



**Napfény Életmód
és Közművelődési Egyesület**

Dr. Sági Mária – Sági István

**Makrobiotikával
egészségesen**

**EGÉSZSÉGVÉDŐ FÜZETEK
XIII.**

Napfény Életmód és Közművelődési Egyesület

Nyíregyháza, Népkert utca 5.

Tel.: 42/400-926; e-mail: napfeneletmod@freemail.hu

weblap: <http://napfeneletmod.mconet.biz>

*2009. július 5-én 10 éves kiemelten
közhasznú Egyesületünk*

© **Dr. Sági Mária – Sági István**

Felelős kiadó: **Dr. Ráczkevi Éva – Bradács Mária**

A kiadás ideje: 2009. március

ISBN 978-963-06-6480-6

ISSN 1586-4405

Készült: **Tóth Imre nyomdájában**

Tartalomjegyzék

Bevezetés	5
A makrobiotika születése	8
A makrobiotika elmélete	15
Örök változás	15
Jin és jang	18
A világegyetem alapelvei Ohsawa szerint	20
Az egészségről	21
A Ki, az energiacentrumok és a meridiánok	23
Az élelmiszerek csoportosítása jin és jang szerint	28
A növények csoportosítása jin és jang szerint	29
Az „öt elem” tana	35
A sav-lúg egyensúlyról	38
Étkezési tanácsok a makrobiotikus étrendhez	40
Az étkezésről	41
A mindennapi fogyasztásra ajánlott élelmiszerek	42
Teljes értékű gabonafélék	42
Levesek	44
Zöldségételek	45
Hüvelyesek és tengeri zöldségek	46
Kiegészítő ételek	47
Gyümölcsök	47
Desszertek	48
Ropogtatnivalók	48
Italok	49
Járulékos étrendi javaslatok	50
Főzőolaj	50
Só	50
Savanyúságok	50
Ételízesítők	51
Fűszerköretek	52

Néhány gyakorlati tanács az étkezéshez	53
A makrobiotikus konyha ételei	56
Hogyan főzzünk?	56
Gabonafélék	56
Barnarizs	56
Barnarizs és egyéb gabonafélék	57
Barnarizs és diófélék	57
Barnarizs és hüvelyesek	57
Búza, köles, árpa, zab, rozs, hajdina	58
Gabonafasírozott	61
Gabonasaláták	61
Levesek	62
Zöldségfélék	64
Párolt zöldségételek	65
Sütött zöldségek	68
Bundázott zöldségek	68
Zöldleveses zöldségek	69
Saláták	70
Fermentált savanyúságok	71
Hüvelyesek	72
Ízesítők	72
Édességek	73
Befőzés, tartósítás	76
A makrobiotika és a nyugati étkezési szokások különbségei	78
Ma is élő makrobiotika a Távol-Keleten	81
Makrobiotika a mai Japánban	81
Kétféle hagyományos Japán menü	85
„Makrobiotika” Koreában: A hagyományos koreai konyha	88
A makrobiotika előnyei a mi világunkban	90
Idézetek a Bibliából	95
Utószó	97
Felhasznált irodalom	104

Bevezetés

Közel 20 éves gyógyítói tapasztalatom győzött meg arról, hogy a táplálkozás az egészség megőrzésében és az egészség helyreállításában döntő fontosságú. Bármely gyógymód – allopátiás, alternatív – alkalmazása mellett a táplálkozás minden esetben egyéni és kiemelkedő jelentőségű. Minden ember egyedi és megismételhetetlen, ennek következtében a táplálkozási szükségletei is egyediek. Ha típusokba soroljuk őket, akkor is a típuson belül igen fontosak az egyéni igények, hisz ezek a különbségek biztosítják az adott szervezet optimális működését.

Tapasztalatom szerint a makrobiotika az a diéta, amely leginkább biztosítja a maximális egyénre szabott táplálkozást, hiszen általános érvényű rendszerén belül óriási variabilitást tesz lehetővé, így minden egyén megtalálja a neki legmegfelelőbbet. A makrobiotikus gyógyítónak épp az a feladata, hogy a beteget segítse az eligazodásban, és a beteg állapotainak változásait követni tudja. Hisz tudjuk, hogy minden gyógyulási folyamat lényege a változás, más-más minőségű állomás a teljes egészség megvalósulásáig. Ebben a folyamatban természetesen a táplálkozási igény is folyamatosan változik. Így van ez az egészséges életvezetés során is: az éghajlati-, évszakbeli-, napszakbeli-, életkori-, nembeli-, foglalkozásbeli- és természetesen az egyéni adottságoknak megfelelően változik a szervezet számára optimális táplálék. Ha ezeket a szempontokat figyelmen kívül hagyjuk, mulasztást követünk el, amelynek hosszú távon az egészségkárosodás a következménye. Hogy példával éljek, ha egy kisgyermek meleg nyári táplálékát kínáljuk egy Északi sarkon élő, nehéz fizikai munkát végző férfinak, nyilvánvaló, hogy hamarosan éhezni fog a táplálékon. Ha viszont a kisgyermeknek kínáljuk fel a férfiét, kis hányadától is megbetegszik.

Miért van ez így, hiszen az ember biokémiai szervezete bizonyos általános kémiai igényeket támaszt, így minden embernek szüksége van vízre, szénhidrátra, esszenciális aminosavakra, stb. Az emberi szervezet azonban nemcsak biokémiai rendszer, de nagyobb

környezetének része, és így a környezet egész rendszeréből adódik táplálékszükséglete. A biokémiai igényeken kívül hasonlóan fontos jelentőségű a táplálék információs értéke, amelyet az emberi szervezet információs vezérlése értékel. A táplálékok tehát nemcsak biokémiai összetevők alapján hasznosulnak, hanem információs értékük szerint is. Közismert tény, hogy vegyes táplálkozás esetén azonos, biotenyésztésű állományból az egyik egyed teje, tojása kedvező az egyén számára, a másik egyedé pedig nem. Kémiai elemzésük során alig tudnánk megkülönböztetni az azonos állatfajok egyes egyedeinek tejeit, tojásait, információs értékük viszont nagy eltéréseket mutathat. Így van ez a növények világában is, a különböző helyeken termesztett biobúza, biorizs, bioköles, biozab esetében is.

A makrobiotika – elnevezéséhez hűen – figyelembe veszi a környezet teljes információrendszerét, ezért tud minden esetben mindegyik égtájon, korosztályban, egészségben, betegségben megfelelni az adott szervezet igényeinek. Rendszerénél fogva alkalmas arra, hogy eleget tegyen az egyéni variabilitás követelményének, hiszen a gabona-babok-zöldségek alapsémán belül a zöldségkiegészítőkön keresztül egy-egy étkezés keretében is óriási változatosságot kínál.

Ezt a sajátosságot az amszterdami Kushi Intézet makrobiotika szemináriumán tapasztaltam meg legelőször, pedig akkor már öt éve főztem otthon makrobiotikát. Minden ebéd és vacsora alkalmával elcsodálkoztam a fogások sokféleségén – átlagban 9–12 fogásból választhattunk –, és buzgón feljegyeztem őket. Akkor még nem tudtam, hogy mit jelent az – pedig igen sok irodalmat tanulmányoztam ez idő alatt – hogy ennek háttérében egy kulturális örökség, elsősorban a japán tradicionális étkezési szokások mintája áll. Tudtam, tanultam, hogy a mai gyógyító makrobiotikát Ohsawa és Kushi a japán hagyományos étkezés alapján alkották meg, mégis európai érzékszervvel csodálkoztam rá a nap mint nap megtapasztalt óriási ételválasztékra, hiszen annyira különbözött a nyugati világban szokásostól.

A nyugati világ húsalapú mindennapi táplálkozási szokásaiban a fő biokémiai összetevők: fehérje, szénhidrát nagyobb mennyiségéből

elégíti ki a test igényeit, és elhanyagolja a kiegészítők színes világát, és megelégszik egy-egy vegyes salátatállal.

A közelmúltban szakmai meghívásaim (szociológiai- és alternatív gyógyítói előadásaim) a Távol-Keletre vezettek. Többször jártam Japánban és Koreában. Nagy érdeklődéssel vártam, hogy vajon találkozom-e az oly sokat tanult és olvasott tradicionális táplálkozással? A tapasztalás minden várakozásomat felülmúlta. Nagy élmény volt számomra, hogy mindkét országban a jelenleg is tapasztalható tradicionális étkezésekben visszaköszönt számomra a Kushi Intézetben elsajátított makrobiotika. Hirtelen értelmet nyert az ételválaszték minősége és sokfélesége, és ennek köznapi megnyilvánulása. Már a tálalásból világossá vált, hogy a gabonaalapú táplálkozás megannyi ízesítő kiegészítőjéről van szó, amikor 18–20 fogásból álló pici falatokból álló étkezéseken vettünk részt Japánban és Koreában egyaránt. Különösen élvezetes volt a buddhista kolostorokban és a világi hagyományos éttermekben megtapasztalt hasonlóan gazdag és kiváló ételválaszték és minőség.

A makrobiotika születése

Több ezer éven át a legnagyobb kultúrákban a megfőzött teljes kiőrlésű egész szemű gabona alkotta az emberiség fő táplálékát egészen a modern idők kezdetéig. Keleten például a rizs és a köles volt az alapvető élelem, Európában a búza, a zab, a rozs, Oroszországban és Közép-Ázsiában a hajdina, Afrikában a cirok, Közel-Keleten az árpa, Amerikában pedig a kukorica. A különböző nyelvekben is kifejezésre jut ez a tény: az angol nyelv „élelem” szava (meal) például az egyszer kiőrölt gabona jelölésére is használatos, a japán nyelvben pedig az élelem fogalmára használt szó (gohan) főtt rizst jelent.

Az ókorban a megfelelő táplálék alkalmazása volt a lényege az orvosi gondolkodásnak és a gyakorlatnak. A Sárga Császár belorvosi könyvében Csi Po, a Kelet Hippokratésze azt javasolja, hogy a krónikus betegségben szenvedő betegeknek 10 napon át hántolatlan rizsből készült levest kell enniük gyógyszerként. Hippokratész az i. e. 5. sz.-ban a súlyos betegségek kezelésében legfőképpen az étrendi módszereket alkalmazta. Kedvelt gyógymódja a főtt, teljes őrlésű árpa volt. A táplálkozásról szóló könyvében kijelentette: „Legyen a táplálék a te orvosságod és az orvosság a te táplálékod.” A hippokratészi eskü, amelyet a mai orvosok is megtartanak, többek között kimondja: „Étrendi rendszabályokat alkalmazok a betegek érdekében képességem és belátásom szerint, óvom őket a bajtól és az igazságtalanságtól. Sohasem adok halálos szert senkinek, ha kéri is, s nem fogok ilyesmit javasolni sem...” „Nem használok kést...” Egyéb-ként a makrobiotika kifejezést is Hippokratész használta először.

A Nei Ching szerint:

„A gyógyszereknek három kategóriája van; a legalacsonyabb kategóriákban levők a legmérgezőbbek, a második kategóriába tartozók kevésbé mérgezőek, és a legjobb gyógyszerek nem mérgezőek. A legalacsonyabb kategóriában levők tízből hat esetben segítenek, de mérget hagynak a betegben. A következő kategória tízből hét esetben segít, és kevés mérget hagy a szervezetben. A legjobb gyógyszer is tízből nyolc-kilenc esetben tud segíteni. Az orvoslás szempontjából gyógyíthatatlan betegségeket csak a táplálkozással lehet meggyógyítani.”

Természetesen a nagy vallások Bibliáiban is, mint a Biblia, I King, Tao Te King, Bhagavad Gita, a Kojiki, a Korán, stb-ben megtaláljuk a józan táplálkozás és természetes gyógymódok ajánlását, sőt, néhol vallási előírásként való alkalmazását is.

A későbbiekben más ismert filozófusok is, mint Hérodotosz, Arisztotelész, Galenus és Lucianus is értekezett a kiegyensúlyozott étrend alapján megélt természetes életmódról és tevékeny öregkorról.

Az újkorban is találunk ilyen törekvéseket: például Japánban 1714-ben egy Ekiken Kaibara nevű orvos és konfuciánus tudós kiegészítette a Jojokunt, az egészségről és a hosszú életről szóló könyvet: bemutatta a hántolatlan rizsből álló étrend alkalmazásának tudományát, és helytelenítette a betegségek mindennemű tüneti kezelését, beleértve a sebészetet is. A Nyugaton Christoph W. Hufeland német orvos és filozófus 1793-ban jelentette meg a Makrobiotika avagy a hosszú élet művészete című könyvét, az étrend és egészség kapcsolatairól.

A 19-ik század fordulóján Japánban újjászületett a makrobiotika. Ez a japán kultúra sajátos történelmének a következménye. Japán hagyományosan főként vegetáriánus kultúra volt. A 19-ik század közepéig egyáltalán nem fogyasztottak húst, csak zöldségeket, gabonát, főképp rizst és kölest, babot, gyümölcsöket, algákat és a tenger adományait. Keleti kultúra lévén, a tejterméket nem ismerték, hiszen a keleti és afrikai népcsoportok genetikai felépítése nem kedvez a tejféhérje és a tejcukor lebontásának. Ők tejtermékek helyett a szójababból készült tofu ezernyi változatát fogyasztják. Ugyancsak napi ételük az esszenciális aminosavakat tartalmazó miszók és sojuk, amelyeket a szójabab fermentálásával készítenek. A tradicionális étkezések elengedhetetlen része még az étkezés előtt és közben tálalt japán tea, majd az étkezést záró zöld tea. A japán tea, vagyis a teabokron három évig szárított tealevél, a bancha tea, nyolcszor annyi kalciumot tartalmaz, mint a tehéntej.

A 19. sz. utolsó harmadában Japánban a húsfogyasztáshoz való hozzászokás során súlyos egészségi problémák is jelentkeztek. Nehezítette a helyzetet, hogy a század végén igen erős volt Japánban a nyugati

kultúra és tudomány befolyása, olyannyira, hogy a gyógyításban is a nyugati típusú gyógyítás volt az irányadó a hagyományos gyógymódokkal szemben. (1868-ban Japán hivatalosan átvette a német egészségügyi rendszert).

E trenddel szemben lépett fel Sagen Ishizuka (1850–1909) élete munkásságával. Pályája kezdetén ő is a nyugati orvostudomány szerint képzett orvos volt, a Japán Hadsereg magas rangú katonaorvosa. Saját tapasztalatára alapozva azonban messzemenően ellenezte a nyugati típusú gyógyítás túlsúlyát Japánban. Ő ugyanis gyermekkorától kezdődően vese- és bőrproblémákkal küzdött, amelyeket a nyugati orvoslás nem tudott megoldani. Ezért ő visszatért a tradicionális japán étkezés és gyógy módokhoz és meggyógyította saját magát. Kilépett a hadseregből, és magánklinikát nyitott. Több tízéves gyógyítói, orvosi biológiai és laboratóriumi kutatómunkája eredményeit 1896-ban és 1898-ban A hosszú élet vegyészeti elmélete és Az egészséges táplálkozás című könyveiben publikálta. Mindkét mű japánul jelent meg, és azóta sem fordították le nyugati nyelvekre. Közben betegek száza – ezreit gyógyította meg főként a barna rizs, szárazföldi és tengeri zöldegekből álló hagyományos táplálkozás módszerével. Olyannyira népszerű volt hogy napi betegfogadását 100 főre kellett limitálnia. Lakcím jelzés nélküli leveleit pedig kézbesítette a posta, amelyeken a következők álltak: „Vegetárius Orvos, Tokyo, Daikon (japán sörretek) Doktor Tokyo Orvos ellenes Orvos Tokyo részére.”

Gyógyító módszere a következő öt fő alapelven nyugszik: 1. A táplálék az egészség és boldogság alapja 2. Sodium (Szódium) és Potassium (Potasszium) az elsődleges antagonisták és kiegészítő elemek az ételekben. Ez határozza meg az ételek yin-jang minőségét. 3. Az ember alaptápláléka a gabona. 4. Az étel legyen teljesértékű, biotermesztésű, finomítatlan. 5. Az étel legyen helyi termesztésű és szezonális.

Ishizuka szerint az egészség szempontjából az ember számára a szervezetben lévő Szódium (Na) és Potassium (K) sók aránya a meghatározó. Míg a nyugati táplálkozástudomány a proteinek és szénhidrátok szerepét hangsúlyozza, Ishizuka az ásványi anyagok, különösen a Szódium és Potassium szerepét emeli ki. Ezek aránya határozza

meg, hogyan képes a szervezet a tápanyagokat hasznosítani. A betegség oka mindig a helytelen táplálkozás következtében megváltozott Na/K-arány. Betegeit ennek megfelelően kezelte. A Na-sók típusú betegségben több K-sók típusú étel fogyasztását javasolta. A K-sók típusú betegségben több Na-sók típusú étel fogyasztását javasolta.

Ishizuka szerint az egészséges ember ellenálló a fertőzésekkel szemben. Baktérium- és vírusfertőzés csak ott lép fel, ahol a Na/K-arány nem megfelelő. Ezért a kórokozók elleni gyógyszerekkel való allopatikus gyógyítást zsákutcának tekintette.

Ishizuka 1907-ben megalapította a Shoku Yo = „Az étel gyógyít” elnevezésű társaságot, amelyben a kor magas társadalmi állású vezető egyéniségei voltak alapító társai. Halála után (1909) a Shoku Yo társaság tagjai közül George Ohsawa vált filozófiai és gyógyítói munkássága folytatójává.

George Ohsawa, eredeti nevén Joichi Sakurazawa, (1893–1966) jogfosztott, szegény samurájcsaládban született. Anyja még kiskorában meghalt tuberkulózisban. Korábban született nővérei szintén gyermekkorukban haltak meg. Sakurazawa édesanyja nyugati típusú étrenddel próbálta megőrizni a család egészségét. 1911-ben, 16 éves öccse elhunyt tuberkulózisban, és nem sokkal később, 18 évesen magánál Sakurazawa-nál is megállapították a betegséget; kevés esélyt láttak a felépülésére. Szerencsére egy könyvtárban véletlenül rábukkant Ishizuka egyik könyvére. Ishizuka két évvel korábban meghalt, így Sakurazawa már nem találkozhatott vele. Sakurazawa kipróbálta az általa javasolt, barna rizsből és főtt zöldségekből, kevés olajból és sóból álló diétát; a tuberkulózisa hamarosan elmúlt. Ohsawa tovább folytatta ezt az egyszerű étrendet. 1916-ban belépett a Shoku-yo csoportba. 1923-tól 1929-ig teljes munkaidős alkalmazott lett a csoportnál, ő volt a kiadójuk vezetője. 1927-ben (a Kotzsch-féle bibliográfia szerint 1929-ben), 34 (vagy 36) évesen Manabu Nishibatával megírta első könyvét, a Japán lélek fiziológiáját. Itt kezdte a jin és jang kifejezéseket használni, amikkel már Ishizuka is utalt a Szódium és a Potasszium típusú ételekre. 1928-ban Sakurazawa magasztaló életrajzot írt Ishizukáról.

1929-ben 36 évesen Párizsba utazott, ahol 7 évet töltött, hogy bemutassa a Shoku-yo (étel és táplálkozás, vagy ahogy később nevezte, „makrobiotika”) filozófiáját és gyakorlatát a nyugati világban. A Nyugat akkori intellektuális és kulturális fővárosában egyfajta kulturális híd szerepét kívánta betölteni. 1931-ben jelent meg első könyve franciául, a *Le Principe Unique de la Philosophie et de la Science d'Extreme Orient*. Jó fogadtatásra talált, és Ohsawát megismerték a művelt körökben. 1932-ben, miután rövid időre hazautazott Japánba, hogy tiltakozzon a növekvő fegyverkezés ellen, visszatért Párizsba és 1934-ben, *Acupuncture and Chinese Medicine* címmel megírta az első ilyen tárgyú könyvet angolul. Munkája befolyással volt az akupunktúrával foglalkozó német és angol szerzőkre, mint pl. Lawson-Wood-ra.

1936-ban hazatért Japánba, a legtöbb idejét az egyéni egészségügyi és gyógyászati konzultációknak és az írásnak szentelte. A Shoku-yo csoport elnökeként (1937–1939) aktívan ellenezte az ultranacionalista, militarista és expanzionista törekvéseket. Mégis, 1939-ben lemondásra kérték, javarészt a kormányellenes politikai aktivitásából fakadó konfliktusai, de személyisége és filozófiája miatt is. Háborúellenes tevékenysége miatt 1945 januárjában bebörtönözték, kivallatták, és rendkívül rossz körülmények között fogva tartották. Azt hitte, meg fog halni, de egy hónappal az után, hogy Hiroshimára ledobták az atombombát, szabadon engedték – lesoványodva, bénán és 80 %-ban vakon.

A háború után Sakurazawa lassan felépült. Azon dolgozott, hogy a shoku-yo a nemzet új felépítésének vezető alapelve legyen. 1947-ben kapcsolatba került a World Federalist Movement-tel, mely egy világkormányban látta a világbéke eszközét. 1946 és 1952 között iskolát vezetett. Ebben az iskolában kezdte összegyűjteni és tanítani elkötelezett tanítványok egy kis csoportját, akik később elterjesztették nézeteit az egész világban. 1949-ben változtatta meg nevét Joichi Sakurazawáról George (vagy Georges) Ohsawára. Ebben az időben kezdte filozófiáját és tanításait makrobiotikának hívni. Ohsawa ezután elkezdte útnak indítani legkiválóbb követőit, akik már alig várták, hogy külföldön is elterjeszthessék a tanításait. 1949-ben Michio

Kushi, a Tokiói Egyetem joghallgatója New Yorkba utazott, hogy a Columbia Egyetemen tanuljon. Herman Aihara 1952-ben ment New Yorkba. Később a többiek Franciaországba, Brazíliába, Németországba és számos más országba utaztak.

1953 októberében, néhány nappal Ohsawa 60. születésnapja előtt, életük új fordulatot vett. Feleségével útnak indultak, amelyet Ohsawa a „nincstelen szamuráj világutazásának” hívott. Azt remélte, hogy a makrobiotikát az egész világon elterjesztheti, hogy az ne csak a személyes és spirituális egészség, hanem a világbéke alapelvevé is váljék. A házaspár először 18 hónapot töltött Indiában a makrobiotika tanulmányozásával és oktatásával. Utána több hónapra Afrikába utaztak. Miután a makrobiotika segítségével gyógyította magát egy gyógyíthatatlannak tartott trópusi betegségből, 1956 elején ismét Párizsba költözött. Ott kezdődött el tanítói és írói munkájának legfontosabb fázisa. Élete utolsó évtizede legnagyobb részét Nyugat-Európában és Amerikában töltötte, ahol követők elkötelezett csoportjait hozta létre.

Ohsawa és tanítványai megteremtették a makrobiotikus táplálkozáshoz szükséges alapanyagok termelését és forgalmazását mind az Egyesült Államokban, Japánban és Nyugat Európában. Az ötvenes évek végére Ohsawa európai munkája bő termést hozott. 1959-ben 3000 ember vett részt egy franciaországi makrobiotikus nyári táborban. 1960-ban a növekvő érdeklődés kielégítésére új intézmények jöttek létre. A New Yorki Greenwich Village-ben megnyílt egy Musubi nevű kis étterem, melyet Alcan Yamaguchi, Romain Noboru Sato, Junsei Yamazaki, Herman Aihara és Michio Kushi vezettek. 1961 végén a Musubi átköltözött az 55. utcába és népszerűvé vált a Broadway híres művészei között, akik itt ismerkedtek meg a miszóval és a sojival. Az első makrobiotikus élelmiszerboltot (ajándékbolttal kiegészítve) New York-ban Herman Aihara nyitotta meg 1960-ban, Ginza néven. A Musubiban és a Ginzában is lehetett miszót és sojút (shoyu) kapni, melyeket Ohsawa küldte Japánból. 1961 januárjában a New York-i Ohsawa Alapítványt a 2. Sugárúton hozta létre Irma Paule, Michio Kushi és barátai. Michio és Herman Aihara volt a két első elnök. 1960 végén Herman útjára indította a Macrobiotic News című

magazint, mely főképp Ohsawa előadásait tartalmazta. 1961-ben Ohsawa Amerikában rendezte meg a második makrobiotikus nyári tábor, a New York állambeli Wurtsboro mellett.

A makrobiotika, mint életmód, egyre népszerűbbé vált. Ohsawa több mint 300 cikket és könyvet publikált japán, francia, német és angol nyelven továbbá 40 éven keresztül havonta folyóiratot jelentetett meg. Ma már, több mint 30 könyvét fordították le angol, német, francia, svéd, flamand, portugál, olasz, spanyol és vietnámi nyelvekre.

Ohsawa kifejlesztette azt a filozófiát és napi gyakorlatot, amelyet makrobiotikának nevezett el. A makrobiotikát a keleti filozófia alapelveinek gyakorlati biológiai és fiziológiai alkalmazásaként tekintette. Az ősi kínai alapelv, a yin-yang egyesítő elv alkalmazását hangsúlyozta az étkezésben, egészségben és a gyógyászatban. Úgy érezte, rátalált arra az időtlen életmódra, amely sok ősi spirituális és étkezési tradíciót foglal magában.

A makrobiotika széleskörű elterjedése után most már a következő lépés a módszer oktatásának megszervezése volt. Ohsawa halála után tanítványai folytatták a munkát. Michio Kushi az Egyesült Államokban és szerte a világon tartotta előadásait a diéta, az egészség és a tudat állapotának összefüggéseiről és a világ problémáinak békés megoldásáról. Tanítványai 1971-ben útjára indították az East-West Journal-t. A következő évben megalakult az East West Foundation, amelynek fő feladata a makrobiotika oktatása és kutatása volt. A Kushi házaspár 1978-ban Bostonban megalapította a Kushi Intézetet, amely a módszer követőinek, tanítóinak, gyógyítóinak kiképzésére szolgált. Kihelyezett tagozatok nyíltak Londonban, Amszterdamban, Antwerpenben, Firenzében, Barcelonában, Lisszabonban és más országokban is. Kushi és felesége, Aveline Kushi összeállította, kidolgozta a makrobiotikus diéta rendszerét és a legtöbbféle betegség gyógyításához megadta a gyógyuláshoz vezető diétát. A makrobiotika rendszerét több kötetben foglalta össze (lásd az irodalomjegyzéket).

A módszer szerte a világon ismertté vált. Európában és az Egyesült Államokban hullámokban jelenik meg a módszer népszerűsége, mint minden más módszeré.

