

MONIKA BIBLIS

Wiosna według Pięciu Przemian

Przepisy wegetariańskie



Wiosna według Pięciu Przemian. Przepisy wegetariańskie

Monika Biblis

Wydanie pierwsze, Toruń 2012

ISBN: 978-83-61744-48-1

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:

<http://EscapeMagazine.pl/pp>

bezpłatny fragment

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl

<http://www.EscapeMagazine.pl>

MONIKA BIBLIS

WIOSNA

WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

PRZEPISY WEGETARIAŃSKIE

EscapeMagazine.pl

Spis treści

Wstęp	6
Wiosna – Małe Yang	7
Rola wątroby i pęcherzyka żółciowego	8
Odżywianie wiosną	10
Przepisy	12
ZUPY	
Pomidorowa z kaszą jaglaną	12
Żurek z ziemniakami	13
Barszcz czerwony	14
Barszcz ukraiński	14
Zupa ogórkowa	15
Zupa pieczarkowa	16
Zupa z brokułów	16
Zupa z zielonym groszkiem	17
Zupa szpinakowa	17
Kartoflanka z orzechami i kielkami	18
DANIA CIEPŁE	
Jajecznica pieczarkowa ze szczypiorkiem	19
Jajeczne kotleciki	19
Jajka sadzone z pomidorami	20
Zapiekane łódki z ziemniaków	20
Buraczki z chrzanem	21
Blanszowane warzywa	22
Szparagi z wody	22
Panierowane pieczarki	23
Kluski kładzione z żółtym serem	23
Gołąbki ryżowo-pieczarkowe	24
Kapusta z rodzynkami	25
Naleśniki z serem	26
Naleśniki z nadzieniem jajecznym	27
Krokiety ziemniaczano-fasolowe	27
Klopsiki rybne	28

SAŁATKI	
Sałatka ogórkowo-orzechowa	29
Sałatka warzywna z fetą	29
Sałatka marchwiowo-pomarańczowa	30
Żółta sałatka	30
Sałatka rybna	30
Mizeria	31
DODATKI	
Sos szczypiorkowy	32
Sos pomidorowy	33
Sos z moreli	33
Sos bakaliowy na winie	34
Pikantny twarożek wiosenny	34
Żur kiszony	35
Kwas buraczany	35
Ogórki małosolne	36
Kiełki	36
Rzeżucha	37
SŁODKIE PRZEKĄSKI	
Blanszowane owoce	38
Suflet z jabłek	38
Kisiel cytrynowy	39
Bezy	39
NAPOJE	
Napar z pokrzywy	40
Napar z krwawnika	40
Zielona herbata	40
Zsiadłe mleko z rzodkiewką	41
Tabele smaków i natury	
Smak kwaśny	42
Smak gorzki	43
Smak słodki	44
Smak ostry	45
Smak słony	46
Inne publikacje	47

Odżywianie wiosną

Po zimie pełnej cięższych, bardziej tłustych potraw, które miały pomóc nam utrzymać ciepło w organizmie, możemy znów żywić się lżej, polować na nowalijki, korzystać z tego, co daje nam natura. Wiosną można już więcej poszaleć niżli zimą.

O ile mamy zdrowe żołądki i nie jesteśmy istotami szybko marznącymi, włączamy 2-3 razy w tygodniu surówki jako dodatek do ciepłych dań, czasem surowy słodki owoc (np. słodkie jabłko). Korzystamy z ogórków i sałat.

Jako że wiosna to maksymalny czas aktywności wątroby, musimy złagodzić jej ewentualne szaleństwo i udobruchać obowiązkowymi przez cały rok ciepłymi zupami. Jeśli nie mamy z nią większych problemów, to spokojnie możemy zjeść 1-2 razy w tygodniu kwaśną zupę. Przy niedomaganiach, bólach wątrobowych czy kłopotach z pęcherzykiem, pozostajemy przy odżywczych zupach jarzynowych z delikatnym tylko dodatkiem soku z cytryny, żuru czy barszczu.

Wątroba „lubi” naturalny smak słodki, gotujmy więc np. marchew, korzeń pietruszki, ziemniaki, kaszę jaglaną, kaszkę kukurydzianą (mile widziana polenta), groszek konserwowy i dużo cebuli, która po obróbce termicznej przechodzi w smak słodki, wspomaga procesy trawienne i pobudza przemianę materii. Gotowane potrawy bogato doprawiamy zieleniną tj. natką pietruszki i koperkiem.

Przez cały rok polecam owsiankę, przy czym wiosną powinna być urozmaicona marchewką, kaszką kukurydzianą i/lub suszonymi owocami np. brązowymi morelami, rodzynkami, daktylami czy śliwkami.

Uważamy natomiast, by nie przesadzać teraz ze smakiem ostrym, zgodnie z obiegiem kontrolnym (Metal tnie Drzewo). Ograniczamy czosnek tzn. surowego unikamy, ale nadal jemy go pod gotowaną i duszoną postacią, także w zupach. Pora używamy akuratnie, wedle zapotrzebowania, ale także raczej gotowany.

