

## **CUCINA NATURALE**

L'Alimentazione Naturale è flessibile ed ampia, adattandosi alle necessità di ognuno. Fondamentalmente non esclude alcun cibo, purché naturale, preferibilmente integrale, di stagione e adatto al nostro clima.

Generalmente, nel nostro clima, essa si compone di cereali integrali (a volte semintegrali), alimenti proteici prevalentemente vegetali (legumi e derivati), piccole quantità di cibo animale (pesce e molluschi), verdure, semi oleaginosi e noci, frutta di stagione, alghe marine, ed alimenti fermentati che rinforzano la flora batterica intestinale.

Carne, latticini, cibi sintetici o raffinati, zucchero, sono di solito evitati. La carne e talvolta piccole quantità di latticini, possono essere consumate solamente in climi molto freddi, come l'estremo Nord dell'Europa: in tal caso non creano problemi, e possono far parte - sia pure in quantità misurata - di una alimentazione equilibrata, cioè, adatta al luogo.

Comunque prima di passare alla dieta naturale vediamo cosa ci dice la scienza. Questo approccio mette in evidenza il bisogno di proteine, vitamine, carboidrati (zuccheri complessi), grassi e fibre. Per una sana alimentazione è consigliato un apporto del 12% di proteine, del 58% di carboidrati e un 30% di grassi.

Ma dove possiamo prendere questi elementi?

**PROTEINE**: dalla carne, dai **legumi**, dai latticini, uova, pesce e **cereali**;

**ZUCCHERI**: dai **cereali**, dalla frutta, dai **legumi**, dalla zucca;

**GRASSI**: dalla carne, dall'olio, dai semi, dai **cereali**, dai **legumi**, dai latticini, dalle uova.

Come si può già vedere c'è un denominatore comune: **CEREALI** e **LEGUMI**. Quindi l'approccio scientifico arriva ad una conclusione vicina alla dieta naturale. E ora esaminando le tradizioni possiamo dire che da sempre cereali e legumi hanno costituito la base alimentare di ogni civiltà.

Dai Maya ai popoli americani che si nutrivano di mais e fagioli, all'Asia con riso e soia, all'Europa con grano, orzo, farro a cui si accompagnavano i ceci ( Antica Roma ) e questa alimentazione a lungo andare non ha portato segni degenerativi.

Ma come stanno le cose oggi? E' esatta la alimentazione moderna rispetto allo stile di vita odierno? E' giusto mangiare in un certo modo se si sta seduti in ufficio, poi si viaggia in auto riscaldate e si arriva in case riscaldate?

E' qui che entra in gioco l'aspetto energetico del cibo.

In questo corso imparerete a capire in maniera più chiara il concetto di energia, energia del cibo e della cucina, stili di cottura, combinazioni tra gli alimenti, il tutto per dare maggior polarità ed effetto ai vostri piatti.

Noi siamo quel che mangiamo e se impariamo a utilizzare il cibo nella maniera giusta, sarà la miglior medicina per la nostra persona

## L'ENERGIA

E' difficile definire l'energia (ki in giapponese) nella cultura occidentale perché è basato sull'esperienza diretta e non su fatti che possono essere spiegati quantitativamente e linguisticamente.

La prima difficoltà è dovuta al fatto che la scienza occidentale è nata e si è sviluppata sull'illusione di poter spiegare tutto in termini oggettivi, eliminando completamente la soggettività e l'esperienza diretta. L'altra difficoltà è di carattere linguistico, proprio perché il linguaggio è l'espressione della cultura, e quindi i due linguaggi sono estremamente differenti, non solo in termini di vocaboli, ma anche e soprattutto di concetti e visione del mondo.

