

Anna Czelej

# KUCHNIA PIĘCIU PRZEMIAN DLA POCZĄTKUJĄCYCH



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

Anna Czelej

# KUCHNIA PIĘCIU PRZEMIAN DLA POCZĄTKUJĄCYCH



100

łatwych przepisów na bezglutenowe  
i wegetariańskie potrawy według  
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

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

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-491-0

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

[Kup książkę](#)

# 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 |
| <br>                                              |    |
| 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 mleczu</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     |
| <br>Sałatki i surówki .....                          | <br>79 |
| <i>Surówka z kiszanej 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 roszką</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 roszką</i> .....                         | 91     |
| <i>Salatka ze szparagami i oliwkami</i> .....         | 92     |
| <i>Salatka z jajkiem i rzeżuchą</i> .....             | 93     |
| <br><i>Zupy</i> .....                                 | <br>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 |
| <br>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 |
| <br>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 |
| <br><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 |
| <br><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 – spełzają 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 „leczyć” 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, cykoria, 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, zacznijmy jednak od zapoznania się z grupami produktów żywnościowych należącymi do poszczególnych Przemian. Smaki owoców, warzyw i ziół określają chińscy Mędrcy 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.

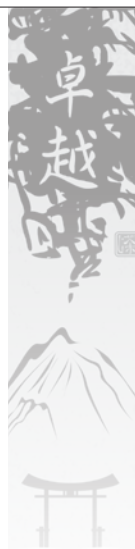
W swoich książkach opieram się na tabelkach ze skryptów Clauda Diolozy z Francji, znanego w Europie lekarza TMC, który wykłada tradycyjną medycynę chińską w formie kilkuletnich kursów podyplomowych dla lekarzy i terapeutów w Niemczech, Austrii, Szwajcarii, Polsce, Czechach i we Francji.

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

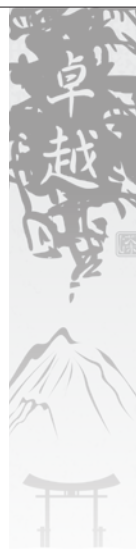


smak w trakcie obróbki termicznej, najlepszym przykładem jest tu ostra cebula, która zmienia smak na słodki w czasie duszenia na oleju lub gotowania. Niektóre warzywa nie zmieniają jednak smaku w żadnych okolicznościach; słodka jest surowa marchewka i pozostaje nadal słodka po ugotowaniu, podobnie buraki i ziemniaki, dynia, gruszki, rodzynki itd. Tego 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:

- Z – łyżka majonezu, łyżka oleju z pestek winogron, łyżeczka miodu
- M – łyżeczka musztardy, garstka oregano
- W – sól do smaku
- D – 3 łyżeczki soku z limonki (wymieszać na gładką masę)
- D – pomidory
- O – koperek
- Z – zielony ogórek

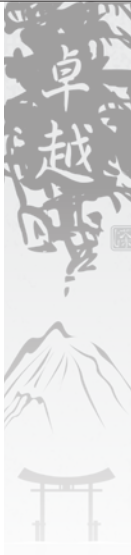
Drugi sposób przygotowania surówki pozwala na wymieszanie sosu na gładką masę i „zgrabne” wkomponowanie pozostałych składników, dlatego z tego powodu warto prze-myśleć od czego zaczynamy i na czym kończymy potrawę, ponieważ dodanie warzyw do gotowego sosu pozwala na lepsze połączenie wszystkich składników niż w sytuacji, kiedy polewamy warzywa olejem, majonezem i sokiem z limonki.

Kompot możemy zacząć gotować od Przemiany Wody – smak słony:

- W – zimna woda
- D – jabłka
- O – śliwki
- Z – gruszki, cynamon, kilka daktyli
- M – goździki

albo:

- D – jabłka
- O – wrzątek, śliwki
- Z – gruszki, cynamon, kilka daktyli
- M – goździki





lub też:

- O – wrzątek, śliwki
- Z – gruszki, cynamon, kilka daktyli
- M – goździki
- W – łyżka zimnej wody
- D – jabłka

Fasolkę – Przemiana Wody – smak słony zalewamy zimną wodą – Przemiana Wody i zaczynamy gotowanie od Przemiany Wody.