A makrobiotika elmélete

A környező világot és benne magunkat, mint e világ egy részét, megérteni mindig is célja volt az emberiségnek. Minden kultúra és minden civilizáció erről álmodott, ez ihlette a történelem előtti idők mítoszait, az ősi mágiát, ez volt a misztikusok intuíciója és a próféták látomása. Az utóbbi két és fél évezred folyamán, amióta az ókori Görögország gondolkodói a mitikus elképzeléseket és a mágikus formulákat racionális magyarázatokkal váltották fel, a felettünk lévő csillagok és a bennünk lévő elme megismerésének célja volt a filozófia legfőbb mozgatórugója. A XVI. és a XVII. században, amikor úttörő szellemek megfigyeléssel és kísérletezéssel kezdtek belenyúlni a valóság természetébe, az ember és a világ megértésének célja behatolt a tudomány berkeibe is.

A modern időkben ez a cél mintha már elveszett volna. Az anyagi haladás féktelen hajszolása gyakran elnyomta a vágyat, hogy megtaláljuk az élet értelmét, a lét teljességét és elvette a korábbi civilizációk integráns hitrendszerét.

A modern gondolkodás nemigen fogadja el, hogy a kozmosz számos szintjét – az alsó földi szférát és a felső égít – körülölelő szimpátiák kötik össze, hogy a mikrokozmosz valóban tükrözi a makrokozmoszt, és hogy egy homokszem lehet a világegyetem tükre. A klasszikus civilizációk számára az „amint fent, úgy lent”-ként megfogalmazott isteni rend volt az emberi törekvések tartós ihletője.

Örök változás

A világmindenségben minden örökösen változik és ez a változás a világmindenség végtelen rendjével összhangban megy végbe. De vajon hogyan lehet ezt az egyetemes és örökös rendet a mindennapi életben felfedezni és alkalmazni? Erről szólnak Lao Ce, Konfuciusz, Buddha, Jézus, Mohamed és a régi idők más nagy tanítómestereinek tanításai.

Mindennapi gondolkodásunk és tevékenységünk megfigyeléséből láthatjuk, hogy minden mozgásban van, minden változik. Ebben a

szüntelen mozgásban azonban felismerhető egy rend, egy szabályosság. Az ellentétek vonzzák egymást, hogy elérjék a harmóniát, s a hasonlók taszítják egymást, hogy elkerüljék a diszharmóniát. Valamely tendencia önnön ellentétévé változik, amely aztán visszatér az előbbi állapotába. A nyárból így lesz tél, a nappalból így lesz éjszaka, a gyűlöletből szeretet. Életek és civilizációk keletkeznek és tűnnek el, a szárazföldből óceán lesz, az energiából anyag, a térből idő. Ezek a ciklusok a természetben és világmindenségben mindenütt megfigyelhetők.

Néhány ezer évvel ezelőtt Kínában Taonak nevezték el a változás univerzális folyamatát. A valóság dinamikus természetének a megértése alapozta meg a Változások könyvét, amelyet sokan tanulmányoztak, közöttük Lao-Ce és Konfuciusz is. Mindketten a jinnek és jangnak mindenütt jelenlévő elvére: a harmónia és a relativitás egyetemes törvényére alapozták tanításaikat. Lao-Ce így értelmezi a változás rendjét Az út és erény c. könyvében:

*„Az út szülte az egyet
az egy a kettőt,
a kettő a hármat,
a három valamennyi létezőt,
mind tartalmazza a hímet és a nőt,
s a láthatatlan lehelet egybeolvasztja ezeket.”*

(Weöres Sándor fordítása)

Ezt a mindenütt jelenlévő elvet megtaláljuk a többi keleti filozófiában is: a hinduizmusban csakúgy, mint a shinto vallásban, vagy a buddhizmusban.

A nyugati filozófiákban is megjelenik újból és újból az egyesítő elv. Az ókori Görögországban Empedoklész szerint a világmindenség két erőnek, a Szeretetnek és a Gyűlöletnek az örökös küzdőtere.

Az Ótestamentumban a komplementer energiák ritmikus váltakozását gyakran a világosság és a sötétség terminusok fejezik ki, és a hatágú Dávid-csillag jelképezi, amely nem más, mint egy emelkedő és

egy leszálló háromszög kiegyensúlyozott egymást metszése. Az Új-testamentumban e tanítás legszebb példája a Hegyi beszéd története, amikor Jézus árpakenyérrel és két hallal jóllakatja a sokaságot. Ennek további megerősítését találjuk Tamás evangéliumában. Ebben a szövegben Jézus így szól tanítványaihoz: „Ha megkérdik tőletek, 'Mi Atyátok jele bennetek?' feleljétek nekik: 'A mozgás és a nyugalom'.”

Közvetetten vagy közvetlenül mai korunkhoz közelebbi időkben is sok nagy filozófus és tudós tanulmányozta és alkalmazta az egységesítő elvet. Gondoljunk pl. Hegel és Marx dialektikájára vagy Gustav Fechner a modern experimentális pszichológia megalapítójának gondolataira. De még a pragmatikus filozófus Williams James is arra a következtetésre jutott, hogy a vallásos tapasztalatok kétséget kizáróan tanúsítják, miszerint ismerhetünk „egyesülést valamivel, ami nagyobb, mint saját magunk”.

Századunkban a modern kvantumfizika bebizonyította az anyagi világról, hogy ténylegesen nincs is abszolút anyaga. Az anyag végső részecskéjének keresése – amely Démokritosz azon feltételezésével kezdődött, hogy a valóság térre és atomokra osztható – a huszadik század végén ott tartott, hogy az észlelhető világ nemhogy oszthatatlan anyagi atomokból állna, hanem az atomok is kisebb részecskékből tevődnek össze, amelyek egymagukban nem mások, mint az alapvető energiatér mérhető megjelenései.

Az új fizika realizisztikus értelmezése szerint az alapközeg az univerzumban az energia. Az energia egyik formájában anyag, másik formájában pedig fény és sugárzás, és van egy formája, amikor az energia potenciális: ez az a szubsztrátum, amelyből az anyag-energia és a sugárzó energia származik. Az energiának nem ez vagy az a formája, hanem az energia, mint alapvető realitás egyszer ilyen formát, máskor olyan formát ölt. A kozmosz egy töretlen energiaháló az aktualizálódás különböző szintjein, és a konfigurációk különböző alakjaiban. Az ősenergiákat nem lehet tetten érni, mert korábbi, mint mindaz, amit tudunk és tapasztalunk, vagyis korábbi, mint minden dolog, amire van szavunk. A valóságos világnak az univerzum az az értelmezése, amely szerint az univerzum mindent megőriz, ami történik. Ez a megállapítás

csak a tudományos bizonyítás szempontjából új, lényeges vonásait már évezredekkel ezelőtt megéreztek. A modern fizika és az ősi bölcsesség kiindulópontja tehát összeért.

Jin és jang

A változás folyamatainak szimbolikus leírására kétségkívül a legtalálhatóbb magyarázatok egyike a Távol-Kelet jin-jang dialektikája. Eszerint a jin-jang ural minden jelenséget és hoz létre minden kifelé vagy befelé irányuló mozgást. Ezeket az egyetemes tendenciákat láthatjuk az emberi testben pl. a szív és a tüdő váltakozó kitágulása és összehúzódása formájában, vagy a gyomorban és a belekben az emésztés természetes folyamata idején. A csillagászat és a geofizika területén ez a két erő úgy jelenik meg, mint egy lefelé irányuló centripetális vagy jang erő, amely befelé hat, a föld középpontja felé a nap, a csillagok és a távoli galaxisok révén, valamint egy felfelé irányuló, centrifugális vagy jin erő, amely kifelé hat a Föld forgása következtében. A Földön minden jelenséget ennek a két erőnek az egyensúlya teremti és tart fenn, ezeket az erőket a régi korok emberei általában az Ég és Föld erőiként emlegették.

A jin és jang antagonisztikus és komplementer erőinek alábbi osztályozása gyakorlati példákon mutatja meg ezt a két viszonylagos erőt. A jin minőség jele a csúcsára állított háromszög, mert a jin minőség felfelé szórja szét az energiát. A jang minőség jele a talpára állított háromszög, mert a jang minőség lefelé gyűjti össze az energiát.

	JIN	JANG
tulajdonság	centrifugális erő	centripetális erő
tendencia	kiterjedés	összehúzódás
funkció	szétszóródás szétoszlás elkülönülés bomlás	összeolvadás beolvadás gyülekezés szerveződés
mozgás	kevésbé aktív, lassú	aktívabb, gyorsabb
rezgés	rövidebb hullámhossz és magasabb frekvencia	hosszabb hullámhossz és alacsonyabb frekvencia
irány	felszálló és függőleges	leszálló és vízszintes
helyzet	inkább kifelé irányuló és perifériás	inkább befelé irányuló és központi
súly	könnyebb	nehezebb
hőmérséklet	hidegebb	forróbb
fény	sötétebb	fényesebb
nedvesség	nedvesebb	szárazabb
sűrűség	ritkább	sűrűbb
nagyság	nagyobb	kisebb
alak	inkább kiterjedő és törékeny	inkább összehúzódó és szilárd
alak	hosszabb	rövidebb
állag	puhább	keményebb
atómi részecske	elektron (-)	proton (+)
elemek	N, O, P, Ca stb.	H, C, Na, As, Mg stb.
környezet	rezgés...levegő...víz	Föld
éghajlati hatások	tropikus éghajlat	hidegebb éghajlat
biológiailag	inkább növényi jelleg	inkább állati jelleg
nem	nő	férfi
szervek szerkezete	inkább üreges és kiterjedő	inkább tömör és sűrű
idegek	perifériálisabb, (orto)szimpatikus	centrálisabb, paraszimpatikus
attitűd	gyengédebb	aktívabb, pozitívabb
érzelme	negatív, defenzív	agresszív
munka	inkább pszichológiai és szellemi	inkább fizikai és társadalmi
tudatosság	egyetemesebb	specifikusabb
szellemi funkció	inkább a jövővel foglalkozik	inkább a múlttal foglalkozik
kultúra	szellemibb orientáció	anyagibb orientáció
dimenzió	tér	idő

A világegyetem alapelvei Ohsawa szerint

A jin és jang ősi filozófiájából George Ohsawa hét alapelvet és tizenkét tantételt vezetett le, amelyek e két erő működését összefoglalják. Ezek az alapelvek és tantételek segítségünkre lehetnek a makrobiotika elméletének hasznosításában.

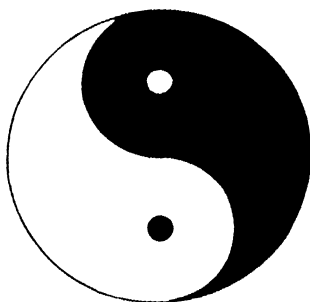
A világegyetem rendjének hét alapelve

1. Minden dolog az Egyetlen Végtelen szétágazódása.
2. Minden változik.
3. Minden ellentét kiegészíti egymást.
4. Nincs két egyforma dolog.
5. Aminek színe van, annak fonákja is van.
6. Minél nagyobb valaminek az „eleje”, annál nagyobb a „háta”.
7. Aminek kezdete van, annak vége is van.

Az egyesítő elv tizenkét tantétele

1. Az Egyetlen Végtelen valósul meg a komplementer és ellentétes erők a jin és jang végtelen átalakulásaiban.
2. A jin és jang folyamatosan valósul meg a végtelen univerzum örök mozgásában.
3. A jin centrifugális (központtól távolodó). A jang centripetális (központhoz közelítő). A jin és jang együtt hozzák létre az energiát és minden jelenséget.
4. A jin vonzza a jangot, a jang vonzza a jint.
5. A jin taszítja a jint, a jang taszítja a jangot.
6. A taszító erő a hasonló összetevők közti különbséggel arányos, a vonzóerő pedig az egymáshoz nem hasonlítható összetevők közti különbséggel.
7. Minden jelenség mulandó, és a bennük lévő jin- és jangtartalom szüntelenül változik.

8. Nincs olyan dolog, amely csak jin vagy csak jang lenne. Minden a két erő változó arányából tevődik össze.
9. Semmi sem semleges: mindig vagy a jin, vagy a jang van túlsúlyban.
10. A nagy jin vonzza kis jint. A nagy jang vonzza a kis jangot.
11. Határhelyzeteikben a jin jangot, a jang jint hoz létre.
12. A természetben található minden forma és dolog jang a közepén és jin a felszínén.



1. ábra
Jin-Jang

Az egészségről

Mit jelent egészségesnek lenni? Ebben a tekintetben szerencsés a nyelvünk, hisz ez a szó önmagáért beszél. Egészségesnek lenni annyi, mint egésznek lenni, egészek pedig csak úgy lehetünk, ha a teljes egész megfelelő részeként funkcionálunk. Együtt kell lélegeznünk tehát az univerzummal, annak kis és nagy energiacyklusaival, legszorosabb és legtágabb emberi és társadalmi kapcsolatainkkal.

Életünk állandó ciklikus változásokban fejlődik, de sohasem léphetünk kétszer ugyanabba a folyóba. Minden tevékenységünk, minden kapcsolatunk, minden napunk, a teljes életünk az energiaáramlás 5 fázisában írható le. Életünk művészete abban áll, hogy megtanuljuk minden pillanatban a világgal való interakcióinkban e rend szerint

reagálni. Eredményként egészségesek és boldogok leszünk. Boldogságunk feltétele az egészségünk. Mai társadalmunkban ugyan sokféleképpen keressük a megoldásokat, de a valódi boldogság alapjául csak a harmonikusan működő fizikai test szolgálhat. Mindaddig, amíg testünkben egyensúlytalanság marad, cselekedeteinket ez az állapot határozza meg. Ha egészséges vagyunk – szabadon cselekszünk – boldogok lehetünk.

A mai közfelfogás tagadja ezt a nézetet, úgy véli, hogy gyógyszerekkel, egészség nélkül is lehet szabad az ember. Ennek következtében a makrobiotikát is gyógyszerként fogyasztják, így a legtöbb makrobiotikus boldogtalan, mert izoláltnak érzi magát a társaitól, akik fagyaltot esznek vagy habos tortát. A makrobiotika nem tablettá, mechanikusan szinte nem is lehet jól csinálni, hisz milliónyi szabályt kellene akkor megtanulni ahhoz, hogy minden időnek és helyzetnek megfelelően tudjuk pl. csak az étkezésünket kiválasztani. Általános szabály pedig nincs, mert ami az egyik embernek jó, az a másiknak rossz. Az univerzális rendet kell megismernünk ahhoz, hogy érzékeljük, minden reggel más, mint az előző volt, és minden találkozás más, mint az előző. Ami tegnap ízlett, az a mai reggelen nem megfelelő, a mai találkozás az elmúlt találkozás folytatása.

Oshawa szerint a következőkben nyilvánul meg a jó egészség:

1. Jó az étvágyunk.
2. Jó, pihentető az alvásunk.
3. Jó a memóriánk.
4. Rugalmasak vagyunk minden helyzetben.
5. Mindig örömképesek vagyunk, és türelmesek, sohasem mérgelődünk.
6. Sosem vagyunk fáradtak.
7. Mindig hálásak és elégedettek vagyunk.

Az első három pont a fizikai, a második három pont a pszichológiai a hetedik pont a spirituális állapotunk jellemzője.

A Ki, az energiacentrumok és a meridiánok

Ősidőkben a távol-keletiek az atmoszférából érkező centripetális erőt jangnak, a földből érkező centrifugális erőt pedig jinnek nevezték el. (Bár fizikailag tekintve az atmoszféra jin, vagyis kiterjedt, az általa gerjesztett és a föld közepe felé irányuló centripetális energia mégis jang és fordítva: a föld fizikailag tekintve összesűrűsödött, kemény, tehát jang, mégis a földrotáció által létrehozott fölfelé irányuló és kiterjedő energia jin.)

A bolygónkon létező összes jelenségben ez a kétfajta energia testesül meg, mindegyikben más és más arányban. Az atmoszférikus feltetelekből következően a centripetális erő a legerősebb a Föld pólusain, és az óramutató járásával ellentétes irányú. A centrifugális erő az Egyenlítőn a legerősebb és az óramutató járásával megegyező irányú. A távol-keleti tradícióban a kétféle energia szintézisét nevezik Ki-nek, vagy Prananak.

Az embernél az égi energia felülről áramlik a testbe a fejtetőn lévő hajforgón keresztül és függőlegesen lefelé halad.

A földi energia a nemi szerveken keresztül áramlik a testbe és fölfelé halad. Mindkét irányú energia átjárja az egész testet, a test legapróbb részleteit is. Fő közlekedési helyét az energia csatornájának vagy szellemi, spirituális csatornának nevezzük.

A két fő energiabelépési ponton kívül még öt olyan energiaközpont van a szervezetben, ahol a kétféle energia (égi-jang, földi-jin) találkozik és elektromos feszültséget, töltést hoz létre. Így tehát összesen hét ilyen kitüntetett energia pont van az emberi testben, ezeket az ősi Indiában csakráknak nevezték el. A hét csakra a következő: 1/ gyökércsakra, 2/ köldökcsakra, 3/ lépcsakra, 4/ szívcsakra, 5/ torokcsakra, 6/ harmadik szem csakra, 7/ fejtetőcsakra. A kozmikus energia belépési és kilépési helye a gyökér-, illetve a fejtetőcsakra.

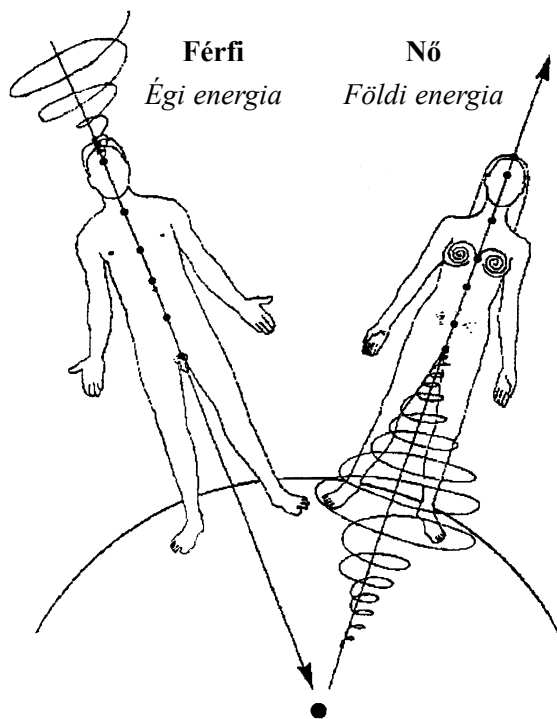
Ez a hét energiaközpont felelős a két lábon való járás és más fiziológiai és szellemi tevékenységek koordinálásáért. Ezekből az energia központokból ágazik le a beérkező jin és jang erő, miáltal 14 újabb csatorna keletkezik az energia továbbítására. Ezeket meridiánoknak

nevezzük. A meridiánok végpontjai a kéz- és lábujjak végén találhatók. A meridiánok mentén 361 főpont (hagyományos nevén Tsubo) biztosítja a külső vagy fizikai funkciókkal való kapcsolatot. A meridiánok további elágazódásai látják el a szerveket, szöveteket, sejteket energiával.

Ebből következően elmondhatjuk, hogy testünket egy láthatatlan energetikai test táplálja. Energia érkezik az atmoszférából (égből) és a földből, és töltésük életet ajándékozik. A két energia egymásba ütközése hozza létre a mellkasban a szívverést. Az ezt egyensúlyozó hormonokat az energia csatorna mentén elhelyezkedő mirigyek termelik. A mirigyek egyik felét az égi energia tölti erősebben, a másik felét pedig a földi energia. A kétféle energia egymással való találkozása még a légzésért is felelős. A kilégzés inkább összehúzó, tehát jang, a belégzés inkább kitáguló, tehát jin tevékenység. Valójában testünk egy spirituális lény. Tudatunkat, testünket, szerveinket, szöveteinket és a testünket alkotó több milliárd sejtet folyamatosan táplálja a kozmikus vagy spirituális energia.

Belülről a véráram energetizálja a csakrákat és a meridiánokat. Ezért fontos, hogy milyen minőségű a vérünk. A vér minősége elsősorban táplálékunktól függ, (bár a légzés is befolyásolja azt).

Ha a tudatunkat akarjuk megváltoztatni, vagy fejleszteni, akkor egészséges vért kell termelnünk hozzá. A hibás vagy hiányos táplálkozás, vagy a túltápláltság következtében blokkolódhat az energia csatorna. Táplálékunk valós tápértéke tehát nem a kalcium, a fehérje és egyéb összetevők mennyiségétől függ, hanem elsősorban az összetevők Ki-jétől, vagyis kozmikus energiájától. Tudnunk kell továbbá azt is, hogy a légszennyeződés, a rendetlen, kaotikus környezet, a szellemi, érzelmi zavarok és mindenféle egyensúly romboló tényező is okozhat energetikai stagnálást. Következésképpen rajtunk múlik, hogy a fő energiaközpontok funkciója milyen állapotban van.



2. ábra

A földi és az égi energia áramlása az emberi szervezetben

Mindegyik tradicionális spirituális, vallási és társadalmi tanítás, valamint az összes távol-keleti testedzési gyakorlat (Yoga, T'ai Chi Chiua) az élet energetikai természetének megértéséből és tudásából indul ki.

A meditáció célja például abban áll, hogy az égi és földi energia áramlását harmonizálja, és ez által a szellemet és a testet egységesítse és minden működését optimalizálja. A gyakorlatban sokféle meditációs iskola van. A Zen-meditáció a Harán keresztül, a Vedanta és Raja-Yoga a középagyon keresztül, az iszlám és zsidó-keresztény ima a szívcsakrán keresztül igyekszik a szellemet és testet harmonizálni.

A misztikus hagyományok szerint a recitálásnak, az éneknek és légző gyakorlatoknak kiegészítő, harmonizáló funkciójuk van, de az életenergia rendbentartásának alapjául a táplálékot tekintették. Erről olvashatunk már az Upanishadokban is.

Távol-Keleten a buddhista templomokban, kolostorokban ennek megfelelően a „szellemi fejlődéshez vezető táplálkozást” folytatnak. Közel-Keleten a zsidó Weisen és az őskeresztények gabonafélékkel és zöldségekkel táplálkoztak. Csak miután az ősi táplálkozási szokások megváltoztak, azután vezették be a zsidó kóser konyhát, és a böjti időket, valamint a péntekenkénti hústilalmat. A nagy vallások táplálkozási előírásai évezredekken keresztül biztosították az egészséges életmódot.

Európában időszámításunk előtt az ötödik században Hippokratész a nyugati orvostudomány megalapítója a betegségek kezelésében olyan fontosnak tartotta az étrendi módszerek alkalmazását, hogy új szót alkotott, amely egy bizonyos életmódra vonatkozott. Ebből a görög szóból (diaita) származik a modern diéta szó.

Hippokratész írásait például teljesen áthatják a táplálkozással kapcsolatos megfontolások, és gyakran hangsúlyozza a görög világ két legfontosabb gabonafajtájának, a búzának és az árpanak a fontosságát. „Azt is tudom, hogy a testre különbözőképpen hat a kenyér, attól függően, hogy hogyan készítik el – írja a Hagyományok az orvoslásban című írásában. – Más, ha tiszta fehér lisztből csinálják, vagy korpás liszttel keverik, nem mindegy, hogy rostált vagy rostálatlan búzából sütik-e, hogy sok vagy kevés vízzel, illetve jól vagy rosszul keverik-e el, másképpen hat ránk, ha túlzottan megsütik vagy nem sűtik meg eléggé és így tovább. Ugyanez igaz az árpakenyér elkészítésére is. Mindegyik folyamat hatása figyelemre méltó, és mindegyik teljes mértékben különbözik a másiktól. Hogyan tudhatna bárki is bármit az emberiséget sújtó betegségekről, ha nem vette figyelembe és nem értette meg mindezt? Az ember étrendjének minden egyes alkotórésze hatással van a testére és valamilyen módon megváltoztatja, az élet pedig ezeken a változásokon múlik...”

Manapság a tudomány segítségével kell a tudáshoz visszatérnünk, ha az emberiség egészségének jobbítását szeretnénk szolgálni.

„A makrobiotika nem követeli meg, hogy megváltoztasd a vallásodat, a gondolkodásmódodat, vagy az életstílusodat. Csak azt követeli meg, hogy a környezeteddel harmonikusan táplálkozzál. A helyes étkezéssel rendet és egyensúlyt tudsz teremteni a mindennapi életedben. Nyugodt szellemed kiterjed a csaláodra, a társaságodra és végül hatással lesz az egész világra. Ha egyszer megtapasztaltad a táplálék valódi energiáját, és megtanultad, hogy a főzésen keresztül hogyan kontrollálhatod egészségedet, viselkedésedet és gondolataidat, soha nem térsz vissza többet az öntudatlan, érzéki étkezéshez. A jól kiegyensúlyozott, teljes ételek készítése közben fejlődik fizikai állapotod, gondolkodásod tisztul, összpontosul. Jövőképed kitágul és kitisztul. A főzés méltósága megteremti az összhangot környezeted és közted.” (Aveline Kushi)

Az élelmiszerek csoportosítása jin és jang szerint

A kiegyensúlyozott diéta összeállítása szempontjából segítséget nyújt számunkra, hogy az élelmiszereket is csoportosíthatjuk a jin-jang skála mentén. Mivel valamennyi létezőben vannak jin és jang tulajdonságok, mindig a domináns tényezőt kell figyelembe venni.

A mindennapi étrendben megfelelő módon kell kiválasztanunk mind a növényi, mind az állati táplálékok fajtáit, tulajdonságait és mennyiségét. A növényi élelmiszerek többsége inkább jin, az állati élelmiszerek pedig inkább jangok. A jang jellegű növények, mint például a sárgarépa, jang jellege azonban más, mint az állati eredetű élelmeké. Nagyon fontos különbség kettőjük között, amely a táplálkozás szempontjából döntő jelentőségű, hogy más bennük a K/Na-arány. Legjangabb ételünk, a só – Nátrium-Klorid – nem tartalmaz Káliumot. Az egyik legjinebb ételünk a méz, amelynek K/Na-aránya: 386:1.

Néhány gondolat a növények és állatok jin-jang jellegéről:

- 1/ A növényi fajok általában mozdulatlanok, egy helyben nőnek, míg az állati fajok mozognak és nagy területen képesek kifejteni aktivitásukat.
- 2/ A növényi fajok rendszerint kiterjedő alakúak, formájúak és szerkezetűek, nagyobb részük a földből fölfelé nő, az ég felé törekszik, vagy oldalt nyúlik el a talaj fölött. Az állati fajok ezzel szemben rendszerint tömör és különálló egységeket képeznek. A növényi testekkel ellentétben (a növények kifelé terjeszkednek, nőnek), az állati testek inkább befelé alakulnak, tömör szerveket és szervrendszereket alkotnak.
- 3/ A növények testhőmérséklete alacsonyabb, mint egyes állatfajoké.
- 4/ A növények általában széndioxidot lélegeznek be és oxigént lélegeznek ki. Az állatfajok általában oxigént lélegeznek be és széndioxidot lélegeznek ki.
- 5/ A növények általában zöld színűek, amely a klorofill jelenlétét mutatja, az állatokat pedig a vörös szín jellemzi, mert ez a hemoglobin színe. Kémiai szerkezetük hasonló, de a klorofilban magnézium van, míg a hemoglobinban vas.

