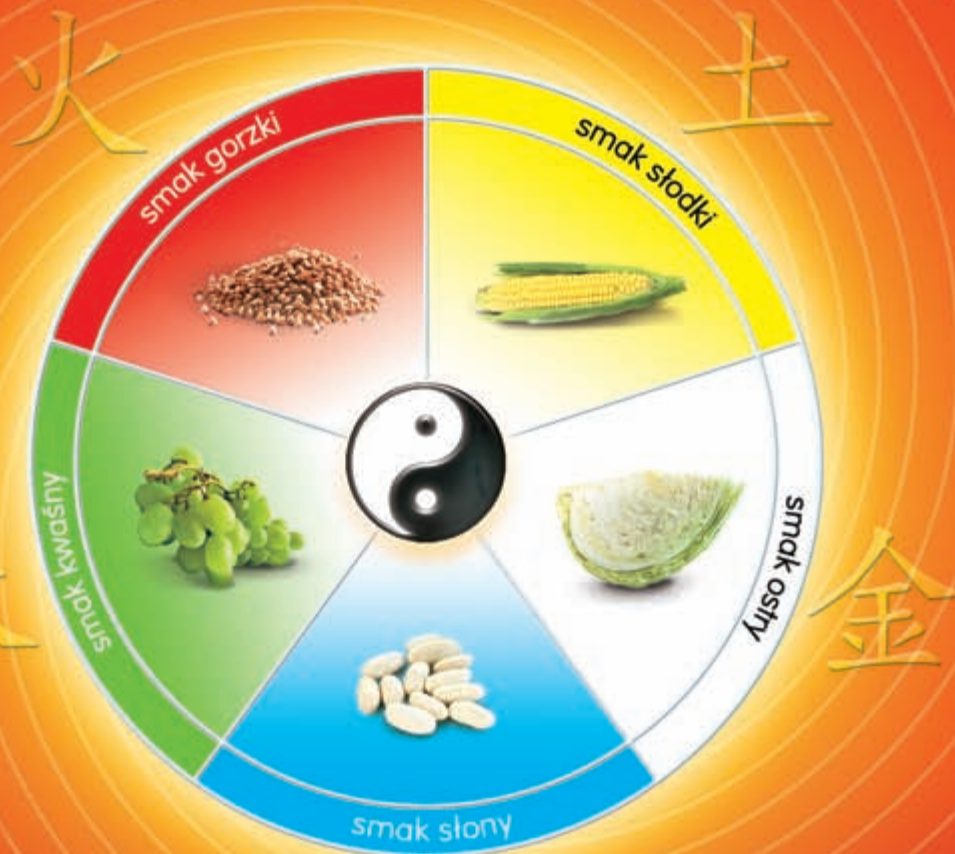


ANNA CZELEJ

# PRAKTYCZNE GOTOWANIE WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

Tradycyjna medycyna chińska w kuchni



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
...coś więcej niż psychologia

# PRAKTYCZNE GOTOWANIE WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN



Anna Czelej

# PRAKTYCZNE GOTOWANIE WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

Tradycyjna medycyna chińska w kuchni



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII

*...coś więcej niż psychologia*

Redakcja: Dominika Dudarew  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Opracowanie graficzne: Marek Baliński  
Rysunki: Agata Balińska  
Korekta: Ewa Skarżyńska  
Opracowanie części sinologicznej: Dorota Bielan

Wydanie I  
Białystok 2009  
ISBN 978-83-7377-371-4

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2009.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*...coś więcej niż psychologia*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
(085) 662-92-67 – redakcja  
(085) 654-78-06 – sekretariat  
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt  
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal  
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis Treści

<i>1. Wprowadzenie .....</i>	<i>7</i>
<i>2. Zasady transkrypcji chińskiej .....</i>	<i>13</i>
<i>3. Tradycyjna medycyna chińska w kuchni.....</i>	<i>19</i>
<i>4. Pięć Przemian w kuchni .....</i>	<i>83</i>
<i>5. Przepisy kulinarne.....</i>	<i>109</i>
<i>6. Spis przepisów kulinarnych .....</i>	<i>237</i>



