

makrobiotyka

DROGA DO ZDROWIA
I DŁUGOWIECZNOŚCI

madhavi guemoes



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina
ZDJĘCIA: Maria Schiffer

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-75-4

Copyright © Kamphausen Media, Madhavi Guemoes 2017
Original Title: makrobiotik – IN FÜLLE LEBEN
Photos by Maria Schiffer

© 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.

Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutku dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

Zakochałam się po uszy w wyrobach ceramicznych Tiny Kami. Od razu zapytałam ją, czy chciałaby ozdobić nimi moją książkę. Pasują do niej idealnie! Ceramikę, która tak mnie zachwyca, Tina produkuje w Hamburgu pod swoją marką Uglyduckly. Ma niesamowite poczucie estetyki i wyczulony zmysł dotyku, a jednocześnie uwielbia niedoskonałość i przypadkowość. Znajduje to również odzwierciedlenie w jej wyjątkowym sposobie produkcji wyrobów, które toczy na kole garncarskim lub formuje ręcznie. Inspiracją dla ceramiki Tiny Kami jest jej wieloletnia fascynacja – japońska koncepcja wabi-sabi. Tina jest samoukiem, a wszystkie swoje niepowtarzalne i kunstowne wyroby wykonuje ręcznie. Jestem wielką fanką i kolekcjonerką jej dzieł. www.uglyduckly.com

makrobiotyka

DROGA DO ZDROWIA
I DŁUGOWIECZNOŚCI

madhavi guemoes



Ta książka jest dla ciebie	6
Wstęp.....	9
Jak odkryłam makrobiotykę	12
Czym jest makrobiotyka?	16
Yin i yang.....	22
Jak możesz skorzystać z tej książki	33
Co jemy w diecie makrobiotycznej.....	38
Produkty, których powinieneś unikać.....	42
Jak radzić sobie z wilczym głodem	49
Jak najlepiej zaplanować danie.....	53
Przydatne akcesoria kuchenne	56
Techniki krojenia.....	63
Różne techniki gotowania.....	66
Jakich olei używam	68
Co to jest miso?	69
Produkty makrobiotyczne, które powinieneś mieć w kuchni.....	72
Przepisy.....	78
Jak przyrządzać zboża.....	81
Jak przyrządzać rośliny strączkowe.....	84
Jak przyrządzać przyprawy makrobiotyczne.....	85
Śniadanie	91
Lunch i kolacja.....	112
Słodycze	141
Przekąski.....	165
Chleby i pasty.....	184
Zastrzyki odporności	197
Sosy i dressingi	202
Marynaty	206
Napoje i herbaty	215
Wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia.....	221
Twój próbny 3-dniowy plan.....	234
Podziękowania i polecana literatura.....	238



Ta
książka
jest
dla
ciebie!

Nawet sobie nie wyobrażasz, jak bardzo się cieszę, że trzymasz tę książkę w rękach. To projekt płynący prosto z serca! Tworzenie „Makrobiotyki. Drogi do zdrowia i długowieczności” było ekscytującą podróżą ze wspaniałymi ludźmi, którzy Marii Schiffer i mi okazali niewiarygodne zaufanie i – przede wszystkim – pozostawili swobodę. Dotyczyło to również naszego zamiaru przedstawienia tematyki żywności tak autentycznie i szczerze, jak to tylko możliwe. Bardzo nam na tym zależało.

Właśnie o to chodzi także w makrobiotyce: by czuć się wolnym, zrównoważonym i spełnionym. Pragnę ci to umożliwić. Przede wszystkim musisz żyć wolniej. Ludzie mają tendencję, by gnać przez życie bez chwili wytchnienia, jeść posiłki w pośpiechu i dziwić się, że stale są zestresowani i niespokojni. Współczesny tryb życia, przepełniony zawrotnym tempem i ciągłym hałasem, może na dłuższą metę ogromnie zachwiać równowagę ciała, umysłu i duszy. Wszystko, po co sięgasz – i nie mam tu na myśli tylko produktów spożywczych – ma wpływ na twoje życie i dobre samopoczucie.

