

Különleges Feng Shui receptek! Készíts csípős ételeket, ha fázol! 3. rész

“A természet rendjéhez igazított táplálkozás erőt ad.”



Télen hajlamosak vagyunk fázni, még akkor is, ha nincs túl hideg. Kevés a fény, a napsütés, gyakran szürke az ég és ettől hamarabb érezzük magunkat lehangoltnak, energiahiányosnak.

Tegyünk valamit a szürkeség ellen, vidítsuk fel magunkat, készítsünk a Feng Shui segítségével olyan egyszerű ételeket, melyek a téli hidegben felmelegítenek.

Persze ehhez ismernünk kell nem csak az öt elem tanát, hanem azt is, hogy az étel alapanyagok, milyen elem minőséggel bírnak. A csípős ételek fékező hatással vannak a baktériumok terjedésére. A testben helyenként vérbőséget okozhatnak és a vérkeringés élénkülését segítik, azaz oldják a bennünk rekedt salakos energiákat.

Emlékeztetőül:

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 előző két részben a sós és az édes ízek világába pillanthattunk bele, most következzen

a csípős íz, a Fém elem energiaminősége:

Néhány alapanyag a teljesség igénye nélkül.

Torma, hagymafélék (vöröshagyma, lilahagyma, fokhagyma, snidling, gyöngyhagyma, póréhagyma, újhagyma), mustár, karalábé, jégretek, zab, barna rizs, zsázsa, bors, kurkuma, curry, gyömbér, piros (csípős) paprika.



A folyadékok közül a borsmenta tea, fodormenta tea, jógi tea. Az alkohol tartalmú italok választékából néhány: szaké (rizspálinka), vodka, whisky.

A csípős étel élénkíti az anyagcserét, melegíti és tisztítja a testünket.

Azonban érdemes óvatosan alkalmazni, mindenkinek figyelembe véve szervezete állapotát, hiszen a körültekintés nélkül és mértéktelenül fogyasztott csípős étel, komoly torok, gyomor és bél panaszokat okozhat.

Recept a Fém elem jellegével:

Rántott hagymakarikák zablisztgombócokkal

Hozzávalók 4 fő részére:

a rántott hagymakarikákhoz:

10 dkg zabliszt (én kávédarálón a zabpelyhet őröltem lisztté)

1 tojás

1 mokkáskanál csípős őrölt pirospaprika

1 mokkáskanál őrölt bors

1 mokkáskanál só

kevés zabtej, tej, vagy víz

4 db nagy vöröshagyma

olaj a sütéshez

a zablisztgombócokhoz:

30 dkg zabliszt

1 mokkás kanál őrölt bors

1 kávéskanál őrölt pirospaprika

1 kávéskanál só
2 egész tojás
1 evőkanál zsír
1 dl víz



a párolt zöldekhez:

2 fej karalábé
fél jégcsapretek
fél szál póréhagyma
4 db lilahagyma
1 kávéskanál ételízesítő
kevés olíva olaj

a salátához:

fél jégcsapretek
fél szál póréhagyma
2 db lilahagyma
kevés olíva olaj

A zöldség hozzávalókat először megtisztítom és jól megmosom. Érdekes a gombócokkal kezdeni a főzést. A lista szerinti összetevőket egy keverőtálban fakanállal összedolgozom és fél órát állni hagyom, hogy a zabliszt fel tudja szívni a kellő nedvességet.



A saláta frissen, ropogósan a legfinomabb. A jégcsapretek nagyon vékony szeletekre csíkozom, a hagymaféléket pedig szintén vékony karikákra vágom. Összekeverem és a tetejét meglocsolom olívaolajjal.



Közben a párolt zöldségeket készítem el. Felkockázom a karalábét, a hagymaféléket pedig vékony karikákra szelem, teflon edénybe teszem, meghintem az ételízesítővel és kevés olívaolajon fedő alatt, 8-10 perc alatt megpárolom.



Mikor ez kész, felteszek egy fazék vizet forni, amibe fél evőkanál só és ugyanennyi zsírt helyezek, majd a forrásban lévő vízbe pottyantom óvatosan, a közben kézzel formázott kis gombócokat. Érdekes néha kevergetni, hogy ne ragadjon le a fazék aljára. A gombócok kicsit keményebbek lesznek a szokásosnál, de 15-20 perc főzés elég a forrástól számítva. Szűrővel kiszedem őket, lecsepegtetem és kevés olívaolajon egy serpenyőben, hirtelen megkapatom enyhén piros színűre.

Utolsóként, a rántott hagymakarikák elkészítése is egyszerű. A négy nagy vöröshagymát, felszeletelem vastag karikákra. A többi hozzávalókból sűrű palacsinta tészta szerű masszát keverek és megfogatom benne a karikákat, majd forró olajban mindkét felét közép pirosra sütöm.



Az így elkészült ételt frissen tálalom. Akit az étel még nem melegített fel kellőképpen, az kiegészítésül készíthet magának egy kis meleg borsmenta teát.

Kívánok jó étvágyat és jó egészséget!

Továbbra is várom a Feng Shuival kapcsolatos kérdéseket itt a Női Portál szakértői oldalán vagy honlapomon a www.harmonikusvilag-fengshui.hu elérhetőségein.

Sok szeretettel

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