

# 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. Asserisce anche

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 pro-

prio 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 FUNZIONAMENTO TERMICO DEGLI ALIMENTI

di Elisabeth Kühne Gautschin,

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



Sono molte, le culture che conoscono il funzionamento termico degli alimenti e una volta anche dalle nostre parti questo sapere veniva usato nella vita di tutti i giorni. Usare il funzionamento termico degli alimenti significa, innanzitutto, ascoltare i messaggi del nostro corpo, che in estate predilige piatti freschi (insalate rinfrescanti e crudità) e in inverno preferisce minestrone e piatti più sostanziosi. Per capire meglio questo concetto, vi propongo un breve approfondimento delle caratteristiche termiche dei nostri alimenti.

### Alimenti rinfrescanti

Gli alimenti rinfrescanti – come molte verdure, frutta locale di stagione ed insalate – andrebbero invece consumati tutto l'anno. Aiutano la formazione di sangue e di liquidi corporei, ed inumidiscono tessuti e mucosi. Durante i mesi più freddi dell'anno è consigliabile consumarli cotti. Nei mesi più caldi, invece, gli alimenti rinfrescanti ci aiutano a ripristinare i liquidi che perdiamo tramite ad esempio il sudore.

gli alimenti neutrali. Più fuori fa freddo, più abbiamo bisogno di riscaldarci con gli alimenti riscaldanti, come le erbe secche, molte spezie, frutta secca, porri e cipolle.

### Alimenti freddi

Alimenti che raffreddano il nostro corpo sono, ad esempio, la frutta esotica, le banane, i pomodori, i cetrioli e il melone. Si tratta di alimenti che crescono in regioni calde ed aiutano la popolazione indigena a compensare il calore. Raffreddano letteralmente il corpo, specie se consumati crudi, ed aiutano ad eliminare il calore eccessivo. Per questo motivo, gli alimenti freddi andrebbero consumati in piccole quantità e, in particolare, durante la stagione calda. Le persone freddolose dovrebbero evitare questi alimenti.

### Alimenti neutrali

Dal punto di vista quantitativo, gli alimenti neutrali formano il gruppo più importante. Le persone sane possono consumarli anche in grandi quantità. Alimenti neutrali sono quasi tutti i tipi di cereali, legumi, radici, funghi e noci. Rinforzano l'energia vitale (Qi) e creano equilibrio all'interno del corpo.

### Alimenti caldi

Gli alimenti caldi, che in inverno ci aiutano a proteggere il corpo dal freddo, andrebbero consumati in piccolissime quantità, perché tendono a surriscaldare il corpo. Alimenti caldi sono ad esempio le spezie piccanti, la cannella, le bevande con un alto tasso alcolico, carne grigliata e carne di agnello.

### Alimenti riscaldanti

Questi alimenti riscaldano leggermente il corpo, dinamizzandolo. Sono ottimi in autunno e in inverno, in combinazione con

### Un esempio...

Sarebbe ottimo iniziare la composizione di un piatto equilibrato con un cereale neutrale come il miglio, la quinoa o il riso, ed aggiungere gli altri ingredienti in base al tempo che fa fuori: se fa caldo, aggiungere verdure rinfrescanti; se invece fa freddo, piuttosto quelle in grado di riscaldarci di più!



## Una colazione rinfrescante per una calda giornata d'estate

### Fiocchi di farro con frutta e noci

**Ingredienti:** fiocchi di farro **L**, albicocche **T**, pesche **T**, cannella **T**, cardamomo e/o semi di coriandolo **M**, sale marino non raffinato **A**, frutti di bosco **L**, cacao **F**, noci **T**

**Procedimento:**

**L** versare i fiocchi di farro

**F** in una pentola con poca acqua calda e lasciare gonfiare per alcuni minuti

**T** aggiungere la frutta dolce tagliata a pezzetti (albicocche, pesche)

**T** un pizzico di cannella

**M** un pizzico di cardamomo e/o semi di coriandolo

**A** poco sale

**L** aggiungere i frutti di bosco (p.es. fragole, mirtilli)

**F** cospargere con cacao

**T** e con noci tostate fresche

**Buon appetito!**

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