

Ellen Goldsmith, dr Maya Klein

Odżywianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Jak zniwelować czynniki genetyczne,
niezdrowy styl życia i codzienny stres

175 przepisów
dla optymalnego zdrowia



Odżywianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Ellen Goldsmith, dr Maya Klein

Odżywianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Jak zniwelować czynniki genetyczne,
niezdrowy styl życia i codzienny stres

| 175 przepisów |
| dla optymalnego zdrowia |

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-63-1

Nutritional Healing with Chinese Medicine
Text copyright © 2017 Ellen Goldsmith
Recipes copyright © 2017 Maya Klein and Ellen Goldsmith

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
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.

Zrzeczenie się odpowiedzialności

Książka ta dostarcza ogólnych wskazówek i nie ma zastąpić umiejętności, wiedzy i doświadczenia wykwalifikowanego przedstawiciela profesji medycznej mającego do czynienia z faktami, okolicznościami i objawami konkretnego przypadku. Zaprezentowane tu informacje na temat zdrowia i medycyny opierają się na wynikach badań, szkoleniach i osobistym doświadczeniu autorek, są one prawdziwe i w pełni zgodne z ich najlepszą wiedzą. Jednak książka ta pomyślana jest tylko jako źródło informacji dla osób pragnących wzbogacić swoje wiadomości na temat zdrowia i odżywiania, widzianych z perspektywy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Nie ma ona zastąpić porad udzielonych czytelnikowi przez lekarza prowadzącego ani też im zaprzeczać. Ponieważ każdy człowiek i każda sytuacja są jedyne w swoim rodzaju, autorki i wydawca zachęcają czytelnika, by skonsultował się z wykwalifikowanym przedstawicielem służby zdrowia przed realizacją jakiegokolwiek procedury, o ile występują wątpliwości co do jej stosowności. Autorki i wydawca nie biorą odpowiedzialności za żadne niekorzystne rezultaty bądź konsekwencje będące następstwem wykorzystania informacji zawartych w tej książce. Obowiązkiem czytelnika jest skonsultowanie się z lekarzem bądź innym wykwalifikowanym przedstawicielem służby zdrowia.

Przepisy podane w tej książce zostały starannie sprawdzone przez naszą kuchnię i degustatorów. Zgodnie z naszą najlepszą wiedzą są one bezpieczne i wartościowe w zwyczajnych okolicznościach i dla zwyczajnych użytkowników. Osoby cierpiące na alergie pokarmowe lub innego rodzaju albo mające specjalne wymagania dietetyczne bądź dotyczące innych kwestii zdrowotnych powinny uważnie zapoznać się z sugerowaną listą składników dla każdego przepisu i ocenić, czy może to dla nich stanowić problem. Ryzyko wykorzystania wszystkich przepisów ponosi konsument. Nie możemy brać na siebie odpowiedzialności za żadne zagrożenia, straty czy szkody mogące wyniknąć ze stosowania jakiegokolwiek przepisu. Osoby mające specjalne potrzeby i wymagania albo cierpiące na alergie czy inne problemy zdrowotne powinny w razie jakichkolwiek wątpliwości przed wykorzystaniem któregośkolwiek przepisu skontaktować się ze swoim doradcą medycznym.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści



Wstęp – dlaczego powstała ta książka?	7
Część 1: Podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej	
Rozdział 1: Tradycje żywienia i leczenia w Chinach	13
Rozdział 2: Tradycyjna Medycyna Chińska – prosto z natury	25
Część 2: Podstawy chińskiej terapii dietetycznej	
Rozdział 3: Podstawy: natura termiczna i smak.....	57
Rozdział 4: Grupy pokarmowe i ich właściwości.....	77
Rozdział 5: Cykl przemian: pory roku	107
Rozdział 6: Kuchnia: twoje laboratorium.....	131
Rozdział 7: Układ trawienny: klucz do zdrowia	157
Rozdział 8: Zalecenia dietetyczne dla pospolitych problemów zdrowotnych	173
Część 3: Spotkanie Wschodu i Zachodu w kuchni	
Rozdział 9: Transformacja twego zdrowia: uzupełnienie spizarni.....	197
Rozdział 10: Składniki kulinarne i ziołowe	223
Przepisy na każdą porę roku	279
Bibliografia i polecane lektury	541
Publikacje – źródła informacji	545
Podziękowania.....	548

Wstęp – dlaczego powstała ta książka?



„Kto zażywa lekarstwa, a zaniedbuje odżywianie,
marnuje umiejętności lekarza”.

- *Prysłowie chińskie*

Jeśli starasz się właściwie dobierać produkty spożywcze dla poprawy swego zdrowia, nie jesteś w tym odosobniony. Wielu z nas nie ma pewności, co jeść, i pozwala, by kierowały nami pobudki inne niż zdrowy rozsądek. Istnieje jednak rozwiązanie mające swoje korzenie w starożytnej mądrości medycyny chińskiej. Jest to system stawiający sobie za cel uprzystępnienie leczniczego potencjału żywności, który można nauczyć się zastosować i włączyć w codzienne życie – a o jego skuteczności świadczą stulecia praktyki.

Dlaczego zatem tylu z nas trafia ostatecznie do gabinetu lekarza, mając problemy związane bezpośrednio z dietą? W naszych współczesnych czasach zagubiliśmy się na ścieżce dobrego odżywiania. Obserwujemy efekt uboczny w postaci wzrostu liczby przypadków chorób przewlekłych, którym można zapobiegać, takich jak otyłość, cukrzyca dziecięca i choroby krążenia. Gdzie się zwracamy? Czy wykorzystujemy najnowsze wyniki badań, czy ulegamy szaleństwu najnowszej diety?

Istnieje mnóstwo diet, ale też skarbiec mądrości na temat pożywienia i zdrowia dostępny dla nas tuż przed naszymi oczyma – w naturze. I o tym dokładnie mówi ta książka. Dawni Chińczycy byli doskonałymi obserwatorami przyrody, kultywowali i rozwijali system pielęgnacji zdrowia i leczenia mocno osadzony w ich tradycjach, w których jedzenie i jego walory medyczne są głęboko powiązane.

Jestem akupunkturzystką i praktykiem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, a przez ostatnie trzydzieści lat studiowałam też terapię dietetyczną i nauczałam jej. Dlatego widzę, jak bardzo ludzie są pomieszani w kwestii zależności między sposobem odżywiania a samopoczuciem. Oczekują pomocy, jak stworzyć

codzienną dietę, którą mogliby zaakceptować z przyjemnością i zastosować bez dodatkowego stresu. Ludzie przychodzą do mnie jako akupunkturzystki, ponieważ szukają ulgi od bólu, zmęczenia, poczucia utraty równowagi, chcą zmiany, i to natychmiast. Jednak zmiana dokonuje się stopniowo – minęło trochę czasu, odkąd przestaliśmy czuć się dobrze, więc potrzeba go będzie trochę, aby odwrócić ten trend, ale warto to zrobić, a efekty będą trwałe. A najlepiej rozpocząć to właśnie od odżywiania. Jeśli kiedykolwiek próbowałeś zmienić dietę i szybko powróciłeś do dawnych przyzwyczajzeń, wiesz, jak trudno zachować trwałą zmianę. Ja to wiem, ponieważ przez wiele lat byłam taką osobą. Zaczęłam jako wegetarianka i „stoczyłam się”, jadając mnóstwo serów, orzechów, owoców, ale zasadniczo już prawie rezygnując z normalnych posiłków. Potem na właściwy kurs naprowadziła mnie dieta makrobiotyczna – obejmująca produkty pełnowartościowe, przeważnie roślinne, z niewielką ilością ryb – której zasady energetyczne są zbliżone do diety chińskiej. Dowiedziałam się o energii żywności, nauczyłam metod gotowania pozwalających optymalnie wykorzystać składniki odżywcze. Przez kilka lat czułam się fantastycznie, a potem osiągnęłam plateau. Nie rozumiałam, że dieta to sprawa dynamiczna, więc musi zmieniać się wraz z nami, stanem naszego zdrowia, porami roku i naszą aktywnością. Najwięcej tu zmieniło przyjęcie typowego dla Tradycyjnej Medycyny Chińskiej podejścia, wedle którego pożywienie i jego wewnętrzne właściwości mogą wspierać zdrowie.

Studia nad medycyną chińską i stanowiącymi jej podstawę zasadami, że jedzenie stanowi lekarstwo, dały mi solidne zrozumienie, które mogę zastosować we współczesnym życiu. Pomogło mi to nauczyć się wsłuchiwać we własne ciało i jego potrzeby, być bardziej cierpliwą i dostrajać się do tego, jak klimat i zmiany pór roku wpływają na mój organizm. A także zrozumieć, że to, co działało u mnie przed kilkoma miesiącami czy latami, może wymagać dostosowania na różnych etapach życia. Teraz mam więcej energii niż trzydzieści lat temu, zachowuję stabilną masę ciała. Wiem, jak dostosować sposób odżywiania dla wspierania zdrowia i leczenia chorób.

W *Odżywianiu według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej* poznasz mądrość wykorzystywania żywności w leczeniu ciała. Nie znajdziesz tu z góry ustalonej diety, lecz raczej wskazówki, jak kultywować i wzmacniać swoją wewnętrzną siłę obserwacji i zdolność dobierania i przyrządzania pełnych życia potraw, które wesprą zdrowie i dobre samopoczucie. Pozwól zabrać się w podróż, która, choć wiedzie przez nowy ląd i wymaga nowego języka, prowadzi też przez swoje produkty. Jeśli niewiele wiesz o medycynie chińskiej, niech ta

książka stanie się przewodnikiem, który pozwoli zrozumieć, jak nierozdzielnie związane są odżywianie i medycyna. Osoby mające pewną wiedzę o chińskiej medycynie i ziołarstwie odkryją może silne lecznicze paralele między ziołami a codziennymi produktami spożywczymi. Jak mówię moim studentom medycyny chińskiej: „Wasi pacjenci mogą przyjść do was na sesję akupunktury, mogą stosować przez jakiś okres przepisane przez was zioła, ale jeść będą codziennie do końca życia”.