Nie chcę cię udoskonalać. Moja książka ma pomóc ci znaleźć drogę pełną miłości, prowadzącą do równowagi i wewnętrznego spokoju. Inteligentne odżywianie na różnych poziomach pozwoli ci kształtować swoje codzienne samopoczucie. Jeśli chcesz, możesz całkowicie odmienić swoje nastawienie do życia. Nigdy nie jest za późno!

Nie jestem zwolenniczką dogmatów, ale maksymalnej swobody... i mam nadzieję, że odnajdziesz to w tej książce.

Serdeczności, Madhavi



Wstęp

Moja książka „Makrobiotyka. Droga do zdrowia i długowieczności” to swego rodzaju podsumowanie wszystkiego, czego się nauczyłam i dowiedziałam o makrobiotyce od moich licznych nauczycieli w ciągu ostatnich 20 lat. Dla mnie makrobiotyka jest drogą do osiągnięcia wewnętrznego spokoju i harmonii. Magiczną drogą! Ten sposób odżywiania niezmiernie wzbogaca moje życie. Chciałabym podzielić się z tobą moimi doświadczeniami, a jednocześnie zależy mi na tym, aby moje sugestie dobrze współgrały z twoim życiem. Nie należę do żadnego konkretnego środowiska makrobiotycznego ani nie trzymam się sztywnych zasad. Nie ma idealnego sposobu odżywiania. Makrobiotyka również nim nie jest. Moim zdaniem krótkowzroczność i dogmatyzm mijają się z celem, także w odniesieniu do odżywiania. W dzisiejszych czasach nauki dietetyczne traktowane są jak religie, a ich zwolennicy często skaczą sobie do gardeł, nad czym bardzo ubolewam. Wszystko, czym odżywiamy nasze ciało, umysł lub duszę, powinno nas doskonalić, a nie osłabiać – lub niepotrzebnie komplikować nasze życie. Moje motto brzmi: „Przede wszystkim prostota” i całkiem dobrze się sprawdza na co dzień. Być może w tej książce odnajdziesz siebie i zapragniesz włączyć makrobiotykę do swojego życia. A może chcesz tylko poznać kilka pomysłów na dania i nie zagłębiać się zbytnio w pozostałe informacje na temat odżywiania. Jesteś wolnym człowiekiem i to, jak z tej książki skorzystasz, ma odzwierciedlać twoje potrzeby w danym momencie. Posłuchaj swojego wewnętrznego głosu – zresztą powinieneś go słuchać zawsze – i rób wszystko w swoim tempie! Życie i tak bywa czasami wystarczająco wymagające; zachowaj swoją wolność!

To wielki luksus, że w ogóle możemy zastanawiać się nad tym, co ma stanowić nasze pożywienie na wszystkich poziomach. Wielu ludzi nie ma takiej możliwości. Codzienne okazywanie wdzięczności za żywność, którą mamy, jest dla mnie bardzo ważne. Możemy wybierać. Jakież to ogromny dar!



przede wszystkim prostota



Jak odkryłam makrobiotykę

Moja podróż z makrobiotyką rozpoczęła się w 1997 roku. Pragnęłam lepiej zrozumieć swoje życie. Chociaż już aktywnie praktykowałam jogę i codziennie medytowałam, brakowało mi czegoś ważnego. Jednak nie wiedziałam czego. W pewnym momencie uświadomiłam sobie, że problemem był mój sposób odżywiania. Ale nie miałam zielonego pojęcia, jak odżywiać się prawidłowo, by czuć się lepiej z samą sobą. Z ajurwedą, siostrzaną nauką jogi, nie mogłam się zaprzyjaźnić. Nie wpływała pozytywnie na moje ciało. W pewien duszny, letni dzień odkryłam na targu staroci zniszczoną książeczkę o makrobiotyce, która z miejsca mnie oczarowała. Kupiłam ją i przez następne dni chłonełam wszystko na temat makrobiotyki. To podejście bardzo mi się spodobało. Oddałam się bez reszty tej cudownej diecie i od razu poczułam się lepiej na ciele i na duszy. Byłam zafascynowana. Nie miałam jeszcze wtedy żadnego doświadczenia i nie do końca wiedziałam, jakie cuda może zdziałać żywienie. Stosowałam już wprawdzie dietę wegańską, ale tylko dlatego, że nie lubiłam produktów pochodzenia zwierzęcego. Dosłownie brzydziłam się mięsem i przetworami mlecznymi, dlatego też wyeliminowanie ich z mojego życia było dla mnie logicznym posunięciem. Aspekt etyczny pojawił się dopiero później. Każdy, komu pełna zachwytu opowiadałam o moim nowym odkryciu o nazwie „makrobiotyka”, kręcił tylko głową lub śmiał się ze mnie. Nazywali mnie ziarnojadem. Co też było zrozumiałe, ponieważ makrobiotyka miała wtedy (i ma poniekąd także dzisiaj) złą reputację, gdyż zdaniem wielu oznacza jedzenie samego ryżu.



