

L'alimentazione tra yin e yang



L'alimentazione dei 5 sapori 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 sapori significa utilizzare prodotti di stagione, valorizzarli secondo le loro qualità termiche e prepararli in base ai 5 elementi: ac-

qua, 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 dei 5 sapori mese per mese

APRILE: INIZIAMO A COLTIVARE L'ORSO
di Elisabeth Kühne Gautschin,
consulente alimentazione dei 5 elementi
c/o Bio Casa Lugano, Chiasso e Bellinzona.

Questo proverbio contadino ci riporta a tempi neanche troppo lontani, quando la gente - in estate - preparava le scorte alimentari per l'inverno. E, proprio nel periodo dell'anno in cui si tende all'ozio per godersi il passaggio alla stagione più verde e mite, le riserve iniziano a scarseggiare: è arrivato il momento di coltivare la terra. Consiglio volentieri, anche a chi non possiede un giardino, di coltivare erbe, spezie, verdure o frutta a casa. Consumare piante coltivate da sé dà una grande soddisfazione e fornisce al corpo un'energia più vitale. Coltivare si può fare anche in vasi che si piazzano sul balcone; non necessariamente ci vuole un giardino! April è il mese della semina: provate a seminare ciò che più vi piace, per esempio rucola, insalate varie, pomodori, carote, cetrioli, fagiolini. Non dimenticate le piante aromatiche, come l'erba cipollina, la menta, la melissa, la maggiorana, il coriandolo, il prezzemolo o il basilico. Queste piante, oltre a regalarvi un buon profumo, sono an-

che un piacere per il palato. Scegliete semi biologici non ibride, in grado di riprodursi! Solo questi semi sono «vivi» e sanno fornirci tutte le energie di cui abbiamo bisogno.

L'alimento del mese: aglio orsino

Per la cucina dei 5 sapori sono fondamentali due cose: una candela e un cane. La candela ci fa mangiare tranquillamente seduti a tavola in un'atmosfera rilassata, e il cane ci obbliga ad uscire per passeggiare nei boschi. Aprile è un bel mese per recarsi nei boschi perché è adesso che, nei luoghi ombrosi e umidi, la natura ci regala splendide e profumate distese di aglio orsino. La pianta è facilmente riconoscibile: le foglie sono ovali e allungate, tenere e spuntano singolarmente dal terreno. Si differenziano solo poco da quelle dei ghiochetti, che sono velenose. Ma niente paura: per essere sicuri che si tratta di aglio orsino, basta strofina-



re le foglie tra le dita, e immediatamente si sprigiona l'inconfondibile odore di aglio. Le sue qualità sono molteplici. L'aglio orsino ha delle proprietà disinfettanti, è diuretico e depurativo, un vero stimolante delle secrezioni biliari, ed è in grado di pulire l'intestino, che lo rende indicato in caso di disturbi intestinali perché distrugge i microrganismi dannosi per la flora. Inoltre, l'aglio orsino permette di eliminare metalli pesanti e di rigenerare le cellule.

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

- ✓ Aglio
- ✓ Arance
- ✓ Avocado
- ✓ Banane
- ✓ Carciofi
- ✓ Carote
- ✓ Cavoli vari
- ✓ Cavolfiori
- ✓ Cichoria bianca
- ✓ Cichoria rossa
- ✓ Catalogna
- ✓ Cipollotti
- ✓ Crescione
- ✓ Datteri
- ✓ Dente di leone
- ✓ lattuga primaverile
- ✓ Mele
- ✓ Patate novelle
- ✓ Pere
- ✓ Pollo
- ✓ Pompelmo
- ✓ Prezzemolo
- ✓ Rucola
- ✓ Salvia
- ✓ Spinaci
- ✓ Tofu

La specialità di aprile: tagliatelle di farro al pesto di aglio orsino

Ingredienti:

2 mazzi di aglio orsino raccolto fresco M, 1 spicchio d'aglio M, sale marino integrale A, prezzemolo fresco L, limone L, paprica dolce F, pecorino F, pinoli T, olio extravergine d'oliva T, pepe M, parmigiano A

Preparazione:

M tritare finemente le foglie di aglio orsino e lo spicchio d'aglio
A aggiungere sale a piacimento
L prezzemolo fresco tritato

qualche goccia di limone

F paprica dolce
pecorino grattugiato
T pinoli sminuzzati
e bagnare abbondantemente con olio extravergine d'oliva
M pepare
A insaporire con parmigiano grattugiato e con il mixer ridurre il tutto in purea



Separatamente

F in abbondante acqua calda
T cuocere le tagliatelle di farro e aggiungere il pesto di aglio orsino.

Buon appetito!