Podstawy i reguły Tradycyjnej Medycyny Chińskiej oraz terapii żywieniowej możesz stosować niezależnie od tego gdzie mieszkasz, jakie są twoje tradycje kulinarne, ponieważ medycyna chińska zakorzeniona jest w naturze i jej porządku przemian. Gdy już zrozumiesz te zasady, nauczysz się dostosowywać jedzenie do pór roku, klimatu, swego stanu zdrowia i poziomu witalności. Byłam świadkiem, jaką rolę dobre jedzenie i nawyki żywieniowe odgrywają w procesie poprawy i transformacji ludzkiego zdrowia, energii i nastroju.

Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci nawiązać z jedzeniem relację, która zadziała na twoją korzyść, uwolni cię od sztucznej i statycznej diety, pozwoli poczuć się lepiej zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Wykorzystaj tę książkę, jak wolisz – zacznij lekturę od początku albo przygotuj w kuchni któryś z ponad 175 podanych tu przepisów (aby zacząć, przejdź na stronę 279). Albo też poznaj naturę termiczną i smaki poszczególnych produktów (rozdział 3, strona 58). Wyruszmy razem w podróż ku dobremu zdrowiu. Kiedy zasiądziesz do posiłku, poświęć chwilę, by docenić barwy i aromaty i, jak to mówią Chińczycy, *man man chi* („jedz niespiesznie i delektuj się pożywieniem”). Naucz się doceniać nowy sposób jedzenia, który pomaga budować zdrowie i witalność na przyszłe lata.

Część 1

Podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Rozdział 1

Tradycje żywienia i leczenia w Chinach



„Dla ludu jedzenie jest niebem”.

- *Przysłowie chińskie*

Nie trzeba chyba wspominać, że dla większości z nas jedzenie jest przyjemnym doświadczeniem, wypełnionym różnorodnością smaków i tekstur. Być może jednak *nie wiesz* o tym, że to samo jedzenie może ci też pomóc wykurować się, zachować dobre zdrowie i wydłużyć życie. Dawni Chińczycy od stuleci potrafili odżywiać się w ten sposób i rozwinęli tradycje żywieniowe i lecznicze, które przetrwały do dnia dzisiejszego.

We współczesnej kulturze Zachodu radość „niebiańskich potraw” utożsamiana jest nierzadko z dekadencckimi, zmysłowymi i często niezdrowymi wyrobami, które moja córka opisuje jako „jedzenie zwykle słodkie albo słone i kremowe, albo słone i chrupiące – pełne intensywnych smaków i tekstur, które sprawiają, że chce ci się więcej!”. Dla niej niebiańskie potrawy to pizza, ciastka, murzynki i lody. Dlaczego tak się dzieje, że ona, podobnie jak wiele innych osób, uważa za wspaniałe potrawy, które są szkodliwe dla zdrowia, szczególnie spożywane w nadmiarze? Dlaczego skojarzenie z niebiańskim jedzeniem musi mieć charakter relacji budzącej zarazem miłość i nienawiść? Większości z nas trudno zaprzestać jedzenia tych produktów, dopóki nie poczujemy się pełni albo bliscy mdłości. Efekty tego także nie są przyjem-

Czy wiesz, że:

W całych Chinach są tradycyjne restauracje serwujące pyszne dania przyrządzone zgodnie z leczniczymi zasadami chińskiej diety i ziołarstwa, które cieszą podniebienie, a zarazem wspierają zdrowie i długowieczność.

ne. Dręczy nas poczucie winy, że ulegliśmy pokusie, a jednocześnie intensywne pragnienie oczyszczenia naszych ciał za pomocą programu detoksu albo specjalnej diety.

Łatwo zrozumieć nasze przywiązanie do tych produktów. Kiedy usunie się z diety intensywne smaki – często uzyskane dzięki dużym ilościom soli, cukru i tłuszczu – całe jedzenie może wydać się mdłe i nieciekawe. Ale wcale tak być nie musi. Istnieje podejście pośrednie, kiedy posiłki mogą być pyszne, a zarazem pożyteczne dla nas, mogą dawać poczucie satysfakcji i działać jak lekarstwo... to całkiem niebiańska propozycja.

Jedzenie jako lekarstwo

„Pożywienie i lekarstwa mają to samo pochodzenie”.

– Częste stwierdzenie
w chińskiej teorii
medycznej

W tradycji chińskiej jest rzeczą powszechnie znaną, że „pożywienie leczy, a lekarstwo jest pożywieniem”. Jedzenie i leki to jedno i to samo, a zarazem element codziennego życia. Wiele chińskich rodzin nadal żyje zgodnie z tą maksymą, wiedząc, co i jak jeść, kiedy na przykład ktoś jest chory lub zmęczony albo gdy kobieta odzyskuje siły po porodzie. Ta starożytna wiedza jest głęboko zakorzeniona w ich kulturze.

Ta kulturowa mądrość wprowadza też odmienny sposób myślenia o jedzeniu, który moglibyśmy przyjąć na Zachodzie. Nauczyłam się to robić, gdy studiowałam pradawne tradycje medycyny chińskiej. Dla Chińczyków relacja z jedzeniem zakorzeniona jest w wartościach zapobiegania szkodom i promowania długowieczności, które wyłoniły się ze starożytnych tradycji i praktyk „pielęgnowania życia”. Pielęgnowanie życia (*yang sheng* – 養生), stanowiące rdzeń i fundament Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, opisano w jej klasycznym traktacie *Huangdi Neijing Suwen* (*Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza*). Podkreśla się tam, że styl życia i nawyki jednostki odgrywają kluczową rolę dla zachowania i kultywowania trwałego zdrowia. Sun Simiao, żyjący w VII wieku mędrzec i ojciec medycyny chińskiej, także o tym wspominał w klasycznym tekście *Beiji Qian*

Jin Yao Fang („Zasadnicze formuły dla nagłych przypadków warte tysiąca sztuk złota”) napisanym około 625 roku. Podkreślał on, jaką wagę dla podtrzymywania zdrowia fizycznego, umysłowego i emocjonalnego mają codzienne nawyki pielęgnowania ciała za pomocą pożywienia i ziół, regularne ćwiczenia rozwijające przepływ energii życiowej i wewnętrzną siłę, odpowiedni odpoczynek oraz umiarkowanie w jedzeniu, piciu i pracy. U podstaw praktyk pielęgnowania życia leży wykorzystanie pożywienia jako leku.

Wczesne dowody

Praktyki pielęgnowania życia zostały przyjęte przez chińskich ziółarzy, mędrców i lekarzy oraz opisane w chińskich tekstach medycznych. Po skosztowaniu ziół i potraw oraz sprawdzeniu efektów ich spożywania dokumentowali oni i kodyfikowali ich właściwości energetyczne i lecznicze.

Doniosłość odżywiania i zdrowia została później podkreślona w XIV wieku na dworze cesarskim dynastii Yuan, gdzie władca zatrudnił Hu Sihua jako nadwornego terapeuty i dietetyka dla swojej rodziny. Miał on zalecać potrawy, które zapewnią długie życie i dobre zdrowie. Hu Sihui napisał *Yinshan Zhengyao* („Ważne zasady dotyczące pokarmów i napojów”), jeden z wczesnych kluczowych tekstów w rozwoju chińskiej terapii dietetycznej. Książka ta, która stała się podręcznikiem odżywiania dla zdrowia, zaleca umiarkowanie w jedzeniu, urozmaiconą dietę oraz specjalne diety dla kobiet w ciąży i dzieci. Uznaje też wpływy międzykulturowe, włączając potrawy mongolskie, tureckie i islamskie, które wywarły wpływ na chińską terapię żywieniową. Kuchnia stała się nie tylko miejscem przygotowania posiłków, ale też swego rodzaju laboratorium alchemicznym, gdzie odkryto, że przygotowanie określonych produktów zapewnia niebiańskie atrybuty zdrowia, witalności i długowieczności. A wiele z tych produktów, w tym fasola azuki, kardamon, jagody goji, skórka pomarańczowa i jagnięcina, wciąż uchodzi za ważne składniki terapeutyczne w dzisiejszej sztuce kulinarnej.

Czy wiesz, że:

Najdawniejsze teksty, w których pokarmy i zioła klasyfikowane są według określonych właściwości, można znaleźć w trzech fundamentalnych księgach – *Jin Gui Yao Lue* („Podstawowe receptury ze złotego kufra”), *Shanghan Lun* („Traktat o atakach zimna”) oraz *Shennong Bencaoyao* („Materia medyczna Boskiego Rolnika”) – napisanych ponad 2000 lat temu, lecz do dziś wykorzystywanych jako podstawa do praktyki medycyny chińskiej i leczenia pożywieniem.

Ta ciągła wymiana tradycji leczniczych i żywieniowych rozszerzała swój zasięg wraz z migracjami ludów oraz wędrówkami kupców i podróżników po Jedwabnym Szlaku przez Chiny do Azji Środkowej, na Bliski Wschód i do Europy Południowej. Jednocześnie tradycje traktowania pożywienia jako lekarstwa pozostawały żywe i były praktykowane wśród Rzymian, Greków, Majów, Egipcjan i rdzennych ludów całego świata, których cywilizacje podzielały podobne poglądy na temat leczniczej mocy pożywienia. W rzeczywistości to Hipokrates, grecki ojciec współczesnej medycyny, napisał: „Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”. Te starożytne tradycje kontynuowane są przez ajurwedycznych lekarzy i uzdrowicieli w Indiach, a także przez rdzenne ludy Ameryki i innych kontynentów. Możemy obserwować, jak praktyki te są przekazywane z pokolenia na pokolenie w Europie, Afryce, Iranie oraz Meksyku i całej Ameryce Środkowej i Południowej.

