Formy a bezforemnosť

Na obrázku vidíme, že základ jedla tvorí pohanka . Má zemitú hnedú farbu a zvláštne trojuholníkovité alebo ihlančekovité tvary. S trochou vody je udusená tak, že jednotlivé zrnká sa nelepia, sú príjemne sypké, primerane mäkké a zachovali si vlastnú pôvodnú formu a dostatok éterických síl. Podporili sme ich pridaním rasce, čo vtiahlo a pridalo do jedla ďalšie dodatočné éterické sily. Majoránka pridala preteplenie a presvetlenie smerom ku kvetnému charaktreru. Pohanku sme osviežili chrumkavým zeleným ľadovým šalátom s troškou iného šalátiku, ktorý má zaujímavé formy a na rozdiel od ľadového šalátu, je veľmi jemný. Na prvý pohľad nás zaujme tmavšie žltá kašovitá zmes mixovanej zeleniny. Vnímame veľký rozdiel medzi bezforemnou masou zeleninovej kaše a medzi jednotlivými zrnami pohanky a krásne formovanými
zelenými listami šalátika.

Vnímajme, aký dojem na dušu vyvoláva tento rozdiel, resp. ako vnímame bezforemnosť kaše.



Na nasledujúcom obrázku prezrádzame, z akých druhov zelenín sme mixovaním získali kašu. Je to dusený kaleráb ochutený rascou a mrkva so strúhaným muškátovým orieškom. Ostatné potraviny sú tie isté, ako na prvom tanieri.

Všimnime si rozdiely v duševnom cítení , ktoré vzniká vnímaním jedla na prvom a na druhom obrázku.



Najskôr vedieme pozornosť von k objektu - k jedlu, tvoríme si o videnom myšlienky a potom v tichosti duše sa vynorí duševný zážitok, z myšlienok sa rozvinie vnútorný cit a my toto cítenie môžeme nazvať citový vnem.

Rozdiel medzi dobre formovaným jedlom a medzi kašovitým jedlom môžeme posúdiť aj po zjedení, keď si všimneme, ako ktorý variant ovplyvňuje trávenie a tiež aký vplyv to má na následnú činnosť nášho tela a aj na aktivitu duše.

Ešte raz vnímajme formy potravín na tanieri s nakrájanými kúskami kalerábu a mrkve. Vidíme jasné kontúry. Pohanku aj šalát sme ponechali v pôvodnej podobe. Mrkvu a kaleráb sme sa rozhodli nakrájať. Nová forma nemá skoro žiadnu podobnosť s originálnym tvarom, ktorý rastlinná časť získala prirodzeným formovaním počas rastu.

Koreň mrkvy je síce pretiahnutý, ale oblý, na jednom konci širší, odtiaľ vyrastá nahor vňať a na druhom konci je zúžený, až prechádza do tenkého dlhého korienka. Mrkvu sme ošúpali, umyli a nakrájali. Nová forma má aj hrany a je užšia, než forma z prírody. Niektoré kúsky nedosahujú dĺžku pôvodného koreňa. Pri krájaní sme cítili, aká je mrkva tvrdá.

Kaleráb má kratšie hranolčeky, pretože ani v prírode nedosahuje takú veľkosť, na akú sú nakrájané kúsky mrkvy. Nespracovaný kaleráb je celý oblý, niekedy skoro guľatý, niekedy býva mierne sploštený na tvar podobý elipsoidu. Z hornej strany vyrastajú stonky s listami a na spodnej strane je stvrdnutý. Táto stvrdnutá spodná časť vyrastá z koreňa, ktorý je štíhly a dlhý a po stranách mu vyrastajú drobné vláskovité korienky. Koreň kalerábu je veľmi tvrdý a preto nejedlý. Tá časť, ktorú jeme, je zhrubnutá stonka, vyrastajúca nad koreňom, vonku nad zemou. Ošúpaný kaleráb sme nakrájali na hranolčeky rôznej dĺžky. Vnímali sme, že kaleráb má mäkšiu konzistenciu, než mrkva, ľahšie sa krája.

Mrkva aj kaleráb vyrástli v prírode a okrem pozemských substancií sa na vývoji rastlín podieľali aj sily kozmické, ktoré dávajú rastlinám ich tvary. Kalerábové listy sú oveľa väčšie a šťavnatejšie, než lístočky mrkvy. Tvoria veľké plochy s nerovnými okrajmi.













Môžeme si citlivo zvoliť, koľko ovocných foriem na kašu zneseme.



Obilniny sú dnes najdôležitejšou skupinou potravín, ktoré tvoria základ výživy ľudí na celom svete. Patria sem obilné zrná ako pšenica, ražný, jačmeň, ovos, kukurica, ryža, proso, pohánka, ale aj ich spracované produkty, napríklad múka, kaša, cestoviny, lupienky alebo chlieb. Obilniny sú bohaté na sacharidy, ktoré sú hlavným zdrojom energie pre ľudský organizmus. Okrem toho obsahujú aj bielkoviny, vlákninu, vitamíny skupiny B, minerálne látky a niektoré ochranné látky rastlinného pôvodu. Ich zloženie sa však líši podľa druhu obilniny a spôsobu spracovania. Práve preto je rozdiel medzi celozrnnými a rafinovanými obilninami veľmi dôležitý.

Späť Formy potravín