



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 facile, ma come fare? Cercheremo di rispondere a questa domanda in una serie di articoli, a colloquio con Elisabeth Kühne Gautschin, esperta in materia.

PREVENIRE CON L'ALIMENTAZIONE DEI 5 ELEMENTI

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

Nella medicina tradizionale cinese l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale e conosce due «campi d'azione»: quello terapeutico, per combattere disturbi già in atto, e quello della prevenzione, in cui gli alimenti servono a mantenere l'equilibrio fisico e psichico.

L'applicazione terapeutica entra in atto quando viene diagnosticata una malattia (che, per la MTC, è uno squilibrio energetico). In questo caso, l'alimentazione fungerà da base per un trattamento di agopuntura e/o di erbe cinesi. Questi tre pilastri (agopuntura, erbe cinesi e alimentazione) nella MTC sono inseparabili; non c'è uno senza l'altro. Nelle cliniche cinesi, gli specialisti restano sempre a bocca aperta quando si dice loro che, alle nostre latitudini, c'è chi fa agopuntura senza ricorrere alle erbe cinesi e, soprattutto, senza prendere in considerazione l'alimentazione...

Prevenire è meglio che curare

L'alimentazione di tutti i giorni, invece, viene utilizzata come prevenzione, e può essere molto utile in caso di disturbi lievi o per regolare un leggero sovrappeso. Prevenzione, perché la cucina dei 5 elementi, con i suoi piatti equilibrati, ingredienti di prima qualità e la sua alta digeribilità, ci permette di salvaguardare quello che i cinesi chiamano «fuoco della vita». Un buon fuoco della vita permette, ad esempio, al nostro organismo di auto-regolarsi e di proteggersi dall'insorgere di disturbi e squilibri. Utilizzare alimenti naturali e genuini, dare la preferenza ad alimenti neutrali (quelli che portano la pallina gialla sul calendario degli alimenti – vedi edizione precedente) e a verdure riscaldanti e rinfrescanti, ed utilizzare gli alimenti che riscaldano o raffreddano molto in piccole quantità, significa portare in tavola piatti che danno benefici a tutti i membri della vostra famiglia!

Ascoltare il proprio corpo

Un altro aspetto importante è ritornare ad ascoltare il proprio corpo. Se per esempio avete la sensazione di aver preso freddo,

date ascolto a questa voce, copritevi e riscaldatevi, bevendo una tazza di tè allo zenzero. Vedrete che il freddo scomparirà ancora prima che faccia la sua apparizione il raffreddore. Nelle fresche mattine autunnali il vostro corpo non ha bisogno di yogurt e kiwi, che ci raffreddano molto! Iniziate la vostra giornata con qualcosa di caldo, come miglio con frutta calda o mele calde con cannella e cornflakes... Il vostro corpo vi ringrazierà.

Infine, preferite gli alimenti di stagione, perché anche la natura ci dice cosa mangiare. I pomodori o le fragole fresche in inverno non solo ci raffreddano inutilmente; fuori stagione, hanno meno gusto e sono anche piuttosto costosi.

Provate a cucinare i vostri piatti in base a questi consigli, anche solo 3 o 4 volte alla settimana. Sono certa che vi divertirete e che molto presto sentirete degli effetti benefici.



Riso integrale con champignons e parmigiano

Ingredienti:

riso integrale M, pepe M, sale marino non raffinato A, limone L, paprica dolce F, olio extravergine d'oliva T, champignons T, erba cipollina M, parmigiano A

Procedimento:

M mettere il riso in una pentola grande aggiungere acqua fredda e cuocere
M a cottura ultimata, condire con pepe macinato fresco
A una presa di sale

L succo di limone
F paprica dolce,
T olio d'oliva e mescolare bene
T aggiungere gli champignons tagliati a fette sottili
M erba cipollina fresca
A cospargere con parmigiano grattugiato

Buon appetito!

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

Fonte della ricetta: Das Fünf Elemente Kochbuch, Barbara Temelie, Beatrix Trebuth, Joy Verlag.

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