ÎNSOȚITORUL JURNALULUI

TĂMĂDUITORII TIBETANI



Blidul Rânduielii

CE GĂTEȘTI 21 DE ZILE

Mese calde, pe gustul casei · două oale pe săptămână

Scris pentru cele care țin Jurnalul Tibetanilor
de **Călugărul Wang**

ÎNAINTE DE TOATE

Începe aici

Jurnalul îți spune cum mănânci. Blidul îți spune ce pui în blid, în fiecare zi, ca să nu mai stai să te gândești.

1. **Citește paginile 4–8 o dată.** Durează un sfert de oră. Acolo e tot ce trebuie să știi.
2. **Alege-ți ziua de gătit:** seara dinaintea zilei 1 din Jurnal. O numim ziua 0.
3. **Fă cumpărăturile** după lista săptămânii (**pag. 12**).
4. **Gătește două oale.** Din ele mănânci trei zile, fără altă grijă.
5. **Deschide calendarul** (**pag. 9**). Pentru fiecare zi scrie ce pui în blid dimineața, la prânz și seara, cu pagina rețetei.

GĂTEȘTI PENTRU TOATĂ CASA?

Felurile de aici sunt mâncare de casă: ciorbă, tocăniță, mămăligă, chiftele. Merg pentru toată familia. Cantitățile sunt pentru o persoană. Dacă mai mănâncă cineva, le dublezi.

CE GĂSEȘTI AICI

Cuprins

ÎNȚELEGEREA

De ce ți-am scris și partea aceasta — 4
Cuvântul Călugărului Wang

Cele trei legi ale blidului — 5
Cald · sățios · statornic

Cum așezi blidul — 6

Nimic interzis, totul la locul lui — 7

Două oale pe săptămână — 8

CELE 21 DE ZILE

Calendarul: săptămânile 1, 2 și 3 — 9

Listele de cumpărături — 12

REȚETELE

Dimineața — 16
Terci cald · ouă cu legume · mămăliguță

Oalele de prânz — 18
Tocăniță · linte · chiftele · mazăre

Oalele de seară — 22
Ciorbă de legume · supă cremă · supă de pui · perișoare

Tava din ziua a 7-a — 26

Blidul de rezervă, pentru zilele fără timp — 28

LA DRUM

La masa altora — 30

Întrebări despre blid — 31

CUVÂNTUL CĂLUGĂRULUI WANG

De ce ți-am scris și partea aceasta

În Jurnal ți-am spus că Tenzin nu mi-a dat nicio poruncă despre ce să mănânc. E adevărat. Dar am mâncat optsprezece ani din aceeași oală. Ceva cald, gătit încet, la aceleași ceasuri. Dimineața, un terci. La prânz, legume fierte cu puțin unt. Seara, un blid mic de supă. Apoi, întunericul.

Abia acasă am înțeles că și oala aceea era o veste. Trupul meu primea de trei ori pe zi același semn: **ai de mâncare, e cald, nu vine foametea.**

Știu ce te întrebi după prima zi de Jurnal: „Bine. Dar ce pun în farfurie?” Nu e vina ta că nu știi. Ți s-au dat atâtea reguli care se bat cap în cap, încât nu mai știe nimeni.

Nu îți dau o listă de interzise. Îți dau ce am primit eu: blidul cald, pe gustul casei, așezat pe cele 21 de zile. Tu gătești de două ori pe săptămână. Restul e deja hotărât.

✦

LINIȘTE SĂ AI

Călugărul Wang

VESTEA DIN BLID

Cele trei legi ale blidului

Un trup care primește la fiecare masă ceva cald și sățios, la aceeași oră, încetează să se mai pregătească de foamete.

1 Cald

Un pântec cu focul stins mistuie greu ce e rece și crud (Jurnalul, pag. 14). De aceea, în cele 21 de zile, legumele vin gătite: fierte, înăbușite sau la cuptor. Seara, mereu ceva cald.

2 Sățios

Să nu îți fie foame. Trupul citește lipsa drept încă o primejdie și strânge armura mai tare (Jurnalul, pag. 10). Blidul tău e plin, dar nu grămadă. Te ridici de la masă sătulă, nu îndopată.

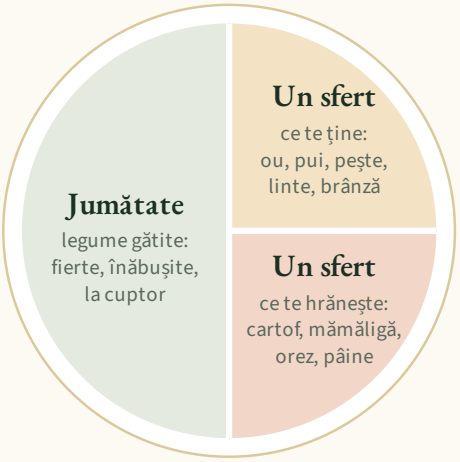
3 Statornic

Aceleași ore, aceleași feluri. Repetarea nu e plictiseală. E siguranță: trupul care recunoaște ce primește se liniștește mai repede. De aceea săptămâna a treia seamănă cu prima.

