

Monika Biblis

KUCHNIA POLSKA
WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl

Kuchnia polska według Pięciu Przemian

Monika Biblis

Wydanie drugie, Toruń 2013

ISBN: 978-83-61744-60-3 (edycja drukowana)

978-83-61744-08-5 (edycja elektroniczna)

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autorzy oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autorzy oraz Wydawnictwo 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 w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Kopiowanie, kserowanie, fotografowanie, nagrywanie, wypożyczanie, powielanie w jakiegokolwiek formie powoduje naruszenie praw autorskich.

bezpłatny fragment

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl

<http://www.EscapeMagazine.pl>

*Dedykuję Rodzicom:
Basi i Zbyszkowi
– moim pierwszym wzorcem Yin i Yang*

Spis treści

Słowo do wydania drugiego

Wstęp

I. Cel jedzenia

II. Cudze chwalicie, swego nie znacie

III. Pochwalmy też cudze

 Pięć Przemian

 Obieg karmiący

 Obieg kontrolny

 Zasada Yin-Yang

IV. Droga do zdrowia

 Krok 1: Jaki to smak?

 Pięć smaków

 Smak kwaśny

 Smak gorzki

 Smak słodki

 Smak ostry

 Smak słony

 Podsumowanie

 Smak końcowy

 Równoważenie smaków

 Preferencje smakowe

 Krok 2: Ciepłe czy zimne?

 Produkty Yin i Yang

 Równoważenie sił

 Jangizowanie i jinizowanie produktów

Krok 3: Co mamy za oknem?

Pory roku i klimaty

Daty pięciu pór roku

Wiosna

Lato

Dojo (późne lato)

Jesień

Zima

Podsumowanie

Krok 4: Jak się dziś czujesz?

Pięć emocji

Złość

Radość

Troska

Smutek

Strach

Jak emocje wpływają na nasz organizm?

Emocje a smaki

Emocje a gotowanie

Krok 5: Która godzina?

Zegar organów, czyli co i kiedy jeść

Regularność jedzenia

Przykładowy jadłospis na 3 dni

Krok 6: Eksperymentuj i gotuj radośnie!

V. Praktyczne porady

Ogień czy prąd?

Naczynia

Pięć sposobów przygotowywania żywności

Przechowywanie żywności

Mrożone pierogi z mięsem

Przechowywanie surowców

Zioła

Przyjmowanie pokarmu

VI. Nauka gotowania

Jajecznicowe wariacje

Jajecznica – przepis podstawowy

Jajecznica z pomidorami

Jajecznica na boczku / kiełbasie

Jajecznica z pieczarkami/grzybami

Zupy

Zupy kwaśne

Zupa pomidorowa inaczej

VII. Przepisy

Zupy

Owsianka miksowana

Owsianka z suszem

Krupnik jaglany

Krupnik jęczmienny

Krupnik gryczany na gęsi

Rosół

Żurek

Zupa pomidorowa na maśle

Zupa ogórkowa

Zupa cebulowa

Zupa dyniowa

Barszcz czerwony z fasolą

Potrawy wegetariańskie

Energetyczne musli

Mieszanka bakaliowa z kefirem

Omlet podstawowy

Omlet z marchewką

Grzanki z patelni

Grzanki czosnkowe

Kasza jęczmienna– przepis podstawowy

Kasza gryczana – przepis podstawowy
Kasza jaglana – przepis podstawowy
Ryż – przepis podstawowy
Kuskus – przepis podstawowy
Soczewica – przepis podstawowy
Fasola – przepis podstawowy
Gotowane ziemniaki
Puree ziemniaczane
Puree z groszkiem
Lane kluski
Kopytka
Kluski śląskie
Kluski leniwe
Naleśniki z trzech mąk
Naleśniki razowe
Naleśniki staropolskie z nadzieniem
Placki ziemniaczane
Placki z jabłkami
Kotlety jaglane
Duszonka z papryką
Kapusta z grochem
Fasola w sosie warzywnym
Szybki groszek z fasolą
Sałatka jarzynowa
Surówka z marchwi i jabłek
Jogurt ziołowy
Potrawy mięsne
Wołowina z fasolą
Indyk w jarzynach z cynamonem
Kurczak w cebuli
Kotlety mielone
Pulpety z jagnięciny

Pulpety wołowo-indycze w sosie
Filety rybne
Gulasz indyczno-cielęcy
Wątróbka z cebulą
Staropolskie zrazy wołowe
Bigos staropolski
Placek po zbójniku
Fasola po bretońsku