A növények csoportosítása jin és jang szerint

A távol-keleti gondolkodás szerint minden anyag keletkezésekor az összehúzó erő az elsődleges. Amikor az anyag elért egy zsugorodási határt, tágulni kezd. Így minden anyagi dolog belül inkább jang (sűrű), kívül inkább jin. Minél nagyobb az összehúzó erő, annál nagyobb a tágító erő. Jól látható ez pl. a növények leveleinek szerkezetén is. Minél melegebb éghajlatról származik egy növény, annál kisebb összehúzó erő hat rá. Pl. egy trópusi növény levele terjedelmes, mert a tágító erő nagyobb, mint az összehúzó erő. Minél hidegebb éghajlatról származik egy növény, annál nagyobb összehúzó erő hat rá. Pl. egy Északon termő örökzöld fa levele kicsi, mert az összehúzó erő nagyobb, mint a tágító erő. A mérsékelt égövön honos fa levele közepes méretű, mert itt egyensúlyban van az tágító és az összehúzó erő. Mindegyik levélre hatással van az éghajlat és az a tápanyag, amelyet a talajból felvesz, de hatással van rá a napsütés mennyisége, a víz és a levegő milyensége is. A belső és a külső erők egyensúlyra törek-szenek, és ezek megmutatkoznak a növények nagyságában, színében, formájában, víztartalmában stb. A táplálékok szerkezete és növekedésük különböző jellemzői megmutatják, hogy az illető élelmiszer dominánsan jin vagy jang.

A JIN energia teremti: a forró égövi növekedést, a nagyobb víztartalmú táplálékot, a gyümölcsöket és leveleket, a föld fölötti, magasba növekedést, a savanyú, a nagyon édes vagy nagyon erős és aromás táplálékokat.

A JANG energia teremti: a hideg égövi növekedést, a szárazabb táplálékot, a szárazakat, gyökereket, magvakat, a föld belseje felé tartó föld alatti növekedést, a sós, a közepesen édes és keserű táplálékokat.

Az osztályozás figyelembe veszi a növekedési ciklust is. A téli hidegben (jin) a növényi energia a gyökérrendszerbe száll. A levelek el-sárgulnak, meghalnak, a nedvesség leszáll a gyökerekbe, a növény életereje kondenzáltabb. Szárazabbak és koncentráltabbak az őszi és téli étkezésre szánt növények. Sokáig eltarthatók, nem romlékonyak. Pl. a sárgarépa, paszternák, fehérrépa és káposzta. Tavasszal és kora

nyáron, ahogy melegebbé (janggalá) válik az idő, a növényben áramló energia felszáll és ennek hatására új, zöld hajtások jelennek meg. Az ilyen növények inkább jin természetűek. A nyári zöldségek több vizet tartalmaznak és gyorsan elpusztulnak, de hűsítő hatásukra szükség van a meleg hónapokban. A növényben áramló energia biológiai értelemben késő nyáron éri el a csúcspontját, ekkor érnek be a gyümölcsök. Magasan a talaj fölött nőnek, nagyon zamatosak és édesek. Ez az éves ciklus tükrözi a domináns jin és jang energiák közötti váltakozást, úgy, ahogy az évszakok váltakoznak.

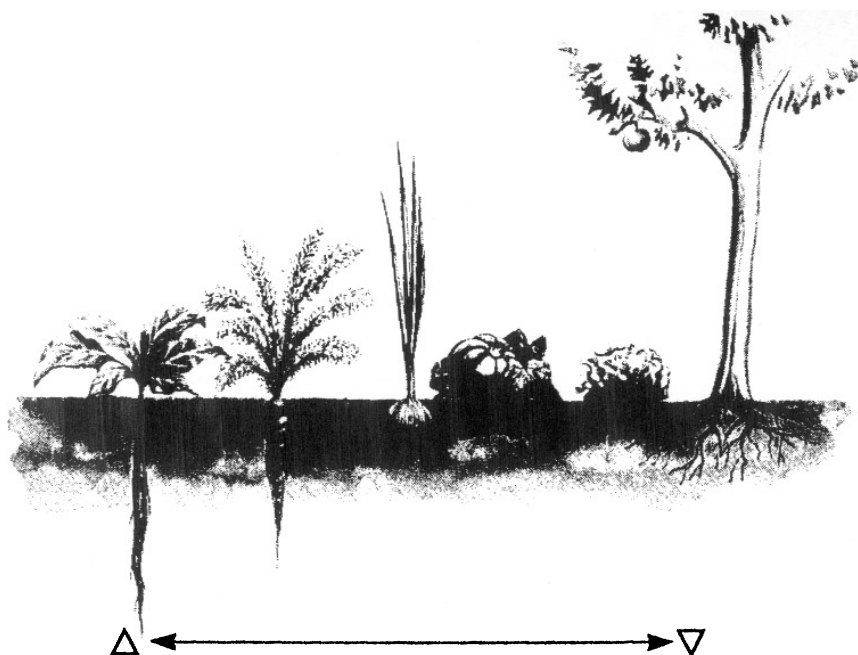
Ugyanez a ciklus alkalmazható a világnak arra a részére, ahonnan az illető élelmiszer ered. A trópusokról eredő élelmiszerek inkább jin természetűek, míg az északi, hidegebb éghajlatról származók inkább jang természetűek.

A növényeket színük szerint is osztályozhatjuk. Jin színek a lila, indigókék, zöld és fehér, jang színek a sárga, barna, és piros (kivételek előfordulhatnak).

Ugyancsak figyelembe kell vennünk a különböző vegyi összetevők arányát, amikor meghatározzuk a zöldségek és más élelmiszerek jin, illetve jang tulajdonságait. Az arányban például a Nátrium a jang és összehúzó, a Kálium a jin és kiterjesztő.

Hogyan ismerhetjük fel a gyakorlatban, hogy az étkezésben felhasznált élelmiszereink – növények, zöldségek, gyümölcsök jinebb vagy jangabb jellegűek.

A következő ábra a jin és a jang jelleget mutatja a növényvilágban:



3. ábra

Jin és jang jelleg a növényvilágban

A föld alatt növényző tömör zöldségfélék, a gyökérzöldségek jangok. Közvetlenül a föld felszínén növényzők és a gyökérzöldségeknél terjedelmesebbek – mint például a hagyma, tök, káposztafélék, – kiegyensúlyozottabbak. A magasban a föld felett termők, a gyümölcsök inkább jinek.

Ha részletesen kívánjuk osztályozni a növényeket, az alább felsorolt szempontokat kell figyelembe vennünk:

- 1/ A Délen (trópusi éghajlaton) dúsan növekvő növények jinek, (ananász, padlizsán). Az Északon (hűvös éghajlaton) termő növények jangok (alma, sárgarépa).
- 2/ Azok a növények, amelyek a Föld Északi féltekéjén áprilistól-szeptemberig (nyáriak) nőnek, jinek (cseresznye, saláta).
Azok a növények, amelyek októbertől-márciusig (télen) természetes módon eltarthatók, jangok (sárgarépa, fehérrepa, zeller, cékla, káposzta, kelkáposzta, hagyma, naspolya).
- 3/ Azok a növények, amelyek a föld felszíne fölött fölfelé (függőlegesen) nőnek, jinek (póréhagyma, szőlő).
Azok, amelyek a föld felszíne fölött vízszintesen növekednek, terjednek jangok (sütőtök, kelkáposzta, káposzta).
- 4/ Azok a növények, amelyek a földben a felszín alatt vízszintesen növekednek, terjednek jinek (krumpli).
Azok, amelyek a földben függőlegesen, lefelé nőnek, jangok (sárgarépa, fehérrepa).
- 5/ A gyorsan fejlődő növények jinek (saláta).
A lassan fejlődő növények jangok (kelkáposzta).
- 6/ Azok a növényfajták, amelyek nagyobbra nőnek, jinek (cukkini, tök).
Azok, amelyek inkább kicsik maradnak, jangok (uborka, patison).
- 7/ A magasabb növésű növények jinek (rebarbara).
Az alacsonyabb növésűek jangok (petrezselyem).
- 8/ A puha zöldség jin (uborka).
A kemény zöldség jang (karalábé).
- 9/ A lédús zöldségek jinek (görögdinnye).
A szárazabb zöldségek jangok (sütőtök).

- 10/ A kékeslila, a kék, a zöld és a fehér színű zöldségek jinek (padlizsán, lilakáposzta, cékla, uborka, tök, krumpli).
A sárga, a narancs, a barna és fekete színű zöldségek jangok (sárgarépa, sütőtök). Kivétel a paradicsom, amely piros színű, de erős jin (savas és lédús).
- 11/ Az erősebb illatú növények jinek (kapor, újhagyma).
A gyengébb illatú növények jangok (mángold)
- 12/ Az aromás, fűszeres ízű, savanyú, erős és édes zöldségek jinek (sóska, paprika, padlizsán).
A sós és keserű ízű növények jangok (endívia, saláta, retek)
- 13/ A több Káliumot és más jin elemet ugyanakkor kevesebb Nátriumot és más jang elemet tartalmazó növények jinek (gyümölcsök). A több Nátriumot és más jang elemet, ugyanakkor kevesebb Káliumot és más jin elemet tartalmazó növények jangok (gabonák).
- 14/ A zsírosabb, a magasabb fehérjetartalmú növények jinek (babok, diófélék, magvak).
A magasabb ásványi anyag tartalmú növények jangok (gabona).
- 15/ Azok a növények, amelyek rövidebb idő alatt megfőnek jinek (spenót). Azok, amelyek hosszú ideig tartó főzést igényelnek jangok (gabonák). Kivétel pl. a zeller, amely rövid főzési idejű és mégis jangabb, illetve a szárazbabfélék, amelyek hosszabb főzési idejűek és mégis jinek.

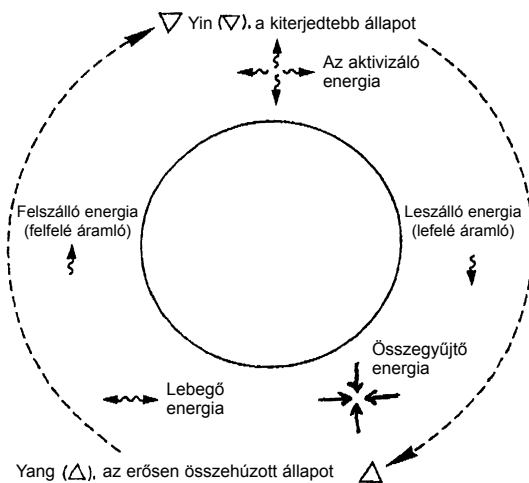
Jin és jang a növényvilágban

A meghatározás szempontjai	Jin (centrifugális)	Jang (centripetális)
környezet	meleg, inkább trópusi	hideg, inkább sarki
évszak	inkább tavasszal és nyáron növekszik	inkább ősszel és télen növekszik
talaj	nagymértékben nedves, üledékes	nagymértékben száraz, vulkanikus
növekedési irány	függőlegesen a talaj felett felfelé, vízszintesen terjeszkedik a talajban	függőlegesen a talajban lefelé, vízszintesen terjeszkedik a talaj fölött
növekedési sebesség	gyorsabb	lassabb
nagyság	nagyobb, terebélyesebb	kisebb, tömörebb
magasság	magasabb	alacsonyabb
állag	puhább	keményebb
víztartalom	lédúsabb, vizesebb	szárazabb
szín	lila... kék... zöld... sárga barna... narancs... piros	
illat	erősen illatozik	kevésbé illatozik
íz	fűszeres... savanyú... édeskés... sós... keserű	
kémiai összetevők	több K és más jin elemek kevesebb Na és más jang elemek	kevesebb K és más jin elemek több Na és más jang elemek
tápanyagok	zsír, fehérje... szénhidrátok... ásványi anyagok	
főzési idő	rövidebb	hosszabb

Az „öt elem” tana

Az Ég és Föld erőinek ciklikus mozgásában különböző állomások vannak. Az energia előbb fölfelé irányul és aktivitást hoz létre, majd kitágul, majd lefelé irányul és stabilizálódik. Ezután kondenzálódik, majd lebegő energiává alakul át.

A több ezer évvel ezelőtti időkben élt emberek a könnyebb megértés érdekében a körforgás egyes mozzanatait hasonlattal fejezték ki. A fölfelé irányuló energiát fa-típusú energiának nevezték el. A nagy, aktív, kitágulást hozó energiát tűz-típusú energiának hívták. A lefelé irányuló, stabilizáló energia neve talaj- vagy földenergia volt. Az összegyűjtő, kondenzáló erő tulajdonsága a fémhez áll közelebb, ezért e fogalomból eredően fémenergiának hívták. A lebegő, a felszínen áramló energia a vízhez állt a legközelebb, így ezt víz-típusú energiának hívták. Ezek az elnevezések csak példaként szolgáltak. Ahogy az idő haladt, ezer évekkel ezelőtt az emberek elfelejtették, hogy ezek csupán hasonlatok voltak, ezért az egyes energiafajták egymásba alakulásának rendszerét az „öt elem tanának” kezdték hívni. Az energiaáramlás különböző fázisait szemlélteti a következő ábra.



4. ábra – Az energiaáramlás öt fázisa

Élelmiszerek csoportosítása az energiaáramlás „öt elem tana” szerint

ELEMEK	fa	tűz	föld	fém	víz
HALMAZÁLLAPOTOK	szeles	forró	gőzös	száraz	hideg
ÉGTÁJAK	kelet	dél	közép	nyugat	észak
ÉVSZAKOK	tavas	nyár	nyárutó	ősz	tél
NAPSZAKOK	reggel	dél	délután	este	éjszaka
SZÍNEK	zöld	piros	sárga	fehér	sötétkék
SZERVEK	máj, epehólyag	szív, vékonybél	lép, gyomor, hasnyálmirigy	tüdő, vastagbél	vese, (húgy)hólyag
ÍZEK	savanyú	keserű	édes	erős	sós
GABONAFÉLÉK ÉS GUMÓK	búza, rozs, árpa, zab	citrok, kukorica	köles	rizs, édes rizs	hajdina
HÜVELYESEK	amerikai mogyoró, sárgaborsó, zöld lencse	piroslencse	csicseriborsó	szójabab	azukibab, fekete szójabab, különböző babfajták
GYÜMÖLCSÖK	cseresznye, meggy, gránátalma, vadalma, citrom, grépfrút, savanyú narancs, savanyú mazsola, szilva	sárgabarack, eper, szamóca, málna	édes alma, édes szőlő, édes mazsola, aszalt szilva, ananász, banán, datolya, füge, kókusz, édes narancs	körte, őszibarack	feketemálna, földiszeder, görögdinnye

ZÖLDSÉGEK	articsóka, brokkoli, fejes saláta, petrezselyem, patisszon, rebarbara, sárgarépa, zöldbab, cukkini	cikória, endíviafaláta, gyermekláncfű gyökér, gyermekláncfű zöldje, kelbimbó, metélőhagyma, mogyoró-hagyma, paradicsom, spárga	articsóka, bambuszrügy, csöves kukorica, kuzu, paszternák, spenót, tökfélék (nyári, téli)	fokhagyma, fehérrépa, hagyma, jégsaláta, karfiol, karalábé, káposzta, kínai kel, lótszgyökér, mustár zöldje, retek, petrezselyem, póréhagyma, uborka, viziorma, zeller	agar-agar, bojtortjánlapu, bakszakállsaláta, cékla, gombák, hiziki, kombu, nori, wakame
MAGOK	–	barackmag, napraforgómag, szezámmag	köménymag, tökmag	kapor	feketeszezám-mag
DIÓK	–	pisztácia	mandula	dió	gesztenye
FŰSZEREK	sáfrány	–	ánizs, kömény, majoránna, vanília	babérlevél, bazsalikom, édeskömény, fahéj, fekete bors, kapor, kakukkfű, koriander, szerecsendió	–

A táblázat eligazítást ad abban a tekintetben, hogy az egyes energiafázisok milyen élelmiszerekben nyilvánulnak meg a leginkább.

A sav-lúg egyensúlyról

Normális körülmények között vérünk kémhatása enyhén lúgos, vagyis pH-értéke 7,3–7,45 közötti. Bár az anyagcsere során folyamatosan savak keletkeznek, a szervezet többszörös biztosítása révén a vér pH-értéke viszonylag állandó. Ezt többek között a tüdő, a vese kiválasztásának, valamint a vérben lévő puffer rendszerek szabályozzák.

A savasságtól való félelem következtében azonban manapság olyan tévhitek terjednek, amelyek szerint a 7,3 pH értéknél savasabb élelmiszerek napi fogyasztása kerülendő. Például, kerülik a teljes szemű gabona fogyasztását, mert laboratóriumi vizsgálatok során a gabona hamujának inkább savas a kémhatása. A valóság azonban azt mutatja, hogy az élő anyagcsere másként reagál, mint ahogy arra a laboreredményekből következtetni lehetne. Néhány lúgos vegyhatású élelmiszer mint pl. a cukor vagy a gyümölcs a vérben gyakran erősen savas állapotot idéz elő, ugyanúgy, mint a savanyú kémhatású hús és tojás. Ezzel szemben a teljes szemű gabona, amely magas foszfortartalma miatt mutat a laboratóriumban savanyú vegyhatást, a vérben enyhén lúgos vegyhatást idéz elő, mivel a foszfortartalma kötést a szervezet pufferként használja az erős savak kiválasztására.

A teljes szemű gabona (savanyú a laborban) tehát ugyanúgy lúgos vegyhatást idéz elő a szervezetben, mint a legtöbb zöldségféle, amely lúgos kémhatású a laborvizsgálatok alapján is. A trópusi eredetű zöldségfélék annak ellenére, hogy a laborban lúgos kémhatásúak, savasítóan hatnak. Savasító hatású még a cukor (lúgos a laboratóriumban), a hús és más állati termékek (savasak a laboratóriumban), valamint a zsírok és olajok (savasak a laboratóriumban).

Az ásványi anyagok esetében mind a laborérték, mind pedig a szervezetbeli hatás lehet lúgos is és savas is, de bizonyos ásványi anyagok pufferként is szerepelhetnek. Következésképpen az élelmiszerek energiájának megítélésakor célravezetőbb inkább a jin-jang szerinti besorolásukat figyelembe venni, mint a savas-lúgos hatásukat. Általánosságban elmondhatjuk, hogy mind az extrém jin, mind pedig az extrém jang élelmiszerek fogyasztása (hús, cukor, tejtermékek,

tropikus zöldségfélék és gyümölcsök, valamint finomított élelmiszerek) a szervezetben savas vegyhatású, gyenge, egészségtelen vért állítanak elő. A kiegyensúlyozott jin-jang arányú élelmiszerek fogyasztása pedig (teljes szemű gabona, hüvelyesek, zöldségek és tengeri növények) a szervezetben lúgos kémhatású erős, egészséges vért eredményez.

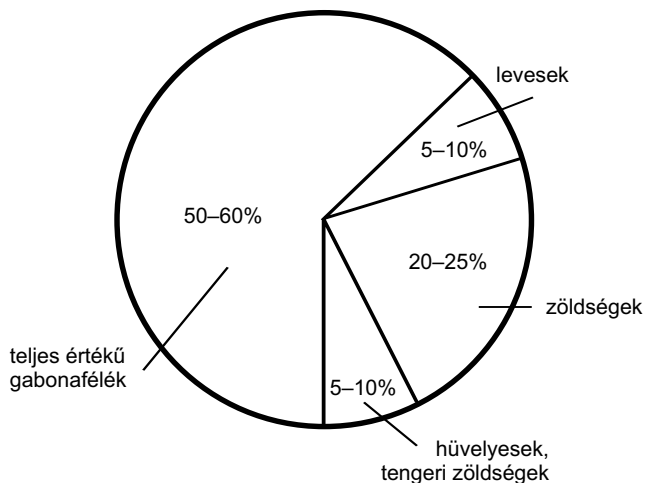
Étkezési tanácsok a makrobiotikus étrendhez

A mindennapi fogyasztásra ajánlott élelmiszerek arányai az éghajlati adottságoknak megfelelően:

	TÉL hideg éghajlaton	ŐSZ/TAVASZ mérsékelt éghajlaton	NYÁR meleg éghajlaton
gabonák	70–90 %	50–70 %	30–50 %
zöldségfélék	10–30 %	30–50 %	50–70 %
babfélék	5–10 %	7–12 %	10–15 %
tengeri zöldségek	5–10 %	7–12 %	10–15 %
préselt saláták	5–10 %	7–12 %	10–15 %
halak	10 %	5 %	2 %

Alkalomszerűen fogyasztható:

- halak, tengeri élőlények (kevesebb zsírtartalmúak),
- gyümölcsök (főzve, aszalva, frissen),
- diófélék, olajos magvak (pirítva!),
- különböző nem aromás, nem stimuláló italok,
- természetes fűszerek, ízesítők.



5. ábra

*A mindennapi fogyasztásra ajánlott élelmiszerek arányai
mérsékelt éghajlaton*

Az étkezésről

Táplálkozni annyit jelent, mint magunkba fogadni az egész világmin-
denséget: a napsütést, a talajt, a vizet és a levegőt.

A makrobiotika szerint a kiegyensúlyozott étkezésben összhang-
ban kell táplálkoznunk

- az evolúciós renddel (gabona-zöldség stb.),
- az ökológiai renddel (más táplálékot kívánunk a trópusokon, a
mérsékelt égöv alatt, vagy a sarkvidéken),
- az évszakok változásával (tavasz, nyár, ősz, tél),
- a különböző napszakokkal (reggel, délben, este),
- a különböző életkorokkal (gyermek, felnőtt, idős korban),
- a különböző foglalkozásokkal (ülő, fizikai, sportoló stb.),
- s még a velünk született és egyéb adottságokat is figyelembe
kell vennünk.

A mindennapi fogyasztásra ajánlott élelmiszerek

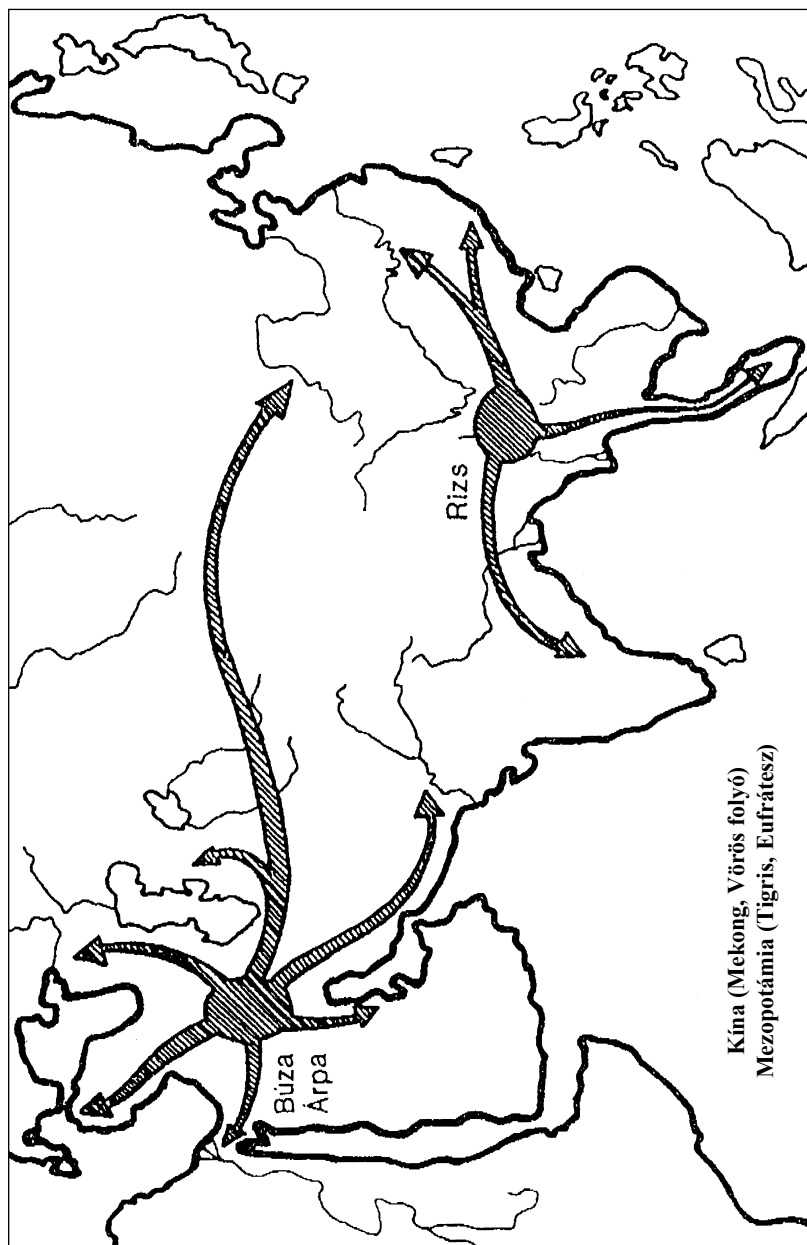
Teljes értékű gabonafélék

Napi táplálékunk 50–60% főtt, teljes értékű gabonafélét tartalmazzon: mint pl. a hántolatlan rizs, a teljes búza, a köles, a zab, az árpa, a kukorica, a rozs és a hajdina, amelyek elkészítési módja igen változatos lehet.

A hántolatlan rizs és a teljes szemű gabonák főzéséhez, rozsdamentes acélból készült kuktát, vagy nehézfedelű öntöttvas edényt vagy Zepter edényt használjunk. Az ily módon főzött gabonafélék azért nagyon értékesek, mert nem mennek veszendőbe tápanyagaik. Célszerű a gabonákból készült ételeket teljes formájukban fogyasztani, sokkal hasznosabbak, magasabb tápértékűek, mint a tört, pelyhesített vagy a lisztből őrölt formák, (mint pl. a kukoricadara vagy a zabpehely). A főtt búza és rozsszemeket azonban nehezebb megrágni, mint a főtt rizst, ezért ha szükséges, húsdarálón ledarálhatjuk és gabonapogácsát készíthetünk belőle.

Európában a gabonaféléket többnyire lisztből őrlik és kenyeret sütenek belőle. Legjobb, ha frissen őrölt lisztből sütünk, élesztő nélkül. A gabonafélék lisztjéből főtt tésztát is készíthetünk, amelyhez különösen ajánlott a hajdina és a korpás búza lisztje. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy a kenyérfélék és lisztkészítmények nehezebben emészthetőek, mint a teljes gabonaételek és hajlamosítanak a váladék és nyálkaképzésre. A teljes szemű főtt gabona után a teljes őrlésű lisztből készült főtt tészták, majd a lapos, élesztő nélküli kenyerek a legjobbak a szervezet számára, vagy a kovással sült búza-, illetve rozskenyér. A siker, mint gabonaszármazék, hetente néhány alkalommal ajánlott. A makrobiotikusok búzahús vagy seitan néven ismerik.