O SINGURĂ REGULĂ, LA ORICE MASĂ

Cum așezi blidul

Nu cântărești nimic și nu numeri nimic. Te uiți în blid și îl împarți în gând, ca pe o pâine.



\+ un praf de foc: turmeric, piper

\+ o lingură de grăsime bună

Cu mâna ta

O palmă din ce te ține. Un pumn din ce te hrănește. Restul, legume gătite. Mâna ta crește odată cu tine: e măsura potrivită pentru trupul tău.

La supă

Blidul e deja așezat în oală. Pui alături un ou fiert, o lingură de iaurt sau o felie de pâine, cum scrie la rețetă.

CE ȚINE ALARMA APRINSĂ

Nimic interzis, totul la locul lui

Nu îți iau nimic din farfurie. Doar mutăm lucrurile acolo unde trupul nu le mai citește ca pe o primejdie.

ÎN LOC DE	PUI
Cafeaua pe stomacul gol	Licoarea de Aur, apoi blidul de dimineață, apoi cafeaua.
Dimineața sărită	Un blid mic și cald: terci, ouă sau mămăliguță (**pag. 16**).
Salata rece, seara	O supă caldă, cu trei ore înainte de somn.
Dulcele pe stomacul gol	Dulcele după masă, nu în locul ei.
Ronțăitul toată ziua	Trei mese la ore statornice. Între ele, apă caldă sau ceai.
Mâncatul în picioare, din oală	Blidul pus pe masă, tu așezată (Jurnalul, pag. 26).
Cina târzie și grea	Cina la aceeași oră, un blid mai mic.
Prăjelile de fiecare zi	Înăbușit, fiert sau la cuptor. Prăjeala rămâne pentru sărbători.

Două oale pe săptămână

Gătești o supă pentru seară și o mâncare pentru prânz. Îți ajung trei zile. Apoi încă două oale. Atât.

Ziua 0 — **Seara dinaintea zilei 1: gătești Oala 1 și Oala 2.** Cam o oră și jumătate, amândouă deodată.

1–3 — La prânz, un blid din Oala 2. Seara, un blid din Oala 1.

Ziua 3 — **După cină: gătești Oala 3 și Oala 4.**

4–6 — La prânz, din Oala 4. Seara, din Oala 3.

Ziua 7 — La prânz, tava din ziua a 7-a, la masă cu ai tăi. Seara, ultimul blid din Oala 3. **Apoi gătești oalele săptămânii următoare.**

CUM LE PĂSTREZI

- Oala stă în frigider, cu capac, cel mult trei zile. Încălzești doar cât mănânci, nu toată oala.
- Fiecare oală face 4 blide. Din Oala 3 le mănânci pe toate patru. Al patrulea blid din celelalte oale îl pui în congelator, într-o cutie, sau îl dai cuiva din casă. E **blidul tău de rezervă** pentru o zi fără timp.

Săptămâna 1

Două oale la început, două la mijloc. În ziua 7, tava pentru toată casa.

Ziua 0, seara dinaintea zilei 1: gătești Oala 1, **Ciorbă de legume**, și Oala 2, **Tocăniță de pui**. Cumpărăturile: **pag. 12**.

	DIMINEAȚA	PRÂNZUL	SEARA
ZIUA 1	Terci cu măr pag. 16	Tocăniță de pui pag. 18	Ciorbă de legume pag. 22
ZIUA 2	Ouă cu legume pag. 16	Tocăniță de pui pag. 18	Ciorbă de legume pag. 22
ZIUA 3	Mămăliguță cu brânză pag. 17	Tocăniță de pui pag. 18	Ciorbă de legume pag. 22
După cină, gătești Oala 3 și Oala 4: Supă cremă de dovleac și Linte roșie.			
ZIUA 4	Terci cu măr pag. 16	Linte roșie pag. 19	Supă cremă de dovleac pag. 23
ZIUA 5	Ouă cu legume pag. 16	Linte roșie pag. 19	Supă cremă de dovleac pag. 23
ZIUA 6	Mămăliguță cu brânză pag. 17	Linte roșie pag. 19	Supă cremă de dovleac pag. 23
ZIUA 7	Terci cu măr pag. 16	Pește la cuptor pag. 26	Supă cremă de dovleac pag. 23
Seara, gătești oalele săptămânii 2: Supă de pui cu tăiței și Chiftele cu piure.			

