



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

asserisce 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.

L'ELEMENTO ACQUA

di Elisabeth Kühne Gautschin,
consulente alimentazione dei 5 elementi
clo Bio Casa Lugano e Bellinzona.

L'elemento acqua, nella MTC, equivale all'inverno, periodo in cui tutta l'energia si muove verso il basso e verso l'interno, come per esempio nella terra, nei semi, nelle radici, e la stessa cosa succede dentro di noi. È il periodo del riposo, non solo per il corpo, ma anche per la mente e per lo spirito. La capacità di rilassare mente e spirito ci permette di prendere distanza dalla vita di tutti i giorni. Riposare lo spirito significa tranquillizzarsi, eliminare sentimenti che ci fanno stare male (rabbia, paura) e dare spazio alla saggezza, che è la dote più elevata dell'elemento acqua. Troppo facile? Se osserviamo un ruscello, vediamo che l'acqua – scorrendo verso il basso – sceglie sempre la via più facile... Ciononostante, la forza dell'acqua può spostare montagne! Gli organi collegati con l'elemento acqua sono i reni e la vescica. Per la MTC, i reni sono molto importanti. Sono il nostro serbatoio di energia, controllano ossa, capelli, cervello, sistema nervoso centrale, denti, orecchie e udito. Regolano la nostra vita sessuale, la fertilità, la nascita (secondo la MTC, la costituzione e la predisposizione genetica di un neonato dipendono dalla forza renale

dei genitori) e lo sviluppo. I processi di invecchiamento dipendono da come trattiamo la nostra energia dei reni. Fattori come lo stile di vita, l'alimentazione e il movimento sono fondamentali. Limitare gli eccessi, evita di consumare l'energia precocemente; scegliere un'alimentazione equilibrata di ottima qualità dà energia ai reni e anche il movimento fisico – meglio se nella natura – alimenta i reni. Un altro fattore che può danneggiare i reni è la paura. Una persona con una forte energia dei reni, rischia e intraprende cose che altri non osano fare. Provate a saltare via un ruscello nel bosco, anche se non sapete se ce la farete. Rivolgete la parola a quella persona che vi piace, non lasciatevi bloccare dalla paura. Cosa mai vi potrebbe succedere?

L'elemento acqua nell'alimentazione

Nell'alimentazione, l'elemento acqua è caratterizzato dal gusto salato. Alimenti catalogati sotto l'elemento acqua sono, per esempio, il pesce, i crostacei, il sale, le leguminose, la salsa di soia e l'acqua fredda. Noci e leguminose sostengono il funzionamento dei reni ed è interessante vedere che le noci hanno la forma del cervello (che viene alimentato dall'energia dei reni), mentre la forma delle leguminose ricorda... i reni!

Cake alle noci

Ingredienti:

3 uova T, 100 g di zucchero integrale Panela T, ¼ cucchiaino di polvere di vaniglia T, 75 g farina di farro T, ½ cucchiaino di cannella in polvere T, 100 g di uvetta T, 1 presa di cardamomo o semi di coriandolo in polvere M, 1 presa di sale marino integrale A, alcune gocce di succo di limone L, 100 g di limone candito (in pezzetti, senza zucchero) F, 100 g di arancia candita (in pezzetti, senza zucchero) F, 100 g di noci dimezzate T, 200 g di noci brasiliane o acajou dimezzate T, 100 g di datteri tagliati grossolanamente T, 200 g di fichi secchi tagliati grossolanamente T

Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti nella sequenza sopraccitata.

Rivestire una forma di cake (30 cm) con carta da forno e versarne l'impasto. Cuocere nel forno preriscaldato a 160-170° C per circa 1 ora e mezzo. Spegner e lasciar riposare nel forno spento per circa un quarto d'ora. Lasciar raffreddare, imballare e mettere in frigo per almeno una settimana. Servire con caffè o tè. Buon appetito!



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