

dr med. Georg Weidinger, Sandra Weidinger

# KUCHNIA

WEDŁUG ZASAD

# TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Zdrowe jedzenie, zdrowe życie  
w uzdrawianiu holistycznym

A close-up photograph of a woman with dark hair in a braid, smiling broadly, and a man's profile next to her. They are positioned in front of a rustic, grey wooden wall with visible knots and grain. The text is overlaid on the upper portion of the image.

**KUCHNIA**

WEDŁUG ZASAD

**TRADYCYJNEJ  
MEDYCYNY  
CHIŃSKIEJ**

---



REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8168-580-1

Tytuł oryginału: *Kochbuch zur Heilung der Mitte: Chinesische Medizin für die westliche Welt*

Copyright © 2018 Dr. med. Georg Weidinger und Sandra Weidinger  
OGTCM Verlag, Föhrenweg 18, 7212 Forchtenstein, Austria  
Bestellung & Vertrieb: NOVA MD GmbH, 83377 Vachendorf, Deutschland  
Satz: Dr. Georg Weidinger  
Alle Fotos, Zeichnungen und Abbildungen: Dr. Georg Weidinger

© Copyright for the Polish 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.

Niniejsza książka może stanowić jedynie uzupełnienie porady lekarskiej – nie może jednak jej zastąpić. Jeśli masz problemy zdrowotne lub podejrzewasz je, zawsze zwracaj się do swojego lekarza. Każde zastosowanie rad zawartych w niniejszej książce przebiega na odpowiedzialność czytelnika. Autor, wydawnictwo, dystrybutor ani żadne osoby mające związek z niniejszą książką nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne konsekwencje wynikające bezpośrednio lub pośrednio z zastosowania informacji zawartych w niniejszej książce. Mimo starannego opracowania żadne dane umieszczone w tej książce nie podlegają gwarancji. Odpowiedzialność wydawnictwa lub autora jest wykluczona.



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

# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	9
<b>CZĘŚĆ 1. Uzdrawienie holistyczne</b> .....	13
<b>Bądź dobry dla swojego wnętrza</b> .....	26
<b>CZĘŚĆ 2. Książka kucharska</b> .....	68
<b>1. Akcesoria kuchenne, które znajdują zastosowanie w niniejszej książce</b> .....	70
<b>2. Sól, przyprawy i pędy</b> .....	73
<b>3. Zboża – przepisy podstawowe</b> .....	77
<b>4. Śniadanie</b> .....	88
<b>5. Zupy i dania jednogarnkowe</b> .....	114
<b>6. Chleb</b> .....	152
<b>7. Pasty do smarowania</b> .....	168
<b>8. Dania główne</b> .....	174
<b>9. Obiad niedzielny</b> .....	234
<b>10. Sałaty i dodatki</b> .....	250
<b>11. Kiedy robi się zimno</b> .....	268
<b>12. Słodka pokusa</b> .....	276
<b>13. Mleko nie od krowy</b> .....	302
<b>14. Wekowanie, przechowywanie, konserwowanie</b> .....	308
<b>15. Indeks przepisów</b> .....	324



