

Különleges Feng Shui receptek! A Víz elem íze a sós 1. rész.

“Bízz magadban és hagyatkozz a Feng Shui öt elem tanára.”



A Feng Shui a térrendezés tudománya, azonban kevesen gondolják, hogy egy kis fantáziával és persze további ismeretszerzéssel, a napi táplálkozás során is hasznunkra lehet.

A táplálkozás a nyugati és a keleti kultúrában is kiemelt szerepet tölt be, bár alapjaiban más a szemléletmód, mely felépíti és működteti, mégis a cél, mely felé törekszünk minden kultúrában hasonló. Az éhség csillapítása, az egészség megőrzése, fenntartása és ha már kialakult valamilyen betegség, akkor a felépülés, azaz az egészség visszanyerése.

Kalandra fel!

A Feng Shui receptek sorozat, egyszerre különleges és mégis hétköznapi, de mindenképpen használható ötleteit ismerheted meg.

Nagyon egyszerű a folyamat, hiszen a táplálék is energia. A lényeg azonban a részletekben rejlik, hogy milyen minőségű energiát, mikor és hogyan veszünk magunkhoz.

Mindenki tapasztalhatta már a saját bőrén, hogy az egyoldalú táplálkozás nem csak unalmas, de veszélyes is. A keleti táplálkozás, a Tao törvényei szerint, ügyel arra, hogy mind az öt elem képviselje magát az étrendben.

Az öt elem ízvilága:

megfelel az eddigiekben megismert öt ősi elem által képviselt energiaminőségnek.

**A sós íz a Víz elem energiaminőségét személyesíti meg,
a savanyú íz a Fa elemet,
a keserű íz a Tűz elem sajátja,
az édes íz a Föld elem jellegzetessége,
a csípős íz a Fém elem képviselője.**

Az egészséges táplálkozásnak arányosan tartalmaznia kell az öt elem energiaminőségét. A csí, azaz az éltető energia akkor áramlik egyenletesen, ha nincs az elemek között arányeltolódás.

Kedvezőtlen tehát a túl sok édes étel (péksüti, csoki, cukor fagyi, sütikék), a mértéktelen húsfogyasztás, sózás vagy sós ételek, nasik, jutalomfalatok és szénhidrátok fogyasztása, mely hamar energiablokkokhoz, azaz a felesleges raktározás során, az energiák elakadásához vezet. A túl sok rabságba kényszerített energia pusztító erejű az emberi szervezetben is.

Problémát okozhat a kevés és szegényes táplálék is, mert energiahány alakul ki és így gyengeség, erőtlenység vagy hiánybetegség lesz a következmény.

A bennünket körülvevő természet folyamatosan változik, a bölcs ember követi és élvezi minden szakaszát.

A szeles és szeszélyes, de kirobbanóan üde tavasz, arra készítet bennünket, hogy valami friss ropogós zöldet rágcsáljunk és sokat legyünk a szabad levegőn.

A forró és tikkasztó nyárban kivétel nélkül érezzük, hogy letaglózó erejű lehet egy csilisbabos zsíros húsétel, viszont felüdítő egy kellemes és könnyű gyümölcskocktél, egy pohár mentás ásványvíz vagy egy tányér lehűtött gyümölcsleves, mindegy csak valami könnyű legyen. Vágyunk a sok folyadékra, a vízbe, hűvösbe.

Az őszi átmenetben tengernyi piros és sötét színű gyümölcs érik, alma, szilva, som, szőlő, körte, barack és a zöldségek sokasága. Bőséggel lehet raktározni a vitaminokból a téli szűkös időkre.



Mikor eljön a hideg tél, a fagy, a hó, már jólesik valami melegebb és főtt, de mindenképpen tartalmasabb étel, forró teával, forralt borral. Remek szórakozás lehet egy kis hólapátolás, amihez ösztönzőül szolgálhat egy kupica pálinka, mely felmelegít és ráhangol a feladatra.

