

Spis treści

Wstęp do poprawionego 16. wydania niemieckiego	15
Przedmowa od autorki do Czytelnika polskiego	18
 Część I: ODŻYWIANIE I GOTOWANIE WEDŁUG	
PIĘCIU PRZEMIAN	23
Chińska tradycja odżywiania	25
Chińska dietetyka na Zachodzie	26
Odżywianie według Pięciu Przemian – spotkanie	
Wschodu z Zachodem	28
Jedzenie to lekarstwo, które nie jest gorzkie	29
Mądry człowiek kopie studnię, zanim poczuje pragnienie!	31
Odżywianie według Pięciu Przemian dopasowuje się	
do wieku	34
Dobre odżywianie to nie luksus, tylko czysta	
konieczność!	36
Siła i esencja życiowa	38
Stan zdrowia zawdzięczamy naszym przodkom	39
Również energia potrzebna do myślenia i odczuwania	
pochodzi z pożywienia	41
Dobry apetyt jest oznaką zdrowia!	42
Jak najlepiej wykorzystać trzy podstawowe posiłki	
dla poprawy samopoczucia	44
Śniadanie – obiad – kolacja	46
Strawność w praktyce	49

21 zaleceń dla poprawy trawienia	52
Choroba – co to jest?	61
Niedobór <i>chi</i> , niedobór <i>jang</i> , wilgoć, wilgotne zimno i wilgotne gorąco	62
Niedobór krwi, niedobór <i>jin</i> oraz gorąco	64
Zastój <i>chi</i> wątroby	67
Energetyczna natura produktów spożywczych	69
Gotowane i surowe pożywienie	71
Zimne stopy	72
Gorące głowy	73
Zimne, chłodne, neutralne, ciepłe i gorące produkty spożywcze	75
Zimne produkty spożywcze	75
Chłodne produkty spożywcze	76
Neutralne produkty spożywcze	77
Wszystko to, co pożywne, jest również ciężko strawne	80
Ciepłe produkty spożywcze	83
Gorące produkty spożywcze	84
Pięć Przemian	86
Żyć w zgodzie z porami roku	86
Poprawiony kalendarz	87
Środek – Ziemia	87
Wiosna – Drzewo	88
Lato – Ogień	88
Jesień – Metal	89
Zima – Woda	90
Pięć Przemian i pięć smaków	92
Smak decyduje o tym, do jakiej Przemiany należy dany pokarm	94
Przemiana Drzewa – smak kwaśny	95
Przemiana Ognia – smak gorzki	98
Przemiana Ziemi – smak słodki	100
Przemiana Metalu – smak ostry	103

Przemiana Wody – smak słony	106
Tajemnice kuchni Pięciu Przemian	109
Przegląd najważniejszych informacji na temat wykorzystania energetycznej natury produktów spożywczych oraz pięciu smaków w różnych porach roku	109
Energetyczne oddziaływanie pokarmu a pory roku	109
Pięć smaków w różnych porach roku	110
Gotowanie w cyklu Przemian	113
Krok za krokiem	115
 Część II: PRZEPISY KUCHENNE	121
Objaśnienia używanych symboli i skrótów	122
Objaśnienia często używanych określeń	123
Chiński kleik ryżowy, czyli «congee» bez końca	127
Najprostsza, najstawniejsza i najbardziej mdła potrawa świata	127
❶ Kleik ryżowy	130
Pomysły na dalsze kleiki	131
❶ Kleik ze słodkiego ryżu z tłuczonymi orzechami	131
❶ Kleik ryżowy z fasolą adzuki	132
❶ Kleik ryżowy z marchewką i fenkułem	133
❶ Pikantny kleik ryżowy z soczewicą	134
● Kleik z pszenicy	136
Śniadania	137
Pikantne śniadania wegetariańskie	137
❶ Czerwona soczewica z rzepą i awokado	137
❶ Kasza jaglana z grzybami i awokado	139
❶ Czarna fasola z awokado	140
● Bulgur z pomidorami i świeżymi ziołami	142
● Pęczak ⑤	143
○ Wzmacniająca zupa z płatków owsianych ⑤	144
Pikantne śniadania z dodatkiem białka zwierzęcego	146
○ Wzmacniający poranny rosół	146

