



WNZO 026: Na czym polega kuchnia pięciu przemian? – co to jest, na czym polega i co dobrego może sprawić gotowanie zgodnie z kuchnią Pięciu Przemian.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/026

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 26. Dzisiaj będzie o Kuchni Pięciu Przemian. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych podcastach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Przed nami 26 odcinek podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Nie tak daleko jak dzisiaj rano moja żona Tatiana wyzaliła mi się, że jakoś ostatnio jest jej tak bardziej zimno. W dniu kiedy nagrywam ten odcinek mamy środek jesieni, więc na dworze jest raczej chłodno, rzadziej widzimy słońce i pomimo stałej temperatury, w mieszkaniu faktycznie część osób może odczuwać taki dyskomfort, taki wewnętrzny chłód. Razem z Tatianą postanowiliśmy, że od dzisiaj [jaglanke](#), która często gości na [naszym śniadaniowym stole](#), przed gotowaniem będziemy prażyć. Do tej pory płukaliśmy ją jedynie w wodzie. Jednak Tatiana przeczytała, że podprażana działa bardziej ogrzewająco. Przetestujemy i zobaczymy, ile w tym prawdy.

Przechodząc do tematu dzisiejszego podcastu - w tym odcinku będę rozmawiał z *Moniką Biblis* - ekspertką w dziedzinie gotowania zgodnie z zasadami *Pięciu Przemian*. Dla mnie Monika naprawdę jest ekspertką. Na początku zasypała mnie taką ilością informacji, że w połowie odcinka przez chwilę nie byłem w stanie skleić żadnego sensownego pytania. Okazuje się, że *Kuchnia Pięciu Przemian* również może nam przyjść z pomocą właśnie w takie chłodne jesienno-zimowe dni. Odpowiednio ją stosując możemy zimą ogrzewać organizm, a latem go wychładzać. Wszystko dla naszego zdrowia, wszystko zgodnie z kilkutysiącletnią tradycją jaką zawiera w sobie ten sposób gotowania. Ten sposób na życie, bo jak sama/sam się zaraz przekonasz, *Kuchnia Pięciu Przemian* to nie tylko gotowanie, to filozofia życia. Zapraszam do wysłuchania rozmowy z Moniką.

Michał: Cześć Monika!

Monika: Cześć Michał!

Michał: Witam Cię serdecznie w moim podcaście na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Przedstaw się proszę słuchaczom podcastu, kim jesteś i czym się interesujesz.

Monika: No więc witam słuchaczy. Nazywam się Monika Biblis. No interesuję się wieloma rzeczami, muszę powiedzieć, ale to o czym będziemy rozmawiać, to głównie to jest Kuchnia Pięciu Przemian. Ja już gotuję według Pięciu Przemian 20 albo 21 lat, nie pamiętam dokładnie. I właściwie to jest taka moja jedna z dróg, takich ważnych życiowych, które prowadzą gdzieś tam mnie do zdrowia, do równowagi. Napisałam o Kuchni Pięciu Przemian dziesięć książek. Najpierw zostały wydane jako e-booki przez wydawnictwo Escape Magazine. Potem pięć z nich zostało wydanych na papierze. W związku z tym udzielam różnych... no czasami właśnie tutaj wywiadów, wykładam teorię Pięciu Przemian, prowadzę kursy gotowania połączone z teorią, różne spotkania takie towarzyskie połączone z degustacją. Także troszkę się tego dzieje co jakiś czas. I staram się po prostu propagować ten styl życia, ten styl gotowania, ten styl myślenia - bo to jest związane też z filozofią chińską. Także tak to wygląda z grubsza.

Michał: Dziękuję bardzo. Ja tak pokrótce podsumuję. Czyli tak: 21 lat doświadczenia z Kuchnią Pięciu Przemian, napisałaś 10 książek, prowadzisz wykłady, kursy i propagujesz ten styl myślenia...

Monika: ...tak i życia, co się na to samo przekłada właściwie.

Michał: Powiedz Monika co Cię skłoniło, żeby zainteresować się Kuchnią Pięciu Przemian?

Monika: Wiesz co, zawsze miałam takie jakieś parcie na dbanie o siebie, na zdrowie. Naprawdę zdrowie mnie zawsze interesowało i tak już miałam... już byłam nastolatką, kiedy to się zaczęło. Interesowała mnie joga, rozwój duchowy - wiem brzmi to patetycznie, ale naprawdę tak było - rozwój po prostu wewnętrzny, rozwijanie swoich zdolności, no i tak rzeczywiście - gotowanie, styl odżywiania. Oczywiście zaczęło się od tego, że chciałam się odchudzać, jak każda dziewczyna - wiadomo - ale potem przerodziło się to w coś więcej, czyli w to żeby być zdrowym. I rzeczywiście

jak miałam koło 17 lat, kupiłam sobie pierwszą książkę o Pięciu Przemianach - to była książka pani *Anny Czelej* – „*Pięć Przemian w kuchni wegetariańskiej*”, bo byłam wtedy wegetarianką. I rzeczywiście już mi zależało wtedy na tym, żeby nie jeść zwierząt, żeby zdrowo się odżywiać. I tak to się zaczęło. Potem zaczęłam studia w Studium Edukacji Ekologicznej we Wrocławiu i tam przez dwa lata miałam wykładaną też Filozofię i Kuchnię Pięciu Przemian właśnie, więc jakby ten temat sobie już znacznie pogłębiłam. A potem przyszły kolejne lektury, no i takie próbowanie. Oczywiście mnóstwo błędów i też czasami może nie odchodzenie o tej kuchni, ale tak... błędy po prostu, nawet czasami świadome, żeby sprawdzić jak to będzie, jak będę robiła odwrotnie. I później urodziłam pierwsze dziecko, było zdrowe, było wszystko świetnie. I oczywiście przykładowie gotowałam, dyscyplina. I urodziłam drugie, które urodziło się... moja córeczka urodziła się... prawie od razu to wyszło - bardzo silne atopowe zapalenie skóry. I wtedy dopiero to był pierwszy mój wielki test mojej wiedzy o Kuchni Pięciu Przemian i o tym, czy potrafię dziecko wyleczyć tą metodą. I rzeczywiście to było ogromne wyzwanie, bałam się, bo musiałam nagle... no troszkę eksperymentować na żywym organizmie, ale rzeczywiście udało się, nie poddawałam się nigdy. Przez trzy lata leczyłam córkę i udało się wyleczyć. Rzeczywiście efekty są takie, że jak wcześniej była alergikiem, tak dzisiaj mając 8 lat może jeść wszystko. Więc po prostu doprowadziłam Pięcioma Przemianami - tą kuchnią - organizm do równowagi, czyli wzmocniłam pięć elementów w ciele i w ten sposób poprzez wzmocnienie organizm samoistnie uruchomił siły lecznicze i w ten sposób dzisiaj rzeczywiście Gosia może jeść wszystko co chce.