To był trudny okres, również dla mojego portfela. Oddaliłam się od wszystkich znajomych. W tamtym czasie litr mleka ryżowego kosztował jeszcze 6,99 marki niemieckiej. Dla takiej młodej dziewczyny jak ja było to bardzo dużo. Mimo to pozwalałam sobie na takie kosztowne produkty i nie szczydziłam czasu ani wysiłku, aby zrozumieć makrobiotykę. Całymi dniami jadłam tylko kleik ryżowy, ponieważ w mojej książeczce było napisane, że jest on niesamowicie zdrowy. Dziś nie pozostaje mi nic innego, jak tylko się z tego śmiać, bo wtedy na temat makrobiotyki nie miałam zielonego pojęcia. Na szczęście w mojej grupie medytacyjnej była pewna kobieta, która już aktywnie zajmowała się makrobiotyką, i dała mi mnóstwo rad. W czasach, gdy nie było jeszcze Google'a i niełatwo było znaleźć ludzi o podobnych poglądach, byłam wdzięczna za każdą otrzymaną wskazówkę. Wzięłam udział w moich pierwszych kursach gotowania – wszystko było dla mnie szalenie skomplikowane i zawiłe. Niemniej jednak sprawiało mi przyjemność. A ponieważ czułam, że się rozwijam, nie zrezygnowałam z obranej drogi. Niestety, osób zajmujących się makrobiotyką było wówczas niewiele. W dodatku były one bardzo dogmatyczne, więc i ja zaczęłam się tak zachowywać. Istniało dla mnie tylko gotowanie i wiele zakazów. Oczywiście sądziłam, że mój styl życia jest właściwy. W trakcie zwykłych spotkań z przyjaciółmi przy jedzeniu perorowałam, jak złe było to, co oni zajadali ze smakiem. Trzymałam się dogmatów w każdym najdrobniejszym aspekcie. Zawsze byłam „cudakiem”, który wcinał same dziwactwa. To był po prostu inny okres. Dziś moje pouczenia nie byłyby z pewnością aż tak ekscentryczne. Z biegiem czasu zaczęłam gotować dla przyjaciół i znajomych z zajęć jogi, aby zasmakowali w makrobiotyce i poznali ją bliżej. Mój plan wypalił.

Na spotkania ze mną przyjaciele zaczęli przygotowywać makrobiotyczne potrawy, ponieważ im również smakowały. Oczywiście ku mojej uciechu. Uważam, że to najlepszy sposób na przekonanie innych ludzi – nie słowem, lecz czynem, dając im przykład. Niestety, mimo to nadal pozostałam dla innych troszkę dziwna. Nie zmieniło się to nawet wtedy, gdy Madonna zaczęła stosować dietę makrobiotyczną (zresztą miałyśmy tego samego nauczyciela, który, niestety, już nie żyje).