Adaptacja tradycyjnych praktyk

Czy wiesz, że:

Fitoterapia (ziołolecznictwo) wyłoniła się po części z tradycji traktowania pożywienia jako lekarstwa.

Wiadomo, że wiele pokoleń przed nami ludzie potrafili uśmierzać ból gardła, odżywiać młodą matkę po porodzie i uspokajać napięcie emocjonalne za pomocą zup czy herbat. Umiano gotować i stosować produkty spożywcze, pojedynczo bądź w połączeniu z innymi produktami lub ziołami, aby przywracać zdrowie i harmonię o każdej porze roku i na każdym etapie życia. Nasi przodkowie potrafili nadać potrawom dobry smak, używając pożądanых ziół i przypraw, które hodowano bądź nabywano. Rozumieli oni, że przyprawy korzenne i zioła wydobywają pewne smaki pożywienia w ramach specyficznych gustów kulinarnych ich kultury. Zdawali sobie sprawę, jakie rośliny pobudzają i poprawiają trawienie, a także zwiększają i równoważą energię.

Wprawdzie w wielu kulturach istnieją lecznicze tradycje praktyk dietetycznych, ale Chińczycy sformułowali te koncepcje już kilka tysięcy lat temu i dużo na ten temat pisali.

Ta mądrość do dzisiaj odgrywa ważną rolę w ich medycynie i kulturze.

Pożywienie z ziemi: wpływy położenia geograficznego i klimatu

Chińczycy nauczyli nas, że aby żyć w harmonii z siłami natury, należy dobierać pożywienie z uwzględnieniem położenia geograficznego i klimatu. W starożytności oni i przedstawiciele innych dawnych cywilizacji nauczyli się z konieczności, jak równoważyć siły naturalne za pomocą produktów spożywczych, które hodowali, przygotowywali i spożywali – ludy te były pierwotnymi „lokalnożercami” (ang. *locavores*). Nie istniał globalny system dystrybucji żywności, więc musieli inwestować w hodowlę i sprowadzanie jak najlepszego pożywienia z rejonu, gdzie mieszkali. Żywność i jedzenie były naprawdę sprawą regionalną. Ponieważ zbiory podlegały wpływom fluktuacji czynników pogodowych i klimatycznych, trzeba było tak wykorzystywać między innymi położenie geograficzne, glebę, klimat i źródła wody, by zoptymalizować produkcję żywności, a także przechować uzyskane produkty po sezonie. Aby karmić, podtrzymywać i chronić zdrowie, rozwinięto metody optymalnego uzyskiwania składników odżywczych podczas przygotowywania i konserwowania żywności.

Zachowanie składników odżywczych produktów dzięki ich konserwacji

W przeszłości, gdy nie istniały lodówki, jedzenie świeżych produktów przez okrągły rok nie było możliwe. Dzięki przypadkowym odkryciom, eksperymentom i ludzkiej pomysłowości znaleziono sposoby konserwacji żywności, takie jak fermentacja i suszenie, aby przetrwać zimniejsze miesiące.

Czy wiesz, że:

Fermentacja i suszenie to dwie najstarsze metody konserwacji żywności.

Fermentacja

Fermentacja dała nam alkohol ze sfermentowanych zbóż, ziół i owoców. W rzeczywistości alkohol jako specyfik leczniczy stosowano w starożytnych Chinach już mniej więcej 4000 lat temu. Dzięki procesowi fermentacji uzyskuje się też tamari, miso, tempeh, ocet, kombuchę, sos rybny i wiele rodzajów kiszonych warzyw i owoców. Fermentowane produkty stosuje się nie tylko dla poprawy smaku potraw, ale też dla wsparcia procesu trawienia dzięki rozszczepianiu złożonych cząsteczek białek i zwiększaniu ilości pożytecznych bakterii w jelicie. Dzisiaj takie fermentowane produkty jak kiszona kapusta, kiszone ogórki i jogurt lubiane są na całym świecie za intensywny smak oraz walory zdrowotne.

Suszenie

Podobnie jak fermentacja, także suszenie ziarna, ziół, przypraw korzennych, warzyw, owoców i produktów zwierzęcych zapewniało trwałość żywności. Suszenie potęguje smak i moc produktów, sprawia, że pozostają użyteczne niezależnie od pory roku. Wiele suszonych przypraw i ziół, które znajdujemy w dzisiejszej spiżarni, to skarbnice kulinarnych smaków i właściwości medycznych stosowane od wieków w chińskiej i zachodniej tradycji leczniczej.

Chociaż dzisiaj dysponujemy lodówkami jako dodatkową metodą konserwacji, możemy wykorzystywać zarówno produkty suszone, jak i fermentowane, by nie tylko cieszyć się ich intensywnym smakiem, ale też wspierać i podtrzymywać zdrowie.

Klimat a dieta

Wpływ klimatu ma kluczowe znaczenie dla doboru produktów zalecanych w dietetyce chińskiej. Wiemy, że każdy rejon geograficzny wytwarza różne rodzaje żywności. Ale jaką rolę odgrywa klimat w tym, co jemy w różnych okresach? Różne typy klimatu – takie jak wilgotny i umiarkowany, gorący

i wilgotny, suchy i gorący oraz suchy i zimny – mogą wpływać na decyzje, co jadać, by wspierać optymalne zdrowie.

Dawni Chińczycy wiedzieli, że chcąc zachować zdrowie, trzeba tworzyć wewnętrzne środowisko organizmu równoważące zewnętrzne siły klimatu. Jeśli na przykład na dworze panują wciąż wilgotne warunki, ważne jest, by przeciwdziałać wewnętrznie tej zewnętrznej wilgotności przez jedzenie potraw, które ją równoważą. Jeśli mieszkasz w zimnym klimacie, będziesz musiał spożywać pokarmy, które zapewniają wewnętrzne ciepło, ale nie wysuszają. Podobnie w cieplejszych klimatach wskazane jest jedzenie potraw, które chłodzą organizm. A zatem produkty rozgrzewające, by cię ogrzać, gdy na zewnątrz jest zimno. Produkty chłodzące, aby cię ochłodzić, gdy na zewnątrz jest upalnie. Oraz produkty przeciwdziałające wilgoci, gdy na zewnątrz jest wilgotno. Wiele osób instynktownie odżywia się tak, aby ochłodzić się lub ogrzać, ale jest w tym coś więcej niż tylko jedzenie dla zachowania równowagi. W myśl podstawowych zasad chińskiej sztuki uzdrawiania dietą ważna jest też wiedza o tym, które produkty uważa się za rozgrzewające lub ochładzające, nawilżające lub wysuszające oraz najlepsze w różnych porach roku, a także o tym, jak smaki jedzenia działają na organizm.

Istotne jest, gdzie mieszkasz. W jakim klimacie. Chińska dietetyka lecznicza nie zaleca, by wszyscy jadali tak samo. W kolejnych rozdziałach dowiesz się, jakie konkretnie produkty należy jadać zależnie od miejsca zamieszkania i stanu zdrowia.

Karuzela pór roku

Przemiany pór roku na wiele sposobów wpływają na nasz organizm. Przedstawiciele dawnych kultur zauważyli, że wraz ze zmianami pogody pojawia się potrzeba dostosowania i zmiany rodzaju aktywności, nawyków i sposobu odżywiania dla zachowania zdrowia. Dostrojenie się do aktywności każdej pory roku to jeden z kamieni węgielnych

Czy wiesz, że:

Według medycyny chińskiej stan ciała zwany letnim gorącem jest spowodowany przez skwar i nadmierne gorąco występujące tylko w porze letniej. Uważa się je za zewnętrzny wpływ patogenny, który, jeśli przeniknie do organizmu, może wywołać wysoką gorączkę, wrażenie palącego gorąca na skórze, rozdrażnienie, nadmierne pocenie się, zawroty głowy i odwodnienie. Na Zachodzie utożsamilibyśmy letnie gorąco z udarem słonecznym.

„Qi ciała przepełnia zgodnie z przemianami nieba i ziemi (porami roku)”.

– Huangdi Neijing
Suwen (Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza)

terapii żywieniowej Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Bez względu na to gdzie mieszkamy na tej planecie, występują tam wahania temperatury, światła, suchości i wilgotności, a każdy z tych żywiołów wpływa na ludzkie zdrowie. Jedzenie sałatek, świeżych lokalnych jagód czy mrożonego arbuza w lecie może być typowym sposobem delektowania się produktami i smakami pory gorącej, ale spożywanie tych samych potraw pod koniec lata albo w zimie przeczy temu, czego dawni Chińczycy nauczali na temat równowagi i „niebiańskiego” jedzenia. A dlaczego? Ponieważ te produkty działają ochładzająco, a w miarę jak lato upływa, nasze ciało musi chronić wewnętrzne ciepło, przystosowując się do nadchodzącej chłodniejszej aury.

Wróćmy do koncepcji lokalności oraz klimatu i zastosujmy je do jedzenia sezonowego: jadaj jak najwięcej produktów lokalnych, i to takich, które chronią i wspierają wewnętrzną równowagę wobec wpływu sił zewnętrznych. Jeśli jest wietrznie, należy chronić się przed wiatrem; jeśli zaś upalnie, trzeba podtrzymywać stabilną temperaturę wewnętrzną dla uniknięcia przegrzania. A gdy panuje chłód, trzeba chronić się przed zimnem, wytwarzając wewnętrzne ciepło i nawadniając organizm.

