

MONIKA BIBLIS

Lato według Pięciu Przemian

Przepisy wegetariańskie



Monika Biblis

Lato według Pięciu Przemian. Przepisy wegetariańskie

Wydanie pierwsze, Toruń 2012

ISBN: 978-83-61744-49-8

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 legalnym rozpowszechnianiu wydawanych przez nas publikacji.

bezpłatny fragment

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl
<http://www.EscapeMagazine.pl>

MONIKA BIBLIS

LATO

WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN PRZEPISY WEGETARIAŃSKIE

EscapeMagazine.pl

Spis treści

Wstęp	6
LATO – WIELKIE YANG	7
ROLA SERCA I JELITA CIENKIEGO	9
ODŻYWIANIE LATEM	12
PRZEPISY	14
ZUPY	
Kapuśniak z kiszonej kapusty	14
Kapuśniak z czerwonej kapusty	15
Zupa szczawiowa	15
Zupa ze szpinakiem	16
Zupa krem z kalafiora	17
Barszcz z botwiną	18
Zupa z czereśni	18
Wytrawna zupa ze śliwek	19
Zupa jagodowa	19
Chłodnik ogórkowy	20
Chłodnik z pomidorów	20
DANIA CIEPŁE	
Leczo	21
Kotlety z selera	21
Faszerowane pieczarki	22
Warzywne szaszłyki na grill	22
Makaron z brokułem	23
Makaron z warzywami i serem kozim	24
Naleśniki ze szpinakiem	24
Zapiekanka z bakłażanem	25
Zapiekanka rybna w winie	26
Młoda kapusta na gęsto	27
Bigos z pieczarkami	28
Pierogi ruskie	29

Tarta z cukinią	30
SALATKI	
Sałatka nowalijkowa	32
Sałatka selerowa z pestkami	32
Sałatka z brokułu i kalafiora	33
Sałatka z cukinii	33
Sałatka owocowa z imbirem	34
Sałatka z arbuza i melona	34
Sałatka pieczarkowa ze szpinakiem	34
Sałatka z kapusty i papryki	35
Sałatka z kapusty na słodko	35
Sałatka z makrelą	36
DODATKI	
Pasta z bobu	37
Pasta z bakłażana	37
Ser z pomidorami	38
Gęsty sos fasolowy lub puree	38
Zielony sos	39
DESERY	
Tarta z truskawkami	40
Truskawki z ryżem	41
Banany w polewie czekoladowej	41
Galaretka malinowa	41
Lody bakaliowe	42
NAPOJE	
Herbatka orzeźwiająca	43
Kompot z czereśni	43
Kompot z rabarbaru	43
Jogurt domowy	44
Koktajl truskawkowy	44
Fermentowany napój owsiany	45
TABELE SMAKÓW I NATURY	
Inne publikacje	

Wstęp

Lato to kolejny przystanek w całorocznej, pięcioprzemianowej wędrówce. Tak jak w poprzednich publikacjach z tej serii, w tej również opracowałam 50 nowych przepisów.

Tym, którzy nie czytali „Zimy” i „Wiosny”, należy się krótkie wyjaśnienie. Mam za sobą 8-letni okres bycia wegetarianką. Żywiłam się zarówno wegańsko, makrobiotycznie, jak i jasko, z rybami i jajkami włącznie. Teraz jem mięso, ale sporadycznie, w coraz mniejszych ilościach. Podstawą mojego stylu odżywiania są warzywa, zboża, ziarna i nabiał oraz owoce.

Przepisy zawarte w książce inspirowane są kuchnią polską i 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

ODŻYWIANIE LATEM

Lato to chyba jedyna pora roku, kiedy mamy dostęp do tak wielkiego bogactwa naturalnego w postaci warzyw i owoców!

Owszem, możemy popofolgować sobie, jedząc od czasu do czasu lody (najlepiej własnej produkcji – patrz: przepis), czy popijając zimny napój, ale pamiętajmy o jednym: naszym zadaniem na lato jest zmagazynowanie jak największej ilości ciepła, Yang, aby korzystać z tych zgromadzonych zapasów przez jesień i zimę. Wobec tego, oprócz wystawiania ciała na kojący dotyk promieni słonecznych, koniecznie jedzmy chociaż jeden ciepły posiłek. Zupa jest przyjacielem człowieka i zasada ta niech obowiązuje cały rok. W wyjątkowo upalne dni możemy zjeść na obiad chłodnik, ale kolacja niech już będzie ciepła.

Na śniadanie polecam jak zawsze **owsiankę**, ale z dodatkiem słodkich zbóż (kasza jaglana i kukurydziana), latem wzbogaconą o **owoce** – świeże i suszone oraz **ziarna**.

Koniecznie korzystajmy z nowalijek i warzyw ogólnodostępnych, w których można przebierać jak w ulęgalkach. W kuchni letniej znaleźć się powinny: **młode ziemniaki i marchew, młoda kapusta, rzodkiewka, gruby szczypior** wraz z **cebulką dymką, cienki szczypiorek, sałata, szpinak, fasolka szparagowa, bób, kalafior, pomidor, ogórek świeży i kiszony, pieczarki, seler, cukinia, botwina, bakłażan, papryka, szczaw**. Wymieniać można długo i namiętnie, ale generalnie chodzi o to, by nasycić się różnorodnością smaków, bo wraz z nadejściem jesiennych chłódów warzywny asortyment nam się uszczupli.