bez glutenu



wegetariańskie



bez laktozy



wegańskie



# PRZEDMOWA

Bardzo dużo napisałem już na temat medycyny chińskiej i na temat tego, jak bardzo pomaga ona nam utrzymać dobry stan zdrowia. „Tak, ale jak to robicie?” – ja i moja żona często słyszymy to pytanie. Jak wykorzystywać całą tę wiedzę w praktyce? Jak wprowadzić ją do codziennego życia? Wtedy zazwyczaj moja żona uśmiecha się i zaczyna opowiadać o wszystkich przepisach, które stworzyła, o tym, gdzie robi zakupy, ile przyjemności to daje, bo przecież dzięki temu dobrze się czujemy, oraz o tym, że dzieci także kochają to jedzenie. Ja natomiast zastanawiam się, co tak naprawdę oznacza to pytanie... Myślę, jak powinniśmy to zrobić. Codziennie, czyli rano, w południe i wieczorem, i kiedy coś nie do końca nam odpowiada, po prostu coś zmieniamy. Należy przy tym wyjaśnić, że moja żona jest wspaniałą, zapaloną kucharką, z wykształceniem doradcy żywieniowego Pięciu Przemian, która jednak nieco mniej chętnie doradza, niż robi, czyli gotuje i je, a my razem z nią. Jeśli coś nie smakuje dobrze, żona bardzo się złości, na krótko wybucha, a resztki dostają kury lub psy, a jeśli jedzenie jest całkowicie niejadalne, wtedy zjadają je bakterie w naszym kompostowniku (a w efekcie końcowym także kury i psy, bo one nie dają sobie narzucić, co jest smaczne, a co nie, a drewniany płot wokół kompostownika jest tylko zachętą do poćwiczenia skoków...). Ja sam także bardzo chętnie gotowałem, ale od kiedy moja żona całkowicie przejęła pałeczkę, siedzę wygodnie i delektuję się. „Tak, ale jak pan to robi na co dzień, całe to gotowanie, trzy razy dziennie? Jak to możliwe?” – właśnie to pytanie sprawiło, że trzy lata temu zaczęliśmy pracę nad naszą książką kucharską. Myśleliśmy o tym już od siedmiu lat, od kiedy na rynku pojawiła się książka „Tradycyjna Medycyna Chińska”. Od samego początku chcieliśmy, aby to była naprawdę nasza książka. Wspaniały pan Christopher Ennsthaler z wydawnictwa Ennsthaler-Verlag chciał od razu przysłać do naszego domu „food-designera”, który robi wystrzałowe zdjęcia jedzenia (jedzenie spryskuje się na przykład lakierem do włosów, aby ładnie błyszczało...), wszystko to w idealnie wystylizowanym layoutcie i zgodnie z najnowszymi trendami obowiązującymi podczas wydawania książek kucharskich. Próby wyjaśnienia mu, że nam to nie odpowiada i że mamy inne wyobrażenia na ten temat, były subtelnie ignorowane i maskowane oczekiwaniami dotyczącymi liczby sprzedanych egzemplarzy. Ale to nie interesowało mnie i mojej żony. Nasza

Niezależnie od tego wszyscy jesteśmy o wiele bardziej narażeni na stres i obciążenia w pracy, a jednocześnie rzadziej odczuwamy szczęście.



W organizmie wytwarza się duże napięcie, które nie daje spokoju twojemu wnętrzu. Wynik: zmęczone wnętrze!



Powoli nasze ciało zmienia się w żelowego misia, ponieważ Missis Pi poddaje się, nie sprząta, dzieci są zaniedbane, noszą brudne ubrania i robią, co chcą.





Po chińsku mówimy, że wszystko jest pokryte śluzem. Ten śluz to nic innego, jak niestrawione jedzenie, którego wewnątrz nie jest w stanie strawić. A jako że z jedzenia nie powstaje Qi ani krew, lepiej ulec i zmienić się w zmęczoną żelową bryłę.



Pomyśl o tym, czego wszyscy chcemy: **Chcemy być szczęśliwi!** **Chcemy błyszczeć!** Chcemy czuć się zdrowo i dobrze w naszym ciele. Nie byłoby też źle, gdybyśmy mogli dobrze się starzeć! Chcemy zarażać innych naszym Shen, naszym blaskiem, aby i oni czuli się tak dobrze jak my!

Pamiętajmy, że nasze zmęczone wewnątrz odzyska siły, jeśli będziemy dla niego bardzo, bardzo, bardzo dobrzy:





# Bądź dobry dla swojego wnętrza

## PUNKT 1. Delektuj się jedzeniem! Powinno dawać ci radość!

Żaden Chińczyk nie zje zdrowego jedzenia tylko dlatego, że jest zdrowe! Jedzenie musi dobrze smakować i naprawdę osładzać codzienne życie! Po co męczyć się z jedzeniem, które może sprawia, że jesteś trochę zdrowszy, ale za to nieszczęśliwy? Sandra i ja mamy nadzieję, że w tej książce odkryjesz wiele przepisów, które osłodzą i ułatwią ci życie! To nie powinna być sprzeczność: zdrowe jedzenie, dobry smak, codzienne gotowanie i bycie szczęśliwym. Musisz po prostu zacząć – z działaniem przychodzi rutyna, a z rutyną przychodzi łatwość ruchów i dopasowywania ilości. A jeśli masz dzień lub etap w życiu, kiedy chcesz jeść wszystko, co przyjdzie ci na myśl, po prostu to zrób!

**Objazdy sprawiają, że lepiej poznajesz okolicę!** Delektuj się objazdami! Poczujesz, co jest dla ciebie dobre, a co złe, i wtedy być może skierujesz się w stronę ciepleich śniadań lub bezglutenowych ciast!