Robimy to, włączając do jadłospisu produkty sezonowe, dostosowując nasz styl gotowania i rozumiejąc, czym jest natura termiczna oraz smak potraw i jak one wpływają na ciało. Możemy dzięki temu dokonywać wyborów dostosowanych do dominującej energii danej pory roku.

Zacznijmy od wiosny

Wiosna, na przykład, to czas, kiedy wychodzimy z długiego okresu „hibernacji” i wewnętrznego gromadzenia pożywienia i ciepła – przemiana ta wymaga energii i siły. Na wiosnę przenosimy się spod dachu na zewnątrz i zaczynamy pozbywać się części zimowej „masy”, aby w pełni uczestniczyć w aktywnościach tej pory roku. Przygotowujemy potrawy lżejsze i świeższe; do diety wprowadzamy produkty o sma-

ku ostrym i słodkim – a także neutralne, chłodzące i rozgrzewające – aby pomóc nam otworzyć się na wiosnę. Ruchowi ku górze i na zewnątrz sprzyjają pierwsze wiosenne nowalijki – ostre i słodkie smaki występują w szczypiorku, rukoli, rzodkiewkach, groszku pachnącym, świeżej młodej kapuście, młodej marchewce i burakach. Kluczowa jest równowaga. Chociaż spożywamy więcej łżejszych i świeższych produktów, organizm nadal musi zachowywać wewnętrzne ciepło, swego rodzaju przeciwwagę, którą można znaleźć w rozgrzewających ostrych i aromatycznych ziołach i przyprawach, takich jak imbir, czosnek, koperek, bazylija, rozmaryn, tymianek, koper włoski, gałka muszkatołowa i kardamon.

Kiedy nadchodzi zima

Dla kontrastu zimowe jedzenie musi wspierać wewnętrzne ogrzewanie i gromadzenie – dzięki potrawom, które generują ciepło, takim jak niektóre zupy, potrawki, tonizujące wina i napoje, zioła i przyprawy. Do diety należy włączyć produkty o chłodzącym, gorzkim smaku, aby zrównoważyć nagromadzenie tego wewnętrznego ciepła i odprowadzić jego zapas. Umożliwiają to gorzkie warzywa liściaste, grejpfruty oraz czarna lub zielona herbata. Zima to czas gromadzenia wewnętrznych zasobów i zdolności dzięki spożywanym potrawom oraz aktywnościom, w których uczestniczymy.

Dawni Chińczycy uważali życie w harmonii z porami roku za jeden z fundamentów ochrony witalności. Jak czytamy w *Huangdi Neijing*: „Zatem przemiana yin i yang w trakcie czterech pór roku jest korzeniem życia, wzrostu, reprodukcji, starzenia się i zniszczenia. Respektując to naturalne prawo, można pozostać wolnym od chorób. Mędrcy stosowali się do tego, głupcy zaś nie”. (Więcej wiadomości o odżywianiu sezonowym, patrz: rozdział 5 oraz przepisy w tej książce).

Czy wiesz, że:

Kiedy podczas zimy pozostajemy wewnątrz, zarówno fizycznie, jak i metaforycznie, medycyna chińska zachęca, aby przeznaczyć czas na odpoczynek, chronić się przed żywiołami i medytować dla przywrócenia naszej najgłębszej energii. Odzwierciedla to energię zimy, którą schodzi pod ziemię, by zregenerować się.

Podstawy: natura termiczna, smak, yin i yang

Nauki dawnych Chińczyków mówią nam, że jeśli mamy zrozumieć, co należy jeść, nie możemy oddzielać pożywienia od życia, natury, miejsca, klimatu i pór roku. Zasadniczo kluczem do zrozumienia podejścia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej do diety jest poznanie podstawowych zasad dotyczących produktów żywnościowych, ich natury termicznej, smaku, a także sił yin i yang oraz ich połączonego działania i potencji w organizmie.

Natura termiczna

Na Zachodzie słuchamy podszeptów zdroworozsądkowego instynktu dotyczącego jedzenia produktów, które nas rozgrzewają lub ochładzają. Dawni mędracy, taoiści i praktycy sztuki pielęgnacji życia opierali się na dokładnie tych samych instynktach. Uzupełnili to jednak o dodatkowy wymiar, tworząc odrębne klasyfikacje dla działania rozgrzewającego i chłodzącego wywieranego na organizm przez określone produkty żywieniowe i zioła. Ich traktaty nazywały tę termiczną naturę pożywienia terminem *xing* lub *qi* (więcej informacji, patrz: rozdziały 2 i 3). Uważa się, że natura termiczna (*qi*) oraz smaki pożywienia wpływają razem na wewnętrzną równowagę yin i yang w organizmie człowieka, więc pozwalają mu w dynamiczny sposób dostosowywać dietę do okoliczności.

Smaki

W medycynie chińskiej smaków nie definiuje się w taki sposób, jak to rozumiemy na Zachodzie, to znaczy jako zmysłowego doświadczenia smakowania jedzenia. Pojęcie smaku ma charakter terapeutyczny. Wprawdzie także smakujemy potrawy zmysłami i mamy określone preferencje smakowe, ale w medycynie chińskiej smak stanowi kolejny klucz do zrozumienia, jak wybrać właściwe jedzenie zależnie od tego, jak oddziałuje ono na organizm. Smak słod-

ki nakarmi i zrównoważy, kwaśny zachowa i wciągnie do wnętrza ciała, słony obniży, skonsoliduje i zmiękczy, gorzki odciągnie i oczyści, a ostry uniesie i rozproszy. Zestawienia smaków sprawiają, że posiłek staje się „niebiański” i zdrowy.

Yin i yang

Na koniec kategorii smaku i natury termicznej zostają splecione z teorią yin i yang – to najbardziej złożona koncepcja medycyny chińskiej. Wszystkie razem dostarczają wskazówek pozwalających podtrzymywać stan równowagi. Mówiąc po prostu, yin i yang są przeciwstawnymi, lecz wzajemnie powiązаныmi siłami natury. Yang to energia słońca, rozgrzewająca, motywująca, energetyzująca i ucieleśniająca qi (siłę życiową). Yin to energia księżycy i nocy, ochładzająca, nawilżająca, odżywiająca, osadzona w substancji krwi oraz witalnych płynów ciała kotwica naszego ducha (*shen*). Wszystkie smaki i natury termiczne związane są z yin oraz yang – słodki i ostry są yang, natomiast kwaśny, gorzki i słony są yin. Także spektrum zdolności rozgrzewającej lub ochładzającej pokarmów nakłada się na spektrum yin i yang – te gorące i rozgrzewające są bardziej yang, chłodzące i zimne są bardziej yin, a neutralne pozostają w punkcie równowagi. Doznania yin i yang trudno może bezpośrednio uchwycić, ale uważa się, że kiedy doświadczamy utrzymującego się poczucia przepływu i swobody na płaszczyźnie wewnętrznej energii, spożywanego pokarmu i zdrowia, yin i yang pozostają w stanie dynamicznej równowagi.

Uwaga

Niektóre z tych pojęć wydają się może teraz zagmatwane, ale w miarę lektury staną się bardziej jasne. Na razie pomocne będzie zrozumienie, że pradawne promieniujące z Chin tradycje dotyczące pożywienia i leczenia mogą stanowić istotny element w naszej podróży ku zdrowiu. Wiele możemy się z tego nauczyć - wystarczy przyswoić sobie nową terminologię i zastosować ją do produktów dostępnych dla nas w naszym własnym miejscu, klimacie i porach roku. Przyjmując tradycje żywienia i leczenia rozwinięte przez medycynę chińską i praktykowane z pokolenia na pokolenie od tysięcy lat, możemy wprowadzić tę „niebiańską” wiedzę do naszych kuchni, aby na dłuższą metę poprawić własne zdrowie.

Czy wiesz, że:

Do podstawowych założeń chińskiej medycyny i dietyki leczniczej należy klasyfikacja produktów żywnościowych według czynników yin i yang, natury termicznej oraz smaku. Praktyka medycyny chińskiej obejmuje też zielarstwo, akupunkturę, pracę z ciałem, ćwiczenia qigong oraz elementy szamanizmu.

Rozdział 4

Grupy pokarmowe i ich właściwości



„Leki i stawa mają to samo pochodzenie”.

– *Powiedzenie chińskie*

Jedzenie to dar natury przychodzący do nas w postaci rozmaitych produktów, które hodujemy, zbieramy i uprawiamy w celu przygotowania, przyrządzenia i spożycia. Te proste działania to nasz sposób bezpośredniego codziennego oddziaływania z przyrodą. To, co jemy i w jaki sposób to przyrządzamy, odżywia nasze ciało. Jest to podstawa zdrowego umysłu i ducha. Jedzenie świeżych, pełnowartościowych produktów hodowanych i uprawianych w ciepłe słońca to w rzeczywistości nasze najsilniejsze ubezpieczenie zdrowotne. Skoro jesteśmy tym, co jemy, to spożywanie takiego pokarmu nasycza witalnością każdą komórkę naszego ciała.

Na Zachodzie oceniamy i mierzymy wartość produktów, rozkładając je na składniki odżywcze – witaminy, minerały, aminokwasy – oraz kalorie. W dietetyce chińskiej ta ocena opiera się na funkcji produktu, jego smaku i naturze termicznej. Korzyści zdrowotne jedzenia rozważa się też w kontekście całego życia danej osoby – jej kondycji fizycznej, aktywności ruchowej i wieku, a także aktualnej pory roku i klimatu.

Czy wiesz, że:

W tekstach klasycznych grupy pokarmowe kategoryzowano według działania, które wywierają na organizm: wzmacniania, odżywiania, dopełniania, uzupełniania i wspomagania.

