

Macrobiotica

Macrobiotica a cura della Dott.ssa Alessandra Mallarino

Per approfondimenti sul tema vedere sito www.benessere.com

Il termine "macrobiotica", il cui significato è letteralmente: lunga vita, grande vita, vita piena, ha origine dall'unione delle parole greche: "makros" e "bios".

Si tratta di un'antichissima filosofia orientale, di 5000 anni fa, il cui orientamento di base è rappresentato da una visione olistica dell'uomo, dove ogni elemento è in equilibrio con gli altri, e per quanto riguarda il cibo, esso è considerato fondamentale per mantenere l'armonia tra la mente e il corpo.

Parlando di macrobiotica, non si può dimenticare la figura di Nyoti Sakurazawa, meglio conosciuto come George Ohsawa. Nacque a Kioto nel 1893, morì, dopo aver compiuto parecchi viaggi in America e in Europa, nella sua città natale all'età di 73 anni.

Fu un grande sostenitore della macrobiotica, alla quale dedicò parecchi studi e trattati, ispirandosi e osservando le regole alimentari dei monaci buddisti zen.

Secondo Ohsawa, attraverso una corretta alimentazione, si manteneva l'equilibrio tra Yin e Yang e dunque si otteneva un buon livello di salute.

Tutto il cibo che noi consumiamo si suddivide in due gruppi Yin (acido) e Yang (alcalino), questi due principi sono opposti ma allo stesso complementari, infatti la loro assunzione equilibrata mantiene l'armonia tra mente e corpo.

Quali sono le principali caratteristiche di un'alimentazione macrobiotica?

Esistono delle regole da osservare per avvicinarsi correttamente e consapevolmente ad una dieta di questo tipo:

evitare gli alimenti sofisticati o raffinati (trattati industrialmente)

preferire i cibi provenienti da coltivazioni e allevamenti "naturali" (senza additivi chimici, per le coltivazioni o per i mangimi)

eliminare lo zucchero, i dolci, le caramelle e il miele

preferire frutta e verdura di stagione, evitare frutti esotici e verdure surgelate

evitare patate, pomodori e melanzane

evitare latte e derivati

preferire il pesce alla carne, la quale va inserita raramente nell'alimentazione macrobiotica

non usare spezie e sale comune ma solo il sale marino allo stato naturale

masticare a lungo i cibi, per favorire la digestione e per apprezzare il reale sapore del cibo

eliminare il caffè, al suo posto è possibile introdurre dei surrogati, quali ad esempio il Jannoh (si ricava dall'unione tra frumento, soia, bardana e radici di tarassaco torrefatti), o ancora il Dendelio (ottenuto dalle radici di tarassaco e cicoria torrefatte)

I principali alimenti che vanno considerati nella dieta del macrobiotico sono:

I grassi;Tahin, è una tipologia di burro ricavato dal sesamo, spesso viene aggiunto alla salsa di soia per condirezuppe.

Il Gomasio, che si ricava dalla lavorazione del sale marino integrale unito al sesamo.

Il Sesamo si presenta con dei piccolissimi semi oleosi.

Tra i grassi non sono previsti il burro o la margarina ma è possibile utilizzare l'olio extra vergine di oliva.

I cereali; devono essere "completi", cioè non raffinati, è possibile scegliere tra frumento, riso, orzo, avena, miglio, grano saraceno, segale e mais. Rientrano in questo gruppo il Kokoh (mix di farine provenienti da cereali differenti arricchite con sesamo e soia) e l'Arrowroot (fecola ricavata dall'omonima pianta).

Le alghe; sono molto usate poiché sono particolarmente ricche di sali minerali e vitamine, tra le più conosciute è possibile evidenziare l'Azuki, alga molto scura si presenta con lunghi fili il suo gusto è deciso, si consuma con il Tamari (salsa di soia).

Wakame, Kobu, quest'ultima ha un sapore molto dolce e gradevole, Nato e Dashi sono una varietà dell'alga Kombu.

E poi la Dulse un'alga dal gusto aromatico e un po' piccante, e dal colore rosso porpora.

I legumi; lenticchie, ceci, soia, Azuki (un fagiolo rosso di soia utilizzato soprattutto nelle zuppe, di origine giapponese). L'acqua di cottura dei legumi o dei cereali è consigliata come bevanda molto nutriente, perché ricca di sali minerali e vitamine,

La dieta macrobiotica è un'alimentazione ricca di liquidi derivanti dal consumo di molta frutta, verdura, legumi e cereali cotti in abbondante acqua, tè e surrogati del caffè.

Questa alimentazione potrebbe essere così schematizzata:

il pasto sarà equilibrato se conterrà il 50% di cereali integrali, il 25% di proteine di cui il 10% di origine animale e il 15% di origine vegetale, il 25% tra verdure (cotte e crude) e frutta.

Per quanto concerne la preparazione dei cibi è prevista l'applicazione di accorgimenti diversi tra i quali il Nituke, per le verdure (ovvero tagliare molto finemente le verdure, le quali vanno poi fritte in pochissimo olio e acqua, insaporite con un pizzico di sale marino, la cottura è completata alla totale evaporazione dei liquidi, si può servire con salsa di soia).

Il pane di frumento dovrebbe lievitare spontaneamente senza l'utilizzo di lieviti chimici.

La frutta e la verdura vanno pulite con un particolare spazzolino di setole naturali (non vanno sbucciate). La frutta va consumata lontano dai pasti.

Le alghe vanno lavate con abbondante acqua fredda e lasciate a bagno per farle ammorbidire.

Salare gli alimenti solo a inizio cottura.

Nella cucina macrobiotica non dovrebbero mancare pentole e tegami in acciaio inossidabile, pirofile e teglie in terracotta, sono da evitare le pentole in alluminio, perché altererebbero le proprietà dei cibi.

Il legno è il materiale consigliato per i mestoli mentre il bambù è ottimo per i cestelli (per la cottura a vapore).

Ci si avvicina alla macrobiotica attraverso un orientamento mentale e fisico graduale.

L'uomo occidentale proprio perché è spesso legato a ritmi stressanti può avvertire il bisogno di ridimensionare la sua vita e al contempo la sua alimentazione.

La macrobiotica può in un certo modo aiutarlo in questa scelta filosofica.