Atinge numele felului ca să ajungi la rețetă. Orele sunt cele din Jurnal (pag. 40): dimineața pe la 7:30, prânzul pe la 13, seara pe la 19.

Săptămâna 2

Aceeași ordine, alte feluri. Trupul prinde ritmul, nu meniul.

✓ Oala 1, **Supă de pui cu tăiței**, și Oala 2, **Chiftele cu piure**, le-ai gătit în seara zilei 7. Cumpărăturile: **pag. 14**.

	DIMINEAȚA	PRÂNZUL	SEARA
ZIUA 8	Terci cu măr pag. 16	Chiftele cu piure pag. 20	Supă de pui cu tăiței pag. 24
ZIUA 9	Ouă cu legume pag. 16	Chiftele cu piure pag. 20	Supă de pui cu tăiței pag. 24
ZIUA 10	Mămăliguță cu brânză pag. 17	Chiftele cu piure pag. 20	Supă de pui cu tăiței pag. 24
După cină, gătești Oala 3 și Oala 4: Ciorbă de perișoare și Mazăre cu pui.			
ZIUA 11	Terci cu măr pag. 16	Mazăre cu pui pag. 21	Ciorbă de perișoare pag. 25
ZIUA 12	Ouă cu legume pag. 16	Mazăre cu pui pag. 21	Ciorbă de perișoare pag. 25
ZIUA 13	Mămăliguță cu brânză pag. 17	Mazăre cu pui pag. 21	Ciorbă de perișoare pag. 25
ZIUA 14	Terci cu măr pag. 16	Pui la cuptor pag. 27	Ciorbă de perișoare pag. 25
Seara, gătești oalele săptămânii 3: Ciorbă de legume și Tocăniță de pui.			

Atinge numele felului ca să ajungi la rețetă. Orele sunt cele din Jurnal (pag. 40): dimineața pe la 7:30, prânzul pe la 13, seara pe la 19.

Săptămâna 3

Seamănă cu prima săptămână. Nu din lipsă de idei: din statornicie.

✓ Oala 1, **Ciorbă de legume**, și Oala 2, **Tocăniță de pui**, le-ai gătit în seara zilei 14. Cumpărăturile: **pag. 12**.

	DIMINEAȚA	PRÂNZUL	SEARA
ZIUA 15	Terci cu măr pag. 16	Tocăniță de pui pag. 18	Ciorbă de legume pag. 22
ZIUA 16	Ouă cu legume pag. 16	Tocăniță de pui pag. 18	Ciorbă de legume pag. 22
ZIUA 17	Mămăliguță cu brânză pag. 17	Tocăniță de pui pag. 18	Ciorbă de legume pag. 22
După cină, gătești Oala 3 și Oala 4: **Supă cremă de dovleac** și **Linte roșie**.			
ZIUA 18	Terci cu măr pag. 16	Linte roșie pag. 19	Supă cremă de dovleac pag. 23
ZIUA 19	Ouă cu legume pag. 16	Linte roșie pag. 19	Supă cremă de dovleac pag. 23
ZIUA 20	Mămăliguță cu brânză pag. 17	Linte roșie pag. 19	Supă cremă de dovleac pag. 23
ZIUA 21	Terci cu măr pag. 16	Pește la cuptor pag. 26	Supă cremă de dovleac pag. 23
✦ **Ziua 21: ai încheiat rânduiala.** Dacă vrei să continui, reiei de la săptămâna 1.			

Atinge numele felului ca să ajungi la rețetă. Orele sunt cele din Jurnal (pag. 40): dimineața pe la 7:30, prânzul pe la 13, seara pe la 19.

Lista 1 · săptămânile 1 și 3

Cantitățile sunt pentru tine singură. Dacă mai mănâncă cineva din oale, le dublezi.

PENTRU ZIUA 0

Oala 1 (Ciorbă de legume), Oala 2 (Tocăniță de pui) și blidurile de dimineață pentru toată săptămâna

LEGUME ȘI FRUCTE

- [ ] 4 ardei grași
- [ ] 300 g cartofi
- [ ] 3 cepe
- [ ] 2 căței de usturoi
- [ ] 3 dovlecei
- [ ] 1 legătură de leuștean
- [ ] 4 morcovi
- [ ] 2 mere
- [ ] 1 păstârnac
- [ ] 100 g țelină

CARNE, PEȘTE, OUĂ

- [ ] 8 ouă
- [ ] 600 g pulpe de pui dezosate, fără piele

LACTATE

- [ ] 100 g brânză de vaci sau telemea desărată
- [ ] 1 iaurt mare (400 g)