### **Ważne: Możesz ulegać pokusom swojego organizmu tylko wtedy, kiedy jesteś w równowadze!**

Jeśli masz silne i szczęśliwe wnętrze! Jeśli organizm nie znajduje się w stanie równowagi, często utrzymuje cię w tym złym stanie, ponieważ to, co dla niego jest naprawdę trudne, to zmiana! Jeśli tak nie jest, jeśli nie jesteś w swoim wnętrzu, tak jak 85 procent społeczeństwa Niemiec, Austrii i Szwajcarii, mogę prosić cię o to, abyś przez miesiąc stosował się do moich rad dotyczących bycia dobrym dla swojego wnętrza! Potem możesz zdecydować, co dalej. Oceniaj dopiero wtedy, kiedy tego spróbujesz. Twój organizm powinien być ci wdzięczny. Tak między nami mówiąc, to naprawdę nie jest trudne. Przepisy Sandry są tak proste, że nawet ja jestem w stanie je wykonać. Dzięki tej książce znika wiele wątpliwości, które słyszałem regularnie przez ostatnie lata,

na przykład: „Co dalej?” – „Przeczytaj sam!”, „Nie mam pomysłu, co ugotować!” – „Przeczytaj sam!”...

Zatem przyjemność z jedzenia koniecznie powinna pozostać. Nasz cel: aby radość PO jedzeniu była tak samo duża, jak PRZED jedzeniem! Z doświadczenia wiesz na pewno, jak człowiek się czuje, kiedy zje coś ciężkiego...

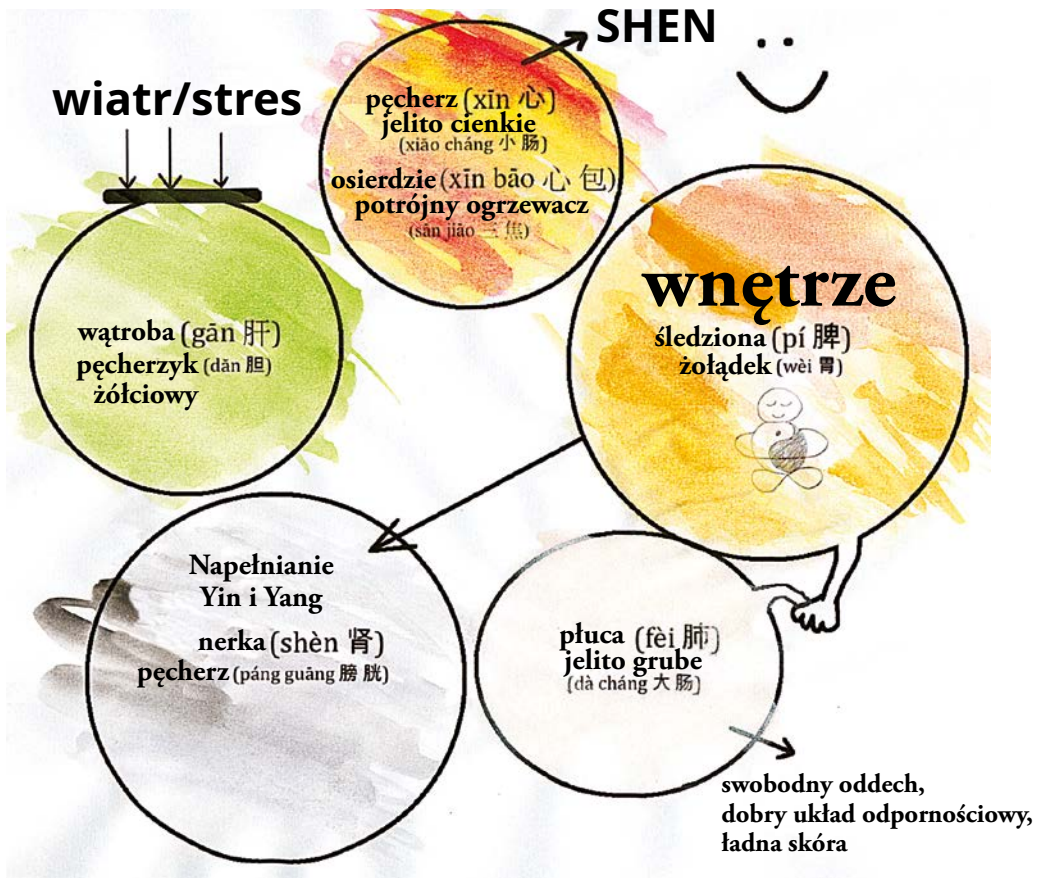
## PUNKT 2. Wszystko, co trafia do twojego żołądka, powinno być zupą o temperaturze ciała!