❶ Jajecznica z rukolą i świeżymi ziołami ⑤	148
❶ Jajecznica z cukinią ⑤	149
❶ Kasza jaglana z jajkiem i masłem ⑤	150
❶ Polenta z jajkiem sadzonym	151
❶ Polenta ze szpikiem	152
Śniadania na słodko	153
● Chłodna śruta zbożowa z owocami ⑤	153
❶ Orkisz z owocami i orzechami ⑤	155
● Soczysta kasza jaglana z gruszkami ⑤	156
○ Aromatyczne śniadanie z prażonej kaszy jaglanej ze śliwkami	158
❶ Ryż z jabłkami ⑤	160
❶ Słodka polenta z brzoskwiniami	161
● Chłodzące danie z ryżu z grejpfrutem	162
○ Płatki owsiane: słodko-kwaśne, soczyste i ciepłe	164
❶ Okrągłozarnisty ryż z rodzynkami i owocami ⑤	166
Dania ze zboża	167
Proso	171
❶ Przepis podstawowy dla 4 osób	171
❶ Zapiekanka z kaszy jaglanej i owoców	173
❶ Prossotto („Risotto“ z kaszy jaglanej)	174
❶ Kasza jaglana z figami	175
❶ Naleśniki z prosa	176
Polenta	177
❶ Przepis podstawowy dla 4 osób	177
❶ Smażona polenta z parmezanem	179
Ryż	180
❶ Przepis podstawowy dla 4 osób	180
○ Ryżowe curry z rodzynkami i orzechami	181
❶ Ryż z wiórkami kokosowymi i kardamonem	182
❶ Ryż z kasztanami jadalnymi	184
● Ryż z pieczarkami po włosku ⑤	185
Słodki ryż	186

○ Przepis podstawowy dla 4 osób.....	186
● Słodki ryż z prosem i orzechami włoskimi ⑤.....	187
● Smażone kulki ryżowe ze słodkiego ryżu z migdałami	188
Orkisz	189
○ Przepis podstawowy dla 4 osób.....	189
● Placki z orkiszu	190
Pszenica	192
● Przepis podstawowy dla 4 osób.....	192
● Chapati (czapaty, placki pszenne).....	193
Jęczmień	194
● Przepis podstawowy dla 4 osób	194
● Słodko-pikantna sałatka z jęczmienia	195
● Placki jęczmienne	196
Owies	198
○ Przepis podstawowy dla 4 osób.....	198
Zupy wegetariańskie	200
○ Lekka zupa z dyni	200
● Zupa pomidorowa ⑤	202
● Zupa selerowa	203
○ Zupa-krem z porów ⑤	204
○ Zupa ze śruty pszennej z porem ⑤.....	205
● Zupa pieczarkowa z czerwonym winem ⑤.....	206
● Chłodząca zupa ogórkowa z ziemniakami ⑤.....	207
● Zupa ziemniaczana z bazylią ⑤.....	208
Salatki, surówki i dipy (sosy do sałatek)	209
● Azjatycka sałatka z kapusty chińskiej ⑤.....	209
● Surówka z selera ⑤.....	211
● Egzotyczna sałatka z gotowanego selera	212
● Sałatka z fasolki szparagowej	214
● Surówka z marchwi ⑤.....	215
● Sałatka z buraków i ogórka	216
● Surówka z buraków ⑤.....	218

● Sałatka pieczarkowa z rzeżuchą §	219
● Sałata siewna (roszponka) z pieczarkami §	220
● Sałatka z rukoli i pomidorów §	221
● Sałatka z cykorii i mandarynek §	222
● Sałatka warzywna z prażonymi orzechami	224
● Pikantny krem z awokado i twarogu §	226
● Sałatka z kielkami pszenicy i twarogiem	228
Dania z warzyw	229
❶ Seler smażony §	229
❶ Seler panierowany	230
❶ Seler zapiekany §	231
● Cukinia smażona §	232
● Cukinia z pomidorami §	233
❶ Kalafior zapiekany z pszennym piwem	234
❶ Warzywa duszone	236
● Zapiekana cykoria §	238
❶ Zapiekanka z warzyw §	239
● Duszona rzepa z chrzanem	240
❶ Duszona rzepa z cebulką i marchewką §	241
❶ Szparagi w lekkim sosie cebulowym	242
● Smażone szparagi z rukolą §	244
○ Fenkuł z prażonymi orzechami włoskimi §	245
❶ Gołąbki z kapusty chińskiej z czerwonym ryżem i soją	246
○ Tempura z warzyw (warzywa w cieście)	248
● Szpinak duszony §	250
● Smażone kielki soi §	251
● Risotto z pomidorami	252
● Pomidory zapiekane z owczym serem i zieleniną	253
● Soczysta pszenica z warzywami	254
❶ Zapiekanka z kapusty z twarożkiem i sosem pomidorowym	256
❶ Quiche z warzywami	258

