

Anna Czelej

# KUCHNIA PIĘCIU PRZEMIAN DLA POCZĄTKUJĄCYCH

火 土



木

金

水

100 łatwych przepisów na bezglutenowe  
i wegetariańskie potrawy według  
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

**KUCHNIA**  
**PIĘCIU PRZEMIAN**  
**DLA POCZĄTKUJĄCYCH**

Anna Czelej

# KUCHNIA PIĘCIU PRZEMIAN DLA POCZĄTKUJĄCYCH

火

土



木

金

水

100

łatwych przepisów na bezglutenowe  
i wegetariańskie potrawy według  
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Anetta Piechowska  
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-441-5

Copyright © Anna Czelej 2020

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Wstęp .....	11
ABC gotowania według Pięciu Przemian .....	13
Pięć smaków .....	15
Gotowanie kasz .....	33
<i>Ryż</i> .....	35
<i>Kasza gryczana</i> .....	35
<i>Kasza jaglana</i> .....	36
Łatwe przepisy na bezglutenowe pieczywo .....	37
<i>Krakersy</i> .....	37
<i>Chlebek z białej kaszy gryczanej</i> .....	38
<i>Chrupki kukurydziane</i> .....	39
<i>Polenta gryczana</i> .....	40
Gotowanie strączkowych .....	41
<i>Soczewica</i> .....	41
<i>Biała fasolka</i> .....	41
<i>Fasolka Mung</i> .....	42
<i>Ciecierzycza</i> .....	42





Krokiety, kotlety, pasztety .....	43
<i>Kotleciki z ryżu i soczewicy .....</i>	43
<i>Pulpeciki ziemniaczane .....</i>	44
<i>Krokiety z ciecierzycy .....</i>	45
<i>Groszek do barszczu .....</i>	46
<i>Krokiety z fasolki Mung .....</i>	46
<i>Wegański pasztet z ciecierzycy .....</i>	48
<i>Pasztet z soczewicy .....</i>	49
<i>Pasztet z orzechami .....</i>	50
<i>Paszteciki w galarecie agar-agar .....</i>	51
Wegetariańskie pasty do chleba .....	53
<i>Pasta z pokrzywą i jajkami na twardo .....</i>	53
<i>Pasta ziołowa .....</i>	54
<i>Pasta z Fetą .....</i>	54
<i>Pasta słonecznikowa .....</i>	55
<i>Pasta orzechowa .....</i>	56
<i>Pasta z bobu .....</i>	56
<i>Pasta ziołowa z Fetą .....</i>	57
<i>Hummus z chrzanem .....</i>	57
<i>Hummus z Fetą .....</i>	58
<i>Hummus pomidorowy .....</i>	59
<i>Pasta z fasolki Mung .....</i>	60
<i>Pasta z soczewicy z ziemniakami .....</i>	61
<i>Pasta z kwiatkami nasturcji .....</i>	62
<i>Pasta do chleba z fasolką .....</i>	63
<i>Pasta z soczewicy .....</i>	63
<i>Pesto z pestkami dyni .....</i>	64

Sosy .....	65
<i>Majonez wegański I</i> .....	65
<i>Majonez wegański II</i> .....	66
<i>Majonez wegański III</i> .....	66
<i>Majonez domowy</i> .....	67
<i>Sos chrzanowy z natką pietruszki</i> .....	68
<i>Sos śmietanowy z pokrzywą</i> .....	68
<i>Sos vinaigrette</i> .....	69
<i>Sos grejpfrutowy</i> .....	69
<i>Sos koperkowy</i> .....	70
<i>Sos tatarski</i> .....	70
<i>Sos koperkowy na ciepło</i> .....	71
<i>Sos ziołowy</i> .....	72
<i>Sos jogurtowy</i> .....	73
<i>Sos grejpfrutowy z kwiatkami mleczka</i> .....	73
<i>Sos z rukolą</i> .....	74
<i>Sos różany</i> .....	75
<i>Sos różany z porzeczkami</i> .....	75
<i>Sos z rzeżuchy</i> .....	76
<i>Sos z natką pietruszki i Fetą</i> .....	77
<i>Sos miętowy z różą</i> .....	77
<i>Sos nagietkowy</i> .....	78
Salatki i surówki .....	79
<i>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki</i> .....	80
<i>Surówka z marchewki z chrzanem</i> .....	80
<i>Mizeria</i> .....	81
<i>Salatka z cykorii i roszponki</i> .....	81
<i>Salatka z czerwonej kapusty z orzechami</i> .....	82