Z uwagi na gorącą, a więc lekko wysuszającą porę roku, polecam zjadanie owoców, szczególnie tych krajowych, sezonowych: **czereśni, truskawek, poziomek, jagód, malin, jabłek, śliwek**, czasem **rabarbaru, wiśni**. Zjadamy w postaci naturalnej, a także w formie ciepłych

kompotów lub chłodnych koktajli. Sporadycznie korzystajmy też z owoców importowanych: **banana, arbuza, melona**.

Latem polecam świeże **soki warzywne**, najlepiej własnej roboty, np. z marchwi, kapusty, korzenia pietruszki, buraka, selera itd. Pijemy je powoli, mieszając ze śliną. Można dodać trochę ciepłej wody. Świeże soki dobrze odkwaszają organizm, odświeżają. Nie przekraczajmy jednak 1-2 szklanek dziennie.

Ważną rolę odgrywają także kwaśne napoje, ponieważ pośrednio wzmacniają serce, tzn. smak kwaśny działa na wątrobę, która w obiegu karmiącym odżywia obieg serca. Polecam zatem mleczne napoje fermentowane, takie jak: **jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko** – korzystnie wpływają na trawienie, obniżają potliwość w czasie upałów, dostarczają witamin i minerałów. Polecam też **fermentowany napój owsiany**, mający podobne właściwości – patrz: przepis.

Z mojego doświadczenia wynika, że picie ciepłych napojów latem obniża pragnienie i nadmierne pocenie się. Ot, taki paradoks. Polecam napary z **miętą**. Gorzki smak wzmacnia narząd serca bezpośrednio, dobry więc będzie napar z **głogu herbata zielona i gotowana kawa**.

Ze zbóż godne polecenia o tej porze roku są: **kasza jaglana, kaszka kukurydziana, żyto i owies**.

Smażone potrawy zredukujmy do minimum, stosując je raczej w chłodniejsze letnie dni. Latem ciało potrzebuje lekkości i ruchu, poza tym wysoka temperatura nie sprzyja efektywnemu trawieniu tłustych i wysokokalorycznych dań.

PRZEPISY

ZUPY

Kapuśniak z kiszonej kapusty

W ciepłej wodzie namocz 30 g suszonych grzybów.

D – 1 kg kiszonej kapusty przelej na sicie wodą, odciśnij nadmiar, poszatkuj, wrzuc do garnka,

O – zalej 3 litrami wrzącej wody, gotuj ok. 1 godziny.

W tym samym czasie w drugim garnku

O – zagotuj 4-4,5 litra wody, dodaj lubczyku,

Z – 3 starte marchewki, 1 starty korzeń pietruszki, ok. 10 średnich pokrojonych w kosteczkę ziemniaków, pół łyżeczki kminku mielonego,

M – 5 wyciśniętych ząbków czosnku, pieprz czarny do smaku, szczyptę imbiru, szczyptę chilli,

W – 2 łyżki soli, pół łyżeczki naturalnej Vegety, namoczone grzyby wraz z wywarem.

Gdy wszystko zmięknie

D – dodaj kiszoną kapustę wraz z wywarem, gotuj dalej.

Z – Na patelni na oleju z masłem

M – lekko zrumień i uduś do miękkości 3 cebule

W – z dodatkiem soli,

D – po czym wsyp mąkę pszenną, zrumień, mieszając, dodaj do zupy,

O – dodaj garść majeranku.

Kapuśniak z czerwonej kapusty

150 g suszonych śliwek przelej wrzątkiem na sitku, po czym namocz w gorącej wodzie. Gdy całkiem zmiękną, zmiksuj śliwki z wywarem. Małą główkę czerwonej kapusty umyj, pokrój, usuwając głąb i grube nerwy.

O – Na 4 litry wrzącej wody wrzuć szczyptę tymianku,

Z – dodaj 10 pokrojonych w kostkę ziemniaków, pół łyżeczki kminku i szczyptę słodkiej papryki, zmiksowane śliwki,

M – poszatowaną czerwoną kapustę, poszatowane i podsmażone na maśle 2 cebule, 1 łyżeczkę cząbrzu, 1 liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego,

W – dodaj 2 łyżki soli, gotuj do miękkości warzyw.

D – Weź 2 kwaskowe jabłka i zetrzyj je na tarce, dodaj do zupy,

O – dodaj szczyptę kurkumy, gotuj 10 minut.

Zupa szczawiowa

Pół kg świeżego szczawiu przebierz, dokładnie umyj i posiekaj.

Z – Na oleju z masłem

M – obsmaż i uduś 2 cebule, dodaj pieprzu,

W – soli,

D – dołóż pokrojony szczaw, zamieszaj, chwilę duś,

O – dodaj odrobinę kurkumy,

Z – słodką śmietankę, zamieszaj, wyłącz.

O – Na 3 litry wrzącej wody wrzuć gałązkę świeżego lubczyku,

Z – 3 całe marchewki, 1 pietruszkę w korzeniu,

M – 3 wyciśnięte ząbki czosnku, liść laurowy, ziele angielskie, szczyptę chilli,

W – sól do smaku, odrobinę naturalnej Vegety,

D – szczyptę bazylii,

O – szczyptę majeranku.

Gotuj do miękkości.

Z – Dodaj cebulę ze szczawiem i śmietanką,

M – pieprzu

W – i soli do smaku.

Podawaj z ziemniakami i jajkami na twardo.

PEŁNA WERSJA



Lato według Pięciu Przemian. Potrawy wegetariańskie

<http://www.escapemagazine.pl/369715-lato>