Ważne pytanie brzmi, kto ma przygotować tę zupę: TY, jako kucharz lub kucharka, czy twoja jama ustna za pomocą żucia i wszystkich specjalnych enzymów przedtrawiennych. Dla żołądka nie ma to znaczenia. On widzi tylko wynik! Jedzenie powinien dostać się do żołądka w formie płynnej, aby nie musiał on wykonywać zbyt dużej pracy, bo i bez tego jest często przeciążony. „Kłuje mnie w żołądku”, mówimy często. Jeśli regularnie odczuwasz ból lub uciskanie żołądka, to właśnie ta metoda, razem z ciepłym śniadaniem, niejedzeniem dużych porcji na kolację i unikaniem chleba (chleb wysusza żołądek, który jeszcze gorzej znosi potem wszystkie znoje), jest najważniejsza! Jeśli masz czas i chęci, aby swoje posiłki jeść powoli, w spokoju i dobrze je przeżuwać, możesz jeść właściwie wszystko. **Uważne jedzenie** oznacza

jedzenie powolne, delektowanie się jedzeniem i niezajmowanie się w tym czasie niczym innym. Twoje myśli są przy jedzeniu. Kropka. Nie przy rozmowie, która cię czeka, nie przy tym, kto odbierze dzieci po szkole, nie przy telewizorze ani przy głośnej muzyce. Pomyśl w ten sposób: przez miesiąc nie jadłeś nic, a teraz, właśnie teraz, dostajesz niebiański posiłek. Nie będziesz połykać jedzenia, bo chcesz cieszyć się każdym momentem, uczuciem rozkoszy przy każdym kęsie, chcesz poczuć każdy składnik i każdą przyprawę. To wymaga po prostu czasu i człowiek nie chce, aby to uczucie mijało, ponieważ jest takie piękne. A najlepsze w tym wszystkim jest to, że o wiele szybciej poczujesz sytość. Musisz zjeść o wiele mniej, ponieważ twój organizm może o wiele dokładniej obliczyć, ile jeszcze kalorii potrzebuje w tej chwili. W buddyzmie nazywa się to „duchem początkującego”: wszystko to, co robimy (lub jemy...) w życiu, należy robić tak, jakby robiło się to po raz pierwszy! Pozostajemy czujni i pełni radości! Oczywiście to trudne! Bardzo często jesteśmy tak dumni ze swojej „wielozadaniowości”, że możemy robić wiele rzeczy naraz. Dlatego jedzenie będzie wyjątkowo trudne: to „pusty czas”, w którym nie robimy nic innego, tylko... jemy! Przecież można jednocześnie rozmawiać przez telefon, prowadzić z kimś rozmowę, lecieć samolotem, ćwiczyć jogę, uczyć się albo nauczać, prawda? Stop! Wielozadaniowość jest super, ale nie podczas jedzenia! Najcenniejsze, co mamy, to nasz czas, czas naszego życia! Najcenniejszy czas dla naszego wnętrza jest wtedy, gdy jemy! Jeśli nie wykorzystujesz go dobrze, organizm wysyła ci wtedy zmęczenie, aby powiedzieć ci: „Ten czas, który zyskałeś pospiesznym jedzeniem, teraz stracisz, ponieważ muszę zabrać ci energię z mózgu. Potrzebuję jej, aby strawić całe to jedzenie. Dopiero gdy zrobię to wszystko, oddam ci energię do myślenia!”. To tak, jakbyś wyjątkowo szybko jechał samochodem, aby być wcześniej w pracy, aby móc więcej pracować, ale przy tym łamiesz przepisy dotyczące prędkości, za co potem dostajesz mandat, więc musisz więcej pracować, a być może powodujesz wypadek, co jeszcze więcej cię kosztuje, przez co musisz jeszcze więcej pracować, musisz brać więcej nadgodzin... To chyba się nie opłaca, prawda? Chińczycy mówią: **„Spiesz się powoli!”**. Kiedy jako lekarz jeździłem karetką, często mówiliśmy: „Nic to nie da, jeśli będziemy minutę wcześniej w szpitalu! Dlatego nie ryzykujemy naszym życiem!”. Zatem kiedy w twoim życiu pojawiają się nerwy, zatrzymaj się, weź głęboki wdech i w spokoju idź dalej. W ten sposób zrobisz mniej błędów! To samo dotyczy jedzenia! Pamiętaj: Bez wnętrza w twoim organizmie nie działa nic! Tylko jeśli w twoim