<i>Salatka pomidorowa</i> .....	83
<i>Salatka z kapusty pekińskiej ze śliwkami</i> .....	83
<i>Salatka z rzodkiewką i roszonką</i> .....	84
<i>Majowa sałata z bratkami</i> .....	84
<i>Pomidory w sosie pokrzywowym</i> .....	85
<i>Salatka z kurkami</i> .....	86
<i>Sałata w sosie koperkowym</i> .....	87
<i>Salatka wegańska</i> .....	88
<i>Salatka z brukselki z burakami</i> .....	89
<i>Salatka z fasolką Jaś</i> .....	90
<i>Salatka z cykorii</i> .....	90
<i>Salatka z roszonką</i> .....	91
<i>Salatka ze szparagami i oliwkami</i> .....	92
<i>Salatka z jajkiem i rzeżuchą</i> .....	93
<i>Zupy</i> .....	95
<i>Barszcz czerwony</i> .....	95
<i>Zupa cebulowa z białym winem</i> .....	96
<i>Grochówka z grzankami</i> .....	97
<i>Grzanki z żółtym serem</i> .....	99
<i>Zupa szczawiowa</i> .....	99
<i>Barszcz ukraiński z oliwkami</i> .....	100
<i>Zupa z prawdziwków</i> .....	102
<i>Zupa z małosolnymi ogórkami</i> .....	103
<i>Chłodnik tradycyjny</i> .....	104
<i>Chłodnik z jagód</i> .....	104
<i>Zupa krem z mleczem</i> .....	105
<i>Zupa ziołowa ze szparagami</i> .....	106



Dania ciepłe .....	107
<i>Leczo</i> .....	107
<i>Młoda kapusta z żurawinami</i> .....	108
<i>Szparagi w sosie z pokrzywy</i> .....	108
<i>Tarta ze szpinakiem</i> .....	110
<i>Dynia makaronowa faszerowana</i> .....	111
<i>Tarta z bakłażanem</i> .....	112
<i>Jajecznica z kurkami</i> .....	114
<i>Gołąbki z pekińskiej kapusty</i> .....	115
<i>Pieczarki faszerowane</i> .....	116
<i>Bezglutenowa pizza kukurydziana</i> .....	117
<i>Zapiekanka z podgrzybkami</i> .....	118
<i>Tarta ze szparagami</i> .....	119
Desery z dodatkiem kasz .....	123
<i>Krem z dyni</i> .....	123
<i>Pasta czekoladowa</i> .....	124
<i>Ciasto orzechowe</i> .....	125
<i>Krem sezamowy</i> .....	125
<i>Mus z kaszą jaglaną i śliwkami</i> .....	126
<i>Krem z kaszy jaglanej z serkiem mascarpone</i> .....	127
<i>Kremik z malinami</i> .....	128
<i>Kutia z ryżem</i> .....	129
<i>Kasza gryczana z bakaliami</i> .....	130
Ciasta bezglutenowe .....	133
<i>Sernik na zimno z dynią i agar-agar</i> .....	133
<i>Sernik z dynią i morelami</i> .....	134





<i>Wegańskie ciasto dyniowe</i> .....	135
<i>Wegański tort makowy</i> .....	137
<i>Wegańskie babeczki kokosowe</i> .....	138
<i>Babka drożdżowa</i> .....	139
<i>Krucze ciasteczka</i> .....	140
<i>Mazurek kokosowy</i> .....	141
<i>Placek z rabarbarem i kwiatkami nagietka</i> .....	142
<i>Biszkopt z kwiatkami czarnego bzu</i> .....	144
<i>Tarta z jagodami</i> .....	145
<i>Desery owocowe</i> .....	147
<i>Koktajl z jagód z pokrzywą</i> .....	147
<i>Koktajl truskawkowy</i> .....	148
<i>Legumina truskawkowa</i> .....	148
<i>Koktajl z malinami</i> .....	149
<i>Deser z truskawkami i nasionami chia</i> .....	149
<i>Kompot z rabarbarem</i> .....	150
<i>Budyń z jagodami kamczackimi</i> .....	151
<i>Galaretka miętowa z czarnym bzem</i> .....	151
<i>Koktajl truskawkowy z różą</i> .....	152
<i>Budyń z poziomkami</i> .....	153
<i>Główne idee w chińskiej filozofii przyrody</i> .....	155



