

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 aggiunge 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? Cerchiamo di rispondere a questa domanda in una serie di articoli, a colloquio con Elisabeth Kühne Gautschin, esperta in materia.

I 5 ELEMENTI E I LORO SAPORI

di Elisabeth Kühne Gautschin*

La medicina tradizionale cinese sostiene che ognuno dei 5 elementi – legno, fuoco, terra, metallo e acqua – corrisponde ad un sapore: acido, amaro, dolce, piccante e salato. In base a questi 5 sapori, riusciamo a catalogare i vari alimenti. La cipolla è piccante e per questo motivo corrisponde all'elemento metallo, lo zucchero è dolce e viene catalogato sotto l'elemento terra, e così via. Sono i sapori a fornirci le indicazioni sugli effetti che gli alimenti hanno su di noi, perché ogni sapore corrisponde ad una coppia di organi del nostro corpo. Difficile? Vediamo di spiegare queste affermazioni tramite una tabella:

Elemento	Sapore	Organo	Stagione	Colore
legno	acido	fegato, cistifellea	primavera	verde
fuoco	amaro	cuore, intestino tenue	estate	rosso
terra	dolce	milza, stomaco	tarda estate	giallo
metallo	piccante	polmone, intestino crasso	autunno	bianco
acqua	salato	reni, vescica	inverno	nero/blu

Questa tabella ci fa capire meglio perché, secondo la TCM, ogni alimento che ingeriamo provoca una reazione all'interno del nostro corpo. Se partiamo da questo principio, viene spontaneo pensare che gli alimenti possono quindi diventare anche curativi! Ecco alcuni esempi:

– il sapore dolce, ad esempio quello di carote e finocchio, ha una funzione rilassante e nutriente. Questo sapore è la base di tutto ed andrebbe accentuato in ogni pasto, per-

ché nutre milza, pancreas e stomaco. Tutti gli altri sapori sono complementari; – il sapore piccante, ad esempio di erba cipollina, rafano e ravanelli, muove l'energia e scioglie eventuali blocchi energetici; – il sapore salato di alimenti che appartengono all'elemento acqua (ad esempio, pesce, legumi, sale marino non raffinato, alghe) rinfresca e porta l'energia verso il basso; – il sapore acido è astringente e conserva. Provate a pensare all'esempio più lampante,

il limone. Già il pensiero provoca un restringimento... Questa funzione aiuta il corpo a trattenere i liquidi. Un eccesso di alimenti dal sapore molto acido, come tè a base di frutta, non aiuta a perdere peso, perché il sapore acido... trattiene! Per eliminare grassi è richiesto il contrario, ossia il «lasciare andare»;

– il sapore amaro, infine, asciuga, stimola la trasformazione e porta l'energia verso il basso. Un buon esempio è il caffè.

In ogni piatto dovrebbero essere presenti tutti i 5 sapori, sempre. In questo modo, ogni organo del nostro corpo viene stimolato e riceve il suo giusto nutrimento.

La suddivisione degli alimenti in base al loro sapore e alla loro funzione è un principio molto antico ed affascinante. Ma attenzione: è importantissima la quantità. Solo con le giuste dosi ogni sapore può avere un'azione stimolante, mentre le proporzioni eccessive provocano l'esatto contrario: l'organo in questione viene rallentato, oppure – addirittura – bloccato.

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

Provate gli effetti di una colazione diversa e veloce da preparare!

Miglio con uovo e burro

Ingredienti:

miglio T, zenzero M, sale marino non raffinato A, prezzemolo fresco L, paprica dolce F, uovo T, burro T

Procedimento:

- F in una pentola con acqua calda
- T versare il miglio
- M aggiungere un pezzetto di zenzero
- cuocere il tutto finché il miglio è cotto
- A salare
- L aggiungere il prezzemolo tritato
- F e speziare con paprica dolce

Separatamente

T cuocere 1 uovo per persona (importante: «à la coque!») disporre il miglio cotto sui piatti e mettere l'uovo cotto in mezzo

T aggiungere pezzetti di burro

Buon appetito!

A = acqua

L = legno

F = fuoco

T = terra

M = metallo

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