Michał: To fantastyczne co mówisz. Bo wiesz, ja Kuchnię Pięciu Przemian postrzegałem jako sposób na przygotowywanie potraw. Natomiast z tego co mówisz to jest to tradycja przygotowywania posiłków, która wywodzi się po pierwsze z Chin, że to nie jest tylko przygotowywanie potraw, ale to jest cała filozofia życia. Natomiast na dokładkę teraz jeszcze wspominasz, że tym sposobem gotowania można leczyć - jako przykład podajesz swoje dziecko, które wyleczyłaś z atopowego zapalenia skóry. To fantastyczne!

Monika: Tak. I właśnie to opisałam w książce "*Kuchnia Pięciu Przemian dla dzieci zdrowych i alergicznych*". I współautorką tej książki jest moja przyjaciółka, która także wyleczyła dziecko tą metodą z atopii i z lekkiej postaci astmy. Także oczywiście - to jest tak, że jeżeli chodzi o *Pięć Przemian* i odżywianie i musimy się dyscyplinować tutaj w jedzeniu i nie wszystko można jeść wiadomo i trzeba jeść pewne rzeczy i w określony sposób je przygotowywać. No ale do tego jeszcze dochodzą nasze emocje, bo *Pięć Przemian* to także pięć głównych emocji. Po prostu filozofia *Pięciu Przemian* przekłada się tak na prawdę na pięć elementów, z których wynikają i smaki, wynikają

emocje, wynikają kolory, kształty, zapachy, wszystko. Z pięciu żywiołów wychodzi wszystko, więc to tak naprawdę, ten styl życia polega na tym, żeby cały czas gdzieś tam dążyć do równowagi. No a jedzenie według pięciu elementów jak najbardziej w tym pomaga. Dlatego właśnie nas równoważy emocjonalnie i fizycznie.

Michał: Przyznam się, że troszkę to skomplikowanie dla mnie brzmi.

Monika: (śmiech)

Michał: Może zaczniemy od początku - co to jest *Kuchnia Pięciu Przemian*?

Monika: To jest kuchnia wywodząca się z pięciu elementów, pięciu żywiołów. To różnie jest nazwane: element, ruch, żywioł albo przemiana. Dlaczego przemiana? Dlatego, że jakbyś zobaczył to na wykresie - te pięć elementów łączy się ze sobą w kole - jest to zgodnie z ruchem wskazówek zegara. I jeden żywioł przechodzi w następny, przemienia się w niego, dlatego jest to przemiana. I tworzy to taki łańcuch energetyczny. Ja może powiem jak to leci. Można zacząć właściwie od jakiegokolwiek żywiołu, ale elementem, żywiołem, który symbolizuje początek jest drzewo. I tak: drzewo, potem ogień, potem ziemia, metal, woda i znów drzewo. I tak w kółeczku. I z każdego z tych elementów wynika jakiś smak. I tak drzewo to kwaśny, ogień to gorzki, ziemia - słodki, metal - ostry, słony to woda.

Michał: Dobrze, jak już powiedziałaś o tych smakach, to już troszeczkę zbliżyliśmy się do kuchni, no bo smaki to jakoś już rozpoznają.

Monika: Dokładnie...

Michał: Czyli mamy pięć żywiołów: drzewo, ogień, ziemia, metal, woda. One są rozłożone na takim kole i z każdego z żywiołów wynika jakiś smak.

Monika: Tak jest.

Michał: I co dalej?

Monika: Każdy ze smaków ma jakieś cechy, coś powoduje w organizmie. Przykładowo: smaki możemy podzielić na działające do środka i w dół oraz na działające na zewnątrz i w górę. I na przykład: zaczynając od drzewa - smak kwaśny powoduje skurczenie, powoduje energię do środka i w dół, jest to smak suchy. Bo też tak dzielimy smaki - na suche i na nawilżające - przynajmniej ja zauważyłam taką prawidłowość właśnie. Potem idzie ogień - ogień czyli smak gorzki - działa podobnie, czyli do środka i w dół i też jest smakiem suchym, tylko to już jest smak ogrzewający. Kwaśny jest smakiem ochładzającym, a gorzki jest ogrzewającym. Potem idzie smak słodki - ten z kolei nas nawilża, powoduje wzrost energii czyli na zewnątrz i w górę. Następnie smak ostry, który podobnie działa jak słodki pod kątem podnoszenia energii. Właśnie dlatego słodczyce i to co jest słodkie lub słodko-ostre, dodaje nam energii. I właśnie smak ostry to jest wyrzucanie na zewnątrz i w górę, ale jest to smak suchy, taki który rozprasza różne toksyny w organizmie. No i ostatni ze smaków - słony - nawilża, jednocześnie działając do środka i w dół. Także jak widzisz każdy ma z tych smaków inne zadanie - jedne bardziej ochładzają, drugie bardziej ogrzewają. Chociaż nie jest to reguła, bo tutaj już poszczególne produkty różnie działają, ale ogółem można powiedzieć, że ogień jest ogrzewający, a kwaśny jest zawsze ochładzający. To można stwierdzić. Co do innych smaków to już jest różnie... co do innych produktów. Ja tak sobie wyobrażam smaki zawsze jako takich pięciu żołnierzy, z których każdy ma inne zadanie do wykonania właśnie kiedy trzeba coś zrobić właśnie z pokarmem i trzeba jakoś zadziałać w organizmie. Dlatego tak ważne jest, aby te pięć smaków znalazło się w każdej albo prawie każdej potrawie, bo wtedy jednolicie zaopatrujemy organizm właśnie w pięć smaków, a te z kolei zaopatrują w energię odpowiadające im pięć grup narządów. I to jest jakby kolejny taki tutaj punkt.

