

L'alimentazione tra yin e yang

Quello che è il feng-shui per lo spazio vitale, lo è la cucina dei 5 elementi per l'alimentazione. Secondo la medicina tradizionale cinese (TCM), tutto funziona in base a 5 elementi: acqua, legno, fuoco, terra e metallo. Ogni persona è composta da 5 elementi e ogni organo del nostro corpo corrisponde ad uno di essi. Ogni alimento è catalogabile sotto uno dei 5 elementi e la stessa cosa vale per le stagioni. La cucina dei 5 elementi dice che per mantenere salute ed equilibrio energetico, è necessario utilizzare tutti gli elementi (5) nei piatti che consumiamo quotidianamente.

E che in caso di squilibrio, le diverse qualità termiche dei vari alimenti possono aiutarci a ritrovare il nostro equilibrio. Secondo la TCM esistono sostanzialmente 4 tipi di persone: fredde, calde, secche e umide. Una persona secca potrebbe «inumidire» il proprio corpo mangiando, e la persona fredda si potrebbe riscaldare con l'alimentazione. Sembra semplice, ma come fare? Cercheremo di rispondere a questa domanda in una serie di articoli, a colloquio con Elisabeth Kühne Gautschin, esperta in materia.

IL FUOCO DELLA VITA

di Elisabeth Kühne Gautschin

Secondo la TCM, il nostro corpo possiede un organo senza forma, ma con una funzione di vitale importanza: il triplice riscaldatore. Agisce su più livelli ed è fondamentale nel processo di digestione. La medicina tradizionale cinese paragona

questa forza digestiva ad un forno; bisogna mantenere caldo questo forno (che si trova nella pancia), per permettere al nostro corpo di trasformare ciò che mangiamo in energia (Qi). Il triplice riscaldatore, come dice il nome, agisce su 3 livelli.

Il primo livello sono i reni, la base della vi-

ta. È qui che – secondo la TCM – si trova la nostra energia ancestrale, quella che riceviamo in dono alla nascita. Questa energia non si può ricaricare e si consuma nel corso di una vita. Visto che ogni processo di digestione richiede un po' di questa energia, meglio spenderla con parsimonia e scegliere accuratamente ciò che mangiamo.

Il secondo livello del triplice riscaldatore, con l'aiuto dello stomaco, della milza e del pancreas, produce un'energia ricaricabile. Utilizzando alimenti naturali di alta qualità, il nostro corpo avrà sufficienti liquidi per affrontare la vita quotidiana.

Il terzo e ultimo livello, infine, viene nutrito con il movimento fisico all'aria aperta.

Come mantenere acceso il fuoco?

Proprio come nel camino di casa, bisogna stare attenti a come alimentarlo. Truciolini di legno si consumano in un attimo, mentre un pezzo di legno massiccio brucia in modo costante e duraturo.

Per il nostro corpo, il legno è

l'alimentazione e gioca un ruolo fondamentale. Per scaldare la cucina la mattina presto, non bastano legni fini o trucioli, ci vuole un pezzo di legno più sostanzioso. La stessa cosa vale anche per la colazione: chi fa una colazione ricca e soprattutto calda (non stiamo parlando di caffè e brioche...) accende il proprio fuoco e si sentirà subito più sveglio, caldo e carico di energia.

La colazione «diversa»

A colazione è indicato mangiare minestre calde, cereali, frutta e verdura cotta, ma anche uova o carne, perché ci permettono di mettere in moto il triplice riscaldatore. La colazione può essere dolce o salata, a dipendenza dei gusti. Contrariamente a quanto si possa pensare, è meglio evitare gli agrumi. Tendono a raffreddare il corpo e quindi... a spegnere il fuoco. Strano? Provate... e noterete subito l'effetto. Non avete tempo per cucinare la mattina? Provate a preparare la colazione la sera prima, ne vale veramente la pena!

Muesli d'avena...

olio d'oliva T, uvetta T, mandorle o noci T, semi di girasole T, datteri T, fiocchi d'avena M, sale marino A, succo di mele L, semi di papavero F, cannella in polvere T

- F scaldare la pentola
- T aggiungere 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 4 cucchiaini di uvetta
- 2-4 cucchiaini di mandorle o noci
- 2-4 cucchiaini di semi di girasole
- 4-8 datteri tagliati
- M 200 g di fiocchi d'avena
- lasciare diventare croccante a calore moderato
- A 1 presa di sale marino
- L 2-3 cucchiaini di succo di mele
- F 1 presa di semi di papavero
- T aggiungere 1 presa di cannella in polvere prima di servire

... con composta di pere

5 pere, un po' di vaniglia T, cardamomo, coriandolo, cannella, anice stellato M, sale A, succo di limone L, cacao F

- F portare ad ebollizione poca acqua
- T aggiungere la vaniglia e un pizzico di cannella
- M 1/4 cucchiaino di cardamomo e coriandolo e un pezzo di anice stellato
- A un pizzico di sale
- L succo di limone
- F una punta di coltello di cacao
- T aggiungere le pere tagliate a pezzettini, lasciar cuocere per 5 minuti
- e servire caldo insieme al muesli d'avena

Importante: seguite accuratamente la ricetta, così cucinate rispettando la sequenza degli elementi!