Comunque proviamo a spiegare il termine Energia (ki) con il linguaggio che abbiamo a disposizione. Nell'Universo tutto è in continuo stato di mutamento e trasformazione. Tutto ciò che ci circonda è in continuo movimento: la terra gira su se stessa e intorno al sole; tutto il sistema solare si sposta a grandissima velocità all'interno della galassia, ecc. Se ci spostiamo dall'infinitamente grande all'infinitamente piccolo, vediamo che il movimento e le trasformazioni avvengono allo stesso modo: negli atomi ci sono gli elettroni che si muovono continuamente e nel nucleo dell'atomo c'è un continuo movimento vorticoso delle particelle che lo costituiscono.

Questa forza del mutamento e della continua trasformazione è l'Energia.

L'Energia è la forza, lo strumento della vita, è la vita stessa, è l'intero Universo nel suo manifestarsi. E' una vibrazione, nutre tutto il creato con la sua presenza che penetra in tutte le cose, è la forza motrice delle funzioni vitali.

L'acqua ad esempio può essere allo stato liquido (acqua), gassoso (vapore) o solido (ghiaccio).

Cambia la densità, ma la composizione è sempre la stessa.

L'Energia si muove in senso circolare ed è in costante movimento.

Questo movimento si distingue in due fasi; una di espansione (yin) e una di contrazione (yang).

La fase yin è una fase in cui l'Energia è direzionata verso l'alto.

La fase yang è una fase in cui l'energia è direzionata verso il basso.

L'energia con le sue due fasi viene rappresentata dal tao.

Tutto nell'universo si presenta come contrapposizione di due metà che, al tempo stesso, tendono una verso l'altra. Allo stesso modo di come il polo positivo di una calamita è attratto dal polo negativo, o come l'uomo è attratto dalla donna.

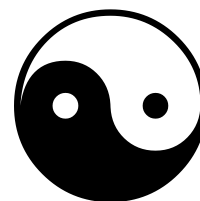
Nulla è Yin o Yang in senso assoluto, ma solo a qualcos'altro a cui viene paragonato.

Ad esempio l'uomo è yang rispetto alla donna (che sarà quindi yin), ma l'uomo anziano è yin rispetto a quello giovane, e una donna giovane sarà yang rispetto ad una anziana.

Yin attira lo Yang e viceversa.

Yang respinge Yang - Yin respinge Yin.