CĂMARĂ

- [ ] 200 ml borș
- [ ] 1 pâine
- [ ] fulgi de ovăz (un pachet mic)
- [ ] 350 g mălai
- [ ] nuci (o mână)
- [ ] 400 ml suc de roșii

Lista 1 · săptămânile 1 și 3

PENTRU ZIUA 3

Oala 3 (Supă cremă de dovleac), Oala 4 (Linte roșie) și tava din ziua a 7-a (Pește la cuptor)

LEGUME ȘI FRUCTE

- [ ] 2 ardei grași
- [ ] 950 g cartofi
- [ ] 2 cepe
- [ ] 1 ceapă roșie
- [ ] 4 căței de usturoi
- [ ] 800 g dovleac copt (sau 5 morcovi mari)
- [ ] 1 dovlecel
- [ ] ghimbir proaspăt: o bucată de 3 cm
- [ ] 2 lămâi
- [ ] 2 morcovi

CARNE, PEȘTE, OUĂ

- [ ] 600 g file de pește (cod, merluciu, păstrăv)

LACTATE

- [ ] 1 iaurt mare (400 g)

CĂMARĂ

- [ ] 1 pâine
- [ ] 300 g linte roșie
- [ ] semințe de dovleac (o pungă mică)
- [ ] 200 ml suc de roșii

Pentru săptămâna 3 folosești aceeași listă: cumpărăturile mari în ziua 14, cele mici în ziua 17. Peștele îl iei congelat sau îl cumperi proaspăt în ziua 6.

Lista 2 · săptămâna 2

Aceeași ordine ca în săptămâna 1: o tură mare la început, una mică la mijloc.

PENTRU ZIUA 7

Oala 1 (Supă de pui cu tăiței), Oala 2 (Chiftele cu piure) și blidurile de dimineață pentru toată săptămâna

LEGUME ȘI FRUCTE

- [ ] 1 ardei gras
- [ ] 900 g cartofi
- [ ] 2 cepe
- [ ] 1 căței de usturoi
- [ ] 1 dovlecel
- [ ] 400 g fasole verde (congelată e bună)
- [ ] 1 legătură de mărar
- [ ] 1 legătură de pătrunjel
- [ ] 2 morcovi
- [ ] 2 mere
- [ ] 1 păstârnac
- [ ] 100 g țelină

CARNE, PEȘTE, OUĂ

- [ ] 500 g carne tocată de curcan sau de pui
- [ ] 5 ouă
- [ ] 2 pulpe superioare de pui

LACTATE

- [ ] 100 g brânză de vaci sau telemea desărată
- [ ] 1 iaurt mare (400 g)
- [ ] 150 ml lapte
- [ ] unt (1 lingură)

CĂMARĂ

- [ ] 1 pâine
- [ ] fulgi de ovăz (un pachet mic)
- [ ] 100 g mălai
- [ ] nuci (o mână)
- [ ] 50 g tăiței subțiri

Lista 2 · săptămâna 2

PENTRU ZIUA 10

Oala 3 (Ciorbă de perișoare), Oala 4 (Mazăre cu pui) și tava din ziua a 7-a (Pui la cuptor)

LEGUME ȘI FRUCTE

- [ ] 1 ardei gras
- [ ] 600 g cartofi
- [ ] 3 cepe
- [ ] 4 căței de usturoi
- [ ] 1 legătură de leuștean
- [ ] 1 legătură de mărar
- [ ] 600 g mazăre congelată
- [ ] 7 morcovi
- [ ] 2 păstârnaci

CĂMARĂ

- [ ] 300 ml borș
- [ ] 1 pâine
- [ ] orez (3 linguri)
- [ ] 400 ml suc de roșii

CARNE, PEȘTE, OUĂ

- [ ] 400 g carne tocată de curcan sau de pui
- [ ] 1 ou
- [ ] 1,2 kg pulpe de pui
- [ ] 500 g pulpe de pui dezosate, fără piele

Pulpele pentru tava din ziua 14 le poți ține în congelator până în ziua 13, seara.

AI ÎN CASĂ, O SINGURĂ DATĂ

- [ ] sare, piper boabe și măcinat
- [ ] ghee (de la Licoarea de Aur)
- [ ] turmeric, chimen boabe, scorțișoară
- [ ] legume congelate, un pachet (pentru zilele fără timp)
- [ ] cutii cu capac pentru frigider și congelator
- [ ] ulei și ulei de măsline
- [ ] boia dulce, cimbru, rozmarin
- [ ] o lingură de legume uscate (pentru supa de 10 minute)
- [ ] hârtie de copt și folie de aluminiu

Terciul cald cu măr și scorțișoară

DIMINEAȚA · 1 BLID · 10 MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 4 linguri de fulgi de ovăz
- 250 ml apă sau lapte
- ½ măr
- 1 lingură de nuci tocate
- ½ linguriță de scorțișoară
- un praf de sare

CUM FACI

1. Tai mărul cubulețe și îl pui cu fulgii și un praf de sare în apă sau lapte.
2. Fierbi la foc mic 5 minute, amestecând din când în când, până se îngroașă.
3. Îl torni în blid și presari scorțișoara și nucile.