# WSTĘP

Na podstawowym poziomie gotowanie według Pięciu Przemian jest bardzo proste i nie musimy znać na pamięć Księgi Przemian – Yi Jing lub być lekarzem praktykującym tradycyjną medycynę chińską, żeby wprowadzić elementarne zasady tej metody w kuchni. Wszyscy Chińczycy gotują w ten sposób, chociaż tylko nieliczni są lekarzami TMC i znają na pamięć Księgę Przemian Yi Jing.

Jedna z mądrości chińskich głosi, że wzorem postępowania dla człowieka powinna być rzeka, która dąży wytrwale do celu, do morza, ale nigdy nie płynie w linii prostej, płynie po linii najmniejszego oporu, omijając przeszkody i przeskakując wzniesienia, spiętrzając się jedynie do wysokości góry. W zacytowanej mądrości jest reprezentowany pewny rodzaj chińskiego oportunizmu, który nie powinien iść jednak za daleko. Moją ambicją jest przekonanie czytelników, że gotowanie według Pięciu Przemian może być łatwe i przyjemne, a przede wszystkim przynosi radość z nadzwyczajnie smacznych potraw, które gotujemy zgodnie z tą metodą.

Intuicyjnie gotujemy według Pięciu Przemian, wpisując się tym samym w naturalne cykle przemian w przyrodzie. Wystarczy zapytać znajomych, którzy znakomicie gotują



o ich przepisy kulinarne i wtedy wyjdzie na jaw, że stosują tę metodę w kuchni, chociaż o tym nie mają pojęcia i nie wiedzą, z jakiej przyczyny ich potrawy są bardzo smaczne. Z kolei danie przygotowane wbrew zasadom gotowania według Pięciu Przemian nie nadaje się do zjedzenia i wszelkiego rodzaju próby naprawienia jego smaku – dodawanie pieprzu, soli, cukru, octu – spelzają na niczym.

Zanim poznałam tajniki Teorii Pięciu Przemian i zastosowałam je w praktyce, cieszyłam się wśród znajomych opinią znakomitej kucharki, niemniej nie zawsze byłam zadowolona z efektów swojej działalności kulinarnej; niekiedy nie byłam pewna doboru produktów i przypraw, zaglądałam do książek kucharskich, pytałam znajomych o sposób ich gotowania. Czasami moje starania nie przynosiły efektu, nie udawało mi się chociażby ugotować kapuśniaku podobnego w smaku do kapuśniaku prababki. Dopiero po wielu latach, kiedy zaczęłam gotować według Pięciu Przemian, odnalazłam poszukiwany smak. Stosowanie Pięciu Przemian w kuchni daje pewność, że nasze potrawy zawsze będą smaczne i tylko w jakiś niezwykle okolicznościach nie będą nadawały się do zjedzenia i wyrzucimy je na kompost. Ta metoda pozwala na osiągnięcie mistrzostwa w kuchni i ujawnienie ukrytego potencjału twórczego kucharza. Stosując Pięć Przemian w praktyce, możemy sobie pozwolić na wszelkiego rodzaju fantazje kulinarne bez obawy, że zmarnujemy produkty żywnościowe, z których tworzymy potrawy.

# ABC GOTOWANIA WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

Wiedza o właściwościach produktów żywnościowych, z perspektywy chińskiej filozofii przyrody, jest bardzo szeroka i ma zastosowanie w tradycyjnej medycynie chińskiej, gdzie odpowiednią dietę, dostosowaną do indywidualnych cech każdego pacjenta, wykorzystuje się jako metodę leczenia\*. Bez wiedzy medycznej gotowanie według Pięciu Przemian nie jest dietą, jest jedynie metodą gotowania, która umożliwia przyrządzanie smacznych potraw i którą można zastosować we wszystkich regionalnych kuchniach świata, przy użyciu rodzimych produktów żywnościowych; można ją stosować również we wszystkich dietach, a w tym w diecie wegetariańskiej i wegańskiej. Osoba, która nie poznała tajników tradycyjnej medycyny chińskiej, może polegać na intuicji, ale bez odpowiedniego zasobu wiedzy istnieje duże ryzyko, że popełni błędy, zalecając sobie „leczniczą” dietę. Powinna trzymać się zatem zaleceń doświadczonego lekarza TMC. W niektórych przypadkach, na przykład w leczeniu cukrzycy, należy wziąć pod uwagę również zalecenia lekarza praktykującego medycynę konwencjonalną, bo uwzględnia ona właściwości produktów żywnościowych pomijane w TMC.

\* Podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej zostały opisane w książce prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu pt. „Tradycyjna Medycyna Chińska na co dzień”. Publikacja dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).



# PIĘĆ SMAKÓW

Na podstawowym poziomie naukę gotowania według Pięciu Przemian zaczynamy od poznania smaków produktów żywnościowych, których używamy w kuchni.

## PIĘĆ SMAKÓW

---

PRZEMIANA OGNIĄ – SMAK GORZKI – do grupy tej należą gorzkie owoce, warzywa i zioła: gryka, żyto, boćwina, cykorja, sałata, czerwone mirabelki, czerwone winogrona, czerwone wino, piwo, herbata, kawa, śliwki, wędzone owoce, ser kozi, kozie mleko, wrząca woda, mniszek lekarski, majeranek, tymianek, koperek itd.

PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI – w grupie słodkich produktów znajdują się między innymi: proso, kasza jaglana, kukurydza, świeży groszek, bób, groch, marchewka, buraki, ziemniaki, słodka papryka, świeże i suszone grzyby, rodzynki, daktyle, figi, migdały, słodki grejpfrut, suszone owoce, lukrecja, szafran, wanilia, miód, syrop klonowy, sód jęczmienny, mleczko zbożowe, sezam, kurze jaja,

świeże masło, słodka śmietana, krowie mleko, liść jeżyny, biały żeń-szeń, znamiona kukurydzy. Słodkich produktów jest najwięcej.

**PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY** – produktami o smaku ostrym są między innymi: ryż, owies, biała i włoska kapusta, brukselka, rzepa, seler, cebula, rzodkiew, por, czosnek, ostra papryka, orzeszki ziemne, korzeń kuzu, oregano, mięta, wódka.

**PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY** – słone produkty żywnościowe to: zimna woda, czarna soja, ciemne fasole, czarne grzyby, sery pleśniowe, miso, tamari, algi, sól itd.

**PRZEMIANA DRZEWA – SMAK KWAŚNY** – do grupy tej należą: pszenica, kwaśne winogrona, biały ser, krwawnik, nowalijki, nać pietruszki, estragon, melisa, rabarbar, porzeczki, ocet balsamiczny, jabłka, wiśnie itd.

Przydatne skróty:

- O – Przemiana Ognia – smak gorzki
- Z – Przemiana Ziemi – smak słodki
- M – Przemiana Metalu – smak ostry
- W – Przemiana Wody – smak słony
- D – Przemiana Drzewa – smak kwaśny

Na plakacie znajdziemy mnóstwo informacji, zaczniemy jednak od zapoznania się z grupami produktów żywnościowych należącymi do poszczególnych Przemian. Smaki owoców, warzyw i ziół określają chińscy Mędracy po długotrwałej

głodówce. Po dwunastodniowej, oczyszczającej diecie zjadłam kiedyś ugotowane ziemniaki i zdumiała mnie ich dojmująca słodycz, nie przypuszczałam wcześniej, że są aż tak bardzo słodkie.

W swoich książkach opieram się na tabelkach ze skryptów Clauda Diolozy z Francji, znanego w Europie lekarza TMC, który wykłada tradycyjną medycynę chińską w formie kilkuletnich kursów podyplomowych dla lekarzy i terapeutów w Niemczech, Austrii, Szwajcarii, Polsce, Czechach i we Francji.

Claude Diolosa studiował medycynę chińską w l'Université Européenne de Sinobiologie w Paryżu oraz w Chengdu University of Traditional Chinese Medicine (Syczuan, ChRL). Jego nauczycielami byli chińscy mistrzowie, ze znanych lekarskich rodów, w których rodzinne treści tradycyjnej medycyny chińskiej przekazywane są od ponad dwudziestu pokoleń.


