

La **PRIMAVERA** 木 e l'elemento **LEGNO** secondo la diestetica cinese

di Lena Tritto

fil rouge

“Le forze soprannaturali della primavera creano il vento nel cielo e il legno sulla terra. Nel corpo esse creano il fegato e i tendini; esse creano il colore verde... e danno alla voce la capacità di emettere un suono gridato... esse creano gli occhi, il sapore acido e l'emozione della rabbia”

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 Legno**, al **Fegato** e alla stagione della **primavera**.

Siamo nella fase in cui dopo lo yin pieno dell'inverno lo yang inizia a crescere, infatti la primavera è la stagione dell'espansione, il Qi va verso l'esterno e verso l'alto come la forza di un germoglio appena nato. **La nostra energia e quella che ci circonda si riaccendono dopo la fase di approfondimento e di accumulo che ha caratterizzato l'inverno.**

Nella giornata questo momento è simboleggiato dalla prima mattina, e nelle fasi della vita è il momento dell'infanzia; i bambini sono pieni di una grande forza espansiva e sono in continuo movimento, proprio come il Vento che è l'energia climatica associata al Legno. La flessibilità è una caratteristica delle piante giovani, dei





germogli. Lo yang giovane, non ancora strutturato o legnoso, sa adattarsi e cedere alle resistenze, ma non per questo manca di vitalità e forza espansiva. Le caratteristiche del Legno si riflettono perfettamente nel **bambù**, una pianta verde, che cresce velocemente e con un forte germoglio, e rimane flessibile nonostante la sua grande stabilità. La mancanza di flessibilità è uno dei segni frequenti per un disequilibrio nel movimento del Legno. A livello fisico si nota una maggiore rigidità di muscoli e tendini, movimenti a scatti e una muscolatura tesa. Ma i problemi del Legno possono farsi sentire anche a livello mentale; per esempio con una forte rigidità nei pensieri oppure una mancanza di pazienza o nel farsi prendere dalla rabbia in modo incontrollato. Quando questa emozione diventa cronica o ristagna senza potersi esprimere, la nostra salute ne risente. Emozioni imparentate alla rabbia e correlate al Fegato sono l'ira, la rabbia repressa o "fred-

da" e la depressione.

Durante la primavera il Fegato e il suo viscere collegato, la Vescicola Biliare, sono naturalmente attivi e hanno una tendenza all'eccesso; spesso in questo periodo dell'anno ci si sente congestionati ed è più probabile che si manifestino sintomi tipici da "pieno" come **allergie, irritabilità, irrequietezza, indecisione, cefalee improvvise, difficoltà digestive, occhi rossi che bruciano, vertigini, acufeni...**

Il Fegato, come abbiamo visto prima, è caratterizzato da un forte movimento verso l'esterno e verso l'alto; un movimento che può anche esasperare la sua stessa forza. Quindi **il sapore correlato con il movimento del**



Legno è l'acido, in grado di contenere questa dispersione. L'acido astringe, contiene e aiuta il sistema del Fegato a non strafare. Quando invece il Fegato soffre di un'energia stagnante, allora siamo di fronte al problema inverso: l'acido peggiorerebbe la situazione e serve invece un sapore che sappia disperdere e muovere la stasi, come il **piccante**, (buccia di agrumi, curcuma, menta, prezzemolo) oppure rilassare e armonizzare come il **dolce** (cereali, legumi, olio ex d'oliva, ecc.).

Che caratteristiche deve avere l'alimentazione di tutti i giorni per cogliere il meglio di questa meravigliosa stagione? Innanzi tutto deve essere leggera e pulita facendo attenzione a **ridurre il più possibile l'uso di grassi, zuccheri, alcool, caffè, latticini, salumi, cibi precotti e alimenti confezionati** con presenza di conservanti e aromi artificiali.

In questo momento dell'anno la natura ci mette a disposizione tanti **cibi di colore verde**: tarassaco, spinaci, bietole, orti-

che, radicchi, cipollotti, carciofi, sedano, cicoria selvatica, prezzemolo e tutte le erbe spontanee commestibili che abbondano in campagna e in collina. Il verde è il colore che più entra in risonanza con il sistema funzionale del Fegato. Per questo molti alimenti che si dirigono al Fegato o al Legno in generale sono di colore verde.



Il Legno è legato al momento in cui dal seme sboccia il germoglio e quindi **tutto quello che nasce e sboccia è perfetto da mettere in un piatto primaverile**.

Andare per erbe, come si è sempre fatto in tutte le culture tradizionali, è una potente terapia primaverile; non solo perchè ci consente di raccogliere frutti della terra squisiti e pieni di vitalità, ma soprattutto perchè, facendoci muovere nel verde, ci consente di rilassare il nostro sistema Fegato così congestionato da ritmi di vita frenetici ed eccessivi che contraddistinguono la vita di tutti i giorni.

Anche le modalità di cottura si devono alleggerire, quindi sono molto utili le **cotture al vapore o quelle al salto** dove il cibo ridotto in piccoli pezzi viene cotto velocemente e ad alta temperatura.

In questo periodo per rendere i cibi più gustosi e digeribili è utile **usare il vino in cottura e aggiungere a pesce e verdure la buccia di agrumi** tritata finemente e rifinire i piatti con uno **spruzzo di succo di limone**.

E ora qualche suggerimento per mettere mano alle pentole e deliziare il palato con la smagliante e verdissima energia di primavera. ●



RICETTE:

Verdure primaverili saltate

Ingredienti:

- 4 cucchiaini di vino bianco
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 pizzichi di peperoncino
- un trito con 1 scalogno, un rametto di rosmarino, 1 di timo e 1 foglia di salvia
- 4 cipollotti
- 3 carote
- 2 carciofi puliti
- 1 tazza di piselli lessati

Procedimento:

Affettare i cipollotti, tagliare le carote a mezzelune e i carciofi a spicchietti. Scaldare nella wok o in padella 2 cucchiaini d'olio e farvi rosolare il trito aromatico dopo 3-4 min. aggiungere i cipollotti con le carote e i carciofi, mescolare continuamente e cuocere a fuoco vivace e dopo 5 min. unire il vino e far sfumare continuando la cottura per altri 5 min. Aggiungere i piselli e cuocere per altri 3-4 min., fuori dal fuoco condire con la salsa di soia. Servire caldo accompagnato con riso basmati o thai.



Crostini di primavera

Ingredienti:

- 4 fette di pane di segale leggermente tostato
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini di germogli (crescione o alfa-alfa)
- 1 cucchiaino di nocciole tostate e tritate
- sale marino integrale e pepe q.b.

Procedimento:

Coprire il pane con i germogli condire con olio, sale e pepe, cospargere con le nocciole e servire.

Bavarese agli agrumi*

Ingredienti:

- 1 lt di spremuta di arance o mandarini
- 50 grammi di farina di riso
- 1 cucchiaino di agar-agar in fiocchi
- 4 cucchiaini di zucchero di canna
- Scorza di 1 arancia o di 1 mandarino
- Pepe macinato al momento

Procedimento:

Mescolare a freddo gli ingredienti (tranne la scorza di agrume) e portare a ebollizione. Tenere il bollore finchè l'agar-agar non sia sciolto del tutto, poi versare in uno stampo da budino o in monoporzioni. Fare raffreddare e rapprendere. Guarnire con un po' di scorza tagliata a filetti e una leggera spolverata di pepe.



* 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.