Ograniczamy ilość tłuszczów, zatem jak najrzadziej smażymy, nie jemy też dużych surowych ilości orzechów, bo przy kłopotach wątrobowych mogą zaszkodzić. Natomiast bez obaw używamy pestek dyni i ziaren słonecznika, sezamu, szczególnie w formie gotowanej, np. w owsiance.

Wiosną dobrze jest przypomnieć sobie o domowej hodowli kiełków (patrz: przepis „Kiełki”) i używać ich do sałatek czy zup.

Bardzo polecam też wyhodowanie na wiosnę mała wymagającej, a mającej liczne zalety, roślinki, jaką jest rzeżucha (patrz: przepis „Rzeżucha”). Dawka dzienna to 3-4 łyżki, ponieważ jest to roślina silnie moczopędna, a w nadmiarze może doprowadzić do zapalenia pęcherza. Dobrze jest jeść ją stale przez kilka tygodni, ale w zalecanych ilościach. W ten sposób poprawimy kondycję skóry i włosów, pracę jelit, woreczka żółciowego i nerek. Żołądek natomiast zostanie zdezynfekowany, dzięki bakteriobójczym właściwościom olejku zawartego w rzeżusze.

Do popijania wiosną polecam zioła czyszczące krew, a więc wspomagające wątrobę np. pokrzywa czy krwawnik (patrz przepisy: „Napar z pokrzywy”, „Napar z krwawnika”).

Z uwagi na ruch Przemiany Drzewa w górę i na zewnątrz, staramy się (jeśli to możliwe, bo czasem trzeba podusić to i owo) gotować bez przykrycia, by nie hamować energii, ewentualnie pod półprzykryciem.

A teraz zapraszam na wiosenne i radosne pałaszowanie!

Przepisy

ZUPY

Pomidorowa z kaszą jaglaną

O – Na 3-4 litry wrzątku wrzucić pół łyżeczki suszonego lubczyku (lub część gałązki świeżego) i szczyptę kurkumy,

Z – 1 łyżeczkę masła lub oleju lnianego, dodać pół łyżeczki kminku mielonego, pokrojone w plasterki 2 średnie marchewki,

M – 4-5 ząbków czosnku, szczyptę imbiru i pieprzu czarnego, pół łyżeczki mielonej kolendry, liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego,

W – 1 łyżkę soli, szczyptę Vegety naturalnej,

Gotuj 30 minut.

Osobno ugotuj kaszę jaglaną:

O – Na 2 szklanki wrzątku

Z – wrzucić 1 łyżeczkę masła, 1 szklankę kaszy,

M – szczyptę gałki muskatołowej,

W – 1 płaską łyżeczkę soli.

Przykryj, gotuj do miękkości na małym ogniu, czasem mieszając.

Możesz też podgotować ją 10 minut, a następnie szczelnie owinąć gazetą, ręcznikiem i włożyć pod kołdrę lub grubą koc.

D – Następnie dodaj do wywaru pomidory z puszki wraz z sosem (najpierw przepatrzyć na sitku, czy nie mają kawałków skórek), sporą szczyptę bazylii,

O – szczyptę majeranku,

Z – szczyptę kminku,

M – pieprzu czarnego do smaku,

W – ewentualnie sól do smaku.

Wyjmij liść laurowy i ziele angielskie, a następnie zmiksuj wszystko.

Wrzuć dowolną ilość kaszy do garnka z zupą, wymieszaj i podawaj. Możesz też zmieszać na talerzu.

Do zupy pasuje kwaśna śmietana.

Żurek z ziemniakami

Na patelni z oliwą zrumień 2 poszatkowane w półkrażki cebule.

O – Na 4 l wrzącej wody wrzuć pół łyżeczki tymianku, szczyptę kurkumy,

Z – 1 łyżeczkę masła, 1 łyżeczkę kminku mielonego, 3 całe marchewki, 1 całą dużą pietruszkę w korzeniu, obrane ziemniaki pokrojone w kostkę,

Z/M – zeszkloną cebulę,

M – 3 ząbki czosnku, 1 liść laurowy, 2 ziela angielskie, szczyptę imbiru mielonego,

W – 1-1,5 łyżki soli, 1-2 suszone grzybki.

Gotuj do miękkości warzyw, spróbuj na słoność, ewentualnie dopraw jeszcze solą.

D – Dolej żurku – 1-1,5 szklanki,

O – dopraw obficie majerankiem,

Z – zagęść 1 płaską łyżeczką mąki ziemniaczanej rozmieszanej z połową szklanki chłodnej wody.

Wyjmij warzywa z zupy. Możesz wykorzystać je do drugiego dania lub zrobić z nich klasyczną sałatkę jarzynową z majonezem.



56 sprawdzonych przepisów wegetariańskich w kategoriach:

- Zupy (10)
- Dania ciepłe (15)
- Sałatki (6)
- Dodatki (10)
- Przetwory z owoców i warzyw (6)
- Słodkie przekąski (4)
- Napoje (4)

<http://www.escapemagazine.pl/369714-wiosna-wedlug-pieciu-przemian>