Przemiana, od której zaczynamy gotować, ma dominujący wpływ na żywy organizm, co ma znaczenie w tradycyjnej medycynie chińskiej.

Do potrawy możemy dodać równocześnie kilka produktów z tej samej Przemiany: na przykład – gotujemy zupę pomidorową i zaczynamy od wrzątku – Przemiana Ognia – smak gorzki (wrzątek to Przemiana Ognia, a zimna woda to Przemiana Wody – smak słony):

- O – 2 l wrzątku, laurowy listek, łyżeczka majeranku, kilka listków szalwii, łyżeczka tymianku, liść lubczyku
- Z – marchewka, łyżeczka czerwonej sproszkowanej papryki, ½ łyżeczki cukru trzcinowego
- M – cebula, ząbek czosnku, kawałek selera, kawałek pora, korzeń pietruszki, garstka świeżego oregano, kilka listków bazylii, 2 ziarenka ziela angielskiego, szczypta pieprzu, szczypta kardamonu
- W – sól do smaku
- D – gałązka estragonu, szklanka soku z pomidorów

### Przygotowanie:

Do wrzątku dodać laurowy listek, majeranek, szalwię, tymianek, lubczyk, marchewkę, sproszkowaną słodką paprykę, cukier, cebulę, czosnek, seler, por, pietruszkę, oregano, bazylię, ziele angielskie, pieprz, kardamon, sól, estragon. Gotować około 40 minut, dodać sok z pomidorów, gotować jeszcze 5 minut.

Do potrawy możemy również dodawać pojedyncze produkty i powtarzać kilka razy kółeczka Pięciu Przemian:

- O – 2 l wrzątku, laurowy listek
- Z – marchewka
- M – cebula
- W – sól do smaku
- D – estragon
- O – łyżeczka majeranku, kilka listków szalwii, łyżeczka tymianku
- Z – łyżeczka czerwonej sproszkowanej papryki
- M – ząbek czosnku, kawałek selera, kawałek pora, korzeń pietruszki
- W – łyżeczka zimnej wody
- D – kilka listków melisy
- O – liść lubczyku
- Z – łyżeczki cukru trzcinowego
- M – garstka oregano, kilka listków bazylii, 2 ziarenka ziela angielskiego, szczypta pieprzu, szczypta kardamonu
- W – łyżeczka tamari
- D – szklanka soku z pomidorów

W trakcie gotowania zdarza się, że zapomnimy czegoś dodać do potrawy, nie cofamy się wówczas, ale idziemy dalej na





przykład: do naszej zupy pomidorowej dodaliśmy już marchewkę, sproszkowaną słodką paprykę i cukier z Przemiany Ziemi oraz wszystkie produkty z Przemiany Metalu – smak ostry, ale zapomnieliśmy dodać majeranku z Przemiany Ognia, nie cofamy się i nie dodajemy w tym momencie do zupy majeranku, ale idziemy dalej; dodajemy produkty z Przemiany Wody, produkty z Przemiany Drzewa i dopiero wtedy majeranek z Przemiany Ognia.

- O – 2 l wrzątku, laurowy listek, kilka listków szalwii, łyżeczka tymianku, liść lubczyku (zapomnieliśmy dodać majeranku)
- Z – marchewka, łyżeczka czerwonej sproszkowanej papryki, ½ łyżeczki cukru trzcinowego
- M – cebula, ząbek czosnku, kawałek selera, kawałek pora, korzeń pietruszki, garstka oregano, kilka listków bazylii, 2 ziarenka ziela angielskiego, szczypta pieprzu, szczypta kardamonu (dodaliśmy już wszystkie produkty z Przemiany Metalu, nie cofamy się do Przemiany Ognia, dodając do zupy majeranek, ale idziemy dalej; dodajemy produkty z Przemiany Wody, z Przemiany Drzewa i dopiero wtedy majeranek)
- W – sól do smaku
- D – estragon, szklanka soku z pomidorów
- O – majeranek

Miedzy dodawaniem produktów z kolejnych Przemian warto zrobić dwuminutową przerwę.

