Sole & Luna

Estate di San Martino questa settimana. Ma ce la siamo giocata con il lungo ottobre di bel tempo con le poche giornate di bruma autunnale. È esploso un (quasi) inverno nell'aria frizzantina di neve è difficile distinguere «il ribollir dei tini» e l'anima non si può «rallegrar».

Luna piena ben visibile però nel cielo di questi giorni. Senza nubi e senza quell'alone giallo che, secondo antiche credenze, dona cattivi auspici a chi si azzardasse a guardarla. Il sole oggi è sorto alle 7.12 e tramonterà alle 16.55. Alla fine del mese questo l'arco breve dell'astro: dalle 7.43 alle 16.41.

Broccoletti cavolfiori, verze, cicoria, spinaci, radicchio rosso e i primi carciofi invernali sulle tavole di novembre. Molte verdure depurative che si mangiano cotte: la natura ha saputo conciliare l'esigenza di nitro e di calore del periodo invernale d'un colpo solo.

Novembre nono mese dell'anno secondo l'antico calendario romano di dieci mesi. Mese di raccoglimento spirituale prima del bilancio di fine anno. Dicono che è un mese triste, ma è una diceria: godiamoci invece gli splendidi colori delle piante e quell'incertezza della vita che lascia sullo stesso ramo foglie verde chiaro, scuro, gialle, rossicce.

AGENDA

Monti Lepini il 12 novembre escursione con il WWF del Lazio (telefono 6892387, fax 6896522) sul tema «Boschi e carsismo del Monte Caprea». L'itinerario ripercorrerà parzialmente l'antica mulattiera che metteva in comunicazione la Ciociaria con il versante pontino. Il 19 invece un facile itinerario per strade per lo più sterrate in Valfucina fino all'Abbazia di San Pietro in Valle e il 26 al parco nazionale dei Monti Lucretili da Roccagiovine a Marcellina.

Pedale Verde organizza un'escursione domenica 12 a Sutri e dintorni: 25 chilometri in bici, partenza in treno dalla stazione Ostiense. E Civita Castellana e dintorni il sabato 3 dicembre con 35 chilometri di bici e partenza in treno dalla stazione *Termini. Prezzo* 18.000 per i soci, 23.000 per i non soci. Per informazioni chiamare i numeri 70303314 (Sandro), 6964378 (Mimmo), 5376836 (Tonino).

Sabato 18 novembre il primo degli otto incontri organizzati dal circolo «Benessere» di Ostia con Daniela Pendibene (via Acton 30, telefono 5684371). «In questo preciso istante, nel punto stesso in cui ti trovi, c'è una casa con il tuo nome. Ne sei l'unico proprietario, ma molto tempo fa ne hai perduto le chiavi. Così rimani chiuso fuori e ne conosci soltanto la facciata. Non ci abiti. Questa casa, questo rifugio dei tuoi ricordi più nascosti, più lontani, è il tuo corpo»: questa citazione di Thérèse Bertherat è il filo rosso che lega gli incontri, un sabato al mese dalle 15.30 alle 19.30, con giochi, elaborazioni del vissuto emotivo, shiatsu, antiginnastica, sofrologia, biosistemica e «quanto ci offre la creatività di ognuno». Costo dei sabati di «contatto emotivo»: *lire 30.000 l'uno*. Il circolo Benessere organizza anche corsi di Shiatsu, Hata Yoga, Tai Chi Chuan.

Chakra le loro aperture l'11 e 12 novembre, il 18 e 19 novembre (sabato dalle 17.00 alle 20.30, domenica dalle 9.30 alle 12.30) in via San Giovanni in Laterano 190, presso Life Quality Project Italia. Per informazioni e prenotazioni 70.193.171.

Sutri San Liberato con l'associazione L'altra Roma (tel. 6880985, 6861656, telefono e fax al 39366797, giorni dispari dalle 16 alle 19), sabato 18 novembre. «Una piacevole colazione nello scenario del giardino a San Liberato (Trevignano) di Russel Page, dopo aver visto le rovine di Sutri». Prenotazione obbligatoria entro il 10. Costo: lire 60.000.

Spirituale è la terapia che propone Nito Markoff, autrice del libro «Il sé che guarisce». Sarà a Roma il 13 e il 20 novembre. Il 13 parteciperà al convegno sulla «Coscienza della morte» in sistema al Residence Ripetta; il 20 alle ore 21 terrà una conferenza al cinema Politecnico. Informazioni: 3262231 - 10586.