## WPROWADZENIE

Chińska filozofia przyrody pozwoliła opracować Chińczykom wiele metod, które służą dobrze naszemu zdrowiu i które można zastosować w praktyce. Gotowanie według Pięciu Przemian i zastosowanie artykułów spożywczych w tradycyjnej medycynie chińskiej to tylko jedna z nich. Metody rodem z Chin pomagają nam wyjść ze stanu zagubienia i alienacji, budują poczucie jedności i harmonii z otaczającym nas światem przyrody i ludzi, umożliwiają odnalezienie właściwego miejsca w środowisku, w którym żyjemy. TMC w kuchni i metoda gotowania według Pięciu Przemian uczy przyrządzania smacznych i zrównoważonych posiłków, ale nie tylko, uzmysławia również mnogość powiązań w świecie przyrody, do którego należy człowiek. Jakość tych powiązań może początkowo wprawiać w zdumienie. Patrząc z perspektywy chińskiej filozofii przyrody, mamy możliwość zobaczenia zwykłej pietruszki i marchewki w nowym, niezwykłym świetle. Obserwacja taka budzi przypuszczenie, że kierunek ruchu energii w żywym organizmie człowieka może zależeć od wielu jeszcze innych czynników, nie tylko od rodzaju



pokarmu, który spożywamy. Chińczycy nie mają wątpliwości, że tak jest w istocie i na stan równowagi ludzkiego organizmu można wpływać na wiele sposobów, nie tylko odpowiednią dietą, między innymi również każdym gestem ciała, ze skinieniem małego palca włącznie. Powodowani tą ideą mistrzowie chińscy opracowali zestaw leczniczych ćwiczeń zwanych Qigong. Pomimo swojej prostoty Qigong harmonizuje ciało i umysł ćwiczącego, doprowadzając go do stanu równowagi i głębokiej, relaksującej koncentracji.

Formy Qigong są niezwykle skuteczną metodą pozwalającą zachować zdrowie i dobrą kondycję. Poszczególne ćwiczenia harmonizują ruch energii głównych organów wewnętrznych w organizmie człowieka, a tym samym są efektywnym sposobem równoważenia zbyt silnych emocji. Podobnie taijiquan jest kompletnym systemem zawierającym w sobie Qigong, w jednym i drugim obowiązują te same zasady. Ćwiczenie taijiquan i Qigong powinno być związane z przekazem mistrza.

Zazwyczaj nie widzimy związku między bólem żołądka czy wątroby a emocjami, które im towarzyszą. W myśl tradycyjnej medycyny chińskiej te związki są jednak oczywiste, a poszczególne emocje są związane z ruchem właściwym dla danego organu. Zbyt silny ruch energii w żywym organizmie, który możemy zaobserwować, nazywamy emocją lub uczuciem. Na przykład: widoczny ruch wątroby, ekspresja Elementu Drzewa to gniew. W zrównoważonym organizmie wątroba, kontrolując mięśnie, wprawia w ruch masy krwi, uwalnia krążenie w brzuchu, pomaga w przepływie ku górze czystych płynów, wspiera ruch w kierunku głowy. Uczucia powinny osiągnąć ten ruch, ale jego skutki nie powinny być dostrzegalne w samej substancji, tylko w świetle serca, świadomości. Zbyt silne emocje, takie jak gwałtowny gniew związany z wą-

trobą, mogą poruszyć substancje, w tym wypadku wpływając na ruch wątroby dotyczący ciała, np. krew (wymioty z krwią i przekrwione oczy). Ruch gniewu i ruch umysłu unoszącego się w gniewie podążają w tym samym kierunku. Ruch ciała odzwierciedla ruch umysłu.

„Świadomość” w naszym rozumieniu nie jest jednak tym samym, co w języku chińskim. Według chińskiej filozofii przyrody świadomość, życie duchowe i nasze ciało są parą, podobnie jak para Niebo – Ziemia, nie mogą istnieć oddzielnie. Duchowość wyraża się przez ciało.

Wszystkie funkcje fizjologiczne i ich manifestacje są posłuszne ruchom naszej świadomości. Dlatego też nasza duchowość wyraża się zdrowym odcieniem włosów i cery. Zakłócenie manifestacji życia na poziomie nerek lub wątroby znajduje zaś swoje odbicie w aberracjach psychologicznych. A skoro tak, to nasuwa się wniosek, że zarówno dolegliwości nerek lub wątroby, jak i aberracje psychologiczne możemy wyleczyć za pomocą marchewki i pietruszki lub jakichś innych warzyw czy też kaszy.

