

Spis treści

Słowo wstępne do wydania trzeciego / 7

Od autora / 8

Część pierwsza

OGÓLNE WIADOMOŚCI O MAKROBIOTYCE

Skąd się wywodzi i co oznacza pojęcie „makrobiotyka” / 13

Twórcy i propagatorzy makrobiotyki współczesnej / 16

Co trzeba wiedzieć i jak postępować, aby przedłużyć życie ludzkie, czyli myśli, spostrzeżenia i uwagi Christopha Hufelanda zawarte w dziele *Makrobiotyka* / 19

Produkty kompletne – podstawą makrobiotycznego odżywiania / 25

Filozofia równowagi jin–jang / 27

Równowaga jin–jang – kluczem do makrobiotyki / 31

Produkty spożywcze w ocenie makrobiotycznej / 35

Zboża / 35

Nasiona roślin strączkowych / 36

Warzywa / 37

Ekstrakty / 39

Owoce / 41

Napoje / 42

Produkty zwierzęce / 44

Równowaga ilościowa w żywieniu makrobiotycznym / 48

Zdrowie w świetle makrobiotyki / 50

Makrobiotyczna interpretacja choroby i leczenia / 53

Diety makrobiotyczne według Georgesa Ohsawy / 56

Przestawianie się na makrobiotyczny sposób odżywiania / 59

Makrobiotyczne żywienie dzieci / 63

Część druga

PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW W KUCHNI MAKROBIOTYCZNEJ

Kuchnia to laboratorium życia / 69

Przygotowywanie zbóż i kasz / 72

Gotowanie / 72

Prażenie / 74

Mielenie / 74

Różne sposoby przygotowywania warzyw / 76

Czynności wstępne / 76

Krojenie warzyw / 76

Warzywa gotowane w małej ilości wody / 77

Sposób n i s h i m e / 77

Sposób n i t s u k e / 77

Oddzielne gotowanie warzyw w tej samej wodzie / 78

Warzywa smażone w cieście na oleju / 79

Warzywa gotowane na parze / 79

Warzywa gotowane pod ciśnieniem – w szybkowarze / 80

Janginizowanie warzyw / 80

Pieczenie warzyw / 81

Kwaszenie warzyw / 82

Surówki warzywne / 83

Surówki warzywne prasowane / 84

Kiełkowanie zbóż i nasion / 84

Suszenie warzyw / 87

Suszenie zielonego groszku / 87

Suszenie fasolki szparagowej / 88

Różne sposoby przygotowywania owoców / 89

Owoce janginizowane / 89

Owoce suszone / 90

Przetwory z owoców / 91

Przetwory janginizowane / 92

Owoce pasteryzowane / 93

Świeże soki owocowe / 95

Dążenie do równowagi pokarmowej poprzez różne sposoby przygotowywania posiłków / 96

Część trzecia

PRZEPISY KULINARNE

Potrawy ze zbóż i kasz / 105

***Pasztety* / 106**

1. Pasztet z kaszy gryczanej / 107
2. Pasztet z kaszy jaglanej i pęczaku / 107
3. Pasztet z pszenicy / 107
4. Pasztet mieszany / 108
5. Pasztet z chleba / 108
6. Pasztet z mąki / 109

***Kotlety* / 110**

7. Kotlety z kaszy jaglanej i kielków / 110
8. Kotlety z kaszy jaglanej i grzybów / 111
9. Kotlety z jęczmienia / 111
10. Kotlety z pszenicy i kaszy kukurydzianej / 111
11. Kotlety z kaszy gryczanej i grochu / 112
12. Kotlety z pęczaku i fasoli / 112
13. Kotlety z soi / 113

***Placuszki* / 113**

14. Placuszki z kaszy kukurydzianej i sera / 113
15. Placki z płatków owsianych / 114
16. Makrobiotyczne placki kartoflane / 115
17. Placki jaglane na słodko / 115
18. Placki gryczane / 115
19. Placki jabłkowo-jęczmienne / 116
20. Placki z dyni / 116
21. Placki z marchwi według przepisu Ohsawy / 117

***Zapiekanki* / 117**

22. Zapiekanka z ryżu i soczewicy / 117
23. Zapiekanka z kaszy gryczanej i jęczmiennej / 118

- 24. Kasza jaglana zapiekana z jabłkami / 118
- 25. Pszenica zapiekana z porami i grochem / 119
- 26. Zapiekanka ziołowa / 119
- 27. Zapiekanka z pęczaku i fasoli / 120