Dodatki do kanapek
Masło czosnkowe
Pasta jajeczno-serowa
Pasta ze słonecznika
Twarożek śniadaniowy wiosenny
Paszтет z soczewicy
Paszтет mięsny

Sosy i farsze
Sos indyczy
Sos wieprzowy
Sos wołowy
Sos pieczarkowo-cebulowy
Sos cebulowo-marchewkowy
Sos pomidorowy
Farsz cebulowy
Farsz szpinakowo-czosnkowy
Farsz z kapusty

Pieczyno
Chleb domowy na zakwasie
Chleb drożdżowy
Bułki pszenno-żytnie

Słodkości
Jabłeczник Dominiki
Jogurt na słodko

Kanapki a la nutella
Pieczone gruszki z miodem
Słonecznikowa pychotka
Ciasto marchewkowe
Piernik
Faworki
Kutia pszeniczna z bakaliarni

Przetwory

Ogórki kiszane
Dylnia w occie
Dżem owocowy
Szybki dżem truskawkowy

Napoje

Kawa gotowana pięć smaków
Kawa zbożowa gotowana
Herbatka wiosenno-letnia
Herbatka z lukrecją
Herbatka ziołowa ze stewią
Herbatka ziołowa z macierzanką
Czarna herbata z goździkiem
Zioła na przeziębienie
Napój imbirowy

Dodatek 1. Skorowidz produktów

Dodatek 2. Miary i wagi

Dodatek 3. Tabelki smaków

Smak kwaśny
Smak gorzki
Smak słodki
Smak ostry
Smak słony

Bibliografia

Słowo do wydania drugiego

„Kuchnia polska według Pięciu Przemian” została wydana cztery lata temu. Była to wtedy pierwsza w Polsce książka elektroniczna o tej tematyce i m.in. dlatego zdecydowałam się ją napisać i wydać w takiej formie.

Po czterech latach nadeszła pora, aby wydać ją w formie książki papierowej. Stało się tak, podobnie jak z trzema innymi tytułami, za sprawą nacisków we strony samych Czytelników.

„Kuchnia polska”, choć ukazuje się w formie tradycyjnej jako czwarta, jest tak naprawdę pierwszą książką, którą napisałam. Książka, której nie udało mi się wówczas, w dosyć niespokojnych dla mnie czasach, odpowiednio wykończyć, wygłaskać, wytulić, jak pierwsze dziecko, które się kocha, ale dla którego brak nam wystarczająco dużo czasu... Mogłam nadrobić to teraz i uzbrojona w większą niż cztery lata temu wiedzę, z nowymi refleksjami i przemyśleniami, oddaję książkę lepszą, wzbogaconą nie tylko o więcej przepisów i treści, ale też miejscami całkiem zmienioną. Pięć Przemian to nie tylko przepisy. To magia, która powstaje, gdy bierzemy w dłonie produkty, kroimy je i poszczególne smaki łączą się ze sobą. Przypominamy sobie, że jest to twórczość, praca rąk, serca i umysłu, i że na skróty nie da się otrzymać alchemicznego złota, jakim jest pełna energii, zapachów i barw ugotowana potrawa. Przepisów zebrałam tu ponad 100, w tym 6 znajdujących się w rozdziałach, gdzie tłumaczę jak prawidłowo gotować w pięciu smakach.

Dziękując Wydawnictwu oraz okolicznościom, bliskim mi ludziom i moim duchom opiekuńczym, z radością przekazuję niniejsze wydanie w Twoje ręce.

Autorka

Wstęp

*Jedynie zdrowie daje Ci poczucie,
że właśnie teraz przeżywasz najlepsze dni w roku.*

Franklin Adams

Witam Cię, drogi Czytelniku!

Ta książka powstała z miłości, pasji i determinacji.

Z miłości do Natury i Porządku.

Z pasji do kulinarnych eksperymentów i filozoficznych poszukiwań.

Z determinacji do walki o lepszą jakość w życiu swoim i najbliższych.

To, co tu przeczytasz, może być zgoła odmienne od tego, co już wiesz o odżywianiu – z mediów, modnych gazet, obiegowych opinii... Ba! Możesz być nawet zszokowany pewnymi informacjami i uznać je za niebotyczne herezje! Ale możesz też – i na to liczę – czytać bez uprzedzeń, z otwartą głową i ciekawością, aż poczujesz ekscytację, nie mogąc się doczekać, by przedstawioną tu wiedzę jak najszybciej wcielić w życie! Ta wiedza podniesie jakość nie tylko w Twojej kuchni, lecz także, a może przede wszystkim, w życiu. Bo „jaka kuchnia, takie życie” – jak głosi slogan pewnej firmy. I trudno się z tym nie zgodzić.