În blid: Cald, nu fierbinte. Dacă îl vrei mai dulce, pui o linguriță de miere după ce s-a mai răcit.

Ouă moi cu legume călite

DIMINEAȚA · 1 BLID · 10 MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 2 ouă
- ½ dovlecel
- ½ ardei gras
- 1 felie de pâine
- 1 linguriță de ulei sau ghee
- sare, mărar sau pătrunjel

CUM FACI

1. Tai legumele mărunt și le călești în ulei, la foc mic, 5 minute.
2. Torni ouăle bătute peste ele și amesteci domol, până se leagă, dar rămân moi.
3. Sare și verdeață la final. Pâinea alături.

Dovlecelul se poate schimba cu o mână de spanac sau cu legumele pe care le ai.

Mămăliguță cu brânză și iaurt

DIMINEAȚA · 1 BLID · 12 MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 4 linguri de mălai (cam 50 g)
- 300 ml apă
- 50 g brânză de vaci sau telemea desărată
- 2 linguri de iaurt
- un praf de sare

CUM FACI

1. Pui apa la fiert cu sarea. Când clocotește, torni mălaiul în ploaie, amestecând.
2. Fierbi la foc mic 8–10 minute, amestecând des, până se desprinde de vas.
3. O pui în blid, cu brânza și iaurtul alături.

ȘI CAFEAUA?

Rămâne. Doar că vine după Licoarea de Aur și după blidul de dimineață, nu pe stomacul gol (Jurnalul, pag. 23).

Tocăniță de pui cu legume și mămăligă

OALA DE PRÂNZ · 4 BLIDE · 50 DE MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 600 g pulpe de pui dezosate, fără piele
- 2 cepe
- 2 ardei grași
- 2 morcovi
- 1 dovlecel
- 200 ml suc de roșii
- 2 căței de usturoi
- 250 g mălai, pentru mămăliga proaspătă
- 1 lingură de ulei
- 1 linguriță de boia dulce · cimbru · sare

CUM FACI

1. Călești ceapa tocată în ulei cu puțină apă, 5 minute.
2. Adaugi carnea tăiată bucăți și o întorci pe toate părțile 5 minute.
3. Pui morcovul, ardeiul, boiaua și 300 ml de apă. Înăbuși la foc mic, cu capac, 25 de minute.
4. Adaugi dovlecelul și sucul de roșii, încă 10 minute. La final usturoiul pisat, cimbru și sare.

În blid: Mămăliga o faci proaspătă, în fiecare zi, în 10 minute: 4 linguri de mălai la 300 ml de apă (ca la pag. 17).

BINE DE ȘTIUT

- Mămăliga o poți schimba cu orez fiert sau cu cartofi natur.
- În post: în loc de pui, 400 g de ciuperci și încă doi cartofi.

Linte roșie cu morcov și chimen

OALA DE PRÂNZ · 4 BLIDE · 35 DE MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 300 g linte roșie
- 1 ceapă
- 2 morcovi
- 2 căței de usturoi
- ghimbir proaspăt: o bucată de 1 cm
- 200 ml suc de roșii
- ½ lămâie
- 4 felii de pâine
- 1 lingură de ghee sau ulei
- 900 ml apă · ½ linguriță de chimen boabe · ½ linguriță de turmeric · sare

CUM FACI

1. Speli lintea în mai multe ape, până iese apa limpede.
2. Pui chimenul în ghee fierbinte 30 de secunde, apoi ceapa, morcovul ras, ghimbirul și usturoiul. Călești 5 minute.
3. Adaugi lintea, turmericul și apa. Fierbi 20 de minute, amestecând din când în când, până se face moale.
4. Pui sucul de roșii și sarea, încă 5 minute. La final, zeama de lămâie.

În blid: La prânz, cu o felie de pâine alături.

Lintea roșie e cea mai blândă cu pântecul dintre păstăi. Chimenul o face și mai ușor de mistuit.

Iei medicamente care subțiază sângele sau ai pietre la fiere? Lași ghimbirul și turmericul deoparte (Jurnalul, pag. 19).

