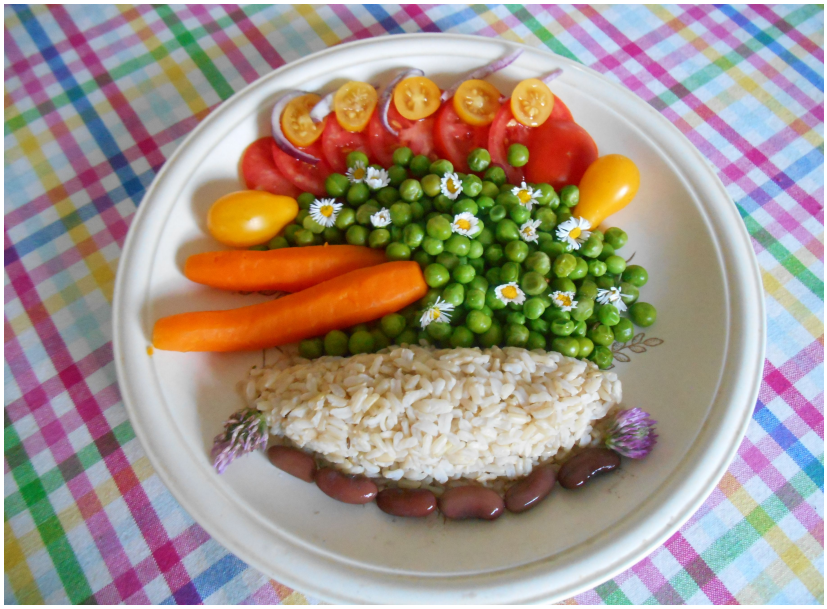
Formy potravín

Na obrázku sú použité potraviny, u ktorých je ľahko možné zachovať pôvodnú formu potraviny aj po uvarení a položení na tanier. Forma má totiž veľmi veľký význam. Nie je jedno, či zeleninu pomixujeme, či ju pokrájame na drobné kúsky alebo či ju ponecháme v celku, v pôvodnej forme a očami môžeme aj na tanieri vnímať originálne formy, ktoré nesú v sebe mocné formotvorné sily, pôsobiace priamo v prírode.

Bez nároku na dokonalosť môže každý človek každý deň aj celkom hravo a poznávajúc prispieť svojimi myšlienkami a činnosťou v kuchyni k novej kultúre stravovania. Príprava jedla, od výberu potravín, cez spôsoby krájania a tepelnej alebo surovej úpravy, je živým procesom. Akýmkoľvek uskutočnením novej myšlienky sa rozširuje naše poznanie.



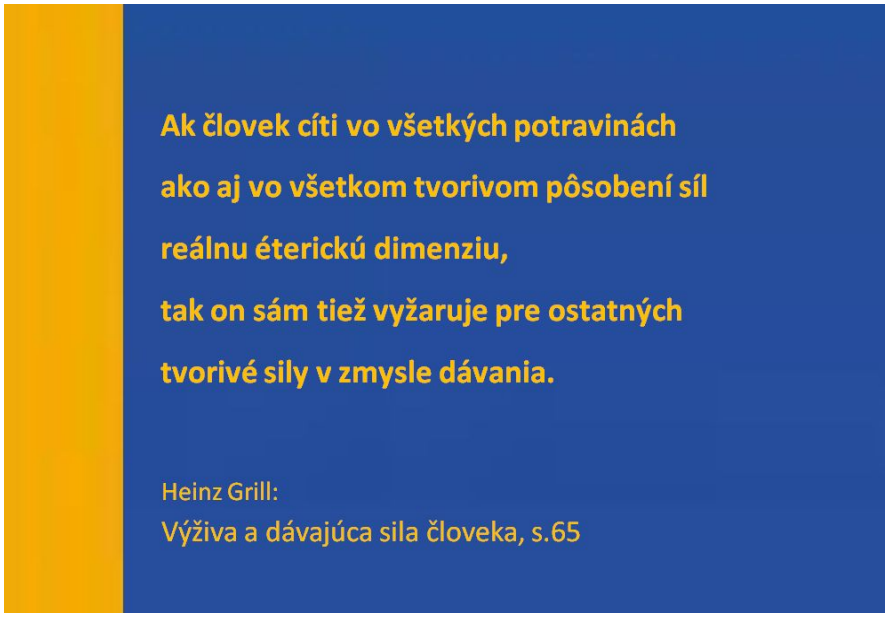
Na jednej strane nás zaujímajú pôvodné formy rastlín, rastlinných častí alebo iných zdrojov potravín s ich originálnymi formami. Môžeme sa opýtať, ako na našu dušu tieto formy pôsobia? Ako to, že hrášok má okrúhly tvar a fazuľa má pretiahnutejšiu formu? Prečo sú semená obilnín (pšenica, ovos, raž, jačmeň, ryža ...) pomerne pretiahnuté a semená sedminkrásky alebo pšena sú guľaté? Semená pohanky majú zas celkom inú formu, prečo?

