

Angelika Syring  
Dorfstraße 4  
17379 Lübs  
Telefon: 039777-22815  
Telefax: 039777-22815  
E-Mail: kontakt@angelika-syring.de  
Internet: www.angelika-syring.de

## Was ist makrobiotisch, Makrobiotik?

Makro Bios bedeutet im Griechischen „Aufleben, lebendiger werden und gefühls-mäßig reicher, emotional lebendiger, bewusster werden“. Der Begriff der Makrobiotik wird von daher genutzt für den Prozess des Auseinandersetzens mit den Gesetzmäßigkeiten des Universums, mit der Ordnung der Dinge, der Nahrung, der körperlichen und seelischen Existenz des Menschen. Dies ist hilfreich, wenn wir die Prozesse in uns und um uns herum verstehen lernen und Veränderungen herbeiführen wollen.

Auf dem Weg der Veränderungen oder Erhaltung eines zufrieden stellenden Zustandes kann das Essen, als einem Teilbereich von menschlicher Nahrung, nach makrobiotischen Gesichtspunkten eine große Stütze sein.

### Was verbirgt sich hinter makrobiotischem Essen?

Zunächst viel Lebendiges. Es ist keine Diät. Eine Diät erlaubt auf Dauer nicht wirklich lebendig in Bezug auf das Essen und auf die Person zu sein.

Makrobiotisches Essen ist lebendig in Bezug auf

- die Nahrungsmittel

Lebendige Nahrungsmittel, sprich Nahrungsmittel guter Qualität, Nahrungsmittel die von Menschen für Menschen gemacht sind, sind die Grundlage der Zubereitung.

- die Zubereitung

Bei der Zubereitung werden die unterschiedlichsten Garmethoden wie Dämpfen, Kochen mit viel Wasser, mit wenig Wasser, mit und ohne Druck, Dünsten, Blanchieren, Backen sowie diverse Schnitttechniken bewusst eingesetzt.

- die Wirkung des zubereiteten Essens

Die Auswahl der Lebensmittel, die Art und Dauer des Kochens, die Zusammensetzung nach den Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter, salzig, scharf, nach der Bearbeitungsmethode wie gegart, roh, gepresst, gepickelt, nach der Konsistenz wie breiig, knackig, hart, wässrig etc und Farben wie grün, gelb, rot, schwarz, weiß machen das Essen lebendig und uns auch. Die einzelnen Komponenten gut ausgewählt, fühlen wir uns nach einer Mahlzeit gut genährt und voller Kraft.

Das ganze Geheimnis, das nicht wirklich eins ist, des makrobiotischen Essens liegt im Verständnis der Wirkung der einzelnen oben genannten Komponenten und im Verständnis der Wirkung der Lebensmittel.

Es gibt keine Verbote bei diesem Essen. Alles an lebendigen Nahrungsmitteln, die für Menschen gemacht und geeignet sind, ist erlaubt. Jedoch ist vor dem Hintergrund, dass es keine Nahrung gibt, die für alle und jede Konstitution stimmig ist, die Frage zu stellen: Was macht das Lebensmittel mit mir? Um lebendig zu bleiben oder wieder lebendiger zu werden, um aufleben zu können, um bewusster zu werden, ist auch die Auswahl der Lebensmittel bewusst zu treffen.

Letztendlich geht es bei der Frage immer um das einzige Prinzip, das das Wirken zweier Kräfte, einerseits der ausdehnenden Kraft (Yin) und andererseits der zusammenziehenden Kraft (Yang) beinhaltet.