Chiftele la cuptor cu piure și fasole verde

OALA DE PRÂNZ · 4 BLIDE · 50 DE MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 500 g carne tocată de curcan sau de pui
- 1 ou
- 1 ceapă
- 900 g cartofi
- 1 legătură de mărar
- 1 cățel de usturoi
- 400 g fasole verde (congelată e bună)
- 150 ml lapte
- 1 lingură de unt
- sare, piper · hârtie de copt

CUM FACI

1. Amesteci carnea cu oul, ceapa rasă, un cartof ras și stors, mărarul, usturoiul, sare și piper.
2. Faci 12 chiftele turtite și le pui în tavă, pe hârtie de copt. Le coci la 190°C, 25 de minute, întoarse la jumătate.
3. Între timp fierbi restul cartofilor 20 de minute și îi zdrobești cu laptele cald și untul.
4. Fierbi fasolea verde 8 minute. O stropești cu puțin ulei.

În blid: La prânz: trei chiftele, piure și fasole verde, cât jumătate de blid.

BINE DE ȘTIUT

- Chiftelele le încălzești în tavă, acoperite, 10 minute, ca să nu se usuce.
- Piureul îl poți schimba cu mămăligă proaspătă.
- Fasolea verde merge și înăbușită cu puțină roșie.

Mâncare de mazăre cu pui

OALA DE PRÂNZ · 4 BLIDE · 45 DE MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 500 g pulpe de pui dezosate, fără piele
- 600 g mazăre congelată
- 1 ceapă
- 2 morcovi
- 200 ml suc de roșii
- 1 legătură de mărar
- 4 felii de pâine
- 1 lingură de ulei
- sare

CUM FACI

1. Călești ceapa tocată în ulei cu puțină apă, 5 minute.
2. Adaugi carnea tăiată bucăți și o întorci 5 minute.
3. Pui morcovul tăiat rondele și 300 ml de apă. Fierbi 15 minute.
4. Adaugi mazărea, încă 15 minute. Apoi sucul de roșii, 5 minute. Mărar și sare la final.

În blid: La prânz, cu o felie de pâine alături.

BINE DE ȘTIUT

- Vara, cu mazăre proaspătă, o fierbi doar 10 minute.
- În post: fără carne, cu doi cartofi tăiați cubulețe.

Ciorbă de legume

OALA DE SEARĂ · 4 BLIDE · 50 DE MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 1 ceapă
- 2 morcovi
- 1 păstârnac
- 100 g țelină
- 1 ardei gras
- 2 cartofi
- 1 dovlecel
- 200 ml suc de roșii
- 200 ml borș
- 1 legătură de leuștean
- 4 ouă
- 1½ linguri de ulei
- 1,5 l apă · sare

CUM FACI

1. Călești ceapa tocată în ulei, la foc mic, 5 minute, cu o lingură de apă.
2. Adaugi morcovul, păstârnacul și țelina tăiate cubulețe și apa. Fierbi 20 de minute.
3. Adaugi cartofii, ardeiul și dovlecelul. Încă 15 minute.
4. Pui sucul de roșii și borșul și lași să dea un clocot. Sare după gust, leuștean la final.

În blid: Seara, cu un ou fiert tăiat în blid și o felie de pâine.

N-ai borș? Acrești cu zeama de la o jumătate de lămâie.

BINE DE ȘTIUT

- Oul fiert îl poți schimba cu o lingură de smântână sau de iaurt.

Supă cremă de dovleac cu ghimbir

OALA DE SEARĂ · 4 BLIDE · 40 DE MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 800 g dovleac copt (sau 5 morcovi mari)
- 1 ceapă
- 1 cartof
- ghimbir proaspăt: o bucată de 2 cm
- 4 linguri de semințe de dovleac
- 4 linguri de iaurt
- 1 lingură de ghee sau ulei
- 1 l apă · turmeric și piper, câte un praf · sare

CUM FACI

1. Călești ceapa tocată și ghimbirul ras în ghee, la foc mic, 5 minute.
2. Adaugi dovleacul și cartoful tăiate cuburi și apa. Fierbi 25 de minute, până se înmoaie de tot.
3. Pasezi totul cu blenderul. Pui turmericul, piperul și sarea.

În blid: Seara, cu o lingură de iaurt și o lingură de semințe de dovleac deasupra.

Iei medicamente care subțiază sângele sau ai pietre la fiere? Lași ghimbirul și turmericul deoparte (Jurnalul, pag. 19).

BINE DE ȘTIUT

- În frigider se îngroașă. La încălzit adaugi puțină apă caldă.
- În afara sezonului de dovleac, o faci cu morcovi: aceeași rețetă.