Eutonia a cura del Centro Lazio dal 23 al 26 novembre ad Oriolo Romano. Nicole Barrot, diplomata alla scuola di Gerda Alexander, condurrà lo stage che corrisponde anche a 25 ore di aggiornamento per gli insegnanti (autorizzazione 2/1950/70 del 1 maggio '95). Costo: 300.000 lire. «L'Eutonia si *propone di armonizzare tutto il* nostro essere nel rispetto del nostro ritmo personale».

Tao Yoga il risveglio dell'energia attraverso le tecniche integrate di questa disciplina, accessibile anche ai disabili. Per informazioni: Francesca Le Bar..., telefono 8541131.

Barometro comportamentale a cura del Centro di Kinesiologia transazionale, sabato 2 e domenica 3 dicembre presso l'Hotel Santa Costanza, via XXI aprile 1 (dalle 9.15 alle 18.30). *Docente: Francesco Gandolfi*. Per informazioni e prenotazioni telefonare al centro [illegible].

Pais

Lazio al naturale (anno terzo) al Canestro

È il terzo anno. Il Lazio al naturale si dà appuntamento al Canestro, sponsor Legambiente. Cominciato due settimane fa, continuerà fino al 19 di questo mese, con varie iniziative: tutte *legate alla promozione del tipico* e genuino, ma solo se biologico. La novità di quest'anno è che oltre agli assaggi, al menu del ristorante Canestro e alla fornitura di questi prodotti nei punti vendita dello stesso, sono previste visite guidate nelle aziende tipico biologiche, escursioni e week end agrituristici. Ci saranno anche incontri quotidiani con i produttori presso il Canestro. Un corso di erboristeria con «caccia alle erbe di Monte Mario», uno di alimentazione e cucina pratica naturale, uno di fitocosmesi e uno di apicultura. Al ristorante, ogni settimana un menu tipico di una zona del Lazio, molto abbondante, al prezzo fisso di lire 35.000, vini esclusi. Per informazioni: 5746287-8541991-5812621. Per il ristorante: 5742800.

Il medico di se stesso

Metà della vitalità viene dal cibo terrestre, metà dal cibo celeste: alimentazione e respiro, e soprattutto impegno e responsabilità nella propria salute per diventare «medico di se stesso». Choi Sun Ja pratica la medicina cinese, e della medicina cinese ha sviluppato con i suoi pazienti soprattutto la cura attraverso l'alimentazione. «Come una pianta l'uomo ha bisogno di aria, acqua e minerali».

NADIA TARANTINI

«Come lei vede, in questa foto Kirlian i raggi sono tanti, folti e regolari: questa persona sta abbastanza bene». La dottoressa Choi ha la voce quasi impercettibile e gentile, con mano leggera mostra le foto in bianco e nero di mani e piedi dove tutti i principi di *meridiani* del corpo umano finiscono o cominciano. I meridiani energetici della medicina cinese: il sintomo della salute se l'energia fluisce in modo equilibrato, il segno della malattia se ci sono blocchi o poco slancio vitale. Ecco foto che sembrano sfocate, altre che disegnano cerchi non pieni attorno alle venti dita degli arti superiori e inferiori: il primo indice di estremo deperimento organico e psichico (per la medicina cinese la psiche fa parte del corpo), il secondo denuncia di accumulo di grassi, colesterolo, pericolo per le coronarie e per il cuore. Dottoressa, ma non c'è altro modo? Prima di queste foto come facevate? Sorride, *sorride molto*. «Sì, si può vedere con molta esperienza anche senza foto. Quando io sono arrivata trent'anni fa tutti i colleghi occidentali non credevano, non capivano l'energia. Allora con le foto si capisce, si vede». E anche i pazienti possono vedere da una foto all'altra i miglioramenti, i cambiamenti.

Mi ha portata in questa linda stanza del Trionfale la fama molto diffusa a Roma e dintorni della dottoressa Choi Sun Ja: «la dottoressa cinese che da delle diete durissime che però fanno proprio bene» dicono tutti. Una persona mi dice: «Non è vero, non è cinese, è coreana». Dopo un'ora passata con lei faccia a faccia dai due lati di una piccola scrivania mi rendo conto che non sono riuscita a farle molte delle domande che volevo, anche personali. Con mano gentile e ferma la dottoressa Choi mi ha condotta sul suo terreno, mi ha raccontato tutto ciò che fa per la salute degli altri. E sono rimasta affascinata dal suo modo circolare di ricondurre ogni cosa al suo principio: la salute è una responsabilità individuale. «All'inizio lavoravo [illegible] con l'agopuntura: mio padre e mia madre erano due bravissimi medici agopuntori. Ma poi ho capito che non risolvevo tutti i casi. Ho provato anche con la cromoterapia, la meditazione. Ma se io aggiungo a queste cose un'alimentazione adeguata sono sicura di passare dal 70 per cento al 90 per cento. L'alimentazione è una scelta come la salute. Quando scegliamo l'alimentazione che è buona per noi scegliamo la salute».