Kínában és Japánban a zen-buddhista szakácsok állították elő a seitant, és az étkezésekben a mai napig is a csirke- és a disznóhúst helyettesíti. Úgy készítik, hogy a teljes őrlésű búzalisztből kimossák a korpát és liszt nagy részét. A visszamaradó fehér, rugalmas anyag a gabonafehérje (búzasikér vagy glutén). Kombuval, tamari szójaszószos



6. ábra – A rizs-, a búza- és az árpatermesztés terjedésének főbb irányai

vízben, fűszerekkel (hagyma, gyömbér) hosszú ideig főzve íze és állaga hasonló lesz a húshoz. Sokféleképpen készíthető, laktató, tápláló, ízletes növényi fehérje.

Levesek

A levesek napi táplálékunk 5–10%-át tehetik ki, készíthetők miszó vagy tamari szójaszós hozzáadásával. Elkészítési módjuk igen-igen változatos lehet, mivel sokféle tengeri és szárazföldi zöldséggel főzhetjük össze, pl. kombu, wakame (wakame), hiziki, arame, és különböző zöldségfélékkel. A leveseket ne készítsük se túl sós, se túl édes ízűre. Ha az évszaknak megfelelő zöldségekből és kombuból vagy más tengeri növényből só hozzáadása nélkül főzünk levest és az elkészült levest miszóval vagy tamarival fűszerezzük, a leves pont olyan sós, illetve édes lesz, amilyet szervezetünk az adott évszakban kíván. (Nyáron pl. édesebb a zöldborsó- vagy kukorica leves, ősszel zamatosabb a sütőtöklevés.)

A miszó természetes úton fermentált szójababkrém. Attól függően, hogy milyen alkotóelemeket tartalmaz, milyen az alkotóelemek aránya és mennyi ideig fermentálódott, íze és karaktere más és más. A napi fogyasztásra, de különösen a gyógykezelés alatt állóknak a hosszan, 18–36 hónapon át érlelt változatokat ajánljuk.

A leggyakrabban használt miszófajták a következők:

- rizsmiszó (szójabab, rizs, tengeri só, kodzsi (koji),
- árpamiszó (szójabab, árpa, tengeri só, kodzsi),
- szójabab miszó (szójabab, tengeri só, kodzsi).

A miszó teljes értékű fehérje, tartalmazza az összes eszenciális aminosavat is. Napi egy kávéskanál miszó fedezi egy felnőtt ember napi eszenciális aminosav-szükségletét. A miszó elősegíti az emésztést és élénkíti az anyagcserét. Mindegyik nem pasztörizált miszófajta legkevesebb négyféle emésztésjavító tényezővel rendelkezik.

Ezek a következők:

- természetes emésztő enzimek,
- tejsavbaktériumok (lactobacillus),

- a sónak ellenálló élesztőfajta,
- és a Koji-ból származó penészbaktériumok és mikroorganizmusok. Csak a legellenállóbb mikroorganizmusok képesek arra, hogy az erős sókoncentrációjú, többéves fermentáció folyamán életben maradjanak. Így ezek a mikroorganizmusok és enzimeik különösen alkalmasak arra, hogy az emberi emésztésben (a vékony- és a vastagbélben) segítsék a lebontás folyamatát, vagyis komplex fehérjék, szénhidrátok és zsírsavak emésztését, illetve egyszerűbb, könnyebben hasznosítható molekulákká való átalakítását. Mivel ezek az enzimek 40°C fölött, a tejsavbaktériumok pedig rövid főzés hatására is tönkremennek, ezért csak nem pasztörizált, nem agyonfőzött miszó képes a szervezetben egy élő, emésztést elősegítő kultúrát létrehozni.

A miszó B12 vitamint is tartalmaz. Az állati eredetű ételt kerülő makrobiotikus táplálkozás egyik vélt jellemzője, hogy hiányzik belőle a B12 vitamin. A modern táplálkozástudományi kutatások igazolták, hogy a B12 vitaminnak kétféle növényi forrása ismeretes, a fermentált szójabab készítmények (miszó, soju, natto, tempe (tempeh) és a különböző tengeri algák. Ezekben az élelmekben bizonyos baktériumok vagy penészgombák állítják elő a B12 vitamint ugyanúgy, mint az állat bendőjében, amelyet általában a legtöbb ember hús és tejtermékek formájában vesz magához. 100 g miszó 0,17 mikrogramm (170 nanogram) B12 vitamint tartalmaz, amely 0,03 mikrogramm evőkanalanként. A japán szerzetesek évszázadokon át rendszeresen fogyasztottak miszót, és sosem fogyasztottak állati eledelt, mégis híresek kitűnő egészségükről, energiájukról és hosszú életükről.

Zöldségételek

A naponta elfogyasztott ételeink 25–30%-át friss zöldségek alkossák. A zöldségeket változatosan készíthetjük el, párolhatjuk, süthetjük, gőzölhetjük vagy főzhetjük. A zöldségek egy részét lehetőleg nyersen fogyasszuk salátaként, vagy fermentált savanyúságként, (pl. kovászos uborka, savanyú káposzta fermentált sárgarépa). Kerüljük viszont a majonézt és a gyári salátaönteteket. A zöldségfélék összeválogatásánál

is törekedjünk a jin-jang egyensúly megtartására. Célszerű mindig a teljes növényt felhasználni, hogy táplálékunk egyensúlyos legyen. Hasznos tudni, hogy a jin-jang skálán a gyökér és szárzöldségek a leg-jangabbak, a talajszinten termő zöldségek jinebbek, mint az előzőek, a zöld és fehér leveles zöldségek a legjinebbek. (Lásd a jin-jang táblázatot.)

A gyökér és szárzöldségek közül naponta fogyasztható a sárgarépa, a hagyma, a fehér retek, a fehérrépa, a piros retek, a lótosz gyökér, a paszternák, a bojtorján és a bakszakáll. Igen tápláló és naponta fogyaszthatók a következő talajszinten termő zöldségek: a káposzta, a kelkáposzta, a karfiol, a brokkoli, a kelbimbó, a kínai kel és az összes tökféle: a nyári tök, a sütőtök, és a nálunk még kevésbé ismert, édes Hokkaido-tök. Szintén napi fogyasztásra javasoltak a következő zöldleveles zöldségek: a szászsa (vizitorma), a petrezselyem, a póréhagyma, a mogyoróhagyma, a gyermekláncfű, a sárgarépa zöldje, a retek zöldje és a mustár zöldje.

Alkalmanként fogyasztható az uborka, a saláta, a zöldbab, a zeller, a csirafélék, a borsó, a vöröskáposzta, a gombafélék, a karalábé, az endívia és a csicsóka.

Az eredetileg trópusi vagy szubtrópusi környezetben termő növények savképző hatásuk miatt csak kis mértékben fogyasztandók vagy teljes egészében kerülendők, hacsak nem forró és nedves éghajlaton élünk. Ilyenek pl. a burgonya, a padlizsán, a paradicsom, a spárga, a spenót, a cékla, az édesburgonya, a cukkini, az avokádó, az articsóka, a zöld és piros paprika.

Hüvelyesek és tengeri zöldségek

Naponta elfogyasztott ételmünk 5–10%-át tegyék ki a főtt hüvelyesek és tengeri zöldségek. Mindennap fogyasztható az azuki bab (kicsi piros bab), a csicseriborsó és a lencse. Alkalmanként ajánlott a szójabab, a tarkabab, a feketebab, a fehérbab, a veteménybab, a nagyhüvellyű holdbab, a sárgaborsó és a bivalyborsó. A tofu, tempe és natto (szójababból készülnek) mértékkel fogyasztandó. A tengeri növények

(kombu, wakame, hiziki, arame, nori, ehető alga, agar-agar, ír moha) ásványi sókban igen gazdagok és naponta fogyaszthatók kis mennyiségben levesekkel, zöldségekkel, hüvelyesekkel vagy köretnek készíthetők. Mértékkel fűszerezhetjük őket tamari szósszal, tengeri sóval vagy gabona alapú ecettel, pl. rizsecettel. A tengeri növények enyhén hal ízűek, főzés közben halszagúak, ezért azoknak, akik idegenkednek a halíztól, a kombu használatát ajánljuk. A kombunak van a legsemlegebb íze, és főzés közben sem halszagú.

Kiegészítő ételek

Akik egészségesek, még kiegészíthetik étrendjüket az alábbi ételekkel.

Állati eredetű ételek. Hetente néhány alkalommal kis mennyiségben fogyasztható fehér húsú, (amely kevésbé zsíros, mint a vörös húsú vagy kék bőrű) vagy tengeri hal (amely kevesebb vegyi szennyező anyagot tartalmaz, mint az édesvíziek).

Kerüljük az egyéb állati eredetű terméket, mint pl. a marha-, borjú-, sertés- és bárányhúst, csirkét, pulykát, kacsát, vadhúst és a tojást. Kerüljünk minden tejterméket, sajtot, vaját, tejet, lefölözött tejet, író, joghurtot, kefirt, tejszínt, tejszínhabot, tejszínes fagylaltot, tejfölt. Kerüljük továbbá a margarint és a melegen sajtolt olajokat.

Gyümölcsök

Heti néhány alkalommal fogyasztható a helyi éghajlati viszonyok között megtermő gyümölcs (inkább főve vagy aszalva) kiegészítőként vagy desszertként. Friss, nyers gyümölcs is fogyasztható néha, amikor annak szezonja van. Nálunk ez a következő gyümölcsöket jelenti: alma, eper, cseresznye, meggy, őszibarack, körte, szilva, szőlő, sárgabarack, feketeáfonya, szeder, málna, sárgadinnye, görögdinnye és mandarin. A mi éghajlatunkon kerüljük a trópusi és szubtrópusi gyümölcsöket, tehát a banánt, narancsot, grépfrútot, ananászt, mangót, papayát, fügét, datolyát, kókuszt, kiwit. Legfeljebb speciális gyógyászati célból fogyaszthatjuk őket.

A gyümölcsle fogyasztásánál gondoljunk arra, hogy egy pohár almale készítéséhez legalább 4–5 almát préselünk ki, ennyit pedig nem fogyasztunk el egyszerre. Ezért a gyümölcsle túl tömény ahhoz, hogy rendszeresen igyuk, bár nagy melegben alkalmanként szükségünk lehet rá.

Desszertek

Heti két-három alkalommal fogyaszthatunk kis mennyiségben desszertet. Ügyeljünk arra, hogy a desszertet természetes összetevőkből, cukor vagy mesterséges édesítőszerrel hozzáadása nélkül készítsük: pl. teljes őrlésű lisztből, édes rizsből, kölesből, almából, sütőtökből, azuki babból, szárított gyümölcsből. Édesítőszerként rizsszirupot, árpamalátát, gesztenyét, almalét, mazsolát használjunk. Ne használjunk fehérített cukrot, barnacukrot, nyerscukrot, melaszt, mézet, kukoricaszirupot, csokoládét, szentjánoskenyeret, gyümölcscukrot, szacharint, valamint más koncentrált és mesterséges édesítőszer. Sodók, habok és mázak készítéséhez tojás, tejszín, tej helyett tofut, szezámvaját és más növényi anyagokat használjunk. Az agar-agarból készített tengerinövény-zselatinból pl. friss gyümölccsel, almalevel és más természetes édesítővel ízesítve kiváló puding készíthető. Kuzuval sűrített kompótokat is tálalhatunk desszertként.

Ropogtatnivalók

Alkalmanként pirított apró magvak és diófélék is fogyaszthatók tengeri sóval enyhén sózva vagy tamari szójaszósszal ízesítve. Ilyen magvak és gyümölcsök lehetnek: a napraforgó mag, a tökmag, a szegámmag, a mandula, a dió, a mogyoró és földimogyoró.

Jobb nem túl sokat fogyasztani a diófélékből, mert nehezen emészthetők és sok bennük a zsír. Hasonlóan fogyasztható a rizs-keksz, pattogatott kukorica (vaj és olaj nélkül), a pörkölt hüvelyesek és gabona magvak.

Italok

Mindennapi italunk szomjunk oltására kútvízből vagy forrásvízből álljon. Mindennapi italként javasolt még a pörkölt bancaágból, a pörkölt, hántolatlan rizsből vagy árpából készült tea, a pitypang tea, a malátakávé, a tengeri növényekből és kombuból készült teák. A Japánban bancha vagy kukicha néven ismert tea különösen értékes. Nem fermentált és nem színezett. A teacserje ágacskáit és szárát nyárutón vagy ősszel szüretelik, amikor a koffein természetes módon csökken a teacserjében. Bancha szó szerint azt jelenti, hogy későn nővő tea. A többi teával ellentétben, amely savasító hatású, a bancha enyhén alkalikus hatású. Jót tesz az emésztésben, pufferként szerepel a gyomorsav lekötésében és sokféle gyógyhatása van. Kalciumtartalma hatszorosa a teljes tehéntej Kalciumtartalmának. (Bancha tea: 720 mg/100 g, teljes tehéntej 118 mg/100 g.)

Fogyasztható ezen kívül minden hagyományos tea, amely nem tartalmaz aromás illatanyagot, illetve nincsen élénkítő hatása. Csak élénkítő gyógyszerként fogyasszunk kávét, feketeteát, menta-, csipkebogyó- és kamillateát. Ha kívánjuk, néha ihatunk sört vagy rizsbort (szakét), ha adalékanyag és cukor nélkül, a hagyományos erjesztési eljárással készült. Az alkoholos italokat lehetőség szerint kerüljük.

Járulékos étrendi javaslatok

Főzőolaj

Napi használatra hidegen préselt, finomítatlan szezámolajat, kukoricaolajat és mustárolajat javasolunk. Alkalmanként használható szója, napraforgó, sáfrány vagy olíva olaj is. Kerüljük a disznózsírt, vaját, főzőmargarint, szójamargarint és minden vegyi eljárással készült növényi olajat.

Só

Természetes úton nyert, ásványokban gazdag tengeri sót, vagy vegyileg nem kezelt miszót és tamari szójaszószt használjunk ízesítésre. Ételeinket főzés közben ízesítsük, ne az asztalnál, és ne legyenek túl sósak.

Savanyúságok

Fogyasszunk az emésztés elősegítése érdekében naponta kis mennyiségű, otthon készült, biológiai úton tejsavasan erjesztett savanyúságot. Nálunk ilyen a kovászos uborka és a hordós káposzta. (Lásd a makrobiotikus recepteket!) Kerüljük azonban a tartósítószerrel és borkősavval készült változatokat. Makrobiotikus táplálkozás esetén különböző zöldségekből készíthetünk erjesztett savanyúságokat: ilyen a retek, a fehérrépa, karotta, káposzta, karfiol tengeri sóval és rizs-vagy búzakorpával, tamari szójaszósszal umebosival vagy miszóval erjesztett változata. Kerülendő a fűszerek, az ecet és a cukor használata. Melegben a rövidebb ideig fermentált, kevésbé sós savanyúságok a megfelelőek. Ugyancsak ilyet fogyasszanak azok, akiknek csökkteni kell a sófogyasztást. Hideg időben és legyengült szervezet számára a hosszabb ideig fermentált, sósabb savanyúság ajánlott.

A savanyításkor különböző cserépedényekben, csuprokban és hordókban préseljük a zöldségeket. A fermentálás ideje néhány órától

napokig, hetekig vagy évekig terjedhet. Pl. Gyors tamari savanyúság: vékonyra szeletelt gyökereket és fejes zöldségeket berakunk fele-fele arányban tamari szósz és víz keverékébe, és 2–3 óra múlva tálaljuk. Tamari savanyúság: ugyanúgy készítjük, de 3–5 napig érleljük. Umebosi savanyúság: a zöldségeket 3–5 napig erjesztjük olyan vízben, amelyben umebosi szilva ázott néhány órán át. Sós vízben pácolt savanyúság: tengeri algát és más zöldségeket 2–3 napig hideg sós vízben telt csuporban tartunk. Rizskorpa (nuka) savanyúság: rétegezve lerakunk pörkölt rizs- vagy búzakupát, zöldségeket és tengeri sót egy cserépedénybe, és 1–2 hétig vagy akár 3–4 hónapig érleljük. Retek- és reteklevél-korpa savanyúság (takuan): erősen sózott fehér retek és reteklevél, amelyet hat naptól több évig is érlelhetünk.

Ételizésítők

Naponta használt ételizésítőink közé tartozik a gomasio, a pörkölt kombu- vagy wakamepor, umebosi szilva, tekka, tamari szójaszósz, sic kombu.

A *gomasio* (szezámsó) a legértékesebb ételizésítő. A szezám az olajos magvak közül a legangabb. Gazdag fehérjékben és különböző ásványi anyagokban, igen magas pl. a kalciumtartalma, majdnem tízszerese a teljes tehéntej kalciumtartalmának. (Szezám: 1160 mg/100 g, teljes tehéntej 118 mg/100 g.) A pörkölt só által nyert kesernyés íz nagymértékben segíti az emésztést. Készítési módja a következő: 10–14 rész pörkölt szezámmagot és 1 rész tengeri sót agyagedényben összezúzunk.

A *pörkölt kombu- (tengeri alga)* vagy *wakamepor*: elkészítéséhez addig sütik sütőben a tengeri növényeket, amíg színük sötétedni kezd, majd agyagedényben összetörik, és kis edényben tárolják.

Az *umebosi szilva* hasonlóan fermentált savanyúság, mint a mi hordós káposztánk: a *Prunus nume* fa, a barackfélék családjába tartozik. Ez az apró gyümölcs május végén, június elején olyan savanyúan hullik le a fáról, hogy fogyasztásra alkalmatlan, savtartalma miatt mérgező. Az apró hullott gyümölcsöt összeszedik, kiterítik és a napon

kb. 1 hétig szárítják úgy, hogy éjszaka is kint tartják, mert a folyamatra szükség van a hajnali harmat hatására is. A szárított gyümölcsöt fakádákba teszik, tengeri sót adnak hozzá, összetört sziszó-leveleket (Shiso) szórnak bele ízesítésül, és éveken át préselik. A fermentált gyümölcs rendkívül jó fűszer a napi étkezésben és egyedülálló gyógyszer. Antiszeptikus és antibiotikus hatása miatt bevált gyógyszere a dysenteria és staphylococcus fertőzéseknek. Pectinsavtartalma stimulálja a májfunkciót. Organikus citrussav- és foszforsavtartalma miatt egyik legfontosabb szer a vér alkalizálásához. Napi használatban frissítőszer.

A szójaszós (tamari): a szójabab hagyományos fermentálásakor keletkezik a miszó melléktermékeként.

Sio kombu: Apró darabokra vágott tengeri alga vízzel, tamari szójaszósszal és reszelt gyömbérrel megfőzve.

Alkalmanként használt ételízesítőink közé tartozik a pörkölt sós napraforgómag és tökmag. Mindkét esetben a pörkölt magot kevés tamarival vagy vízben oldott tengeri sóval leöntjük, és a folyadékot elpárologtatjuk.

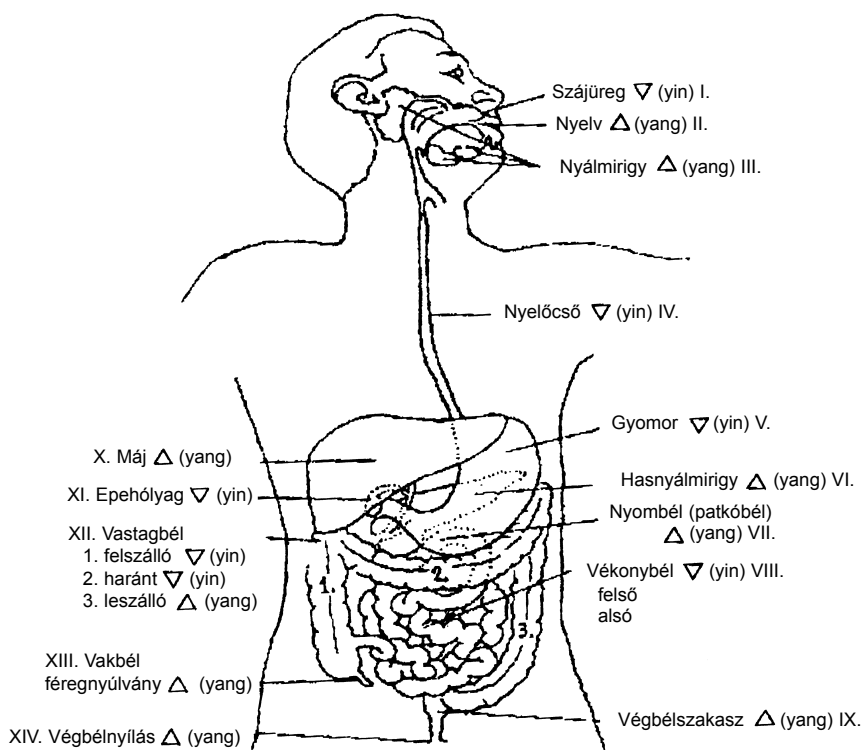
Fűszerköreték

Alkalmanként fogyasztható fűszerköretként reszelt gyömbér, savanyított vagy pácolt gyömbér, torma, reszelt retek, mogyoróhagyma vagy hagyma, zöld mustár és savanyúkáposzta. Elsősorban halhoz és egyéb tengeri állatokhoz ajánljuk, valamint hajdinához és más erős ízű ételekhez kiegészítésként.

Kerülni kell a különösen erős fűszereket, mint pl. fekete bors, curry, cayenne bors, az aromás füveket, az ecetet (kivéve a gabonacetet) és a ginzenggyökeret.

Néhány gyakorlati tanács az étkezéshez

A következő ábra szemlélteti a tápanyag útját a szervezetben. Ebből kitűnik, hogy a táplálékfelvétel és -feldolgozás jin-jang folyamatokon keresztül történik:



7. ábra

A tápanyag útja a szervezetben

A táplálék első állomása a szájüregben van, ahol a feldolgozás is megkezdődik. Rágás közben a falat nyállal keveredik. A nyál jang energiát képvisel. A nyállal keveredett táplálék a következő állomásban a gyomor jin nedveivel találkozik, stb. Ha csak lenyeljük a falatot, a jang-fázis kimarad, a jang-jin-szekvencia megváltozik, és az előkészítetlen táplálékhoz sokkal több jinszekrécióna van szükség a gyomorban, mint alapos rágás esetén. Ezért olyan fontos a rágás művelete. Ha egészségesek vagyunk, akkor is legalább ötvenszer rágjunk meg minden falatot, de súlyos betegség esetén hetven-százszor is szükséges.

Az éjszakai alvással-pihenéssel a szervezet feltöltődik energiával, reggel frissen, tette készen ébred, ezért olyan reggelire van szüksége, amely könnyű, de energiát is ad, ugyanakkor „kinyitja” a szervezetünket.

Néhány példa a *reggeli* menüre:

- 1/ Hagyma-miszó-leves tofukockával és kombuval vagy wakaméval. Rizs- és sütőtökpüré, gomasio (szezámsó). Savanyúkáposzta. Utána gabonakávé vagy bancha, illetve kukicha tea.
- 2/ Retek-miszó-leves, tetején újhagyma vagy friss petrezselyem, kölespüré. Sóval préselt savanyú zöldség (sárgarépa, káposzta, uborka). Utána kávé és tea, mint az 1-es pontnál.
- 3/ Miszóleves hagymával, wakaméval, póréhagymával, sütőtökkel. Rizs-kölespüré és gomasio. Savanyított karfiol, sárgarépa, feketeretek. Kávé, tea.
- 4/ Miszólevesben sárgarépa, hagyma, wakame, édeskáposzta. Teljesörlésű, (barna) főtt búzadara gomasioval. Zöldségkrém gőzölt kenyérre kenve. Savanyúkáposzta. Kávé, tea.

Az *ebéd* legyen a legtöbb energiát adó étkezés.

Néhány példa:

- 1/ Rizs és búza összefőzve, gomasioval. Kelkáposzta hagymával párolva és tamari szósszal leöntve. Tofupörkölt sárgarépával és angol zöldbabbal, lángon pirított norival. Kávé, tea ízlés szerint.

- 2/ Rizs, csicseriborsóval összefőzve. Párolt zöldség: fehér retek, édeskáposzta, sárgarépa, karfiol. Savanyított retek. Kuzuszósz sojuval, gyömbérrel. Rablöhús tempéből. Kávé, tea ízlés szerint.
 - 3/ Miszóleves hagymával, wakaméval, póréhagymával, sütőtökkel. Rizs- és kölespüré, gomasioval. Párolt sárgarépa, feketeretekkel. Savanyúkáposzta. Sült tök. Kávé, tea tetszés szerint.
 - 4/ Rizsgombóc napraforgó- vagy tökmaggal, vagy hallal ízesítve, közepén umebosival. Tofu sütve, pirított sárgarépa, gomasioval. Savanyított retekszeletek. Kávé, tea.
- Alkalmanként – 1 perces – gőzölt leveles zöldség nagyon fontos.

A *vacsora* időpontja legyen koraeste, 5–6 óra között. Lehetőleg este 7 óra után már ne együnk.

Néhány példa:

- 1/ Zöldségleves kevés tésztával. Babpástétom vagy babfőzelék kevés azuki babbal, kevés gabona, gomasio, sült tök.
- 2/ Leves: tamari, hagyma, kombu, shitake gombából. Köles-karfiol-püré 1–3 arányban. Préselt savanyított salátákból többféle lehetséges. Seitan párolt zöldséggel és kuzuval. Szárított gyümölcsből kompót.
- 3/ Kölesleves. Sütőben sült főtt rizs, sárgarépával, hagymával és tempekockával. Párolt sárgarépa, fehérrepa gyufa vastagságúra vágva. Gőzölt leveles zöldség gomasioval. Rizspuding.

A makrobiotikus konyha ételei

Hogyan főzzünk?

A makrobiotikus ételek elkészítésénél a legfontosabb, hogy a szakács tiszta szellemű, kiegyensúlyozott, jó kedélyű legyen. Rohanásban, idegességben nem szabad főzni. Jobban árt az így készült étel, mintha semmit sem ettünk volna.

Fontos a tűzhely minősége: Legjobb lenne természetesen a természetes tűz, de a városokban ez már megvalósíthatatlan. A modern eszközök közül a gáztűzhely a legkedvezőbb. Az elektromos tűzhelyeken kedvezőbb, ha csak üveg vagy agyagedényben főzünk. A mikrohullámú sütő használatát mindenképpen kerüljük, a hűtőgép sem szükséges, csak városban, a legnagyobb melegben.

Fontos az edények minősége. Legjobb a mázas agyagedényben, üvegben, rozsdamentes acélban, zománcozott öntöttvas edényben főzni. Különösen ajánljuk a Zepter edény használatát, mert ebben az edényben a zöldségeket víz nélkül lehet elkészíteni és a zöldség minden aromája, alkotó eleme megmarad.