Grupy produktów w chińskiej terapii dietetycznej

Czy wiesz, że:

W miarę jak się zmieniamy, musi zmieniać się rodzaj spożywanego przez nas jedzenia. To, co było korzystne miesiąc czy rok temu, dziś może okazać się niewłaściwe.

Funkcje jedzenia – odżywianie, wzmacnianie, dopełnianie, wspomaganie (jak wspomaganie innych funkcji organizmu) oraz uzupełnianie – są kluczowe dla zrozumienia grup produktów w chińskiej terapii dietetycznej. Stanowią podstawę grupowania i kategoryzowania produktów. Niektóre z tych grup wydadzą się znajome, bo zbliżone do grup z tradycji Zachodu, natomiast inne odmienne, ponieważ zaobserwowano, że wnoszą dodatkowe właściwości funkcjonalne i odżywcze.

W miarę jak ulegają zmianom nasze potrzeby fizyczne, mentalne i emocjonalne, mogą się też zmieniać nasze wybory dotyczące pożywienia i tego, jak te wykorzystujemy, by lepiej funkcjonować. Co było dla nas korzystne we wcześniejszym okresie życia, może już takie nie być, kiedy się starzejemy. Ja na przykład przez co najmniej dekadę byłam weganą i wegetarianką, ale moje potrzeby zaczęły się zmieniać. Poczułam, że muszę dodać do diety minimalną ilość produktów zwierzęcych, by uzupełnić zasób energii. Na początku czułam się silna i wierzyłam, że dieta wegetariańska, a później wegańska, okaże się najlepsza dla mojego zdrowia. Potem jednak zaczęłam doświadczać lekkiego niedoboru energii i motywacji. Osiągnęłam w kwestii jedzenia plateau stagnacji – bardziej to przypominało przykry obowiązek niż przyjemność. Było jasne, że muszę wprowadzić jakieś poprawki. Zdałam sobie sprawę, że produkty, które wybierałam do jedzenia, nie były dostatecznie wzmacniające przy moim aktywnym trybie życia, więc z czasem obok mnóstwa warzyw, które już codziennie jadałam, włączyłam do diety ryby, niewielkie ilości jaj, ekologicznie wyhodowanego mięsa oraz sfermentowanego koziego mleka. Wiele to zmieniło. Dokonując tej zmiany, musiałam nauczyć się przyrządzać produkty pochodzenia zwierzęcego i włączać je do jadłospisu w sposób akceptowalny dla kogoś, kto uwielbia dietę roślinną i tworzy po-

siłki nie tylko wzmacniające, ale też lekkostrawne i smakowite. Mój repertuar został zmodyfikowany i poszerzony w miarę jak dojrzewiałam, a przypuszczam, że nadal będzie się zmieniać, podobnie jak ja sama.

Grupy produktów w chińskiej terapii dietetycznej i żywieniowej dzieli się w następujący sposób:

- Pełne ziarno, fasole, rośliny strączkowe i inne bobowate, orzechy i nasiona.
- Produkty pochodzenia zwierzęcego, w tym mięso, ryby i owoce morza, nabiał.
- Warzywa, w tym warzywa uprawne, czosnkowate (rodzina cebuli i czosnku), grzyby, dzikie warzywa oraz rośliny morskie.
- Owoce.
- Dodatki smakowe, w tym sól, słodziki, herbata, alkohol, ocet, zioła i przyprawy korzenne oraz wonne kwiaty.

Rada

Przejrzyj grupy produktów omówione w tym rozdziale, aby najlepiej wykorzystać swoją dietę i lepiej zrozumieć jej wpływ energetyczny na organizm zależnie od ich natury termicznej, smaku i działania. Następnie posłuż się tabelą z końca tego rozdziału, aby sprawdzić, co jadasz z każdej kategorii, i zanotuj swoje obecne preferencje i nawyki żywieniowe. Nie wprowadzaj teraz żadnych zmian. Później, gdy już uświadomisz sobie, jak i co jadasz, przejrzyj część książki z przepisami, zaczynając od strony 285, i zacznij eksperymentować z nowymi potrawami, których celem jest osiągnięcie równowagi.

Grupy pokarmowe w chińskiej terapii dietetycznej

Grupa produktów	Obejmuje	Smak i natura termiczna	Główne funkcje
Pełne ziarna, fasole i inne bobowate, orzechy i nasiona	Wszystkie pełne ziarna Wszystkie fasole, rośliny strączkowe i inne bobowate Wszystkie orzechy i nasiona	Przeważnie mdły i słodki, neutralna	Odżywiają Tonizują śledzionę i qi Usuwać wilgoć Hamują biegunkę Nawilżają
Produkty zwierzęce	Zwierzęta lądowe Ryby i owoce morza Jajka Produkty mleczne	Przeważnie słodki Neutralna do rozgrzewającej, choć niektóre ryby i owoce morza są chłodzące lub zimne	Odżywiają qi i krew Wzmacniają żołądek i śledzionę, wątrobę i nerkę
Warzywa	Warzywa lądowe Czosnkowate Grzyby Dzikie warzywa Rośliny morskie	Wszystkie smaki Wszystkie natury termiczne Czosnkowate są rozgrzewające	Oczyszczają ciało Odrzuwają Usuwać gorąco Wspierają regularne wypróżnianie Odżywiają
Owoce	Wszystkie owoce ziemne i drzewne	Słodki i kwaśny Chłodna do zimnej	Usuwać gorąco Nawilżają Rozpraszają flegmę Odrzuwają
Dodatki smakowe	Sól Substancje słodzące Herbata Alkohol Ocet Zioła i przyprawy Wonne kwiaty	Zróżnicowane	Poprawiają strawność i przyswajalność pokarmu Nadają smaki pokarmom Mogą harmonizować, aktywizować, nawilżać i wzmacniać żołądek i śledzionę Pobudzają krążenie i trawienie Łagodzą skurcze mięśniowe Wspierają nawilżanie i płyny ustrojowe

Uwaga: w tabeli Właściwości produktów w rozdziale 10 na stronie 253 znajdziesz więcej informacji o naturze termicznej, smaku, działaniu poszczególnych produktów i ziół oraz wskazaniach terapeutycznych z nimi związanych, a także opisy specyficznych i nietypowych produktów i ziół wykorzystywanych w przepisach z tej książki.

GRUPA POKARMOWA NR 1

Pełne ziarna, fasole, rośliny strączkowe i inne bobowate, orzechy i nasiona

Mnogość złocistych, brunatnych ziaren zbóż, wielobarwnych roślin strączkowych, orzechów i nasion przez całą historię ludzkości stanowiła podstawę tradycyjnej diety. Łatwo dają się one suszyć, przechowywać, przyrządzać i gotować, a oferują witalne właściwości odżywcze o każdej porze roku.

Według klasycznego tekstu *Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza* ta grupa produktów „odżywia” i „zaspokaja”, dostarczając żołądkowi i śledzionie substancji do przekształcania pokarmu w energię witalną ciała. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej sieć żołądka i śledziony uważana jest za centrum ciała, „ziemię”, podstawę qi i krwi, z której płyną wszelkie życiodajne substancje. Mając zdrową sieć żołądek-śledziona, organizm jest w stanie wchłaniać, przekształcać, transportować, odżywiać i uzyskiwać energię ze spożywanego przez nas jedzenia. Jeśli jednak żołądek i śledziona nie pozostają w stanie równowagi albo nie funkcjonują jak należy, w ciele pojawia się nadmiar, zwany w chińskiej patologii wilgocią. Może to powodować zaburzenia trawienne, takie jak wzdęcia, niestrawność, uczucie apatii, a czasem niemożność schudnięcia.

Pełne ziarna

Pełne ziarna i zboża to zasadniczo podstawowe artykuły w każdej spiżarni. Istnieje tu szeroka gama produktów uprawianych i spożywanych typowo w każdej kulturze. Ta kategoria jest najbardziej pożywna, kiedy ziarno zjada się w całości, a nie w postaci wyrobu rafinowanego i rozdrobnionego albo zmielonego i przetworzonego na mąkę rafinowaną, z której usunięto pożyteczne składniki ziarna, w tym załączki. Większość ziaren gotuje się oddzielnie jako dodatek do dań głównych, na przykład gotowany na parze ryż, albo rozgotowuje na kleik jak w przypadku kleiku ryżowego czy

„Pięć ziaren wykorzystuje się do odżywiania”.

– Huangdi Neijing
Suwen (*Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza*)

Czy wiesz, że:

Określenie „zboża” jest często stosowane wymiennie z terminem „pełne ziarna”. Ściśle rzecz biorąc, zboża to ziarna roślin z rodziny wiechlino-watych (traw), która obejmuje innymi pszenicę, ryż, kukurydzę, proso, jęczmień, owies, łzawnicę ogrodową (inaczej: łzy Hioba albo proso jerozolimskie) oraz zizanie wodną (dziki ryż).

owsianki. Ziarna dodaje się też do zup i wywarów albo przyrządza wraz z innymi składnikami jak w przypadku pilawu czy smażonego ryżu. Ziarna należy ugotować, a podczas jedzenia dokładnie przetrzeć, by ułatwić trawienie. Poszerz repertuar swoich posiłków, włączając różne odmiany pełnego ryżu brązowego, na przykład krótkoziarniste, długoziarnisty wonny basmati i jaśminowy czy słodki (kleisty) ryż brązowy. Kiedy już wypróbujesz jedną podgrupę ziaren (na przykład ryż), przejdź do kolejnej, takiej jak ziemna w smaku kasza gryczana (która właściwie jest nasieniem rośliny zielnej, a nie zbożem), wonna komosa ryżowa (quinoa), jedwabisty amarantus czy uniwersalne proso (wszystko są to, ściśle rzecz biorąc, nasiona, ale gotowane i wykorzystywane jako zboża), a także mielonego na kamiennych żarnach grubego grysu kukurydzianego, czyli polenty. Ziarna można przechowywać w zamkniętym naczyniu w ciemnym, chłodnym miejscu maksymalnie przez rok.

