



# L'ESTATE e l'elemento **FUOCO** secondo la dietetica cinese

di Lena Tritto

“ Le forze soprannaturali dell'estate creano il calore nel cielo e il fuoco sulla terra; esse creano il cuore e il polso dentro il corpo... il colore rosso, la lingua, la capacità di emettere la risata... esse creano il sapore amaro, e le emozioni di felicità e gioia ”

*dal Classico di medicina interna dell'Imperatore Giallo*

*fil rouge*



**Q**uesto antico testo molto evocativo, riassume gli aspetti fondamentali che per la medicina cinese sono legati all'elemento **Fuoco**, al **Cuore** e alla **stagione dell'Estate**.

Nel ciclo dei cinque elementi la fase Fuoco rappresenta una situazione al suo culmine, mentre l'elemento Legno descrive la nascita e il processo in divenire, il fuoco celebra ciò che è diventato, dunque ha a che fare con il culminare, cioè raggiungere uno stadio massimale di attività. Nella fase Fuoco le cose sono in movimento quasi perpetuo. L'elemento Fuoco si esprime climaticamente come calore. Come il fuoco è di natura yang e si muove verso l'alto e verso l'esterno, esso accelera le cose e favorisce sia l'attività che la trasformazione.

L'Estate è una stagione carat-

terizzata da calore, giornate lunghe e una natura nel pieno della sua vitalità. Anche noi esseri umani percepiamo gli effetti energetici dell'estate: grazie al caldo esterno, le nostre energie circolano più facilmente, facendoci sentire svegli e pieni di vitalità. Siamo generalmente più attivi, meno stanchi e meno depressi, abbiamo più voglia di socializzare, di innamorarci, di star fuori di notte.

Nella medicina cinese l'emozione associata al periodo estivo è la **gioia...**, come potrebbe non essere così? In misura corretta questa emozione scalda, attiva e ravviva il corpo.

La gioia porta luce agli occhi ed energia ed animazione al movimento; apre il cuore ed ispira le persone a relazionarsi con modi calorosi con gli altri.

La medicina cinese riconosce anche uno stato di eccesso di gioia o eccessiva eccitazione, nella nostra cultura le condizioni descritte come ansietà, iperattività e isteria sono un esempio di questo fuoco eccessivo. La risata, l'eloquio, il movimento o il comportamento fuori luogo sono tutti segni di calo-

re ed eccitazione eccessivi, così come la tachicardia, le vampate al viso, gli occhi arrossati, il sonno disturbato.

La fase Fuoco nella vita umana è simboleggiata dall'adolescenza e dall'inizio delle maturità, quando la persona non si limita a crescere, ma si trasforma: si espande in profondità, capacità intellettuale e nella relazione col mondo.

**Il sapore della fase Fuoco è l'amaro che raffredda e porta l'energia verso il basso.**

Durante la stagione estiva **con l'alimentazione dobbiamo gestire l'eccesso di calore** e nutrire in modo adeguato i liquidi e



per fare questo ci sono di grande aiuto la frutta e la verdura di questa stagione.

Hanno natura decisamente rinfrescante melone, anguria, limone, ananas, banana, cetrioli, pomodori, zucchine, sedano, bietole, melanzane, le varie insalate; fra i cereali sono consigliati il miglio, l'orzo e il grano in chicco integrale o sotto forma di bulgur; fra i legumi dare la preferenza alla soia verde; fra le carni (da usare con molta parsimonia in estate) si consiglia quella di coniglio; per quanto riguarda il pesce, ottime le vongole e anche lo yogurt, con la sua spiccata azione rinfrescante, ci può essere molto utile

**I cibi da evitare** sono quelli pesanti come carni, uova e l'uso abbondante di oli in cottura. Essi provocano indolenza e creano calore interno.

**Attenzione anche alla scelta delle cotture** tra-

lasciando quelle che riscaldano notevolmente il cibo come le cotture prolungate, quelle in forno, le frittiture, dando invece la preferenza alle brevi lessature, al vapore e alle cotture senza fuoco cioè alle marinature con succo di limone, salsa di soia, erbe aromatiche, ecc.

Quando fa veramente caldo poter sudare diventa l'unico modo in cui il corpo riesce a mantenere bassa la sua temperatura interna. Anche se il corpo dispone di abbondanti liquidi e Sali minerali per formare il sudore, possiamo comunque aiutarlo stimolando il qi a dirigersi verso la periferia del corpo e in superficie. Questa funzione, chiamata anche "diafore-



tica", nell'alimentazione energetica viene attribuita soprattutto agli alimenti con sapore piccante. Di questo gruppo fanno parte quasi tutte le erbe e spezie, tra le quali molte di natura tiepida o calda.

