



L'alimentazione tra yin e yang



L'alimentazione dei 5 elementi è uno dei componenti della Medicina tradizionale cinese (MTC). Si distingue per la sua facilità d'uso ed è compatibile con ogni altra cultura. Cucinare secondo i 5 elementi, significa utilizzare prodotti di stagione, valorizzarli secondo le loro qualità termiche e prepararli in base ai 5 elementi:

acqua, legno, fuoco, terra e metallo. Ci permette di ritrovare il piacere di cucinare, di provare nuove ricette, di aumentare la digeribilità degli alimenti, di conoscere il nostro corpo e di essere in grado di dargli tutto ciò che necessita per ritrovare o mantenere il proprio benessere.

L'alimentazione – secondo la Medicina tradizionale cinese – mese per mese

MARZO: MERAVIGLIOSI RISVEGLI

di Elisabete Kühne Gausch

consulente alimentazione dei 5 elementi

c/o Bio Casa Lugano, Chiasso e Bellinzona.

Marzo, splendido mese della nascita e dei risvegli. Per la MTC siamo già in piena primavera, che ha avuto inizio il 13 di febbraio (vedi articolo pubblicato il 16 gennaio 2009). Ci troviamo nell'elemento legno, che – come ci dimostra la natura attraverso i primi fiori, colori e germogli – è l'elemento della nuova vita e del colore verde. È anche l'elemento del fegato e della cistifellea, del gusto acido, della pianificazione, della flessibilità e del vento. Dopo i sostanziosi alimenti invernali composti da carni, cavoli e legumi, è arrivato il momento di dedicarsi alla disintossicazione dell'organismo e di inserire nell'alimentazione piatti più leggeri, composti soprattutto da cereali e verdure.

L'alimento del mese: il farro

Le prime menzioni di questo cereale antico sembrano risalire a tempi molto lontani. La Bibbia racconta che il farro era conosciuto e fu coltivato nell'antico Egitto, precisando che Ezechiele lo usava come uno degli ingredienti per il suo pane. An-

che le legioni romane, partite alla conquista del mondo, lo utilizzarono per la preparazione di pane, focacce e polente. Nel corso dei secoli, il farro ha dovuto cedere il posto al grano, il suo parente stretto, che aveva una resa maggiore e costi di lavorazione inferiori. Oggi, la coltivazione del farro è associata soprattutto all'agricoltura biologica e alla valorizzazione di zone agricole marginali. La pianta di farro è robusta, cresce bene su terreni poveri di elementi nutritivi e non necessita di concimi chimici o fitofarmaci, visto che resiste bene al freddo, alle malattie e agli agenti infestanti. Cucinare il farro non è difficile e quest'interessante cereale – dalle innumerevoli virtù – si presta bene per la preparazione di diversi piatti. Ecco una ricetta di



base, per 4 persone: lavate 300 g di farro in acqua fredda. Metteteli in un recipiente con 750 ml di acqua fredda e lasciate in ammollo per una notte. Il giorno dopo, portate ad ebollizione e lasciate cuocere il tutto lentamente

per circa 50 minuti. Il farro cotto può fungere come base per ottime zuppe, aggiungendo per esempio verdure fresche. Secondo la Medicina tradizionale cinese, consumare farro è utile ad esempio in caso di insonnia, secchezza, anemia, disturbi intestinali, vampate di calore e dolori alle articolazioni. Provate...



La lista della spesa per il mese di marzo (di coltivazione biologica o demeter)

- | | |
|-----------------------|---------------|
| ✓ Aceto balsamico | ✓ Mele |
| ✓ Aglio | ✓ Noci |
| ✓ Banane | ✓ Panna acida |
| ✓ Bietole rosse | ✓ Pastinaca |
| ✓ Carote | ✓ Patate |
| ✓ Cavoli di Bruxelles | ✓ Pere |
| ✓ Cavolo bianco | ✓ Pollo |
| ✓ Cicoria bianca | ✓ Porri |
| ✓ Cicoria rossa | ✓ Sedano |
| ✓ Cipolle | ✓ Sedano rapa |
| ✓ Farro | ✓ Topinambur |
| ✓ Formentino | ✓ Verza |
| ✓ Funghi Shiitake | |

La colazione di marzo:

porridge di farro con banane e noci

Ingredienti (per 2 persone):

latte di riso o latte di farro T, pasta di sesamo (Tahin) T, sciroppo d'agave T, banana T, cannella T, cardamomo M, sale marino integrale A, fiocchi di farro fini L, cacao F

Preparazione:

- F in una pentola calda
L versare i fiocchi di farro (100g)
F aggiungere una presa di cacao

T 4 dl di latte di riso o latte di farro, mescolare bene e cuocere piano finché il latte diventa denso

M aggiungere una presa di cardamomo in polvere

A un pizzico di sale

L qualche goccia di succo di limone

F un cucchiaino di acqua calda

T un cucchiaino di pasta di sesamo (Tahin) e dolcificare a piacimento con sciroppo d'agave o birnel.

Versare il porridge nel piatto e decorare con la banana.

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

Buon appetito!