Chińska filozofia przyrody łączy medycynę ze wszystkim, czym jesteśmy i co nas otacza. Do otoczenia tego należy niewątpliwie rodzina i dobrze się dzieje, jeśli w systemie rodziny panuje kosmiczny porządek, bo to oznacza, że energie w niej płyną bez przeszkód w cyklu odżywczym, od matki do córki, od córki do jej córki i tak przez wszystkie pokolenia. Związek męża i żony rządzi się zaś tymi samymi prawami, co związek Nieba i Ziemi. Jedno z tych praw ma w tym przypadku bardzo szerokie zastosowanie: „Ziemia żywi, Niebo ochrania”. W odniesieniu do kobiety i mężczyzny w ich związku prawo to oznacza, że kobieta zajmuje miejsce centralne w stosunku do mężczyzny, tworzy dom i żywi rodzinę, a mężczyzna chroni kobietę i jej dzieci oraz dostarcza środki na życie. Nie doszukujemy się jednak w tym prawie zbyt prostego prze-

łożenia na nasze pojęcia. „Żywienie” w języku chińskim nie oznacza bowiem „odżywiania” w naszym rozumieniu i gotowania, nawet według Pięciu Przemian.

W myśl chińskiej filozofii przyrody „żywienie” dotyczy w równym stopniu sfery ciała i ducha, a w Yi Jing (w Księdze Przemian) w heksagramie 27. I. „Kąty ust” (Żywienie) możemy się spotkać z opisem mędrca, który jest źródłem żywienia:

*„Dziewięć u góry znaczy:*

*Źródło żywienia.*

*Świadomość niebezpieczeństwa przynosi pomysłny los.*

*Sprzymijającym jest przekroczyć wielką wodę.*

*Ta linia przedstawia mędrca najwyższego rodzaju – wszelkie wpływy, których jest on źródłem, są pokarmem i pożytkiem dla innych. Taka pozycja nakłada nań poważną odpowiedzialność. Jeśli będzie jej świadomy, jego udziałem będzie pomysłny los i może wtedy ufnie przystąpić do dzieł nawet tak wielkich i trudnych, jak przekroczenie wielkiej wody. Przyniosą one powszechne szczęście, dla niego i dla innych”<sup>1</sup>.*

Chińska filozofia przyrody to temat rzeka, który nie może się zmieścić w jednej książce. Oprócz więc książki „Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian”, w której omawiam zastosowanie artykułów spożywczych w tradycyjnej medycynie chińskiej i pomagam w nauce gotowania według Pięciu Przemian, kończę jeszcze opracowanie tekstu o związkach mężczyzny z kobietą widzianych z perspektywy chińskiej filozofii przyrody i Yi Jing i opracowanie swoich notatek z wykładu Elisabeth Rochat de la Valee „Sfera mentalna i patologia uczuć w medycynie

<sup>1</sup>Richard Wilhelm, *I Cing*, Wydawnictwo Latawiec, Warszawa 1999 r., s. 116

chińskiej”, a mistrzowie taijiquan Marek Baliński i Jarosław Jodzis mają w zanadrzu teksty na temat taijiquan i leczniczych ćwiczeń Qigong. Tymczasem oddają w ręce Czytelników „Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian” na dobry początek. Mam nadzieję, że książka ta zachęci wiele osób do dalszego zgłębiania tajemnic chińskiej filozofii przyrody i do zastosowania jej w praktyce.

### Wyjaśnienie od Autorki:

Pojęcia Niebo i Ziemia w tekście książki nie odnoszą się do nieba nad głową i ziemi pod stopami. Są to nazwy energii i grup zjawisk, które charakteryzują się właściwościami yang lub yin i występują na poziomach makrokosmosu i wszystkich mikrokosmosów. Niebo to twórcza energia duchowa, która pobudza życie, przenika każde istnienie i tworzy Jednię świata. „Niebo w nas” oznacza pierwiastek duchowy, który przenika istotę ludzką. Odpowiednio: „Ziemia w nas” oznacza masę ciała. Dlatego Niebo i Ziemia rozpoczynają się wielką literą. Podobnie Pięć Przemian: Przemiana Wody, Przemiana Drzewa, Ognia, Ziemi, Metalu, to nazwy grup zjawisk, które odznaczają się właściwościami odpowiadającymi Pięciu Przemianom, na przykład: do Przemiany Drzewa należą zjawiska, które charakteryzuje szybki ruch energii w górę, barwa zielona, smak kwaśny itp., to gniew, kwaśne owoce, wątroba w żywym organizmie itd. O Przemianach w skrócie mówimy: Ogień, Woda, Drzewo, Ziemia, Metal i pojęcia te nie odnoszą się do ogniska, wody źródlanej i kawałka żelaza. Samo słowo Przemiana w tekście też oznacza najczęściej jedną z Pięciu Przemian, a nie przemianę uroczej osoby w wilkołaka wieczorową porą. Analogicznie Dziewięć Liczb w Magicznym Kwadracie to też nazwy grup zja-

