

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	15
------------	----

Część pierwsza

JAK MNIEJ JEŚĆ.....	19
---------------------	----

1. Odkryć na nowo uczucie głodu i sytości 21

Czym jest sytość.....	21
-----------------------	----

Wysłuchać się w swój głód.....	22
--------------------------------	----

Jak odnaleźć odczucie sytości.....	23
------------------------------------	----

Jeść w urozmaicony sposób, po to, aby jeść mniej.....	25
---	----

Czy podjadanie jest czymś naturalnym.....	26
---	----

Jeśli podjadasz, rób to zgodnie z zasadami.....	27
---	----

Proteiny przyjmowane w celu zaspokojenia głodu.....	28
---	----

2. Jak doprowadzić żołądek do normalnych rozmiarów..... 30

Jakie są wymiary żołądka.....	30
-------------------------------	----

Niech twój żołądek odzyska naturalny rozmiar dzięki kilogramowi porów.....	31
--	----

Zalety postu.....	33
-------------------	----

3. Nie dieta, lecz samoograniczenie..... 35

Nie narzucaj sobie ograniczeń, ale też nie folguj sobie.....	35
--	----

Przed wszystkim sprawdzaj swoją wagę.....	37
---	----

Wystrzegaj się zbyt surowych restrykcji żywieniowych...	38
---	----

Giętki umysł zamiast ścisłej kontroli.....	40
--	----

Dwa dni odstępstw od zasad i dwa dni nadrabiania zaległości.....	41
Ustanowienie własnych „złotych reguł”	42
Kilka sugestii dotyczących „złotych reguł”	43
<i>U siebie w domu</i>	43
<i>W restauracji</i>	44
<i>Każdego dnia</i>	44
Jedyna uniwersalna dieta	45

Część druga

ZMNIEJSZANIE PORCJI..... 49

1. Pojęcie porcji: koniec z liczeniem kalorii i ważeniem

jedzenia!	51
Porcje wczoraj i dziś	51
„Więcej i taniej”	53
Jedno jabłko, jedno jajko, jeden ziemniak	53
Koniec z liczeniem kalorii.....	54
Typowy posiłek Francuzów	55
Delektowanie się małymi porcjami.....	56
Uważaj, co wrzucasz do żołądka	57
Wizualne przedstawienie wielkości porcji	58
Codziennie porcje jedzenia, jakich organizm potrzebuje	60
Jak sprawić, by jedzenie małych porcji stało się stylem życia.....	61
Dieta przykładowa	62

2. Napoje 64

Napoje – pożywienie, którego zbyt często nie jesteśmy świadomi	64
Woda	64
Gdy pijemy alkohol, sięgnijmy po ten najlepszy	65

Szampan	66
Uroczą karafką, by konsumować mniejszą ilość alkoholu.....	68
Picie herbaty w celu poprawienia koncentracji	69
3. Używanie mniejszych naczyń	72
Urozmaicenie i fantazja w serwowaniu posiłków	72
<i>Różne potrawy na jednym talerzu</i>	<i>73</i>
<i>Posiłek podany w małej miseczce</i>	<i>74</i>
<i>Posiłek podany na tacy</i>	<i>75</i>
Pochwała małego rozmiaru: talerzy, naczyń kuchennych, stołów	77
<i>Każdy posiada swój zestaw naczyń</i>	<i>77</i>
<i>Jedzenie z małych naczyń</i>	<i>78</i>
<i>Wysłużone i niedobre naczynia</i>	<i>79</i>
<i>Jedzenie sztuczkami, pałeczkami czy palcami</i>	<i>81</i>
<i>Urok małego stołu</i>	<i>82</i>

Część trzecia

KUCHNIA, TROSKA O CIAŁO I DUSZĘ 85

1. Znaczenie gotowania.....	87
Poczuj, że żyjesz!	87
Gotowanie, naturalny akt.....	88
Nie ma zdrowia bez kuchni	90
Ki – energia życiowa, która nas „karmi”	91
Gotowanie i wewnętrzne odprężenie	92
Zabawa w gotowanie obiadu dla lalek	93
2. Mądre zakupy	95
Rodzina i zarządzanie budżetem domowym	95
Kupuj tylko produkty sezonowe	96
Unikaj częstego odwiedzania supermarketów.....	97

Zakupy i reguła trzech elementów: „produkty zbożowe, proteiny, warzywa”	99
To my jesteśmy odpowiedzialni za naszą planetę.....	99
3. Obento	103
Posiłek skrojony na miarę.....	103
Przyjemność przygotowywania <i>obento</i>	104
Liczne zalety <i>obento</i>	104
Sztuka przygotowywania <i>obento</i>	107
4. Układanie jadłospisów	109
Właściwe komponowanie posiłków	109
Wymyślanie jadłospisów na każdy dzień: czyżby nadmierny wysiłek umysłowy?	110
Kieruj się zawsze regułą trzech składników: „zboże, proteiny, warzywa”	111
Nie zapominać o tym, że piwo zawiera skrobię	112
Urozmaicenie, oryginalność i aromatyczne zioła	113
Żyć zgodnie z porami roku i naturą.....	114
5. Funkcjonalna kuchnia	116
Zalety małej przestrzeni.....	116
Organizacja pracy w kuchni	117
Układanie produktów według kategorii: mały koszyk	118
Segreguj sprzęt kuchenny według jego funkcji.....	119
Lodówka	120
Nieskazitelnie czyste ściereczki	121
Mycie naczyń, dbanie o garnki	122
Co zrobić ze sprzętem zajmującym dużo miejsca	124
6. A zatem, do dzieła!	125
Kuchnia oparta na półproduktach	125
Gotuj proste dania	126
Przepisy.....	128
Sztuka przyrządzania sosów	129

