

MONIKA BIBLIS

Dojo według Pięciu Przemian

Przepisy wegetariańskie



Monika Biblis

Dojo według Pięciu Przemian. Przepisy wegetariańskie

Wydanie pierwsze, Toruń 2012

ISBN: 978-83-61744-52-8

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autor oraz wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor oraz wydawnictwo EscapeMagazine.pl 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.

Rozpowszechnianie całości lub fragmentu (innego niż udostępniony przez wydawnictwo) w jakiegokolwiek postaci, bez pisemnej zgody wydawnictwa, jest zabronione.

Zostań Partnerem wydawnictwa i zarabiaj na legalnym rozpowszechnianiu wydawanych przez nas publikacji.

bezpłatny fragment

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl
<http://www.EscapeMagazine.pl>

MONIKA BIBLIS

DOJO

WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN PRZEPISY WEGETARIAŃSKIE

EscapeMagazine.pl

Spis treści

WSTĘP	6
DOJO – RÓWNOWAGA SIŁ	7
ROLA ŻOŁĄDKA, ŚLEDZIONY I TRZUSTKI	10
ODŻYWIANIE W CZASIE DOJO	13
PRZEPISY	15
ZUPY	
Owsianka z kaszką i cebula	15
Owsianka z marchewką i sezamem	15
Pomidorowa na słodko	16
Zupa jarzynowo-kukurydziana	16
Zupa ziemniaczano-migdałowa	17
Krupnik jaglany	18
Zupa z mleka koziego	18
Zupa marchewkowa	19
Zupa czekoladowa	19
DANIA CIEPŁE	
Naleśniki gryczane	20
Szybkie placki kukurydziane	20
Puree z grochu	21
Kasza gryczana z jarzynami	21
Omlet owocowy	22
Omlet z marchewką	22
Kasza jaglana na słodko-kwaśno	23
Pierogi z truskawkami	23
Kluski z makiem i bakaliami	24
Suflet ze śliwkami	25
Karp gotowany z jarzynami	26
DESERY	
Pierniczki	26
Cynamonki z migdałem	27
Ciastka z marcepanem	28
Ciastka z makiem	29
Ciastka owsiano-orzechowe	29
Kulki daktylowo-orzechowe	30
Kulki owsiano-kokosowe	30
Ciasto z brzoskwiniami	31

Pączki jęczmienne	31
Razowe biszkopty	32
Babka piaskowa	32
Babka czekoladowa	33
Babka chlebowa	33
Tort migdałowy	34
Rodzinkowe racuchy	34
Łatwy placek drożdżowy	35
Obwarzanki	35
Strudel makowo-bakaliowy	36
Kisiel truskawkowy	37
Kisiel kawowy	38
DODATKI	
Chleb kukurydziany	38
Suchary gryczane z rodzynkami	39
Pasztet z marchewki i dyni	39
Pasta jajeczno-groszkowa	40
Masło miodowo-orzechowe	40
Marmolada z moreli	41
Konfitura z melona	41
NAPOJE	
Mleczko sezamowe	42
Napój miodowo-owsiany	42
Herbata dojo	42
TABELKI SMAKÓW I NATURY	
Smak kwaśny	43
Smak gorzki	44
Smak słodki	45
Smak ostry	46
Smak słony	47
INNE PUBLIKACJE	

WSTĘP

Dojo (czyt. dodžo) to kolejny przystanek w całorocznej, pięcioprzemianowej wędrówce. A konkretnie to cztery ważne przystanki – jak dowiesz się z dalszej lektury – pomiędzy kolejnymi porami roku, co oznacza, że publikacja ta jest aktualna przez cały rok.

Tak jak w poprzednich książkach z tej serii opracowałam 50 nowych przepisów. Tym, którzy nie czytali „Zimy”, „Wiosny”, czy „Lata”, należy się krótkie objaśnienie: mam za sobą 8-letni okres bycia wegetarianką. Żywiłam się zarówno wegańsko, makrobiotycznie jak i jarsko, z rybami i jajkami włącznie. Teraz co prawda jem mięso, ale coraz rzadziej i w coraz mniejszych ilościach. Podstawą mojego stylu odżywiania są warzywa, zboża, ziarna, nabiał i owoce oraz zioła. Mój syn od kilku lat z własnego wyboru nie je mięsa, więc pomysłów daleko nie muszę szukać :)

Przepisy zawarte w książce jak zawsze inspirowane są kuchnią polską, stworzone z produktów dostępnych w naszym kraju.

Życzę owocnych refleksji i wspaniałych doznań podniebiennych!

Monika

ROLA ŻOŁĄDKA, ŚLEDZIONY I TRZUSTKI

W medycynie chińskiej meridiany (kanały) żołądka i śledziony biegną z przodu ciała, przy czym kanał żołądka przebiega przez sam środek brodawki sutkowej. Pobieranie pokarmu i jego dawanie (karmienie piersią, ale też dzielenie się posiadanymi dobrami materialnymi i duchowymi) łączą się w jedno, wiążą się z zaufaniem i poczuciem bezpieczeństwa. I tak jest od narodzin, od pierwszej kropli mleka wysanej z matczynej piersi, aż do śmierci, gdy powracamy na łono Matki-Ziemi.

Głównym zadaniem żołądka jest trawienie i rozkładanie pożywienia. To narząd Yang, który jest wspomagany przez Chi ze śledziony i trzustki, narządów Yin. Do pełnej harmonii żołądek potrzebuje wilgoci, śledziona zaś suchości. Spoglądając na czyjeś usta możemy dokonać oceny, jaka jest kondycja narządów Ziemi. Usta spękane, z ząbkami informują o suchości, zaś nabrzmiące i często uchylone – o nadmiarze wilgoci. Usta blade to niedobór krwi, a różowe i błyszczące – oznaka dobrego krążenia.