wisk, które obrazują trygramy w Księdze Przemian. Trójka Grom, to nazwa zjawisk z Przemiany Drzewa, które charakteryzują się szybkim ruchem yang w górę. Czwórka Wiatr, to zjawiska o właściwościach yin, również z Przemiany Drzewa. W przepisach kulinarnych Ogień napisany wielką literą oznacza produkty żywnościowe o smaku gorzkim, a ogień napisany małą literą oznacza palenisko, na którym stawiamy garnek z potrawą.

# TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA W KUCHNI





# TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA W KUCHNI

Wchodząc w świat chińskiej filozofii przyrody, czytając Yi Jing, teksty z zakresu tradycyjnej medycyny chińskiej, ćwicząc taijiquan, możemy sobie uzmysłwić, jak wiele czynników ma znaczący wpływ na przepływy energii w naszym organizmie. Nie tylko ruch fizyczny, ale również poszczególne emocje wywołują przepływ energii w określonych kierunkach. Rzadko kiedy, a może nawet wcale, dociera do nas informacja, że poszczególne artykuły spożywcze (takie jak pietruszka, marchewka, jabłko czy rzodkiewka) są w istocie różnorodnymi formami energii, a ich spożywanie wywołuje w naszym organizmie określone skutki, choćby przepływ energii w górę lub w dół, na zewnątrz lub do wewnątrz. Jedząc jakiś produkt, możemy zamknąć, odblokować lub przyspieszyć przepływy energii, a także doświadczyć suchości czy nadmiaru wilgoci (śluzu).

Chińczycy opracowali metody, które równoważą, harmonizują, odblokowują lub zmieniają niepożądany kierunek ruchu energii w żywym organizmie na pożądany. Do metod tych zaliczają się: akupunktura, lecznicze



ćwiczenia Qigong i taijiquan, ziołolecznictwo, ale również leczenie przy pomocy odpowiedniej diety.

O wielorakim działaniu pożywienia na nasz organizm będzie traktował ten rozdział.

Na wstępie przypomnijmy sobie jednak pokrótce podstawowe pojęcia, którymi operuje chińska filozofia przyrody i tradycyjna medycyna chińska.

Opis fundamentalnej struktury rzeczywistości w chińskiej filozofii przyrody opiera się na określeniu praw, według których energie w przyrodzie wciąż płyną, dążąc do zachowania dynamicznej równowagi. Punktem wyjścia w tych rozważaniach było określenie właściwości dwóch sił wyjściowych, NIEBA (yang) i ZIEMI (yin), oraz ich wzajemnych relacji. Zostały też określone właściwości energii pochodnych i charakterystyczny dla nich ruch. NIEBO, kwintesencję męskiej siły yang – nazwano ojcem, a ZIEMIĘ, uosabiającą siły żeńskie yin – nazwano matką. Energie pochodne: OGIEŃ, JEZIORO, WODĘ, GÓRĘ, PIORUN oraz WIATR określono jako dzieci NIEBA i ZIEMI.

Właściwości energii Nieba i Ziemi oraz energii pochodnych zapisano w formie trzech linii; linia ciągła określała siłę yang, a linia przerywana (pusta w środku) symbolizowała siłę yin. Zapisy te, jakby rodzaj wzorów z zakresu fizyki, nazwano trygramami.

Wszystkie zjawiska na Niebie i Ziemi, w makro- i mikrokosmosie, można pogrupować na zasadzie korelacji ich właściwości, według charakterystycznego dla nich ruchu energii. Na przykład wiosna (energia Piorunu) charakteryzuje się silnym ruchem energii w górę, tak samo porusza się kielkujące ziarno pszenicy. Podobne cechy ma wschód, poranek, drzewo, smak kwaśny, kolor zielony, ruch energii związany z wątrową w żywym orga-

nizmie, niektóre emocje – choćby gniew, zdolność pracy koncepcyjnej itd.

Każde zjawisko, z którym się spotykamy, możemy określić według specyficznego dla niego ruchu energii i umieścić w grupie zjawisk charakteryzujących się ruchem jednego z żywiołów.

