

# 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 POSILKÓW 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 nishime / 77*

*Sposób nitsuke / 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*

*Kielkowanie 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*

## Część trzecia

### PRZEPISY KULINARNE

#### Potrawy ze zbóż i kasz / 105

##### *Pasztesy* / 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 maki / 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 krostki / 141***

- 58. Naleśniki z jabłkami, śliwkami, truskawkami / 142
- 59. Krostki z pieczarkami lub innymi grzybami / 143
- 60. Krostki 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 grysku / 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