



a cura di Petra Rüb

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. Af-

ferma pure 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 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'OROLOGIO DEGLI ORGANI

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

La medicina tradizionale cinese si basa sul principio che nel nostro corpo l'energia scorre lungo 12 canali energetici: i cosiddetti meridiani. Ognuno di essi è collegato con un elemento (acqua, legno, fuoco, terra o metallo), con un organo (yin) e con un viscere (yang). L'elemento legno, per esempio, comprende i meridiani del fegato (organo) e della cistifellea (viscere) che, a loro volta, sono direttamente collegati con l'organo e il viscere stesso. La MTC dice che, nel corso di una giornata di 24 ore, ogni organo e il suo meridiano sono particolarmente attivi durante un periodo di 2 ore. Ecco come sono state suddivise le ore della giornata:

Ora	Organo/viscere	elemento
01:00 - 03:00	fegato	legno
03:00 - 05:00	polmone	metallo
05:00 - 07:00	intestino crasso	metallo
07:00 - 09:00	stomaco	terra
09:00 - 11:00	milza	terra
11:00 - 13:00	cuore	fuoco
13:00 - 15:00	intestino tenue	fuoco
15:00 - 17:00	vescica	acqua
17:00 - 19:00	reni	acqua
19:00 - 21:00	mastro del cuore	fuoco
21:00 - 23:00	triplice riscaldatore	fuoco
23:00 - 01:00	cistifellea	legno

In base a questa suddivisione, è possibile scoprire la causa di determinati disturbi di cui soffre una persona. Chi, per esempio, ha una forte voglia di dolci tra le 9 e le 11 del mattino, potrebbe presentare uno squilibrio nella milza come organo, oppure uno squilibrio nell'energia della milza, inteso come meridiano. Per chi, invece, si sveglia tutte le mattine tra le 3 e le 5, potrebbe essere importante controllare se riesce a scorrere liberamente l'energia del polmone. Questo, naturalmente, va fatto da un terapeuta qualificato! Se guardiamo l'alimentazione seguendo i ritmi dei nostri organi e visceri, possiamo capire meglio perché è tanto con-

sigliabile mangiare una colazione calda, sana e nutriente: gli organi collegati con il processo digestivo (intestino crasso, stomaco e milza) sono in piena attività e una colazione calda accende il nostro «fuoco», dandoci la giusta forza per affrontare la giornata con slancio! Inoltre, il fatto che molte persone pranzino e/o cenino fuori casa, può essere un motivo in più per rendere almeno la colazione un pasto sano ed equilibrato.

Ora solare e ora legale

Sorge spontanea una domanda: gli organi sottostanno all'ora legale? Una domanda più che legittima, perché – con il cambiamento dell'ora – si modifica anche il nostro ritmo di vita, e anticipiamo tutte le nostre azioni e le nostre abitudini di un'ora. La risposta è semplice: i nostri organi seguono sempre solo il ritmo naturale e quindi fa stato l'ora solare, e non quella legale!



Risotto rosso con verdure

Ingredienti:

olio extravergine d'oliva **T**, sedano rapa **T**, carote **T**, porro **M**, riso per risotto **M**, passato di pomodoro **L**, basilico **F**, burro **T**, pepe **M**, sale marino non raffinato **A**, salsa di soia **A**, parmigiano **A**

Procedimento:

F in una pentola calda
T scaldare 1 cucchiaino di olio d'oliva aggiungere il sedano, la rapa, le carote
M e il porro tagliati fine e friggere brevemente
M aggiungere 2 tazze di riso per risotto e friggere finché il riso profuma

A versare 4 tazze di acqua tiepida e lasciare cuocere per circa 15 minuti

L aggiungere il passato di pomodoro e continuare la cottura finché il riso è cotto

F aggiungere foglie di basilico fresche

T un po' di burro non pastorizzato o olio d'oliva

M pepe

A sale e salsa di soia, e cospargere il tutto con parmigiano grattugiato.

Importante:

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

Buon appetito!

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