**Le erbe e spezie che fanno sudare di più** sono il peperoncino e il pepe di natura calda, l'aglio,

il coriandolo e lo zenzero fresco di natura tiepida ed infine la menta, l'origano e la maggiorana di natura fresca. Possiamo usare piccole quantità di queste erbe e spezie per aiutare il nostro corpo a sudare: il beneficio che ne avrà farà presto dimenticare la vampata iniziale.

Di seguito alcune semplici ricette per rinfrescarci con gusto e per non patire troppo il caldo davanti ai fornelli.●



## RICETTE:

**Zucchine marinate alla menta\*****Ingredienti:**

- 4 zucchine freschissime
- 1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone
- 2 cucchiaini di shoyu
- Aceto di mele
- Foglie di menta o di origano
- Sale marino integrale e olio extravergine di oliva

**Procedimento:**

Miscelare lo shoyu con olio, aceto e la scorza di limone. Tagliare le zucchine a fettine sottili diagonalmente in modo da ottenere delle fette ovali, disporle a strati in una pirofila salando leggermente ogni strato. Cospargere di condimento e di erbe aromatiche spezzettate. Coprire la pirofila con una pellicola e far marinare in frigo per 3 ore prima di servire.

**Intingolo di fagioli mung con melanzane e pomodori\*****Ingredienti:**

- 2 tazze di fagioli mung (soia verde) cotti
- 1 melanzana a dadini
- 1 spicchio d'aglio e 2 pizzichi di origano
- 5 pomodori pelati
- Olio ex e sale q.b.

**Procedimento:**

Far dorare la melanzana con l'olio e l'aglio, salare e unire i pomodori a pezzetti, insaporire con l'origano e portare a cottura. Versare nel sughetto i fagioli mung, mescolare e far insaporire per 5 minuti. Servire in accompagnamento ad un cereale

**Gelo di anguria\***

- 1 litro di succo di anguria
- 80 grammi di amido di frumento
- 100 grammi di zucchero
- 3-4 cucchiaini di gocce di cioccolato
- 2 cucchiaini di pistacchi tritati

**Procedimento:**

Frullare parte del succo con l'amido. In una casseruola unire gli altri ingredienti e portare ad ebollizione. Spruzzare degli stampini monodose con acqua, e versarvi il composto. Far raffreddare e mettere in frigorifero per almeno 8 ore. Servire decorando con il cioccolato e il pistacchio.

**Cupolette di bulgur****Ingredienti:**

- 300 grammi di bulgur
- 1 cipollotto
- 1 carota
- 2 pizzichi di origano o 2 rametti di maggiorana
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 1 manciata di olive
- 1 bustina di zafferano
- Sale e Olio ex. q.b.

**Procedimento:**

Cuocere il bulgur (per 15 minuti in 2 parti d'acqua e lasciare riposare coperto per 30 minuti) a fine cottura unire lo zafferano sciolto in un po' d'acqua calda. Nel frattempo ridurre a dadini il cipollotto e la carota e farli saltare in una padella con 1 cucchiaino d'olio per 5 minuti, salare e fuori dal fuoco unire l'origano e il prezzemolo. In un'insalatiera unire il cereale alle verdure e alle olive snocciolate a pezzetti, condire con un filo d'olio e mettere negli stampini (vanno bene anche dei bicchieri spruzzati d'acqua o delle ciotoline). Mettere le cupolette nel piatto e accompagnarle con le zucchine marinate.

**Coniglio freddo al limone\*****Ingredienti:**

- ½ coniglio tagliato a pezzi,
- 1 cucchiaino di timo, 1 di origano, 2 foglie di alloro
- 1 costa di sedano, 4 foglie di salvia, 1 peperoncino
- 2 spicchi d'aglio
- 6 carote divise in quattro e in tronchetti di 5 cm
- 10 scalogni divisi in quattro
- Il succo di 1 limone e ½
- 4 cucchiaini di marsala o ½ bicchiere di vino bianco
- 4 cucchiaini di olio ex. e sale q.b.

**Procedimento:**

Far rosolare nell'olio il coniglio finché sarà dorato, unire le erbe aromatiche (il sedano a pezzi grossi), sfumare con il marsala e unire il succo di limone. Cuocere coperto per 30 minuti. Aggiungere le carote e lo scalogno alzare la fiamma e far insaporire il tutto, coprire e portare a cottura. Disossare il coniglio e mescolare il tutto con 2 cucchiaini di olive a filetti e 1 di capperi sottaceto, mettere in una terrina coperta in frigo per una notte prima di consumarlo. Ottimo servito con del riso basmati lessato.

\* Le ricette con l'asterisco sono tratte da *Il Tao e l'arte dei fornelli* di Lena Tritto, Valeria Tonino, Karin Wallnoefer 2ª edizione ampliata, Pendragon, Bologna 2012.