Michał: Zamurowało mnie...

Monika: (śmiech) Dużo tego.

Michał: (śmiech) Tak...

Monika: A to jest tylko taki mały wycinek tej wiedzy. Ja to właśnie zawsze na wykładach, czy na warsztatach przekazuje. Ale staram się dawkować, bo wiem że dla osoby początkującej, naprawdę wystarczy chociaż to, żeby wiedziała, że jest pięć smaków i że one są w kolejności. A no dalej ta wiedza się właśnie rozwija.

Michał: Tak. Ja zapamiętałem, że jest pięć smaków, o których mówiliśmy czyli: kwaśny, gorzki, słodki, ostry, słony. I każdy z tych smaków ma pewne cechy - może działać do środka i dół albo na zewnątrz i w górę. Lub być suchy albo nawilżający.

Monika: Tak. Bardzo dobrze zapamiętałeś.

Michał: Robię sobie notatki - przyznaję się od razu (śmiech).

Monika: (śmiech) Czuję to.

Michał: I teraz tak. To tak bardzo teoretycznie dla mnie brzmi, natomiast dalej nadal ciężko mi jest to przełożyć na sytuację, w której stoję w kuchni, mam garnek i chcę coś ugotować. Może jakiś przykład podajmy?

Monika: Proszę bardzo. No to wdzięcznym przykładem zawsze jest zupa dla mnie. Więc zupełnie zaczynamy od czego? Od wrzątku zazwyczaj, prawda? No czasami coś moczymy w zimnej wodzie, ale powiedzmy, że jest sytuacja kiedy po prostu wstawiamy sobie gorącą wodę. Więc zaczynamy od ognia. Wrzątek to jest ogień. I na ten wrzątek, skoro jesteśmy przy ogniu, już możemy sobie wrzucić jakieś ogniste przyprawy. I są to przykładowo: kozieradka, tymianek, kurkuma, może to być rozmaryn, może to być lubczyk, więc w gorzkim smaku troszkę tego mamy. I powiedzmy, że wrzucamy, może nie wszystkie na raz, ale kilka wybranych przypraw. Ja bardzo uwielbiam – naprawdę kozieradka jest fantastyczna do wszelkich zup, bo to jest ten fajny podkład, który potem mamy taki posmak bulionu. Więc lubczyk albo kozieradka, bo one są dosyć podobne, bardzo się odnajdzie dobrze w każdej zupie. Tymianek jak najbardziej też, szczególnie do zup z mięsem. No więc mamy już ten smak gorzki, mamy te przyprawy. Idziemy dalej. Następnie jest smak słodki. Tutaj możemy dodać kminku i wrzucamy sobie warzywa słodkie, typu: korzeń pietruszki, marchewka... No dobrze, niech będzie... niech będzie to. Przechodzimy do smaku ostrego i dodajemy przykładowo takie przyprawy jak: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz... pieprz biały, pieprz czarny, różne pieprze można tutaj dodawać, cebulę, czosnek, kapustę, co tam sobie chcemy. Możemy oczywiście też jakąś dodać kaszę, jeżeli mamy ochotę. Więc też oczywiście w danym smaku każda kasza jest odpowiednia. Na przykład w smaku ostrym to będzie przykładowo kasza jęczmienna, gdybyśmy chcieli zrobić krupnik. Przy czym lepiej jest wcześniej tą kaszę namoczyć już i ją sobie potem wlać razem z wodą do tej zupy. No więc mamy ten smak ostry. Przechodzimy do smaku słonego. I solimy. I to jest taki etap, kiedy musimy pozwolić składnikom, czyli tym

warzywom zapoznać się ze sobą, z tą solą którą dodaliśmy. Bo sól potrzebuje około 10 minut, żeby już móc wyczuć smak w zupie. Więc kiedy już wszystko się ze sobą pomiesza i zapozna – jak ja to mówię – możemy wtedy próbować wywaru. Jeżeli na słoność nam pasuje, jeżeli warzywa są już miękkie, to wtedy wywar jest gotowy na to, aby dodać smak kwaśny. I najczęściej tutaj dodajemy natkę pietruszki, może to być koperek i bardzo ważny element zup w *Pięciu Przemianach* to jest sok z cytryny. Ponieważ większość warzyw ugotowana zyskuje większą słodycz zazwyczaj. Nawet warzywa, które są z natury ostre, nawet one stają się słodkie lub słodkawe, tak jak cebula, która przechodzi w smak słodki całkowicie. Dlatego sok z cytryny to jest taka przyprawa, która jakby niweluje nadmierną słodycz. Ponieważ w *Pięciu Przemianach* dążymy do tej równowagi, to czasami trzeba użyć... im więcej słodkiego, tym jednak więcej kwaśnego musimy użyć. Bo chodzi tu o równowagę, o to żeby jakby nie było mdło, żeby ten smak słodki podkreślić tą kwaskowością lekką. Także wtedy kiedy wszystko jest miękkie możemy dodać sok z cytryny, ponieważ w kwaśnym nic już nam nie zmięknie. To nawet wiedziały nasze babcie, bo to jest właśnie kuchnia oparta na pradawnych recepturach i na pradawnej mądrości. Więc już mamy ten smak kwaśny i możemy potem sobie dodawać jeszcze w kółku, czyli zrobić jeszcze jedno kółko, nawet dwa jeżeli chcemy, doprawiając dalej zupę. Tak to wygląda na przykładzie zupy.