wnętrzu dzieje się dobrze, inne narządy także działają prawidłowo: wątroba lepiej znosi trudy życia i stres, twoje serce ponownie staje się dobrym domem dla Shen, a ty czujesz się szczęśliwy i wreszcie możesz być kreatywny (dlatego też przeczytaj książkę „Der golden Weg der Mitte”...!), twoje nerki mogą magazynować nową substancję jako Yin, dzięki temu powoli zregeneruje się też Yang, a twoje płuca, ukochane dziecko Missis Pi, czują się wreszcie jak nowo narodzone (teraz, gdy zniknął cały śluz...), mogą dobrze oddychać, zwalczać wszystkie infekcje i poprawiać wygląd skóry!



„I wszystko to tylko dlatego, że powoli i uważnie jem?”. Tak, dokładnie! Niewiarygodne, jak wszystko się ze sobą łączy, prawda? Ale wiesz przecież, że także u nas, na przykład w dziecie Mayra, mowa jest przede wszystkim o „wolnym jedzeniu”. Wiele z tego, o czym ci tutaj opowiadam, wiedzieli już nasi dziadkowie. Ale słyszeliśmy to w wieku, w którym nie byliśmy w stanie tego przyswoić... Prawda pozostaje prawdą, niezależnie od tego, kto ją opowiada!





## Ciasto na makaron

*Dla 2-3 osób*

### **SKŁADNIKI:**

- 250-270 g bezglutenowej mieszanki mąki kukurydzianej (na przykład mąka Schär)
- 1 jajko
- 100 ml wody
- ½ łyżeczki soli

Do tego przepisu będziesz potrzebować **maszynki do makaronu**.



### **PRZYGOTOWANIE:**

- Mąkę wsyp do miski, zrób dołek, dodaj jajko, wodę i sól i zagnieć na gładkie ciasto.
- Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj wody, a jeśli jest zbyt mokre, dodaj jeszcze trochę mąki; ciasto nie powinno przyklejać się do dłoni.
- Gotowe ciasto wyłóż na oprószoną mąką stolnicę i jeszcze raz dobrze zagnieć.
- Ciasto przeciągnij przez maszynkę do makaronu lub rozwałkuj wałkiem i wytnij makaron.
- Wodę z solą zagotuj, wyłóż makaron, gotuj kilka minut (makaron powinien być al dente), przepłucz zimną wodą.
- Podsmaż na maśle lub podawaj od razu z sosem.

### **WSKAZÓWKI:**

- Jeśli chcesz przechowywać makaron, zakryj ciasto ścierką i zostaw do wyschnięcia na co najmniej godzinę, dopiero potem przełóż do zakręcanego słoika.
- Nie zniechęcaj się, jeśli ciasto na początku będzie się kleić i będziesz mieć wrażenie, że nigdy nie powstanie z tego nic dobrego – z czasem dojdiesz do wprawy.
- Gotowy makaron można przechowywać co najmniej przez tydzień.