Akú formu majú korene, plody, rôzne vňate ... ?

Aké sily vytvorili formy, ktoré vidíme pred sebou? Nazývame ich formotvorné sily, čo nám spočiatku veľa nehovorí, je to najskôr pre nás len pojem. Ale môžeme ho naplniť živou skúsenosťou. Zoberme si teda ako príklad na skúmanie list púpavy. Vidíme, ako členito je formovaný na okrajoch. Akú výraznú žilku má v strede. Vnímajme ho aj ďalšími zmyslami, nie len zrakom, ale aj chuťou a čuchom. List vnímame ako objekt pozorovania. Po základných cvičeniach zmyslového vnímania
môžeme pokačovať
podrobnejšími cvičeniami
, aby sme nakoniec dospeli k rozšíreniu zmyslového vnímania, až k poznaniu formotvorných síl alebo sústavy životných síl rastliny, nazývanej odborne
éterické telo rastliny
. Podľa toho, akú otázku do cvičenia koncentrácie priberieme, v tom smere dostaneme odpoveď. Môže ísť napríklad aj o zdravotné pôsobenie alebo ďalšie oblasti, ktoré nás zaujímajú.

Ako vznikajú formy? Vznikom foriem kvetov, rastlín, potravín a najmä ásan sme sa venovali napríklad na seminári v r.2016. Formotvorné sily v raslinách, a teda v

prekladanom jedle, sú pre človeka najskôr úplne cudzie a treba ich premeniť na sily, ktoré budú formovať a oživovať ľudské telo.



Na druhej strane potraviny spracovávame, krájame, mixujeme ... Má to pre nás nejaký význam?

Je rozdiel, či cibuľu nakrájame na krúžky, pásiky alebo na drobné kocôčky?

Usporiadanie na tanieri

Na jednom stretnutí o význame foriem potravín sa zúčastnení dohodli, že uvaria tieto potraviny: mrkva posypaná sezamom, zelený hrášok s kukuričkou a pšenom ochuteným bazalkou, ryža ochutená kari, bôb s rascou a čiernym korením, brokolica s muškátovým orieškom a k tomu pokrájané rajčiny ochutené bazalkou s červenou cibuľou, a ešte sme pridali zavárané mladé klasy kukurice.

Jedlá sú pre nás zdrojom energie a živín, ktoré sú potrebné pre správny rast a vývoj nášho tela. Každý deň konzumujeme rôzne druhy potravín, ktoré nám dodávajú vitamíny, minerály, bielkoviny, sacharidy a tuky. Ale vedeli ste, že existujú rôzne formy potravín? V tomto článku sa pozrieme na rôzne formy potravín a ich výhody a nevýhody.

Zaujímavosťou bolo, akým spôsobom, podľa akých myšlienok účastníci usporiadali jedlá na tanieri:

O výžive < Myšlienky o výžive < späť