Gotowanie według Pięciu Przemian uruchamia inwencję twórczą kucharza, tak więc z czasem mamy niezliczoną ilość pomysłów na własne potrawy i przestajemy zaglądać do

książek kucharskich. Zanim to jednak nastąpi, korzystamy z cudzych przepisów, do których nie należy jednak podchodzić z przesadnym nabożeństwem i zaufaniem; z perspektywy Pięciu Przemian nawet znakomici i uznani kucharze popełniają bowiem błędy w kolejności dodawania produktów do potraw. KAŻDY przepis, który chcemy zaadoptować do własnych potrzeb, trzeba sprawdzić. Służy temu wypisanie składników potrawy i oznaczenie produktów według Pięciu Przemian, na przykład: znaleźliśmy przepis na sałatkę jarzynową, wypisujemy jej składniki:

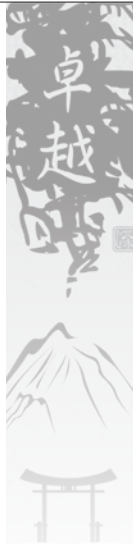
## SAŁATKA JARZYNOWA

---

### Składniki:

- 4 ugotowane ziemniaki
- 2 korzenie pietruszki
- seler
- 2 kiszone ogórki
- 2 cebule
- 4 marchewki
- 4 jajka na twardo
- jabłko
- 2 ząbki czosnku
- puszka zielonego konserwowego groszku
- puszka kukurydzy
- pęczek natki pietruszki
- słoik 320 g majonezu

Przy składnikach sałatki dopisujemy Przemiany, do których należą, przydatny jest tu plakat z książki.





## SALATKA JARZYNOWA

---

### **Składniki:**

- Z – 4 ugotowane ziemniaki
- M – 2 korzenie pietruszki
- M – seler
- D – 2 kiszone ogórki
- M – 2 cebule
- Z – 4 marchewki
- Z – 4 jajka na twardo
- D – jabłko
- M – 2 ząbki czosnku
- Z – puszka zielonego konserwowego groszku
- Z – puszka kukurydzy
- D – pęczek natki pietruszki
- Z – słoik 320 g majonezu

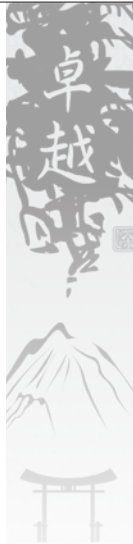
Nie ma wątpliwości, że przepis nie został skonstruowany według Pięciu Przemian, jest w nim mnóstwo błędów i nawet ułożenie go w poprawnym porządku niewiele pomoże, bo brakuje w nim niektórych Przemian i niektóre składniki, na przykład czosnek, nie bardzo pasują do sałatki jarzynowej. Byłoby dziwne, gdyby ta sałatka smakowała gościom. Zamiast skompromitować się więc tego typu daniem, lepiej poszukać lepszego przepisu. Bo przecież wszyscy lubią sałatkę jarzynową, jest ona niezbędnym elementem na stole w czasie imienin, świąt i innych spotkań, a na ogół autorzy sałatek wkładają w ich wykonanie ogrom pracy i serca, warto więc mieć w zanadru dobry przepis, żeby wysiłek ten nie okazał się daremny.