Zadania, które ma przed sobą śledziona są bardziej skomplikowane i doniosłe niż się uważa w medycynie akademickiej. W medycynie chińskiej występuje ona zawsze w parze z trzustką. Śledziona, niczym Matka-Ziemia, żywi i daje poczucie bezpieczeństwa. To, co przyjmuje żołądek (pokarm, doświadczenia, informacje) jest przetwarzane przez nią w energię ciała i umysłu.

Śledziona wspomaga proces przekształcania i przemieszczania się **płynów** w organizmie. Część przekazuje do serca, część do płuc, a stamtąd do całego ciała, dbając o odpowiedni poziom jego nawilże-

nia. Ponadto kontroluje **krw**, którą utrzymuje w żyłach, nadając im elastyczność. Partnerka śledziona, trzustka, dba z kolei, by poziom cukru we krwi nie przekroczył bezpiecznej normy. Przy słabej, przepelnionej (jedzeniem lub informacjami) śledziona naczynia krwionośne stają się kruche, łatwo pękają, tworząc siniaki, żylaki, wewnętrzne krwotoki, anemię, bladość. Śledziona ma też wpływ na jakość **tkanek mięśniowych** i wagę ciała. Silne narządy Ziemi to silne, zwarte mięśnie, prosta sylwetka, narządy utrzymane w jednym miejscu, odpowiednia waga ciała. Osłabione nadmiarem płynów (wilgoci) ciało staje się gąbczaste, ociężałe, spuchnięte i słabe, narządy przesuwają się, a mięśnie zanikają. Nadmiar wilgoci może przerodzić się w patologiczny śluz – flegmę, która zalegając w płucach zmusza do kaszlu, a w stawach i mięśniach do artretyzmu, reumatyzmu, a nawet paraliżu. Stąd jedzenie, którym żywimy się na co dzień powinno mieć naturę neutralną, a w chłodne miesiące neutralno-ocieplającą, by nie dopuścić do zimna i nadmiaru wilgoci w tym ważnym organie.

Pozytywną emocją Przemiany Ziemi jest **troska**. Troszczymy się o siebie i innych, gdy mamy poczucie bezpieczeństwa i obfitości, niezależnie od tego, co i ile mamy w rzeczywistości. Ludzie z silną Ziemią, czyli mocnym centrum, są towarzyscy, pogodni i ciepłi, pełni odpowiedzialności za siebie i innych, mają doskonałą pamięć, z łatwością koncentrują się na byciu tu i teraz. Mając oparcie w samych sobie, są jak opoka wspierająca innych.

Negatywną, odbitą w krzywym zwierciadle, cechą ziemską jest **zatroskanie**. Przy braku spokoju i zaufania rodzą się zmartwienia i obsesyjne myśli. Inni ludzie stają się punktem odniesienia, pojawia się niepewność, chęć wtrącania się w życie bliźnich pod pozorem troski, nadmierne poświęcanie się dla nich, co w rzeczywistości wynika z braku miłości do siebie, z osłabionego centrum.

Nie bez przyczyny w medycynie naturalnej splot słoneczny uważa się za centrum mocy fizycznej i intelektualnej. Aby umysł był czysty, musi umieć odpowiednio analizować i przetwarzać informacje.

Podobnie żołądek, by być silnym, musi sprawnie trawić i rozkładać pokarm. Pozycją gimnastyczną (znaną też z jogi) harmonizująca i wzmacniająca splot słoneczny, a zatem i żołądek, śledzionę i trzustkę, jest tzw. mostek. Polecam codzienne jej praktykowanie, bo czyni mocnym, a zarazem otwartym, całe ciało.

PRZEPISY

ZUPY

Owsianka z kaszką i cebulą

O – Doprowadź do wrzątku 2 litry wody, wsyp szczyptę kurkumy,
Z – dodaj pół łyżeczki masła, 1 pokrojoną cebulę (lub 2 dymki), 3 łyżki kaszki kukurydzianej, pół łyżeczkę cynamonu,
M – ok. 8 łyżek płatków owsianych, pół łyżeczki kardamonu, pół łyżeczki imbiru mielonego,
W – 1 łyżeczkę soli morskiej.
Gotuj 30 minut.
Jeśli chcesz, teraz możesz zmiksować.
Następnie spróbuj owsianki i dodaj:
W – sól do smaku, jeśli trzeba,
D – ok. 1 łyżki soku z cytryny,
O – szczyptę kurkumy,
Z – 1/2-1 łyżkę miodu,
M – szczyptę imbiru.

Owsianka z marchewką i sezamem

O – Doprowadź do wrzątku 2 litry wody, wsyp szczyptę kurkumy,
Z – dodaj pół łyżeczki masła, 3 łyżki pokrojonej w plastry marchewki (lub startej na tarce, jeśli nie chcesz później miksować), 3 łyżki sezamu, pół łyżeczkę cynamonu,
M – ok. 7 łyżek płatków owsianych, pół łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej, 1 płaską łyżeczkę imbiru mielonego,
W – 1 łyżeczkę soli morskiej.
Gotuj 30 minut.
Jeśli chcesz, teraz możesz zmiksować.
Następnie spróbuj owsianki i dodaj:
W – sól do smaku, jeśli trzeba,
D – ok. 1 łyżki soku z cytryny,
O – szczyptę kurkumy,
Z – 1 łyżkę miodu,
M – szczyptę imbiru.

PEŁNA WERSJA



Dojo według Pięciu Przemian. Potrawy wegetariańskie

<http://www.escapemagazine.pl/369720-dojo>