

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 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 «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 Gautschi, esperta in materia.

CUCINARE SECONDO I 5 ELEMENTI NON È DIFFICILE

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

Incontro regolarmente persone che mi dicono di essere interessate all'alimentazione dei 5 elementi, ma di non poterla mettere in pratica perché incompatibile con il proprio stile di vita. Le loro motivazioni principali sono la mancanza di tempo e di capacità culinarie. Questo è un vero peccato, perché è richiesta soltanto una cosa: la buona volontà! L'alimentazione dei 5 elementi si distingue per la sua facilità d'uso e la sua compatibilità con ogni altra cultura e tipo di clima. Facilità d'uso perché non richiede l'utilizzo di ingredienti esotici, né di particolari capacità culinarie. Compatibilità con ogni altra cultura e tipo di clima perché si usano, soprattutto, prodotti nostrani e di stagione. Il tempo da impiegare nella cucina dei 5 elementi non si differenzia molto da quello della cucina tradizionale; basta concedersi un po' di tempo per abituarsi a questo nuovo modo di cucinare. Inoltre, con l'alimentazione dei 5 elementi,

complessi calcoli di calorie, valori nutritivi, minerali e vitamine fanno parte del passato. Anche chi, a causa dell'enorme offerta di diete per la salute o per dimagrire non sa più cosa mangiare, trova nell'alimentazione dei 5 elementi una valida alternativa. Il motivo è semplice: mangiando secondo i 5 elementi – che significa preferire alimen-

ti di qualità, usarli con un occhio rivolto verso le loro caratteristiche termiche e in base alle necessità del proprio corpo, e cucinare seguendo il ciclo dei 5 elementi – aumentiamo la digeribilità degli alimenti e diamo al nostro corpo e ai nostri organi le energie necessarie per restare in equilibrio e/o per correggere eventuali squilibri.

Inviatemi una vostra ricetta e la trasformerò in una ricetta 5 elementi

Per mostrarvi che l'alimentazione dei 5 elementi non significa dire addio alla cucina cinese e che può anche essere divertente conoscere gli effetti che i vari alimenti hanno sul corpo, vi invito ad inviarmi una vostra ricetta che cambierà in una ricetta 5 elementi. Così, la potete provare a casa e scoprire se i vostri familiari notano qualcosa di diverso nel piatto che avete cucinato. Potete inviare la vostra ricetta, ma anche le vostre domande e i vostri commenti all'indirizzo e-mail elisabeth@biocasa.ch. Le ricette più creative verranno pubblicate in questa rubrica.

Scoprite l'effetto rinfrescante e dissetante dell'acqua calda

Per una settimana provate a bere acqua calda invece di quella fredda. Non vi costa nulla e vi permetterà di sentire l'effetto che ha sul vostro corpo. Dopo una settimana, provate a tornare a quella fredda. Che effetto vi fa? Se siete a casa, preparate un termos e bevete regolarmente un bicchiere. Se andate al bar, chiedete un tè senza bustina. Forse vi guarderanno un po' strano all'inizio. Ma, se spiegate di cosa si tratta, è probabile che stuzzicate la curiosità di chi vi ha servito!

Risotto allo zafferano

Ingredienti:

olio extravergine d'oliva T, cipolla M, riso per risotto M, pepe M, sale marino non raffinato A, brodo vegetale A, parmigiano A, limone bio L, vino rosso F, zafferano T

Procedimento:

F in una pentola calda
T versare l'olio
M rosolare la cipolla tagliata fine
M aggiungere il riso per risotto finché profuma
A aggiungere un po' di sale

L qualche goccia di limone
F bagnare con vino rosso ed aspettare che evapori
T aggiungere lo zafferano
M pepare
A bagnare con il brodo finché il riso è cotto
A servire con parmigiano grattugiato

Buon appetito!

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



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