



LE SCHEDE DEL CANESTRO

LA MACROBIOTICA

La macrobiotica è una concezione filosofica del mondo elaborata in Giappone da George Osawa a partire dagli anni '20, nella quale le teorie alimentari e mediche hanno un grande rilievo. Trae origine dall'antica tradizione cinese secondo la quale esistono due forze antagoniste e complementari, lo Yin e lo Yang, da cui derivano il movimento e il mutamento di tutte le cose.

Sotto l'aspetto più strettamente dietologico, la teoria macrobiotica si fonda sul principio dell'evoluzione biologica secondo il quale sono considerati cibi principali quelli comparsi sulla terra contemporaneamente all'uomo (cereali, legumi, semi) e cibi supplementari quelli risalenti ad epoche precedenti (vegetali, frutta, cibi animali).

Ne consegue che il pasto macrobiotico è costituito per la maggior parte di cereali e derivati e, in quantità decrescenti, di vegetali terrestri e marini, legumi e semi, cibi animali, frutta e cibi fermentati. Anche l'associazione degli alimenti che compongono il pasto deve tener conto dell'equilibrio tra Yin e Yang.

Elenchiamo di seguito alcuni dei principali alimenti utilizzati nella dieta macrobiotica:

Shoyu - E' una salsa prodotta con fagioli di soia, grano, acqua e sale marino, fatta fermentare per 18 mesi.

Tamari - Simile allo shoyu ma dal sapore più forte, non contiene grano e viene fatta fermentare per 24 mesi. Si usa soprattutto nei mesi invernali.

Miso - E' un condimento ottenuto mediante la fermentazione (prodotta dal batterio *Aspergillus oryzae*) più o meno lunga dei semi di soia. Gli ingredienti sono fagioli di soia gialla, acqua, sale, a cui sono aggiunti a seconda dei tipi, orzo, riso o grano saraceno. E' considerato un ottimo alimento per aiutare a ricostituire e mantenere la flora intestinale. Contiene un'alta percentuale di sali minerali, di zuccheri complessi, lecitina di soia e acido linoleico. Secondo la medicina macrobiotica è efficace contro il colesterolo e cura i disturbi dell'apparato vascolare.

Sesamo - E' una pianta coltivata fin dai tempi più antichi perché i suoi chicchi sono ricchi di molti elementi nutritivi (proteine, grassi, calcio, sali minerali e vitamine). Se i chicchi vengono tostati, macinati e uniti al sale marino integrale danno il **gomasio** che può sostituire il comune sale da tavola costituendo un condimento completo, digeribile e di ottimo sapore.

La pasta ottenuta dai semi di sesamo macinati, chiamata **Thain** , è una crema densa da usare per la preparazione di salse, piatti salati e dolci.

Umeboshi - E' una varietà di prugna, seccata al sole e messa a macerare in sale marino integrale. Secondo la medicina macrobiotica aiuta a ristabilire l'ambiente necessario alla flora intestinale. Viene usata nelle pietanze a base di riso, nelle salse per condire l'insalata, insieme alle verdure. Aiuta a combattere la sete.

Da ricordare inoltre: la radice di loto, la polvere di kelp, il tekka, il kuzu, l'aceto di riso, i funghi shiitake, il tempeh, il tè bancha, il tè mu, ecc.

Per le alghe vedi la scheda specifica