Risotta ze zbóż i kasz / 120

- 28. Risotto z pszenicy, pęczaku i zielonej soi / 121
- 29. Risotto z pęczaku i soczewicy / 121
- 30. Risotto z kaszy gryczanej i pęczaku / 122
- 31. Risotto z kaszy jaglanej i pęczaku / 122
- 32. Risotto jęczmienne / 123
- 33. Risotto zbożowe / 123

Potrawy z pełnej mąki / 124

Chleb i czapati / 124

Przygotowywanie mąki / 124

Pieczenie chleba / 126

- 34. Chleb razowy, pszenno-żytni na zakwasie według kuchni kosowskiej / 127
- 35. Chleb pszenny razowy na drożdżach / 128
- 36. Chleb pszenny bez drożdży według kuchni kosowskiej / 128
- 37. Chleb żytni według kuchni kosowskiej / 129
- 38. Chleb pszenno-żytni, pełnoziarnisty według kuchni kosowskiej / 129
- 39. Chleb z bakaliami / 130
- 40. Bułki z dyni i mąki kukurydzianej / 131
- 41. Czapati z mamałygi / 131
- 42. Czapati zbożowe / 131
- 43. Czapati „pieczone na słońcu” według kuchni kosowskiej / 132
- 44. Czapati pszenne / 132
- 45. Czapati *à la* kajzerki / 133

Makarony z pełnej mąki / 133

- 46. Makaron pszenny / 134
- 47. Makaron jaglany / 135
- 48. Makaron gryczany / 135
- 49. Makaron jaglany z sosem własnym / 136
- 50. Makaron gryczany z warzywami / 136

- 51. Makaron pszenny z fasolą / 137
- 52. Makaron razowy z sosem beszamelowym / 138

Pierogi makrobiotyczne i knedle / 138

- 53. Pierogi z kaszą gryczaną / 138
- 54. Pierogi z kapustą / 139
- 55. Pierogi z soją / 140
- 56. Pierogi z soczewicą / 140
- 57. Knedle ze śliwkami, jabłkami lub dynią / 141

Naleśniki i krokiety / 141

- 58. Naleśniki z jabłkami, śliwkami, truskawkami / 142
- 59. Krokiety z pieczarkami lub innymi grzybami / 143
- 60. Krokiety z kaszą jaglaną i marchewką / 143

Kremy zbożowe / 144

- 61. Krem z mąki pszennej z bakaliami / 144
- 62. Krem wielozbożowy z janginizowanymi owocami / 145
- 63. Granola / 146
- 64. Krem zbożowy ze świeżymi owocami / 146
- 65. Makrobiotyczna owsianka / 146
- 66. Polenta z kaszy kukurydzianej / 147
- 67. Mamałyga według kuchni kosowskiej / 147
- 68. Gomasio / 147
- 69. Mamałyga z dynią według kuchni kosowskiej / 148
- 70. Krem z pęczaku / 148

Sosy / 149

- 71. Sos jarzynowy / 149
- 72. Sos chrzanowy / 149
- 73. Sos grzybowy / 150
- 74. Sos z siemienia lnianego / 150
- 75. Sos beszamelowy / 150
- 76. Sos zielony / 150
- 77. Sos z dyni / 151
- 78. Sos cebulowy / 151
- 79. Sos grochowy / 152

