

L'ALCHIMIA DEL CIBO : LE RICETTE CHE CURANO

Posted on [giugno 20, 2014](#) by [Redazione](#)



(Antonella Dassenno)

Come fare a conciliare alta cucina e ottimi sapori con cura e prevenzione delle principali malattie metaboliche, delle malattie cardiovascolari, delle malattie autoimmunitarie riuscendo inoltre a raggiungere un alto equilibrio psicofisico? Come fare a curare gastrite, colesterolo, trigliceridi, mangiando bene ma soprattutto “buono buono”? Come fare a dimagrire senza rinunciare ai sapori o peggio, al cibo? La risposta è davvero molto, molto semplice. Per fortuna, sempre più, sta nascendo la coscienza di noi stessi come individui in grado di lavorare per mantenere un giusto equilibrio psicofisico. Teniamo di più a noi stessi e al nostro benessere, cerchiamo di mangiare bene e spesso ci mettiamo a dieta, mangiamo più frutta e verdura e meno grassi. Crediamo di sapere tutto sul cibo e siamo sempre più attenti alle etichette. Mangiamo fortunatamente più biologico, sappiamo che il cibo è importante, che se mangiamo “grasso” ci fa male, che i formaggi sono “pesanti,” che i salumi ci possono intossicare, ma non conosciamo in realtà gli straordinari poteri “energetici” del cibo sulle patologie sia in senso sintomatico che in senso più archetipico, arrivando, attraverso un percorso di pietanze, al sè, curando l’individuo nella sua unità psicosomatica. Poco si conosce dell’uso del cibo in senso terapeutico : in una sintomatologia acuta, dalla semplice indigestione, ad una banale infezione virale, nel caso di un intervento chirurgico (sia per quanto riguarda la preparazione del paziente all’intervento che nel periodo post-operatorio), nei malati terminali e in un’infinità di casi, la pietanza agisce sia sulla sintomatologia dolorosa in generale che in modo specifico e spesso, per non dire sempre, il cibo diventa più efficace di qualsiasi farmaco sia allopatrico che omeopatico (l’astensione dal cibo molto meno). Usare l’eccezionale potere del cibo vuol dire, ad esempio contrastare gli effetti collaterali di numerosi farmaci: nel caso della chemioterapia, nelle anestesie, nelle allergie da farmaco, ecc...

Le malattie croniche più diffuse come la gastrite, la colite e dolori cronici di varia natura, derivanti solitamente da un insieme di concause come intolleranze alimentari, stress, squilibri metabolici ed enzimatici, da un cibo mal tollerato e mal digerito, spesso non rispondono a nessun tipo di terapia anche solo sintomatica, tanto da venir definite per eccellenza malattie di origine psicosomatica. In questi casi una giusta sequenza di pietanze è in grado velocemente di curare l'individuo che, ben presto, si dimenticherà di essere stato un malato cronico. Queste patologie curate nella fase iniziale, con una semplicissima dieta, intesa sempre come sequenza di pietanze, rispondono immediatamente e definitivamente al trattamento. Non credo che ci sia per esse un più efficace ed innocuo metodo di cura. Il cibo pietanza inoltre è in grado di potenziare qualsiasi terapia a qualsiasi livello sia essa attuata, con un effetto sia sinergico con altre terapie sia di contrasto di eventuali effetti indesiderati, fisici, psichici o energetici. Sappiamo che un'attività sportiva mal fatta può danneggiarci, ma non sappiamo che una dieta non adatta a noi, per quanto equilibrata di proteine, carboidrati, sali minerali, lipidi, vitamine, può danneggiarci anche in maniera grave. Soprattutto non conosciamo il potere del cibo che stiamo mangiando, se ci farà caldo, freddo, se ci farà gonfiare, se ci farà aumentare o diminuire di peso se ci farà scaricare o ritenere i liquidi, se farà aumentare o diminuire quel senso di nausea o quel mal di testa, se ci darà energia o ce la toglierà, se ci renderà nervosi o ci tranquillizzerà, se ci farà venire o meno la depressione.....

Conoscere il cibo equivale a scoprire un mondo straordinario.

ACCENNO AI PRINCIPI CURATIVI APPLICABILI AL CIBO E ALL'ESECUZIONE DEL PIATTO

Il cibo, cioè l'insieme degli alimenti che ingeriamo, ha varie proprietà:

- **proprietà nutrizionali di ogni singolo alimento** cioè vitamine, proteine, sali minerali, lipidi, glucidi, ecc...

-

proprietà probiotiche (sempre di ogni singolo alimento), cioè tutte quelle sostanze contenute nell'alimento stesso che aiuteranno l'organismo a rinforzare le difese immunitarie, come i flavonoidi, i fermenti lattici vivi, i lieviti, la lecitina, i sali minerali, le vitamine, gli enzimi, gli oligoelementi, ecc...