Claude Diolosa jest zwolennikiem jedzenia rodzimych produktów żywnościowych z terenu, na którym żyjemy, tak więc w tabelkach nie ma egzotyki, a czasami brakuje też bardzo popularnych u nas warzyw, na przykład chrzanu. Jeśli nie znajdujemy jakiegoś produktu w tabelkach, to trzeba po prostu go spróbować i samemu określić jego smak.

Nagrania z wykładów Clauda Diolozy były wielokrotnie powielane i rozprowadzane oficjalnie i nieoficjalnie w Polsce, ale nigdy nie uzyskały autoryzacji.

Warto wiedzieć, że odczucia smakowe poszczególnych osób nie zawsze są zgodne z odczuciami chińskich Mędrców oraz z tabelkami Clauda Diolozy i wtedy należy się kierować własnym smakiem, a nie cudzym. Nie szukajmy w tej dziedzinie autorytetów; chiński Mędrzec może mieć inne poczucie







smaku niż nasze, a to z tej przyczyny, że w poszczególnych produktach żywnościowych szukamy aspektów smakowych i odbieramy ich smaki indywidualnie, jeśli więc w cudzych tabelkach i przepisach smak jakiegoś produktu jest określony inaczej niż nasze odczucia, to kierujemy się własnymi odczuciami; na przykład pieczarki w tabelkach są przypisane do Przemiany Ziemi – smak słodki, a my uważamy, że są słone, do swojej potrawy dodajemy je więc w Przemianie Wody – smak słony.

Niektóre produkty żywnościowe mają bardzo wyraźne aspekty smakowe, na przykład: wszystkie zboża można umieścić w Przemianie Ziemi – smak słodki, ale najczęściej brane są pod uwagę ich aspekty i tak: pszenica ma aspekt Drzewa – smak kwaśny i dlatego umieszczamy ją albo w Przemianie Ziemi – smak słodki, albo w Przemianie Drzewa – smak kwaśny; żyto i grykę zaliczamy, według ich aspektów, do Przemiany Ognia – smak gorzki; kukurydza i proso mają smak słodki i należą do Przemiany Ziemi; owies, jęczmień i ryż mają aspekt Metalu, tak więc umieszczane są w Przemianie Metalu – smak ostry. Nie powinno więc dziwić, jeśli jeden i ten sam produkt znajdzie się raz w jednej, a raz w innej Przemianie. Zdarza się też, że jeden i ten sam produkt umieszczony jest w kilku Przemianach i toteż nie przez pomyłkę, na przykład, winogrona mogą być kwaśne lub słodkie, a czerwone są określane jako gorzkie, toteż w tabelkach mogą się znaleźć równocześnie w trzech Przemianach. Biały ser może być słodki albo kwaśny i znajduje się w Przemianie Drzewa i w Przemianie Ziemi, podobnie brzoskwinie. Młodziutka sałata, podobnie jak wszystkie nowalijki, jest kwaśna, z czasem staje się jednak gorzka. Niektóre warzywa zmieniają swój

smak w trakcie obróbki termicznej, najlepszym przykładem jest tu ostra cebula, która zmienia smak na słodki w czasie duszenia na oleju lub gotowania. Niektóre warzywa nie zmieniają jednak smaku w żadnych okolicznościach; słodka jest surowa marchewka i pozostaje nadal słodka po ugotowaniu, podobnie buraki i ziemniaki, dynia, gruszki, rodzynki itd. Tęgo typu sytuacja budzi jednak zdenerwowanie u adeptów sztuki gotowania według Pięciu Przemian, lubimy bowiem opierać się na autorytetach i lubimy konkrety; coś jest albo czarne, albo białe, a nie wiadomo jakie. Trzeba się jednak pogodzić z faktem, że filozofia nie jest nauką ścisłą i chińska filozofia przyrody opisuje rzeczywistość taką, jaka ona jest, a nie jest to jednak zbiór wzorów matematycznych.

Gotowanie według Pięciu Przemian uwydatnia głębię smaku poszczególnych produktów żywnościowych i dlatego możemy ugotować słodki jak ulepek kompot lub słodką zupę bez użycia odrobiny cukru. Wystarczy, że w czasie gotowania dodamy do potrawy w Przemianie Ziemi słodkie owoce, warzywa lub zioła; gruszki, rodzynki, daktyle, a do zupy większą ilość marchewki, ziemniaków i buraków.