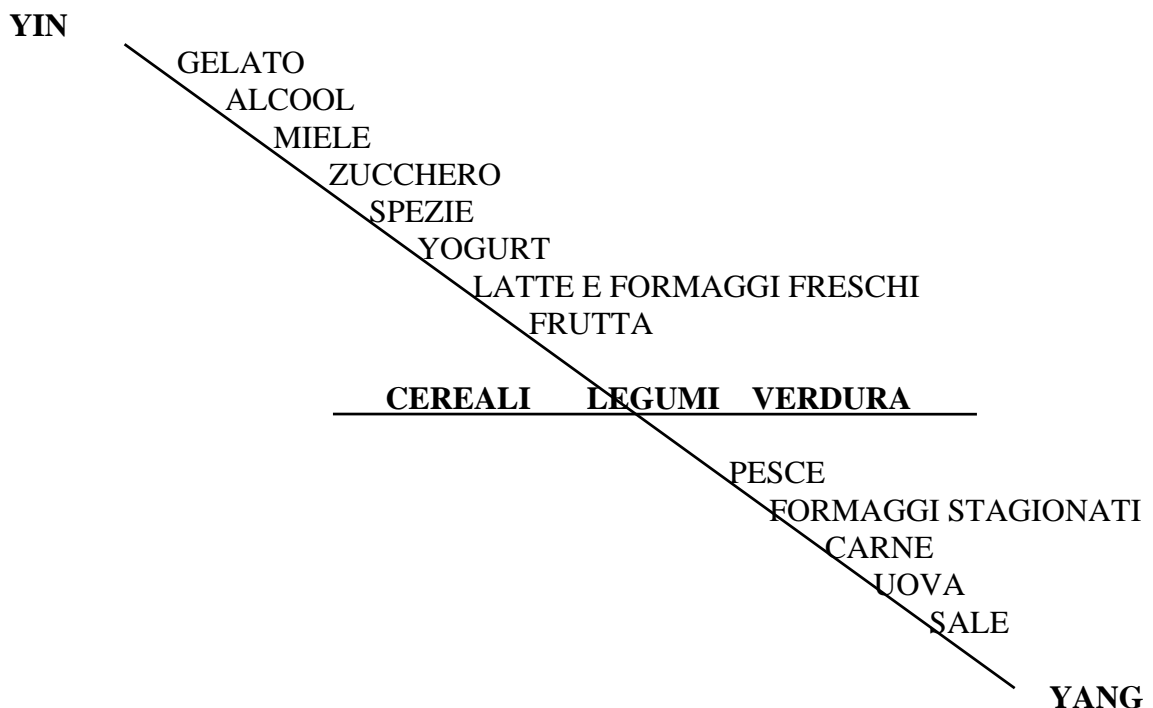
Non esiste l'uno senza l'altro



Queste due forze nutrono il nostro pianeta, attraversandolo dalla terra verso il cielo (yin) e dal cielo verso la terra (yang), percorrendo l'essere umano, gli animali, le piante, le verdure, ecc..., tutto ciò che è presente su di esso.

## Yin e Yang nel cibo

Dal punto di vista energetico tutti i cibi possono essere classificati secondo Yin e Yang. Il sale raffinato è il cibo più Yang e la maggioranza di medicine e di droghe sono estremamente Yin la carne tende a creare calore e contrazione, mentre lo zucchero tende a raffreddare e creare espansione, questo effetto non è solo un fenomeno temporaneo ma, con l'andar del tempo, il consumo regolare di un tipo di cibo, come ad esempio la carne, creerà uno schema fisico. Il grafico seguente dà un'idea di base dell'energetica dei cibi e dei vari gruppi alimentari.



I cereali integrali sono il cibo più equilibrato e centrato. L'uomo, cioè l'essere più evoluto, ha la massima libertà nella scelta del cibo.

Tale libertà ha portato però ad allontanarsi sempre di più dal cibo più equilibrato e assumere sempre di più cibo che crea un equilibrio per estremi. Il consumo di un cibo eccessivamente yang comporterà il consumo di un cibo eccessivamente yin, per esempio se mangiate un cucchiaino di sale (yang) il vostro corpo richiederà subito acqua (yin), più ci si nutrirà con cibi estremi, più il nostro organismo verrà danneggiato, usurato, squilibrato. Se il nostro stile di vita è basato su cibi estremi, automaticamente la nostra persona avrà problemi estremi che avranno, a loro volta, bisogno di cure estreme e invasive.

La nostra vita può essere vista come un movimento nelle 4 direzioni:

- verso l'interno, che si manifesta come sviluppo spirituale
- verso l'esterno, come sviluppo materiale e sociale
- verso l'alto, come sviluppo mentale
- verso il basso come sviluppo fisico.

Solo al centro le 4 direzioni risultano integrate e solo lì l'individuo si sente unito con il sé spirituale dell'infinito. Questo punto fermo può essere raggiunto con la meditazione e con una dieta semplice, basata su cereali integrali, legumi e verdure.

Un pranzo corretto dovrebbe essere così composto:

**50-60% Cereali integrali**

**20-30% Verdure**

**10-15% Legumi e derivati**

**5-10% Alghe**

**5-10% Zuppe**

**5-10% Pesce, frutta, semi e frutta secca, dolci, ecc...**

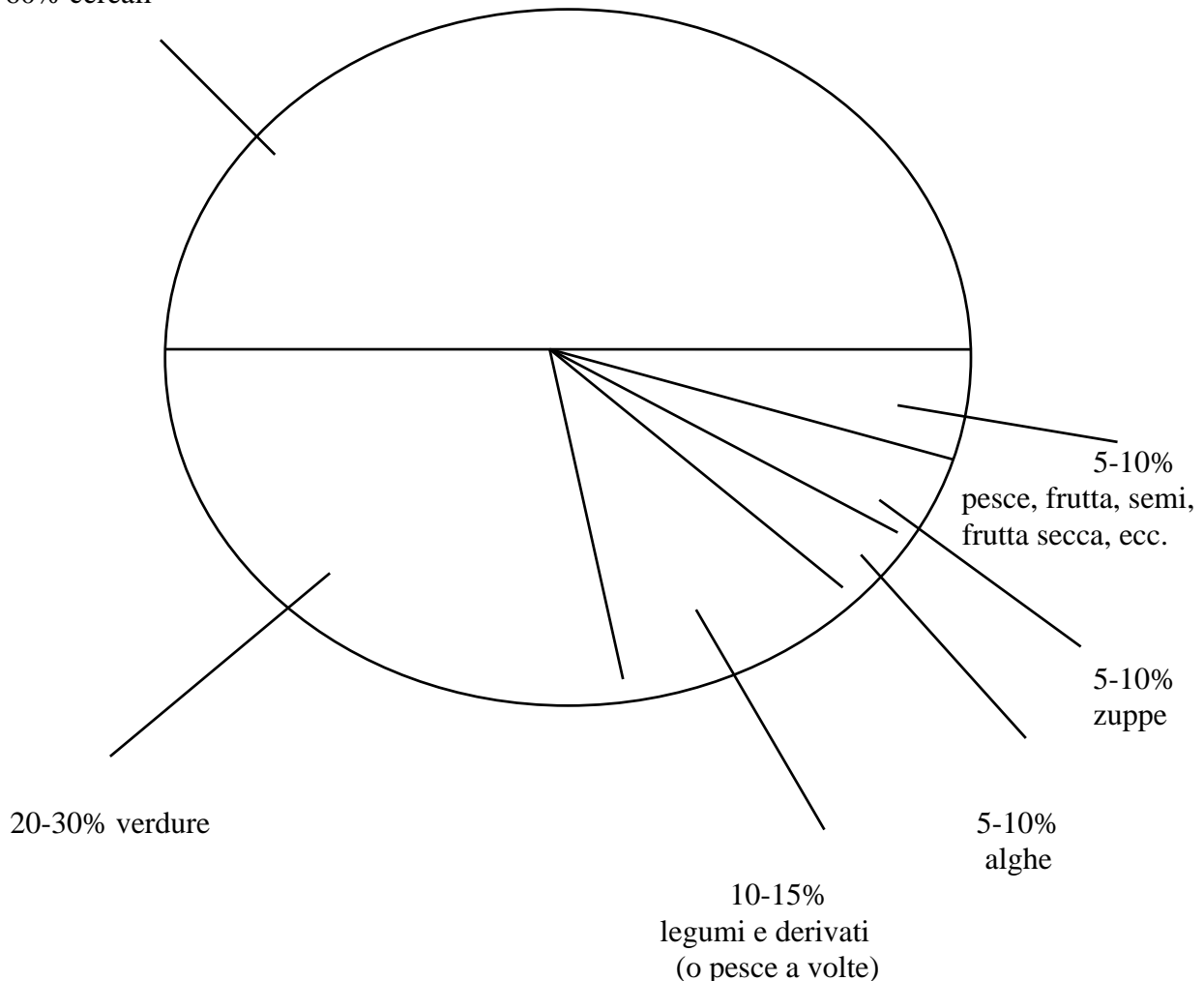
Questo è il risultato dell'umana comprensione intuitiva delle qualità yin/yang del cibo.

Considerando diversi fattori, quali forma, gusto, colore, origine, stagione di crescita, contenuto di acqua e durata possiamo vedere come il cibo può influenzare la nostra salute mentale, fisica, spirituale, in modo positivo o negativo.

Agitazione o senso di pace e gioia, leggerezza o pesantezza, arrabbiarsi o stressarsi ogni momento, avere chiarezza di idee o confusione sono cose che possiamo imparare a controllare attraverso l'alimentazione ed un armonioso tipo di vita.

**Se impariamo a conoscere il potere del cibo che mangiamo e l'effetto che produce dentro di noi, formando il nostro sangue e le nostre cellule, se siamo coscienti di tutto questo, cominceremo a dare più peso e attenzione ai nostri pasti.**

50-60% cereali



## I CEREALI

I **Cereali "integrali"**, abbiamo visto che sono il cibo principale per l'essere umano, anche perché nel chicco intero ci sono moltissime sostanze nutritive e avendo all'interno una grande contenuto di cellulosa non fanno ingrassare.

Cerchiamo di conoscere i principali cereali e le loro caratteristiche:

### RISO

Il riso integrale è molto curativo, soprattutto a livello intestinale.

Contiene **vitamine, carboidrati, sali minerali e grassi**: in modo più bilanciato rispetto agli altri cereali, calmante della mente e del sistema nervoso, è il più equilibrato e in quanto tale il più usato. È importante evitare il riso brillato perché con la brillatura perde tutto il suo contenuto di elementi preziosi. Il riso è il re dei cereali, possiamo consumarlo ogni giorno in mille modi grazie alla sua versatilità.

### ORZO

Ha molte virtù, è estremamente digeribile, emolliente e nutriente, calma il sistema nervoso, scioglie i depositi aiuta la concentrazione, cura le vie digestive, l'intestino in particolare, e le vie respiratorie, ha proprietà disinfiammanti.

È uno dei cereali più antichi coltivati in Egitto insieme al grano fin dai tempi più remoti.

Si usa in chicchi ed in fiocchi, specialmente nelle minestre e mischiate insieme al riso.

Quello più consigliato è l'orzo decorticato. Esiste una varietà di orzo selvatico chiamato Hato-mugi o orzo Perla, coltivato in Giappone, che ha proprietà disintossicanti e depurative.

### MIGLIO

È un cereale molto nutriente, energetico, e allo stesso tempo delicato di sapore e leggero da digerirsi. È il cereale associato allo stomaco ed al pancreas. È il più antico, cresciuto per migliaia di anni come pianta selvatica. Ha un potere rilassante ed è ricco di un aminoacido essenziale, la lisina, difficile da reperire in molti altri vegetali.

### AVENA

È un cereale particolarmente nutriente ed energetico e ricostituente.

È il più grasso e quindi è particolarmente adatto da consumarsi in climi freddi. Ottimo durante la gravidanza e l'allattamento perché apporta grassi di buona qualità al fegato. Si può utilizzare sotto forma di chicchi o fiocchi, e per preparare creme e ottimi dolci.

## **MAIS**

E' un cereale rilassante diuretico e rinfrescante. E' originario dell'America ed è molto buono consumato sotto forma di pannocchia, di polenta, fiocchi. E' il cereale tipico dei paesi caldi e della stagione estiva.

E' il cereale associato al cuore.

## **GRANO**

E' insieme all'orzo tra le piante maggiormente coltivate, ha il doppio di proteine della carne, perché ricco di glutine. Il farro è il vero grano originario anch'esso molto nutriente. E' nota la ricchezza in sali minerali, vitamine e proteine del germe di grano, molto nutriente e ottimo per le persone ipertese. Varietà raffinate del grano sono: cus cus bulghur, semolino.

## **GRANO SARACENO**

In realtà non è un cereale ma avendo molte caratteristiche simili viene fatto rientrare nella categoria. E' uno dei cereali più nutrienti ed energetici adattissimo per problemi circolatori per i vasi sanguigni, ottimo tonico per i reni. E' un cereale molto yang quindi scalda, attiva, e asciuga il corpo.

Ottimo per gli sportivi e ' per le persone deboli. Ottimo nelle minestre.

## **SEGALE**

Si usa soprattutto mescolata alla farina di grano per preparare pane, crackers etc.. Stimola la digestione, rinforza i muscoli grazie all'alto contenuto di proteine.

## **LE PROTEINE VEGETALI**

### **Legumi:**

Ceci,

Fagioli borlotti, cannellini, dell'occhio, rossi, di spagna, ecc.

Lenticchie, verdi, marroni, rosse

Piselli

Soia, nera, rossa (azuki)

Prodotti a base di soia:

Tofu

Tempeh

Prodotti a base di frumento:

Seitan

Fu

### **Alghe marine**

Le alghe sono alimenti tradizionali in molte culture (in passato anche in Liguria). Rappresentano una notevole fonte di sali minerali e vitamine. Inoltre hanno diverse proprietà curative e medicinali.

Arame

Dulse

Kombu

Hijiki

Nori

Wakame

Agar - Agar

## **LE VERDURE**

Le verdure da usare devono essere prevalentemente di stagione e provenienti il più possibile da culture biologiche, in maniera da mantenere tutte le proprietà in esse contenute.

Evitare l'uso di Pomodori, Melanzane, Peperoni, Patate, perché provocano una grossa perdita di sali minerali incidendo il sangue.

## I CINQUE SAPORI

Un pranzo strutturato correttamente dovrebbe integrare tutti e 5 i sapori in maniera da poter agire all'interno del corpo in tutte le direzioni. Cerchiamo di capire dove si possono trovare:

**SALATO:** sale marino integrale, shoyu, tamari, miso ecc.

**DOLCE:** i cereali, i fagioli, carote, cipolle, zucca, succo di mela, malto, uvetta, amasake, frutta ecc.

**ACIDO:** aceto di riso, acidulato di umeboshi, aceto di mele, succo di limone, succo di arancia ecc.

**AMARO:** caffè di cereali, radici, tarassaco, ecc.

**PICCANTE:** aglio, peperoncino (troppo forte), zenzero, daikon, rafano, erba cipollina, cipollotto ecc.

## STILI DI COTTURA

Di solito sottovalutiamo gli stili di cottura, ignorando del tutto le varietà di cotture e l'effetto che esse possono avere nel nostro corpo. Utilizzare vari tipi di cotture ci darà la possibilità di creare varie polarità e quindi dare "movimento" al nostro organismo, veicolare i cibi nella zona più interessata e dare varietà ai nostri piatti.

Ora andremo a conoscere un po' più in profondità i vari stili di cottura e la loro utilità ai fini della salute



**TIPO DI COTTURA**

**YIN**

**Effetto nel corpo**

**CRUDO**

Leggera, espansiva, rinfresca, fornisce liquidi

**PRESSATO**

Leggera, meno espansiva della precedente, aiuta ad eliminare le vecchie stagnazioni

**SCOTTATO**

Fortemente polarizzata, con energia leggera ed espansiva rinfrescante ed energizzante elimina stagnazioni

**LESSATO**

Penetrante, rafforzante, concentrante, riscalda, calma, rafforza la digestione

**AL VAPORE**

Ascendente e verso l'interno, tonificante, dà energia

**SALTATO**

Concentrante attiva, intensa, energizzante, e riscaldante

**STUFATO**

Accentrante, riscaldante, amalgamante, calma, rinforza la digestione, dona energia e forza

**A PRESSIONE**

Contraente va in profondità, rafforza, profondamente curativa del corpo

**AL FORNO**

Seccante e contraente, riscalda e rende il corpo asciutto e rigido

**FRITTO**

Riscaldante, energizzante ,dà carica

**ARROSTITO**

Molto riscaldante, crea contrazione

**GRIGLIATO**

Scalda moltissimo, molto energizzante

**BARBECUE**

Scalda in maniera eccessiva, creando tensioni e depositi

## **YANG LA FRUTTA**

La frutta deve essere di stagione e possibilmente usata lontano dai pasti, in maniera da non affaticare la digestione

Evitare tutta la frutta tropicale: banane, mango, ananas, pompelmi, papaya, ecc. perchè troppo zuccherina e dispersiva (yin), e non adatta al nostro clima.

Nel caso il nostro corpo richiedesse in eccesso questi frutti estremi, sarà un segnale di una nostra condizione troppo yang.

## **LO ZUCCHERO**

Uno degli effetti più pericolosi dello zucchero è proprio quello di causare una perdita di sali minerali nel corpo, con il conseguente indebolimento del sistema immunitario ed incremento dell'osteoporosi. Tutti gli alimenti raffinati hanno questa tendenza, ma lo zucchero bianco in particolare.

Provoca una perdita di sali minerali in vari modi. In primo luogo perché crea acidità nel processo digestivo: i bruciori di stomaco ne sono un risultato. Essendo molto concentrato, quando arriva nello stomaco attrae grandi quantità di acidi. L'acidità eccessiva deve essere neutralizzata dai minerali che vengono quindi perduti in questo processo. In secondo luogo, lo zucchero ha bisogno di vitamina B per essere assorbito nel sangue attraverso le pareti intestinali e, non contenendo vitamine, ruba le riserve dal corpo. Oltretutto blocca il metabolismo del magnesio, causando così una perdita di questo minerale vitale per il sistema immunitario. Poiché il calcio, per essere fissato, ha bisogno di vitamina B e di magnesio, ne risulta che lo zucchero causa un'ulteriore perdita anche di calcio.

Lo zucchero grezzo ha quasi gli stessi effetti, sebbene contenga piccole quantità di vitamine e di minerali. Sfortunatamente neanche il miele è molto migliore. Spesso è estremamente ricco di saccarosio (zucchero bianco) e tende a causare gli stessi problemi in particolare le allergie.

## Quali sono i sostituti?

I dolcificanti migliori sono quelli derivati dai cereali, più ricchi di vitamine e sali minerali, più proteici e con maggior contenuto di zuccheri complessi ( a lento assorbimento).

Malto d'orzo, Malto di riso, Malto di mais

Succhi di frutta

Amasake

Succo d'acero (occasionalmente)

## IL LATTE

Contrariamente alla credenza popolare, il latte non è il cibo perfetto dell'uomo. Infatti è evidente che un grande consumo di latte e di latticini può essere piuttosto pericoloso.

Il vitello pesa, alla nascita, circa 60 kg. Un mese più tardi peserà circa 110 kg e sarà anche in grado di stare in piedi e muoversi da solo. Questa rapida crescita richiede un rapido sviluppo e... la formazione delle ossa per equilibrare i bisogni necessari all'attività e al peso. Per questa ragione il latte vaccino contiene più calcio di quello materno.

D'altro canto il latte umano contiene fosforo; questo elemento è molto importante per la crescita e lo sviluppo del cervello, mentre il vitello sviluppa per prima cosa la struttura ossea. Quindi, il latte per l'uomo e quello per l'animale devono essere diversi. Dare latte vaccino a un bambino, senza riflettere su questo ordine naturale, è una grossa ingenuità.

Il latte vaccino contiene più proteine di quello umano, ma si tratta di caseina, insolubile e di difficile digestione. La proteina del latte umano è la lattalbumina, solubile e facilmente digeribile.

La quantità di grassi nel latte vaccino e in quello umano è eguale, ma nel primo si tratta in maggioranza di grassi saturi e di acidi grassi, mentre nel secondo è presente un grasso di tipo maggiormente emulsionabile.

Un'altro motivo per il quale è meglio non utilizzare il latte vaccino, è che crea acidità nel sangue, alterandone il pH e di conseguenza, perdita di sali minerali, in particolar modo di calcio.

Questo è uno dei motivi per il quale bisogna evitare la carne, in particolar modo quella rossa.

I bambini, così come avviene nelle altre specie mammifere, non hanno più bisogno di latte non appena sono stati svezzati e hanno messo i denti. Gli adulti non ne hanno alcun bisogno.

**Gli strappi alla regola, sono direttamente proporzionali al nostro stato di salute, ma ciò non ci deve far allontanare dalla linea di equilibrio quale, cereali, legumi, verdure, solo così possiamo affrontare la vita nella maniera migliore sotto tutti i punti di vista, anche perchè l'essere umano è un'unità di Corpo, Mente, e Spirito e tutti e tre questi livelli vanno nutriti ed alimentati di pari passo.**