

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.

LA PERSONA FREDDA

di Elisabeth Kühne Gautschin*

C'è, tra i vostri amici o parenti, qualcuno che si lamenta di avere spesso mani e piedi freddi, anche se fuori fa caldo? Una persona molto tranquilla, che è sempre stanca, che beve poco, che possiede poca vitalità, che si presenta pallida e che spesso ha l'impressione di essere «congelata»? Questa persona, per la medicina cinese, è una persona fredda.

Per la TCM il nostro stomaco è paragonabile ad una pentola che si trova sul fuoco. Con la giusta alimentazione, il fuoco viene alimentato ed il corpo si riscalda. Sembra semplice, ma come facciamo a capire cosa mangiare? Innanzitutto bisogna sapere che ogni alimento ha le sue pro-

prietà termiche. Gli alimenti freddi, come la frutta tropicale e l'insalata, eliminano il calore e raffreddano molto. Vanno bene per le persone calde, ma andrebbero consumati con parsimonia dalle persone fredde. Gli alimenti rinfrescanti, come i pomodori o la rucola, stimolano l'apporto di liquidi e rinfrescano il corpo. Quelli neutrali (per esempio mandorle, noccioline, patate) stimolano l'apporto dell'energia e armonizzano. Per le persone fredde sono particolarmente importanti gli alimenti riscaldanti e caldi. Quelli riscaldanti, come il cacao o il finocchio, riscaldano e sostengono l'energia, mentre quelli caldi (per esempio

Guardando il nostro corpo sotto quest'ottica, sembrerebbe quindi piuttosto logico che – senza la colazione – rimane fredda non solo la nostra casa, ma anche il nostro corpo!

Consigli utili per la persona fredda

Un primo consiglio per la persona fredda potrebbe quindi essere: fate colazione! Iniziate la vostra giornata con una colazione calda. Una composta calda di mele con cannella e po' di cacao, ad esempio. Alla persona fredda consiglieri di consumare, per circa 3 settimane, 3 pasti caldi al giorno, utilizzando spezie come l'anice, basilico, semi di finocchio, zenzero fresco, cannella, origano e maggiorana. Utilizzate anche noci e semi e tostateli prima dell'uso! Consumate verdure cotte, in particolare finocchio, porri, carote e zucca e – per quanto riguarda le leguminose – provate a cucinare un piatto a base di ceci o lenticchie insaporito con le spezie. Ma, soprattutto, tenete in mente questa regola d'oro: poco, ma di ottima qualità!

* consulente alimentazione dei 5 elementi
c/o Biocasa Lugano e Bellinzona

Le possibili cause

Ma come fa a diventare «fredda» una persona? La TCM dice che bisogna cercare le cause nella mancanza di attività (vita sedentaria!) e nelle cattive abitudini alimentari, come ad esempio mangiare molta frutta tropicale, molte crudità, consumare spesso alimenti o bibite contenenti zuccheri raffinati, consumare alimenti congelati, non fare colazione o saltare i pasti. Non fare colazione significa lasciare vuota la pentola (lo stomaco) e non alimentare il fuoco.

Passato di zucca

zucca **T**, pepe **M**, noce moscata **M**, sale **A**, vino bianco o succo d'arancia **L**, prezzemolo fresco **L**, paprica dolce o timo fresco **F**, semi di zucca o pinoli **T**

Preparazione:

T tagliare la zucca a grandi pezzi

Procedimento:

F mettere dell'acqua calda in una pentola

T aggiungere la zucca e cuocerla. A fine cottura (a piacere si può sbucciare), frullare

M aggiungere pepe e noce moscata

A 1 presa di sale marino

L una goccia di vino bianco o succo d'arancia e lasciare cuocere per qualche minuto

L aggiungere del prezzemolo fresco tritato

F paprica dolce o timo fresco (timo secco = elemento metallo)

T prima di servire cospargere con semi di zucca o pinoli

La stessa ricetta può essere preparata con le carote

Buon appetito!

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

A = acqua • L = legno • F = fuoco • T = terra • M = metallo