Supă de pui cu legume și tăiței

OALA DE SEARĂ · 4 BLIDE · 1 ORĂ ȘI 20 DE MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 2 pulpe superioare de pui
- 2 morcovi
- 1 păstârnac
- 1 ceapă
- 100 g țelină
- 50 g tăiței subțiri
- 1 legătură de pătrunjel
- 2 l apă · 5 boabe de piper · sare

CUM FACI

1. Pui puiul în apă rece, dai în clocot și iei spuma cu lingura.
2. Adaugi legumele curățate și piperul. Fierbi încet o oră, cu capacul pus pe jumătate.
3. Scoți carnea, o desfaci de pe os și o pui înapoi. Tai legumele bucăți.
4. Adaugi tăițeii și îi fierbi 6–8 minute. Sare și pătrunjel la final.

În blid: Seara, cu carnea și legumele în blid. E blidul întreg: nu îi trebuie nimic alături.

BINE DE ȘTIUT

- Tăițeii îi poți fierbe separat, câte o mână în fiecare seară, ca să nu se umfle în oală.
- Carnea care rămâne o pui a doua zi la prânz, lângă blid.

Ciorbă de perișoare

OALA DE SEARĂ · 4 BLIDE · 1 ORĂ

ÎȚI TREBUIE

- 400 g carne tocată de curcan sau de pui
- 3 linguri de orez
- 1 ou
- 1 ceapă
- 2 morcovi
- 1 păstârnac
- 1 ardei gras
- 200 ml suc de roșii
- 300 ml borș
- 1 legătură de leuștean
- 1,8 l apă · sare, piper

CUM FACI

1. Pui la fiert în apă legumele tăiate mărunt, cu trei sferturi din ceapă. Fierbi 20 de minute.
2. Amesteci carnea cu orezul, oul, restul de ceapă rasă, sare și piper. Faci perișoare cât o nucă, cu mâna udă.
3. Le lași în oală una câte una, la foc mic. Fierbi 25 de minute, fără să amesteci tare.
4. Pui sucul de roșii și borșul și lași să dea un clocot. Leuștean și sare la final.

În blid: Seara, cu o felie de pâine.

BINE DE ȘTIUT

- Perișoarele se fac mai ușor cu o linguriță udă, dacă nu vrei să le rulezi în palme.
- Merge și cu carne tocată de vită slabă.

Pește la cuptor cu cartofi și legume

ZIUA A 7-A · 4 PORȚII · 50 DE MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 600 g file de pește (cod, merluciu, păstrăv)
- 800 g cartofi
- 2 ardei grași
- 1 ceapă roșie
- 1 dovlecel
- 1 lămâie
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri de ulei de măsline
- cimbru sau rozmarin · sare, piper

CUM FACI

1. Tai cartofii felii subțiri, ceapa și ardeii fâșii. Le amesteci în tavă cu uleiul, sare și cimbru.
2. Le coci la 200°C, 25 de minute.
3. Adaugi dovlecelul felii, apoi peștele deasupra, cu felii de lămâie și usturoi.
4. Încă 15–18 minute, până peștele se desface ușor cu furculița.

În blid: La prânz, la masa cu ai tăi. Din tava aceasta mănâncă toată casa.

BINE DE ȘTIUT

- Peștele congelat îl muți în frigider de cu seară, să se dezghețe încet.
- Dacă mâncați doar doi, faci jumătate de cantitate, în același timp.

Pulpe de pui la cuptor cu legume de toamnă

ZIUA A 7-A · 4 PORȚII · 1 ORĂ ȘI 5 MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 1,2 kg pulpe de pui
- 600 g cartofi
- 3 morcovi
- 1 păstârnac
- 1 ceapă
- 4 căței de usturoi
- 2 linguri de ulei
- 1 linguriță de boia dulce · rozmarin · sare · folie de aluminiu

CUM FACI

1. Ungi pulpele cu ulei, boia și sare.
2. Pui legumele tăiate bucăți mari în tavă, cu usturoiul întreg, și pulpele deasupra.
3. Acoperi tava cu folie și o coci la 200°C, 30 de minute.
4. Scoți folia și mai lași 25 de minute, până se rumenesc.

În blid: La prânz, la masa cu ai tăi. Legumele din tavă sunt jumătatea ta de blid.

BINE DE ȘTIUT

- Legumele de pe fundul tăvii, cu zeama de la pui, sunt partea cea mai bună. Nu le lăsa.
- Dacă mâncați doar doi, faci jumătate de cantitate, în același timp.

Supa de 10 minute

REZERVĂ · 1 BLID · 10 MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 400 ml de supă din congelator sau apă cu o lingură de legume uscate
- o mână de legume congelate
- 1 ou · pătrunjel · zeamă de lămâie

CUM FACI

1. Fierbi legumele în supă 6 minute.
2. Torni oul bătut în fir subțire, amestecând, și mai lași un minut.
3. Sare, pătrunjel, câteva picături de lămâie.