Zaskoczę Cię, ale to, o czym tu przeczytasz, to nic nowego. Nie będzie to też poradnik o kolejnych dietach cud. Przedstawię Ci proste zasady, które wymagają na początku pewnego wysiłku intelektualnego.

Trzeba je opanować pamięciowo. Musisz się też zaangażować – tak, jak we wszystko, w czym chcesz osiągnąć sukces. Ale zapewniam Cię, że to wspaniała przygoda i od Ciebie będzie zależało, jak szybko przekonasz się o efektach, zarówno „kosmetycznych”, widocznych gołym okiem, jak i zdrowotnych, w sensie fizycznym i psychicznym. Wszak zdrowie to równowaga ciała i ducha.

Za podstawę tej książki przyjąłem odżywianie według Pięciu Przemian, ale w duchu tradycyjnej i współczesnej kuchni polskiej. Zasada Pięciu Przemian wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, w skrócie zwanej na całym świecie TCM (*Traditional Chinese Medicine*). Chińczycy to bardzo mądry i, jak się zdaje, zapobiegliwy naród. Około 5 tys. lat temu zaczęli systematycznie spisywać to, co dziś składa się na ich rodzimą filozofię i medycynę. Obserwując otaczający świat, zjawiska przyrodnicze, zachowania ludzkie, funkcjonowanie organizmów oraz współzależności między nimi, odkryli pewną powtarzalność zjawisk, cyklicznie zachodzące Przemiany... Odkryli istniejący we wszechświecie Porządek. Jego przejawem zaś jest dynamika sił Yin i Yang oraz Pięć Przemian, zwanych też Żywiołami. Według TCM nic nie istnieje samodzielnie, lecz jest integralną częścią całości. Dotyczy to, zarówno makrokosmosu, czyli świata i wszechświata, jak i mikrokosmosu, jakim jest ludzki organizm.

Wspaniałe jest to, że odkryte i opisane przez Chińczyków prawa Natury, które poznasz za chwilę, są uniwersalne, a zatem działają w każdym zakątku naszego globu, na każdy organizm żywy! Dotyczy to również zasad odżywiania – rozpoznali oni, że konkretny pokarm ma określoną naturę (temperaturę), a więc może działać ochładzająco, neutralnie lub rozgrzewająco oraz reprezentuje jeden z pięciu smaków. W ten sposób, odpowiednio dobierając składniki, nauczyli się tworzyć pełne harmonii, zrównoważone posiłki. I o harmonię właśnie chodzi – zarówno w życiu, jak i na talerzu, co – jak się dowiesz podczas dalszej lektury – jest w istocie tym samym.

Jednak my, Europejczycy, nie jesteśmy gorsi od Azjatów. Również posiadamy wielowiekową spuściznę w postaci traktatów na temat żywienia. Ich autorem jest sam „ojciec medycyny”, Hipokrates. To do niego należą słowa: „Jedzenie powinno być lekarstwem, a lekarstwo jedzeniem”. Mędrzec ten zaobserwował i opisał oddziaływanie poszczególnych grup pokarmów na organizm, a wymieniał spośród nich: chłodzące, obojętne i ogrzewające. Stosował on koncepcję „pięciu żywiołów”. Podobnie zresztą jak Awicenna, czy Paracelsus. Jak widać, na naszym kontynencie istniało kiedyś zastosowanie wiedzy niemal identycznej z zasadami medycyny chińskiej! To tylko dowód na to, że jest to wiedza uniwersalna. Korzystam jednak z teorii mędrców Wschodu, ponieważ traktaty Hipokratesa, czy innych uczonych, w większości zniszczono, a przetrwały tylko pewne fragmenty, które są trudno dostępne.

Jak już wspomniałam, ta książka dotyczy odżywiania według Pięciu Przemian, ale w duchu naszych rodzimych tradycji. Musimy pamiętać i brać pod uwagę miejsce, w którym żyjemy. Filozofia TCM głosi, że jeśli człowiek sprzeciwia się prawom natury, to zginie, bowiem Natura jest od niego silniejsza. Jeśli żyjemy w kraju, gdzie pogoda zmienia się w zależności od pory roku, gdzie przyroda cyklicznie zmienia swą szatę, a dni chłodnych jest więcej niż gorących, to musimy uszanować to i poddać się owym zmianom. Musimy, jeśli nie chcemy zginąć... Dotyczy to przede wszystkim odpowiedniego ubierania i odżywiania, jak to czynili nasi przodkowie.

