



a cura di Petra Rus

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 quotidianamen-

te. E afferma inoltre 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 SECCA

di Elisabeth Kühne Gautschin*

Occhi sensibili alla luce, pelle e capelli secchi, anemia, stitichezza, difficoltà a concentrarsi, tic nervosi, di facile spavento, disturbi della mestruazione...

Ecco alcuni dei principali sintomi di quello che la TCM chiama «secchezza». Questi sintomi appaiono soprattutto quando lavoriamo al di sopra delle nostre capacità e dimentichiamo che il nostro corpo ha bisogno del giusto riposo per poter funzionare bene. In sostanza, secchezza significa mancanza di sangue e li-

quidi corporei (yin). In questo stadio non basta bere solo acqua per apportare liquidi al corpo, perché sono venuti a mancare importanti minerali. La secchezza è un segno dei nostri tempi: quasi una donna su 2, in Occidente, soffre di una mancanza di sangue. Osservando il nostro ritmo di vita, questo fenomeno è tutt'altro che strano. Lavoriamo sempre, di giorno, alla sera e magari a mezzanotte ci viene ancora in mente di stirare...

Le possibili cause

La causa più importante l'abbiamo appena citata: mancanza di relax, di riposo. Altre potrebbero essere fumare molto, bere tanto caffè o tè nero, usare spesso spezie riscaldanti (tabasco, polvere di zenzero, chili, pepe di cayenne), mangiare troppi latticini, dolciumi. Anche mangiare troppi alimenti salati (patatine), saltare dei pasti, passare tante ore davanti al computer o alla televisione e fare tanto sport (sudando si perdono liquidi preziosi!) possono causare secchezza.

Consigli utili per la persona secca

Per le persone secche, la parola magica è «verde»: uscire per vedere il verde, stare in mezzo alla natura, ma anche mangiare alimenti verdi. Mangiare molta verdura cotta brevemente, consumare erbe fresche e germogli. Inoltre, inserire nell'alimentazione piccole quantità di noci e semi, utilizzare oli pressati a freddo, preparare regolarmente una composta di pere e mele e consumare zuppe, magari arricchite con alga marina. I cereali più indicati sono il farro, il miglio, la quinoa e l'amaranto. Sono molto utili il tofu, i fagioli neri, il pesce e l'olio di sesamo. Come verdura consiglio di mangiare barbabietole, carote, zucca e tutti i tipi di cavolo. Provate a mangiare dei datteri ogni tanto! Infine, scegliete alimenti biologici di prima qualità e tenete bene in mente che la forza vitale viene costruita con l'alimentazione, ed i liquidi con il giusto riposo!

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

Lenticchie esotiche

500 g di castagne cotte **T**, carote **T**, 3 cucchiaini di olio di oliva **T**, 1-2 cucchiaini di kuzu (radice giapponese) **T**, 2 cipolle tritate **M**, pepe **M**, sale marino non raffinato **A**, 250 g di tofu **A**, prezzemolo **L**, limone **L**, paprica dolce **F**

Procedimento

T tagliare le castagne e le carote in piccoli pezzetti
M tritare le cipolle
A tagliare il tofu in cubetti
L tritare il prezzemolo
F scaldare la pentola
T aggiungere l'olio
M rosolare la cipolla
T aggiungere le carote e le castagne e lasciare rosolare per un momento
M pepe
A aggiungere i cubetti di tofu e il sale

L succo di limone

F aggiungere un po' di acqua calda e lasciare cuocere per alcuni minuti

Insaporire con

T kuzu (sciolto in poca acqua)

M pepe

A sale

L limone

L prezzemolo

F paprica dolce

Servire con un carpaccio di barbabietola cotta, condita con olio di sesamo, pepe, sale, succo di limone, paprica dolce. Cospargere con noci tagliuzzate.

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

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