Natura termiczna: neutralna z drobnymi wariacjami: chłodząca lub rozgrzewająca.

Smak: słodki i mdły.

Działanie: odżywia, wzmacnia i buduje ciało, tonizuje qi śledziony, łagodnie moczopędne, łagodzi biegunkę.

Metody przyrządzania: gotowanie we wrzątku, na parze, na wolnym ogniu, prażenie, pieczenie.

W stanach niedoboru włącz: pełnoziarnisty brązowy ryż, słodki (kleisty) brązowy ryż, owies, kaszę gryczaną, proso, kukurydzę, komosę ryżową.

W stanach nadmiaru włącz: umiarkowaną ilość ziaren, w tym łyż Hioba (łzawnicę ogrodową), jęczmień (ziarno glutenowe, którego nie używamy w przepisach z tej książki, podobnie jak innych glutenowych), proso, ryż basmati, pełnoziarniste organiczne odmiany starej pszenicy (zboże glutenowe; stosuj tylko wtedy, jeśli je tolerujesz, i tylko pełne ziarna).

Dla usunięcia gorąca włącz: proso, amarantus, jęczmień i, jeśli tolerujesz, pełnoziarnistą starą ekologiczną pszenicę.

Dla dodania ciepła włącz: słodki ryż, owies, kaszę gryczaną.

Dla osób mających trudności ze schudnięciem: ogranicz spożycie zbóż i włącz odmiany wysuszające wilgoć dla wzmocnienia efektu diuretycznego, takie jak amarantus, dziki ryż, proso, żyto, jęczmień, łzy Hioba.

Fasola, rośliny strączkowe i inne bobowate

Rośliny bobowate, takie jak fasola, soczewica, ciecierzycza i soja wykorzystuje się w wielu kuchniach świata. Hodowano je i spożywano od tysięcy lat. Przed wiekami wzbogacały skład gleby, kiedy sadzono je bez użycia nawozów sztucznych. Obecnie czyni się tak ponownie, by uzupełnić w glebie jakże potrzebny azot. Strąki i nasiona roślin strączkowych zjada się albo w postaci świeżej, albo jako suszone nasiona. Dostarczają one niezbędnych białek roślinnych. Jednak fasola może być ciężkostrawna, dlatego istotna jest wiedza o tym, jak ją przygotowywać i gotować. Fasole i inne bobowate można spożywać w zupach, jako osobne danie albo gotowane z warzywami lub mięsem. Produkty z tej kategorii stanowią wyśmienite źródło substancji odżywczych dla osób, które odchodzą od diety o dużej zawartości mięsa, a także wegetarian szukających większego urozmaicenia białka roślinnego. Jednak w pewnych przypadkach jedzenie fasoli może nie być zbyt korzystne. Jeśli masz trudności z przybraniem na wadze i występuje u Ciebie stan niedoboru yin, regularne jedzenie fasoli może nie być zalecane, gdyż wywiera ona silniejszy efekt diuretyczny i wysuszający niż pełne ziarna.

Natura termiczna: neutralna z niewielkimi odchyleniami ku chłodzącej lub rozgrzewającej.

Smak: słodki mdły, niektóre słony.

Działanie: tonizuje qi śledziony, usuwa wilgoć, łagodzi biegunkę, działa moczopędnie, pomaga ograniczyć cholesterol, obniża ciśnienie krwi.

Rada kulinarna

Namaczaj fasolę przez co najmniej 8 godzin. Odlej wodę i opłucz. Do wody, w której gotujesz fasolę, dodaj kawałek suszonych wodorostów kombu długości 2,5 centymetra, by poprawić przyswajalność. Albo dosyp w tym celu meksykańskie ziele komosy pizmowej.

Czy wiesz, że:

Sporządzanie odwaru to metoda wydobywania esencji produktu przez podgrzewanie bądź gotowanie w wodzie tak jak herbatę. Zaparzanie to umieszczanie suchych składników (takich jak zioła, liście herbaty, przyprawy itp.) w gorącej cieczy, aż naciągnie ona ich smakiem. A namaczanie to pozostawianie suchych składników w takiej cieczy jak alkohol etylowy lub ocet do czasu, aż ciecz wchłonie ich smaki i aromaty.

Metody przyrządzania: gotowanie we wrzątku, na parze, na wolnym ogniu, prażenie lub pieczenie po ugotowaniu na dużym lub małym ogniu.

W stanach niedoborów włęcz: bób, ciecierzycę, czerwoną fasolę, soczewicę, soję.

W stanach nadmiaru włęcz: fasolę azuki.

Dla usunięcia gorąca włęcz: fasolę mung.

Dla dodania ciepła: przyprawiaj czosnkowymi (jak szalotka, por, cebula lub czosnek) lub przyprawami korzennymi.

Orzechy i nasiona

Orzechy i nasiona, mające chrupką teksturę i bogate w niezbędne kwasy tłuszczowe, wnoszą do każdego posiłku lub przekąski ciepło i energetyzujące właściwości odżywcze. Ta kategoria obejmuje szereg typów roślin i ich części, od owoców (migdały i pistacje) przez bobowate (orzeczki ziemne) do nasion (sezam, słonecznik, dynia, len, chia, konopie, orzechy brazylijskie). Wnoszą one smakowity i satysfakcjonujący smak i teksturę, wzbogacają dania warzywne i sałatki, dressingi, pasty do smarowania i desery.

Orzechy i nasiona bogate w oleje należy jadać w umiarkowanych ilościach. Nadmierne ich spożycie może przyczynić się do nagromadzenia wilgoci w organizmie, a także zastoju qi wątroby z powodu wysokiej zawartości tłuszczu. Oczywiście jeśli masz alergię lub nadwrażliwość na orzechy czy nasiona, zupełnie ich unikaj.

Natura termiczna: neutralna z niewielkimi odchyleniami ku chłodzącej i rozgrzewającej.

Smak: słodki mdły.

Działanie: namaszcza, nawilża płuca i jelito grube, łagodzi zaparcia, tonizuje qi śledziony, odżywia energię, działa wzmacniająco.

Metody przygotowywania: prażenie, opiekanie, spożywanie na surowo, mielenie, namaczanie, sporządzanie odwarów na herbatę lub nalewek alkoholowych.

Rada kulinarna

Dla poprawy przyswajalności orzechów namocz je przez noc, a potem wysyp na blachę do pieczenia i piecz w rozgrzanym wcześniej piekarniku w niskiej temperaturze (ok. 100°C) przez 30 do 60 minut. Aby wydobyć smak orzechów i nasion, praż je na suchej patelni na małym ogniu, często mieszając lub potrząsając, przez 3 do 5 minut albo do chwili, gdy będą złociste i wonne.

W stanach niedoboru włócz: orzechy włoskie, orzeszki ziemne, orzeszki piniowe, kasztany, nasiona sezamu.

W stanach nadmiaru włócz: biały sezam, nasiona słonecznika i dyni.

Dla usunięcia gorąca: unikaj orzechów, gdyż powodują one nagromadzenie yang i mogą przyczyniać się do rozgrzania. Można je zastąpić nasionami takimi jak sezam, słonecznik, len, chia, konopie czy dynia.

Dla dodania ciepła włócz: orzechy włoskie, kasztany.

GRUPA POKARMOWA NR 2

Produkty zwierzęce

Chociaż produkty zwierzęce wzmacniają, jak wiadomo, nasze ciało, zaleca się spożywanie ich z umiarem, zawsze z dodatkiem dużej ilości warzyw. Kryteriami przy wyborze produktów zwierzęcych powinny być ekologiczność, hodowla na pastwiskach (w przypadku zwierząt lądowych) lub połów metodami zrównoważonego rybołówstwa, a także świeżość.

Zwierzęta lądowe

Ta kategoria produktów najintensywniej odżywia, uzupełnia qi organizmu, krew oraz yin i yang. Jest najbardziej użyteczna podczas powrotu do sił po porodzie albo intensywnej aktywności fizycznej oraz w chłodniejszych miesiącach roku dla odbudowania krwi i qi. Z drugiej strony nadmierne spożycie mięsa, a szczególnie wyrobów marnej jakości, powoduje zaostrenie większości współczesnych dolegliwości i zagrażających życiu chorób. W Azji, choć mięso spożywa się powszechnie, prawie zawsze są to niewielkie ilości połączone z mnóstwem warzyw.

Mięso można suszyć, zamrażać lub konserwować solą. Zawsze umyj ręce i zadbaj o czystość miejsca przyrządzania posiłku, nim zaczniesz gotować lub smażyć mięso. Przestrzegaj czasu i zasad obróbki termicznej (aby produkty

„Pięć zwierząt stosuje się dla wzmocnienia”.

– Huangdi Neijing
Suwen (Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza)

zwierzęce zostały starannie przygotowane). Jeśli wolisz nie jadać regularnie mięsa i innych produktów zwierzęcych, naucz się wykorzystywać je dla wsparcia zdrowia. Dla niektórych osób picie wywarów z mięs i/lub owoców morza stanowi najlepszy sposób wydobywania składników odżywczych z produktów zwierzęcych.

Natura termiczna: neutralna do rozgrzewającej, owoce morza są zwykle bardziej chłodzące.

Smak: słodki, słony.

Działanie: tonizuje qi, yang, odżywia krew i yin, wzmacnia ciało.

Metody przyrządzania: gotowanie we wrzątku, na parze, na wolnym ogniu, duszenie, smażenie sauté, pieczenie, grillowanie.

W stanach niedoboru włóż: wołowinę, kurczaki, jagnięcinę, dziczyznę.