Michał: Ja mam teraz takie pytanie, bo przy smaku słonym się zatrzymaliśmy na 10 minut, żeby te smaki się zapoznały, natomiast wcześniej - jakie powinny być odstępy między dodawaniem kolejnych smaków?

Monika: Myślę, że tutaj to się robi intuicyjnie. Oczywiście słyszałam... różne są szkoły - jedni mówią że minutę, drudzy że kilka minut. Ja uważam, że serce powinno podpowiedzieć, naprawdę tu nie ma reguł. Z resztą to i tak samo wychodzi w praktyce, że i tak robimy te odstępy, one i tak są. Ponieważ ja rzeczywiście staram się pokroić najpierw ten smak słodki, wrzucam, więc chwilę mi zajmie zanim sobie pokroję następny, powiedzmy tą cebulę po marchewce. Dlatego to i tak wychodzi samo. Ale nie jestem tutaj fanatycznie nastawiona na jakiś sztywny czas, w odstępach. Nie. Najważniejsza jest kolejność i zachowanie tego łańcucha energetycznego.

Michał: Czy spotkałaś się z jakimś uzasadnieniem na poziomie fizycznym - czemu tych wszystkich smaków nie można wrzucić jednocześnie, tylko że muszą być one jakoś tak odseparowane i to jeszcze w odpowiedniej kolejności?

Monika: Hmm...

Michał: Czy to jest bardziej na takiej zasadzie, że czujemy, że tak powinno być?

Monika: To znaczy może powiem tak - bo właściwie powinnam była powiedzieć to wcześniej - że pięć smaków wynika z pięciu żywiołów, które nie zostały wymyślone, tylko zostały odkryte przez Chińczyków w przyrodzie. One zostały odkryte, te zasady. Z resztą chciałam tylko jeszcze dodać, że ta wiedza była też znana w Europie, bardzo podobna wiedza o smakach i o naturze pokarmu, tylko że przepadła ta wiedza. A Chińczycy po prostu są bardzo pracowici i skrupulatni, oni wszystko spisywali przez wielki, dlatego mamy tą wiedzę. A teraz wracając do Twojego pytania... Wiesz co, myślę że jeżeli byśmy wszystko razem wrzucili, to też byłoby dobrze, dlatego że nadal mielibyśmy pięć smaków w jednej potrawie. Jednakowoż w przyrodzie, zauważ, wszystko ma swój czas i wszystko jest w procesie. A Pięć Przemian jest procesem, ponieważ każda z przemian też symbolizuje jakiś odcinek czasu, symbolizuje pewne koleje losu w życiu każdego człowieka, w życiu każdej istoty. Dam Ci przykład: drzewo to są narodziny, ogień to jest czas uczenia się - to w przypadku człowieka - uczenia się, to jest czas młodości, potem jest ziemia - czas stabilizowania, to już jest wiek dojrzały, potem idzie metal - to już jest starzenie się, to jest wiek podeszły, a woda - to śmierć. Czyli jest to pewien cykl. Dlatego ma to uzasadnienie po prostu w życiu, to żeby tych smaków było pięć i żeby wrzucać je w tej właśnie kolejności, a nie wszystkie naraz. To jest właśnie takie celebrowanie życia, bo w tym garnku to jest taki nasz, można powiedzieć, mikrokosmos...

Michał: (śmiech)...

Monika: Tak sobie wiesz filozoficznie już (śmiech). To naprawdę zawsze mi pasowało, wiesz, że względu na filozofię, bo ja w ogóle jestem amatorką filozofką i to mi się strasznie podoba, zgadza. I przez całe życie coraz więcej potwierdza mi się rzeczy i w kuchni i w życiu, jeśli chodzi o Pięć Przemian i o tą filozofię.

Michał: To takie nawiązanie do tego co mówiłaś na początku, że *Kuchnia Pięciu Przemian to nie tylko gotowanie, ale to sposób na życie, sposób na myślenie.*

Monika: To są też emocje. Każdy z żywiołów to są jakieś emocje. I przykładowo: główną emocją - bo oczywiście jest ich więcej, ale są takie główne wymienione, najważniejsze - główną emocją w przemianie drzewa to jest złość. Złość jest potrzebna, żeby umieć się obronić, żeby umieć obronić innych, prawda? Złość uczy asertywności. Kolejny żywioł to ogień - tutaj jest dominującą emocją jest radość. Przy czym Chińczycy mówią o takiej radości - i ja się z tym absolutnie zgadzam - o

radości takiej cichej, wewnętrznej, czyli radości która nie wynika tylko i wyłącznie z tego co się na zewnątrz dzieje, tylko o takiej radości niezależnie od wszystkiego co poza nami, o takiej cichej radości w sercu. Ta radość powoduje, że jesteśmy spokojni. Następna emocja to troska, która odpowiada żywiołowi ziemi. Troska zarówno o siebie, jak i o innych, ponieważ ten kto umie troszczyć się o siebie, umie też dawać. Więc nadmiar troski z kolei to już jest wtrącanie się w czyjeś sprawy, więc nie może być też za dużo tej troski, prawda, musi być w sam raz. Następna emocja to smutek, to jest przemiana metalu. Kiedyś nie bardzo rozumiałam... to jest chyba ta emocja, którą ja najmniej rozumiałam. Ponieważ ja jestem ognista, więc mnie najbliższa jest radość, złość. I smutek musiałam dopiero gdzieś tam z czasem uzasadnić sobie. I teraz już wiem – smutek jest potrzebny po to, żeby umieć się z czymś pożegnać, żeby umieć coś puścić, coś co już nam się nie przydaje, co jest zbędne. W każdym bądź razie wiem, że musimy dać sobie pozwolenie na to. Oczywiście przedłużający się smutek może prowadzić do wyniszczenia wewnętrznego, do jakiś stanów depresyjnych, ale smutek w prawidłowej postaci jest bardzo potrzebny. I ostatnia emocja to strach, czyli żywioł wody. Też zastanawiałam się kiedyś, do czego właściwie strach jest człowiekowi potrzebny. I też już wiem – jest to taka emocja, która może nas ochronić przed zbędnym niebezpieczeństwem. Czyli kiedy człowiek się boi, ale jest to taki strach nie wynikający z żadnych fobii, ani z jakiś uprzedzeń. Jeżeli mamy jakieś przeczucie, czy boimy się wejść w ciemną uliczkę, to może on oznaczać, że nasz instynkt nas ostrzega, prawda. Jeżeli boimy się skoczyć z dziesiątego piętra, no to też jak najbardziej coś nam dobrze podpowiada, żeby tego nie robić. Więc strach we właściwej postaci może po prostu nas ochronić przed tym co niebezpieczne. Także to jest taki podstawowy ciąg emocji.

