna dla zdrowia, bowiem w tak młodym wieku wyeliminowałam niepotrzebnie zbyt wiele składników, a przy tym bardzo dużo ćwiczyłam. Na szczęście szybko przyszło opamiętanie, kiedy w biały dzień dostałam silnych zawrotów głowy i omal nie zasłabłam! Ale na błędach człowiek się uczy.

Wreszcie kilka lat później przyszło mi studiować w Studium Edukacji Ekologicznej. Tam znacznie pogłębiłam swą wiedzę o Pięciu Przemianach, makrobiotyce i fitotronice (ziołach), i już wiedziałam, że to na pewno TO! Zdyscyplinowałam się i rezultaty były wspaniałe: piękna cera, efekt chudnięcia, znakomita przemiana materii (z czym większość życia miałam problem, obok tendencji do tycia).

Jednak człowiek jest tylko człowiekiem... Po ośmiu latach wegetarianizmu wróciłam do jedzenia mięsa, co - jak teraz wiem - było słusznym krokiem, szczególnie zważywszy na moją „mięsożerną” grupę krwi 0. Ale stało się coś jeszcze - zaczęłam palić papierosy, tak dla eksperymentu, bo doświadczać na własnej skórze lubię. Potem doszedł imprezowy styl życia. Chyba nie muszę pisać, że dyscyplina żywieniowa poszła w ką, choć nadal stosowałam pięć smaków w przykładowej kolejności. Rzadko jednak gotowałam, bo jadałam na mieście, czy u znajomych, było prościej. Beztroska trwała około trzech lat.

Potem wyszłam za męża, urodziły się dzieci i to właśnie dzięki nim wróciłam do dyscypliny w jedzeniu. Przecież jako mama muszę dawać dobry przykład, a i o zdrowie pociech dbać należy! Robiłam to jednak z zupełnie inną świadomością, niż przed laty. Odkryłam wiele nowych, fascynujących zależności między moim ciałem, pożywieniem i emocjami. Kiedy przeszłam na jedzenie w 70-80% gotowane, dobrze przyprawione i zrównoważone pięcioma smakami, efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania! Zniknęły białe, łuszczące się od około trzech lat łokcie, cera wygładziła się i nabrała pięknego „opalonego” koloru (cudowna marchewka!), w znacznym stopniu zniknął cellulit.

I jeszcze jedno: po miesiącu dyscypliny przestały mi smakować papierosy, aż w końcu po dwóch miesiącach całkiem przestałam palić! A to wszystko bez użycia grama silnej woli. Pozostałam się nałogu bezboleśnie, wskutek dogrzenia, doenergetyzowania narządów ciepłym jedzeniem. Co więcej, nie odczuwałam chęci do palenia nawet przy dobrym czerwonym winie - a do tej pory było dla mnie niemal niemożliwe, by na taki zestaw się nie skusić. Oczywiście nie ustrzegłam się błędów. Ale to właśnie w ich popełnianiu jest cudowne: zbliżają nas do mistrzostwa - jeśli tylko się na nich uczymy! Ktoś kiedyś rzekł, że „specjalista to ten, kto w danej dziedzinie popełnił wszystkie możliwe błędy”. To absolutna prawda! Uczymy się tylko dzięki porażkom, a nie dzięki sukcesom - nie ma innej możliwości.

I za to jestem wdzięczna moim dzieciom - dzięki ich obecności, wrażliwości i autentyczności w porę dostrzegłam swe niedociągnięcia w dziedzinie odżywiania (i nie tylko), umacniając się w przekonaniu, że wybrałam dobrą drogę. Ta droga to Tao, Porządek. I wciąż po niej wytrwale krocę z pewnością i spokojem, nadal popełniając błędy, ale ucząc się coraz więcej, dosłownie z dnia na dzień. A nauka ta nie skończy się nigdy. Życzę sobie i Tobie, drogi Czytelniku, udanej lektury i owocnych poszukiwań kulinarno-filozoficznych oraz wspaniałego Zdrowia, które właśnie zaczynasz samodzielnie kreować.

