



La via macrobiotica
CIBO PER IL CORPO. LA MENTE E LO SPIRITO

Corso di macrobiotica in pillole

1° LEZIONE

Benvenuto,

sono Dealma Franceschetti, cuoca e terapeuta macrobiotica.

Se ti sei iscritto a La Via Macrobiotica e stai leggendo questa prima lezione, significa che sei una di quelle persone che hanno scelto di intraprendere la via della consapevolezza e della salute attraverso la scelta consapevole del cibo.

Questo corso è un invito a percorrere insieme il sentiero che ti porta a comprendere e a sentire il profondo effetto che il cibo esercita su corpo, mente ed emozioni. Vorrei accompagnarti in questo cammino alla scoperta di nuovi ingredienti, ricette, rimedi, informazioni e di una nuova visione del cibo, non solo nutrizionale, ma soprattutto energetica.

La mia esperienza personale

Quando la macrobiotica è entrata nella mia vita, nel 2006, molte cose sono cambiate. Per quasi 20 anni avevo cercato la soluzione ai miei seri problemi di salute, senza ottenere risultati significativi e duraturi. Ho sperimentato moltissime terapie naturali, dall'agopuntura all'omeopatia, ma nonostante i benefici, nessuna è mai riuscita a risolvere il mio problema in modo definitivo. Quando ho conosciuto la macrobiotica ero vegetariana da più di 15 anni e da qualche anno avevo abbandonato anche i latticini e le uova.

L'aspetto più interessante che mi è balzato subito agli occhi è stata la visione energetica del cibo, una visione assolutamente olistica dell'interazione tra il cibo, il nostro corpo, la mente e le emozioni. Ho anche scoperto che la dieta vegana può portare a qualche problema se non si conosce l'effetto dell'energia del cibo. Io stessa facevo molti errori, come ad esempio usare il tofu crudo e mangiare spesso hamburger di soia, seitan, yogurt di soia e frutta tropicale.

Così ho iniziato a studiare la macrobiotica e a sperimentarla su me stessa, con risultati sorprendenti. Il mio problema di salute principale (la rettocolite ulcerosa) è sotto controllo già da qualche anno e non sembra dare segni di voler tornare, ma ho avuto benefici anche in altri aspetti della mia salute e della mia vita. Sono spariti gli incubi notturni, la depressione, i dolori mestruali, la cistite ricorrente, la candida e soprattutto sono diventata più resistente alle malattie invernali.

Un tempo mi ammalavo continuamente, un'influenza dietro l'altra, con complicazioni varie come tosse e sinusite. Ora al massimo faccio qualche giorno di raffreddore.

La mia vita è cambiata, ed è cambiata anche quella delle persone che hanno deciso di seguire i miei consigli, sperimentando su se stessi la cucina macrobiotica. Prima fra tutti mia zia, che è riuscita a guarire dall'artrite reumatoide, con gran sconcerto del suo reumatologo.

Al di là degli indubbi vantaggi che ho ottenuto, sono più consapevole degli effetti del cibo e dei bisogni del mio corpo e ho imparato che la responsabilità della mia salute è nelle mie mani, anzi nella mia forchetta! Attraverso la scelta quotidiana del cibo è possibile determinare la salute o la malattia.

Ti invito quindi a seguirmi in questo percorso di scoperta della macrobiotica per imparare come utilizzare il cibo per vivere meglio.

Cos'è la macrobiotica

E' l'arte di trovare la felicità attraverso la ricerca dell'equilibrio con l'ambiente in cui viviamo, cercando di capire in ogni momento ciò di cui abbiamo bisogno in base a chi siamo, come viviamo, dove viviamo, quale lavoro facciamo, quale attività fisica, se abbiamo dei problemi di salute, se siamo un uomo una donna e di che età.

La macrobiotica è una filosofia di vita, non una dieta o un regime alimentare come spesso si crede. E non prevede proibizioni di alcun tipo! Tutto si può mangiare, purché con la consapevolezza dei suoi effetti.

La macrobiotica è una visione del mondo basata sull'alternanza di due aspetti dell'energia universale, lo yin e lo yang. Attraverso questa polarità è possibile scegliere gli alimenti per rimanere in equilibrio con l'ambiente in cui viviamo e ritrovare o mantenere la salute e il benessere.

Si tratta di un equilibrio dinamico, da ricercare ascoltando i bisogni del tuo corpo, in ogni momento della tua vita. La macrobiotica è una continua sperimentazione su di sé, in base alle proprie caratteristiche personali, come età, sesso, costituzione, attività fisica, lavoro e in ultimo, l'area geografica in cui si vive. Non è una "dieta", ma uno stile alimentare, da adattare ogni momento alle proprie condizioni. Imparando i

principi di base e come funzionano yin e yang in cucina, potrai cominciare a sperimentare il cambiamento che la scelta consapevole del cibo può portare nella tua vita.