Kult warzyw	131
Szukaj perfekcji w jakości składników i smaku	132

Część czwarta

ROZKOSZ DLA PODNIEBIENIA I POKARM DLA DUSZY..... 133

1. Nasze zmysły i rozkosz jedzenia 135

Wyostrome zmysły.....	135
Smak i język.....	138
Słuch.....	138
Dotyk	139
Węch.....	141
Wzrok.....	142

2. Akceptuj tylko smak doskonały 144

Im mniej jemy, tym bardziej doceniamy to, co jemy....	144
Odkrywaj, co naprawdę lubisz, aby obyć się bez	

reszty.....	145
-------------	-----

Jedz powoli, kęs po kęsie	146
---------------------------------	-----

Jedzenie i emocje.....	148
------------------------	-----

Pochwała mdłego smaku	149
-----------------------------	-----

3. Apetyt i estetyka..... 152

Apetyczne produkty	152
--------------------------	-----

Stół czy taca: jak sprawić, by codzienne czynności nabrały poetyckiego charakteru	154
--	-----

To, co jemy i w jaki sposób jemy, ma wpływ na całe nasze życie.....	155
--	-----

Jeść elegancko i z łatwością.....	156
-----------------------------------	-----

Posiłek złożony z musów	157
-------------------------------	-----

4. Wspólne posiłki w przyjaznej atmosferze..... 159

Rodzinne spotkania przy stole	159
-------------------------------------	-----

Nie zmuszaj się do skończenia tego, co masz na talerzu.....	160
Kolacja.....	161
<i>Izakaya</i>	161
5. Niewidoczne pożywienie.....	165
Czym jest pożywienie.....	165
<i>Naikan</i> . Pożywienie jako dar od innych.....	166
Odmówienie modlitwy dziękczynnej przed posiłkiem ...	166
6. Pożywienie duszy	168
Filozofia dietetyczna.....	168
Pustelnicy i mistycy.....	169
<i>Rykeyu</i> i kuchnia <i>kaiseki</i>	173
<i>Shojin ryori</i> , kuchnia dla ciała i duszy	173
Zasady kuchni <i>shojin</i>	174
„Karmienie” własnej duszy	175
7. Karmienie energii witalnej <i>ki</i>.....	177
Nie szukaj za wszelką cenę szczęścia.....	177
Troszcz się o zdrowie, aby zachować swoją energię witalną <i>ki</i>	178
Podsumowanie.....	180
Lista adresowana nie do smakoszy, lecz do adeptów kuchni opartej na półproduktach	182
Lista zakupów obejmująca „podstawowe” składniki, pozwalające zrealizować wszystkie podane w niniejszej książce przepisy	183
Lista przedstawiająca liczbę produktów przypadających na jedną osobę w zależności od ich rodzaju i w odniesieniu do jednej potrawy (do pomnożenia przez liczbę biesiadników).....	186

Lista sprzętów i naczyń kuchennych niezbędnych do wykonania zawartych w tej książce przepisów	188
---	-----

Kilka podstawowych technik przygotowywania

potraw	191
Używanie czterostronnej tarki	191
Warzywa	192
Nie brudź niepotrzebnie zbyt wielu naczyń	198

Dwa słowa o przepisach kulinarnych zawartych

w tej książce...	199
Warzywa w sosie własnym	200
Zupy gotowane w garnku.....	204
Potrawy duszone w żeliwnej brytfannie	207
Potrawy smażone na patelni	209
Różne sałatki na zimno	212
Sosy, dipy i pikle	216
Desery.....	220
Drobne przekąski, gdy trochę zgłodniejesz	223
Kompletny posiłek podany w jednej miseczce	224
<i>Obento</i>	227
Przykłady <i>obento</i> dostosowanych do pory roku	230
Kanapki	231

Umiarkowanie w jedzeniu a zarazem czerpanie z niego przyjemności — oto klucze do lepszego życia, dzięki którym możesz poprawić zdrowie, samopoczucie, środowisko naturalne oraz... swój budżet.

Dominique Loreau, autorka bestsellerowej *Sztuki prostoty*, mieszkająca od wielu lat w Japonii, przyjęła styl życia nowej ojczyzny. Wyznacza go zasada: „Mniej znaczy więcej” i odnosi się do wszystkich sfer życia, od materialnej po duchową — w tym również do sposobu odżywiania.

Autorka zaprasza nas do refleksji nad stosunkiem do jedzenia, prowadzącym do nadkonsumpcji — źródła wielu współczesnych bolączek. Przedstawia sekrety dobrej i zdrowej kuchni, namawiając do większego umiaru w jedzeniu i wsłuchania się we własne potrzeby. Dostarcza wielu wskazówek i prostych przepisów, pozwalających przyswoić sobie zdrowe nawyki żywieniowe, dzięki którym możemy prawdziwie rozkoszować się jedzeniem.

Sztuka umiaru udowadnia, że jedzenie może stanowić strawę duchową i przyczynić się do osiągnięcia harmonii ciała i umysłu.