## **PRZECHOWYWANIE ŻYWNOŚCI**

### ***ŻYWNOŚĆ GOTOWANA***

Gotowanie jedzenia według Pięciu Przemian ma, obok licznych zalet, jedną niezaprzeczną cechą: dłużej zachowuje świeżość i dobry smak. To zapewne wynika z zawartego w nim Porządku - zupełnie jak w obrazku złożonego z idealnie dopasowanych puzzli. Nie raz sama byłam zaskoczona, że zupa nawet po trzech, czy czterech dniach była smaczna! Możemy jednak tę świeżość przedłużyć nawet do trzech tygodni. Nie wierzysz? Wspaniały sposób, który praktykuję od dawna, to przechowywanie jedzenia, szczególnie zup, w słoikach.

Do gorących, wyparzonych słoików wlej świeżo ugotowaną, gorącą potrawę, następnie mocno zakręć (nie obejdzie się bez rękawic, tudzież ścierek kuchennych), a następnie obróć do góry dnem i gotowe! Po ostygnięciu schowaj do lodówki. Tak spreparowaną żywność możesz trzymać bez obaw 4-5 tygodni. Sposób ten sprawdza się najlepiej, kiedy gotuję dwie zupy na raz i do tego np. gulasz. W ten sposób mam tygodniowy zapas jedzenia i przyrządzam tylko dodatki.

### ***MROŻONKI***

Można też gotowe jedzenie bądź produkty, np. mięso, zamrażać. Radzę jednak, by robić to rzadko. Bowiem niska temperatura jinizuje, ochładza nam żywność, a im dłużej jest ona mrożona, tym bardziej staje się yin. Potem, w procesie gotowania, trudno jest doprowadzić ją do natury neutralnej. Maksymalny okres czasu trzymania jedzenia w zamrażarce to 3 tygodnie!

Jakkolwiek mrożenie w warunkach domowych jest dopuszczalne, tak zjedanie gotowych mrożonek ze sklepu jest wysoce niepolecane! A to ze względu na proces głębokiego mrożenia, który owszem zachowuje witaminy i minerały, ale z punktu widzenia TCM zabija najważniejszą w jedzeniu rzecz: energię! Nie ma w nim życia. Dlatego częste spożywanie mrożonek zawsze doprowadza do zaburzeń w organizmie, gdyż ten nie otrzymuje energii. Jeśli w dodatku sklepową mrożonkę przygotowujemy na szybko w mikrofalówce, to w gruncie rzeczy zjada-

my już tylko chemiczny zlepek. Równie dobrze moglibyśmy jeść styropian. Nie ma więc szans, by się najeść, a na dłuższą metę - by zachować zdrowie. Jeżeli jednak nie masz wyboru, gotuj mrożonki zawsze pod przykryciem, z dużą ilością przypraw, z rozgrzewającymi dodatkami. Słowem: jangizuj ile wlezie!

Przykład:

### ***MROŻONE PIEROGI Z MIĘSEM***

Skłepowe pierogi z mięsem wrzucić do wrzątku z:

O - kurkumą,

Z - kminkiem,

M - imbirem, pieprzem Cayenne,

W - solą

D - bazylią

O - i majerankiem.

Gotuj pod przykryciem kilka minut. W tym czasie uduś na patelni cebulę z czosnkiem, pieprzem i solą. Pierogi odcedź, odsącz. Następnie wrzucić je na patelnię do uduszonej cebuli, chwilę mieszaj. Do tego zestawu możesz podać kaszę gryczaną. Tak przyrządzona mrożonka, jeśli jedzona rzadko, nie zaszkodzi, a nawet powinna smakować i głód skutecznie zaspokoić! Najkorzystniej byłoby jeść ją w porze obiadowej.