Le basi

- Consumare quotidianamente i cereali in chicco integrali e semi integrali e i legumi.
- Consumare spesso o anche tutti i giorni la zuppa di miso o altri tipi di zuppe-minestre
- Seguire la stagionalità di frutta e verdura
- Scegliere frutta appartenente alla fascia climatica in cui si vive
- Ridurre al minimo o evitare il cibo animale
- Evitare gli zuccheri raffinati e tutto ciò che li contiene
- Sostituire la farina 00 con la farina semi integrale e integrale
- Imparare ad utilizzare i condimenti speciali e le alghe
- Alternare i vari tipi di cereali, di legumi e di verdure
- Alternare gli stili di cottura
- Utilizzare sale marino integrale del Mediterraneo
- Utilizzare oli di buona qualità come extravergine di oliva e sesamo
- Utilizzare semi oleosi e creme oleose (tahin, crema di nocciole o di mandorle)

Quali alimenti?

Nella cucina macrobiotica si privilegiano alcuni alimenti rispetto ad altri, a seconda della loro capacità di favorire le funzioni del corpo e la rigenerazione oppure di ostacolarle.

Gli alimenti principali:

- I cereali: possibilmente integrali e interi, cioè sotto forma di chicco, rappresentano il cardine di questo stile alimentare.
- Le verdure di stagione: abbinate sempre ai cereali, oltre che cucinate a parte.
- I legumi: compaiono tutti i giorni in piccole quantità.
- Le alghe: tutti i giorni in piccole quantità.
- I condimenti speciali: miso, tamari, shoyu, umeboshi, gomasio.
- Verdure fermentate: insalatini e verdure pressate.

Questi alimenti, se utilizzati regolarmente, possono favorire le funzioni del tuo corpo, rinforzando gli organi e stimolando la disintossicazione e la rigenerazione.

Gli alimenti utilizzati meno frequentemente sono:

- Le farine (anche se integrali)
- I derivati della soia: tempeh e tofu
- La frutta
- La frutta disidratata
- I semi oleosi (nocciole, mandorle, semi di zucca, di girasole, ecc.)
- I pesci piccoli e il pesce azzurro (pescato!)
- I prodotti da forno (pane, biscotti, pizza, crackers, fette biscottate, ecc.)
- I dolci macrobiotici (dolcificati con frutta o amasakè o malto di riso)

Gli alimenti considerati “problematici” e quindi evitati o ridotti al minimo sono:

- Carne bianca e rossa e salumi
- Uova
- Latte e yogurt
- Formaggi
- Crostacei e molluschi
- Frutta tropicale
- Cioccolato-cacao
- Caffè
- Alcol
- Zuccheri raffinati
- Dolcificanti molto forti come sciroppo d'acero, agave, zucchero di canna integrale

Questi alimenti, se utilizzati frequentemente, possono rallentare o addirittura ostacolare le funzioni del tuo corpo, creando squilibri, sotto forma di accumuli, tensioni e debolezza.

Le proporzioni macrobiotiche tra gli alimenti

- 50-60% di cereali (più spesso in chicco e meno in farina)
- 25-30% di verdure
- 5-10% di legumi
- 1-2 ciotole di zuppa

Non è necessario calcolare con precisione queste proporzioni. Basta andare un po' ad occhio, componendo un piatto con un mucchietto bello grande di cereali conditi con le verdure, un mucchietto più piccolo di verdure cucinate a piacere e un mucchietto ancora più piccolo di legumi. Si aggiunge anche una piccola porzione di verdura cruda.

A questa base quotidiana si aggiungono poi tutti i giorni i condimenti, gli alimenti fermentati e le alghe e da una a tre-quattro volte a settimana i dolci, la frutta disidratata, i semi oleosi, la frutta fresca e il pesce.

Andrebbe ridotto il consumo di prodotti da forno (pane, cracker, fette biscottate, biscotti, focacce, pizza, anche se fatti con farina integrale).

Usando un po' di fantasia e sperimentando, moltissime ricette della tradizione mediterranea sono adattabili sostituendo gli ingredienti di origine animale. Ad esempio, il burro può essere sostituito con l'olio, il latte con quello vegetale, la pasta bianca con pasta integrale, la colla di pesce con l'agar agar, lo zucchero con il malto di riso e con la frutta, ecc.

Ti aspetto alla prossima lezione in cui ti parlerò della visione energetica del cibo, per imparare a raggiungere l'equilibrio del tuo corpo con l'ambiente attraverso la scelta consapevole del cibo.

Ti ricordo:

- [Il libro L'Apprendista macrobiotico](#)
- [Il video corso L'Apprendista macrobiotico](#)
- [La consulenza personalizzata](#)

Nota bene: questo corso ha esclusivamente scopo informativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico. Qualsiasi consiglio o suggerimento alimentare presente nel corso, non ha valore prescrittivo medico o dietetico e il lettore si assume la responsabilità dell'utilizzo delle informazioni in esso contenute.

<http://www.laviamacrobotica.it>



Puoi distribuire questo testo a chiunque se lo desideri, in forma elettronica o cartacea, nella sua forma integrale, senza apportare modifiche e indicandone la provenienza.

Il "Corso di Macrobiotica in Pillole" by [Dealma Franceschetti](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Unported License](#).

Based on a work at www.laviamacrobotica.it. Permissions beyond the scope of this license may be available at www.laviamacrobotica.it.