Kerüljük az alumínium edény és a teflon bevonatos edények használatát. Nagyon sok emésztőszervi megbetegedésnek az alumínium érzékenység az oka. Ha ez már fennáll, forduljunk szakemberhez.

Gabonafélék

Barnarizs: Legjobb öntöttvas zománcos edényben főzni. Hozzávalók: 1 csésze rizshez a rizstől függően 2–3 csésze vizet számítunk. A megmosott rizset hideg vízben tesszük fel főni, ha van, kb. 10 cm. nagyságú kombuval együtt. Ha forr, 1 csipet sót adunk hozzá, majd lángelosztón, takaréklángon 45 percig főzzük.

Rizsgombóc: A kihűlt főtt barnarizsből vizes kézzel kicsi gombócokat készítünk, és a közepébe darabka kovászos uborkát vagy egy darabka umebosi szilvát nyomunk. Ha van, nori levelekbe csomagolhatjuk. Munkahelyen, kiránduláson hasznos élelem.

Barnarizs-leves: Ajánlatos öntöttvas zománcos edényben elkészíteni. Hozzávalók: 1 csésze rizshez 6–7 csésze víz és 10 cm-es kombu darabot. Csészénként egy csipet só. Ha forr, lángelosztóval takaréklángon több órán át főzzük. (Tavasztól őszig 2–3 órán át, télen egy éjszakán át 6–8 órát). Ha nincs benne só, akkor gyógyszerként használjuk, meghűléseknél és emésztőszervi hurutoknál.

Barnarizs és egyéb gabonafélék: 2–3 rész rizst, 1 rész egyéb gabonafélét 2–3-szoros vízben főzünk, hasonlóan a barnarizs elkészítési módjához.

Rizs árpával: nyárra való könnyű étel.

Rizs csöves kukoricával: /a kukoricaszemeket késsel levágjuk/ nyáron frissítő étel.

Rizs kölessel: melegítő téli étel.

Rizs zabbal: melegítő téli étel.

Köles zabbal: melegítő téli étel.

Rizs búzával: mindenkor használható.

Rizs rozssal: mindenkor használható, izomerősítő étel.

Melegítés, sült rizs, sült köles: jobb ízű a másnapos rizs, másnapos köles, ha a következőképpen melegítjük. A serpenyőt megkenjük szezámolajjal, megforrósítjuk, majd beleszedjük a melegítendő rizst vagy kölest és lefedjük. Takaréklángon addig sütjük, míg átforrósodik, és az alja aranysárgára pirul.

Barnarizs és diófélék:

Rizs dióval vagy mandulával: 3 csésze rizshez egy fél csésze diófélét számítunk, ugyanúgy főzzük, mint a barnarizst (lásd az alapreceptet).

Barna rizs és hüvelyesek:

A barna rizs babfélékkel, csicseri borsóval összefőzve igen értékes élelem, mert teljes értékű fehérjével látja el a szervezetet.

Babos rizs: Hozzávalók: 1 csésze bab, 2 csésze rizs, 5 csésze víz. Este a babot beáztatjuk, reggel a babot új vízben felforraljuk, majd leöntik róla a vizet. Egészségesek csak az áztatóvizet öntik ki. 10 cm kombut a kukta aljára teszünk, erre a babot, rá a vizet. A rizs mennyiségéhez 2,5-szeres vizet adunk hozzá, és minden csészére 1 csipet sót, a babot is számoljuk. A kuktát lezárjuk, felforraljuk, a sípólástól számítva takaréklángon 45 percig főzzük, majd kb. 30 percig pihenni hagyjuk. Csak kuktában fő meg.

Azuki babos rizs: Úgy készül, mint a babos rizs, csak az azuki bab áztatóvizébe kombut is teszünk, és az áztatóvizet is felhasználjuk. Különlegesen fontos, gyógyító éték.

Búza, köles, árpa, zab, rozs, hajdina:

Főtt búza: a búzát megmossuk, 6–8 órán át ázni hagyjuk, hozzáadjuk a kombut, és az áztatólében kuktában puhára főzzük. 1 csésze búzához 2,5–3 csésze vizet számítunk. Megvárjuk, míg a búza felforr, csészénként egy csipet sót adunk hozzá, majd lezárjuk a kuktát. Sípólástól számítva 45-50 percig főzzük lángelosztón, takaréklángon. Ugyanúgy fogyasztjuk, mint a többi gabonát. Akinek a búza ilyen formában nehéz, húsdarálón ledarálhatja. Krumpli-püré állagú, édes búzapürét kap belőle, ezt már a gyógykezelés alatt állók is könnyen emésztik. Ebből a masszából lehet búza-fasírozottat is készíteni.

Búzadara: Négy csésze forrásvizet felforralunk egy két csepp szezámolajat teszünk bele és egy csipetnyi sót. Gyermekeknek három éves korig só nélkül készítjük. Amikor forr a víz, keverés közben két csésze teljesőrlésű búzadarát engedünk bele. Lefedjük, majd lángelosztón, takaréklángon 20 percig főzzük. Nem árt, ha utána még zárt fedővel pihenni hagyjuk. Gomasioval tálaljuk.

Gőzölt kenyér: 8–10 óra áztatás után a búzát kuktában puhára főzzük, (1 csésze búza 3 csésze víz) hagyjuk kihűlni,

majd ledaráljuk. A búzapépbe frissen őrölt, teljes lisztet keverünk és egy evőkanálnyi miszot. Annyi lisztet adunk hozzá, hogy tészta állagú legyen. Kicsit meggyúrjuk. Egy olyan méretű edényt (legjobb rozsdamentes acélból), amely belefér a kuktába, kikenünk olajjal, és az aljára csomagolópapírt vágunk. A kenyérmasszát beletesszük, ruhával letakarjuk, és kb. 10–12 órán át meleg helyen kelni hagyjuk. Legjobb a fűtőtest tetejére tenni. A kuktába 2–3 ujjnyi vizet teszünk, beletesszük a tálat, lefedjük egy tányérral, majd a kuktát lezárjuk. Sípólástól számítva lángelosztón, takaréklángon 45 percig gőzöljük. Mindenféle gabonából készíthetjük. Gyógykezelés alatt állók számára kedvezőbb a fogyasztása a sült kenyérénél.

Búzahús vagy seitan: Tapasztalat szerint a magyar boltokban kapható búzahús még nem konyhakész, de kiváló alapanyagként szolgál. Ajánlatos puhára párolni.

a/ *Búzahús mártással:* az üvegben lévő seitant használjuk fel a leve nélkül. Egy üveg búzahúshoz 2-3 vöröshagymát, 10 cm-es kombut, borsikafüvet, kakukkfüvet, tamarit használunk fűszerként. Az egészet kuktába tesszük, és annyi forrásvizet öntünk rá, hogy éppen csak ellepje, és kb. 2 órán át puhára pároljuk. Ez idő alatt a búzahús vajpuha és aromás lesz. Kívánság szerint gyömbért is használhatunk a fűszerezéshez.

b/ *Búzahúspörkölt:* egy 4 literes kuktafazékba kevés szezámolajat vagy napraforgóolajat töltünk. Annyi hagymát szelünk rá, hogy az edény félig legyen. Szelhetjük félhold alakúra is, de apróra is. Egy üveg búzahúst apró kockákra vágunk és a leve nélkül a hagymára szórjuk. Tetejére gyömbér karikákat vágunk (kb. 2 dkg-ot), ha nincs friss, akkor gyömbérport használunk. Kevés tamarit öntünk rá és kb. 2 ujjnyi vizet. A kuktában 1–1,5 órán át puhára pároljuk.

c/ *Rántott búzahús:* Az a/ recept szerint elkészített búzahús szeleteket zsemlemorzsába forgatjuk és forró olajban ki-sütjük. Gabonaköretekkel (barnarizs, zelleres árpa, nyáron párolt kukorica) és párolt zöldségekkel (pl. hirtelen pirított

gyufaszálformára vágott zeller és sárgarépa) és zöld salátával, kovászos uborkával, télen savanyúkáposztával tálaljuk.

d/ *Búzahús töltelékként*: a puhára párolt aromás búzahúst apró kockákra vágjuk, és töltelékként használjuk fel. Ily módon készíthetünk vele töltött káposztát, töltött karalábét, töltött tököt, rakott kelt, “milánói makarónit” makrobiotikus paradicsom szósszal.

Seitan-por: A fenti négy recept a bioboltokban kapható seitanporból is elkészíthető azzal a különbséggel, hogy a seitanport először a tasakon előírt mennyiségű vízzel összegyúrjuk és recept szerint előfőzzük. Ekkor jutunk el tulajdonképpen az üveges búzahúsig.

Köles: a megmosott kölest és a 8–10 cm-es kombut 2,5-szeres vízben odatesszük, amikor felforrt, megsózzuk, majd takaréklángon, lángelosztón 40–45 percig főzzük fedő alatt. Legjobb zománcos vasedényben főzni. Változatként adhatunk hozzá kombu helyett wakamét, egy tisztított hagymát egészben, és egy-két kisebb sárgarépát. A zöldségektől a köles még édesebb lesz.

Árpa: a megmosott árpát és a 10 centis kombudarabot kétszeres vízben odatesszük, amikor felforrt, megsózzuk, majd takaréklángon, lángelosztón 40–45 percig fedő alatt főzzük. Változatként készíthetjük pirítva és különböző zöldségekkel együtt. Az árpát aranyárgára pirítjuk, majd felengedjük kétszeres forró vízzel, akkor sózzuk, és pár csepp szezámlajat és kombut adunk hozzá. Fűszerezhetjük apró sárgarépakockákkal, zellerkockákkal, félholdra vágott hagymával. A zöldségekkel együtt 35–40 percig főzzük. Tálaláskor snidlinggel díszítjük.

Zab: a megmosott zabot és kombut háromszoros vízben odatesszük, és só nélkül a forrástól számítva 45–60 percig főzzük.

Rosz: lásd a főtt búza szövegét, csak búza helyett rozsot használunk. Ebből is készíthetünk gabona fasírozottat.

Hajdina: üvegesre párolt hagymára tesszük, megfuttatjuk és 1,5-szeres vízzel felengedjük. A forrástól számítva kb. 20 perc alatt készül el takaréklángon. Melegítő téli étel. Változatként savanyúkáposztával és fűszerekkel, kevés szezámolajjal is főzhetjük. Nyáron hidegen, zöldségekkel keverve, savanyítva salátaként tálaljuk.

Gabonafasírozott:

Hozzávalók: hagyma, sárgarépa, petrezselyem vagy kelkáposzta, kakukkfű, majoránna, olaj, só, darált főtt búza, vagy maradék főtt rizs/köles, vagy darált főtt rozs, árpa vagy ha többféle gabonamaradék van, akkor mind együtt. A hagymát ujjnyi vízen üvegesre pároljuk, hozzáadunk kevés hidegen préselt olajat, kakukkfűvet, majoránnát, párolt sárgarépát (a reszelt vagy apróra vágott sárgarépát külön edényben parányi vízen megpároljuk, amikor puha, hozzáadjuk az üvegesre párolt hagymához), apróra vágott petrezselymet, vagy sós köménymagos vízben 1–2–3 perc alatt főtt kelkáposzta leveleket apróra vágva, és sót. (Ha kevés időnk van, a zöldségeket egyszerre is párolhatjuk, de víz nélkül.) Pár percig pároljuk, ameddig a fűszerek illata megjelenik. Egy tálban hozzáadjuk a gabonamasszát. Vizes kézzel kis pogácsákat formálunk, zsemlemorzsába forgatjuk és forró olajban kisütjük.

Itatóspapírra kiszedjük és leitatjuk róla az olajat. A legcélszerűbb kukoricacsíra olajat használni (a sütéshez nem kell hidegen préselt) mert ez bírja a legjobban a hevítést. Olyan forró legyen az olaj, hogy a beledobott pogácsák azonnal feljöjjenek a felszínére, akkor nem szívja meg magát olajjal. Gyógykezelés alatt állók számára kedvezőbb, ha olajjal vékonyan megkent serpenyőben a pogácsák mindkét oldalát pirosra sütjük, fedő nélkül.

Gabonasaláták: nyáron mindenféle főtt gabonából és párolt zöldségekből enyhén savanyúra ízesített salátákat

tálalhatunk. ilyenkor mind a főtt gabonát, mind a párolt zöldséget kihűtjük, és hidegen keverjük össze. A savanyításhoz használhatunk rizsecetet, umebosi ecetet, kovászos uborka levét, citromot tamari szójaszósszal keverve.

Levesek

A makrobiotikus táplálkozás egyik alapétele a miszóleves, amely különböző zöldségekből és tengeri zöldségekből készül miszóval fűszerezve. Leveseket készíthetünk hagyományos receptek alapján is, zöldségféléből, babokból és gabonaféléből, valamint ezek kombinációjából. Ha elég sok zöldséget használunk a leveshez, nem szükséges a fűszerezés, sózás és a rántás. Hagományos galuska, grízgaluska helyett teljes őrlésű daragaluskát tegyünk a levesbe. A búzadarát külön elkészítjük (receptjét lásd a búzadara címszó alatt), és tálaláskor vizes kávéskanállal galuskákat vágunk belőle, a tányérba tesszük és rámerjük a forró levest. Ha fűszerezünk ízesítésre használhatunk hagyományos fűszereket, (bazsalikom, borsikafű, kakukkfű, köménymag, majoránna, rozmaring) rizsecetet, umebosi ecetet, kovászolt káposzta levét, citromot, tamari szójaszósszal, miszóval vagy anélkül (tejföl helyett).

Gyökérzöldségekből készülő leveseink ízesebbek, ha rozmaringgal fűszerezzük őket.

Miszóleves: kombut, hagymát, sárgarépat, fehérrépat, petrezselymet és egy káposztafélét puhára főzünk, de nem hosszabban, mint 20 perc, majd hozzáadjuk a feloldott miszót és 1 percig gyöngyözni hagyjuk. Minden nap más zöldségkombinációt használunk, így mindig más ízű lesz a levesünk.

Teltebb ízű a miszóleves, ha a zöldségeket előbb kevés szelvényre megpirítjuk, ilyenkor forró forrásvízzel engedjük föl, és amikor megpuhult, hozzáadjuk a miszót. Édesebb a leves, ha kombu, hagyma, sárgarépa, fehérrépa, fehérkáposzta, petrezselyem mellé egy darabka sütőtököt is főzünk. Az édesebb levesekhez rizsmiszó illik, a kelkáposztával, karalábéval főtt levesekhez inkább árpamiszó.

Erőleves: Kiváló erőlevest készíthetünk kombuból, hagymából és tamariból. A kombut és hagymát hosszan főzzük, legalább 30–40 percen át. Leszűrjük, a kombut és hagymát félretesszük, ízlés szerint más ételhez használjuk fel. A kombuból pl. apróra szelgetelve és kevés olajon tamarival megsütve fűszerköretet készíthetünk. A levest tamarival ízesítjük. Tavasszal apróra vágott snidlinggel, nyáron citromkarikával tálaljuk.

Zöldborsóleves: 8–10 cm-es kombut, zöldborsót, sárgarépat, fehérrépat, petrezselymet teszünk az edénybe és személyenként 3–4 dl forrásvizet. Pár csepp olajat adunk hozzá. Ügyeljünk arra, hogy a megszokottnál sokkal több zöldséget és borsót tegyünk bele. Lassú tűzön puhára főzzük. Tálaláskor adhatunk hozzá rizsmiszót és teljesörlésű búzadarából készült galuskát, de miszó nélkül is tálalhatjuk galuskával.

Mángold leves: 5 nagy mángoldlevelet számítunk egy személyre. A leveleket megmossuk, apróra vágjuk, forrásvízben megfőzzük, és kézzel szitán áttörjük vagy kézi passzírozón pépesítjük. (A mángoldnál felhasználjuk a levét is, a spenótnál mindig kiöntjük.) Tálaláskor árpamiszóval, gyömbérrel ízesíthetjük, pár csepp szezámolajat adhatunk hozzá, de anélkül is finom.

Spenót leves: Elkészítése a spenót krém receptje szerint történik, csak több forrásvízzel engedjük fel, és tálaláskor miszót adunk hozzá.

Reteklevél leves: Egy csomag újhagymát apróra vágunk és pár csepp szezámolajon, forrásvízzel puhára pároljuk. Egy másik edényben lobogó forró vízbe dobjuk a megmosott és összevágott retekleveleket. Két-három perc főzés után leszűrjük, a főzővizet kiöntjük. A leszűrt reteklevelet hozzáadjuk a párolt újhagymához és az egészet szitán áttörjük vagy kézi passzírozón pépesítjük. A péphez forrásvizet adunk, felfőzzük és tálalás előtt árpamiszót adunk hozzá. Gyömbérrel fűszerezzük.

Gulyásleves búzahússal: Az apróra vágott hagymát kevés olajon, forrásvízzel üvegesre pároljuk, hozzáadjuk az apróra vágott sárgarépat, fehérrépat, búzahúst és egy darab kombut.

Forrásvízzel felengedjük, köménymagot, kívánság szerint gyömbért is adunk hozzá. Lassú tűzön puhára főzzük. Árpamiszóval és teljesőrlésű búzadarából készült galuskával tálaljuk.

Korhelyleves: előző napi babfőzelék levébe kevés zellert, sárgarépát, savanyúkáposztát főzünk, amikor a zöldség megpuhult miszót adunk hozzá, és savanyúkáposzta levével vagy fermentált zöldségfélék (sárgarépa, uborka) levével savanyítjuk.

Zöldségfélék

A zöldségfélék íze az elkészítési módtól (gőzölés, főzés, párolás, hirtelen sütés és olajban való kisütés) és a szeletelési módtól függ. Ezek kombinációjából számtalan különböző ételt készíthetünk el.

A zöldségfélék elkészítésénél különösen fontos, hogy milyen főzőedényt használunk. A zöldségféle megőrzi eredeti ízét és zamatát, ha Zepter edényben víz nélkül készítjük el.

Készíthetjük külön-külön a zöldségeket (pl. párolt sárgarépa, párolt fehérrépa, párolt sütőtök, párolt zöldbab stb.). Ilyenkor kellemes, ha a párolt zöldséget pirított szezámsóval (gomasio), vagy pirított napraforgó maggal tálaljuk.

Párolhatjuk a zöldségeket együtt is, így a kombinációknak megfelelően mindig más ízű ételt készíthetünk.

Ha a zöldségféléket vízben só nélkül pároljuk, finom édes zöldségeket kapunk. Ajánlatos 3 vagy 5 vagy 7féle zöldséget együtt párolni. Csak annyi vizet használjunk, amennyi a zöldségeket éppen ellepi. A zöldségeket lehet rétegesen egymás fölé rakni vagy csillag alakban egymás mellé. Ügyeljünk arra, hogy mindig a legjinebb kerüljön az edény aljára és a legiangabb a tetejére. Pl.

teteje: sárgarépa,

alatta: hagyma,

alatta: sütőtök, uborka, tök, cukkini,

legalul: kombu.

A zöldségeket hideg vízben tesszük a tűzre, amikor felforrt lángelosztón, takaréklángon, fedő alatt 10-15 percig pároljuk. A

levét leszűrhetjük, édes italként vagy miszót hozzákeverve levesként fogyaszthatjuk.

Ha a zöldségféléket kevés olajon pároljuk teltebb zamatú zöldséget fogyaszthatunk.

Kímélő étrend esetén a gőzölést, főzést és a párolást ajánljuk. Párolhatunk olaj nélkül vagy csak pár csepp olajon. Az egészségesek használhatnak kicsivel több olajat, és élvezhetik a hirtelen sütött és a bő olajban kisütött rántott zöldségeket is.

Párolt zöldségételek receptjei:

Párolt sütőtök hagymával: A hagymát félhold alakúra vágjuk, majd vízben, fedő nélkül üvegesre pároljuk. Hozzáadunk egy kevés hidegen préselt kukorica- vagy szezámolajat (4 személyre kb. egy kávéskanálnyi). Hozzáadjuk a vékony szeletekre (kb. 2–3 cm) vágott tököt, a héját is belevágva, kevés sót és 10 cm hosszú kombut. Kevés vizet öntünk rá, kb. 2 ujjnyi, a kombut a vízbe tesszük. Felforraljuk, majd lángelosztón takarékon 20 percig pároljuk fedő alatt.

Párolt zöldbab répafélével: a hagymát ujjnyi vízben üvegesre pároljuk, hozzáadunk egy kevés hidegen préselt olajat. Rátesszük a tisztított zöldbabot és a háromszögre vágott sárgarépát vagy fehérrépát vagy paszternákot a tetejére. Megsózzuk, kevés vizet öntünk rá, kombuval, citrommal, gyömbérrel ízesítjük. Forrástól számítva fedő alatt kb. 20 percig pároljuk lángelosztón, takaréklángon.

További párolt zöldség-kombinációk a fenti receptek alapján:

Kombu, hagyma, fehérretek, sárgarépa (só nélkül)

Kombu, hagyma, fehérretek, fehérrépa (só nélkül)

Kombu, póré, fehérretek, sárgarépa

vagy fehérrépa (só nélkül)

Kombu, hagyma, sárgarépa, káposzta, pici só

Kombu, hagyma, sárgarépa, kelkáposzta, pici só

Kombu, hagyma, sárgarépa, kínai kel, pici só

Kombu, hagyma, sárgarépa, karalábé, pici só

Kombu, hagyma, sárgarépa, karfiol, pici só

Kombu, hagyma, sárgarépa, cékla, pici só

Kombu, hagyma, sárgarépa, zeller, pici só

Kombu helyett választhatunk más tengeri zöldséget is, wakamét vagy aramét, de ezeknek már erősebb, meghatározóbb az íze.

Az egészségesek használhatnak kevés hagyományos fűszert is a zöldségek ízesítésére. Párolt gyökér és kerek zöldségeink a hagyományos fűszerek közül köménnyel, bazsalikommal vagy rozmaringgal fűszerezve a legízletesebbek. A fehérkáposzta mindhármát szereti, így mindig más étel készíthető belőle. A párolt sárgarépa és kelkáposzta ízesítésére a kakukkfű a legjobb. A kelkáposzta-főzelék pedig ízesíthető köménnyel és majorannával.

Párolt káposzta, sárgarépával, hagymával: A hagymát, sárgarépát, fehérkáposztát egyszerre tesszük az edénybe, kevés olajon pároljuk, váltakozva egyszer bazsalikommal, egyszer rozmaringgal, egyszer köménymaggal, fűszerezzük. Akkor is más, ha a hagymát előbb üvegesre pároljuk, és csak utána adjuk hozzá a sárgarépát, fehérkáposztát. Természetesen a laskára vágott, vagy vékonyra szeletelt fehérkáposzta is más ízű lesz.

Párolt lilakáposzta: A hagymát, lila káposztát kevés olajon puhára pároljuk, pici sóval, umebosi ecettel fűszerezzük, változatként köményt is adhatunk hozzá.

Tavaszi párolt lilakáposzta: egy fél fej lilakáposztához egy fél gerezdekre szedett narancsot adunk, csipetnyi sóval pici napraforgó olajban puhára pároljuk.

Párolt uborka: Vöröshagymát vagy/és újhagymát kevés olajon puhára párolunk, majd a felszeletelt uborkát hozzáadjuk, sóval, rozmaringgal puhára pároljuk. Fűszerezhetjük kaporral is.

Párolt karalábé: Az apróra vágott újhagymát és karalábét egyszerre tesszük az edénybe, kevés olajon, pici sóval puhára pároljuk, apróra vágott petrezselyemmel tálaljuk.

Tavasszal új zamatot ad a párolt zöldségeknek az újhagyma. Amikor megjelenik, érdemes a hagyma mellett újhagymát is használni.

A magyar konyha régi fűszereivel (bازsalikom, borsikafű, kömény, majoránna, rozmaring, tárkony) és a makrobiotika alkotóelemeivel a hagyományos ételeinket is elkészíthetjük.

Tofus savanyúkáposzta: Hozzávalók: hagyma, savanyúkáposzta, olaj, só, wakame, tofu és tamari. A hagymát üvegesre pároljuk, pirospaprikával megszórjuk, rátesszük a káposztát, a vizet és a wakamét és főni hagyjuk. Eközben a tofu kockákat tamari lében áztatjuk. Ha megfőtt a káposzta, a leszűrt tofu kockákkal összekeverjük és még 5 percig együtt főzzük. Barna rizzsel tálaljuk.

Székelkáposzta tofival: Ugyanúgy készül, mint a tofus savanyúkáposzta; de wakame helyett használhatunk kombut, és fűszerezhetjük borsikafűvel, kakukkfűvel. Kívánság szerint köménymagot is adhatunk hozzá. Ha kuktában a barnarizzsel együtt főzzük, a rizs aromásabb lesz. Amikor kész, hozzáadjuk a tamaris tofu kockákat.

Töltött káposzta búzahússal (seitan): A tölteték elkészítése: a hagymát kevés olajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a puhára párolt, aromás és laskára vágott búzahúst és egy csipetnyi majoránnát. 1–2 percnyi párolás után hozzáadjuk a főtt barnarizst és összekeverjük vele. Ezt a keveréket töltjük a savanyúkáposzta levelekbe.

A hagymát üvegesre pároljuk, késhegynyi pirospaprikát adunk hozzá, majd a savanyúkáposztát – ha túl savanyú, akkor csíkokra vágott káposztát is – a kombut, köménymagot, rozmaringot és majoránnát. Összekeverjük és közéje rakjuk a töltelékeket. Felengedjük forrásvízzel és lassú tűzön főzzük.

Spagettiszósz: 1 kisebb cékla zöldjével együtt, 4–5 sárgarépa, 1 zöldpaprika, 1 kicsi zeller a zöldjével együtt, 4 fej hagyma, pörkölt szezámolaj, miszó, fűszerek.

Az apróra vágott hagymát az olajon üvegesre pároljuk. A többi zöldséget felszeleteljük, és együtt kevés vízben megfőzzük. Amikor megpuhult, hozzáadjuk a hagymához. Az egésztest kézi zöldségdarálóval pépesítjük. 2 evőkanál miszót föloldunk és hozzáadjuk a zöldségekhez. 5 percig gyöngyözve főzzük. Tofu kockákat vágunk bele, és a forró spagettire szedjük.

Ha az egészségi állapot megengedi, a miszóval együtt kevés oreganóval és bazsalikkal fűszerezzük, 1 evőkanál szezámkrém (tahin) dúsítva a szósz krémesebb lesz.

Rakott kel:

a/ A kelt köménymagos sós vízben megfőzzük, leszűrjük és barnarizzsal összekeverjük. Pirított tökmagot szórunk a tetejére. Egészségesek tofuból készült majonézzal is fogyaszthatják.

b/ A hagymát üvegesre pároljuk, többféle gyökérzöldséget adunk hozzá és csipetnyi bazsalikkal és kakukkfűvel ízesítjük. Rövid ideig pároljuk és hozzákeverjük a főtt barnarizst. A tepsi alját kikenjük olajjal, ráhelyezzük a főtt kel-leveleket, majd a rizses töltelékkel, majd ismét egy sor kellevelet. Napraforgómagból készült krémet teszünk a tetejére és a sütőben megsütjük.

