Nie wiem, czy słyszeliście o zasadzie odżywiania według Pięciu Przemian? Kiedy indziej opowiem więcej na ten temat. Zdradzę jedynie, że jednym z jej elementów jest świadomość, iż człowiek jest ściśle związany ze środowiskiem zewnętrznym, w którym żyje. Zatem kuchnia powinna być zgodna z następowaniem po sobie pór roku i korzystaniem z produktów, które w określonej porze roku oferuje nam przyroda: zimą np. są to długo gotowane zupy z kaszą czy inne rozgrzewające potrawy.

fot. Kasia Łukasiewicz

Jeśli chwilę się nad tym zastanowimy, to zobaczymy, że organizm sam nam podpowiada jedzenie zgodnie z porami roku. Letnie, a w zasadzie upalne temperatury, skłaniają do wyszukiwania delikatnych i ożywiających potraw. Takich, które odrobinę ochłodzą nas od wewnątrz. Dzisiaj w temacie zup pozostaniemy. Nie czas na zawiesiste i długo gotowane wywary. Pora na wykwintne chłodniki. A jako jeden z wielu, które Wam zaprezentuję, na początek chłodnik z botwiny.

(nie jest konieczny)

ilości :)

Wszystko oczywiście można zmiksować, co też czynię dla Hanki, która