

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 afferma ancora 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 con una serie di articoli, a colloquio con Elisabeth Kühne Gautschin, esperta in materia.

LA PERSONA FREDDA E UMIDA

di Elisabeth Kühne Gautschin*

L'ultima volta abbiamo approfondito le caratteristiche di una persona che la TCM definisce «fredda»: pallida, con mani e piedi sempre freddi, è sempre stanca, beve poco e ha spesso l'impressione di essere «congelata». Cosa potrebbe succedere se questa persona continua a non scaldare il proprio corpo?

Facciamo un paragone.

Continuare a mangiare alimenti che raffreddano ulteriormente il corpo è come fare una passeggiata sotto la pioggia in una giornata fredda e umida, sentire il freddo umido che entra dentro, arrivare a casa ma non togliersi i vestiti bagnati e bere un grande bic-

chiere di tè freddo ghiacciato. Invece, sarebbe forse più indicato mettersi vestiti asciutti e sedersi davanti al camino acceso per riscaldarsi!

La stessa cosa succede anche all'interno del corpo. Una persona che ha già i sintomi della persona fredda, che continua a mangiare troppi grassi saturi, latticini e zuccheri raffinati, a consumare regolarmente frutti tropicali ed insalate, che insiste con la vita sedentaria e che mangia spesso un panino al volo, dopo un po' può iniziare a sentirsi depressa, a lamentare poca vitalità, ad odiare il tempo umido (ha già troppa umidità nel corpo!) e a sentire una pesantezza nelle braccia e nelle gambe. A livello fisico tende ad ingrassare («*ingrasso pur mangiando solo yogurt e insalate!*»), a soffrire di ritenzione idrica, di cellulite e di stanchezza dopo i pasti.

In termini della TCM, si dice che viene a mancare l'energia vitale (Qi), ma soprattutto che è disturbato l'equilibrio tra Yin e Yang (mancanza di Yang). All'interno del nostro corpo, Yin rappresenta il sangue e i liquidi corporei, mentre Yang è il calore, l'energia e la dinamicità o, meglio, le forze del nostro corpo.

Come rimediare?

Aumentando il fuoco, perché solo il fuoco può eliminare il freddo umido! Vi ricordate che la TCM paragona il nostro stomaco ad una pentola che si trova sul fuoco? A causa della mancanza di calore, la pentola della persona fredda non riesce a cuocere quello che si trova all'interno e così vengono rallentati i processi digestivi e la trasformazione del cibo. Aumentare il fuoco si può fare in particolare consumando alimenti amari (per esempio, grano saraceno) o insalate scottate e speziate, ad esempio con cumino, noce moscata, chiodi di garofano, zenzero fresco e soprattutto origano, rosmarino, timo, cardamomo e curcuma. Importante, di nuovo, la colazione, che dovrebbe essere costituita da cibi cotti e piccanti! Tra i pasti, consiglio di bere 2-3 tazze di acqua calda, con l'aggiunta di un po' di cardamomo, che ha la capacità di eliminare l'umidità superflua. Come carne, preferite quella di pollo, almeno per un periodo. Importantissimo (e questo indipendentemente dal tipo di persona) è consumare alimenti biologici di prima qualità!

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

Lenticchie esotiche

Olio di sesamo T, cipolla M, zenzero fresco M, cumino M, lenticchie rosse A, Wakame (o un'altra alga marina) A, limone L, fieno greco in polvere F, curcuma F, zucchero integrale di canna T, peperoncino M, sale A, aceto balsamico L

Procedimento:

- F in una pentola calda
- T scaldare un po' di olio di sesamo e aggiungere
- M la cipolla sminuzzata, lo zenzero grattugiato, il cumino e rosolare il tutto dolcemente
- A aggiungere le lenticchie rosse, un pezzo di alga Wakame e
- L un po' di succo di limone.

F acqua calda (il doppio della quantità di lenticchie) un po' di curcuma e fieno greco in polvere; cuocere finché le lenticchie sono cotte (se necessario, aggiungere acqua calda)

T aggiungere un po' di zucchero integrale di canna

M un peperoncino

A sale

L affinare con aceto balsamico e succo di limone

Servire con riso e/o cicoria, radicchio o scarola scottato in poca acqua con sale marino.

Buon appetito!

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