

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 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.

LA «YINIZZAZIONE» E «YANGIZZAZIONE» DEI NOSTRI PIATTI

di Elisabeth Kühne Gautschin,

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

Chi, per la prima volta, sente parlare di alimentazione dei 5 elementi e di medicina tradizionale cinese, potrebbe erroneamente pensare che è indispensabile avere una passione per la cucina orientale. Certo, l'origine della cucina dei 5 elementi si trova in Asia e, per questo motivo, le ricette originali sono state elaborate sulla base di alimenti tipici di quelle parti. Ma ogni alimento, di ogni tavola e di ogni cultura, è adatto per l'alimentazione dei 5 elementi. Le erbe indigene rimpiazzano senza problemi i loro «parenti» cinesi e le fresche verdure biologiche del posto sono addirittura da preferire agli alimenti esotici.

«Yinizzare» e «yangizzare» le nostre pietanze

Vi ricordate che la MTC dà molta importanza alle qualità termiche degli alimenti, che possono essere freddi, rinfrescanti, neutrali, riscaldanti e molto caldi? Con l'alimentazione dei 5 elementi è possibile rinforzare o diminuire la loro qualità termica. Durante le stagioni fredde, le qualità riscaldanti di un alimento possono essere accentuate da un sistema di cottura piuttosto che un altro o con l'aggiunta di spezie riscaldanti o caldi. Questo processo, in gergo, viene chiamato «yangizzare» («yang» sta per caldo, dinamico) e significa sostenere le qualità riscaldanti della pietanza aggiungendo calore. Nei mesi estivi, invece, possiamo diminuire l'aspetto riscaldante di un

alimento o rinforzare il suo carattere rinfrescante. Questo si chiama «yinizzare» («yin» sta, per esempio, per freddo). Quindi, quando abbiamo freddo, sarebbe utile dare inizio alla «yangizzazione», che si fa così:

- consumare piatti e bevande calde
- utilizzare alimenti riscaldanti o caldi (vedi calendario degli alimenti)
- aggiungere spezie e erbe considerate calde alle pietanze
- rosolare, grigliare o affumicare alimenti
- cuocere le pietanze nel forno o utilizzare alcool durante la cottura
- cuocere a lungo
- consumare zuppe e minestrone, carni in piccole quantità.



Foto: Th. Pissis

Quando, invece, fa caldo, ha inizio la «yinizzazione» che si fa in questo modo:

- consumare bevande fresche (ma non dal frigo)
- utilizzare alimenti rinfrescanti o freddi (vedi calendario degli alimenti)
- inserire nell'alimentazione frutta fresca, frutti esotici e verdure rinfrescanti
- scottare brevemente in poca acqua calda
- cucinare con pochi grassi o senza grassi
- cuocere brevemente o consumare crudo
- consumare alghe, crudità e germogli.

Un esempio

Il riso è un alimento che trova posto sulla nostra tavola, sia in estate che in inverno. Come qualità termica, il riso rinfresca il corpo e, quando fa caldo, possiamo «yinizzarlo» (rinfrescarlo) di più, aggiungendo per esempio un pompelmo, delle nocciole e un po' di yogurt. In inverno, invece, potremmo renderlo un piatto riscaldante, aggiungendo delle castagne e servirlo insieme a verdure cotte, carne d'agnello o di manzo.

Riso alle castagne

Ingredienti:

castagne T, riso M, sale marino non raffinato A, birra di frumento o succo di limone L, paprica dolce F, burro T

Preparazione:

F in acqua calda

T cuocere le castagne finché sono quasi cotte

Procedimento:

F in acqua calda

T mettere le castagne sbucciate e tagliate in pezzi grossi

M aggiungere il riso

A una presa di sale

L alcuni cucchiaini di birra di frumento o un po' di succo di limone

F una presa di paprica dolce

T e cuocere finché il riso è cotto, affinare con un pezzetto di burro e servire con carne di manzo, di agnello o verdure.

Buon appetito!

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

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