

LA CUCINA DELLE STAGIONI

***l'alimentazione
in armonia con la Natura***

di

***Sonia Verri
Naturopata***



Le Stagioni e la Cucina

L'alimentazione, oltre ad essere una fonte di appagamento emozionale, è la principale fonte di energia del nostro organismo.

Nella sua estrema saggezza, la Natura ci fornisce in ogni periodo dell'anno gli alimenti più indicati per consentire al nostro corpo di adattarsi alle condizioni climatiche del momento e mantenere il proprio equilibrio.

Sta nelle nostre capacità valutare quali cibi ci siano utili e quali invece, pur essendo saporiti e gustosi, non contribuiscono al nostro benessere.

E' intuitivo che alimentarsi con cibi freddi in pieno inverno oppure eccessivamente secchi e caldi in estate non giova alla salute.

"La cucina delle stagioni" si ripropone di fornire uno spunto culinario che tenga in considerazione non solo le esigenze del palato, ma anche quelle energetiche ... perché noi siamo quello che mangiamo!

Una delle scienze che maggiormente osserva le fasi del ciclo vitale, e quindi anche delle stagioni, in rapporto con il benessere della persona è la Medicina Cinese secondo cui la salute è fortemente influenzata dall'armonia che si ha con la natura.

Per mantenere lo stato di equilibrio l'organismo deve adeguarsi ai ritmi naturali e l'alimentazione è uno dei principali fattori per mantenere questo stato.

La Medicina Cinese interpreta la realtà secondo un sistema detto "dei 5 elementi" (Terra, Metallo, Legno, Acqua, Fuoco).

Nasce come un modo semplice per interpretare e spiegare i fenomeni della vita; è un sistema che è stato ripreso anche in altre civiltà: ad esempio anche nell'antica Grecia si parlava di elementi (Aria, Terra, Acqua, Fuoco) e parte di queste teorie sono arrivate ai giorni nostri in diversi settori della scienza, basti pensare all'astrologia.

I riferimenti ai 5 elementi sono spesso presenti nell'interpretazione medica e nella diagnosi effettuata dalla Medicina Cinese; tale sistema ha mantenuto sino ad oggi risvolti sia filosofici che pratici nelle applicazioni all'agopuntura e al massaggio shiatsu.

In questo sistema unico ed inscindibile di interpretazione non bisogna dunque stupirsi di come una stagione sia legata alla funzionalità di un organo ed associata ad un cibo specifico.