● Fasolka szparagowa z pomidorami ⑤	260
○ Czerwona kapusta słodko-pikantna	261
● Peperonata (sos paprykowo-pomidorowy)	262
● Ciasto twarogowe z warzywami	263
● Pizza wegetariańska	264
Dania z tofu	266
● Pikantne tofu z warzywami ⑤	266
● Tofu z orzechami laskowymi	268
● Tofu panierowane z sezamem	269
Potrawy wegetariańskie z roślin strączkowych	270
● Potrawa z grochu	270
● Biała fasola z szalwią	272
○ Pilaw z fasolą adzuki	274
○ Egzotyczna potrawa z soczewicy	276
● Seler naciowy z czarną fasolą	278
● Ciecierzycza z rodzynkami	280
● Dip jogurtowy z ciecierzycą	282
Dania mięsne	284
Zupy na mięsie	284
● Rosół	284
○ Wzmacniający rosół wołowy	286
● Rosół wołowy z warzywami i grzybami	288
○ Smaczny rosół z kury	290
Dania z drobiu	292
○ Kurczak z imbirem i sake	292
● Kurczak pieczony	294
○ Siekany kurczak z orzechami włoskimi	296
○ Indyk z woku z orzechami nerkowca	298
Dania z wołowiny	300
○ Wołowina w zalewie	300
● Wołowina z grzybami	302
○ Mielone mięso wołowe z białą kapustą	304
● Pieczeń wołowa duszona	306

Dania z mięsa jagnięcego	308
○ Udziec jagnięcy pieczony	308
○ Kotlety jagnięce w lekkim sosie z czerwonego wina	310
○ Pulpeciki jagnięce	312
Ryby	314
Zupy rybne	314
○ Przepis podstawowy na zupę rybną	314
❶ Zupa rybną z wodorostami <i>bijiki</i>	316
❶ Zupa z karpia	318
Dania z ryb	320
○ Majonez czosnkowy do ryb duszonych	320
❶ Halibut z grzybami	321
○ Dorsz pieczony z bakłażanami	322
● Losoś w szpinaku ⑤	324
❶ Risotto z owoców morza	326
❶ Szpinak z krewetkami	327
Desery i dania na słodko	328
○ Imbir kandyzowany	328
❶ Pudding waniliowy z morelami	330
❶ Pudding z kaszy jaglanej	332
● Pudding ryżowy z jabłkami	334
● Krem ryżowy	335
❶ Tempura z jablek (jabłka w cieście)	336
● Zapiekanka z jablek i twarożku	337
● Jabłka nadziewane	338
● Danie z sago z sokiem czereśniowym ⑤	339
● Kisiel owocowy ⑤	340
○ Mus morelowy	341
● Kompot z owoców ⑤	342
● Liczi w soku z ciemnych winogron ⑤	343
● Galaretka z jablek ⑤	344
● Marmolada ze świeżych owoców	345
Ciasta	346

● Szarlotka (bez jajek i produktów mlecznych)	346
❶ Tort jabłkowy z prosem	348
❶ Ciasto z dynią (bez jajek i produktów mlecznych)	350
❶ Wilgotna strucla serowa	352
❶ Tarta francuska z jabłkami	354
❶ Korzenne ciasto z gruszkami	355
❶ Tort marchewkowy	356
Pieczyno	357
❶ Paluszki chlebowe ⑤	357
❶ Chleb z ziarnem pszenicy i orkiszu	358
● Pszeniczny chleb tostowy	360
● Buleczki z ciasta twarogowego ⑤	361
Napoje	362
❶ Herbatka ze znamion kukurydzy z lukrecją	362
● Herbatka ze znamion kukurydzy parzona	363
❶ Herbatka ze znamion kukurydzy gotowana	364
○ Herbatka z imbiru	365
○ Indyjska herbatka korzenna: Yogi-Tea	366
○ Herbatka korzenna	368
○ Herbatka z kopru włoskiego	370
● Herbatka z mięty pieprzowej	371
● Herbatka z pszenicy	372
● Herbatka z jęczmienia	373
❶ Herbata czarna	374
❶ Herbata bancha	375
● Herbata zielona	376
❶ Herbata czerwona: Tuo Cha i Pu Erh	378
○ Kawa zbożowa	379
○ Kawa naturalna	380
○ Kakao	382
● Herbatka z kwiatu pomarańczy	384
● Sok jabłkowy	385
● Sok gruszkowy	385

● Sok z ciemnych winogron	386
○ Sok z czereśni	387
● Herbatka z wodorostów morskich	388
● Gorąca woda	390
Słowniczek	392
Alfabetyczna lista produktów spożywczych	396

LEGENDA:

- *Równowaga*: potrawa zrównoważona
- *Jang*: potrawa o charakterze rozgrzewającym
- *Jin*: potrawa o charakterze chłodzącym
- ⑤ *Szybka kuchnia*: przygotowanie potrawy wymaga niewiele czasu

Szczegółowe wyjaśnienie znaczenia poszczególnych symboli znajdziesz na stronie 122, w punkcie *Objaśnienia używanych symboli i skrótów*.