

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 (MTC), 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

anche che, in caso di squilibrio, le diverse qualità termiche dei vari alimenti possono aiutarci a ritrovare il nostro equilibrio. Secondo la MTC, 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.

I LATTICINI

NELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
di Elisabeth Kühne Gautschin*

«Mangiate latticini due volte al giorno». È, questo, il credo della scienza alimentare occidentale e molti consumatori si impegnano a seguire questo consiglio. Tanti ci riescono senza problemi, ma sempre più persone hanno difficoltà a consumare latte e latticini, in particolare perché il loro corpo fa fatica a digerirli. Nell'alimentazione dei 5 elementi, invece, il latte e i latticini vanno consumati con parsimonia. Vediamo perché.

Latticini sì...

La medicina tradizionale cinese cataloga il latte sotto l'elemento terra, perché il suo gusto è dolce e la sua funzione termica è neutrale. Inoltre, la MTC sostiene che il latte «si muove verso l'alto», e ciò significa che si dirige verso i polmoni, lo stomaco e il cuore. Il latte tonifica l'energia vitale (il Qi) e il sangue, inumidisce il corpo e sostiene il funzionamento intestinale. Il

latte di mucca umidifica più del latte di pecora, capra e giumenta. Nell'alimentazione dei 5 elementi, il latte e i suoi derivati vengono adoperati in particolare per uso terapeutico. È davvero ottimo in caso di stitichezza o quando mancano i liquidi corporei (non si usa per il fabbisogno di calcio; per questo ci sono ad esempio le mandorle, il sesamo, i semi di girasole, l'amaranto e i broccoli!). Per un determinato tipo di persona calda che andrebbe rinfrescata, sono indicati lo yogurt e i prodotti a base di latte acido, perché rinfrescano molto bene. Questi prodotti vengono utilizzati anche se è necessario rinforzare sangue e liquidi corporei.

... e latticini meglio di no!

Il consumo di latte e latticini diventa invece problematico in caso di una forte mancanza di energia vitale (Qi), caratterizzata da problemi di digestione o quando si manifestano muco e umidità. In questi casi, il consumo di latte e di latticini è sconsigliato proprio per le sue capacità rinfrescanti e umidificanti! Troppa umidità affatica la milza e l'umidità

che la milza non riesce a trasformare viene depositata soprattutto nei polmoni. Questo causa lentezza e una predisposizione per infezioni. Così – in caso di un'elevata produzione di muco, sinusite, raffreddori frequenti e sovrappeso – viene dapprima guardato il consumo di latticini della persona. Molto spesso c'è una connessione.

Il tema del latte e dei latticini nella MTC è dunque piuttosto complesso, ma il loro consumo non è necessariamente negativo! Dipende molto dalla situazione in cui si trova la persona. La MTC consiglia di consumare latte e latticini in basse quantità e, ancora più importante, i prodotti devono essere freschi e di primissima qualità. L'alimentazione dei 5 elementi ha potuto constatare che latte pastorizzato, omogeneizzato o trattato a temperature altissime aumenta la formazione di muco ed è in parte la causa di intolleranze. Preferite, quindi, un latte più fresco possibile, che nel nostro Paese non è difficile da trovare!

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

Cioccolata calda fatta in casa

Ingredienti

1 litro di acqua calda F, 20 g (4 cucchiaini) di polvere di cacao puro non dolcificato F, 50 g (3 cucchiaini) di pasta di mandorle bianche T, 150 g di sciroppo di agave T, 1 presa di polvere di vaniglia (Bourbon) T, 1 presa di cannella in polvere T, 1 presa di polvere di chiodi di garofano M, ½ cucchiaino di cardamomo verde in polvere M, 1 presa di zenzero in polvere M, 1 presa di sale marino non raffinato A.

Preparazione

Utilizzate una pentola molto grande, perché il cacao si gonfia velocemente. Far bollire l'acqua, aggiungere gli ingredienti come elencati e lasciare cuocere lentamente. Mescolare e servire caldo. Se usate il cardamomo verde, la bevanda crea molto meno muco. La bevanda piace molto ai bambini!

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