Eppure c'è una grande distanza tra l'immagine che m'ero fatta della dottoressa Choi nelle parole dei suoi pazienti e questo colloquio vero da vicino. La dottoressa Choi sembra infatti avere più fede che durezza di propositi. Non sembra affatto convinta che si possa guarire con la volontà. «Nel cibo c'è anche il piacere di stare a tavola con gli altri, di comunicare, di stare insieme. Ognuno deve vedere se può, per esempio per cominciare, se può mangiare piuttosto meno delle sue abitudini. Se può, non se vuole».

La cura del cibo s'accompagna alla scienza delle stagioni. L'umido di novembre col vento della sera fa soffrire chi ha l'asma, chi ha raffreddore e riniti recidive: sarebbe meglio che per un mesetto eliminasse la cena, ma con una buona colazione e un buon pranzo così non s'indebolisce, magari prima di andare a letto una camomilla o una tisana». E chi non ci riesce può sostituire il pasto serale con una patata lessa, con due carote lessate, con una mela cotta o «un boccone di formaggio di capra o di pecora». Sempre qualcosa di caldo con l'umido di novembre col vento della sera.

Chi sta bene, consiglia Choi, in questa stagione può fare colazione mangiando «un tantino più dell'abitudine», tutto ciò che desidera, preferibilmente caldo; il pranzo normale e sempre meglio caldo. Sempre la sera bisognerebbe mangiare «un po' meno delle abitudini»; chi ha problemi «metà dell'abitudine». Condire meno (metà delle abitudini), mai burro. D'estate si può bere acqua a volontà, a novembre meglio berla lontano dai pasti, due ore prima o dopo: è «una strategia che favorisce il ricambio delle cellule infiammate con cellule sane». Ma bisogna impegnarsi, diventare «medico di se stesso». Passeggiare, meditare, pregare. E sentire il cibo come parte del dono della vita.

IN CORPORE

Dolci aromi nelle calde acque d'autunno

Brr, che freddo! A casa, a casa. E dentro casa in cucina, in cucina. Le cucine quadrate o rettangolari della nostra infanzia erano il regno della stagione fredda, abbandonate invece d'estate alle mosche, le persiane accostate per tener fuori il caldo. Che smarrimento adesso quando in novembre, dicembre, gennaio e febbraio dobbiamo accontentarci del profilo snello di un *angolo cottura* o di un ritaglio di casa in cui potere tutt'al più cucinare in piedi. Le verdure autunnali, *la ricchezza delle verdure* autunnali da cuocere – lessate, saltate, grigliate, dopo averle *capate* – sfilzate, spezzate, intagliate – un rito da svolgere sedute, con un cestino sulle gonne, magari chiacchierando in compagnia, vicino al camino. Le castagne da incidere, i cardi da convincere a lasciarsi vedere il cuore sotto le acute spine, i cavolfiori da accarezzare ramo a ramo prima di destinarli alla padella. Il raccoglimento dell'autunno va di pari passo con la provvista per l'inverno, quando non si poteva proprio uscire, oggi per restare a letto qualche ora di più. Stipi, cassetti, credenze e credenzine tutto pieno di legumi, farinacei e cereali, in modo da elaborare il cibo del momento ascoltando l'aria, guardando il cielo e prevedendo che tempo farà.

Pappardelle con la zucca

Usiamo le ultime zucche per un piatto raffinato e di preparazione lenta e curata, meglio domenicale. Godiamoci le varie fasi della cottura come fossero un dono che ci permetterà di vivere qualche ora in cucina al calduccio del forno, se non altro. Prendete una bella fetta a persona e cucinatele in forno togliendo i semi ma non la buccia. Una volta cotte separatene tre e passatene la polpa al setaccio bello fine. Mettete la polpa in un tegame con un po' di brodo vegetale e un pizzico di zenzero, fate cuocere come una crema. La quarta fetta fatela a dadini e mettetela da parte. Lessate le pappardelle e negli ultimi istanti di bollitura buttate nell'acqua i dadini di zucca. Scolate e mescolate la pasta e i dadini con la crema di zucca. Come ultimo tocco spolverate di noce moscata e servite in tavola ben caldo. (Devo la ricetta a Decio Carugati, La cucina delle stagioni, con mie correzioni macrobiotiche: il brodo vegetale e non di carne, niente burro, zenzero invece del pepe bianco. Nulla vieta di ripristinare la ricetta originale se volete.)