Chciałabym, drogi Czytelniku, abyś zrozumiał, jak ważny dla Twojego zdrowia jest powrót do korzeni, do tradycji. Oczywiście nie dosłowny, nie całkowity, lecz oparty na mądrości i sporej dozie rozsądku. Uważam, że tylko wtedy, gdy wiemy skąd przybywamy, możemy jasno określić, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy. Dlatego napisałam rozdział o kuchni staropolskiej. To wspinała inspiracja dla nas, współczesnych, zabieganych i zestresowanych Polaków! Przekonasz się, że tradycje kuchni polskiej i odżywianie według Pięciu Przemian nie tylko się nie wykluczają, ale przeciwnie – świetnie się uzupełniają, nadając znanym

już potrawom nowy posmak. To tryumfalny powrót do naszych źródeł, bo dla nas jako mieszkańców nadwiślańskiej krainy. To powrót do rytmów otaczającej przyrody. To także zachwyt nad aromatem świeżo ugotowanej, pożywnej zupy. To alchemiczny proces przemiany materii w energię!

Czytając moją książkę, zyskasz nowe spojrzenie, zarówno na żywność, jak i sam proces tworzenia potrawy (bo gotowanie twórczością jest i basta!). A jeżeli potraktujesz temat naprawdę poważnie, zechcesz pogłębić wiedzę w tej dziedzinie i zdecydujesz się na dyscyplinę w odżywianiu, to na pozytywne efekty nie będziesz musiał długo czekać! Wiedza, którą tu przekazałam, jest dosyć obszerna i na pozór skomplikowana, więc starałam się ją ująć w jak najbardziej przystępny i prosty sposób. Jednak przez cały czas tworzenia niniejszego przewodnika przyświecały mi słowa Alberta Einsteina: „Wszystko powinno zostać uproszczone tak bardzo, jak to tylko możliwe, ale nie bardziej”.

Dlatego zalecam, aby przeczytać całą książkę co najmniej dwa razy. Gwarantuję Ci, drogi Czytelniku, że za każdym razem znajdziesz w niej i zrozumiesz coś nowego.

Zapraszam do lektury!

Monika Biblis

ZUPY

Owsianka miksowana

Jest to owsianka bezmleczna, jako że mleko słodkie pasteryzowane (kupne) jest produktem przeze mnie niepolecanym (patrz „Skorowidz”). Jeśli jednak jest dostęp do mleka wiejskiego, świeżego, wówczas można je dodać zamiast $\frac{1}{4}$ wody, w przemianie Ziemi (czyli tutaj: $\frac{1}{2}$ litra), przy czym radzę wtedy zwiększyć ilość przypraw ostrych.

M – 8 łyżek płatków owsianych przed użyciem opłucz na sitku chłodną wodą,

W – po czym w umieść w większej misce, zalewając 2 litrami zimnej wody,

D – dodaj parę kropli soku z cytryny lub żurku.

Odstaw na 2-3 kwadransy. W ten sposób owies będzie lżej strawny.

Po czym postaw na ogniu, doprowadź do wrzenia.

O – wsyp $\frac{1}{4}$ łyżeczki kurkumy,

Z – $\frac{1}{2}$ łyżeczki masła, 4 łyżki kaszki kukurydzianej, $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu,

M – $\frac{1}{4}$ łyżeczki kardamonu, $\frac{1}{3}$ łyżeczki imbiru,

W – 1-2 łyżeczki soli (do smaku)

Gotuj ok. 30 minut, mieszając drewnianą łyżką. Pilnuj, by nie przywarło. Następnie zmiksuj blenderem. Gotując dalej, dodaj:

D – 1-2 łyżeczki soku z cytryny (do smaku)

O – szczyptę kurkumy,

Z – 1-2 łyżki miodu,

M – szczyptę imbiru.

Do takiej zmiksowanej owsianki możesz wrzucić namoczone wcześniej rodzynki, pestki, kawałki owoców lub dżem własnej roboty.

PEŁNA WERSJA

Monika Biblis

KUCHNIA POLSKA

WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN



<http://www.escapemagazine.pl/367439-kuchnia-polska>