



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BURÇLARIN BESLENME BİÇİMLERİ

<https://www.hurriyet.com.tr>

Koç Burcu: Hızlı yer, hızlı yakar, detaylı hazırlanmış bir sofraya ona cazip gelmez, yemeğin sunumundan ziyade lezzetini önemser. Marsı koç burcu yönettiği için yüksek tempolu bir yaşamı var dolayısıyla o pratik şeyleri yer. O zaman ekmek arası, hazır paket yemekler, dışarıdan siparişler cazip olabilir. Acı ve keskin tatları sever. Sarımsak kereviz hardal soğan turp, süt, yoğurt yumurta gibi bitkiler koç burcu ile ifade edilir. Dolayısıyla bunları tüketmekten kaçınmazlar. Canı istediğinde üşenmeden uzun km yakar ve o yemeği yiyebilirler. Yeni tatlara fazlasıyla açıktırlar.

Boğa Burcu: Yemek ondan sorulur, Gastronomiye en çok ilgi duyan burçlardan biridir. En lezzetli yemekler onun ellerinden çıkar. Sabırlı yapılarıyla öncesinden marine edip yemeğin uzun uzun pişmesini bekleyebilirler. Yemeyi çok sevdikleri için hem hazırlar hem yerler dolayısıyla kilo almaya meyillidirler. Boğa dediğimizde yaşamdan keyif aldığımız beş duyumuza hitap eden her şeyi sayabiliriz. Masanın gözüne hitap etmesi, güzel kokular salması, lezzetinin her lokmada artıyor olması önemlidir. Şekerli gıdalar, sulu tatlılar, gül, menekşe, çilek, elma armut kiraz gibi meyveler boğa burcu ile ilişkilidir. Erkeğin kalbine giden yol mideden geçer sözü boğalara söylenmiş olmalı. Bende bir boğa burcu olarak tabi ki kendime çok yakın gördüm.

İkizler Burcu: Konuşmak okumak ve araştırmaktan yemeği soğutan ikizler burçları gezdiği gördüğü yerlerde farklı lezzetleri tatmayı sever. Birkaç kilometre ötede sevdiği bir şey için kalkıp yollara düşer. Zaman zaman menüye bakar ve hangisini seçeceğine karar veremez, elinde menü ile saatlerce sohbet eder, soğumuş yemeğini tırtıklayıp bırakabilir. Adaçayı, rezene, yeşil fasulye, domates, ıspanak, havuç, brokoli gibi ürünler ikizler burcu ile söylenebilir.

Yengeç Burcu: Zodyak'ın ana burcu boğa gibi oda. Gastronomiye ilgili ancak kendisi yemekten çok yedirmeyi sever. Yemeği yapıp sunduktan sonra yorumların gelmesini için gözünüzün içine bakar. Süsleme işinde oldukça iyidir. Bir restoran açma, aileden gelen geleneksel tatları başkasına sunma konusunda oldukça başarılı. Mide konusunda oldukça hassas oldukları için hafif şeyler yemek zorunda kalabilirler. Sebze ve meyveler, yağsız proteinler, marul, domates gibi ürünleri tüketmeleri tavsiye edilir. Mideyi yoracak lezzetlerden uzak durmaları iyi olur. Baharat ve soğan gibi şeyler ağırlarını artırabilir.

Aslan Burcu: Her şeyin en iyisine layık olduğunu düşünen aslanlar yemeğinde iyisi hatta görüntüde oldukça şatafatlısını tercih ederler. Gözleri doymalıdır onların, masa süslü, tabaklar parlak, çatallar ışıltıyor olmalı. Çok basit bir öğün bile büyük bir özen içinde hazırlanır. Altın varaklı kadehi unutmayalım. Güçlü ve kalbi besleyen gıdalar tüketirler. Diğer taraftan kalp korumaya yönelik beslenmelerini tavsiye ederim. Ceviz, badem, kepekli ürünler, deniz ürünleri kalbe iyi gelecektir. Demir ihtiyacını karşılayacak ıspanak gibi besinler tavsiye edilir.

