

# 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.

## CUCINARE IN BASE ALLE STAGIONI

di Elisabeth Kühne Gautschin

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

Per la MTC, cucinare seguendo le stagioni non è «solo» utilizzare prodotti nostrani che maturano in quella stagione. È molto di più.

In inverno, quando regna il freddo, sarebbe meglio preferire pietanze cotte, alimenti in grado di riscaldarci ed utilizzare spezie e erbe. È ottimo accompagnare i piatti caldi con rinfrescanti verdure di stagione o insalate invernali. L'inverno è anche il momento migliore per creare le proprie ri-

serve, in particolare per quanto riguarda le ossa, che ora necessitano di un apporto maggiore di minerali. Aggiungete regolarmente alle vostre zuppe o ai vostri legumi un pezzetto di alga, che contiene molti minerali. Sono indicate anche le noci, che non solo danno un «tocco in più» alle vostre insalate, composte di frutta o piatti di verdure: se le consumate regolarmente e in piccole quantità, rinforzate i vostri reni.

In primavera, invece, prevalgono il Qi (energia vitale) e il vento, che - secondo la MTC - rischiano di seccare troppo il nostro organismo. Inoltre, la primavera è il periodo giusto per rinforzare il fegato e la cistifellea. In questa stagione è ottimo consumare soprattutto alimenti che fanno parte dell'elemento legno, in grado di fornire e proteggere i preziosi liquidi corporei: verdure verdi, germogli, insalate ed erbe fresche. Inserite nella vostra dieta anche la spelta, il farro, il pollo e piccole quantità di latte acido, che sono tutti alimenti classificati sotto l'elemento legno.



## Ceci con uvetta

### Ingredienti:

ceci A, alga marina (per esempio, Hijiki) A, sale marino non raffinato A, olio extravergine d'oliva T, carote T, uvetta T, zenzero fresco M, cumino indiano M, limone L, panna acida L, paprica dolce F, latte di soia o di riso T, coriandolo M, salsa di soia A

### Preparazione:

A lasciare i ceci in ammollo per una notte

### Procedimento:

A riempire la pentola con acqua fresca, aggiungere i ceci e circa 1 cucchiaino di alghe, cuocere il tutto e salare a fine cottura.

### Separatamente:

F in una pentola calda

T aggiungere olio, carote tagliate fini, uvetta

M un pezzo di zenzero, una presa di cumino

A salare e cuocere finché le carote sono cotte, aggiungere i ceci cotti e le alghe

L insaporire con succo di limone e poca panna acida

F abbondante paprica dolce

T latte di soia o di riso

M una presa di coriandolo

A un po' di salsa di soia

Servire con riso bianco.

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

Buon appetito!