



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 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.

CUCINARE «IN CERCHIO»

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

Cucinare «in cerchio», in base alla sequenza degli elementi secondo la MTC, è una particolarità che caratterizza l'alimentazione dei 5 elementi. Provate e vedrete che, come per magia, emergono sorprendenti profumi e sapori e la digeribilità delle pietanze aumenta notevolmente.

Il principio di base è semplice. Basta conoscere la sequenza degli elementi (acqua, legno, fuoco, terra e metallo), sapere quale alimento è catalogato sotto quale elemento – per questo esistono comodi calendari da appendere in cucina e in cui sono elencati tutti gli elementi e i loro rispettivi alimenti – e che ogni elemento stimola quello successivo: l'acqua stimola il legno, il legno stimola il fuoco, il fuoco stimola la terra, la terra stimola il metallo e il metallo stimola l'acqua. Visto che è più difficile spiegare come fare, vi propongo di cucinare insieme una zuppa di pomodoro, che rinfresca il corpo e stimola la produzione di preziosi liquidi corporei. Inizio a scaldare la pentola ed eccomi già nell'elemento fuoco. Aggiun-

gendo l'olio, mi sposto nell'elemento terra. E, già che mi trovo nell'elemento terra, aggiungo un pizzico di cannella, dopodiché proseguo verso l'elemento metallo, con una spolverata di peperoncino. Ora tocca all'elemento acqua: un pizzico di sale. Introducendo i pomodori tagliati a pezzetti, mi sposto nell'elemento legno (sapore acido!). Li lascio cuocere per alcuni minuti, passo il tutto e mi sposto nell'elemento fuoco, aggiungendo la paprica dolce. Ora tocca di nuovo all'elemento terra (sapore dolce): unisco un po' di panna e anche un pezzo di burro, perché in un elemento si possono combinare vari ingredienti che fanno parte

dello stesso elemento. Secondo la MTC, gli organi che corrispondono all'elemento finale – in questa ricetta l'elemento terra che corrisponde a stomaco, milza e pancreas – avranno una maggiore quantità di «Qi» (energia vitale). Da ciò si può dedurre che è possibile stimolare una determinata coppia d'organi seguendo il cerchio degli elementi! In altre parole, se nella ricetta sopraccitata volessi finire nell'elemento acqua, perché ho l'intenzione di stimolare i reni e la vescica, dopo il burro potrei per esempio aggiungere un pizzico di pepe (elemento metallo) e pochi granelli di sale: eccomi arrivata nell'elemento acqua.

Elemento	Sapore	Organo
legno	acido	fegato, cistifellea
fuoco	amaro	cuore, intestino tenue
terra	dolce	milza, stomaco
metallo	piccante	polmone, intestino crasso
acqua	salato	reni, vescica

Vorreste cucinare secondo il ciclo degli elementi, ma non sapete come fare?
Inviate un'e-mail all'indirizzo elisabeth@biocasa.ch e vi aiuto volentieri!

Zuppa di pomodoro

Ingredienti:

olio extravergine d'oliva T, cipolla M, cannella T, peperoncino M, sale marino non raffinato A, pomodori freschi L, paprica dolce F, panna T, burro T

Procedimento:

F in una pentola calda
T versare l'olio
M rosolare la cipolla tagliata fine
T aggiungere un pizzico di cannella
M peperoncino

A una presa di sale
L pomodori pelati e tagliati a pezzetti;
lasciar cuocere per alcuni minuti e
passare
F aggiungere la paprica dolce
T un po' di panna e un pezzo di
burro finché la zuppa diventi
cremosa.
Buon appetito!
Importante: seguite accuratamente
la ricetta, così cucinate ri-
spettando la sequenza degli ele-
menti!

fonte
della ricetta:
Das Fünf Elemente
Kochbuch,
Barbara Temelle,
Beatrice Trebuth,
Joy Verlag.

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