Jako słodzika można użyć syrop klonowy, ale jest on stosunkowo drogi, nie wszystkim odpowiada też smak innych słodzików – stewii i lukrecji.

Czasami możemy mieć problem z dodaniem do potrawy w odpowiedniej Przemianie gotowych produktów; w tym przypadku dodajemy je w Przemianie, na której zakończył się proces ich przygotowywania, na przykład – chleb był na końcu pieczony, zaliczamy go więc w całości do Przemiany Ognia, podobnie postępujemy ze wszystkimi produktami pieczonymi, prażonymi i wędzonymi. Do majonezu





wlewamy na końcu olej, toteż do sałatki dodajemy go w Przemianie Ziemi – smak słodki. Nie ma problemu z określeniem smaku kiszzonek; w oczywisty sposób są kwaśne i należą do Przemiany Drzewa, ale z konserwami z czarnych oliwek możemy mieć problem; wydaje mi się, że są słone i na końcu przetwarzania były solone, ale nie jestem tego pewna, nie zawsze możemy jednak znać proces przygotowania gotowego produktu, który chcemy dodać do swojej potrawy.

Gotowanie według Pięciu Przemian polega na dodawaniu do potrawy produktów w odpowiedniej kolejności smaków zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Kolejność ta jest widoczna na plakacie. Przy czym nie jest ważne, od której Przemiany zaczynamy gotować i na której kończymy. Ważne, żeby w potrawie znalazły się co najmniej trzy produkty dodane w odpowiedniej kolejności, na przykład: kawa prawdziwa – Przemiana Ognia – smak gorzki, cynamon – Przemiana Ziemi – smak słodki i imbir – Przemiana Metalu – smak ostry, to jest potrawa według Pięciu Przemian.

Surówkę lub inną potrawę możemy przygotować, zaczynając od Przemiany Drzewa:

- D – pomidory
- O – łyżeczka koperku
- Z – łyżka majonezu, łyżka oleju z pestek winogron, łyżeczka miodu, zielony ogórek
- M – łyżeczka musztardy, garstka oregano
- W – sól do smaku
- D – 3 łyżeczki soku z limonki

lub od innej Przemiany, na przykład od Przemiany Ognia czy Przemiany Ziemi:



# ZUPY

Gotowanie według Pięciu Przemian wydobywa z potraw kwintesencję smaku, dotyczy to szczególnie dań wieloskładnikowych takich jak sałatki i zupy.

## **BARSZCZ CZERWONY**

---

### **Składniki:**

- O – 2 l wrzątku, garść świeżego majeranku, kilka listków szałwii, łyżeczka świeżego tymianku, listek lubczyku
- Z – suszony prawdziwek, łyżeczka cukru trzcinowego, marchewka, 4 buraki
- M – cebula, ząbek czosnku, liść selera, garść oregano, kilka listków bazylii, szczypta pieprzu, szczypta kardamonu, 2 ziarenka ziela angielskiego, plasterek imbiru, gałązka rozmarynu
- W – sól do smaku
- D – gałązka estragonu, kilka listków melisy, 2 szklanki soku z buraków, ½ szklanki soku z jabłek, sok z ½ limonki

**Przygotowanie:**

Do wrzątku dodać majeranek, szalwię, tymianek, lubczyk, suszony prawdziwek, cukier, marchewka, buraki, cebulę, czosnek, liść selera, oregano, bazylię, pieprz, kardamon, ziele angielskie, imbir, rozmaryn, sól, estragon, melisę. Gotować około godziny na małym ogniu z lekko uchyloną przykrywką (barszcz pod przykryciem traci kolor), pod koniec gotowania dodać sok z buraków z sokiem z jabłek i sok z limonki.

**ZUPA CEBULOWA Z BIAŁYM WINEM****Składniki:****bulion warzywny:**

- O – 1 l wrzątku, laurowy listek, ½ łyżeczki suszonego tymianku, ½ łyżeczki suszonego lubczyku
- Z – marchewka, ½ łyżeczki cukru trzcinowego, łyżeczka słodkiej suszonej papryki
- M – kawałek selera, kawałek pora, korzeń pietruszki, łyżeczka suszonego rozmarynu, szczypta pieprzu, szczypta gałki muszkatołowej, ½ łyżeczki suszonej bazylii, 2 ziarenka ziela angielskiego, kawałek korzenia imbiru
- W – sól do smaku