- **una componente energetica**, e per energia, non intendo calorie ma l'energia di cui parla la macrobiotica con il concetto dello ying e dello yang, del caldo e del freddo, della notte e del giorno, di ciò che espande e ciò che va all'essenza, del dolce e del salato; basata sull'antica filosofia cinese (Taoismo) secondo la quale la realtà è formata appunto dal rapporto tra due energie: yang (maschile) e yin (femminile). La salute è un giusto rapporto tra queste.

Un'ulteriore caratteristica energetica degli alimenti è il sapore.

Il sapore infatti è un tipo di energia che provvede direttamente alla nutrizione dell'organo. Per la dietetica cinese il sapore di un alimento non è solo la sensazione gustativa ma anche una parte energetica più sottile che varia a secondo dei diversi cibi. Nell'arco di sperimentazioni millenarie, i medici cinesi hanno

individuato tutti i cibi corrispondenti ai cinque sapori fondamentali, i quali a loro volta sono riferibili ai cinque elementi e dunque, agli organi ad essi corrispondenti:

- sapore agro acido (fegato e cistifellea)
- sapore amaro (cuore e intestino tenue)
- sapore dolce (stomaco e milza)
- sapore piccante (polmoni e intestino colon)
- sapore salato (reni e vescica)
- **una componente organolettica** cioè colore, odore, sapore...

- **una componente “ bontà-gusto ”** cioè colore, sapore, odore, retrogusto, aspetto, e consistenza della pietanza, non più come elemento soggettivo, ma come principio di cura e strettamente legata alla componente emozionale , vibrazionale e perciò alla componente armonica del piatto.

La pietanza cucinata in modo da non ottenere quel sapore, quell'aspetto, quella consistenza, quel profumo, non avrà le stesse proprietà anche se conterrà esattamente gli stessi ingredienti. Naturalmente si deduce che sia l'assemblaggio dei vari alimenti, che la procedura usata per cucinarli, costituiscono un aspetto fondamentale quasi sempre trascurato quando si parla di diete e di cibo.

Ciò che cura non sarà solo la proprietà dell' alimento, dell' insieme degli alimenti o delle associazioni, ma per primo il “ sapore-gusto ”, la consistenza e l'insieme e l'armonia che sapremo ottenere cucinando quegli alimenti così da creare quella particolare emozione. L'armonia del gusto che riusciremo ad ottenere può superare le proprietà negative del mettere insieme determinati alimenti. Se mangiamo veramente buono ma “pesante”, il “pesante” verrà in parte annullato, cioè il cibo non risulterà così indigesto, proprio perchè la bontà della pietanza ottenuta avrà superato l'indigeribilità della pietanza stessa. Altrettanto vale il principio contrario : se mangiamo leggero ma con un sapore mediocre o mangiamo cibi ricchi di fattori probiotici ma con un sapore piatto, andremo ad annullare in parte i benefici contenuti in quegli alimenti. Nessuno ha sperimentato tutte le gamme di possibilità di creare pietanze che curano perché queste sono infinite. Il cibo che andremo a mangiare non è solo un insieme di ingredienti che noi avremo assemblato ma anche l'insieme di più elementi, i quali concorreranno a realizzare la nostra pietanza. Bisognerà quindi tenere conto, ad esempio, del modo in cui verranno cotti gli ingredienti o parte di essi , del grado di cottura, di un ingrediente rispetto ad un altro, della quantità di un ingrediente rispetto ad altri che vanno a comporre il piatto, dell'apreponderanza di una tonalità cromatica rispetto all'insieme del piatto o parte di esso oppure ad altre tonalità cromatiche. Ci saranno ulteriori per non dire infiniti elementi di modificazione per l'assoluta relatività del risultato “ pietanza finale “, intesa appunto come insieme di infinite modificazioni pur partendo dagli stessi ingredienti iniziali. Per cui la ricetta, quando si parla di cibo che cura, è assolutamente indispensabile. Il cibo contiene gli archetipi di tutte le medicine , di tutte le scienze , di tutte

le filosofie, risponde ai principi della medicina allopatrica, che ha creato una branca di studi che si occupa della scienza dell'alimentazione ,
risponde altresì ai principi della medicina omeopatica: la più alta diluizione omeopatica applicabile al cibo è l'astensione dal cibo stesso che deve essere comunque cucinato sconfinando in un'altra scienza : nella medicina energetica, nel rito. Al cibo potranno essere applicati, oltre ai principi della medicina allopatrica, omeopatica ed energetica, quelli della fitoterapia, della medicina emozionale o vibrazionale dell'aromaterapia, dell' alchimia e quant' altro e, soprattutto, il principio stesso ed imprescindibile del piacere .
Sarà possibile inoltre applicare, cucinando la stessa pietanza, diversi principi curativi insieme o renderne preponderante uno e usare gli altri in sottofondo, come in una sinfonia.