Trygramy obrazują wszystko, co dzieje się na Niebie i Ziemi. Wyrażają zjawiska, które podlegają ciągłej przemianie. Charakteryzują również cechy członków rodziny: ojca, matki i dzieci.

Prawdopodobnie pierwszy zapis trygramów pojawił się na planie Mapy Luo zwanej również Magicznym Kwadratem. Nie wiemy, kto był twórcą tego niezwyklego zapisu. Odkrycie Magicznego Kwadratu przypisuje się pierwszemu władcy z Dynastii Xia, który zobaczył ten zapis na skorupie wielkiego żółwia z rzeki Luo.

Chińczycy, obserwując ciała niebieskie, stali twarzą na południe, toteż ten kierunek w Magicznym Kwadracie jest na gorze, a północ na dole. Zmienione są tu też odpowiednio ustawienia kierunku zachodniego i wschodniego.

Oprócz zapisu w postaci trzech linii yin i yang każdy trygram ma swoją symboliczną liczbę. Energia tych liczb, ich Qi, symbolizuje ten sam żywioł, co odpowiadający danej liczbie trygram. Zamiast więc stwierdzać przykładowo „trygram obrazujący energię Gromu”, mówimy „Qi Trójki Gromu charakteryzuje się...” lub „Dwójka ma takie i takie cechy”.

Trygramów jest osiem, a symbolicznych liczb w Magicznym Kwadracie dziewięć. Jedna z tych liczb nie ma swojego trygramu, jest nią liczba 5 w centrum kwadratu. Symbolizuje ona Ziemię znajdującą się w centrum w odniesieniu do Nieba; Ziemię, która przyjmuje najwięcej energii kosmicznej i najwięcej rozdaje innym, rozprawdza ją po najdalsze krańce systemu, żywi wszystkie istoty.

## GOTOWANIE KASZ

PROPORCJE: dwie części (dwie szklanki) wody na jedną część (jedna szklanka) kaszy.

W przypadku bardzo twardych kasz, np. brązowego ryżu, dajemy dwie i ćwierć porcji wody na jedną porcję kaszy.

Wszystkie zboża możemy zaliczyć do Przemiany Ziemi, ale pszenica ma aspekt Drzewa i umieszczamy ją w Przemianie Drzewa, żyto i kasza gryczana mają aspekt Ognia i w przepisach kulinarnych umieszczamy je w tej właśnie Przemianie. Jęczmień, owies i ryż mają aspekt Metalu i w przepisach kulinarnych umieszczamy je w Przemianie Metalu. Nie zrobimy jednak błędu, umieszczając w swoim przepisie kulinarnym któreś z wymienionych zbóż w Przemianie Ziemi. Na przykład przepis z mąką pszenną łatwiej jest nam skonstruować, umieszczając mąkę w Przemianie Ziemi, a nie w Przemianie Drzewa.

### 1. KASZA JAGLANA

---

- O – wrzątek
- Z – masło, kasza jaglana

### 2. RYŻ, JĘCZMIENŃ, OWIES

---

- O – wrzątek
- Z – masło lub olej sojowy, słonecznikowy albo olej z oliwek lub z pestek winogron
- M – ryż lub owies albo jęczmień
- W – szczypta soli

Ryż należy do Przemiany Metalu i w związku z tym jest matką nerek, wzmacnia ten organ. O kondycji nerek mó-

wią wszystko nasze włosy. Proszę się przyjrzeć, jak silne włosy mają Chińczycy.

Ryż, owies i jęczmień możemy ugotować, zaczynając od Przemiany Metalu:

**M** – ryż lub owies albo jęczmień

**W** – zimna woda

Ryż lub owies albo jęczmień zalewamy zimną wodą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem.

### 3. KASZA GRYCZANA, ŻYTO

---

**O** – wrzątek, kasza gryczana lub żyto

**Z** – masło

**M** – szczypta pieprzu

**W** – szczypta soli

### 4. PSZENICA

---

**W** – zimna woda

**D** – pszenica

Pszenicę wsypujemy do zimnej wody i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem do chwili wyparowania wody.

Do ugotowanej w ten sposób pszenicy możemy dodać:

**O** – włoskie orzechy

**Z** – miód, rodzynki, utarty mak, migdały

**M** – kieliszek koniaku i otrzymamy kutię.

Kasze gotujemy pod przykryciem, na małym ogniu, do chwili wyparowania wody.

Smak i jakość potraw wzbogacamy o promieniowanie kwarcu, gotując na cegiełce (płytkę) szamotowej postawionej na palniku.