Gdy coś mnie interesuje, chcę wiedzieć na ten temat wszystko w najdrobniejszych szczegółach. Odwiedziłam więc wielu różnych nauczycieli makrobiotyki, którzy udzielali mi lekcji. W końcu lepiej zrozumiałam ten sposób odżywiania i zdałam sobie sprawę, jak wiele błędów popełniałam. Teraz, po ponad 20 latach zajmowania się makrobiotyką, wiem już, że mogłam podejść do tego wszystkiego na większym luzie. Chciałam po prostu robić wszystko poprawnie. Dzięki tej książce pragnę oszczędzić ci krążenia naokoło i zachęcić cię do znalezienia swojej własnej makrobiotycznej drogi. Odżywianie się powinno sprawiać ci przyjemność, wzbogacać twoje życie i nie stanowić dodatkowego balastu. Gotowanie to piękna forma medytacji. Może w cudowny sposób zbliżyć do natury, dodawać sił, łączyć ludzi i wypełniać świat miłością i pokojem. Dla mnie jest duchową praktyką, ale więcej na ten temat znajdziesz w dalszej części książki. Moje przepisy mają posłużyć ci na co dzień. Zależy mi na przedstawieniu podstaw makrobiotyki w sposób tak prosty, jak to tylko możliwe. Nie chcę niepotrzebnie komplikować tej tematyki. Od tego mamy niezliczoną ilość innych książek. Mam nadzieję, że mi się to uda i moja książka sprawi ci dużą radość.

Czym jest makrobiotyka?

W ramach makrobiotyki występują różne kierunki, liczne poglądy i koncepcje. Wielu ludziom wydaje się, że makrobiotyka to dieta bez smaku, składająca się tylko z ziaren zbóż i całkowicie rozgotowanych produktów. Pewna kobieta opowiadała mi niedawno, że zawsze utożsamiała makrobiotykę z witarianizmem. Inni znów twierdzą, że makrobiotyka to religia, sekta lub filozofia totalitarna.

Po prostu zapomnij o wszystkim, co kiedykolwiek słyszałeś o makrobiocyce. Uwolnij całkowicie swój umysł i pozwól sobie wszystkiego nauczyć się na nowo. W makrobiocyce chodzi o to, by znów żyć w harmonii, by przywrócić w sobie uniwersalny porządek. Możesz stosować dietę wegetariańską, a nawet wegańską, i mimo to jeść zupełnie niezdrowo. Makrobiotyka to mądra droga, która ponownie zbliży cię do twojego wnętrza. Ja reprezentuję wegański, jogiczny i nowoczesny pogląd na dietę makrobiotyczną.

Jogiczny oznacza, że w dużej mierze rezygnuję z wszystkich odmian cebuli i czosnku. Nie są to jogiczne produkty. Trwale burzą spokój umysłu, który staje się porywczy, i wyeliminowanie ich jest dla mnie lepsze. Dopuszczam ich stosowanie w wyjątkowych sytuacjach, ale nie na co dzień. Jeśli ty czujesz potrzebę poprawiania swoich dań cebulą lub czosnkiem, śmiało, rób to!

Słowo „makrobiotyka”
pochodzi z greki i oznacza
„wielkie życie”.

Nie słowa, lecz czyny!



IMAGINE
PEACE.

Celem jest żyć bardziej energicznie, z większym wewnętrznym rozmachem i głębią – z jednej strony poprzez zorientowanie na porządek naturalny, kosmos, a z drugiej strony uwzględniając dietę, która w tym porządku ma swoje źródło. Obejmuje ona produkty, które wyrosły w sposób naturalny w odpowiednim dla siebie klimacie. Poprzez makrobiotykę chcemy odzyskać lepsze zdrowie, szczęście i spokój. Jej istota opiera się na pochodzącej z Chin filozofii yin i yang, która opisuje zjawiska przeciwstawnych i jednocześnie współzależnych sił. Makrobiotyka to oddalenie się od codziennych skrajności, krótkowzroczności i pośpiechu i obranie drogi środka, zadowolenia, zdrowia i harmonii. Dzięki niej nauczysz się pielęgnować równowagę i niezmacony umysł. Dziś wszyscy mówią o zrównoważonym rozwoju. Obierając ścieżkę makrobiotyki, dążysz do równowagi fizycznej i psychicznej oraz do zrównoważonego rozwoju. Dlaczego jest on istotny? Ponieważ sprawi, że z czasem staniesz się bardziej uważny, będziesz robił zakupy bardziej świadomie i wyrzucił znacznie mniej produktów. Makrobiotyka to droga środka i pokoju, która nauczy cię, jak spokojnie prowadzić swoje życie i zachowywać umiar. Umiar to dla mnie ważny aspekt. Nie potrzebujesz wiele. Nie komplikuj sobie życia. Im mniej posiadasz, tym wyraźniej widzisz. Nie jest też tajemnicą, że w dzisiejszych czasach ludzie brną przez życie coraz bardziej niemrawi, zmęczeni, niemalże wypaleni i totalnie skrępowani. Po prostu godzą się na to i nie próbują tego zmienić. Stała dostępność, przepracowanie, zbyt dużo kawy z bezużytecznych papierowych kubków, zbyt mało snu, pośpiech i oczywiście brak ruchu sprawiają, że są prawie jak zombie. I choć obecnie zwraca się uwagę na dobre odżywianie, wielu ludziom brakuje prawdziwej świadomości. Niestety, często kompletnie pomijają się pieczołowite przyrządzanie i spożywanie codziennych posiłków w spokoju. Osoba, która rano w pośpiechu połyka czekoladowego croissanta i kubek kawy w drodze do pracy, na dłuższą metę nie będzie zrelaksowana, energiczna i roztropna. Zakwaszenie