Michał: Tak. Czyli przeszliśmy od żywiołów, poprzez smaki, a skończyliśmy na emocjach...

Monika: Tak...

Michał: Ja jeszcze wrócę do naszego początku rozmowy. Wspomniałaś, że swoją młodszą córkę wyleczyłaś *Kuchnią Pięciu Przemian* z atopowego zapalenia skóry.

Monika: Tak...

Michał: Czy lecząc jakąś dolegliwość tą dietą to należy gotować w jakiś szczególny sposób, żeby właśnie tą dolegliwość leczyć? Czy to jest jakoś tak uniwersalnie, że gotując według *Pięciu Przemian* po prostu organizm jakoś się stabilizuje?

Monika: Wiesz co, to zależy od dolegliwości, bo tak... powiem Ci przykład: jeśli mamy chorobę z wychłodzenia, czyli jakieś tam przeziębienie, typowe takie z katarem z kaszlem, to na pewno natychmiast odstawiamy to co jest surowe, to co jest zimne i to co jest kwaśne w smaku. Dlatego, że tak jak już mówiłam, smak kwaśny... w zasadzie wszystkie produkty kwaśne ochładzają. Nie ma chyba tam wyjątków, no może być coś neutralne, ale generalnie to jest smak ochładzający, dlatego jeżeli mamy chorobę z zimna, z przeziębienia, dążymy wtedy do rozgrzania organizmu i po prostu kwaśne wyłączamy zupełnie. I jemy jak najwięcej produktów rozgrzewających. Oczywiście też nie przesadzamy, bo dążymy generalnie do równowagi. Ale rzeczywiście kiedy jest nierównowaga w organizmie w jedną stronę, to staramy się troszeczkę tą szalę na drugą stronę przechylić, więc to zależy. Ale ogólnie mogę powiedzieć, że na pewno wszystkim nam dobrze będą robiły na co dzień zupy gotowane według *Pięciu Przemian*. Zupa to jest w ogóle bardzo wdzięczna potrawa i jeżeli nie jest to tylko kwaśna zupa, jeżeli jest to po prostu zupa taka oparta głównie na warzywach, to na pewno zawsze ona będzie działała wzmacniająco i leczniczo. Na kwaśne zupy mogą sobie pozwolić osoby zdrowe, którym nic nie jest albo ewentualnie które są przegrzane. Na przykład latem, przy gorączce, ale nie związanej z przeziębieniem - właśnie to też jest takie tutaj widzisz troszkę skomplikowane. Ale kwaśne rzeczy są dobre na przegrzanie, rozgrzewające rzeczy są dobre na wychłodzenie, mówiąc krótko. A co do innych chorób, no to tu już zależy, zależy co, właśnie.

Michał: Czyli to nie jest tak, że uniwersalnie możemy gotować, tylko faktycznie trzeba już się skupić na konkretnej dolegliwości albo na przyczynie tej dolegliwości...

Monika: ...raczej tak, raczej tak. Ale mówię, jeżeli ktoś nawet nie wiedziałby co ma robić, a zachorowałby na coś, to tak jak mówię - gotowane warzywa nikomu nie zaszkodzą, tutaj mogę o tym zapewnić. Bo powiem tak - nie każdy może jeść surówki, nie każdy może jeść nabiał - bo to wszystko wychładza, nie każdy może pić soki surowe, ale na pewno każdy będzie mógł zjeść ugotowaną, aromatyczną dobrze przyprawioną zupę, taką neutralną rozgrzewającą według *Pięciu Przemian*. To jest coś uniwersalnego i o tym mogę zapewnić.

Michał: Rozumiem. Z tego co mówisz wynika jasno, że - przynajmniej dla mnie – nie jest to prosta sprawa te gotowanie według *Pięciu Przemian*. Gdyby ktoś chciał zacząć uczyć się gotować według *Pięciu Przemian* - to od czego powinien zacząć?

Monika: Od poznania smaków. To znaczy tak - zaopatrzyć się w jakąś książkę, bo jest tego troszkę na rynku, niekoniecznie moją, po prostu książkę gdzie są tabelki. W tabelkach do każdego smaku są przyporządkowane produkty. I po prostu zacząć gotować. I oczywiście ułatwieniem jest to, jeżeli się ma przepisy według *Pięciu Przemian* - i tych też jest dużo w Internecie, w książkach, naprawdę można trafić z łatwością. I powiem tak, że tak naprawdę możemy każdą, nawet każdą ulubioną potrawę, przerobić sobie na Pięć Przemian. Bo nawet nie zmieniając natury pokarmu, czyli nie ingerując jakoś tam szczególnie w smak, można tak poukładać kolejność i dodać ewentualnie troszkę przypraw tych odpowiednich tak, żeby było pięć smaków. W ten sposób można w zasadzie każdą jedną potrawę tak zrobić. Ale oczywiście byłoby najlepiej, gdyby z czasem włączać jak najwięcej przypraw, te zupy troszkę dłużej gotować. Bo przykładowo: kiedy jest zimno za oknem, no to już powinniśmy gotować trochę dłużej, bo wtedy to nabiera energii, mocy i... tej mocy rozgrzewającej przede wszystkim.

Michał: Czyli jak ktoś chciałby zacząć się uczyć gotować według *Pięciu Przemian* to albo powinien zacząć z książką, gdzie będą tabelki, będzie ... trzymając się nich będzie gotował...

