



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, mentre 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.



IL CALENDARIO DEI 5 ELEMENTI

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

Qualcuno mi ha fatto notare che, prima di iniziare a cucinare in base ai 5 elementi, o di inviarmi una ricetta da trasformare in una ricetta 5 elementi, sarebbe utile sapere quale alimento fa parte di quale elemento. Questo è molto semplice.

Non occorre imparare a memoria le caratteristiche di ogni singolo alimento. Basta procurarsi un «calendario dei 5 elementi», che trovate in commercio a prezzo modico. Sono eleganti, colorati, fanno la loro bella figura in cucina e ci fanno capire in un colpo d'occhio tutto quello che dobbiamo sa-

pere per poter cucinare «in cerchio». Ogni volta che lo consultiamo, il calendario ci dice per esempio quale alimento fa parte di quale elemento e quali sono le rispettive caratteristiche. Ci ricorda, inoltre, che l'elemento legno corrisponde al gusto acido, trattiene i fluidi, consolida ed è astringente, mentre gli alimenti dell'elemento fuoco hanno un gusto amaro, evacua, essiccano e sono antinfiammatori. Che l'elemento terra, dal gusto dolce, stimola, armonizza, umidifica e rilassa, mentre l'elemento metallo – dal gusto piccante – apre, distribuisce, scioglie i ristagni e provoca sudorazione, o che l'elemento acqua – dal gusto salato – ammolisce, evacua ed evita i ristagni di energia corporea. Il calendario ci mostra le caratteristiche termiche degli alimenti: tramite simboli colorati, capiremo all'istante se abbiamo a che fare con un alimento molto caldo, caldo,

neutrale, fresco o freddo. Con il calendario, si può iniziare a cucinare seguendo il ciclo dei 5 elementi. Presto, strada facendo e divertendosi, tutte le informazioni riportate saranno interiorizzate. Vedrete che, dopo poco tempo, saprete spontaneamente quale alimento fa parte di quale elemento, senza nemmeno più dover consultare il calendario... Per chi, invece, preferisce approfondire la materia prima di iniziare a cucinare, esiste la possibilità di partecipare a un seminario: scrivetemi a elisabeth@biocasa.ch e vi dirò quali saranno le prossime date.

Ancora una particolarità del calendario: oltre ad essere suddivisi per elemento, gli alimenti sono anche catalogati nelle seguenti categorie: cereali e leguminose, noci e semi, verdure, frutta, latticini e formaggi, carne e pesce, spezie e erbe, bevande, e tisane. Questo per facilitarne la lettura...

Insalata mista con erbe e uva

Ingredienti:

varietà di insalate verdi F, origano fresco F, timo fresco F, champignons T, olio extravergine d'oliva T, uva T, pepe M, senape macinata M, erba cipollina M, sale marino non raffinato A, prezzemolo fresco L, pomodori L, aceto balsamico L, paprica dolce F

Procedimento:

F lavare e tagliare le insalate verdi, aggiungere l'origano e il timo
T rosolare brevemente gli champignons e aggiungere all'insalata,

condire con olio

M aggiungere pepe e senape macinata, erba cipollina,

A una presa di sale,

L i pomodori tagliati a pezzetti, il prezzemolo e un po' di aceto

F completare con una presa di paprica dolce

T e guarnire l'insalata con chicchi d'uva.

Buon appetito!

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

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