W stanach nadmiaru: rozważ wykluczenie mięsa z diety na okres od 8 do 12 tygodni. Możesz włączyć owoce morza, które są generalnie bardziej chłodzące. Zwiększ spożycie warzyw, szczególnie ciemnozielonych liściastych.

Dla usunięcia gorąca: wyeliminuj mięso z diety na 8 do 12 tygodni, zwiększając zarazem spożycie warzyw, pełnych ziaren i owoców. Włącz rośliny morskie. Możesz też spożywać wywary i buliony rybne.

Dla dodania ciepła włóż: jagnięcinę, wołowinę, kurczaki.

W leczeniu suchości włóż: wieprzowinę.

Ryby oraz skorupiaki i mięczaki

Ryby oraz skorupiaki i mięczaki, zarówno słodkowodne, jak i morskie, są pokarmem lekkim i pokrzepiającym. Ryby spożywane w postaci świeżej łączą słodycz, wilgotność i suchość, dostarczając lżejszej postaci białka zwierzęcego. Ważne jest wybieranie możliwie najświeższych ryb i owoców morza. Jeśli regularnie odwiedzasz sklep rybny albo dział ryb-

ny w lokalnym markecie spożywczym, spytaj sprzedawcę, kiedy oczekiwane są dostawy i w jaki sposób ryby zostały złowione lub wyhodowane. Podczas pobytu w Chinach nigdy nie zapomniałam zamówić w restauracji dania rybnego, a kelner przynosił mi wiadro żywych ryb, żebym je zaakceptowała i dokonała wyboru – to się nazywa świeżość!

Każdy region świata mający dostęp do strumieni, rzek lub mórz dysponuje też odmiennymi rodzajami owoców morza lub ryb słodkowodnych, które oferują specyficzne smaki i tekstury. Chociaż ryby cechuje generalnie natura termiczna chłodząca, te słodkowodne mają zazwyczaj smak bardziej słodki i naturę neutralną lub rozgrzewającą, która odżywia żołądek i śledzionę. Ryby morskie są typowo bardziej chłodzące lub zimne i słone w smaku, odżywiają yin, a zarazem wzmacniają wątrobę i nerki.

Natura termiczna: ryby słodkowodne – neutralna do rozgrzewającej, ryby morskie – neutralna do chłodzącej i zimnej.

Smak: słodkowodne – słodki, oceaniczne – słony.

Działanie: uzupełnia energię żołądka i śledziony, wzmacnia nerki i wątrobę, buduje qi, odżywia krew i yin.

Metody przyrządzania: gotowanie we wrzątku, na parze, grillowanie, smażenie sauté, wędzenie, powolne gotowanie w zupach.

W stanach niedoboru włącz: suma, pstrąga, małże omułkowate, sardynki, ostrygi.

W stanach nadmiaru włącz: małże wenerydowate, kraby.

Dla usunięcia gorąca włącz: kraby, małże wenerydowate.

Dla dodania ciepła włącz: krewetki (nie jedz ich, jeśli masz przeziębienie, skłonność do pokrzywki, egzemę, łuszczycę lub czerwoną wysypkę; ich ciepła natura może zaostrić dolegliwości skórne), małże omułkowate, łososia, pstrąga.

W leczeniu suchości włącz: mątwy.

Kleik z białą rybą i selerem naciowym

Zestawienie owoców morza z delikatnie aromatycznym selerem i nasionami kopru włoskiego sprawia, że kleik ten będzie przyjemnym daniem na każdą porę dnia – chociaż szczególnie satysfakcję sprawia jako śniadanie. Jest świeży, smakowity i na tyle lekki, że można delectować się nim w słoneczny dzień lata.

Przepis na 4 porcje

Rada

Sprawdź, czy kleik bulgoce, nim dodasz rybę. Reszta ciepła ugotuje ją na wskroś, ale nie rozgotuje i nie spowoduje rozpadnięcia się na kawałki. Jeśli ryba wciąż wygląda na niedogotowaną jak na twój gust, delikatnie podgotuj ją przez minutę lub dwie, aż uznasz, że cię zadowala.

- 1 kawałek (o boku 7,5 cm) suszonych wodorostów kombu
- 2 szklanki (500 ml) cienko pokrojonego selera naciowego (mniej więcej 4 łydgi)
- ½ szklanki (125 ml) słodkiego (kleistego) brązowego ryżu (lub brązowego ryżu arborio)
- 1 łyżeczka (5 ml) nasion kopru włoskiego
- 1 łyżeczka (5 ml) soli, albo do smaku
- 500 g fileta bez ości z łagodnej białej ryby

1. W średnim rondlu zmieszaj 5 szklanek (1,25 litra) wody, kombu, seler, ryż i nasiona kopru. Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do małego, przykryj i gotuj przez 10 minut. Wyrzuć kombu.
2. Gotuj na wolnym ogniu, co jakiś czas mieszając, przez 2 godziny. Kleik powinien mieć konsystencję zupy. Jeśli w rondlu zostanie za mało płynu, dolej maksymalnie do ½ szklanki (125 ml) wody. Domieszaj 1 łyżeczkę (5 ml) soli; skosztuj i dosól jeszcze w razie potrzeby.
3. Rybę pokrój na kawałki po 2,5 cm i dodaj do kleiku. Zdejmij z ognia, przykryj i odstaw na mniej więcej 10 minut do chwili, gdy ryba stanie się nieprzezroczysta.
4. Podawaj od razu albo przelóż do hermetycznego naczynia i wstaw do lodówki maksymalnie na 3 dni. Przed podaniem odgrzej w rondelku na małym ogniu.

Wskazówka zdrowotna

Ludzie albo uwielbiają seler naciowy, albo go unikają. Jeśli należysz do tych drugich, daj mu jeszcze jedną szansę, gdyż ma tyle wspaniałych właściwości zdrowotnych. Jego łydgi – chłodzące, lekko ostre, słonawe, gorzkawe i nieco słodkie – najlepiej robią ludziom, którym dokucza napływ gorąca albo cierpiącym na nadciśnienie. Seler naciowy znany jest z działania uspokajającego. Pomaga usunąć gorąco z organizmu, łagodzi wzburzenie, uśmierza bóle głowy i wspiera odtruwanie.

Płatki z nasion i orzechów z serem feta i świeżymi owocami

Zestawienie słonego i kremowego sera feta ze słodko-cierpkimi owocami nadaje tym płatkom przyjemną równowagę smaków. Ser feta z owczego mleka jest tradycyjnie preferowany za bardziej ziemisty profil smakowy.

Przepis na 4 porcje

Rady

Możesz dodać maksymalnie 1 szklankę (250 ml) więcej wrzątku do mieszanki płatków, jeśli wolisz rzadszą konsystencję.

Jeśli możesz znaleźć tylko solone prażone pistacje, wytrząś je w durszlaku, aby usunąć nadmiar soli, i pomiń procedurę prażenia. Wypraż jednak zgodnie z instrukcją migdały.

Sprawdź, czy chipsy bananowe, które kupujesz, są przygotowane w zdrowym oleju i bez dodatku cukru.

Wskazówki zdrowotne

Te płatki zapewnią ci część dziennej dawki niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3. Jeśli masz nadwagę i problemy trawienne, danie to spożywaj z umiarem. Ważne jest rozpuszczenie i usunięcie nadmiaru yin, który powoduje te kłopoty zdrowotne.

Miód jest słodki i nawilżający, odżywia żołądek i śledzionę.

• Blender

- 2 szklanki (500 ml) wrzącej wody
- 1 szklanka (250 ml) pokrojonych w kostkę drylowanych, świeżych moreli lub brzoskwiń, o temperaturze pokojowej
- 125 g odsączonego owczego sera feta, pokruszonego
- ¼ (60 ml) szklanki płynnego miodu (opcjonalnie)

Mieszanka płatków

- 3 łyżki (45 ml) łuskanych nasion konopi
- 3 łyżki (45 ml) nasion lnu (siemienia)
- 2 łyżki (30 ml) nasion chia
- ½ szklanki (125 ml) niesolonych surowych pistacji
- ½ szklanki (125 ml) niesolonych surowych migdałów
- 1 szklanka (250 ml) niesłodzonych pieczonych chipsów bananowych
- ½ łyżeczki (2 ml) soli

1. *Mieszanka płatków*: na dużej suchej patelni praż na średnim ogniu nasiona konopi, lnu i chia, często mieszając, przez mniej więcej 5 minut, aż rozejdzie się aromat. Przełóż do żaroodpornej miski. Ponownie postaw patelnię na ogniu, dodaj pistacje i migdały. Praż na średnim ogniu, często mieszając, przez 8–10 minut, aż rozejdzie się aromat. Przenieś do drugiej żaroodpornej miski. Całkowicie ostudź.
2. W blenderze umieść mieszankę nasion i chipsy bananowe, zmiel do konsystencji brązowego cukru. Dodaj mieszankę orzechową i sól, ponownie zmiel do konsystencji brązowego cukru.
3. W średniej misce zalej płatki z wrzątkiem. Przykryj i odstaw na 5 minut.
4. Mieszankę płatków przełóż do misek. Przybierz morelami i serem feta. Skrop miodem (jeśli go używasz). Podawaj od razu.

Grzyby z kaszą gryczaną i jajkiem

Ten apetyczny zestaw grzybów uzupełnia ziemisty smak kremowej kaszy gryczanej i wtóruje mu. Jest to solidna, smakowita potrawa, która może stać się pokrzepiającym daniem na rozpoczęcie dnia.

Przepis na 4 porcje

Rada

Trzonki grzybów shiitake wyjmij i wyrzuć, gdyż bardzo często są one twarde.

Wskazówka zdrowotna

Kasza gryczana wygląda jak zboże i tak się ją gotuje, ale zbożem nie jest. Ma orzechowy, ziemisty smak i zawiera mnóstwo witamin z grupy B. Pomaga regulować poziom cukru we krwi, rozprasa gorąco i wilgoć w organizmie, jest więc świetna dla osób mających trudności ze zrzuceniem nadwagi.

