



Da prvo razjasnimo riječ makrobiotika. Makros - velik, bios - život. Dakle, veliki život – taj izraz pokušava opisati ono što je riječima teško dočarati. Život u skladu, život kao Tao, život do kraja, ispunjen život, život u kontaktu s Bogom. Život u kojem čovjek izlazi iz okvira svog uma i stapa se s jednotom svega što postoji, prestaje biti izolirana individua i zauzima svoje mjesto u funkcioniranju Univerzuma.

Na putu iz stanja odvojenosti od Boga, prirode, sebe, do stanja jednote, praktični principi koje širi makrobiotika služe vam kao vodi. Makrobiotički, tj. prirodni principi uobličeni u riječi i tehnike kroz makrobiotičku teoriju i praksu odnose se na sve aspekte života (pošto su svi aspekti života međusobno povezani – međuljudski odnosi, prehrana, profesija, interesi, zdravlje...). Aspekt o kojem govori ovaj tekst i na koji najčešće asocira ova riječ je prehrana. Pojam makrobiotika u današnjem društvu opterećen je mnogim predrasudama zbog kojih ga puno ljudi a priori odbacuje.

Mit 1: Makrobiotički način prehrane je nešto egzotično i nije svojstven našim prostorima

Istina: Makrobiotički način prehrane temelji se na tradicionalnoj prehrani pojedine regije sa svojim specifičnim podnebljem. Osnova makrobiotičke prehrane su namirnice koje se koriste na pojedinom prostoru već generacijama, a češće i stoljećima. Takva prehrana je mnogo bliža prehrani naših predaka nego što je to moderna industrijska prehrana. Što se tiče „egzotičnih“ namirnica koje se koriste, a koje su tek relativno nedavno došle u širu upotrebu iz drugih krajeva svijeta, većina ih potječe iz istog klimatskog pojasa pa se jednako uspješno mogu uzgajati i na našim prostorima. One koje potječu iz drugačijeg podneblja koriste se zbog svojih izuzetnih svojstava.

Mit 2: Makrobiotička hrana je bezukusna i energetska slaba

Istina: Što se tiče okusa hrane, u makrobiotičkom kuhanju koristi se manje soli i manje začina nego u konvencionalnoj kuhinji. Svejedno, gurmanske potrebe itekako mogu biti zadovoljene. Kad se odviknete od preforsiranih okusa današnje industrijske hrane, dolazi do izražaja suptilni prirodan okus svake pojedine namirnice. Njihovim kombiniranjem uz dodatak biranih začina mogu se spremati poslastice koje će usrećiti i najvećeg skeptika. A što se tiče energetske snage hrane, ona uvelike ovisi o umijeću kuhara i kombiniranju začina, namirnica i određenog načina pripreme. Kad usvojite principe kojima podučava makrobiotika, znati ćete točno kako pripremiti energetski jaki, uravnoteženi obrok koji će zadovoljiti sve vaše potrebe puno bolje nego uobičajeni konvencionalni ručak.

Mit 3: U makrobiotici se zagovara ne jedenje mesa

Istina: Makrobiotika nije ideologija i nema moralne konotacije u vezi jedenja ili ne jedenja

mesa. Svejedno, meso se, na što je čovjek sve do razvoja masovne moderne industrije mesa bio naviknut, ne jede često. Jede se kad za njim postoji potreba, a to je uglavnom u hladnijem dijelu godine, u jesen i zimi te se pritom puno pažnje pridaje tome kakvo meso koristimo, kako ga pripremamo i s kojim povrćem i žitaricama ga kombiniramo.

Mit 4: Makrobiotički način prehrane zahtjeva velike financijske izdatke

Istina: Makrobiotički način prehrane, kao što smo već rekli, ne razlikuje se puno od tradicionalne prehrane pojedinog kraja. Razmislite što su jeli naši preci koji su živjeli na selu. Takva prehrana definitivno nije skupa. Ono što je skuplje, a što ljudi odmah zapaze i etiketiraju kao „makrobiotika“ su egzotične namirnice koje se koriste uglavnom kao dodaci prehrani ili za ljekovite napitke. Takve namirnice imaju vrlo snažno djelovanje na pojedine aspekte tijela i energetske konstitucije. Dakle, to koliko ćete trošiti na hranu vrlo je lako prilagoditi vlastitim mogućnostima i afinitetima. Osim toga, kad usvojite prirodni način prehrane, nestat će potreba za onim što vam ne koristi. To nije odricanje nego jednostavno izostanak potrebe za raznim keksima, sokovima, grickalicama, slatkišima i svom ostalom „usputnom“ hranom što zapravo čini veliku financijsku stavku kod prosječnog čovjeka. Kad sagledamo sve ovo, prirodni način prehrane zahtjeva manje financijske izdatke nego konvencionalni.

Mit 5: Makrobiotika je komplicirana i zahtjeva puno vremena

Istina: Kad ulazite u svijet prirodne hrane i makrobiotike, vrlo je važno da usvojite osnovna znanja i principe pripreme hrane. Kad usvojite osnove, počinjete kombinirati i postajete kreativni. Kroz kreativnost, isprobavanje otkrivате jednostavnost. Prirodno kuhanje je zapravo vrlo jednostavno kad slušate svoju intuiciju. Ne samo da je jednostavno nego to postaje radnja u kojoj uživete i koja vas ispunjava energijom.

<http://www.domaca-makrokuhinja.com/>



Ovdje može biti Vaša reklama