

L'Autunno e la Dietetica secondo la Medicina Cinese

Dott.ssa Lena Tritto

"Le forze dell'Autunno creano la secchezza del Cielo e il metallo sulla Terra; esse creano l'organo del polmone e la pelle sul corpo... e il naso, e il colore bianco, e il sapore piccante... l'emozione dispiacere, e l'abilità di emettere un suono piangente." (dal Classico di medicina interna dell'Imperatore Giallo).

Questo antico testo molto evocativo riassume gli aspetti fondamentali che per la medicina cinese sono legati all'elemento Metallo, al Polmone e alla stagione dell'autunno. Siamo nella fase in cui dopo lo yang pieno dell'estate, lo yin inizia a crescere, il Qi va verso l'interno e verso il basso come la linfa delle piante si ritira dalle foglie e dai rami per raccogliersi nelle radici. La nostra energia si approfondisce per costituire riserve che ci serviranno durante l'inverno. L'autunno è anche il momento della conservazione del raccolto con tutta la serie delle operazioni che servono a scegliere, scartare, inscatolare, essiccare, salare in modo da mantenere e conservare i frutti della terra per garantire la sopravvivenza nei magri mesi invernali.

Il Polmone e il suo visceri collegato, Il Grosso Intestino, si occupano della pulizia di tutto il nostro corpo espellendo le sostanze non necessarie attraverso i pori della pelle, la respirazione e l'emissione delle feci. Questo continuo lavoro di pulizia si ricollega a quanto succede in autunno quando le piante lasciano andare le foglie non più necessarie. Altra importante connessione è quella emotiva, dove il Metallo è associato al dispiacere che è poi l'atto di lasciare andare la tristezza per le perdite subite, ma solo lasciando andare si può andare avanti, ed è proprio questo che tutti giorni viene fatto a livello organico dal sistema del Polmone.

Durante l'autunno sarà facile avere manifestazioni legate a questo incessante lavoro di ripulitura, e quindi fisiologicamente saremo più predisposti a manifestazioni catarrali legati all'albero polmonare. E questo sarà ancora più evidente nei nostri bambini, che puntualmente in questa stagione si riempiranno di catarro.

Come ci possiamo aiutare con l'alimentazione di tutti i giorni perché il sistema energetico del Polmone riesca a fare al meglio questo importante lavoro di pulizia?

Innanzitutto scegliendo quegli alimenti che secondo la medicina cinese hanno un effetto drenante sui catari e che andranno a sostenere l'energia del Polmone e in particolare i porri, la cipolla, l'aglio, i funghi champignon, la zucca, il daikon, il rafano, le mandorle, le arachidi, le noci, le pere, lo zenzero fresco, il timo, la senape e il cardamomo.

In questa stagione ricominceranno ad allungarsi le cotture e specie alla sera saranno molto indicati zuppe e minestrone, perfetti per riscaldarsi con i primi freddi autunnali.



E ora qualche suggerimento per mettere mano alle pentole e preparare piatti invitanti in sintonia con la dorata energia autunnale:

ZUPPA DI MAIS E FUNGHI

Ingredienti: * 1 tazza di mais precotto (senza zucchero aggiunto) * 250 g di champignon affettati 2 cucchiaini di porro tritato * 2 cucchiaini d'olio * 2 cucchiaini di farina di riso * 1 l di brodo vegetale.

Preparazione: Rosolare nell'olio il porro, dopo 5 min. unire i funghi e cuocere mescolando altri 5 min., versare a pioggia la farina e far tostare girando continuamente per 3 min. Aggiungere il mais, mescolare, unire il brodo e far bollire dolcemente per 15 min. Fuori dal fuoco insaporire con salsa di soia.

STUFATO DI AZUKI, ZUCCA E PORRI

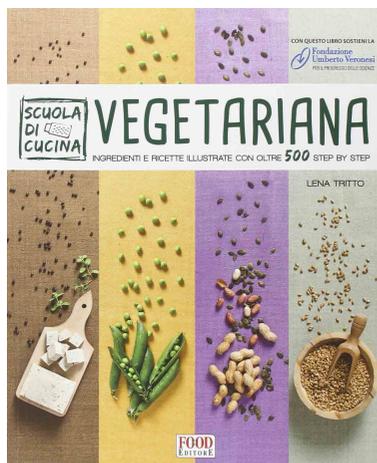
Ingredienti: * 250 g di azuki * ¼ di zucca * 1 porro * 1 cucchiaino di shoyu * 1 pezzetto di alga kombu * 1 rametto di salvia * sale marino integrale e olio extravergine d'oliva.

Preparazione: Fare cuocere gli azuki in acqua non salata insieme all'alga. A parte affettare a rondelle spesse il porro e tagliare a cubi delle stesse dimensioni la zucca, scaldare 2 cucchiaini d'olio e rosolarvi il porro per qualche minuto prima di unire la zucca e la salvia, salare, aggiungere lo shoyu e aspettare qualche minuto, quindi unire anche gli azuki scolati e poco liquido di cottura; coprire e cuocere finché la zucca non sarà tenera. (da "Il Tao e l'arte dei fornelli" di Lena Tritto, Valeria Tonino, Karin Wallnoefer, seconda edizione ampliata, Pendragon, Bologna 2012 - www.pendragon.it)

PATÈ DI PORRI E FETA CON FRITTELLINE AROMATICHE DI MIGLIO

Ingredienti: * 2 porri con il loro verde * 120 g di feta * 300 g di miglio * 700 ml di brodo vegetale * 1 uovo * 1 punta di cucchiaino di curcuma * 3 rametti di timo, 2 di maggiorana, 1 mazzetto di prezzemolo * 10 fili di erba cipollina * 2 cucchiaini d'olio * sale marino integrale.

Preparazione: Affettare sottilmente i porri e stufarli in padella con l'olio e un po' di sale, quando saranno teneri metterli in una ciotola, unire la feta sbriciolata e frullare il tutto. Cuocere il miglio col brodo vegetale aromatizzato con la curcuma. Tritare finemente le erbe aromatiche e metterle in una ciotola con l'uovo amalgamando il tutto. Quando il miglio si sarà intiepidito aggiungerlo all'uovo e mescolare bene. Ricavare delle frittelline da cuocere in padella con un velo d'olio fino a che saranno ben dorate, servirle con il patè di porri.



CREMA DI PERE, MANDORLE, ZENZERO E AMARETTI

Ingredienti: * 4 pere ben mature * 1 bacca di vaniglia * 1 cucchiaino di succo di zenzero * 1 cucchiaino di crema di mandorle * 4 amaretti * 2 cucchiaini di cioccolato fondente a scaglie * 2 cucchiaini di granella di nocciole.

Preparazione: Sbucciare le pere, tagliarle a tocchetti e metterle a cuocere con la vaniglia, quando sono morbide togliere la bacca (che lavata e fatta asciugare può essere riutilizzata), unire la crema di mandorle e il succo di zenzero e frullare il tutto. In bicchierini di vetro mettere l'amaretto e la crema. Prima di servire cospargere la superficie con cioccolato e nocciole.

(da "Scuola di cucina vegetariana" di Lena Tritto, Food Editore, Parma 2014 - www.foodeditore.it).