## 5. KASZA JAGLANA Z RYŻEM

- O** – 4 szklanki wrzątku (w tym przypadku używamy więcej wody, chcemy, żeby kasza była rzadka)
- Z** – pół szklanki kaszy jaglanej, masło, pestki dyni i słonecznika, rodzyнки, mogą też być daktyle i mielony sezam
- M** – pół szklanki ryżu
- W** – szczypta soli lub łyżeczka zimnej wody

Gotować pod przykryciem, na małym ogniu, najlepiej na płytce szamotowej, do chwili rozgotowania kaszy.

Powyższy przepis jest doskonałym daniem na śniadanie. Współcześnie wiele osób, na skutek stosowania diety pozbawionej błonnika, ma ogromne kłopoty z trawieniem. Picie herbatek na przeczyszczenie nie jest absolutnie skuteczne i może być wręcz niebezpieczne, jeśli ktoś pije zioła przez dłuższy czas. Wbrew powszechnemu przekonaniu jednego rodzaju ziół nie wolno pić dłużej niż dwa tygodnie i natychmiast należy przestać je stosować, kiedy zaczynają nam nie smakować. Jedzenie na śniadanie zupy z kaszy już po kilku dniach może przynieść ulgę osobom cierpiącym na zaparcia. Regularne jedzenie kasz pozwala zapomnieć o tego rodzaju kłopotach.

## 6. GOTOWANE ZIEMNIAKI

---

- O – wrzątek
- Z – ziemniaki, masło
- M – szczypta czarnego pieprzu lub startej gałki muszkatołowej
- W – sól
- D – śmietana, natka pietruszki
- O – koperek

Zagotować wodę, dodać ziemniaki, ugotować, odcedzić, odparować.

Dodać masło, szczyptę czarnego pieprzu lub jakiejś innej ostrej przyprawy (oregano, czubryca, gałka muszkatołowa), następnie dodać sól i śmietaną.

Utluc ziemniaki na gładką masę, posypać natką pietruszki i koperkiem.

Ziemniaki ugotowane według zasad Pięciu Przemian są pyszne i mają zupełnie inny smak niż ziemniaki wrzucone do zimnej, osolonej wody.

## SOSY

### 7. SOS POMIDOROWY

---

- O – około pół szklanki wrzątku, koperek
- Z – łyżeczka oleju, odrobina cukru, słodka sproszkowana papryka
- M – bazylia, oregano, czosnek
- W – szczypta soli, zimna woda
- D – 2 łyżeczki pszennej mąki, łyżka przecieru pomidorowego, kwaśna śmietana

Zagotować wodę, dodać przyprawy w odpowiedniej kolejności, mąkę wymieszać z zimną wodą i śmietaną, wlać do sosu, zagotować na małym ogniu, dodać przecier pomidorowy.

## 8. SOS POMIDOROWY II

- O** – pół szklanki wrzątku, laurowy listek, wędzone śliwki
- Z** – łyżeczka oleju, słodka surowa papryka
- M** – cebula, czosnek, bazylia, goździk
- W** – szczypta soli lub odrobina tamari
- D** – 4 pomidory

Zagotować wodę, dodać laurowy listek, śliwki, olej, pokrojoną paprykę, cebulę, czosnek, bazylię, sól lub tamari i sparzone, obrane ze skórki pomidory. Ugotowane warzywa przetrzeć przez sitko lub zmiksować, sos podawać do kasz lub makaronu.





Rewolucja w gotowaniu. Możesz jeść to co zwykle i poprawić swoje zdrowie.

Teraz to naprawdę możliwe - wystarczy, że zmienisz sposób przygotowania posiłków.

Już dziś zacznij gotować według Pięciu Przemian. To prosta metoda oparta na chińskiej filozofii. Dzięki niej Twoja kuchnia będzie zdrowa, Ty osiągniesz harmonię z otoczeniem, a Twój organizm będzie wolny od wszelkich chorób, dolegliwości fizycznych, emocjonalnych i psychicznych.

Pomimo wielu przepisów, to nie jest książka kucharska. Pomimo propagowania zdrowego odżywiania, to nie jest książka z kolejną dietą...

To książka, dzięki której poznasz bardzo przystępny sposób gotowania, który na zawsze uzdrowi Twoją kuchnię i życie.

Nie zwlekaj, przeczytaj, zacznij stosować, a gotowanie będzie prostym, przyjemnym i zdrowym nawykiem!



Cena: 29,80 zł



PATRONI MEDIALNI:

