



Változókor

első lépések az egyensúly felé
a kínai gyógyászat módszereivel
receptek

ALGÁS-GOMBÁS REGENERÁLÓ ÉS TISZTÍTÓ LEVES

Ezt az levest ihatod magában melegen vagy tálalhatod zöldsűszerekkel, párolhatsz bele zöldsűgeket. Ha  hesebb vagy, f zhetsz bele valamilyen gabonát vagy rizst sz t t, bev ghatod a gombát, algát.

Hatása: táplálja a cs t, tisztítja a Ny lk t

Semleges hatású, nagyon jól használhatod lerakódások tisztítására – nyálka felhalmozódás esetén –:  lland  orrfújás, nyálka érzet a torokban, túlsúly, narancsb r. A ny lkatiszt t  hatását a gombák és a kombualga adja – ha ez a cél, ezeket ne hagyd ki belőle.

Hozzávalók 5 liter leveshez

- Előkészítési idő: 15 perc; főzési idő: 2,5-3  ra
- 5 liter hideg víz
- 3 közepes sárgarépa, megtisztítva és 4-5 felé vágva
- 2 közepes petrezselyemgyökér vagy pasztinák, megtisztítva és 4-5 felé vágva
- 1 nagy fej hagyma vagy póréhagyma, négyfelé vágva
-   fej kelkáposzta, megmosva és négyfelé vágva
- 10 cm-es darab kombu alga
- szárított sh take gomba
- 10 dkg friss gomba, négyfelé vágva
- petrezselyemzöld (vagy szár)
- 3-4 cm-es friss gy mb rdarab, vékony szeletekre vágva

Elkészítés

1. Egy nagy lábasban keverd össze az összes hozzávalót, öntsd fel a vízzel.
2. Forrald fel fedővel letakarva, majd vedd vissza a lángot alacsonyra –  ppen csak forrjon. A fedőt tedd egy kics t f ltre a tetején.
3. F zd 3  r n  t. Sz rd le.

Tárolás

Forr zz ki bef tt s üvegeket a fém tetej kkel együtt. A levest töltsd kiforrázott üvegekbe, közben sz rd le. Azonnal zárt le az üvegeket, és állítsd a feje tetejére. Hagyd  gy kihűlni, majd tedd a hűtőbe. 2-3 hétig eláll  gy hűtőben.



CSONTLEVES

A hosszan főzött csontleves a magyar és a kínai konyhában egyaránt a téli időszak egyik fontos étele, melyet az utóbbi időben kezdünk elfelejteni. Hajlunk rá, hogy csak hússal főzzünk, holott a csontból főzött levesek nagyon táplálók, emellett pedig igazán olcsók. A csont (marha vagy sertés) a henteseknél is szinte hulladéknak számít, így nagyon olcsón lehet hozzájutni. Sőt sok helyen a visszajáró vásárlóknak ingyen adják a heti bevásárlás mellé. Mi is így szoktunk járni. Havonta legalább egyszer a hentes a kezünkbe nyom egy nagy adag csontot, amiből csontlevest szoktam főzni. Ha jó sok csontot teszel bele és hosszan főzöd, akkor kocsonyás lesz, amikor lehűtöd. Ez a kocsonyás állagú leves nagyon sok kollagént tartalmaz, ami az egyik legtáplálóbb étel télen. Táplálja a joint és az esszenciát.

Hatása: táplálja az esszenciát (raktárakat), táplálja joint, táplálja a csit
Melegítő, semleges hatású leves, amely a magas tápanyagsűrűsége miatt rendkívül tápláló. Nagyon jótékony hatású joint és csit hiány esetén, illetve gyógyitalod lehet, ha puffadással küzdesz és a bélflórát szeretnéd rendezni.

Hozzávalók

10 személyre

előkészítés: 10 perc, főzés: 4 óra

- 1,5 kg csont (lehet vegyesen sertés és marha, vagy egyféle)
- 1 közepes hagyma, félbevágva
- ½ póréhagyma
- 2 közepes répa, középen kettévágva
- ½ zeller gumó
- 2 vékony szelet gyömbér
- 6 szem egész bors vagy borókabogyó
- 1 babérlevél vagy ½ szerecsendió, egészben
- 1 csokor zöldfűszer vegyesen: kakukkfű, zsálya, lestyán, petrezselyemzöld
- só
- 1 evőkanál gojibogyó
- 5 liter víz