Sütött zöldségek: A zöldségeket gyufaszál vékonyságúra vágjuk vagy legyaluljuk. Forró olajba dobjuk és pár percig sütjük. Wokban is készíthetjük. Tamarival tálaljuk.

Budázott zöldségek: A rántott zöldségek készítésénél a szeletelést a zöldségféle keménysége határozza meg. Cérnavékonyra szeleteljük például a sárgarépát, karalábét, ha rántani akarjuk. A zöldséget teljesőrlésű barnalisztból és vízből készült „palacsinta tésztába” mártjuk, és forró olajban kisütjük.

Ha sütőtököt, zellert rántunk, előbb pár percig fedő alatt vízben félpuhára pároljuk, majd utána rántjuk ki.

Zöldleveses zöldségfélék elkészítése: Ajánlatos minél többet fogyasztani belőle, különösen tavasszal és nyáron. A nyers saláták mellett ízletesek a forrázott és párolt zöld levelek is. A keserű levelek forrázásánál nem teszünk sót a vízbe, az édes levelek az enyhén sózott forrázástól még édesebbek lesznek.

A forrázottakat salátaként ízesítjük, a pároltakat köretként. Tavasszal elegendő az új hagyma is fűszerként, de bazsalikomot, rozmaringot is használhatunk.

Retek levelét sótlan lobogó vízbe mártjuk, majd 1–2 percig főzzük; leszűrjük, apróra vágjuk. Citrommal vagy rizsecettel ízesíthetjük. A levét is fogyaszthatjuk, enyhén keserű.

Párolt új hagymával, forrásvízzel pépesítve „spenótként” is fogyaszthatjuk.

Pórégagyma: a félbevágott póréhagymát átlós irányban nagyon vékony (2–3 mm) szeletekre vágjuk. 1 személyre kb. 1 hosszában félbevágott hagymát számolunk. 2 dl vizet felforralunk, parányit sózzuk, a lobogó vízbe beledobjuk a póréhagymát és lefedjük. A levét leszűrjük és levesként elfogyasztjuk. A póréét köretként fogyasztjuk. Készíthetjük párolással is egy gyűszűnyi vízen.

Kelkáposztalevél: a kelkáposztát leveleire bontjuk, és a leveleket forró, sós, köménymagos vízbe dobjuk. Lefedve 1–2–3 percig főzzük, amíg a színe megváltozik és megpuhul. Ügyeljünk arra, hogy ne főzzük túl. Szűrjük le és a leveleket göngyöljük fel, így tálaljuk.

Kínai kel: apróra vágva sós, lobogó forró vízbe mártjuk, leszűrjük, ízesítjük.

Mángold: kevés olajon, parányi sóval 2–3 percig pároljuk.

Salátakrém: Kis fej vöröshagymát, egy csomag újhagymát apróra vágunk és puhára párolunk. A salátát lobogó,

sós forró vízbe dobjuk, 2–3 percig főzzük, majd leszűrjük. A levét leöntjük, a salátát hozzáadjuk a hagymához, felengedjük a forrásvízzel, csipetnyi sóval, rozmaringgal ízesítjük, majd kézi eszközzel pépesítjük.

Spenót: Bár a makrobiotika nem ajánlja a spenót fogyasztását, hazánkban tavasszal olyan kevés zöldleveles zöld-ségfélélet lehet vásárolni, hogy kompromisszumként, amikor még semmi más nincs, spenótot is lehet készíteni a következő receptek szerint.

a/: Egy fej vöröshagymát és egy csomag újhagymát apróra vágunk és kevés vízzel és szezámolajon puhára pároljuk. Egy másik edényben lobogó sós forró vízbe dobjuk a spenótot (kb. 60–80 dkg-ot) és 2–3 perces főzés után leszűrjük. Vágódeszkán apróra vágjuk és a párolt hagymára dobjuk. Ízlés szerint citrommal ízesítjük.

b/: Egy fej vöröshagymát és egy csomag újhagymát apróra vágunk, és kevés vízzel, szezámolajon puhára párolunk. Egy másik edényben lobogó, sós forró vízbe dobjuk a spenótot és 23 perc főzés után a levét leöntjük. A leszűrt spenótot hozzáadjuk a párolt hagymához, felengedjük forrásvízzel, csipetnyi sóval, köménymaggal felfőzzük, 1–2 percig gyöngyözni hagyjuk, majd kézi eszközzel pépesítjük. Tofukockákkal tálaljuk. (A tofukockákat előzőleg pár percig tamari szószban felforralhatjuk.) pl: Mint a spenót b) pontjában; csak kömény helyett bazsalikommal ízesítjük.

Saláták:

A nyers salátákat ajánlott a déli étkezéshez fogyasztani. A salátaöntetet rizsecetből, mirinből (erjesztett rizs), (vagy kevés forrásvízben feloldott árpamalátából) és tamariból készítjük el. Az egészségesek fogyaszthatnak pár csepp olajat is a salátán.

Salátát készíthetünk fejese salátából (apró darabokra tépkedve), madársalátából, kínai kelből (nyersen vagy forrázva), endívia salátából (apró darabokra tépkedve), mángoldból (nyersen vagy

forrázva), reszelt sárgarépából vékonyra vágott póréhagyma-karikákkal.

Fermentált savanyúságok:

Szervezetünk nagyon hálás, ha fermentáció útján savanyított salátákat fogyasztunk. A fermentált savanyúságokat készíthetjük kovászolással (pl. kovászolt uborka) és préseléssel (lásd hordós káposzta). A kovászolt káposzta is finom saláta nyáron. A káposzta egymagában kovászolva is ízes, de változatossággként kovászoláskor reszelt tormát és köménymagot is adhatunk hozzá. Tálaláskor apróra vágott zöldpetrezselyemmel keverjük össze.

Kovászolás: A kovászolni való uborkát vagy a lereszelt káposztát egy másfél literes befőttes üvegbe tesszük, jól megtömjük az üveget. A tetejére teszünk 5 kávéskanál tengeri sót, és forró forrásvizet öntünk rá, hogy ellepje. Kiskanálnyi barna búzadarát szórunk rá. Leföldjük és meleg helyre, napra tesszük. Az uborkát kaparral ízesítjük, a káposztára kevés tormát reszelünk és köményt is adhatunk hozzá. 4-6 nap alatt fermentálódik.

Préselt zöldségek: A retket, uborkát, télen a fekete retket vékonyra szeleteljük, a kínai kelt apróra vágjuk, a sárgarépát, káposztát lereszeljük. 2 jól megtömött pohárra 1 csapott kávéskanál sót számítunk. A zöldségeket megsózzuk, összekeverjük, és a préselő edénybe tesszük. Ha nincs, bádogbögrében is préselhetjük, ha a zöldségre egy kavicsal megrakott üveget nyomunk. Jó, ha az üveg éppen belefér a bögrébe. A zöldségek 5-6 nap alatt fermentálódnak.

A préseléssel készült salátáknak 2 fajtája van:

a/ *rövid idejű préselés* (2-3 óra) után a keletkezett vizet leöntjük a préselt zöldségről, majd salátaöntettel ízesítjük. Ilyenek pl. a retek citrommal ízesítve, az uborka rizsecetes öntettel, a kínai kel citrommal, a káposzta rizsecetes öntettel, tormával és petrezselyemmel.

b/ *hosszú idejű préselés* (5-6 nap) alatt: megvárjuk, míg a zöldség magától megsavanyodik, és így tálaljuk.

Ha túl sok savanyú levünk van, levesek, babok, lencse ízesítésére használhatjuk fel. (Magyarországon ismeretes a hordós savanyúkáposzta és a kovászos uborka.)

Hüvelyesek:

Főzelékek-levesek: A hüvelyeseket (babot, lencsét, csicsери borsót) tanácsos este beáztatni, az áztatóvizet kiönteni, új vízzel felforralni és ezt a vizet is kiönteni. Egy darab kombuval feltenni, forrás után lángelosztóval takarékon főzni, időnkint fedő nélkül, ameddig megpuhul. Félholdra vágott hagymát teríteni rá kb. 2 ujjnyi vastagon, sózni, esetleg tamarit adni hozzá, felforralni, ezután lángelosztóval még kb. 20–30 percig főzni. Ha kész, miszót lehet hozzá adni.

Bableves: A bablevest készíthetjük hagyma, sárgarépa, fehér-répa és káposzta hozzáadásával is.

Azuki bab: Az azuki babot este kombuval együtt beáztatjuk, és ebben a vízben főzzük meg. Ha kész, kuzuval sűrítjük. Gyógyító étel.

Babpástétom: előző napról megmaradt babfőzelékből a babot húsdarálón ledaráljuk és mizoval habosra keverjük. Gyömbér porral ízesítjük. Ügyeljünk arra, hogy a babot két napnál tovább ne tároljuk, mert hamar megromlik.

A csicsериborsó-pástétom hasonlóan készül, mint a babpástétom, de gyömbér mellett ízesítésül umebosi szilvát is használunk.

Tofu: a tofut apró kockára vágjuk, és vízzel hígított tamariban kb. 10 percig főzzük. Tetszés szerint ízesíthetjük: a hígított tamariba tehetünk gyömbért, kakukkfűvet, hagymát vagy mindhármat egyszerre.

A bab és a csicsериborsó jól kombinálható mindenféle gabonával, elkészítési módját lásd a gabona recepteknél.

Ízesítők:

Gomasio-pörkölt szezám-mag: a szezám-magot megmossuk, majd forró serpenyőbe öntjük és megpörköljük. 16 kávéskanál

szezám-magra 1 kávéskanál sót számítunk. A sót külön megpörköljük, a kettőt összeöntjük és mozsárban elmorzsoljuk. Lehet kávédarálóban is megdarálni,

Pörkölt tökmag/napraforgómag: a magot serpenyőbe öntjük, megpörköljük és a végén kevés vízzel hígított szójaszószt (tamari) öntünk rá. Ha nincs tamari, akkor egy mokkáskanálnyi sót feloldunk egy kevés vízben és ezt öntjük a forró magra. Nem kell tartani attól, hogy nagyon sós lesz, mert a só az edény aljára kicsapódik.

Sós diókrém: a darabolt diót serpenyőben megpirítjuk, majd megdaráljuk. Kevés vízzel, sóval kb. 15–20 percig főzzük, majd oldott miszót keverünk hozzá, amivel még 1–2 percig lassan főzzük. Hidegen kenyérre kenhető, ízlés szerint esetleg fűszerezni is lehet, párolt hagymával, apróra vágott petrezselyemmel.

Hasonló krémet készíthetünk szezámmagból és amerikai mogyoróból.

Édességek:

Almalekvár: A felszeletelt almát parányi vízben párolni kezdjük egy csipet sóval, fedő alatt. Időnként megkeverjük, lángelosztón, takaréklángon több órán át pároljuk, míg az alma felére összefő. Minél tovább főzzük, annál édesebb lesz és kedvezőbb a szervezet számára. Célszerű jénai vagy Zepter edényt használni a főzéshez.

Hagymalekvár: A félholdra vágott hagymát ujjnyi vízben párolni kezdjük, kevés sóval és fedő nélkül. Amikor a hagyma üveges lett, tovább pároljuk fedő alatt több órán át, lángelosztón, takaréklángon. Minél tovább pároljuk, annál édesebb lesz.

Gesztenyekrém: Az 1:7 arányú rizskrémbe főtt és áttört gesztenyét teszünk, pici sót, darabka vaníliát és áztatott mazsolát levéllel együtt, esetleg gyömbérport. Ha mód van rá, a rizskrém elöbbségesét pépesítjük. Lassú tűzön, lángelosztón 20–40 percig főzzük, közben kavargatjuk, hogy le ne égjen. Kis tálakba adagoljuk, lehűtjük, pár szem cseresznyebefőttel díszítjük.

Grízpuding: Kevés diót serpenyőben megpirítunk. Négy csésze forrásvizet felforralunk, egy kávéskanál szezámolajat teszünk bele, a pirított diót és egy csipetnyi sót. Gyermekeknek három éves korig só nélkül készítjük. Amikor forr a víz, keverés közben 2 csésze – ha hígabbra kívánjuk, akkor másfél – teljesőrlésű búzadarát engedünk bele. Lefedjük, majd lángelosztón takaréklángon 20 percig főzzük. Lefödve hagyjuk kihűlni. Ízlés szerint saját készítésű baracklekvárral vagy szilvalekvárral tálaljuk.

Mákkrém almával: A darált mákot és a reszelt sárgarépát kevés vízzel kb. 20 percig fedő alatt pároljuk. Közben felszeleteljük az almát és 3 evőkanál barna grízt keverünk hozzá. A két masszát összekeverjük és még 20 percig sütjük a sütőben.

Ugyanezt a töltelékét használhatjuk mákos rétes készítéséhez is. Ez esetben az összekevert masszát a tésztába töltjük és úgy sütjük meg.

Diókrém almával: 3–5 almát (jonatán, idared, golden) meghámozunk és gerezdekre vágjuk. (Ha bio almát kapunk, azt nem szükséges meghámozni.) A felszeletelt almát a lábas aljára tesszük és rádaráljuk a diót. Forrásvizet öntünk rá, hogy épp ellepje. Fedő alatt lángelosztón, tartalék lángon kb. fél órán át pároljuk. Hidegen tálaljuk.

Dió-alma-mazsola desszert: A diót előbb serpenyőben megpirítjuk, az almát (akár vegyesen is a különböző fajtákat) megtisztítjuk és gerezdekre vágjuk, a mazsolát megmossuk. Mindhármat a lábasba tesszük, annyi forrásvizet öntünk rá, hogy épp ellepje, de lehet kicsit kevesebbet is. Fedő alatt, takaréklángon 20–30 percig főzzük. Hidegen tálaljuk.

Diós tészta:

a/ A diót serpenyőben megpirítjuk. A barnatésztát kifőzzük. A forró tésztára a pirított diót rádaráljuk. Aki kívánja, még baracklekvárt vagy szilvalekvárt is tehet rá.

b/ Szigorúbb diéta esetén a diót a tésztával együtt főzzük ki és úgy tálaljuk.

Makrobiotikus rétesek: Rétestészta: Negyed kg teljesőrlésű, szitált barnalisztet vízzel és sóval kb. 15 percig tésztává gyúrunk. Fél órán át pihentetjük, majd kinyújtjuk.

Töltelékek:

- a/ reszelt nyers alma, fahéj, mazsola, kevés bulgur vagy zsemlemorzsa;
- b/ késői kimagozott fekete cseresznye, kevés bulgur vagy zsemlemorzsa;
- c/ diókrém almával;
- d/ mákrém;
- e/ sóval, borssal, köménnyel, búzahús darabokkal fűszerezett csíkokra vagy kockára vágott párolt káposzta kevés bulgur vagy zsemlemorzsa.

A megtöltött rétes rudakat olajozott tepsiben 35 percig sütjük.

Kölesgombóc: a megmosott köleshez 2,5-szeres vizet adunk és személyenként egy csipetnyi áztatott mazsolát, pici sót. Forrástól számítva takaréklángon, lángelosztón 40–45 percig főzzük. Megvárjuk, míg kihűl, majd vizes kézzel gombócokat formázunk belőle és piritott, apróra vágott dióba hempergetjük.

Diótorta: a torta tésztáját főtt köles képezi, amelyet kb. 3–4 cm vastagon elsimítunk a tortatálon. A tetejét megkenjük diókrémmel.

Diókrém: a sütőtököt apró szeletekre vagy kockákra vágjuk és kevés vízen fedő alatt pici sóval pároljuk. A diót megpörköljük (lehet sütőben vagy serpenyőben), majd megdaráljuk. Hozzáadjuk a párolt tökhöz. Áztatott mazsolával, ánizzsal fűszerezzük. Tetszés szerint reszelt citromhéjat is adhatunk hozzá, de anélkül is ízes. Az egész kb. 20–25 percig főzzük. Kihűtjük, és a köles tetejére kenjük.

Máktorta: alapja ugyanaz, mint a dió tortának.

Mákrém: a sárgarépat lereszeljük, és vízen pici sóval puhára pároljuk. Hozzáadjuk a darált mákot, az arány kb. fele-fele. Áztatott mazsolával, gyömbérporral, citromlével ízesítjük, ha szükséges pici sóval. Kb. 20–25 percig főzzük az egészet, majd miután kihűlt a köles tetejére kenjük.

Császarmorzsa: Hozzávalók: 2 pohár kukoricadara, 2 pohár búzadara, egy marék mazsola, egy csipet só és egy kávéskanál napraforgó olaj. A darákat, mazsolát kb. másfélszeres vízbe keverjük (a dara fölött kb. még egy ujjnyi víz legyen), megsózzuk és legalább 1 órát állni hagyjuk. Minél hosszabban áll, annál jobb. A serpenyőbe olajat teszünk, és amikor már jó meleg (de még nem forró) a masszát beleöntjük. Egyik oldalát fedő alatt sütjük, a másik oldalát fedő nélkül. Amikor megfordítjuk, fakanállal darabokra vágjuk. Ajánlatos lángelosztót használni.

Szezámragos aprósütemény egészségeseknek: 10 dkg teljes szezámragot alaposan megmosunk több vízben. Kb. 40–50 dkg frissen őrölt barnalisztből, forrásvízből 1 evőkanál szezámolaj hozzáadásával rugalmas cipót gyúrunk. A cipó kb. 56 perces gyúrás után készül el. Apró rudacskákat vágunk belőle, majd a rudacskákból kb. 2 cm-es darabkákat. A darabkákat a tepsibe tesszük, és az ujjunkkal laposra nyomjuk. 15–20 percig sütjük közepes tűznél. Ügyeljünk rá, hogy meg ne égjen. Amikor elszíneződött az alja, még ha a teteje világos is, már túlsült.

A betegek számára ajánljuk, hogy inkább főtt édességeket fogyasszanak és gyógyulásukig kerüljék a sült tésztákat. Egészségesek módjával fogyaszthatják.

Sült gyümölcsök: Azok számára, akiknek kerülniük kell a nyers gyümölcsök fogyasztását, nyáron is készíthetünk kompótot vagy sült gyümölcsöt. A serpenyőt megforrósítjuk és a felszeletelt gyümölcsöt beledobjuk és lefedjük. Készíthetjük cseresznyéből, őszibarackból, görögdinnyéből, almából, körtéből.

Befőzés, tartósítás:

Télutón, kora tavasszal az étkezés ízletes kiegészítője a nyáron eltett befőtt. A befőzés könnyű és egyszerű művelet. Csak nagyon érett, (inkább túlrejt) egészséges gyümölcsöt válasszunk hozzá. A befőzés művelete a következő:

Az eltenni való gyümölcsöt üvegekbe rakjuk, az üvegeket csavaros tetővel lezárjuk, majd kuktában vagy hagyományos módon

fazékban kifőzzük. A négyliteres kuktában 4 db. fél literes üveget főzhetünk ki úgy, hogy annyi vizet töltünk a kuktába, hogy az üvegek derekáig érjen. A kuktát lezárjuk és föltesszük főni. Amikor sípol, lángelosztót teszünk alá, és takaréklángon még 15–20 percig főzzük. Ekkor elzárjuk, és csak akkor nyitjuk ki, amikor a fazék kihűlt.

Kerüljük az alumíniumkukta használatát, ha nincs rozsdamentes kuktánk, hagyományos módon fazékban főzzük ki az üvegeket, kb. 1 órán át. Ha nincs csavaros üvegünk, akkor hagyományos módon, a celofánnal lekötött üvegeket főzzük ki (a celofánnal lekötött üvegeket csak fazékban főzhetjük ki).

Cseresznyebefőtt: A legkésőbb érő, mézédese fekete cseresznyét érdemes eltenni. A gyümölcsöt megmossuk, lecsurgatjuk, üvegekbe tesszük. Az üvegeket csavaros tetővel jól lezárjuk. Majd az üvegeket kuktában, vagy hagyományos módon fazékban kifőzzük.

Meggybefőtt: Ugyanúgy készítjük el, mint a cseresznyebefőttet.

Alma, körte, őszibarack, dinnye, birsalma, szilva befőtt: vagy ezekből készített vegyes befőtt: alma-körte-szilva, alma birsalma: Mindezekből készíthetünk kompótot a cseresznyéhez hasonlóan, de a következő módon is. A gyümölcsöt megmossuk, fölszeleteljük és több órán át főzzük. Utána üvegekbe töltjük és kifőzzük. Ügyeljünk arra, hogy a gyümölcs nagyon érett, inkább túlérlett legyen. Akkor jó, amikor magától leesik a fáról.

Sárgabaracklekvár: A sárgabarackot megmossuk, kimagozzuk és több órán át, akár egy-két napon át is főzzük, ameddig sűrű lekvár lesz belőle. A lekvárt üvegekbe töltjük és kifőzzük.

Összefoglalva: a gyümölcsöket víz, cukor, édesítő és tartósítószer nélkül készítjük el. Az alma, körte, szilva esetében egy lehetlenyi sót tehetünk az üvegbe, a gyümölcs tetejére.

A makrobiotika és a nyugati étkezési szokások különbségei

A jin-jang tulajdonság szerinti ételtáblázat alapján könnyen eligazodhatunk abban, hogy mikor mit fogyasszunk. A legjüngabb ételünk a só és a húsok – a mérleg egyik serpenyőjében, a legjinebb pedig a cukrok, drogok, alkoholok – a mérleg másik serpenyőjében.

A skála közepén helyezkednek el a gabonafélék, a hüvelyesek, a magvak, a gumós zöldségek, a leveles-fejes zöldségek, a leveles zöldségek, tengeri zöldségek, a diófélék és a mérsékelt éghajlaton termő gyümölcsök. Táplálékaink közül a gabonafélék egyedülállóak, mert egyszerre magvak és gyümölcsök, egyesítik magukban a növényi fejlődés ciklusának kezdetét és végét. Az emberi fogyasztásra leginkább alkalmas, kiegyensúlyozott táplálékot nyújtják.

Az emberi szervezet táplálásához mindkét energiafajta megfelelő egyensúlya a legszerencsésebb, mindig figyelembe véve az éghajlati és egyéni adottságokat. A makrobiotika a mérleg közepén tartja meg a jin-jang egyensúlyt: kerüli mind a szélsőséges jin, mind pedig a szélsőséges jang ételek fogyasztását. Ezért a gyógyító makrobiotikus táplálkozás gabonalapú, főként vegetárius étrend. (ld. táblázat)

A makrobiotika a mérleg közepén elhelyezkedő gabonák és zöldségek közül is – a mérsékelt égövnek megfelelően – a yang oldalon elhelyezkedőket részesíti előnyben. A jin-yang táblázatban ezeket az élelmiszereket a napsárga sávban találjuk meg, és ezeket egészítjük ki a citromsárga és a narancssárga sávokban felsorolt élelmiszerekkel. Az évszakok változásainak megfelelően választunk a sorokon belüli jin-yang mérleg fokozataiból: nyáron például dinnyét fogyasztunk, télen almát. A makrobiotikus táplálkozás legfontosabb előnyei közé tartozik, hogy megfelel a modern táplálkozástudomány ajánlásának. E szerint 80% arányban szükséges lúgosító hatású élelmiszert fogyasztanunk, míg a savasító hatású élelmiszerek aránya 20% legyen. Ez biztosítja az ember optimális táplálását oly módon, hogy az emésztésből következőleg a lehető legkevesebb mérgezőanyag terhelje a szervezetet. A modern ember számára ez az ételválaszték unalmasnak,

egyhangúnak tűnik, de ha megismeri a makrobiotika ezernyi színét, változatosságát, vagy ha megkóstolja például a tradicionális japán konyhát, azt tapasztalja, hogy az messze meghaladja a nyugati modern cukor-hús alapú táplálkozás változatosságát. Az igazi makrobiotikában – úgy, ahogyan a tradicionális japán konyha is teszi – az alapvetően édes ízű gabonát (só nélkül vagy igen kicsi sóval főzve) 10–12 féle különbözőképpen elkészített, ízesített, hideg és meleg zöldség-étellel kínálják. A zöldségeleket, tengeri zöldségeket, babokat, tofut apró üvegtálkákban tálalják, különféleképpen elkészített (zöldtormás, reszelt gyömbéres, rizsecetes, mirines, szezámagos, szezámolajas stb.) sojuval (szójaszósszal) ízesítve. A tejsavas erjedéssel készült savanyúságok tálalása minden étkezés elmaradhatatlan kelléke. Ezek is élénkítik, ízben, színben, energetikai minőségben egyaránt változatossá teszik a gabonák, babok, zöldségek inkább édes ízvilágát. Élettani hatásuk pedig pótolhatatlan, hiszen az erjedés során keletkezett tejsav megerősíti a bélflórát, elősegíti az emésztést és a lebontott tápanyagnak a véráramba való felszívódását. Az umebosi szilva gyógyszer az emésztőrendszer számára. Ha a jin-yang ételtáblázatban akarjuk elhelyezni őket, akkor a yang oldalra kerülnek, szemben a modern étkezés ecettel és cukorral tartósított savanyúságaival. Hazai ízlésünknek megfelelően fogyaszthatunk savanyúkáposztát, kovászos uborkát, sóval savanyított sárgarépát, fehérrépát, a retek minden fajtáját, karfiolt, céklát és gyümölcsöket, valamint reszelt tormát.

Ezzel szemben a nyugati táplálkozás a mérleg két szélén lévő jin és yang ételek közül válogatva alkotja meg táplálkozása harmóniáját; húselekekhez alkoholt fogyaszt. Igaz, a skálán található többi étel is felhasználná, vagy fűszerként alkalmazná, de a rohanó élet köznapi gyakorlata során mégis megfélekedzik a két végpont közötti táplálék-kínálatról – hiszen nincs idő a hozzávalók beszerzésére és az étel elkészítésére. Így marad a hús-krumpli-kenyér-üdítő, kevés gyümölcs, vagy savanyú uborka szürke egyhangúsága. Fő fűszer a só, ami a nem kívánt ízt elfedi. Kellemes érzés a sós ételhez alkoholt, majd édességet fogyasztani. Ez a táplálkozás sokkal több savasító ételmiszert juttat a szervezetbe, mint ahogy az ajánlott lenne; vagyis túlnyomórészt

a jin/jang skála mindkét végpontján jelzett táplálékokat alkalmazza. Ezáltal sok minden hiányzik a táplálás szempontjából létfontosságú elemek közül, vagyis a szervezet jóllakottan éhes, alultáplált. A szervezet számára nehéz a méregtelenítés megvalósítása, hiszen a hús-cukor alapú táplálkozásakor mindkettőből sokkal több kerül a szervezetbe a szükségesnél, és így módon a felesleg egy része méregként raktározódik. Ez a típusú táplálkozás a nyugati világban elhízáshoz és sokféle krónikus és degeneratív megbetegedéshez vezet.

