



Spis treści

Wstęp	9
Zdrowie – największy skarb	12
Zdrowie to najcenniejszy skarb	15
Dbaj o siebie – zasady proste i trudne jednocześnie	23
ANTYbakteryjny czy PROodpornościowy?	25
Jak zepsuć własne zdrowie?	30
Praktyczne zmiany	34
Nasze codzienne nawyki	37
Fanatyzm dietetyczny	41
Przyczyny chorób	44
Przyczyny chorób	47
Czynniki patogenne – zewnętrzne i wewnętrzne	50
Wewnętrzne przyczyny chorób w TCM – emocje	60
Nieodpowiednie odżywianie i szkodliwy tryb życia skutkujący wyczerpaniem	70
Ratunku! Coś mnie bierze!	78
Ratunku! Czy to na pewno przeziębienie?	81
Najbardziej popularna receptura według TCM	85
MOKSA – akupresura i akupunktura	90
Od czego zależy wybór odpowiedniego pożywienia	96
Od czego zależy wybór odpowiedniego pożywienia	99
Jakość pożywienia	102
Konstytucja w TCM	105
Niedobór i nadmiar	108
Wiek pacjenta	110
Terapeutyczne aspekty pożywienia	121
Teoria pięciu elementów; pięciu ruchów; pięciu przemian (WU XING)	123
Energetyka pożywienia	125
Termika pożywienia	127
Pięć smaków	136
Kierunek ruchu związany z pożywieniem	146
Sposoby przygotowania posiłków i termika pożywienia w praktyce	148

Przegląd produktów żywnościowych	152
Jak wyczerpać swoje Yang – życiową siłę i energię i żyć krócej	155
Warzywa	158
Zboża, kasze, ryż – węglowodany złożone	174
Owoce	184
Tofu	195
Orzechy i nasiona	200
Zioła / przyprawy / herbaty / napary	206
Grzyby	224
Herbata	233
Kawa	234
Przepisy	236
Zboża	241
Congee z pieczonymi warzywami	242
Płatki owsiane z truskawkami	245
Lekka zupa z jaglanką	246
Zupa z quinoą lub amarantusem	248
Krem z pieczonych warzyw z kaszą	250
Gryka z warzywami	252
Kasza sezamowa z brokułami	254
Mielone z kalafiorem (inspiracja od Natki, dla której inspiracją była Jadłonomia)	256
Warzywa	259
Bakłażan doskonały	260
Dynia z majerankiem w balsamico	263
Krem warzywny	264
Ogórkowa pyszna i kremowa	266
Kapuśniak z roślinną wędzonką	268
Wegeramen w wersji smako	270
Warzywa pieczone z kaszą	272
Warzywa pieczone z majonezem z tofu	275
Sezamowo młoda kapusta z marchewką na gorąco	276
Kapusta pieczona z jabłkami	279
Kalafior w sosie z suszonymi pomidorami	280
Cukinia z adżiką	282
Adżika suszona i świeża	285

Kiszonki	287
Kiszonki warzywne	288
Kalafior kiszony z kurkumą	291
Kiszone szparagi	292
Kapusta czerwona i kalarepa – kiszony duet	295
Kapusta kiszona w plastrach	296
Kiszona kalarepka z bazylią	299
Kiszona fasolka szparagowa	300
Kolorowe buraczki kiszone w całości	303
Kiszona brukselka	304
Korzeniowe warzywa fermentowane na szybko	307
Kiszony bób	308
Kapusta kiszona z burakami i oregano	311
Kiszone brokuły z tymiankiem	312
Salatka z kiszonych buraczków z zakwasu buraczanego	315

Strączki, tofu, tempeh	317
Najlepsza marynata do tofu	318
Wędzony majonez dla fanów pewnej sieci fast food ;)	321
Kremowy sos do warzyw	323
Ser z tofu w solance	324
Tofu wędzone kanapkowe	327
Twarożek z tofu na upał	328
Tofu à la feta	331
Tofu zamiast mozzarelli	332
Jarmuż z tofu sałatkowym	335
Odświeżająca sałata z tofu	336
Tofu z bakłażanem i figą	339
Pasta z tofu	340
Krem jesienny	342
Wywar leczniczy z dodatkiem tofu	344
Zupa wzmacniająca – proodpornościowa, nie antywirusowa	346
Zupa z brokującami i tofu	348
Miso z dodatkiem tofu	350
Pożywna grochowa ze skwarkami z tofu	352
Pożywna zupa dyniowa z soczewicą i tofu	355
Kalafior smażony z tofu	356
Warzywa z tofu zero waste	359
Łagodny gulasz z tofu	360
Młode ziemniaki z warzywami i tofu	363
Fasola w śmietanie	364

Tofu à la indyjski paneer makhani	366
Tofu łagodne z fasolką	369
Potrawka błyskawiczna z wędzonym tofu	370
Pyzy doskonałe – kluski polskie z azjatycką duszą	372
Tofu z groszkiem	375
Tofu w grzybowej marynacie	376
Tofu na lato w pomidorach z bazylią	379
Tempeh i swojskie buraczki	380
Tempeh z warzywami i sosem czosnkowym	382
Owoce	385
Kompot jabłkowy z ziołami – doskonały	386
Kompot czereśniowy	389
Pieczone owoce	390
Deser ze śliwkami, malinami i rozmarynem	392
Deser z owocami, karmelem i tofu	395
Deser z borówek i tofu	396
Grzyby	399
Grzybowe love	400
Brokuły z grzybami	403
Boczniki znakomite	404
Grzybowy comfort food z ziemniakami	407
Boczniki z adżiką	408
Prosta sałata z bocznikami	411
Enoki grzyby i warzywa na szybko z patelni	412
Maitake (żagwica listkowata) w wersji obiadowej	415
Maślaki z koprem	416
Sopłówka obiadowa doskonała	419
Napary	421
Receptura Gui Zhi Tang wniknięcie zimnego wiatru	422
Grzaniec	425
Herbata rozgrzewająca Żołądek i Śledzionę	426
Herbata rozgrzewająca Płuca i Jelito Grube	429
Napar imbirowy – rozgrzewający	430
Napar oczyszczający na ugaszenie gorąca Wątroby	432
Książki i warsztaty Smakoterapii	435
Indeks przepisów	438