Monika: Tak, tak...

Michał: ... albo może zacząć od gotowych przepisów.

Monika: Dokładnie tak. No bo jednak... bo to jest jednak wiedza. No tutaj nie ukrywam, nie wszyscy wiemy, tak po prostu z sufitu, w jakim smaku na przykład jest... no nie wiem - natka pietruszki, czy mąka pszenna, prawda? Bo to że cebula jest ostra - to wiadomo - to jest oczywiste, że miód jest słodki - też, ale są takie produkty, gdzie no tutaj nie do końca wiadomo i rzeczywiście te tabelki wtedy się przydają. Dlatego tak, no nie da się tutaj zacząć bez tej elementarnej wiedzy o tym, w jakim smaku jest konkretny produkt i w jakiej kolejności trzeba wrzucać. To czego potrzebujemy na początek to tabelki ze smakami oraz wykres - który smak jest w jakiej kolejności, który jest po którym. I to na początek wystarczy.

Michał: Ja teraz troszeczkę wcielę się w rolę adwokata diabła, bo przyznam się, że jest to pewne wyzwanie - żeby pójść do kuchni i trzymać się tabelki. I tak się zastanawiam - jak ktoś już podejmie te wyzwanie - to jakich efektów może się spodziewać dobroczynnych?

Monika: Wiesz co, no to co mówią mi ludzie, to jest przede wszystkim rozgrzanie organizmu. I powiem Ci fajny przykład, który właśnie teraz przyszedł mi do głowy. Poznałam kiedyś dziewczynę, która przez lata nie mogła zajść w ciążę. Przyczyną najczęściej jest to, że dziewczyny mają wychłodzone organizmy - jedzą dużo jogurtów, surówek, dużo zimnej wody, no bo zdrowa dieta i tak dalej - tak im się przynajmniej wydaje. I rzeczywiście nie mogła dziewczyna zajść przez dłuższy okres. I zaczęła gotować według *Pięciu Przemian*, już nie pamiętam czy to miesiąc, czy dwa gotowała. Czyli tak - zaczęła używać więcej przypraw, zaczęła przede wszystkim gotować, czyli tu zupy, tu jakieś duszonki. I wyobraź sobie, że po tym krótkim czasie zaszła w ciążę i teraz już jest szczęśliwą mamą, mamą zdrowego dziecka. Także to jest taki przykład, że aż tak się potrafi zmienić energetyka organizmu, czyli rozgrzewa się organizm, pojawia się energia... A zajście w ciążę no to jest jedno z największych wyzwań dla organizmu. Więc zobacz, jakie zmiany zachodzą, kiedy osoba wcześniej nie mogąca właśnie zajść w ciążę nagle w nią zachodzi, no i potem wszystko już toczy się dobrze. I no mówię - dziewczyna do tej pory gotuje i jest zdrowa i dziecko także.

Michał: To fantastyczny przykład, dobrze że się nim dzielisz. Natomiast ja bym teraz poszukał jakiś takich bardziej trywialnych, typu na przykład ktoś chce ustabilizować swoją wagę. Czy posiłkując się *Kuchnią Pięciu Przemian* może sobie jakoś z tym poradzić?

Monika: Wiesz co, tak. Tak. Powiem tak - potrawy robione według *Pięciu Przemian* są zdecydowanie lżej strawne i na pewno jest to dzięki temu, że jest dużo przypraw w takich potrawach. Ale coś jest na rzeczy z tym.. właśnie... z tą energią, która krąży po tym kole, ponieważ te produkty się też o wiele trudniej psują. Jeżeli zrobisz zupę według *Pięciu Przemian* to ona może o wiele dłużej stać w lodówce, czy w słoiku - obojętne. I tak też działa to na organizm, że organizm o wiele lepiej radzi sobie z przemianą materii, pod warunkiem oczywiście że tych przypraw jest więcej i że tej energii jest więcej, kiedy jest coś dłużej gotowane. No tylko teraz tak - znam też osoby, które tak im wszystko smakowało na *Pięciu Przemianach* i tak szybko trawiły, że one jadły więcej po prostu niż... (śmiech) ... niż trzeba było.

Michał: No tak.

Monika: Znam też osoby, które no gdzieś tam przybrały, ale szczerze to były osoby szczupłe. Właśnie osoby, które mają problem z nadwagą kiedy zaczynają gotować według *Pięciu Przemian*, to nie, no to raczej chudną. Bo tak jak mówię - i wypróżnianie jest lepsze i ta przemiana materii. Więcej energii w ciele powoduje, że człowiek już nie szuka gdzieś tam pustych kalorii. Więc no

mogę powiedzieć, że tak - to może pomóc w ustabilizowaniu wagi ciała. Ale to tak mówię, to zależy co się je. Jeżeli ktoś się będzie objadał orzechami, czy wręcz słodyczami, które raczej w *Pięciu Przemianach* no nie powinny się znaleźć - mówię o typowych słodyczach – no to wtedy efekty mogą być marne. Więc zależy co jemy, tak naprawdę.

Michał: Tak. Więc te potrawy są lżej strawne, dłużej zachowują świeżość i rozgrzewają.

Monika: Tak, tak.

Michał: A co latem? No bo latem chyba to rozgrzewanie to nie do końca jest wskazane?

