

MONIKA BIBLIS

# Jesień według Pięciu Przemian

Przepisy wegetariańskie



Monika Biblis

Jesień według Pięciu Przemian. Przepisy wegetariańskie

Wydanie pierwsze, Toruń 2012

ISBN: 978-83-61744-50-4

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autor oraz wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor oraz wydawnictwo EscapeMagazine.pl nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Rozpowszechnianie całości lub fragmentu (innego niż udostępniony przez wydawnictwo) w jakiegokolwiek postaci, bez pisemnej zgody wydawnictwa, jest zabronione.

Zostań Partnerem wydawnictwa i zarabiaj na wydawanych przez nas publikacjach.

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl

<http://www.EscapeMagazine.pl>

**bezpłatny fragment**

MONIKA BIBLIS

# JESIEŃ

**WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN  
PRZEPISY WEGETARIAŃSKIE**

EscapeMagazine.pl

# SPIIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>	<b>6</b>
<b>JESIEŃ – MAŁE YIN</b>	<b>7</b>
ROLA PŁUC I JELITA GRUBEGO	9
ODŻYWIANIE JESIENIĄ	12
PRZEPISY	14
<b>ZUPY</b>	
<b>Owsianka 3-zboża z czosnkiem</b>	<b>14</b>
<b>Zupa mleczno-ryżowa</b>	<b>14</b>
<b>Zupa mleczna z marchewką</b>	<b>15</b>
Zupa mleczna bakaliowa	15
Zupa ze świeżych grzybów	16
Zupa dyniowo-pomarańczowa	16
Kartoflankowy krem	17
Szybka zupa z brukselki	18
Zupa kukurydziana z rzepą	18
Zupa jarzynowa z daktylami	19
<b>DANIA CIEPŁE</b>	
Jajecznicą z grzybami	20
Omlet serowo-pomidorowy	20
Jajka z cebulą w winie	21
Tarta z grzybami	21
Duszonka z bakłażanem	22
Brukselka z ryżem	23
Kapusta z grzybami	24
Kapusta w śmietanie	25
Papryka faszerowana zapiekana	25
Dynia z pomidorami	26
Zapiekanka z dyni i ryżu	27
Zapiekanki makaronowe ze szpinakiem	27
Grzyby w pęczakiem	28
Ryba z pieczarkami	29

<b>SALATKI</b>	
Sałatka z fasolą	30
Sałatka ziemniaczana ze śledziami	30
Sałatka z kalafiozem	31
<b>DODATKI</b>	
Sos grzybowy	32
Sos pomidorowy	32
Farsz bananowo-śliwkowy	33
Bakaliowe smarowidło	33
<b>PRZETWORY Z OWOCÓW I WARZYW</b>	
Marmolada brzoskwiniowa	34
Ogórki konserwowe	34
Kalafior marynowany	35
Czosnek marynowany	35
Dyń w sosie pomidorowym	36
Kiszony pomidor	37
Kiszona papryka	37
Grzyby kiszony	37
Grzyby duszone pasteryzowane	38
Winne śliwki	38
Przecier pomidorowy na zimę	39
Suszone pomidory	40
<b>SŁODKIE PRZEKĄSKI</b>	
Gofry	41
Legumina z dynią	41
Ciastka z dżemem	42
<b>NAPOJE</b>	
Kompot ze świeżych śliwek	43
Kawa z czekoladą	43
Domowy koniak	43
Orzechówka na zatrucia	44
<b>TABELKI SMAKÓW I NATURY</b>	
Smak kwaśny	45
Smak gorzki	46
Smak słodki	47
Smak ostry	48
Smak słony	49

# WSTĘP

Jesień to już ostatni przystanek w naszej całorocznej, pięcioprzemianowej wędrówce, którą rozpoczęłam w zeszłym roku od pisania „Zimy”.

Tak jak w poprzednich publikacjach z tej serii opracowałam 50 nowych przepisów. Tym, którzy nie czytali „Zimy”, „Wiosny”, „Lata” czy „Dojo”, krótko objaśnię: mam za sobą 8-letni okres, gdy byłam stuprocentową wegetarianką. Żywiłam się zarówno wegańsko, makrobiotycznie, jak i jasko, z rybami i jajkami włącznie. Teraz jem mięso naprawdę sporadycznie, w coraz mniejszych ilościach, bo i moje ciało domaga się coraz lepszych potraw. Podstawą mojego stylu odżywiania są warzywa, zboża, ziarna i nabiał oraz owoce.

Przepisy zawarte w książce inspirowane są kuchnią polską, stworzone z produktów dostępnych w naszym kraju. Znajdą tu coś dla siebie i weganie, i jarosze jedzący ryby.

Jak zawsze życzę wspaniałych doznań podniebiennych!