**zupa:**

- Z – 6 łyżek oleju z pestek winogron
- M – 3 białe cebule, 2 cebule czerwone, łyżka mąki ryżowej

- W – 1 l bulionu warzywnego
- D – szklanka białego wina
- O – ½ łyżeczki suszonego koperku
- Z – 2 żółtka

### Przygotowanie:

**Bulion warzywny:** do wrzątku dodać laurowy listek, tymianek, lubczyk, marchewka, cukier trzcinowy, słodką sproszkowaną paprykę, seler, por, pietruszkę, rozmaryn, pieprz, gałkę muszkatołową, bazylię, ziele angielskie, imbir, sól, gotować około ½ godziny.

**Zupa:** pokroić cebule, zeszklić w rondlu na oleju, dodać mąkę ryżową, bulion warzywny, gotować 10 minut, zmiksować blenderem, dodać żółtka roztrzepane w winie z koperkiem, zagotować.

---

## GROCHÓWKA Z GRZANKAMI

---

### Składniki:


#### groch:

- Z – szklanka grochu
- M – szczypta pieprzu
- W – zimna woda

#### zupa:

- O – 2 l wrzątku, laurowy listek, ½ łyżeczki suszonego korzenia lubczyku, łyżka suszonego majeranku, 10 wędzonych śliwek



- 
- Z – 2 suszone grzyby, łyżka masła, namoczony groch, marchewka, 6 ziemniaków, łyżeczka słodkiej sproszkowanej papryki
- M – cebula, 2 ząbki czosnku, kawałek pora, kawałek selera, korzeń pietruszki, 2 łyżeczki świeżego imbiru, szczypta mielonej gałki muskatołowej, szczypta pieprzu, 2 ziarenka ziela angielskiego, 5 ziarenek jałowca, szczypta kardamonu, łyżeczka suszonego oregano, ½ łyżeczki suszonej bazylii, łyżeczka suszonego rozmarynu
- W – sól do smaku, 2 łyżeczki tamari
- D – łyżeczka estragonu

### Przygotowanie:

**Groch:** do grochu dodać pieprz, zalać zimną wodą, odstawić na noc, odcedzić.

**Zupa:** do wrzątku dodać laurowy listek, lubczyk, majeranek, wędzone śliwki, suszone grzyby, masło, namoczony groch, marchewka startą na tarce o dużych oczkach, pokrojone w kostkę obrane ziemniaki, słodką sproszkowaną paprykę, pokrojoną cebulę, posiekany czosnek, por pokrojony w piórka, seler i pietruszkę starte na tarce o dużych oczkach, imbir starty na tarce o drobnych oczkach, gałkę muskatołową, pieprz, ziele angielskie, jałowiec, kardamon, oregano, bazylię, rozmaryn, sól, tamari, estragon, gotować około godziny.

## GRZANKI Z ŻÓŁTYM SEREM

---

### Składniki:

#### grzanki:

- O – ½ bezglutenowego chlebka
- Z – 2 jajka, 2 łyżki oleju z pestek winogron,  
½ szklanki mlecza ryżowego
- M – szczypta pieprzu
- W – sól do smaku

#### dodatki:

łyżka łagodnego ketchupu, 20 g żółtego sera, kawałek czerwonej cebuli, kilka czarnych oliwek

### Przygotowanie:

Jajka roztrzepać z olejem z pestek winogron i mleczeniem ryżowym, dodać pieprz i sól, wymieszać, zalać kromki chleba pokrojone na kwadraciki, wyjąć kromki chleba z zalewy przy pomocy łyżki cedzakowej, na każdej grzance ułożyć kawałek żółtego sera, udekorować ketchupem, cebulą, oliwkami, ułożyć na blasze do pieczenia wyłożonej papierem, piec około 20 minut w temperaturze 180°C.