### ***PRZECHOWYWANIE SUROWCÓW***

Aby surowce zachowały jak najdłużej świeżość i jakość, musimy przestrzegać kilku zasad. Kuchnia musi być czysta i często wietrzona. W lodówce utrzymuj temperaturę ok. 4 stopni. Naczynia możesz myć w gorącej wodzie z dodatkiem sody (30g sody/1l wody). To dobra, a na pewno korzystniejsza dla naszego zdrowia, alternatywa - zamiast płynu do mycia naczyń. Do przechowywania surowców żywnościowych nie używamy naczyń żelaznych i miedzianych, odprysniętych emaliowanych oraz zardzewiałych. Ryzykowne jest trzymanie jedzenia w pojemnikach plastikowych, szczególnie w przypadku mleka i produktów tłuszczowych. Dopuszczalne są naczynia i puszki z białej blachy. Folia aluminiowa może być, ale na krótko. Jedna ważna uwaga: nie foliujemy produktów fermentowanych!

Przed słońcem i powietrzem chronimy:

- tłuszcze roślinne i zwierzęce,
- produkty wysokotłuszczowe (sery, mleko pełne, śmietana),
- suszone owoce,
- suszone warzywa.

Przechowujemy je w ciemnych pomieszczeniach (spizarnia itp.), w nieprzezroczystych opakowaniach. Ziemniaki i cebula na światło reagują przyspieszonym kiełkowaniem. Jeśli ziemniaki lub inne warzywa zaczynają zielenieć, wystarczy na jakiś czas zakopać je w ziemi.

### **Mąki, ziarna i kasze**

Przechowujemy je w naczyniach umożliwiającym dopływ powietrza, np. w słoikach z dziurkami zrobionymi w zakrętce, workach płóciennych. Ziarna i kasze przed użyciem płuczemy na sitku, postawionym na garnku.

### **Tłuszcze i produkty nabiałowe**

Tłuszcze stałe, mleko, śmietanę umieszczamy w przykrytych naczyniach:

- porcelanowych,
- kamionkowych,
- fajansowych,
- glinianych.

Olej i oliwę przechowujemy w butelkach z ciemnego szkła. Nigdy nie łączymy starego tłuszczu ze świeżym, ponieważ przyspiesza to psucie się produktu. Jajka trzymamy w lodówce. Znam prosty sposób na sprawdzenie świeżości jajka: zanurzamy je w 10% roztworze soli kuchennej; jeśli idzie na dno - jest dobre, jeśli pływa - nie jest zdatne do spożycia.

## **ZIOŁA**

*Wszystkie łąki i pastwiska*

*Wszystkie góry i pagórki są*

*Aptekami*

**Paracelsus**



Kuchnia bez ziół i przypraw nie istnieje - to pewnik. Nie tylko nadają one smak i aromat potrawom, ale też, o czym nie wszyscy wiedzą, są źródłem cennych dla organizmu witamin i mikroelementów. Nie da się również przecenić ich właściwości polepszających trawienie. Jestem przekonana, że większość współczesnych problemów związanych z przemianą materii (otyłość, niestrawność) bierze się ze zbyt ubogiego doprawiania posiłków. A jeśli już jakieś przyprawy lądują w garnku, to są gotowane za krótko lub wcale (jeśli sypiemy na końcu). Oczywiście lepiej tak, niż wcale, ale...

Musisz wiedzieć, że zioła potrzebują czasu, by uwolniły się z nich olejki eteryczne i substancje zdrowie nasze wspomagające. Temu procesowi służą dwie rzeczy:

- dłuższe gotowanie
- oraz ocieranie przypraw/ziół w palcach lub dłoniach - stąd tak zwane „szczypty” powinny być odmierzane dwoma, trzema czy nawet pięcioma palcami (wyjątkiem może być kurkuma, którą lepiej odmierzyć łyżeczką, ponieważ mocno barwi skórę na żółto oraz inne przyprawy, zawierające mocne pigmenty); zaś „garście” sypiemy na dłoń i pocierając dokładnie drugą dłonią, ucieramy zioła wprost do garnka - tak należy traktować te „grubsze” np. majeranek czy tymianek.

