Pšeno



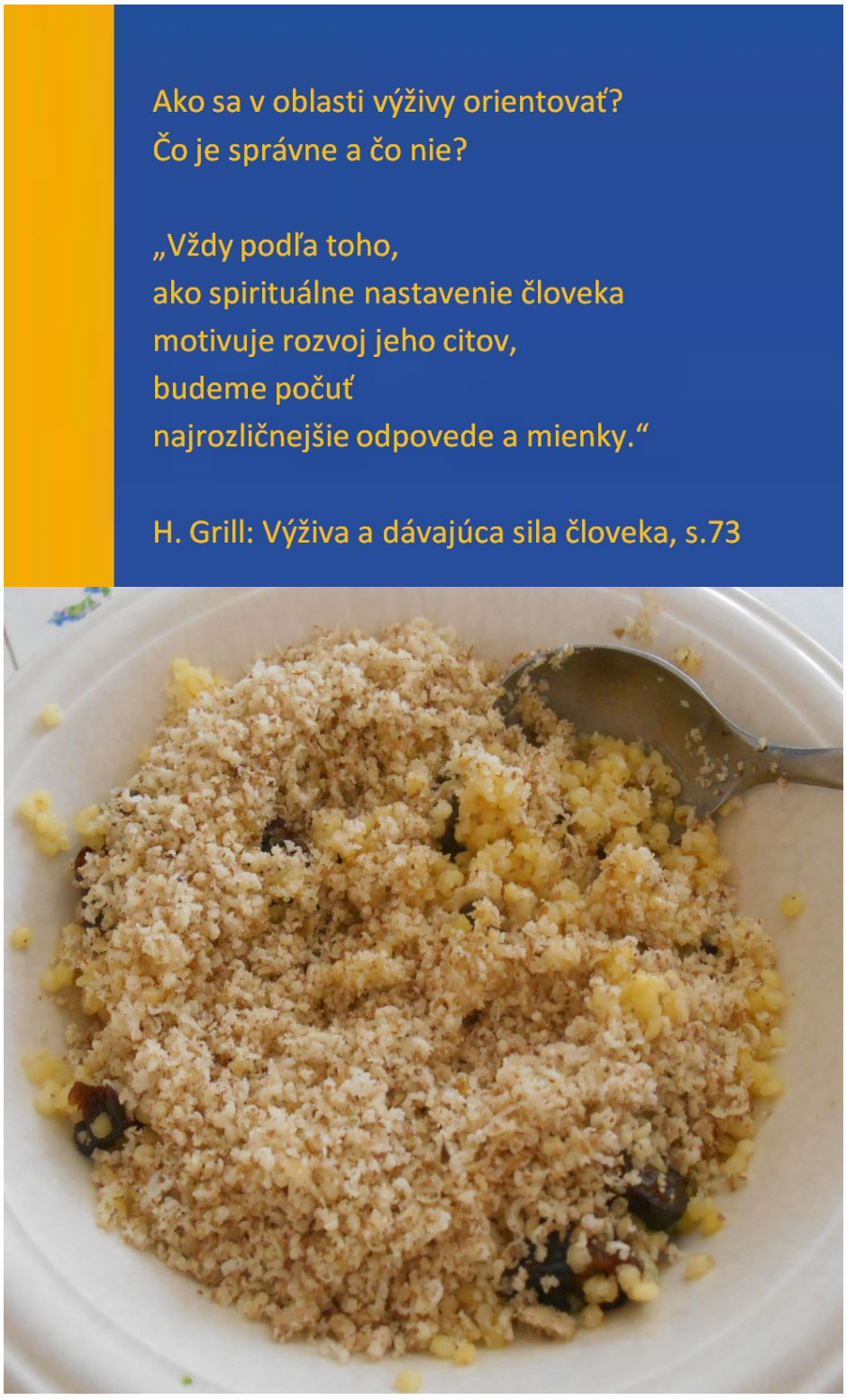
Na slano, na sladko, na piatok .....

Pšeno obsahuje veľa kyseliny kremičitej, bielkoviny, sacharidy a tuky, no svoju špecifickú kvalitu nadobúda z toho, že zo všetkých obilnín má najväčší podiel medi. Sú to síce veľmi malé množstvá, ale aj tie rozhodujú o vlastnostiach a účinkoch tejto obilniny. Pšeno podporuje napríklad vnútorný zmysel pre krásu, umenie, literatúru, hudbu, múdrosť a pohyblivosť. Je to práve pre jej pomerne vysoký obsah medi, ktorá svoje venušanské vlastnosti prejavuje aj v človeku, keď jedáva pšeno.

Utorok - deň Marsu - Mardi - PROSO (pšeno)



Pre tých, ktorí začínajú s prestavbou stravy na bohatšiu paletu obilnín, sa dá zjednodušene navrhnúť, že môžu pšeno pripravovať na slano v mnohých prípadoch namiesto ryže. Postupne si vypestujete zmysel pre osobitosti pšena a začnete ho používať cieľavedomejšie v kombináciách typických pre pšeno, podľa jeho charakteristík, ktoré sami cvikom vycítite a spoznáte.


Ako sa v oblasti výživy orientovať?
Čo je správne a čo nie?
„Vždy podľa toho,
ako spirituálne nastavenie človeka
motivuje rozvoj jeho citov,
budeme počuť
najrozličnejšie odpovede a mienky.“
H. Grill: Výživa a dávajúca sila človeka, s.73



Korenie ku pšenu na výber: Bazalka, kari, zázvor, koriander, ligurček, škorica

O výžive | Myšlienky o výžive | < späť