# INDEKS PRZEPISÓW

- Aromatyczne warzywa antipasti, 264
- Babka z marmoladą, 284
- Barbecue Grillowanie z węglem drzewnym, 246
- Bulgur – przepis podstawowy, 86
- Chleb – bezglutenowy, 158
- Chleb na zakwasie ryżowym, 156
- Chutney z mango, 319
- Ciasto czekoladowe, 288
- Ciasto jabłkowe, 294
- Ciasto marchewkowe, 293
- Ciasto morelowe, 281
- Ciasto na makaron, 260
- Ciasto na tartę, 187
- Ciecierzycza – przepis podstawowy, 85
- Ciepła sałata z czerwonej kapusty, 252
- Ciepła sałata z kapustą pekińską, 254
- Curry warzywne z ciecierzycą, 178
- Curry ziemniaczano-kalafiorowe, 174
- Dal z soczewicą, 142
- Danie jednogarnkowe z kiszoną kapustą, 117
- Danie jednogarnkowe z rzepą i ziołami, 127
- Dorada w maśle pietruszkowo-czosnkowym z pieczonymi ziemniakami, 214
- Drobiowe mięso mielone z cukinią i sałatą z czerwonej rzepy, 210
- Duszona kapusta z mięsem mielonym, 224
- Duszone brzoskwinie z warzywami z piekarnika, 262
- Dynia i marchew z ryżem pełnoziarnistym, 212
- Falafel – kulki z ciecierzycy, 222
- Faszerowana papryka z orzeszkami piniowymi i sosem pomidorowym, 220
- Faszerowany kurczak – ulubione danie Georga, 234
- Fermentowany ananas, 315
- Filet z kurczaka w ziołowej otoczce, 213
- Gnocchi z sosem z czosnkiem niedźwiedzim, 190
- Gomasio – sól sezamowa, 73
- Guacamole, 170
- Gulasz z batatów, 148
- Humus – przepis podstawowy i trzy warianty, 169
- Indyjska zupa z soczewicy, 137
- Indyjski chlebek naan – cienkie placki chlebowe (bezglutenowe), 164
- Japońska zupa z makaronem, 125
- Jednogarnkowe danie pomidorowo-soczewicowe z bakłażanem, 176
- Kanie w panierce z polenty, 198
- Kapusta kiszona z imbirem i marchewką, 313
- Kapuśniak, 115
- Kimchi – fermentowana kapusta, 310
- Kimchi – z marchewek, 312
- Kiszzone cytryny, 141
- Kleik ryżowy – przepis podstawowy, 78
- Kleik ryżowy z miodem, 101
- Kleik ryżowy z pasternakiem i świeżymi przyprawami, 100
- Kleik zbożowy z musem morelowym, 92
- Knedle z białego sera na sosie truskawkowym, 278
- Knedle ziemniaczane i gnocchi, 258
- Knedle ziemniaczane z kiszoną kapustą, 236
- Kolorowe jednogarnkowe danie warzywne z fasolą, 226
- Kompot morelowy (nasza „kompolada”), 316
- Kotleciki z kurczaka z sosem z orzechów ziemnych, 192
- Kulki z batatów z dipem z awokado, 194
- Kurczak paprykowy z makaronem, 235
- Kuskus – przepis podstawowy, 82
- Kuskus ryżowy – przepis podstawowy, 83
- Kuskus ryżowy z dynią i suszonymi morelami, 206
- Kuskus ryżowy z jajkiem i pomidorami, 110
- Leczo, 182
- Makaron makowy, 276
- Makaron warzywny – gotowany i ciepły, 216
- Marmolada – słońce w słoiku, 320
- Mieszanka przypraw tadżin, 74
- Minestrone z mieszanką ziół, 135