## ZUPA SZCZAWIOWA

---

### Składniki:

- O – 1½ l wrzątku, laurowy listek
- Z – łyżeczka masła lub ulubionego oleju, marchewka,  
4 ziemniaki





- M – cebula, kawałek selera, korzeń pietruszki, szczypta pieprzu, 2 łyżeczki świeżego chrzanu  
W – sól do smaku  
D – 300 g szczawiu, 100 g śmietany 18%  
O – łyżeczka suszonego lub świeżego koperku  
Z – 3 jajka

### Przygotowanie:

Do wrzątku dodać laurowy listek, masło lub olej, obraną marchewkę i ziemniaki starte na tarce o dużych oczkach, posiekaną cebulę, seler i pietruszkę starte na tarce o dużych oczkach, pieprz, chrzan starty na tarce o małych oczkach, sól. Gotować około 30 minut, dodać posiekany szczaw, gotować ze szczawiem 10 minut, zmniejszyć płomień, dodać jajka roztrzepane w śmietanie z koperkiem, gotować jeszcze kilka minut do ścięcia się jajek.

## BARSZCZ UKRAIŃSKI Z OLIWKAMI

---

### Składniki:

#### fasolka:

- W – szklanka fasolki Jaś, zimna woda

#### zupa:

- O – 2 l wrzątku, laurowy listek, ½ łyżeczki korzenia lubczyku, łyżka suszonego majeranku, ½ łyżeczki suszonego lub świeżego tymianku

- Z – kilka suszonych grzybów, łyżeczka masła, burak, marchewka, kilka ziemniaków, ½ łyżeczki cukru
- M – cebula, 2 ząbki czosnku, korzeń pietruszki, kawałek selera, 100 g białej kapusty, kawałek pora, łyżeczka świeżego imbiru, 2 ziarenka ziela angielskiego, 5 ziarenek jałowca, łyżeczka suszonego rozmarynu, szczypta pieprzu, szczypta gałki muszkatołowej, szczypta kardamonu
- W – sól do smaku, łyżeczka miso, ugotowana fasola, garść czarnych oliwek
- D – 150 g kiszzonej kapusty, szklanka soku z buraków z sokiem z jabłek

### Przygotowanie:

**Fasolka:** fasolkę zalać zimną wodą, odstawić na noc, ugotować (około 1,5 godziny), odcedzić.

**Zupa:** do wrzątku dodać laurowy listek, lubczyk, majeranek, tymianek, suszone grzyby, masło, obrany i starty na tarce o dużych oczkach burak, startą na tarce marchewkę, pokrojone ziemniaki, cukier, posiekaną cebulę, starty na tarce o dużych oczkach korzeń pietruszki i seler, poszatowaną kapustę, pokrojony por, starty na tarce o drobnych oczkach imbir, ziele angielskie, jałowiec, rozmaryn, pieprz, gałkę muszkatołową, kardamon, sól, miso, gotować około 40 minut, dodać ugotowaną fasolkę, oliwki, kiszoną kapustę, sok z buraków z sokiem z jabłek, gotować jeszcze około 15 minut.





**Anna Czelej** – z wykształcenia artysta plastyk (absolwentka warszawskiej ASP), na co dzień otacza się przyrodą i odkrywa tajemnice natury, uprawiając ogród, fotografując, pisząc, a przede wszystkim gotując. Ponad 20 lat temu zainteresowała się chińską filozofią przyrody, która okazała się skarbnicą wiedzy na temat związków człowieka z naturą.

**Czy wiesz, że gotowanie według Pięciu Przemian  
nie tylko uwydatnia głębię smaku,  
ale przede wszystkim ma korzystny wpływ na Twoje zdrowie!  
Pomaga pozbyć się chorób serca, cukrzycy, nadciśnienia,  
miażdżycy, nowotworów i wielu innych dolegliwości!**

Autorka, ekspertka kuchni według Pięciu Przemian, swoją najnowszą publikację kieruje do wszystkich, którzy pragną poznać podstawowe zasady przyrządzania posiłków według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. W łatwy i przystępny sposób opisuje zasady gotowania, pięć smaków i przemiany. Szczególną uwagę przykłada również do kolejności dodawania składników. Dodatkowo w książce zamieszcza 100 przepisów na bezglutenowe i wegetariańskie potrawy na przykład na pieczywo, paszety, pasty, kotlety, a także pożywne zupy oraz ciasta i desery bez użycia mąki pszennej.

**Od kuchni do zdrowia!**

Patroni:



**BIOLIT**  
Natural pharmacy of Siberia  
BIOLIT EUROPE



**uroda**  
zdrowie.pl

**Harmonia Życia**  
CIALO • DUSZA • UMYSŁ

Porady Fit



SZTUKATER.PL

**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM

Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl

Cena 39,30 zł

ISBN: 978-83-8168-441-5



9 788381 684415