Korzystając z cudzych przepisów, trzeba również zwrócić uwagę na produkty, których nie lubimy i które nam nie służą. Powinnyśmy z nich zrezygnować, nie sugerujemy się opiniami, że jakiś owoc lub warzywo (marchewka, buraki, jabłka) jest super zdrowe i każdy powinien je jeść w dużych ilościach. Nasza niechęć do jedzenia buraków lub marchewki może mieć uzasadnienie w nierównowadze organów wewnętrznych należących do Przemiany Ziemi (żołądek, śledziona-trzustka), tej samej Przemiany, do której należą marchewka i buraki. Jeśli ktoś ma wychłodzone organy wewnętrzne w Przemianie Ziemi, to ma prawo nie lubić lekko wychładzających buraków, a jeśli w organach tych istnieje nadmiar gorąca, to można nie lubić lekko rozgrzewającej marchewki. „Zdrowie” z perspektywy tradycyjnej medycyny chińskiej oznacza równowagę zimna i gorąca, czyli równowagę yin-yang i zdrowotne właściwości poszczególnych produktów są rozpatrywane właśnie z tej perspektywy.

W cudzych przepisach może również brakować naszych ulubionych warzyw, owoców i przypraw, w takich przypadkach trzeba je dodać do potrawy, jeśli tylko mamy na to ochotę.

Powoli zmierzamy w kierunku samodzielnego wykonania pierwszych potraw według Pięciu Przemian, będzie tu wielce przydatny plakat z książki, który powieszony na ścianie posłuży jako ściągawka. Chcemy się przekonać, czy warto wprowadzić tę metodę do naszej kuchni i czy rzeczywiście potrawy ugotowane przy jej zastosowaniu różnią się na korzyść w smaku od tych gotowanych wcześniej. Nasze doświadczenie będzie polegało na porównaniu smaku dobrze znanych potraw, które jemy na co dzień ze smakiem tych samych potraw przygotowanych według Pięciu Przemian. Przy okazji może wyjść na jaw, że ktoś





nie potrafi zrobić herbaty i ugotować ziemniaków. Zaczniemy więc od herbaty: ta ekspresowa w torebce zalana wrzątkiem nie jest, oczywiście, przygotowana według Pięciu Przemian, ale:

- O – płaska łyżeczka sypkiej czarnej herbaty,  
szklanka wrzątku
- Z – ½ łyżeczki miodu
- M – goździk
- W – łyżeczka zimnej wody
- D – kilka łyżeczek soku z limonki

lub:

- O – płaska łyżeczka sypkiej czarnej herbaty,  
szklanka wrzątku
- Z – szczypta cynamonu
- M – plasterek korzenia imbiru
- W – łyżeczka zimnej wody
- D – kilka łyżeczek soku z limonki

albo:

- O – płaska łyżeczka sypkiej czarnej herbaty,  
szklanka wrzątku
- Z – kilka listków stewii
- M – kilka listków mięty
- W – łyżeczka zimnej wody
- D – kilka listków melisy

### Przygotowanie:

Do ceramicznego naczynka wsypać herbatę, zalać wrzątkiem, przykryć, parzyć 2 minuty, odcedzić, dodać miód lub cynamon albo stewie, goździk lub imbir albo mięte, zimną wodę, sok z limonki lub melisę.

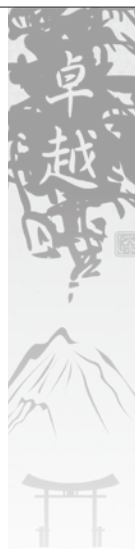
Herbatka z dodatkiem przypraw i z sokiem z limonki to poezja smaku, ma się ochotę ją pić i pić i nie ma żadnego porównania do ekspresówki. Warto jednak wiedzieć, że herbata, zimna woda, sok z limonki, mięta są wychładzające, a cynamon, goździk i imbir silnie rozgrzewające, toteż dwa pierwsze przepisy pasują do zimowych podwieczorków przy kominku, nie powinno się jednak przesadzać z dodawaniem do herbaty dużej ilości cynamonu i imbiru. Trzeci przepis to herbatka na upalne dni.