80. Sos selerowy / 152

81. Sos owocowy / 152

Pasty do pieczywa / 153

82. Pasta z marchwią / 153

83. Pasta z marchwią i rzodkwią / 153

84. Pasta z fasolą / 154

85. Pasta z soczewicą i szczypiorkiem / 154

86. Pasta wiosenna / 154

87. Pasta wiosenna z orzechami / 155

88. Pasta z dynią lub kabaczkim / 155

Sejtan / 155

89. Sejtan / 156

90. Sejtan *à la* kotlet z mięsa / 157

91. Sejtan *à la* bitki mięsne / 157

92. Sejtan *à la* gulasz mięsny / 158

93. Sejtan *à la* bigos / 158

Biomusli / 159

94. Biomusli / 159

Kokoch / 160

95. Kokoch / 160

Potrawy z warzyw

96. Marchewka z cebulą / 161

97. Marchewka z selerem / 161

98. Sałatka z marchewki i pietruszki / 161

99. Surówka z marchewki i chrzanu / 162

100. Marchewka z groszkiem / 162

101. Gotowany seler z orzechami / 162

102. Pory duszone we własnym sosie z rodzynkami / 163

103. Pietruszka janginizowana z cebulą / 163

104. Sałatka wielowarzywna prasowana / 163

105. Sałatka wielowarzywna prasowana (II) / 164

106. Cebula gotowana (przepis Maryli) / 164

107. Ogórki gotowane z marchewką / 164

108. Czerwona rzodkiewka gotowana / 165
109. Biała rzodkiewka gotowana / 165
110. Brokuły janginizowane / 165
111. Kalafior z fasolką szparagową / 165
112. Kalafior na zimno / 166
113. Dynia janginizowana z jabłkami / 166
114. Cukinia z fasolką / 166
115. Kabaczek duszony z zielonym groszkiem / 167
116. Kabaczek nadziewany soczewicą / 167
117. Czarna rzodkiew z wody i w surówce / 167
118. Brukiew gotowana i pieczona / 168
119. Sałata chińska janginizowana / 168
120. Kapusta gotowana na zimno / 168
121. Sałatka z soczewicy / 169
122. Brukselka duszona z cebulą i marchewką / 169
123. Sałatka z gotowanych warzyw / 169
124. Warzywa na sposób frytek / 170
125. Dynia w cieście / 170
126. Sałatka z kiełków lucerny i soi / 170

Przekąski makrobiotyczne / 170

127. Kule ryżowe / 170
128. Zawijasy jaglane / 171

Zupy / 171

129. Zupa z zielonej sałaty / 171
130. Zupa cebulowa / 172
131. Zupa selerowa / 172
132. Zupa z porów / 173
133. Kapuśniak z kaszą gryczaną / 173
134. Zupa z rzodkiewek / 173
135. Zupa jarzynowa z dynią / 174

Szybkie zupy z gotowych produktów / 174

136. Zupa fasolowa / 174
137. Zupa grochowa / 174
138. Krupnik z pęczaku / 175

- 139. Zupa z soczewicy / 175
- 140. Zupa z pokrzywy / 175
- 141. Kwas buraczany / 176
- 142. Żur / 176

Ciasta, ciastka, torty i desery / 177

- 143. Kruchy placek z jabłkami / 177
- 144. Tort owocowy na kruchym cieście / 178
- 145. Piernik „całuski” / 178
- 146. Pierniczki miętowe / 179
- 147. Ciasteczka cynamonowe / 179
- 148. Imbirki / 179
- 149. Ciasteczka z makiem / 180
- 150. Kruche ciasteczka mamusi / 180
- 151. Kruche babeczki z masą waniliową / 180
- 152. Kruche babeczki z masą czekoladową / 181
- 153. Tort makowy / 181
- 154. Tort orzechowo-czekoladowy / 182
- 155. Sernik / 183
- 156. Keks z kaszy jaglanej / 183
- 157. Ciastka w-z / 184
- 158. Tort urodzinowy / 185
- 159. Trufle owsiane / 185
- 160. Trufle z grysiku / 186
- 161. Śliwki nadziewane orzechami / 186
- 162. Ciasteczka z płatków owsianych i jabłek / 186
- 163. Ciasteczka z płatków owsianych z bakaliami / 187
- 164. Pieczone jabłka / 187
- 165. Jabłka z kruszonką / 188
- 166. Deser owocowy / 188
- 167. Deser z janginizowanych jabłek / 188
- 168. Kutia / 189
- 169. Deser czekoladowo-orzechowy / 189

Napoje / 190

Kawy i herbaty / 190

- 170. Kawa i herbata z korzeni mniszka / 190
- 171. Herbata z prażonego jęczmienia / 191
- 172. Kawa i herbata z korzeni łopianu / 191
- 173. Napój z suszonych owoców i ziół / 191
- 174. Napój z jabłek i ziół / 191
- 175. Napój z płatków lub otrąb / 192
- 176. Napój zbożowy / 192
- 177. Kawa zbożowa tradycyjna / 192
- 178. Herbata ziołowa / 192

Soki / 193

- 179. Napój agrestowo-porzeczkowy / 193
- 180. Napój z czarnych jagód / 193
- 181. Napój jabłkowy / 193
- 182. Napój jabłkowo-malinowy / 193
- 183. Napój z jeżyn i truskawek / 194
- 184. Napój z porzeczek białych i czerwonych / 194
- 185. Napój z czarnych porzeczek i jabłek / 194

Talerz makrobiotyczny, czyli produkty spożywane w zestawie obiadowym / 195

Specyfiki makrobiotyczne / 197

Dwutygodniowy jadłospis makrobiotyczny / 200

Literatura / 206