Ma is élő makrobiotika a Távol-Keleten

Japánban a tradicionális és modern étkezési szokások keveredése folytán mindegyik korosztályban egyre tömegesebb az allergia és neurodermitis előfordulása. A nyugati orvoslás eszközei nem elég hatásosak, a hagyományos gyógyítás a hagyományos étkezéshez való visszatérést javasolja. Így ma divatos lett Japánban a „makrobiotika”. Interneten tanítják a tradicionális étkek elkészítési módját, TV-műsorokban mutatják. A makrobiotikus vendéglők – nem sok van belőlük – annyira népszerűek, hogy hetekkel előtte kell asztalt foglalni bennük, pedig a gyógyítók kivételével a japán ember nem ismeri a makrobiotikát mint fogalmat. Nagyon is ismeri viszont a tradicionális étkezési módot és a tradicionális táplálkozást. Japánban tehát divatos lett a makrobiotika, mint módszer.

Makrobiotika a mai Japánban

A japánok megtartották a tradicionális étkezési időket: 12 óra tájban ebéd, és 18 óra tájban vacsora. Szerves része étkezésüknek az évszakhoz való kötődés: minden lehetőség szerint az adott évszakban termő élelmeket részesítik előnyben. A diéták különbözőek: mind a tradicionális –, mind pedig a modern ételeket fogyasztják. A hagyományosan öltözöttek, többnyire idősebbek és nők, hagyományos ételt választanak. A fiatalabbak, többnyire férfiak inkább a modern, húst tartalmazó japán ételeket választják. A mai modern japán konyhában a húsetelek elkészítési módjukat, tálalásukat tekintve bekerültek és integrálódtak a diétákba. A különböző húsokat együtt tálalják a párolt zöltségek, a sóval savanyított fermentált zöltségek megannyi kombinációjával. A rizs főszerepe továbbra is megmaradt. A modern ételeken túl a fiatalok szeretik és keresik a különböző nemzeti étkeket az olasz pasztától kezdve a marhahús megannyi változatáig és a csokoládétortáig. (Pedig Japánban nem volt szokás a kakaó és a csokoládé fogyasztása). Napközben munkahelyen fogyasztják a nyugati világ élelmeit is: tejterméket, húst, cukrot, stb. Ha mindkét fajta rendelkezésre áll –

ahogyan ezt rangos szállodákban láttam – egy étkezésen belül nem keverik a kettőt: vagy japán reggelit fogyasztanak, vagy ham and eggs-et tejjel.

Hogyan is valósul meg ezek együttes fogyasztása? Ennek érzékeltetésére szeretnék bemutatni néhány jellemző ételsort rangos nemzetközi szállodák májusi választékából:

A tradicionális japán ételek reggeli asztalán meleg és hideg étkek várják a vendégeket. A meleg ételek asztalán fehér rizsből készült rizsleves, párolt fehér rizs, pörkölt teljes szezámmag, miszóleves, metélőhagymafélék, fehérizslisztból készült gőzölt zsemle, gőzölt süttők vagy más gőzölt zöldség, gőzölt krumpli, aszalt gyümölcsökből és kenyérből készített sült édesség, sült édeskrumpli található. A hideg ételek asztalán: tofúételek nyersen és sütve, sült tofú zsákokkal zöldséggel töltve, fermentált zöldségek sült tofú csíkokkal, stb nyers saláták és fűszernövények, mint reszelt gyömbér, reszelt zöld színű torma, soju, babsaláták, fermentált ételek széles skálája és halételek a hívogatók. Európai szemnek a legfeltűnőbb a fermentált ételek sokfélesége és kombinációja: umebosi szilva-, gyömbér-, sörretek-, sárgarépa-, kínai kel-, tengeri algák-, stb sóval savanyítva. Az italok asztalán mindig jelen van a japán tea, vagyis a bancha és a zöld tea. Májusban a gyümölcskínálat: grápfüvet, narancs és Dél-Japánban termelt édes zöldbelű cukordinnye volt.

Ugyanebben az étteremben a „nyugati világ modern étkezési asztalán” ugyancsak gazdag a büfékínálat: zöldsaláták, tojás ételek, húsételek: virsli, kolbász, sonka szalonna sütve, kenyérfélék: négyzetl alakú fehér vattakenyér, zsemle, sütemények, müzli, tej, joghurtok, kávé, tea.

Ebédkor mindkét típusban bővül a választék és a modern Japán konyha ételei kerülnek előtérbe. Többféle salátát készítenek, megjelennek az olasztészták, pizzák, és fokhagymával készített sütek, halak, húsök. A tradicionális ételek között megjelenik a tempura is, amely elnevezés a rizslisztból készült sörtésztába mártott és forró olajban sült különböző zöldségféléket, édesburgonyát, halfalatokat takar, manapság azonban babavirslis falatokat is kínálnak ily módon.

Érdekes, hogy a kész tempura nem olajos, nem nehéz, hanem ropogós, rendkívül ízletes étel, amelyet zöldség vagy gyömbéres sojuba mártogatva fogyasztanak. A nyers saláták mellett többféle párolt, főtt zöldséget is találunk hidegen: brokkoli, karfiol, spenót, stb., amelyet salátaként fogyasztanak. A salátaöntetek között is többféle nemzeti (olasz, francia, stb.) öntet mellett természetesen a hagyományos japán öntetek is választhatók: pörkölt szezámolajos savanyú soju, a gyömbéres soju, a zöldségleves, stb.

A miszólevest felváltja a nagy darab zöldségeket tartalmazó főtt zöldségleves. Megjelenik a krumplikrokkett, negyed hasábokban sült burgonya, különböző fajtájú főtt babok tarka egyvelege, apró húsfalatok vékony rizstésztába göngyölve és gőzölve, stb. A gyümölcskínálat szőlővel, eperrel bővül.

Vacsoraidőben visszatér a miszóleves, a fehér rizs mellett megjelenik a párolt barna rizs, a babosrizs. Új kínálat a sojuval párolt vegyes zöldség, a melegen tálalt babok, halak. A felszolgáló a helyszínen készíti el a lobogó forró vízbe mártott, hajszálvékony marha és disznóhússzeletet. A fermentált zöldségek most is elmaradhatatlanok. Minden időben az ételek ízesítésére és energetikai kiegészítőjére szolgálnak.

Természetesen a nyugati világ asztalkínálata is szélesedik többféle halétellel és húsetellel. A saláta- és gyümölcsválaszték hasonló az ebédkor tálalthoz.

A sütemények között mind a hagyományos, mind a nyugati típusú megtalálható, ez utóbbi 2x2 cm-es nagyságú kockára vágva. A fagylaltok között a zöldtea fagylalt nemzeti édesség.

A mai Japánban szinte minden választható és megvásárolható: mind a tradicionális japán ételek, mind a modern japán konyha, mind a nyugati világ teljes standardizált ételválasztéka. Egy bevásárlóközpontban szinte teljesen ugyanolyan kép fogad bennünket, mint bármelyik európai üzletben, azzal a különbséggel, hogy a japán tradicionális ételek is megvásárolhatók, sőt feltűnő helyen egy teljes asztalon legalább 20féle frissen készített japán „sütemény” = édesség kínálja magát, külön táblával ellátva „csak 1–2 napig tárolható”. Ezek egyike sem tartalmaz tejet és élesztőt.

A különböző fajtájú rizslisztből készített gombócok belül azuki babból készült édes pürével töltöttek, kívül pedig más és másként vannak ízesítve. Van közöttük pirított szezámagba mártott változat, rizscukorba mártott gombóc, stb. Az ízesítés módja az is, ha a rizstészta keverik a fehér vagy a fekete szezámagot.

Az édességek másik fajtája a mocsitésztaból (édesrizs) formált és falevelen tálalt különböző kekszformájú puha lapos tészta ugyancsak édes fehér-piros-fekete babpüre töltettel. A töltetekben mindenféle babpüre előfordul a fehértől a fekete színig. Ezek az édességek Japán egész területén megtalálhatóak, csak az alakjuk, és a tésztaízesítésük változik. Mindegyik tájegység büszke az ott honos változatra, kis térképrajzok mutatják a származás helyét.

Hasonló a helyzet a fermentált zöldségek és gyümölcsök világában. Se szeri se száma a különböző változatoknak és a kombinációjuknak, az ilyen receptek száma a 4000-et is meghaladja. Különösen finom a Narita járásból származó (Tokyo nemzetközi repülőtérének környéke) fermentált fügedarabok, amelynek enyhén savanyú-sós íze egyensúlyozza a füge édesét. A sóval savanyított zöldségeknek és gyümölcsöknek amúgy is különös jelentősége van. Hagyományosan ez zárja az étkezést. A neve Tsukemono, az „édesanya által készített ételt”, az anyai gondoskodást és szeretetet jelképezi.

A japán háziasszony a nyáron egymást követő gyümölcsöket és zöldségeket sóval savanyított módon tartósítja. Ezek a tejsavas erjedéssel készült savanyúságok teszik változatossá ízben, színben, energetikai minőségben egyaránt a gabonák, babok, zöldségek inkább édes ízvilágát. Élettani hatásuk pedig pótolhatatlan, hiszen az erjedés során keletkezett tejsav megerősíti a bélflórát, elősegíti az emésztést és a lebontott tápanyagnak a véráramba való felszívódását. Ha a jinyang ételtáblázatban akarjuk elhelyezni őket, akkor a yang oldalra kerülnek, szemben a modern étkezés ecettel és cukorral tartósított savanyúságaival.

Az üzletben vásárolt makrobiotikus ételek kiválóak: például barnarizsgombóc különböző változatban, zöldségfélék seitannal, tofuuval,

algák zöldséggel, még barnakenyérbe kent sütőtökpürét is kóstoltam, nagyon finom volt.

A legkisebb boltban is kapható a párolt fehérrizsből készült nori algába csomagolt, a közepén zöldséggel (umebosi szilva vagy uborka), lazaccal vagy tonhallal töltött rizsszendvics kiváló minőségben.

Kétféle hagyományos japán menü

Egy hagyományos japán vendéglőben elfogyasztott vacsora este 6-kor kezdődik, és két órán át tart, és 18–20 fogásból áll. Minden társaság külön teremben foglal helyet (kisebb vendéglőben külön boxban), a földön ülve, alacsony asztalokon tálalva fogyasztja a vacsorát. A felszolgálók nemzeti viseletben és szigorúan a hagyományos etikett szerint dolgoznak. Az egyes fogások között az előételek sorában néhány halfalat is előfordul, de a fogások nagyobb része zöldség-ételekből áll, hihetetlen változatossággal elkészítve és tálalva. A 18–20 fogás mindegyike legalább 3–5 alkotóelemből áll. Ennek ellenére a vacsora végén még nem is „tele hassal” állunk fel, hanem kellemes közérzettel.

Japánban a halételeknek hasonlóan ősi hagyományuk van. Egy halvacsora fogásból áll, például következőképpen: Mindegyik fogás mennyisége 1–3 falatnyi, de ezek csodálatos kiegészítőkkel és csodálatos frissességben és minőségben elkészítve. A falatnyi mennyiség alól csak a menü elején tálalt hallevés és a menü végén tálalt fehérrizs és miszóleves a kivétel. Egy ilyen halvacsora tálalási ideje 1,5 óra. Ezt előre megmondják. Ha indul a repülő, és siet a vendég akkor 40 perc. Egy ilyen menühöz már sake, a melegen tálalt rizsbor illik és szükséges is. Érdekes hogy ennyi fogás sem megterhelő, valószínű, a pici mennyiség és a tökéletes kiegészítő körítés következtében. Ilyenkor hasznos az a sokféle fermentált zöldség, mindegyik fogáshoz másfajta kombinációja az illő.

ÉTLAP	ÉTREND
Bevezető kistányér	Pácolt padlizsán, virágfüzér krizantém, tengeri hinárral ízesített kagyló, SIMEDZSI (<i>Tricholoma conglobatum</i>) és HIRATAKE (<i>Pleurotus ostreatus</i>) gomba reszelt gyömbéres mártásban
Előétel	Dióbéllel kupola alakúra díszített diópép Édes garnélarák és tengeri sün édesburgonya (jamgumó) pürében Lazac sózott teje, reszelt fehértekkal ízesített szójamártásban, AMITAKE gomba, MICUBA (<i>Cryptotaenia japonica</i>) zöldje Sült tojássárgájába töltött lazactekercs, kaviár és tengeri rák szusi-tekeres Gingkó mogyorószem fenyőtűre tűzve Szárított szardínia szelet Díszes sütőtökfalat, gingkó falevél és rizskalász alakúra vágva
Leves	Agyagedényben főtt MACUTAKE (<i>Armillaria matsutake</i>) gomba ízű erőleves MACUTAKE gomba, angolna, garnélarák, MICUBA zöldjéből főzve, SUDACSI citrommal ízesítve
Szasimi (Nyershalegytál)	Felszeletelt, nyers aranyosfejű hal, tonhal, langusztá díszköret friss zöldségből
Roston sült egytál	Faszénen sült MACUTAKE gombafalat, szakével (rizsborral) ízesített nyelvhalfalat és édesburgonyafalat SUDACSI citrom és DAIDAI narancs levével ízesített szójaszószt öntettel
Párolt inyencegytál	Krizantémvirág alakúra vágva lassú tűzön párolt fehértúrászelet, krizantémvirág alakúra vágva, tengeri angolna-, szójatej-, liliomgumó SIMEDZSI gombával készült töltelékkel, apróra vagdalt JUZU citrom héjával ízesített keményítő liszttel sűrített öntettel
Utolsó mellékfogás	Savanykás kistányérka: párolt őszi zöldségek krizantémvirággal díszítve
Főfogás	Hagyományos fazékban párolt barnarizs
Záró leves	Vörösmiszóleves
Pácolt zöldség	Japán módon pácolt vegyeszöldség falatok
Desszert	Datolyaszilva szörbet, datolyaszilvabőrbe töltött KYOHÓ szőlő és körte
Édesség	Krizantémvirág alakú hagyományos japán édesség

ÉTLAP	
Előétel	Aranyosfejű hal sisak-szusi módon, apró édeshal (Plecoglossus altivelis) rántva, apró kaliforniai ehető kagyló (Haliotis japonica), vékony rántóburkolat-keverék, tengeri hinárba csomagolt, párolt fehértök, kocsonyás tonhal
Leves	Erőleves Bonitóból (Kis tonhal -Katsuwonus pelamis) és tengeri algából a következő apró betétekkel: kagai tök, kaliforniai ehető kagyló gombával, „mjóga” gyömbérszelet (Zingiber mioga), pici sárgadinnye, egy japán borsbokor levél (Zanthoxylum piperitum)
Friss, nyers halfalatok	Szasimi-kombináció három fajta, évszakhoz illő halból, díszköret friss zöldségből
Párolt egytálétel	Tengeri angolna, tófu (szójababbtúró), ehető arália (Aralia cordata), fiatal kukoricacső, egész sárgarépa, leveles zöldség (spenót stb.), metéltre vágott gyömbér
Roston sült halegytál	Barracuda-hal Wakasa módon, örömmel ízesített, szárított japán kifli szeletek, „nyílveesszőtoll” lóuszgyökér, sült padlizsán szézámfűmártásban, mézen párolt viaszbokor (Myrica rubra) gyümölcse (viaszbogyó)
Hal- és zöldségtempura	Japán kardhal (Trichiurus japonicus) filé és két fajta zöldség (zöldpaprika és padlizsán)tempura pórégagymás, gyömbéres szójaszósszal
Főfogás	Édeshalrizottó (Plecoglossus altivelis halból), miszóleves (szójababból, a szaké kiforrása és leszűrése után felmaradt rizsből és sóból készült hagyományos japán ízesítő péppel elkészített leves), sós lében pácolt savanyú zöldségek japán módon
Gyümölcs	Kantalup-dinnye, füge

„Makrobiotika” Koreában: A hagyományos koreai konyha

Japán és Korea tradicionális ételkínálatában szinte csak a fűszerezésben és a fokhagyma használatában van különbség. A Japán konyhában hagyományosan nem használták a fokhagymát, mint fűszert, Koreában viszont sok fokhagymát használnak. Így különböztetik meg magukat a Japán konyhától. A japán és koreai nép történelmi viszáljai során a koreai nép ellenállása az étkezésben is megnyilvánult és a japán „egyhangú” ízek helyett ugyanazokat az ételeket szinte kizárólag fokhagymás és erős paprikás fűszerezésben fogyasztják. Mindenekelőtt sok fokhagymát használnak nyersen és fermentált formában is.

Koreában a fokhagyma használata régi hagyomány, hisz a múltban szegény ország lévén a fokhagymát gyógyszerként használták mind nyersen, mind az erjesztett, fakádakban sóval érlelt változatát. Néhol még ma is naponta akár 4–5-ször is fogyasztják. Az 1900-as évektől vált általánossá a rendkívül erős paprika minden fajának használata főzéshez és fermentált pép formájában. Ezt is hasonló módon tartósítják, fahordóban sóval.

A koreai tradicionális étkezés is rendkívül változatos, ugyanúgy, mint a japán. Egy étkezésben 18–20 fogás az általános. Az évszakoknak megfelelően előfordul összes zöldség és tengeri alga megtalálható az asztalon különféle módon elkészítve: párolva, sütve, tempúrának, azaz rántva, salátának, fermentált formában, magvakkal és fűszerekkel ízesítve. A Távolkeleten honos gyömbér mellett a fokhagymás, erőspaprikás fűszerezéssel készített zöldségféléből 8–10 különböző fogás is van az asztalon. A fermentált kínai kel fokhagymás változatából készül a koreai nemzeti eledel a kimcsi, amely minden étkezés elmaradhatatlan kelléke. Csak a tempura, a rizs, a piros rizs (azuki babbal együtt főzve) és a különböző gabonakásák (zab, árpa) nem fűszerezettek. Az étkezést záró és elmaradhatatlan miszolóves pirospaprika-fermentált krémmel ízesítve igen csípős. Az édességek és édes italok között igen finom a kezdeti erjedésű édes rizsital, a fermentált édes rizsdesszertek, a rizsmust és a különböző rizsborok. A teaivás a hagyományos étkezésnél mind Koreában, mind Japánban fontos szerepet

játszik. Helyét és fontosságát mind Koreában, mind Japánban a teaceremónián keresztül ismerhettük meg.

Amint láttuk Japánban is és Koreában is élő a hagyomány az étkezésben. Sőt, a hagyományos Japán konyha alapvető elemei az Ohsawa és Kushi által elnevezett és kidolgozott makrobiotika alapjait képezi.

A makrobiotika megalkotóinak nagy érdeme, hogy rámutattak és kiemelték a hagyományos japán konyha egészségmegőrző és gyógyító tulajdonságait. A makrobiotika rendszere ezekből épül fel oly módon, hogy elősegíti a mai rohanó és beteg világ okozta problémák orvoslását.

A koreai étkezési hagyományt már nem nevezhetjük igazi makrobiotikának, hiszen az erős fűszerezés éppen hogy ellentmond annak, ahogy a makrobiotika a jin-jang egyensúly megtartásában kerüli a szélsőséges jin és jang ételek használatát.

A makrobiotika előnyei a mi világunkban

A hagyományos japán konyha optimálisan kiegyensúlyozott táplálkozási tulajdonságai az azonos éghajlaton élő nyugati ember számára is kiemelkedő jelentőségű. A modern nyugati élet ártó faktorainak ellensúlyozására különösen alkalmas a makrobiotika rendszere, amelyben a japán hagyomány lényege ötvöződik az alternatív gyógyítás és a holisztikus medicina elemeivel.

A makrobiotika nem egyszerűen egy vegetárius étkezési mód. Sokféle vegetárius étkezési módot ismerünk. A földrajzi, éghajlati, kulturális különbségeknek megfelelően a diétát is ezek a határozmányok alakították. A különböző nemzetiségű vegetárius diéták a fűszerhasználatukat tekintve az éghajlati adottságoknak megfelelően keletkeztek. Az igen fűszeres, erős, vegetárius diéták mint a különböző indiai, afrikai, mexikói, stb, mind-mind a helyi földrajzi és éghajlati adottságok kulturális termékei, mind a helyi népesség egészséges túlélését, táplálását és gyógyítását szolgálták, és szolgálják a mai napig is.

Csak a modern társadalmak gazdasági túltermelése, bősége és fogyasztói kultúrává alakulása változtatta meg oly módon e társadalmak táplálkozási szokásait, hogy a jóléti uniformizálódás keretében elfelejtette az ősi, a mérsékelt éghajlatnak megfelelő, egészséget megőrző táplálékokat és helyettesítette a tudományosan kiszámított, uniformizált, globalizált táplálékkal, amelyek nagyüzemi, vegyszeres termelés folytán elvesztették a valódi tápértéket és variabilitást ennek összes egészségügyi következményeivel együtt. Így történt Európában és Észak-Amerikában.

A makrobiotika egy olyan főként vegetárius étkezési forma, amely a mérsékelt égövi posztmodern társadalmakban képes helyreállítani és megőrizni az egészséget. Napi táplálkozásunkban összeköt bennünket a valódi természettel és ezáltal intellektuálisan és érzelmileg is kielégítő és kiteljesítő tapasztalást nyújt. A test – a természet kapcsolata által gyógyítja szellemünket, és a természet szelleme által gyógyítja a testünket egy kiegyensúlyozott és természetes táplálkozás

eszközével. Az élet egyszerűségének és természetességének igényét elégíti ki bennünk. A teljes értékű makrobiotika kulcsa a jin-jang egyensúly mindenkori elérése és megtartása, a szervezet számára terhet jelentő szélsőséges jin-jang elemek alkalmazása nélkül.

Ezért most megismétlem, összefoglalom a legfontosabb elemeket, amelyek a mérsékelt éghajlaton egészséget helyreállító és megőrző táplálkozásban a legfontosabbak.

1. Naponta két fő-, egészségesen elfogyasztott étkezés javasolt.

Az ebéd ideje délben fél 12 és 12 között optimális, amikor a nap delelőn van, a vacsoráé 17–18 óra között. A szervezet e ritmus szerint követi a napi energiakörforgást. Kushi szerint naponta két vagy három alkalommal együnk, amennyi jólesik, feltéve, ha megtartjuk az egyes élelmiszerfajták helyes arányát és minden falatot alaposan megrágunk. Az alapos rágás alapvetően fontos a jó emésztéshez, s ajánlatos minden falatot ötvenszer vagy még többször megrágni, amíg folyékony nem lesz. Akkor együnk, amikor éhesek vagyunk, de célszerű úgy felállni az asztaltól, hogy kellemesen érezzük magunkat, de ne érezzünk telítettséget.

2. A helyben biodinamikusan termesztett táplálékok fogyasztása javasolt.

Növények és gyümölcsök esetében igen fontos szempont azért, mert mind a növények, mind pedig a gyümölcsök teljesértékű fogyasztását teszik lehetővé. Ellenkező esetben, ha meszsi vidékről, esetleg más országból szállítunk, az eltarthatóság érdekében féléretten vagy éretlenül kell leszednünk a gyümölcsöt, esetleg tartósítószerrel kezelni, stb, amely végülis egészen más minőségű gyümölcsöt eredményez. Gondoljunk a banán kényszerérlelésére vagy a görögdinnye széndioxiddal történő érlelésére, stb. Jó, ha tudjuk, hogy a kívül szépnek tűnő, kemény, belül éretlen és ízetlen gyümölcsöknek az egészségre kedvezőtlenül magas, ill. ártalmas a savtartalmuk.

Az egészség szempontjából a fán, bokron optimálisan érett, frissen szedett gyümölcs a legkedvezőbb, mert ebben az esetben optimális arányban szerepelnek a gyümölcsre jellemző összetevők, cukrok,

minerálok, savak, enzimek, stb. Az ilyen gyümölcsöt viszont már nem lehet szállítani, vagy sokáig eltartani.

3. Az évszaknak megfelelő élelmiszerek fogyasztása javasolt.

Ez a szempont az előzőkhöz kapcsolódik. Az adott évszakban termő táplálékok fogyasztásának két fő indoka van. Az egyik a fent említett optimális érettség és a szállítás elkerülése, a másik szempont pedig az energetikai tényező. A távolkeleti tanok szerint minden évszaknak megvan a megfelelő energetikai jellemzője, amely mind a természetben, a hőmérsékletben, a napsütés mennyiségében és minőségében, a növényekben és gyümölcsökben, mind pedig szervezetünk működésében megnyilvánul. Például tavasszal van ideje a szervezet tisztításának, és új erők beépítésének, amelynek legfőbb segítője a tavasszal megjelenő zöldleveles növények. Ősszel van ideje a begyűjtésnek és raktározásnak, a téli időszakra való felkészülésnek, amelyet az őszelel betakarított és télálló zöldségfélék és gyümölcsök szolgálnak a legjobban.

Az évszaki ciklusokban jelenlévő energiák optimálisan szerveztünk évszaki ciklusának megfelelő működését. Ezért kívánatos például nyáron a helyben termett érett gyümölcsöket fogyasztani, télen pedig a helyben termett télre elálló alma, dió, mandula, mogyoró zamatát élvezni. A télen fogyasztott távoli országokból származó dinynye, paradicsom energiája- még vegyszermentes termelés esetén is- ellentétes az évszakban kívánatos energiával.

4. Az ételfajták mennyiségének összeállítása az évszaknak és az egyéni különbségeknek megfelelően javasolt.

Az ételfajták mennyiségének összeállítása is szoros összefüggésben van az energetikai tényezővel. Nyáron, nagy melegben sokkal több yin azaz hűsítő élelmet fogyasztunk zöld saláták és gyümölcsök formájában, mint melegítő yang táplálékot gabonafélék formájában. Télen fordított a helyzet. A hidegben nagy szükségünk van a yang, melegítő energiájú gabonafélékre, és sokkal kevesebb yin hűtő energiájú gyümölcsöt fogyasztunk. Esetenként egy-egy alma kielégíti a szükségleteinket.

A gabonaféléken belül is kiválasztjuk az évszakoknak megfelelőt. Télen inkább zabot, kölest, búzát, rozsot, nyáron kukoricát, árpát fogyasztunk. Rizst minden évszakban fogyaszthatunk, hiszen abból nagyon sokféle terem, van téldre alkalmas és nyáron való is.

A gyümölcsöknél hasonló módon járunk el: nyáron édes, lédús gyümölcsöket fogyasztunk – hiszen akkor teremnek, télen a kisebb, keményebb, téldre is elálló almát, körtét fogyasztjuk.

Az esszenciális aminosavakat tartalmazó élelmek közül télen többsősét fogyasztunk, például többet a hosszan érlelt miszóból. Nyáron a kevésbé sósat választjuk, például a röviden érlelt miszót.

5. Friss alapanyagok használata javasolt.

Lehetőség szerint friss alapanyagokból főzzünk, és kerüljük az előfőzött, finomított, (processed) alapanyagokat, akkor is, ha azok biotermékek. Ez a szempont ismét csak az étel energetikai minősége miatt igen fontos.