jest nieuniknione. Wprawdzie nasze społeczeństwo stale zajmuje się żywnością i na każdym kroku spotykamy mądrych doradców, ale niestety na gotowanie i jedzenie poświęca się niewiele czasu. Brakuje jakości, zamiatania, składników odżywczych i wycucia. Wybrane produkty i sposób ich spożywania wpływają na psychiczną i fizyczną gospodarkę energetyczną. Niestety, jest się również zdecydowanie zbyt wiele. Nie potrzebujemy tak dużo pożywienia, a już na pewno nie tak wiele przekąsek między posiłkami. W żołądku zawsze powinno być wolne miejsce, na talerzu również. Czasami w serwisach społecznościowych widzę zdjęcia, na których talerze są pełne po brzegi. Wypełnić można tylko życie, jeśli wewnątrz i na zewnątrz jest jeszcze miejsce. A niezrównoważona dieta w dłuższej perspektywie prowadzi do chorób – zbyt dużo cukru czyni nasze ciało nabrzmałym, a zbyt dużo chleba zakleja je od środka.

Makrobiotyka to wspiera i inspirująca droga powrotna do środka. Daje ci narzędzia do stosowania w życiu codziennym, które postawią twoje życie w zupełnie nowym świetle. Poczujesz większą swobodę, zdrowie i energię. Twoja kreatywność wzrośnie i staniesz się bardziej elastyczny na wszystkich płaszczyznach. Celem makrobiotycznego trybu życia jest osiągnięcie uniwersalnej równowagi. Jeśli zastosujesz choć kilka porad, które opisuję w tej książce, poczujesz większą pełnię życia.

Jakich olei używam

Zasadniczo zawsze używam olei roślinnych najwyższej jakości, tzn. tłoczonych na zimno i pochodzących z kontrolowanych upraw ekologicznych. Dzięki tłoczeniu na zimno oleje zachowują swoje składniki odżywcze, przeciwutleniacze oraz cenne i niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9, których nasz organizm nie jest w stanie sam wyprodukować. Stymulują one przemianę materii, dodają sił naszemu ciału i wspierają koncentrację umysłu. Nierafinowane oleje wysokiej jakości są niezrównane pod względem smaku. Nie zniechęcaj się ich ceną – ta inwestycja na pewno się opłaci. W Berlinie kupuję oleje bezpośrednio w olejarni. Może ty również znajdziesz w swojej okolicy dostawcę olejów wysokiej jakości. Uwierz mi, to robi ogromną różnicę! Jednak staraj się nie przesadzać z olejami i stosuj je rozsądnie.

Moje ulubione oleje: olej sezamowy – jasny i nierafinowany
olej z prażonego sezamu – ciemny i nierafinowany
oliwa z oliwek – tłoczona na zimno, ekstra z pierwszego tłoczenia
olej lniany – tłoczony na zimno
różne oleje orzechowe

Co to jest miso?

Miso to pasta ze sfermentowanej soi. Należy do najważniejszych produktów w Japonii, gdzie jest bardzo cenione i wszechstronnie stosowane. Miso można używać do dipów, zup, dressingów, sosów, potraw zbożowych i wielu innych. Tak jak w przypadku sosów przyprawowych tamari i shoyu oraz octu ryżowego genmai su, również do przygotowania miso wykorzystuje się koji – kulturę bakterii, która zawiera enzymy rozkładające skrobię i białko, podobne do występujących w ludzkiej ślinie.

