

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 Gautschin, esperta in materia.

L'ENERGIA CHE MANGIAMO

di Elisabeth Kühne Gautschin,

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

La MTC ci insegna che tutto è energia, che noi siamo composti di energia, che nel nostro corpo l'energia scorre lungo dei meridiani e che i meridiani attraversano e nutrono i nostri organi e visceri. Ma quest'energia da dove viene...? All'interno del nostro corpo c'è un serbatoio, collocato nei reni e diviso in due parti. La parte più profonda contiene l'energia «ancestrale», che riceviamo alla nostra nascita. Si tratta di energia molto preziosa, perché – quando si esaurisce – subentra la morte... La parte superficiale del serbatoio viene riempita quotidianamente con nuova energia che assimiliamo attraverso l'aria che respiriamo e con ciò che mangiamo. Se l'aria che respiriamo non è buona e se gli alimenti che mangiamo non sono naturali, non ci sarà nessuno apporto energetico. Se il nostro corpo non riceve la sua energia quotidiana, dovrà attingere alla preziosa riserva di energia ancestrale. È nel nostro interesse, quindi, dare quotidianamente al nostro corpo le energie di cui ha bisogno! Anche lo stress ha il suo influsso sul serba-

toio: in un periodo prolungato di stress, l'organismo ha bisogno di una maggiore quantità di energia che prenderà dal serbatoio più profondo. È fondamentale, quindi, «staccare la spina» e rilassarsi, anche solo per pochi minuti al giorno. L'alimentazione è un'importantissima fonte di energia. Alimenti cresciuti in modo naturale sono vivi, in grado di fornire al nostro corpo tutto ciò di cui ha bisogno. Quelli troppo elaborati sono alimenti morti, che non ci danno nulla. Leggete le etichette dei prodotti che comprate: cosa contengono? Un prodotto naturale non contiene conservanti o coloranti, e non ha bisogno di vitamine aggiunte! Variate la vostra alimentazione il più possibile, seguite le stagioni, inserite dei cereali nella vostra dieta e, soprattutto ora che fa freddo, copritevi e date la preferenza a piatti caldi, in particolare al mattino.

**In anteprima per i lettori
della Rivista di Lugano:
una novità assoluta!**

Dalla primavera 2009, ci sarà la possibilità di intraprendere, comodamente da casa vostra, una formazione approfondita in «alimentazione secondo la Medicina tradizionale cinese». Il tutto si svolge per corrispondenza, e i partecipanti saranno seguiti da Elisabeth Kühne Gautschin in persona. La durata consigliata della formazione è di 18 mesi, ma sarete voi a decidere in quanto tempo completarla, perché è assolutamente individuale e flessibile. La formazione per corrispondenza verrà completata con incontri regolari di cucina, che avranno luogo in posti centrali. Per informazioni scrivete a elisabeth@biocasa.ch.



Colazione natalizia (per 4 persone)

Frittelle alla vaniglia

con concentrato di pere e noci

Ingredienti:

100 g di burro sciolto T, 80 g di zucchero integrale di canna T, 4 uova T, vaniglia T, olio d'oliva (per friggere) T, cardamomo in polvere M, sale marino integrale A, 250 g di farina di farro L, 150-200 ml di acqua calda F, cacao F, noci T, concentrato di pere T

Procedimento:

T Mescolare il burro con lo zucchero ed aggiungere le uova
T aggiungere un po' di vaniglia

M una presa di cardamomo

A alcuni granelli di sale

L la farina di farro

F un pizzico di cacao

F la metà dell'acqua calda e mescolare il tutto finché si forma una pasta densa (eventualmente, aggiungere acqua)

Preparazione:

T scaldare una padella, metterci dell'olio e con l'impasto formare delle crêpes

T servire con concentrato di pere e noci tostate.

Buon appetito!

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

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