6. Fermentált ízesítők használata javasolt.

Igen fontos az ízesítők használata, amely a makrobiotika javaslata szerint fermentált, sóval savanyított különböző zöldségekből, gyümölcsökből és azok kombinációjából áll. Ezáltal biztosítván, hogy az öt alapíz (édes, sós, savanyú, keserű, erős) minden étkezésünkben szerepeljen, ugyancsak az évszakoknak megfelelő hangsúllyal. Bár minden földrajzi régiónak megvan a sajátos fermentált savanyúsága – mint például Észak-Európában és Oroszországban a savanyúkáposzta és a kovászos uborka – de ez a fajta étel csak alkalmanként jelenik meg és nem minden étkezés részeként, mint ahogyan a japán hagyományos étkezésben. Ezért a fermentált ízesítők használata különleges figyelmet érdemel és ajánlatos a nyugati étkezésben való alkalmazása is.

A mai makrobiotika Kushi szerint a keleti és a nyugati hatások egyedülálló szintézise. A hosszú élet művészete, a világmindenség bennünk megnyilvánuló végtelen rendje. A makrobiotika gyakorlata nem más, mint ennek a rendnek a megértése és saját életstílusunkra való

alkalmazása, beleértve mindennapi táplálékunk kiválasztását, elkészítését, elfogyasztásának mikéntjét éppúgy, mint tudatunk irányítását. A makrobiotika nem erőltet egységes diétát ránk. Olyan táplálkozási elvet kínál, amely számításba veszi a különböző éghajlati és földrajzi megfontolásokat, az életkort, a nemet, tevékenységi szintet és a mindig változó személyes szükségleteinket. A makrobiotika felöleli az egész világ kulturális örökségének teljes változatosságát és gazdagságát.

Idézetek a Bibliából

Zárógondolatként idézek a nyugati kultúra 2000 éves örökségében, a Bibliában található Esszénius Béke Evangélium János evangéliumából „Az Ember Fiának csodálatos gyógyításairól és tanításairól” című részből (Dr. Székely Edmond fordítása, arámi eredetű apokrif alapján), amelyben a makrobiotika hat legfontosabb javaslata közül az első öt megtalálható.

1. Naponta két fő, egészségesen elfogyasztott étkezést javasolt.

Jézus:„Csak akkor egyetek, először amikor a Nap delelőre ér, másodszor pedig, amikor lenyugszik. Ha így étkeztek, sosem láttok betegséget,” ... „Ne egyetek úgy, mint a falánkok,” ... „Amikor étkeztek, sohasem lakjatok teljesen jól.” ... „Úgy vigyázz, hogy amennyivel egy étkezés során jóllaktál, azután mindig egyharmaddal kevesebbet egyél.” ... „Kerüljétek el, ami túl forró, vagy túl hideg.”„És alaposan rágjátok meg az ételt fogaitokkal, hogy az folyékonnyá váljék,” ... „És egyetek olyan lassan, mintha imádkoznátok Mennyei Atyátokhoz.”

2. A helyben biodinamikusan termesztett táplálékok fogyasztása javasolt.

Jézus:„Ne egyétek a távoli országokból hozott tisztátalan ételeket, hanem mindig a ti fáitok termését fogyasszátok. Mert jól tudja a ti Istenetek, hol, és mikor mire van szükségetek. Mert Ő adja minden ország minden népeinek azt a táplálékot, ami a legjobb mindegyikőjüknek.” ...

3. Az évszaknak megfelelő élelmiszerek fogyasztása javasolt.

Jézus:„Mindig akkor egyetek, amikor az Isten asztala terítve van előttetek és mindig azt egyétek, amit az Ő asztalán találtok. Mert bizony mondom nektek, a ti Mennyei Atyátok jól tudja mire és mikor van testeteknek szüksége.” ...

4. Az ételfajták mennyiségének összeállítása az évszaknak és az egyéni különbségeknek megfelelően javasolt.

Jézus:, Május hónaptól kezdve az árpát egyétek, júniustól a búzát, amely a legtekélyesebb az összes maghozó füvek közül. Ebből legyen a mindennapi kenyeretek, hogy a Mennyei Atya megtartsa a ti testeket. Júliustól egyétek a savanyú szőlőt, hogy testetek megtisztulhasson és a sátán eltávozhasson belőle. Augusztus hónapjaiban gyűjtésétek be a szőlőt, hogy gyarapítsa a ti testeteket, hogy a mennyei Atya angyalai lakozzék bennük. A zamatos fügét október és november hónapokban egyétek, a maradékot pedig hadd aszalja meg számotokra a Nap angyala. És egyétek azt mandulával azon hónapokban, amikor a fák nem hoznak gyümölcsöt. Decemberben egyétek az eső után növekvő füveket, hogy véretek megtisztulhasson a ti bűneitektől.”...

5. Friss alapanyagok használata javasolt.

Jézus:, Egyetek ezért egész életetekben a Föld Anyának gazdagon terített asztaláról és sosem láttok szükségét. Amikor pedig az Ő asztaláról esztek, mindent úgy egyetek, ahogyan azt Föld Anyánk asztalán találjátok. Azok az ételek, amelyeket Isten bőségesen megterített asztalán találhattok, erőt és ifjúságot adnak a ti testeteknek, és soha betegséget nem láttok. Mert Istennek asztala táplálta az agg Matuzsálemet is és a ti ősatyáitokat is. És bizony mondom néktek, ha ti is úgy élnétek, ahogyan ők éltek, akkor az Élő Isten nektek is olyan hosszú földi életet adna, mint amilyen az övék volt.”...

Köszönet Dr. Török Szilveszter professzor úrnak, akinek előadása révén találtam meg a húsz évvel ezelőtt Kushi professzortól tanult idézeteket.

Utószó

Újonnan érdeklődők számára bonyolultnak tűnhet a makrobiotika rendszere és a távol-keleti filozófiában gyökerező magyarázata, hiszen a mi kultúránk a jin-jang dialektikáját másképp fogalmazza meg. Ezért segítségül egy elbeszélés formájában mondom el, hogyan és miként kezdjük hozzá.

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy csodálatos Nagymama sok-sok gyermekkel, unokával. A nagy család élelmezése az ő feladata volt. Természetesen a család apraja-nagyja segített, mégis ő volt a nagycsalád Anyukája. Falun laktak, a faluban csak egy bolt volt, ahol azonban nem árultak kenyeret, zöldségfélét, édességeket. A cukrászdát sem ismerték. A család önellátó volt, maguk főztek, sütöttek. Volt ugyan pici virágos kertjük, de a virágok mellett csak apró zöldségek és fűszernövények gazdagították a virágok illatát. Ha megcsodáltuk a sokféle zöldségnövényt: találtunk petrezselymet, zellerlevelet, mángoldot, újhagymát, snidlinget, póréhagymát, madársalátát, rukkolát, többféle salátát, például endíviát és jégsalátát is. Bazsalikom, kakukkfű, borsikafű, citromfű, zsálya, levendula, rozmaring, majoranna, borsmenta, fodormenta, stb. díszlett a virágok között. Az ételmet azonban vásárolniuk kellett. Ősztől tavaszig hetente egyszer elmentek a piacra, kosaraikban kiskést is vittek, hogy vásárlás közben megkóstolhassák a zöldségfélét.

Hol vásároltak?

Csakis őstermelőknél vásároltak. Legtöbbjükről tudták, hogyan művelik földjüket; homokos a talajuk vagy kötöttebb, milyen trágyát használnak (akkor még nem létezett műtrágya), hogyan permeteznek: vegyszert használnak-e, vagy ismerik-e a természetes védelmet. Akik ismerték, tudták, ha megfelelően ültetik a növényeket egymás mellé, azok védelmezik egymást a kártékony rovarokkal szemben.

Az őstermelők szívesen kínálják áruikat: „Tessék... kóstolják meg!” Előkerül a kiskés, megkóstolják a sárgarépat, káposztát, kelt és a többi. Mindegyik zöldségféle édes ízű, a rá jellemző édességgel. Ha

nem édes, akkor nem friss vagy a talaj kezelése nem megfelelő (manapság a műtrágyával termelt zöldségeknél fordul ez elő).

Mit vásároltak?

Mindig a legolcsóbb zöldségeket és gyümölcsöket vásárolták. Ennek több oka is volt: először is tudták, hogy az őstermelő a természet rendje szerint termeli növényeit, nem foglalkozik olyasmivel, ami az évszaktól idegen és szereti frissen eladni áruát, mivel nincs hűtőháza a tárolásra. Ezért akkor olcsó az áru, amikor éppen érik és sok van belőle. Másodsorban hogyan tudná etetni Nagymama a sok éhes száját, ha a drága árut vásárolná? A kereskedőknél sosem vásároltak, mivel ott drágább a friss áru, és az az olcsó, amit a kereskedő hetek óta nem adott el: a régebbieket átválogatják és csak annak a terméknek az árát csökkentik, amelyektől már nagyon szeretnének szabadulni.

Nézzük meg, mi az olcsó ősztől tavaszig a piacon? Sárgarépa, hagyma, krumpli, káposzta, kelkáposzta, karalábé, kelbimbó, sütőtök, alma, karfiol, póréhagyma, cékla, feketeteretek, stb. Megannyi mindennapi fogyasztáshoz szükséges, legértékesebb táplálék! A zeller, fehérrepa drágább ugyan, de kevesebb is elég a levesek ízesítésére.

Mi a drága? Zöldpaprika, kaliforniai paprika, paradicsom, padlizsán, saláta, fürtös uborka, kígyó uborka, tél közepétől karfiol, földieper és déli gyümölcsök. Minden, ami külföldről származik, vagy amelyeket fólia alatt termelnek, mert télen nem teremnek meg. Fóliás vagy külföldről származó árut csak a kereskedőnél lehet vásárolni. Ezek élettani minősége közismerten nem kielégítő vagy kifejezetten káros az egészségre. A régi nagymamák szerencsére nem ismerték a széndioxiddal érlelt, külföldről behozott görögdinnyét, a műtrágyázott kaliforniai paprikát, a vegyszerrel kezelt banánt, tél közepén a fej-es salátát, paradicsomot, zöldpaprikát, uborkát, földiepret, stb. (A külföldről behozott áruval a drágaság mellett a szállítás során még az atmoszférát is károsítjuk. A minap hallottam a rádióban, hogy minden egyes darab Távol-Keletről behozott kiwi szállítása során két és fél kilogramm széndioxidot juttatunk a levegőbe.)

A nyers zöldségféléken kívül vásároltak még érett savanyúkáposztát, vagy megvásárolták, a káposztát és maguk savanyították. (A mai savanyúkáposztás hordót többnyire a teljesérés előtt kibontják, mert a vevő számára túl savanyú az igazi savanyúkáposzta, de borkősavas savanyítást is ismerünk a folyamat gyorsítása érdekében. Ezért ajánlatos otthon savanyítani.) A többi savanyított zöldséget otthon készítik el, ugyanúgy mint a vecsési savanyúkáposztát. Ilyenek a sóval savanyított préselt sárgarépa, sörretek, feketerekek, cékla, vagy a többféle zöldséggel együtt kovászolt karfiol.

Kerül a kosárba szárazbab, lencse, csicseriborsó, sárgaborsó és gabonaféle, barnarizs, köles, zab, hajdina és búza. Finomságul szolgál ősszel és télen az érett, édes alma, dió, gesztenye, mandula,ogyoró, mák, mazsola.

Hogyan tárolták a megvásárolt élelmet?

Akkoriban nem létezett sem hűtőszekrény, sem mélyhűtő, volt viszont hűvös kamra, ahol a zöldségeket, almát, és az esetleg megmaradt főtt gabonát tárolták, bár többnyire elfogyott minden. A kamra nyáron is alkalmas volt az élelmiszerek tárolására.

Hogyan főztek?

Eleinte hagyományos tűzhelyen, később gáztűzhelyen főztek. Nem volt még akkor villanytűzhely és mikrohullámú sütő sem. Ismerték a főzés rítusait, tudták, mely ételeket kell lassú tűzön több órán át főzni. (Dél-Olaszországban ma is több órán át főzik a paradicsomszószt, mert így a legjobb az íze és az ételtani hatása a hagyomány szerint.)

Reggel mindjárt odatették a gabonaféléket és a hüvelyeseket; gabonafélékből több félét is, például zabkását reggelire, ebédre és vacsorára pedig búzát, rizst, kölest stb. Ezeknek kell a leghosszabb főzési idő. A teljes szemű gabonáknak kb. egy óra, de télen nem árt, ha több órán át főnek. A hüvelyeseknél is hasonló a helyzet, bár kb. egy óra alatt megpuhulnak, jobb, ha több órán át, lassú tűzön főzzük őket.

E közben előkészítették a zöldségfélét. (Emlékezzünk rá, nem volt még mélyhűtött zöldség! A legújabb kutatások szerint a gyors mélyhűtés mellett ugyan megmarad a zöldségek vitamintartalma, de az ásványianyag-tartalom az emberi szervezet számára hozzáférhetlenné válik.) Ha a zöldség csak pár perces párolást vagy blansírozást igényel, akkor közvetlenül a tálalás előtt készítik el őket. Az ebéd előtt tálalt zöldleveses salátákat pedig frissen csipegetik a virágoskertből a fűszernövényekkel együtt, így azok frissen kerülnek asztalra. Több félélt is készítenek. Télen, amikor kevesebb van belőlük, érett savanyúkáposztát, sóval savanyított sárgarépat és más zöldségeket, például feketeeretket, céklát, reszelt tormát, jégsalátát, endíviasalátát tálalnak. A fagy beálltaig szedhető az édes-erős ízű rukkolalevél és ahogy nyílik az idő, februárban már bújnak új levelei, március elején pedig már újra fogyasztható. Petrezselyemlevél mindig van az étkeken. Karácsonytól kezdődően frissen csírázott búza- rozs- árpa –zabmag, valamint frissen csírázott babfélék gazdagítják a salátakínálatot.

Nagyon fontos hangsúlyozni a zöldleveses saláták fogyasztásának fontosságát. Sajnos a mai hazai táplálkozásnak az az egyik alapvető hiányossága, hogy kevés ilyet ismer és tálal. Ausztriában például, azonos éghajlati viszonyok mellett, télen is sokkal bővebb a salátaválaszték, és jóval többet is fogyasztanak belőle, mint hazánkban. Dél-nyugati szomszédainknál is sokkal bővebb a választék, bár ezt az ottani éghajlati viszonyoknak is köszönhetik. (Egy alkalommal, februárban Zágrábban vettem részt egy makrobiotikus szemináriumon. A reggeli piacon 25 féle zöldleveses növényt és salátafélét számoltam meg. A gyógyító makrobiotikának egyik legfontosabb eleme ez. Különösen fontos az átállás kezdetén és a gyógyításban. A zöldleveses növények a máj „gyógyszerei”.)

A tálalásról.

A népes család asztalhoz ül. Mindenki választ magának a főétekből (saláta, gabona, zöldség, hüvelyes, leves), mégis mindenki menüje más és más. Kinek ebből, kinek abból van több a tányérján, a kiegészítő ételek, fermentált zöldségek, ételízesítők kombinációja annyira

különböző lehet, hogy az ember azt hinné, a családtagok nem is ugyanazt az ebédet vagy vacsorát fogyasztják, hanem mint egy vendéglőben, mindenki más ételt rendelt. Ha ezt látjuk, akkor minden a legnagyobb rendben van. Épp az a csodálatos a makrobiotikában, hogy minden egyén személyes táplálékigényét képes kielégíteni ugyanazon étkezésein belül.

A gyümölcsfogyasztásról.

A gyümölcsöt télen is nyáron is a reggeli és déli étkezés között fogyasztják, legalább egy órával a déli étkezés előtt, vagy az ebéd után egy óra elteltével, de legkésőbb délután 2 órakor kívánság szerint. Télen kívánatos egy érett almát fogyasztani ugyancsak ízlés szerint ki édesebbet, ki savanyúbbat a többféle almafajta közül. Nyáron az idénynek megfelelően a legérettebb friss gyümölcsöt érdemes választani.

A kenyérfőzésről.

Kenyeret tíznaponként sütöttek teljes kiőrlésű lisztből, kovással. Ismerték a kovász nélküli receptet is, ekkor olyan ízű lett a kenyér, mint a legfinomabb diósbeigli. (ld. például Lajos atya kenyérreceptjét).

A süteményekről.

A süteményeket is maguk készítették. Édesítőként szárított gyümölcsöket, diót, gesztenyét, mogyorót, mandulát, mákot, vagy friss búzacsírárt használtak és csiramálét sütöttek belőle. A finomított cukor túl drága volt ahhoz, hogy a nagycsalád süteményébe vagy befőttjeibe kerülhessen, mégis finom, édes lekvárokat és befőtteket készítettek (ld. receptek).

A mesét még sokáig folytathatnánk, de már az eddigiekből is kintűnik, hogy a makrobiotikus életvezetés megvalósítása könnyű, olcsó, szép, hiszen mindannyiunk szívében él a hagyományos, természetközeli életmód emléke, csak e szerint kell élnünk. Jól járunk, ha a hagyományt követjük, akkor is, ha a modern kor életfeltételei mások, sok tekintetben kedvezőtlenebbek, de ugyanakkor kedvezőbbek is mint a régebbi korokéi. Bölcsen tesszük ezért, ha a hagyományos természetközeli életmód időtálló tapasztalatait kiegészítjük a jelen kor lehetőségeivel. Modern életük minőségének javítására, egészségünk megőrzésére alkalmazzuk például a mai formájában a Távol-Keletről származó makrobiotikát.

Ma a mesét így folytathatjuk: a háziasszony a piaci bevásárlás után betér a bioboltba, ahol megvásárolja a makrobiotikus konyha legfontosabb alapanyagait: Vásárol finomítatlan Himalaya-sót, hidegen préselt bionapraforgó-olajat a főzéshez (pl. Piszkei napraforgó étolaj), valamint ízlés szerint további finomítatlan étolajakat, például tökmagolajat, stb a saláták ízesítésére. Ezekből csak pár csepp szükséges, így 1–2 dl is hosszú ideig kitart. Ecet helyett Ume-Su-t használ, amely nem más, mint az umebosi szilva fermentálásakor keletkezett sós-savanyú lé. Ebből is csak pár cseppnyi szükséges a saláta ízesítéséhez. Alkalmi fogyasztásra tart otthon fermentált umebosi szilvát, amely segíti az emésztést, betegség esetén pedig a makrobiotika egyik gyógyszere. A kombu algát levesek és hüvelyesek főzéséhez használja. És természetesen vesz miszot a napi miszoleveshez. (A miszot a japán háziasszonyok otthon készítik el, a savanyúkáposztához hasonló módon; nálunk azonban ennek még nincs gyakorlata.) Feltétlenül vásárol azuki babot is amely a hagyományos kínai orvoslásban gyógyszerül szolgál, mivel a szervezet számára szükséges lúgosításban van kiemelkedő szerepe. Banha teát visz még haza az étkezések lezárására.

Vannak idők és helyzetek, amikor a makrobiotikus életvezetés megvalósítása nem lehetséges, például utazások során, nagy fizikai és

szellemi munkák, vagy betegségek idején. Ilyenkor segítségünkre vannak a modern kor vívmányai: a természetes táplálékkiegészítőként forgalmazott termékek. Óriási a kínálatuk, nem könnyű kiválasztani a megfelelőt, magam is sokfélét próbáltam. Mindegyik közül egyet emelnék ki, a Pianto biotikus táplálkozási módszert, amely tavaly volt 50 éves. Jómagam 20 éve alkalmazom kiváló eredménnyel, szükség szerint egészségeseknél és betegeknél egyaránt. Kiállta tehát az idő próbáját, ezért is vállaltuk hazai forgalmazását. A Pianto zöldségféléből készült folyékony sűrítmény, amely hiányos táplálkozás esetén is biztosítja az optimális táplálékfelvételt és a szervezet optimális lúgosítását. (Az erről szóló irodalmat ismerteti a www.pianto.hu honlapunk. Makrobiotika tanfolyamainkról és a további részletekről tájékoztat a www.makrobiotika.hu honlapunk.)

Jó egészséget és sok örömet kívánunk a makrobiotikus életvezetésben!

2009. február 3.

A szerzők

Felhasznált irodalom

- Abeshera, Michel: Zen makrobiotikus receptek. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1990.
- Aihara, Hermann: Acid and Alkaline. George Oshava Macrobiotic Foundation, Oroville, California, 1986.
- Esko, Edward and Wendy Esko. Macrobiotic Cooking for Everyone. Tokyo: Japan Publications, 1980.
- Esko, Wendy. Introducing Macrobiotic Cooking. Tokyo: Japan Publications, 1978.
- Esszéus Béke Evangélium E.B. Székely Könyvek 1., 2002
- Hippocrates. Hippocratic Writings. Edited by G.E.R. Lloyd translated by J. Chadwick and W.N. Mann. New York: Penguin Books, 1978.
- Horváth Éva – Szepesi Dóra: A fiatalodás titka: makrobiotika Planétás Könyvek, Budapest, 1991.
- Jakab István és Egészség-be-fektető társai: Lúgosítás a kor-talanság útja
Vízterítő Kiadó, Budapest, 2008
- Jan van Baarle, Gazelle Book Services, White Cross Mills, Hightown, Lancaster, United Kingdom.
- Ji King: A változások könyve. Orient Press Budapest, 1992.
- Kushi, Michio with Alex Jack: The Book of Microbiotics, 1977.
- Kushi, Michio. Natural Healing through Macrobiotics. Tokyo: Japan Publications, 1978.
- Kushi, Michio. The Book of Do-In: Exercise for Psychical and Spiritual Development. Tokyo: Japan Publications, 1979
- Kushi, Michio. The Book of Do-In: Exercise for Psychical and Spiritual Development. Tokyo: Japan Publications, 1979.
- Kushi, Michio. How to See Your Health: The Book of Oriental Diagnosis. Tokyo: Japan Publications, 1980.
- Kushi, Michio with Alex Jack: The Cancer Prevention Diet, 1983.

- Kushi, Michio, and Aveline Kushi. *Macrobiotic Pregnancy and Care of the Newborn*. Edited by Edward and Wendy Esko. Tokyo, Japan Publications, 1984.
- Kushi, Michio. *Macrobiotic Home Remedies*. Edited by Marc Van Cauwenberge, M.D. Tokyo: Japan Publications, 1985
- Kushi, Michio, and Aveline Kushi. *Macrobitic Diet*. Edited by Alex Jack. Tokyo: Japan Publications, 1985.
- Kushi, Aveline, with Alex Jack. *Aveline Kushi's Complete Guide to Macrobiotic Cooking for Heath, harmony, and Peace*. New York: Warner Books, 1985.
- Kushi, Michio: *Az arcod nem hazudik. Bevezetés a keleti diagnosztikába*. Hunga-Print Nyomda és Kiadó, Budapest, 1993.
- Kushi, Michio. *Rákmegelőző és gyógyító diéta*. Kossuth Könyvkiadó Budapest, 1991. és Budapest, 2005.
- Oláh Andor – Kállai Klára. Vadnai Zsolt: *Reformkonyha. A természetes életmód és étrend elmélete és gyakorlata*. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1989.
- Oshawa, George: *A gyógyító makrobiotika*. Planétás Könyvek, Budapest, 1990.
- Oshawa, George: *Zen Macrobiotics*, 1965.
- Ránki Edit – Dr. Gintner Zénó: *Naturkonyha magyaros és keleti ízekkel*. Egészségforrás Kiadó. Budapest, 1991.
- Sági Mária – Sági István: *Makrobiotika I. Természetgyógyászati Akadémia*, Kecskemét, 1995.
- Simoncsics Péter: *A kínai akupunktúra régen és ma*. Gondolat, Budapest, 1988.
- Shurtleff, William – Aoyagi, Akiko: *Das Miso-Buch Eine Co-Produktion von Ost-West-Bund e.V. und Ahorn Veriag* 1976.
- Török Szilveszter: *A szervezet-méregtelenítés komplex rendszere*. Egészségvédő füzetek V., Felelős kiadó: Napfény Életmód Egyesület, Nyíregyháza, 2001.

	JIN											
Kémiai szerek	MSG	kémiai tartósítók és ételadalékok,			mesterséges édesítők,			gyógyszerek és kábítószer (drogok)			Kémiai szerek	
Alkoholok Édességek	mazsola,	sör, rizsszirup,	maláta, árpamaláta,	likőr, melasz,	bor, juharszörp,	pezsgő, méz,	égetett bor, barnacukor,	whisky, finomított cukor,	gin, röviditalok		Alkoholok Édességek	
Folyadékok	gingengtea, cikóriakávé, gabonakávé, 3 éves tea, gyógynövénytea, ásványvíz, fekete teák, kávé, gyümölcslevek, kakaó, üdítőitalok										Folyadékok	
Trópusi gyümölcsök Olajok diók	grépfrút, porsáfrány,	citrom, szezám,	banán, kukoricacsíra,	narancs, napraforgó,	ananász, olíva,	datolya, kesudió,	füge, földimogyoró,	kiwi, pálma,	avokádó, kókuszdió,	mangó, margarin,	papaya növényi zsiradék	Trópusi gyümölcsök Olajok diók
Gyümölcsök Tengeri algák	gesztenye, alma, áfonya, barack, eper, egres, ribizli, cseresznye, meggy, málna, szilva, körte, dinnye, szőlő tengeri moszat, hiziki, nóri, wakame, kombu										Gyümölcsök Tengeri algák	
Zöldségek Gyökerek, gumók, száraz	fokhagyma, zsázsa, sütőtök, kelkáposzta, endívia, fejeskáposzta, fejes saláta, brokkoli, tök, uborka, cukkini, paprika, paradicsom lótusz, bojtorján, pitypang, paszternák, sárgarépa, fekete retek, retek, sörretek, póréhagyma, vöröshagyma, cékla, burgonya										Zöldségek Gyökerek, gumók, száraz	
Tej és tejtermékek	kecsketej, kecskesajt, juhtej, juhsajt, tehénsajt, túrók, tehéntej, vaj, tejszín, tejföl, joghurt										Tej és tejtermékek	
Babok és babfélék Gabonák	tamari, miso, aduki bab, csicseriborsó, vesebabok, lencsék, fehérbabok, tarkababok, sárga szójababok, tofu fehér rizs, hajdina, köles, árpa, barnarizs, búza, rozs, zab, kukorica, csíráztatott gabona										Babok és babfélék Gabonák	
Halak	szardínia, lazac, hering, aprórák, garnélarák, nyelvhal, pisztráng, ponty, angolna, tintahal, kagyló, osztriga										Halak	
Húsok Szárnyasok	mezei nyúl, házinyúl, őz, szarvas, bárány, szarvasmarha, disznó tojás, fácán, galamb, csirke, kacska, liba, pulyka										Húsok Szárnyasok	
Só	só										Só	