Miso jest produkowane z soi, soli i zboża. Składniki te dojrzewają wraz z koji przez 2-3 lata (czasami również krócej, jak w przypadku shiro miso) w ciężkich, drewnianych beczkach.

Miso jest lekkostrawne i zawiera cenne enzymy, które wspierają trawienie innych produktów, a także wiele witamin (również witaminę B₁₂, która jest bardzo ważna zwłaszcza dla wegetarian!) i składników mineralnych. W Japonii jest określane jako cudowny produkt. Miso, które dojrzewało przez ponad 1,5 roku, wzmacnia żołądek, jelita i krew. Badania medyczne udowodniły, że zmniejsza też stwardnienie tętnic, wypłukuje elementy radioaktywne z organizmu i obniża wysokie ciśnienie krwi. Co więcej, ma również pozytywny wpływ na wygląd skóry i jest przepyszne. Powinno się zawsze jeść miso najwyższej jakości, a nie to kupowane w sklepach z produktami azjatyckimi. Odmiany miso, które wykorzystuję:



Mugi miso

Miso jęczmienne jest pożywne i można go używać codziennie. Dojrzewa przez około dwa lata i ma wiele właściwości prozdrowotnych.

Genmai miso

To miso powstaje z pełnoziarnistego ryżu i ma mniej intensywny smak niż miso jęczmienne.

Akadashi miso

Jest to mieszanka shiro miso i hacho miso. Chętnie z niego korzystam, przygotowując dressingi, pasty do smarowania pieczywa lub sosy.



Hatcho miso

Najbardziej sucha i słona odmiana miso. Jest produkowane całkowicie bez użycia zboża – w jego skład wchodzi tylko soja, sól morską i koji. Nie jest to miso wykorzystywane na co dzień, ale raczej w celu złagodzenia przeziębienia i wzmocnienia ciała.

Shiro miso

Shiro miso to lekka odmiana miso, dojrzewająca tylko przez krótki czas. Ma słodkawy smak i jest przeznaczona raczej na cieplejsze pory roku. Stanowi świetną przyprawę, mającą jednak niewiele właściwości prozdrowotnych.

Produkty makrobiotyczne, które powinieneś mieć w kuchni

Shoyu

Shoyu (sos sojowy) jest wytwarzany z soi, wody, pszenicy i soli morskiej. To wspaniały sos przyprawowy i – obok tofu – najbardziej znany japoński produkt spożywczy.

Tamari

W skład tamari wchodzi tylko soja, sól morska i woda. Ma on mocniejszy smak niż shoyu, jest bezglutenowy i pasuje do sosów i dipów. Często używa się go również do przyprawiania dań.

Kuzu

Kuzu to wysokiej jakości skrobia, ale również lekarstwo pozyskiwane z japońskiej, dziko rosnącej rośliny. W żadnym wypadku nie może go zabraknąć w twoim domu. Mnie służy przede wszystkim do zagęszczania potraw, ale również do przygotowywania napojów, które wzmacniają układ trawienny, a także łagodzą przeziębienia. Kuzu, podobnie jak agar-agar, ma neutralny smak.

Śliwki umeboshi, pasta ume + ume su

Śliwki umeboshi i ume su to produkty sfermentowane, które ze względu na obecność w nich bakterii kwasu mlekowego mają zbawienny wpływ na układ trawienny. U osób z nadmiernym zakwaszeniem żołądka sosy przyprawowe umeboshi lub ume su mogą wspomóc trawienie. Ume su jest stosowany jako substytut octu. Jego kwaskowato-słony smak spr-

wia, że doskonale pasuje do sałatek. Pasta ume nadaje się do sushi i do smarowania chleba.

Grzyby shiitake

Grzyby shiitake hoduje się na pniach dębów i cieszą się one dużą popularnością w kuchni japońskiej. Dostępne są zarówno świeże, jak i suszone. Oprócz tego, że dobrze smakują jako baza do zupy i dodatek do ryżu lub warzyw korzeniowych, znane są również ich właściwości wzmacniające nerki i wspomagające wydalanie złogów cholesterolu z pożywienia pochodzenia zwierzęcego.