Na naszych stołach często goszczą ziemniaki, te, którymi częstuję stołowników, budzą ich szczerzy zachwyt i zdarzyło się, że znajomi stwierdzili, że tak pyszne ziemniaki zjedli po raz pierwszy w życiu u mnie w domu. Mogę jedynie przypuszczać, że wcześniej konsumowali ziemniaki, które w czasie gotowania były wrzucone do zimnej, osolonej wody, co jest zbrodnią dokonaną na smaku ziemniaków. Sprawdźcie, czy wasz sposób gotowania ziemniaków jest zgodny z kolejnością dodawania produktów do potrawy według Pięciu Przemian i ugotujcie je zgodnie z nowo poznaną metodą.

## ZIEMIANKI PURÉE

---

- O – wrzątek
- Z – ziemniaki, łyżeczka masła
- M – szczypta gałki muskatołowej lub szczypta pieprzu lub jakaś inna ulubiona ostra przyprawa
- W – sól do smaku
- D – łyżeczka jogurtu lub łyżeczka kwaśnej śmietany, natka pietruszki
- O – koperek





### Przygotowanie:

Do wrzątku wrzucić obrane ziemniaki, gotować, aż staną się miękkie, odcedzić, odparować, dodać masło, gałkę muszkatołową lub inną ostrą przyprawę, sól, jogurt lub śmietanę, utłuc drewnianą kopystką na gładką masę, posypać natką pietruszki i koperkiem.

A oto mój przepis na sałatkę jarzynową, która jest, oczywiście, znakomita:

### SAŁATKA JARZYNOWA

---

- Z – 4 ugotowane marchewki, 2 jajka ugotowane na twardo, szklanka ugotowanego zielonego groszku, 2 łyżki majonezu
- M – ugotowany seler, ugotowana pietruszka, szczypta pieprzu
- W – sól do smaku
- D – kiszony ogórek

### Przygotowanie:

Ugotowane marchewki drobno pokroić, dodać posiekane jajka ugotowane na twardo, ugotowany zielony groszek, majonez, drobno pokrojony ugotowany seler, drobno pokrojoną ugotowaną pietruszkę, pieprz, sól, drobno pokrojony kiszony ogórek, wymieszać.

Na bazie ziemniaków z dodatkiem białej fasoli robię inną sałatkę godną polecenia, to kolejna prosta potrawa, która staje się szlagierem, jeśli tylko przygotujemy ją we właściwy sposób.

## SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z BIAŁĄ FASOLKĄ

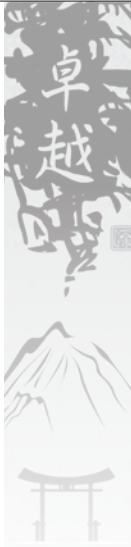
---

- Z – 4 ugotowane ziemniaki, 2 łyżki oleju z pestek winogron  
M – cebula, szczypta pieprzu  
W – sól do smaku, szklanka ugotowanej białej drobnej fasolki  
D – kiszony ogórek

### Przygotowanie:

Ziemniaki umyć, wrzucić do wrzątku, ugotować, odcedzić, obrać z łupinek, pokroić, dodać olej, drobno pokrojoną, sparszoną cebulę (drobno pokrojoną cebulę wrzucić na chwilę do wrzątku, odcedzić), pieprz, sól, ugotowaną białą fasolkę, drobno pokrojony kiszony ogórek, wymieszać.

Im więcej składników zawiera potrawa, tym łatwiej pomylić kolejność Pięciu Przemian, dotyczy to nie tylko wieloskładnikowych sałatek, ale również zup. Wiadomo, że dobra zupa wyraża najlepiej umiejętności kulinarne kucharza, a zupy ugotowane według Pięciu Przemian są autentycznie smaczne. Na zakończenie gotowania próbnych dań według nowej metody spróbujcie jeszcze zrobić zupę pomidorową według przepisu podanego wyżej.





**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, pasztety, 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**  
CIELO-DUSZA-UMYSŁ

**Porady Fit**

**SZTUKATER.PL**

**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM

**Zdrowe odżywianie**  
www.odzywianie24.pl

Kup książkę