CSONTLEVES

Elkészítés

1. A csontot tedd fel főni hideg vízben egy nagy lábasban. Forrald fel, és amikor elkezd habzani, öntsd le a vizét. Mosd át a húst és csontot.
2. A húst és csontot engedd fel tiszta vízzel, tedd bele a zöldségeket, és forrald fel. Vedd alacsonyabbra a lángot, és kicsit félrecsúsztatott fedő alatt főzd – éppen csak, hogy pötyögjön.
3. Az első fél órában szedd le róla kétszer vagy háromszor a tetején képződő habot egy kanállal vagy szűrővel.
4. Fél óra elteltével tedd hozzá a fűszereket: borókabogyó vagy feketebors, gyömbér, zöldfűszerek, babérlevél vagy szerecsendió, gojibogyó, és hagyd főni kb. 2 órán keresztül.
5. Én csak az utolsó fél órában szoktam megsózni. Ilyenkor egy teáskanál sót adok hozzá, főzöm még, és a végén újra ízesítem, ha szükséges.

Tipp

Ha nem sózod meg, kiforrázott üvegekbe töltöd, és hűtőben tárolod, akkor 1-2 hétig hűtőben eláll. Az útmutatót ehhez az előző recept tárolási javaslatánál találod.

Ha bio zöldségeket használsz, akkor nem kell megmosni, elég, ha egy durvább kefével ledörzsölsz, és leöblíted őket. Tehetsz bele még kelkáposztát, petrezselyemgyökeret is.

CSIRKE- VAGY KACSAHÚSLEVES

A csirkehúsleves a vértáplálás klasszikus étele – a magyar konyhában is használjuk gyógyító ételként. A gyermekágyas anyáknak a komatálak állandó szereplője a csirkehúsleves, amely nagyobb vérvesztés után (műtét, szülés, erős menstruáció) vagy vérszegénység esetén egy állandó szereplője lehet az étrendednek.

A kacsahúsleves a változókori nők egyik alaplevese, ha jin hiányos tünetekkel küzdenek: hőhullámok, piros kiütések, száraz bőr és haj, illetve körmök. Ebben az esetben nagyon fogylj a fűszerezésre, és semmiképpen ne kerüljön bele semmilyen forrósító fűszer: bors, szárított gyömbér, csípős alapanyagok, hanem mindenképpen zöldfűszerekkel – zsálya pl. nagyon jó ebben az esetben, akár szárítva is – és friss gyömbér, szerecsendió, babérlevél, petrezselyemzöld izesítsd.

A csirke- és a kacsahúsleves akár ugyanúgy is készülhet, ha a fűszerezésre odafigyelsz. Itt egy kiegyenlített fűszerezési javaslatot közlök, ami mindkét verzióhoz nyugodtan használható.

Hozzávalók 5 liter leveshez

Előkészítési idő: 15 perc; főzési idő: 3-5 óra

- 5 liter hideg víz (lehetőleg szűrt vagy forrásvíz)
- 1 kg csirkeaprólék vagy kacsaprólék
- 1 póréhagyma, nagy darabokra vágva és alaposan megmosva vagy 1 vöröshagyma héjastul, kettévágva
- 3 szál szárzeller vagy 1 kisebb fej zellergumó, megmosva és nagyobb darabokra vágva, akár a zöldjével együtt
- 3 sárgarépa, megmosva és nagyobb darabokra vágva (ha bio, nem kell megtisztítani)
- 1 csokor zöldfűszer vegyesen: petrezselyemzöld, zsálya, kakukkfű
- 3-4 vékony szelet friss gyömbér
- ¼ egész szerecsendió (késsel vágható, ha már elkezdted reszelni)



CSIRKE- VAGY KACSAHÚSLEVES

Elkészítés

1. Tedd egy nagy lábasba a húst és/vagy csontot, töltsd fel annyi vízzel, hogy ellepje, majd forrald fel.
2. Miután felforrt, főzd pár percig. Öntsd le a vizet, mosd meg a húst, mosd ki a lábast, majd tedd oda ismét friss vízzel a húst. Ekkor tedd bele a többi hozzávalót is.
3. Forrald fel fedővel letakarva, majd vedd vissza a lángot alacsonyra – éppen csak forrjon. A fedőt tedd egy kicsit félre a tetején.
4. Főzd 3 órán át.

Tárolás

Forrázz ki befőtt üvegeket a fém tetejükkel együtt. A levest töltsd kiforrázott üvegekbe, közben szűrd le. Azonnal zárt le az üvegeket, és állítsd a feje tetejére. Hagyd így kihűlni, majd tedd a hűtőbe. 2-3 hétig eláll így hűtőben.



Köszönjük, hogy itt vagy velünk!



Molnár Klára

www.5elemes.hu

2024