Monika: Oczywiście. Więc powiem Ci tak... mówiłam już o zupach. Zupy - cały rok. Latem oczywiście można robić chłodniki, ale nadal nie możemy zapominać o tym, żeby ciepłe rzeczy znalazły się na stole. Ale jak najbardziej latem korzystamy z tego co daje natura - owoce, warzywa, które są wtedy no... po prostu w cudownej obfitości. Więc korzystamy z tego do woli, robimy surówki, wyciskamy soki. Także tak, oczywiście. I też ważny jest wtedy bardzo smak kwaśny. Jak już mówiłam - smak kwaśny chroni nas przed udarami ciepłymi, więc pijemy kefir, oczywiście najlepiej naturalne i robione przez siebie, jogurty, kefir, czy w ogóle zsiadłe mleko - jest fantastyczne latem. Zimą jeżeli w ogóle tego typu rzeczy włączamy to już jako mały dodatek do obiadu, a latem rzeczywiście możemy tego wypić czy zjeść więcej, czyli kwaśnych rzeczy, takich ochładzających. Przy czym znowu tutaj muszę przestrzec, że no nie zajadamy się lodami, ani nie zalewamy się litrami zimnej wody. Ponieważ lato jest po to, żeby gromadzić energię słoneczną, czyli ładujemy baterie. A to wszystko po to, aby jesienią jeszcze ten organizm jechał na tej energii zgromadzonej latem. Jeżeli tą energię, że tak powiem, zalejemy tym zimnem i nadmiarem surowych rzeczy, no to wtedy będzie prawdopodobnie zaśluzowany organizm i jesienią się to odezwie w postaci przeziębień. Więc nawet latem pilnujemy się, mimo wszystko, w *Pięciu naszych Przemianach*. Pozwalamy sobie na ochładzające rzeczy, jak najbardziej, ale nadal pilnujemy, żeby rano owsianka na ciepło, żeby ta zupa na ciepło. No także tak to wygląda. I jeszcze tylko powiem taką ciekawostkę, że jeżeli pijemy coś ciepłego latem - jest to nawilżający napój, a nie wysuszający, na przykład czarna herbata, tylko na przykład zioła jakieś fajnie skomponowane, nawilżające - to naprawdę się mniej chce pić, bo wtedy dowartościowana jest śledziona. Bo śledziona lubi ciepło, a śledziona odpowiada za nawilżanie organizmu. Więc jeżeli śledzionę dowartościujemy ciepłymi napojami i na przykład ciepłą zupką nawet latem, to ona będzie nas potem bardzo fajnie - ta

śledziona - chłodziła odpowiednio, czyli nawilżała nas tak, żebyśmy się za bardzo nie wysuszali latem. Także takie to paradoksy.

Michał: Pewnie dlatego w Krajach Arabskich, gdzie jest gorąco, pija się gorącą miętową herbatę...

Monika: O... bo mięta jest wspaniała właśnie na ochłodzenie. I dlatego powinno się ją pić gorącą, ale właśnie latem miętę możemy pić w większych ilościach, zimą już nie za bardzo. Chyba że z innymi rozgrzewającymi przyprawami. Także tak.

Michał: O zupie mówiliśmy dzisiaj już, więc słuchaczka lub słuchacz może podążyć tym tropem i taką zupę sobie ugotować. Natomiast ja bym chciał Ciebie jeszcze poprosić o jeden przepis na jakieś ciepłe śniadanie zrobione zgodnie z Kuchnią Pięciu Smaków.

Monika: No to może jajecznica?

Michał: Dobrze.

Monika: Ja bym proponowała... teraz jeszcze jest sezon na różne zieleniny. Oczywiście mamy dostęp do zielenin cały rok, ale moja mama ma na działce jeszcze rukolę, która jest no... cudowna, uwielbiam. Ona ma taki gorzkawy smak. W ogóle polecam jajecznicę z zieleniną. Więc powiedzmy że mogę... tak, podam przykład na jajecznicę z rukolą tutaj przepis. Więc tak, zaczynamy od smaku słodkiego - na patelni rozgrzewamy, ja zawsze dodaję mimo wszystko troszkę masła, wiem że masło się szybko pali, ale żeby nie było ono samo, dolewam troszkę oleju, ale najpierw rozgrzewam masło, aż zacznie mieć zapach, no bo po prostu to lubię, to jest bardzo smaczne...

Michał: A można użyć masła klarowanego?

Monika: Tak. Tak, jak najbardziej, bo to ma smakować. No więc masło, ja z odrobiną oleju albo oliwy - to rozgrzewam i wbijam na patelnię jajka, ile tam kto chce. Więc wbijam, do tego dodaję już w smaku... aha, przepraszam nie powiedziałam, że jajko jest w smaku również słodkim. Przechodzę do smaku ostrego, dodaję pieprz, następnie dodaję sól, mieszam. Tylko to wszystko na malutkim ogniu, bo powolne robienie jajecznicy też sprzyja wydobywaniu jej smaku i tego nauczyłam się od mojego taty, który jest mistrzem jajecznicy. Więc po smaku słonym, dodaję odrobinę - parę kropel -

z cytryny, tak troszeczkę. Też to mieszam i już mam przygotowaną, pokrojoną wcześniej rukolę w małej ilości. I jest ona, jak mówiłam już - dla mnie jest gorzka, więc ja ją traktuję jako ogień i dodaję ją na samym końcu, tak żeby jej po prostu nie udusić, żeby jej nie zabić, żeby jej nie przesmażyć. Więc na samym końcu tą rukolę już pokrojoną i mieszam sobie resztę, aż do zrobienia odpowiedniej konsystencji.

Michał: To ja może powtórzę - bierzemy patelnię, rozgrzewamy na niej masło, może być klarowane, wbijamy jajka, dodajemy pieprz, później sól, mieszamy, później dodajemy kilka kropel cytryny i na końcu rukolę.

Monika: Tak jest.

Michał: I mamy jajecznicę przygotowaną zgodnie z kuchnią *Pięciu Smaków*.

Monika: Tak jest. I to jest szybko, pożywnie, zdrowo i tak jak lubię (śmiech).

Michał: Fantastycznie. No to już wiemy, co to jest *Kuchnia Pięciu Smaków*, mamy przepis na dwie przykładowe potrawy. Ja bym chciał jeszcze zadać pytanie, takie troszeczkę odbiegające... jak Ty opowiadałaś o Twojej historii jak się zainteresowałaś tą kuchnią, to wspomniałaś, że w wieku chyba już 17 lat stałaś się wegetarianką...

Monika: Wcześniej...

Michał: ...nawet wcześniej.

