



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 (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.

L'ELEMENTO TERRA

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

Nella MTC, l'elemento terra è fondamentale. Per un motivo ben preciso: gli organi dell'elemento terra sono la milza, il pancreas e lo stomaco, responsabili della creazione della nostra energia ricaricabile (Qi). Senza Qi non ci può essere vita! Lo stomaco è l'organo umano più forte. In collaborazione con l'intestino crasso, uno stomaco sano crea uno scudo interno contro possibili malattie. Lo scudo esterno, invece, paragonabile ad un mantello invisibile che avvolge il nostro corpo (il cosiddetto «Wei-Qi»), è creato dai polmoni. I cinesi dicono che «finché gli organi dell'elemento terra sono sani, ogni malattia può essere curata».

Dimmi cosa mangi a colazione e ti dico chi sei

Sempre più persone stanno attente a cosa mangiano. Di teorie sulla corretta alimentazione ce ne sono tante e così può capitare che, convinte di una determinata dieta, persone che soffrono già di mani e piedi freddi fanno l'errore di nutrirsi a colazione solo con frutti tropicali e succhi di frutta. La conseguenza? Si manifesterà un ulteriore raffreddamento del corpo, che – a lungo andare – può portare all'indebolimento dell'energia della milza e del pancreas. Questa situazione può causare una vitalità ridotta, una mancanza di gioia di vivere e, quindi, un abbassamento della qualità di vita. La stessa cosa vale per chi, al mattino, si sforza di mangiare alimenti che non gli piacciono.

Prima regola: mangiare deve essere un piacere! Mangiate quello

che vi piace, prendetevi il tempo, evitate discussioni pesanti a tavola e nutritevi quando avete fame. Sappiate che al mattino, tra le 7 e le 9, lo stomaco raggiunge la sua forza massima ed è per questo che la MTC consiglia di fare una colazione sostanziosa e preferibilmente calda, perché aiuta ad alimentare il nostro «fuoco», dandoci energia a sufficienza per tutta la giornata.

Gli alimenti «terra»

Fanno parte dell'elemento terra gli alimenti dal gusto dolce e dal colore giallo intenso – come la zucca, le carote e le patate dolci – e marrone, come lo zucchero integrale di canna. Il gusto dolce armonizza, inumidisce l'organismo e rinforza il corpo. Alimenti dolci possono anche essere mele e pere cotte, verdure o carni. Rinforzano particolarmente l'elemento terra il miglio e il mais (importante: mais biologico!), meglio se assunti a colazione.

E per i bambini?

Per i bambini, gli alimenti dell'elemento terra sono importantissimi. Hanno bisogno del gusto dolce dell'elemento terra, che permette al loro corpicino di generare l'energia necessaria per crescere bene. Evitate di dare loro tanta ricotta alla frutta e banane: questi alimenti raffreddano l'organismo e possono causare raffreddori anche cronici. Inserite nella loro alimentazione carote, zucca, pere e mele cotte, polenta e miglio. Un consiglio: questi alimenti possono essere cotti in anticipo!



Miglio con pere cotte

Ingredienti:

Miglio dorato T, succo d'uva T, pere T, zenzero M, sale marino integrale A, limone L, cacao F, semi di girasole T, sciroppo d'agave T, burro T

Preparazione:

F in acqua calda
T cuocere il miglio

in seguito:

F scaldare una pentola



T riscaldare poco succo d'uva e aggiungere le pere tagliate a pezzettini

M aggiungere un pezzettino (poco!) di zenzero

A una piccola presa di sale

L alcune gocce di succo di limone

F una presa di cacao e cuocere per un istante

T aggiungere il miglio, i semi di girasole, un po' di sciroppo d'agave e un pezzetto di burro

Buon appetito!

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

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