

Wiadomości

Poniedziałek, 28 stycznia 2013

O kuchni 5 przemian w Poniedziałkowym Klubie Seniora

Sposób gotowania według reguły Pięciu Przemian wywodzi się z tradycji Chińskiej – stosowano ją już w IV wieku pne. Jej podstawą jest założenie o nierozzerwalnej jedności człowieka i Wszechświata. Przemiany to stadia, którym podlegają wszystkie zjawiska na świecie. Można im przyporządkować etapy życia ludzkiego, uczucia, oraz spożywane przez nas pokarmy.

Prowadzący spotkanie Zdzisław Kapera przekonywał słuchaczy, że nie tyle istotny jest skład potrawy, ile przede wszystkim kolejność łączenia ze sobą poszczególnych składników. Tę kolejność w teorii 5 Przemian określa krąg żywiołów (smaków). Każdy żywioł daje początek innemu, łącząc się razem w nierozzerwalny łańcuch.

Drzewo (smak kwaśny), spalając się daje Ogień (smak gorzki), który z kolei tworzy popiół, dając początek Ziemi (smak słodki). Ziemia zawiera Metal (smak ostry) dający początek Wodzie (smak słony), a ta karmi Drzewo... i tak cały obieg ulega zamknięciu. Dlatego ważne jest, aby nie pominąć żadnego ogniwa cyklu: po dodaniu ogniwa o gorzkim smaku z żywiołu Ognia, należy zawsze dodać składnik słodki, przypisany Ziemi.

Prelegent przedstawił słuchaczom, jak komponować posiłki, mając na uwadze funkcjonalność naszych narządów w ciągu doby, oraz czas trawienia poszczególnych pokarmów. Zachęcił również seniorów do używania ziół azjatyckich – kurkumy, imbiru, kozieradki – przekonując o ich dobroczynnym działaniu na nasz organizm.

Korzystajmy więc, szanowni Państwo, z mądrości Chińczyków, i uwierzmy, że równowaga w przyrządzaniu posiłków odniesie skutek w postaci równowagi i zdrowia w naszym życiu.

W następny poniedziałek 4 lutego o godz. 16:00, prelekcję: „Masaż dźwiękiem wg metody Petera Hessa” wraz z demonstracją mis dźwiękowych „na żywo”, zaprezentuje Zbigniew Plichta.

Zapraszamy!