Monika

# JESIEŃ – MAŁE YIN

**Czas trwania: od 13 sierpnia do 25 października**

**Przemiana – Metal**

**Smak – ostry**

**Klimat – suchość**

**Kolor – biały, srebrny**

**Aktywne narządy: płuca, jelito grube**

Po letnim przepychu pełnym słońca, feerii barw i zmysłowej spontaniczności nadszedł czas na spokojniejszą, chłodniejszą i pełną planowych działań jesień. Zwana „małym Yin” przynosi coraz krótsze dni i konieczność ograniczenia energii, skupienia na swym wnętrzu, większej ostrożności. Metal sprzyja oczyszczaniu, pozbywaniu się wszelkich nadmiarów, eliminacji balastu - w sensie egzystencjalnym i fizycznym. Odrzucamy ziarna od plew własnych przekonań, pozostawiając te ważne dla rozwoju osobistego (to nie przypadek, że Metal symbolizuje podróż, także te wewnętrzne). Oczyszczamy też ciało z toksyn, aby lepiej funkcjonować zimą oraz z nadmiaru wilgoci spożytej latem (surowe owoce i warzywa, zimne napoje, lody itd.).

Suchość mająca swoje maksimum o tej porze dotyka w pierwszej kolejności płuc oraz ściśle powiązanych z nimi: jelita grubego i skóry. Nawilżanie się ciepłymi, gotowanymi potrawami jest więc bardzo istotne. Także odpoczynek w pozycji leżącej ma niebagatelne znaczenie, bowiem tylko układając ciało horyzontalnie regenerujemy utraczone płyny i esencje (Yin). Czasem suchość może być wynikiem nadmiernego spalania się w pracy, w uczuciach, w nadmiarze obowiązków, wówczas jesienią nastąpi pogorszenie samopoczucia. Dlatego odpoczynek w ciągu dnia oraz wieczorem (od 22:00) jest bardzo wskazany.

Barwami odpowiadającymi skupiającej energii Metalu jest biel i srebro. Jednak ich nadmiar, szczególnie śnieżnej bieli, może spowodować chłód wewnętrzny, brak elastyczności ciała, sztywność przekonań. Kolor biały jest w Chinach uważany za barwę powolnego zamierania (stąd też jest kolorem żałoby). Dlatego stałe przebywanie w białych pomieszczeniach, spanie w białej pościeli, ubieranie się w białą bieliznę, jest na dłuższą metę szkodliwe, tłumi bowiem witalność i procesy życiowe. Słotną porą otaczajmy się raczej barwami ziemskimi, jakie można odnaleźć w urodzie jesiennych liści: żółciami, pomarańczami, czerwieniami, brązami, ciepłymi zieleniami.

Ruch fizyczny jest wskazany przez cały rok, jednak szczególnie jesienią polecane są wszelkie formy aktywności ruchowej, pogłębiające oddech, np. Qigong, tai-chi, joga, ryty tybetańskie, itd. oraz techniki oddechowe, np. pranajama w jodze. Ale większości z nas wystarczy codzienny świadomy spacer w każdą pogodę, dosyć szybki, by pobudzić krążenie i pracę płuc, ale na tyle wolny, by nie zabrakło tchu. Ważne jest też wietrzenie pomieszczeń, szczególnie przed snem.



# PRZEPISY

## ZUPY

### **Owsianka 3-zboża z czosnkiem**

O – Na 2 litry wrzątku wrzucić

Z – 4 łyżki kaszy jaglanej,

M – 5 łyżek płatków owsianych, 2-3 łyżki płatków jęczmiennych,  
2 wyciśnięte ząbki czosnku, pieprzu do smaku,

W – 1 łyżeczkę soli morskiej.

Gotuj 25 minut, możesz zmiksować lub nie.

D – Dopraw sokiem z cytryny (ok. 1 łyżka),

O – szczyptą kurkumy,

Z – dodaj 1-2 łyżeczki miodu (niekoniecznie), 1 łyżeczkę oleju lnianego.

### **Zupa mleczno-ryżowa**

Do zrobienia zupy mlecznej używamy wyłącznie mleka świeżego, unikamy pasteryzowanego ze sklepu.

Z – Do wrzącego mleka wrzucić 1 łyżeczkę miodu, pół łyżeczki masła, szczyptę cynamonu,

M – wsyp garść płatków ryżowych, szczyptę kardamonu,

W – sól.

Gotuj razem 3 minuty.

## Zupa mleczna z marchewką

O – Na wrzącą wodę

Z – wrzuć 3 średnie obrane marchewki, dodaj 1 łyżeczkę miodu.

Ugotuj do miękkości, wyjmij, przetrzyj.

Z – Wstaw 1,5 litra świeżego (niepasteryzowanego) mleka, dodaj marchewkowy przecier, dodaj 1 łyżeczkę masła, 4-5 łyżek sparzonych ro-dzynek, szczyptę cynamonu,

M – pół łyżeczki imbiru mielonego, szczyptę kardamonu,

W – sól do smaku.

Do pełnych talerzy wrzuć przed samym podaniem pokrojony w kosteczki twaróg.

### PEŁNA WERSJA

Jesień według Pięciu Przemian. Przepisy wegetariańskie



<http://www.escapemagazine.pl/369706-jesien-wedlug-pieciu-przemian>