Monika: ...miałam 15 lat i już byłam wegetarianką. No tak mnie natchnęło, tak czułam. I byłam 8 lat tą wegetarianką, ale potem no... poczułam z powrotem chęć na mięso. Też w ogóle wtedy prowadziłam tryb życia taki bardziej hulaszczy, szumiałam, więc może dlatego gdzieś tam to mięso wróciło. Obecnie bardzo, bardzo rzadko jem mięso i no podstawą mojej diety, no to nie jest dieta - mojego sposobu odżywiania - są warzywa.

Michał: Tak. Pewnie już nie pamiętasz jak Ty zaczynałaś gotować według *Pięciu Przemian*. Tak się zastanawiam, biorąc pod uwagę ilość tych informacji, z resztą to co powiedziałaś, to sama mówiłaś, że to jest tylko ułamek tego co można by wiedzieć. Zastanawiam się ile czasu

trzeba poświęcić, aby zapoznać się z podstawami gotowania według *Pięciu Smaków*, tak żeby móc już samemu, niekoniecznie z karteczką w ręku, przyrządzać potrawy.

Monika: No właśnie dobrze powiedziałeś - ja za bardzo już nie pamiętam, bo to było tak dawno. Ale powiem Ci, że Chińczycy mają taką zasadę 100 dni. To znaczy uważają, że jeżeli dzisiaj coś zaczniesz, to po 100 dniach będziesz miał tego widoczny efekt. Więc myślę, że trzy miesiące to na pewno jest ten czas, kiedy będziemy już mogli stwierdzić, że możemy gotować bez patrzenia w kartkę, w tabelkę, czy tam w wykres. Myślę, że tak. Ale żeby połapać się w tym, sądzę że do miesiąca czasu na pewno... A z resztą widzisz, to też zależy... wiesz, jedni łapią szybciej - drudzy wolniej, jedni lubią zmiany - drudzy nie lubią zmian, więc to też jest, widzisz, indywidualne.

Michał: Tak, bo to jest podstawa, żeby wiedzieć który produkt spożywczy, do jakiego smaku się zalicza, żeby potem móc w odpowiedniej kolejności do potrawy dodawać.

Monika: Tak. Ale myślę, że najlepszym sposobem jest na to - zacząć gotować właśnie z przepisów. Bo czasami niektórzy wolą po prostu od razu zacząć gotować, nie wpuszczając się w teorię. Więc ja też to rozumiem, bo jakakolwiek droga jest dobra. Czy zaczniemy od teorii, czy zaczniemy od razu od gotowych przepisów, naprawdę nie ma tutaj lepszej czy gorszej drogi, po prostu są drogi do wyboru.

Michał: Tak. Powiedz Monika - jakie masz plany na przyszłość. Plany dotyczące kuchni *Pięciu Smaków*?

Monika: Ja już gotować inaczej nie umiem (śmiech). Nie umiałabym wrzucić smaku najpierw kwaśnego, a na przykład potem słonego. No po prostu to już jest automatyczne u mnie, bo ja już właściwie gotuje tak większość życia, jak się okazuje. Wiesz co, no chcę to rozwijać. Jest we mnie cały czas ta ciekawość, jest we mnie cały czas ta pasja która nie gaśnie, chcę dalej to propagować, dalej pewnie będę pisać książki też na ten temat. Chciałabym kiedyś napisać książkę o tym, że bardzo ważna jest jeszcze... jest jeszcze równowaga kwasowo-zasadowa bardzo ważna, o czym tu akurat Pięć Przemian o tym nie mówi. Ale ja wiem, że to jest ważne, bo też temat poznałam. I że to da się przekuć, właśnie też tutaj w Kuchni Pięciu Przemian da się to przedstawić. Na razie zbieram w głowie i w sercu materiał na taką książkę, więc zobaczymy. Ale mówię, póki co, ja chcę się w tym po prostu doskonalić i dzielić się tym, co umiem i wiedzą, i tym co na talerzu.

Michał: Super. Bardzo dziękuję Monika. Życzę Ci tego, żebyś właśnie rozwijała tą wiedzę, żebyś propagowała ten sposób gotowania, ten zdrowy styl życia. Tak już na koniec, jakbyśmy tak podsumowali ten odcinek - taka jedna rada dotycząca właśnie *Kuchni Pięciu Przemian* - co jest najważniejsze dla Ciebie, co byś poradziła?

Monika: Ja wiem co. I to właściwie dotyczy każdej kuchni - trzeba gotować z miłością w sercu i w spokoju.

Michał: Pięknie powiedziane... z miłością w sercu i w spokoju.

Monika: Na prawdę tak. Na prawdę tak. Wtedy gotowanie po prostu idzie. I nawet choćby miały to być trzy składniki - ugotowane z miłością i z sercem - po prostu smakują.

Michał: Smakują i przynoszą zdrowie, przynoszą życie.

Monika: Tak, tak, bo miłość jest najważniejsza.

Michał: Fantastycznie. Dziękuję Ci bardzo.

Monika: Dziękuję Ci także bardzo.

I w ten właśnie sposób dotarliśmy do końca dzisiejszego podcastu. Na koniec mam do Ciebie prośbę - oceń mój podcast na iTunes. Linka do wpisania oceny znajdziesz we wpisie z tym podcastem. Zajmie Ci to maksymalnie kilka minut, a dzięki Twojej ocenie moje podcasty będą lepiej widoczne w wyszukiwarce, będą łatwiej osiągalne dla innych fantastycznych osób takich jak Ty, którzy są zainteresowani rozwijaniem swojej wiedzy o zdrowym odżywianiu, wiedzy o zdrowym stylu życia.

I tak już zupełnie na koniec pytanie - a może Ty masz jakieś doświadczenia w gotowaniu zgodnie z zasadami *kuchni Pięciu Przemian*? Co Ci się w tej kuchni podoba? Jak ona na Ciebie wpływa? Jakie efekty udało Ci się dzięki tej kuchni osiągnąć? Chętnie się o tym dowiem. Napisz komentarz pod wpisem z publikacją tego postu lub wyślij mi maila. Wszystkie komentarze czytam, a na maile oczywiście odpowiadam. Pozdrawiam Cię serdecznie. Trzymaj się ciepło. Cześć!