A sós íz a Víz elem energiaminősége:

Néhány alapanyag a teljesség igénye nélkül.

Só, lencse, szójabab, szója alapú termékek, miszó (a miszó erjesztett szójababból és tengeri sóból készült paszta), csicseri borsó, alga, agaragar (az agaragar tengeri vörösmozzatokból nyert sűrítő- és zselésítő élelmiszer-adalékanyag).

A folyadékok közül a vizek, ásványvizek és a gyógyvizek.

Ezekben a napokban, nappal még valamelyest tart a nyár melege, de esténként már kacsintgat az ősz figyelmeztető hűvössége, így egy könnyű zöldségleves után, hétfélig ebédcsomagom ajánlom a következő finomságot.

Recept a Víz elem jellegével:

Kicsit más ízvilágot érzel a kóstoláskor, mivel ez a recept szójaliszt és hagyományos búzaliszt keveredésével készül. Légy nyitott, mert nagyon kellemes ízharmóniát fogsz érezni, kiváltképp, ha elég türelmes leszel és vársz míg kicsit kihűl.

Kiegészítésként ehhez a recepthez csak annyit fűzök, hogy kedved szerint ízesítheted, szokásos módon tejjel és fokhagymával, de fantasztikus élmény, ha morzsolsz rá juhtúrót, lila hagymát apróra kockázol és azzal szórod meg.

Engedd szabadon fantáziádat, mert végtelen a variációk lehetősége, mindenkinek kedve szerint.

Szójas lángos juhtúróval és snidlinghagymával

Hozzávalók 4 fő részére:

8 dkg szójaliszt, 16 dkg búzaliszt, 3 púpozott kávéskanál tejföl, 2 dl tej, 2 dkg élesztő, 1 kk. só, 1 e. tojás,

díszítéshez tetszés szerint :

tejföl, juhtúró, reszelt sajt, egy marék snidling hagyma,



A hozzávalók közül a sót, a tejfölt, a tojást és az élesztőt a langyos tejjel elkeverem, kicsit felfuttatom. A kétféle lisztet egy keverőtálba szórom és hozzáöntöm a már felfuttatott keveréket, melyet mixerrel simára dolgozok. Fél órát hagyom kelni a tésztát, majd olajat vagy zsírt forrósítok és abban kisütöm a különböző méretűre formázott, kisujnyi vastag lángosokat. Tálaláskor juhtúróval, majonézzal, reszelt sajttal és snidlinghagymával

ízesíttem. Szelídebb a zamata, ha már kihűlten fogyasztjuk.

Megkenhetjük kőrözöttel, tejföllel, reszelt fokhagyma krémmel, padlizsánkrémmel, sőt akár valamilyen kissé fanyar lekvárral is, persze ez esetben jobb, ha elhagyjuk a többi sós kiegészítőt.

Kívánok gazdag fantáziát és jó étvágyat, az így elkészített ételhez.

A természet ereje

Nem szabad megfélemezni a természet adta lehetőségekről sem. Táplálkozásunkat érdemes az évszakok kínálta választék és annak a vidéknek a jellegzetes növény és állatvilágához igazítani, ahol élünk. Fogyasszunk Magyarországon honos növényeket, gyümölcsöket, mert ezekkel könnyebben energetizálható testünk.



Ne a divatot kövessük, hanem a természet rendjét és a meglévő kincsekből gazdálkodjunk, ami takarékosabb és kedvezőbb számunkra.

A tapasztalás sok bölcsességgel ajándékoz meg bennünket, persze csak akkor, ha bátrak vagyunk.

Kérdezz és ismerkedj meg a lehetőségeiddel. Élj harmonikusabb életet a Feng Shui segítségével. Válassz a Neked legmegfelelőbb szolgáltatások közül a www.harmonikusvilag-fengshui.hu oldalról.

Sok szeretettel

Bányász Imréné Marika
okleveles Feng Shui tanácsadó
www.harmonikusvilag-fengshui.hu