



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 pure 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 «inmidire» 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 CEREALI

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

Fumento, kamut, farro, spelta, farro verde, grano saraceno, segale, quinoa, orzo, amaranto, miglio, mais, avena e riso: i cereali – alimento più piccolo ma anche più nutriente al mondo – portano in sé il potenziale di un'intera pianta e sono un concentrato di benessere. Come i germogli, i semi, le uova e

i legumi, anche i cereali rappresentano nuova vita e contengono molta energia *Jing*. Secondo la MTC, il raggiungimento del nostro benessere dipende dal funzionamento armonioso del piano fisico, emotivo e spirituale, per cui sono anche chiamati i «tre tesori»: il *Jing* (la nostra essenza), il *Qi* (energia naturale dell'universo) e lo *Shen*, che significa spirito o mente. È fondamentale scegliere ce-

reali biologici di ottima qualità. La quantità di *Jing* contenuta negli alimenti dipende dalle condizioni in cui è cresciuta la pianta: se non vede la luce, il sole o la pioggia, difficilmente conterrà energia. Orbene, per il nostro organismo un alimento privo di energia è difficile da digerire. Quello che è difficile da digerire, può causare stagnazioni nel corpo e – a lungo andare – portare a disturbi e a malattie.

I cereali, i loro elementi...

Visto che per la MTC i cereali rappresentano nuova vita, verrebbe spontaneo catalogarli sotto l'elemento legno (che rappresenta la primavera, momento in cui spuntano foglie e gemme nuove), ma non è così. Sotto l'elemento legno troviamo frumento, farro e farro verde, a causa del loro gusto che tende verso l'aspro. Il grano saraceno e la segale, invece, sono dell'elemento fuoco; l'avena e il riso si trovano sotto l'elemento metallo e gli altri cereali fanno parte dell'elemento terra.

... e i loro effetti sul corpo

Vale la pena soffermarsi un momento sulle caratteristiche e gli effetti che i cereali hanno sul nostro corpo. Il miglio, per esempio, è collegato – secondo la MTC – con il funzionamento di milza, stomaco e reni, e rinforza capelli, unghie e denti. Il farro, che per secoli è stato l'alimento base dei Romani, è capace di tonificare il nostro *Qi* e di rinforzare sangue e liquidi corporei. Può essere molto utile in caso di problemi intestinali, insonnia, iperattività dei bambini, artrosi, malattie degenerative e debolezza corporea. L'amaranto, invece, che era un alimento fondamentale per gli Aztechi, gli Incas e i Maya, secondo la MTC è associato all'elemento terra, ai reni, l'intestino, la milza e i polmoni. Tonifica la nostra essenza (*Jing*), la nostra energia vitale (*Qi*) e i liquidi corporei. Elimina tossine e umidità, e riduce calore eccessivo. È ottimo nella convalescenza, per il funzionamento del cervello, nella gravidanza e durante l'allattamento.



Zuppa di farro

Ingredienti:

farro in chicchi L, curcuma F, paprica dolce F, olio extravergine d'oliva T, carote T, gambo di sedano T, cipolla M, porri M, zenzero fresco M, sale marino non raffinato A, salsa di soia (Shoyu o Tamari) A, prezzemolo fresco L.

Procedimento:

A in una pentola con acqua fredda (circa il doppio del volume del farro)

L mettere a mollo il farro per una notte.

Il giorno successivo: cuocere il farro nella stessa acqua per circa 50 minuti.

In seguito:

F aggiungere la curcuma

T l'olio extravergine d'oliva

T le carote e il sedano tagliati a pezzetti

M lo zenzero fresco, la cipolla e i porri

smiuzzati, e cuocere il tutto finché le verdure sono cotte

A sale, aggiungere un po' di salsa di soia

L aggiungere il prezzemolo tritato

F e speziare con paprica dolce.

Buon appetito!

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



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