Cartof copt cu brânză de vaci și mărar

REZERVĂ · 1 BLID · 10 MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- 1 cartof mare
- 100 g brânză de vaci · 1 lingură de iaurt · mărar · sare

CUM FACI

1. Speli cartoful și îl înțepi de câteva ori cu furculița.
2. Îl coci la cuptorul cu microunde 8–10 minute (sau în cuptor, 45 de minute).
3. Îl deschizi în două și pui deasupra brânza amestecată cu iaurt, mărar și sare.

Blidul din ce ai

REZERVĂ · 1 BLID · 10 MINUTE

ÎȚI TREBUIE

- ½ ceapă · o mână mare de legume congelate
- un blid mic de orez, cartofi sau mămăligă rămase
- 1–2 ouă · 1 linguriță de ulei · sare

CUM FACI

1. Călești ceapa în ulei 3 minute, apoi legumele încă 5.
2. Adaugi ce ai rămas, orez, cartofi sau mămăligă, și încălzești.
3. Spargi ouăle deasupra, amesteci domol până se leagă.

ZIUA FĂRĂ TIMP, PE SCURT

- **Întâi** blidul de rezervă din congelator.
- **Nu ai?** Una dintre cele trei de aici, în 10 minute.
- **Oricum ar fi:** așezată, cald, la ora obișnuită.

RESTAURANT · PĂRINȚI · SĂRBĂTORI

La masa altora

Nu explici nimic nimănui. Mănânci din ce e, așezată și fără grabă.

La restaurant

Alegi ceva cald: o ciorbă, apoi ceva la grătar sau la cuptor, cu legume gătite alături. Aplici Masa Liniștită ca acasă: popasul, falca liberă, mestecatul domol.

La părinți și la sărbători

Da, și sarmalele, și cozonacul. O porție, la masă, nu în picioare lângă oală. Dulcele după masă, nu seara târziu.

A doua zi

Nu compensezi prin lipsă și nu sari peste masa următoare. Deschizi calendarul și continui cu ce scrie acolo. Trupul nu ține socoteala unei zile. Ține socoteala săptămânii.

DACĂ MASA E SEARA TÂRZIU

Mănânci mai puțin decât ceilalți și lași infuzia de seară pentru acasă, înainte de culcare. Dimineața reiei rânduiala, ca de obicei.

DIN PRACTICĂ

Întrebări despre blid

„Nu am timp să gătesc de două ori pe săptămână.”

Gătești doar oala de prânz. În serile fără supă iei blidul de rezervă din congelator sau faci supa de 10 minute (**pag. 28**).

„Nu îmi place peștele” sau „țin post”.

Schimbi peștele cu pui. În post: tocănița fără carne, cu ciuperci; lintea rămâne la fel; la ciorbe pui fasole verde în loc de ou.

„Am voie la pâine?”

Da. O felie la prânz, alături de blid, nu în locul lui.

„Mi-e foame între mese.”

Blidul a fost prea mic: data viitoare pui mai mult din ce te ține. Dacă îți trebuie ceva, pe la ora 16: un măr copt cu scorțișoară sau o mână de nuci, mereu la aceeași oră. Dimineața, după ora 10, nu mai mănânci nimic dacă faci Pompa Viscerală (Jurnalul, pag. 40).

„Am tensiune mare, diabet sau altă boală.”

Ce ți-a spus medicul are întâietate. Arată-i felurile din calendar și adaptează după sfatul lui. La tensiune mare, pune sare puțină.

„Merge și după ziua 21?”

Da. Reiei calendarul de la săptămâna 1 și rotești cele două liste de cumpărături cât vrei.



Nu îți cer să gătești frumos. Îți cer să gătești la fel. Două oale la începutul săptămânii, două la mijlocul ei. Același blid cald, la aceeași oră.

Poate pare prea simplu ca să conteze. Așa mi s-a părut și mie, în prima iarnă la Tenzin. Dar trupul nu ascultă de ce e complicat. Ascultă de ce se repetă.

✦

LINIȘTE SĂ AI

Călugărul Wang

Blidul Rânduielii cuprinde rețete de casă și rânduieli tradiționale. Nu ține locul sfatului medical și nu îți cere să întrerupi niciun tratament. Dacă ai o boală diagnosticată, alergii sau intoleranțe, ești însărcinată sau alăptezi, vorbește întâi cu medicul tău. Precauțiile pentru condimente sunt în Jurnal, la paginile 18–21.



BLIDUL RÂNDUIELII

Liniște să ai.

JURNALUL TIBETANILOR · CĂLUGĂRUL WANG