Başak Burcu: Titizliği ile tanınan başak burçları tüketeceği her şeyin steril olmasını çok önemser.

Mükemmeliyetçi olduğu için çoğu zaman tuzu biraz fazla biraz eksik gibi noktalara takılıp kalabilir. Ona bir şey beğendirmeniz neredeyse imkansızdır. Her peyniri yemez, her markayı almaz. Ayıp olmasın diye azıcık tadına bakıp bıraktığı tabakların haddi hesabı yoktur. Sağlıklı beslenmek konusunda çok duyarlı oldukları ve olası bağırsak problemleri için özellikle sindirimi kolay besinler tüketmelidir. Muz, mısır, yoğurt gibi gıdalar başak burcu ile tanımlayabiliriz.

Terazi Burcu: Estetik ondan sorulur, güzellik, lüks ve yaratıcılık hat safhadadır. Uyumla süslenmiş bir masa birbiriyle uyumlu tatlar, akıllıca seçilmiş bir şarap ve huzurlu bir ortam ararlar. Keyifleri kaçarsa iştahları kaçır. Böbrek hassasiyetleri olduğu için asitli ve alkali dengesini sağlayacak besinler tüketmelidir. Düşük yağ içeren proteinler, çilek, üzüm elmayı tercih ederler.

Akrep Burcu: Derin ve sezgisel akrep burçları yemekten bir bütün olarak haz almayı önemser. Bol baharatlı, acılı, gözlerinden yaş akıtan tatlardan korkmaz. Dilinin yanacağını sağlığının bozulacağını da bilse sevdiği şeyi yer! Yemek yemek onun için adeta âşık olmak gibidir. Aromalı tatlar, egzotik besinleri çok sever. Sistit gibi uriner sistem sorunlarına çok yatkın olduğu için yüksek protein içeren gıdalar, turp, soğan, incir, kiraz gibi ürünleri tüketmelidir.

Yay Burcu: Dünya tatlarına en açık burç olan yaylar, yeni yerler görmek, yeni manzaralarda daha önce hiç tatmadığı lezzetleri tatmak isterler. Yaşamı keşfetmek isteyen doğaları gereği bir yerde uzun uzun kalamazlar. Dolayısıyla aynı tarz yemekler yemek istemedikleri gibi. Yemeğin başına geçip derin felsefi konuları konuşurlar, masayı renklendirirler. Karaciğerleri çok hassas olduğu için özellikle çikolata krema gibi besinleri belirli düzeyde tüketmelerinde fayda var.

Oğlak Burcu: Geleneksel kurallar ve geleneksel tatlardan hoşlanan oğlaklar yayların aksine yeni lezzetlere çok açık değildir. Genellikle işkolik oldukları için öğle molasında basit doyurucu şeyler yemeyi tercih ederler. Uzak doğuya özgü bir yemeği görünce yüzlerini buruşturup, bildikleri bir yemek olan bulgur pilavını seçebilirler. Kemik, diş, eklem rahatsızlıklarını atkın bir doğaları olduğu için muhakkak kalsiyum içeren besinler, lahana, bamya, brokoli tüketmelerini tavsiye edebilirim.

Kova Burcu: Şahsına münhasır kovalar, bildiğimiz gelenekten sıyrılıp kendilerine has masa ve tatları severler. Hiç duyulmamış görülmemiş çeşitli medeniyetlerin karışımından oluşan özgün bir yemeği masaya koyabilirler. Yeni ve trend olmuş lezzetlere karşı özel ilgileri vardır. Çerez, tahıl, kuşkonmaz ve kereviz gibi besinleri

tüketebilirler. Dolaşım sistemi rahatsızlıklarına karşı hafif şeyler tüketmelidirler.

Balık Burcu: Zodyak'ın tarifi en zor burcu ne tüketirse tüketsin yanında sürekli tükettiği bir bağımlılığı olur. Evine bir misafir gelmek üzereyken bile rahat akışta ve kabuldedir. Yemek tuzundan yenmiyorsa bile bunu büyük bir sorun olarak görmez. Sigara ve bağımlılık yapan maddelerden uzak kalmalıdır.