3 łyżki (45 ml) masła ghee, podzielone
6 szklanek (1,5 litra) cienko pokrojonej mieszanki grzybów, na przykład shiitake, pieczarek lub boczników ostrygowatych
1 łyżeczka (5 ml) soli
Od 4 do 8 dużych jaj
1 partia kremowej kaszy gryczanej (przepis niżej), podgrzana

1. Na dużej patelni rozgrzej na średnim ogniu 2 łyżki (30 ml) ghee. Dodaj grzyby i smaż, często mieszając, przez 5–7 minut do chwili, gdy grzyby będą miękkie, a prawie cały płyn odparuje. Posyp solą i przełóż na talerz. Trzymaj w ciepłe.
2. Wytrzyj patelnię. Dodaj resztę ghee i rozgrzej na średnim ogniu. Wbij jajka i smaż do pożądanego konsystencji.
3. Ciepłą kaszę gryczaną przełóż do miseczek. Zwieńcz jajkami i grzybami. Podawaj od razu.

Kremowa kasza gryczana

Gotowanie kaszy gryczanej z dużą ilością wody daje taką samą kremową teksturę jak grys kukurydziany, może więc ona służyć za płatki śniadaniowe o ziemnym smaku. Przybierz danie jakimś dodatkiem smakowym, siekanymi orzechami albo swoim ulubionym przybraniem.

Przepis na 5 szklanek (1,25 litra)

Uwaga

Pełne, nieprzetworzone nasiona gryki nazywa się kaszą gryczaną.

- 1 szklanka (250 ml) kaszy gryczanej
1. W średnim rondlu na średnim ogniu praż kaszę gryczaną, często mieszając, przez mniej więcej 5 minut, aż rozejdzie się aromat.
 2. Domieszaj 5 szklanek (1,25 litra) wody i doprowadź do lekkiego wrzenia. Zmniejsz ogień na mały i gotuj, często mieszając, przez 30 minut. Zdejmij z ognia, przykryj i odstaw na 30 minut przed podaniem.

Śniadaniowy smażony ryż na ostro z ziołami

Świeże letnie zioła ożywią ten prosty smażony ryż, który możesz urozmaicać zależnie od pory roku i własnych gustów. Weź pod uwagę, że najlepiej sprawdzą się w tym daniu zioła o miękkich (niewłóknistych) liściach.

Przypis na 4 porcje

Rada

Cebuli szczypiorowej nie uważa się zwykle za zioło, ale jej pełna mocy ostrość i zdolność usuwania gorąca czynią z niej doskonałą kandydatkę do tej grupy roślin. W zimie łącz ją z imbirem, by rozgrzać organizm. W lecie jadaj, jeśli doświadczasz gorączki, gdyż jej ostrość wywoła poty i pomoże ochłodzić.

- 1 szklanka (250 ml) brązowego ryżu jaśminowego lub brązowego ryżu basmati
- 2 łyżki (30 ml) oleju z awokado
- 1 szklanka (250 ml) ugniecionych siekanych mieszanych świeżych ziół, na przykład cebuli szczypiorowej, koperku, kolendry lub pietruszki (w sumie 90 g)
- 1 łyżeczka (5 ml) soli
- 4 duże jajka, ubite

1. Do średniego rondla nalej 2½ szklanki (625 ml) wody, wsymp ryż. Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do małego, przykryj i gotuj przez 30–45 minut, aż ryż będzie prawie miękki. Zakręć palnik, ale pozostaw na nim przykryty rondel przez 15 minut. Ostudź. Wstaw do lodówki na 2 godziny albo maksymalnie na 2 dni.
2. Na dużej patelni rozgrzej na średnim ogniu olej. Szpatułką kuchenną rozprowadź ryż po dnie naczynia. Smaż bez mieszania przez mniej więcej 1 minutę, aż spód się lekko zrumieni.
3. Posyp ryż ziołami i solą, odwróć. Smaż bez mieszania przez mniej więcej 1 minutę, aż się lekko zrumieni.
4. Zsuń ryż na bok patelni i wlej jajka na wolne miejsce. Smaż bez mieszania przez mniej więcej 2 minuty do chwili, gdy jajka zetną się na spodzie. Przewróć jajka i smaż bez mieszania przez mniej więcej 1 minutę, aż zetną się na spodzie. (Unikaj mieszania ryżu, gdyż stanie się gumowaty).
5. Zdejmij z ognia. Szpatułką kuchenną grubo pokrój jajka i zawiń w ryż. Przelóż do misek. Podawaj od razu.

Wskazówka zdrowotna

W tym pożywnym daniu świeże zioła o silnym smaku - na przykład koperek, pietruszka, kolendra, szczypiorek i cebula szczypiorowa - pobudzają i wspierają trawienie. Pietruszka działa też łagodnie moczopędnie.

Gotowany na parze krem jajeczny z okrą, kukurydzą i bazylią

Gotowany na parze krem jajeczny, ołśniewający letnimi warzywami, ma wielowymiarowy smak i teksturę. Może to być po prostu doskonałe danie na środek lata. Jest także bardzo pożywne i niezwykle lekkostrawne.

Przepis na 6 porcji

Rady

Jeśli twój garnek jest za mały i nie pomieści wszystkich kokilek naraz, gotuj krem partiami.

Szczypcy z gumowymi końcówkami są znakomite do przenoszenia kokilek z kratki do gotowania na parze. Jeśli ich nie masz, możesz owinąć końce zwykłych metalowych szczyptic grubą gumową taśmą.

Wskazówka zdrowotna

Gotowana okra ma śliską fakturę, którą jedni uwielbiają, inni zaś nie cierpią. Nawet jeśli jej dotąd nie lubieś, spróbuj jej w tym kremie – jest taki dobry. Okra wspomaga trawienie i może złagodzić zaparcia. Bazylia, inny letni produkt, jest ostro i rozgrzewająca, sprzyja też dobremu trawieniu. Kukurydza, trzeci letni składnik tego kremu, działa chłodząco.

- 6 kokilek albo kubków na krem o pojemności od 125 do 175 ml
- Duży garnek z kratką do gotowania na parze (ok. 2,5 cm powyżej dna)

6 owoców okry (piżmianu jadalnego)
6 łyżek (90 ml) świeżych lub odmrożonych ziaren kukurydzy
6 świeżych liści bazylii
4 duże jajka, ubite
3 szklanki (750 ml) tradycyjnego lub wegetariańskiego dashi (strona 371) o temperaturze pokojowej
1 łyżka (15 ml) tamari lub sosu sojowego
½ łyżeczki (2 ml) soli

1. W średnim rondlu zagotuj 1 szklankę (250 ml) wody. Dodaj okrę i gotuj przez 2–3 minuty do miękkości. Łyżką cedzakową przełóż do małej miseczki i ostudź.
2. Do wrzącej wody dodaj kukurydżę i gotuj przez mniej więcej minutę, aż nabierze jaskrawego koloru. Odsącz i ostudź.
3. Okrę pokrój na kawałki po 1 cm. Rozdziel okrę i kukurydżę między kokilki. Do każdej dodaj liść bazylii. Odstaw.
4. W litrowym szklanym kubku miarowym ubij trzepaczką jajka, dashi, tamari i sól. Precedź przez sitko i delikatnie wlej do kokilek.
5. Wlej do garnka wody na wysokość 2,5 cm. Nad wodą wstaw kratkę do gotowania na parze. Doprowadź do wrzenia.
6. Kokilki ustaw na kratce, szczelnie przykryj i gotuj przez 15–20 minut, aż krem lekko zetnie się w środku (będzie chybliwy, lecz nie płynny).
7. Podawaj na ciepło albo w temperaturze pokojowej. Albo przykryj i wstaw do lodówki maksymalnie na 3 dni; na godzinę przed podaniem pozwól, by krem ogrzał się do temperatury pokojowej.



Ellen Goldsmith ukończyła Wydział Klasycznej Medycyny Chińskiej na Narodowym Uniwersytecie Medycyny Naturalnej i uzyskała tytuł magistra medycyny orientalnej. Jest licencjonowaną akupunkturzystką, dyplomowaną specjalistką chińskiej fitoterapii i współzałożycielką kliniki Pearl Natural Health.

Dr Maya Klein pasjonuje się odżywianiem, co skłoniło ją do pisania na temat żywienia i prowadzenia warsztatów kulinarnych. Tworzy i testuje nowe przepisy dla klientów korporacyjnych oraz autorów licznych książek kucharskich.

Gdy Wschód spotyka się z Zachodem w kuchni

Jedna z podstawowych zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej mówi, że pożywienie i lekarstwa stanowią nierozłączną jedność. Wprowadzając wyraźne i trwałe zmiany w sposobie odżywiania można wyleczyć wiele współczesnych chronicznych dolegliwości spowodowanych stylem życia, czynnikami genetycznymi i stresem. Dzięki tej książce dowiesz się, jak zastosować starożytną mądrość w swojej kuchni.

Niezależnie od tego, czy zamierzasz pobudzić swoją witalność czy wzmocnić poczucie równowagi, ta łatwa w użyciu książka przekazuje podstawowe zasady chińskiej teorii dietetycznej oraz jej zastosowanie w codziennym życiu. Odkryjesz metody podtrzymywania zdrowia i leczenia powszechnych dolegliwości, takich jak otyłość, cukrzyca czy choroby krążenia, za pomocą dostępnych produktów wykorzystanych zgodnie z ich naturą i walorami terapeutycznymi. Pomocne będzie również 175 przepisów dla różnych typów ludzi, które zostały uporządkowane według pór roku.

Tak smakuje zdrowie

Patroni:



Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-65846-63-1



9 788365 846631