

Ishrana u antropozofiji

od [Valeria Gati](#)

Prema Rudolfu Štajneru i antropozofiji, hrana je oblik ujedinjenja između duha čoveka i univerzuma: evo ukratko kako odabrati hranu, prihvatajući antropozofske principe i pretvarajući ovu filozofiju u umetnost življenja.



Antropozofija i ishrana

Antropozofija je ta „nauka o čoveku“ i filozofska vizija koju je između 19. i 20. veka osnovao Rudolf Štajner.

Vežu između ishrane i antropozofije možemo sažeti kroz reči njenog tvorca: **antropozofska ishrana je put „koji teži da sjedini duhovno u čoveku sa duhovnim u univerzumu“.**

Hrana u suštini predstavlja **vežu koju ljudska bića ponovo uspostavljaju sa zemljom.**

Govoreći o antropozofskoj ishrani govori se o zdravoj ishrani, uglavnom vegetarijanskoj, ali ne jedinstvenoj i sveobuhvatnoj; To takođe znači potčinjavanje onim smernicama, tipičnim za ovu filozofsku orijentaciju, koje se zasnivaju na dubokom razumevanju prirode ljudskog bića.

Ovo razumevanje obuhvata nekoliko nivoa, od tela, do pojedinca, do duše i do duhovnog.

Ali ne paničite: **ne postoje precizna pravila**, zapovesti ili dijete koje je nemoguće poštovati.

Antropozofska ishrana zasniva se na slobodi i odgovornom izboru svakog pojedinca koji, dubinski poznavajući sebe i svoje biće, odlučuje kako će najbolje hraniti svoje telo, kojim „gorivom“ će ga snabdevati i koji aktivni principi najbolje deluju na povećanje snage i snage. pravilan rast.

Antropozofija i poljoprivreda

Biodinamička i organska poljoprivreda, i proizvodi koji proizilaze iz ovih poljoprivrednih praksi pogodnih za zemlju, čine temeljni temelj antropozofske ishrane.

Nutritivna vrednost hrane je veoma važan aspekt: od sadnje do varenja hrane, **sve se mora birati i savesno konzumirati**.

Antropozofska ishrana nije veganska ili vegetarijanska; Umesto toga, poštuje piramidu ishrane koja se sastoji od **zrna žitarica** kao osnove, **povrća, mahunarki, jaja i mlečnih proizvoda, mesa i ribe u skromnim količinama**.

Ono što je od velikog značaja su tri faktora:

- > pojedinac ili temperament;
- > vreme, ili godišnja doba i njihovi plodovi;
- > mesto, odnosno delovanje snaga određenog regiona ili mesta.

Svesna ishrana

Ono što se jede ne treba progutati, tačka: suštinska vrednost je ona koja se pripisuje čulnosti, shvaćenoj kao ukus, miris, dodir, vid. Iz tog razloga, antropozofska ishrana preferira **sveže, sirovo ili kuvano povrće i voće** kako ne bi potpuno izgubili svoje nutritivne principe, dakle kuvano na pari, na primer.

Pored toga, **mного svežeg bilja i začina** se uvodi u recepte za stimulisanje ukusa i mirisa. Ne zaboravimo da su čak i boje sirove ili nedovoljno kuvane biljne hrane mnogo privlačnije.

Za svaki dan žitarica

Kako piše na zvaničnom sajtu Rudolf Štajnera, važno je svaki dan uvesti drugačiju žitaricu, kako bi nahranili telo, otkrili i cenili ono što zemlja daje. Dakle, **nedelja je dan pšenice, dok je ponedeljak dan pirinča. Utorkom birate da jedete ječam, dok u sredu birate proso.**

Četvrtak je dan raži, petak zob, a subota kukuruz.

Poštujući čak i ovaj trend i ovu listu žitarica, biće moguće kreirati raznovrsne i posebne recepte i otkriti nove ukuse, izvlačeći se iz dosade samo testenine ili rižota.

Referentni sajt: RudolfSteiner.it [RudolfSteiner.it](https://www.rudolfsteiner.it)

Referentna knjiga: "Ishrana i duhovna nauka" Rudolfa Štajnera

Prevod

**Mr Đorđe Savić,
Pančevo, 2023.**

Izvor

https://www-cure--naturali-it.translate.google.com/translate/articoli/alimentazione/cucina/alimentazione-biodinamica-antroposofia-rudolf-steiner.html?_x_tr_sl=it&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sc