Podstawowe zioła w naszej kuchni, bez których nie sposób się obejść to:

- imbir,
- kurkuma,
- pieprz ziołowy,
- tymianek,
- cynamon,
- lukrecja,
- kminek,
- majeranek.

### **Wywary z ziół**

Kuchnia Pięciu Przemian nie może obejść się bez herbat ziołowych. Napoje ziołowe najlepiej jest gotować, a nie zaparzać, ze względów wcześniej opisanych. Wtedy zyskują na energii. Nie powinno się pić zbyt często wywaru z jednego tylko zioła. Wyjątkiem jest wywar imbirowy, który można pić codziennie w małych ilościach jako trawienny „dopalacz”. Zaś inne zioła

powinien polecić nam znawca. Natomiast zupełnie bezpieczne jest picie herbat kilkuskładnikowych. Według tradycji medycyny chińskiej tych składników powinna być nieparzysta liczba, a zatem: trzy, pięć, siedem itd. W przepisach znajdziesz herbatkę codzienną, którą, jak nazwa wskazuje, można pić bez ograniczeń, a wedle potrzeb.

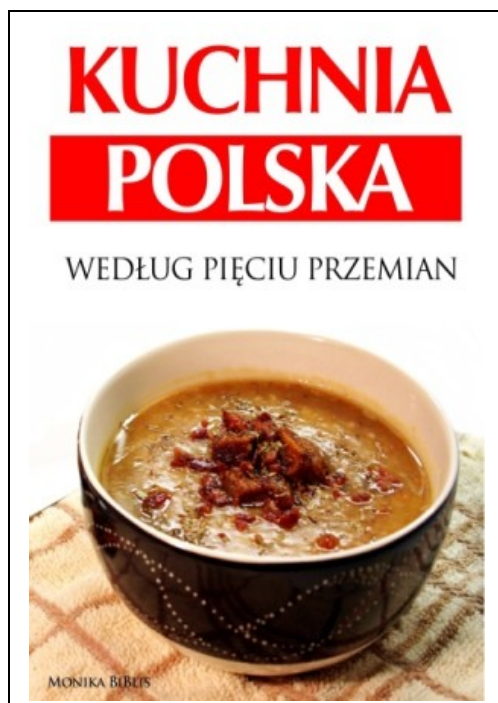
## **PRZYJMOWANIE POKARMU**

Według medycyny chińskiej, i w ogóle wedle filozofii Wschodu, aby w pełni korzystać z podanej stawy (czy z życia po prostu), należy być tu i teraz. Co to oznacza? Jeśli jesz, to nie czytaj, nie oglądaj telewizji - w przeciwnym razie nie będziesz miał pojęcia co zjadasz, nie poczujesz smaku. Należy koncentrować się na jedzeniu, jeść powoli, delektując się smakiem. Nigdy się nie spiesz i nie ponaglaj przy jedzeniu innych, a szczególnie dzieci. U najmłodszych warto zaszczepić zwyczaj jedzenia w skupieniu i powoli, bez zbędnego „towarzystwa” bajek czy programów telewizyjnych.

### **Ważna zasada: dokładnie gryź!**

Specjaliści ze Wschodu zalecają, by „jedzenie pić, a płyny jeść”, co oznacza, że jeden kęs żuć tak długo, nawet 50 razy, aż stanie się płynem. Zaś płyny tak dokładnie mieszać ze śliną, jakby to był pokarm stały. Zasada dokładnego przeżuwania szczególnie dotyczy węglowodanów, tj. zbóż, pieczywa, kasz. Potwierdza to też zachodnia dietetyka. Węglowodany złożone tylko wtedy będą dobrze strawione, kiedy zostaną dokładnie zmieszane ze śliną, a ta zawiera enzym do tego potrzebny - ptalinę. Z tego też powodu jak najmniej pieczywa powinny jeść małe dzieci do lat trzech, u których nawyk dokładnego żucia dopiero się wyrabia.

## PEŁNA WERSJA



<http://www.escapemagazine.pl/367439-kuchnia-polska-wedlug>