- Mleko migdałowe (orzechowe) – własnej roboty, 302, 305
- Moussaka, 208
- Mus jabłkowy, 318
- Naleśniki kakaowe z płatkami kokosowymi, 104
- Naleśniki z wanilią i musem owocowym, 105
- Nasze ulubione ciasto czekoladowe, 290
- Omlet w kawałkach z kompotem, 240
- Omlet z polenty z pomidorami, 106
- Owocowa sałata z rukolą, morelami i gruszką, 265
- Owocowe knedle – morelowe knedle
- Owsianka bananowa, 90
- Pasta z bakłażanem, 168
- Perski kurczak z granatem, 186
- Pędy – małe pakieciki mocy do samodzielnej uprawy, 75
- Pieczona fasola z jajkiem sadzonym, 111
- Pieczone jabłko lub gruszka, 292
- Pieczone warzywa z serem kozim, 183
- Pieczone ziemniaczki zakrecone z przyprawami, 263
- Pita – bez glutenu, 160
- Pita z Fiber Husk® – bez glutenu, 162
- Pizza z bakłażanem i tuńczykiem, 184
- Placki ziemniaczane, 218
- Płatki owsiane – przepis podstawowy, 80
- Polenta – przepis podstawowy, 79
- Proso i quinoa – przepis podstawowy, 81
- Proso z marchewką na śniadanie, 94
- Proso z truskawkami, 95
- Przepis na chleb na zakwasie à la Gabi, 152
- Purée z selera, 255
- Puszyste naleśniki, 286
- Quiche Lorraine, 188
- Risotto szparagowe, 200
- Risotto z karmelizowanymi jabłkami i dynią hokkaido, 202
- Rosół mocy – jak my go robimy, 272
- Rozgrzewający kompot gruszkowo-imbirowy, 277
- Ryż – przepis podstawowy, 77
- Ryż basmati 1000 i jednej nocy z berberyse, 229
- Ryż z mięsem, 234
- Ryżanka z borówkami, 96
- Ryżanka z pomarańczami krwistymi i mlekiem kokosowym, 97
- Sałata z czerwonej rzepy z jabłkiem i olejem z pestek, 251
- Sałata z kaszą bulgur, świeżymi ziołami, pomidorami i ogórkiem, 228
- Sałatka z halloumi, truskawkami i boczkiem, 256
- Samodzielnie robiony jogurt z jogurtownicy, 308
- Scones – śniadaniowe bułeczki, 102
- Serbskie danie jednogarnkowe z fasolą, 230
- Sos grzybowy z puddingiem z polenty, 196
- Sól ziołowo-cytrynowa, 74
- Stek pieprzowy z tagliatelle, 244
- Syrop z kwiatów czarnego bzu à la Lisl, 298
- Sycący gulasz wołowy, 269
- Śniadanie z płatkami owsianymi (rozmaite warianty), 88
- Śniadanie z płatkami ryżowymi, jabłkiem i winogronami, 99
- Śniadanie z polentą z dymką i leczo, 108
- Śniadanie z prosem, rodzynekami i smażonymi jabłkami, 93
- Tadżin z bakłażanem, pomidorkami koktajlowymi, ciecierzycą i jogurtem sojowym, 180
- Tarta jabłkowa, 296
- Tort tiramisu (specjalność Georga), 282
- Zapiekanka ryżowa z jabłkami, 204
- Zapiekanka ziemniaczana z warzywami, 225
- Zupa borowikowa z chrupiącym tofu, 119
- Zupa cebulowa z szałwią, 122
- Zupa krem z kluseczkami z czosnkiem niedźwiedzim, 144
- Zupa krem z koprem włoskim, 136
- Zupa marchewkowa z mlekiem kokosowym, 143
- Zupa paprykowa z rybą, 134
- Zupa selerowa z prażonymi płatkami migdałowymi, 116
- Zupa soczewicowa z warzywami i kolendrą, 138
- Zupa tajska, 124
- Zupa wołowa – pikantna i sycąca, 270
- Zupa z fasolą mung, 132
- Zupa z makaronem – pikantna i aromatyczna, 130
- Zupa z orzechami ziemnymi z ryżem, 145
- Zupa z rzepą i chrzanem, 128
- Zupa ziemniaczana z koralówką czerwonowierzchową, 146





**GEORG WEIDINGER** - lekarz, autor, docent, muzyk, nauczyciel jogi. Stał się znany dzięki książce *Tradycyjna Medycyna Chińska*, w której w bardzo osobisty sposób wyjaśnia zasady funkcjonowania medycyny chińskiej i pokazuje, jak łatwo można poprawić swoje zdrowie dzięki zmianie stylu życia oraz żywienia.



**SANDRA WEIDINGER** - dyplomowana pielęgniarka, doradca żywieniowy według Pięciu Przemian, praktykuje zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej według dr. Weidingera, prowadzi kursy oraz firmę Österreichischen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (OGTCM).

Autor, Georg Weidinger, wspólnie ze swoją żoną Sandrą stworzyli poradnik kulinarny, który łączy mądrość Tradycyjnej Medycyny Chińskiej ze znajomością zachodniego współczesnego świata. Opracowane przez nich dania nie tylko dobrze smakują, ale również stanowią idealną bazę do powrotu do zdrowia. Oferują dietę, która równocześnie jest swego rodzaju lekiem, pozytywnie wpływa na organizm i jego regenerację.

**W tej wyjątkowej publikacji znajdziesz przepisy kulinarne:**

- opracowane i przetestowane przez dietetyka,
- zgodne z Tradycyjną Medycyną Chińską,
- mięsne, wegetariańskie i wegańskie,
- prawie wyłącznie bezglutenowe,
- dostosowane do zachodnich standardów,
- oparte na Pięciu Przemianach i dostosowane do tradycji zachodniego świata,
- na 155 zdrowych i smacznych dań.

**GOTUJ DLA ZDROWIA**

Patroni:



**Cena: 79,70 zł**