Agar-agar

Agar-agar, zwany także po japońsku kanten, to azjatycki wariant żelatyny. Jest wytwarzany przede wszystkim z krasnorostów. Ma neutralny smak i jest stosowany głównie jako substancja żelująca, zagęszczacz i do produkcji słodczy.

Herbata bancha

Tę herbatę można pić codziennie. Jest ona jednym z najbardziej popularnych napojów w makrobiotyce. Więcej na temat herbaty bancha możesz przeczytać w rozdziale „Napoje i herbaty” od strony 215.

Mirin

Mirin to słodka przyprawa z pełnoziarnistego ryżu, której możesz używać zamiast cukru czy też sosu sojowego.

Makrobiotyczne substancje słodzące

Amazake

Amazake – tak nazywa się słodki kleik ryżowy, stanowiący często substytut cukru. Jest to typowy produkt makrobiotyczny. Często dodaje łyżkę amazake do owsianki lub budyniu z siemienia lnianego. Pychota! Amazake powstaje podczas fermentacji ryżu pełnoziarnistego z grzybami koji. Grzyby te są również stosowane w fermentacji miso, sake (wina ryżowego) lub sosów sojowych. Enzymy koji przekształcają skrobię pełnoziarnistego ryżu w wolny, zdrowy cukier. Istnieje również amazake z prosa i innych odmian zbóż.

Słód ryżowy i słód jęczmienny

Obie te substancje słodzące powstają drogą kiełkowania całego ziarna. Słód ryżowy i jęczmienny są bardziej intensywne w smaku niż syrop ryżowy. Zawierają wiele naturalnych składników mineralnych, takich jak żelazo, wapń i magnez. W przeciwieństwie do rafinowanego cukru, podczas produkcji słodu ryżowego lub jęczmiennego zostaje zachowana większa część wielocukrów, dlatego cukier ten przenika do krwi znacznie wolniej i znacznie dłużej się w niej utrzymuje. Jeśli masz nietolerancję glutenu, lepiej unikaj syropu ryżowego.

Syrop ryżowy

Podczas gdy sód ryżowy pozyskuje się w złożonym procesie kiełkowania, syrop ryżowy powstaje poprzez dodanie enzymów do mąki ryżowej. Jest on substytutem cukru, wytwarzanym z mąki ryżowej i wody. Za sprawą ciepła i enzymów masa zagęszcza się do postaci syropu i nabiera typowej złotożółtej barwy. Ten zamiennik cukru jest również nazywany miodem ryżowym ze względu na swoje podobieństwo do tradycyjnego miodu, jednak nie jest aż tak słodki.



Madhavi Guemoes jest autorką popularnego bloga poświęconego stylowi życia i skupiającego się na jodze, medytacji, makrobiologii i rozwoju osobistym. Ćwiczy jogę od ponad 25 lat i dzieli się swoimi doświadczeniami z czytelnikami. Jej pierwszym nauczycielem duchowym był Osho, który zmienił jej postrzeganie świata. Teraz sama kreuje ścieżki doskonalenia życia poprzez zindywidualizowane podejście do zdrowia i odżywiania.

Ta książka pomoże Ci znaleźć drogę prowadzącą do równowagi i wewnętrznego spokoju. Inteligentne odżywianie na różnych poziomach pozwoli Ci kształtować swoje codzienne samopoczucie. Znajdziesz tu wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia oraz zaledwie 3-dniowy próbny plan, dzięki któremu sprawdzisz, czego naprawdę oczekujesz od pożywienia.

Z tej książki dowiesz się:

- czym jest makrobiotyka i jaki ma związek z Yin i Yang,
- co powinieneś jeść, a czego unikać,
- jak radzić sobie z atakami wilczego głodu,
- co wyróżnia idealnie zaplanowane dania,
- jakie kuchenne akcesoria wybrać,
- które techniki krojenia i gotowania są najlepsze,
- jakie oleje stosować,
- czym jest miso,
- które produkty makrobiotyczne powinieneś mieć w kuchni.

Zdrowe odżywianie nigdy nie było tak proste

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-65846-75-4



9 788365 846754