Dolci calde acque

Immergersi in un bagno caldo è la libidine dell'autunno-inverno. Si può aggiungere un minimo di scienza erboristica per rendere il bagno non solo piacevole ma utile per la salute. Mettete un cucchiaino di zenzero se vi sentite stanchi vicini al collasso, e anche una bella manciata di sale grosso da cucina. Fate una piccola scorta di olii essenziali per la stagione fredda, mescolandoli a seconda delle esigenze: melissa (calmante), rosmarino (disintossicante), timo e sandalo, [illegible] (circolazione) eccetera eccetera. Poche gocce di ognuno anche insieme ad un bagnoschiuma [illegible] e naturale, se non potete rinunciare, io non posso, al morbido abbraccio della spuma da cui, chissà, come Venere potrete rinascere rilassate e profumate, e anche rilassati e profumati. Venere è un simbolo che vale per donne e uomini. Se le essenze vi attraggono, non c'è stagione migliore di questa per apprezzare i differenti aromi. La natura si sta addormentando, non è distratta. Marina Fornia, Pignatelli editore, Muzio, ne ha fatto un «Viaggio nel mondo delle essenze».

[N T]

HABITAT

Pentole & Coperchi L'alchimia del cibo

La pentola nel processo alchemico della cottura occupa un posto centrale: cosa sarà di un cibo se viene cotto in una pentola che attacca o che rilascia sostanze tossiche? Partendo dal presupposto che non esiste il materiale perfetto, sarà buona norma scegliere le pentole in base alle modalità e ai tipi di cottura, alla non tossicità dei materiali, dando il giusto peso anche al costo.

Il coccio ha il grande vantaggio di conservare il cibo caldo e poco costoso, ma deve essere verniciato con smalti senza piombo e a tinte colorate all'interno. Ottima per cuocere sughi, minestre, stufati, fagioli, oppure al forno. Attenzione agli sbalzi termici e agli urti: avvertenze essenziali anche per l'ottimo pyrex, privo di ossidi e ideale per tutte le preparazioni al forno.

L'alluminio va utilizzato con parsimonia [illegible] limitandosi alle brevi cotture come la pasta, lessi e salse, solo con [illegible] che il rame: il problema è stato risolto realizzando pentole purtroppo costose in rame rivestite con acciaio inox che combinando le proprietà dei due metalli danno risultati eccellenti.

La pentola in acciaio inox con fondo ben spesso, magari in rame, è idonea per le pietanze che richiedono una cottura lenta e lunga per brasati e stufati. Il ferro è adatto per cibi che richiedono cottura a fiamma viva: ha un prezzo contenuto ed è molto resistente; il passaggio di un poco di ferro negli alimenti non crea inconvenienti, ma necessita di manutenzione e pulizia accuratissime perché si corrode facilmente arrugginendo. Alle pentole in materiale antiaderente si può rinunciare se si cuoce correttamente, perché sempre per motivi di tossicità appena abrase andrebbero buttate.

E per chiudere, le pentole [illegible] perché devono aderire perfettamente per preservare le qualità organolettiche e nutritive del cibo.

[Alessandro Brunetti]

GLOSSARIO

L come Litio Sottile come l'anima

Tra gli elementi costitutivi dell'uomo alcuni si trovano nel corpo in quantità minime: tra questi gli oligoelementi (selenio, rame, zinco, eccetera) che svolgono funzioni spesso nascoste ma sempre essenziali per la salute. Il litio è il metallo più leggero esistente in natura e il suo ruolo fisiologico sembra legato principalmente al funzionamento del sistema nervoso. Interessante l'analogia tra la sua leggerezza e la sottilissima funzione che svolge nell'uomo. Dalla carenza sembra si originino diversi disturbi psichici: il condizionale è necessario poiché la sua azione non è del tutto nota, tuttavia evidenti sono i benefici della sua somministrazione.

Viene utilizzato sia dalla medicina [illegible] che in oligoterapia, unica differenza data dalle dosi, ben più elevate nell'allopatia: dosi troppo alte e protratte nel tempo risultano tossiche.

Il litio in allopatia risulta giovevole nelle sregolazioni dell'umore (distimie) esercitando un notevole effetto sedativo che produce nei pazienti un livellamento dei comportamenti psichici per cui i picchi umorali (depressione e euforia) non si verificano più, svolgendo un ruolo di prevenzione dalle ricadute. Questa situazione ha permesso a molti pazienti di migliorare la propria condizione di vita, ma non tutti i ricercatori concordano sull'utilità di tale trattamento sui soggetti creativi che vengono così privati della fase feconda che può essere per loro essenziale.

In oligoterapia viene utilizzato combinato con altri metalli per squilibri psichici tipo ansietà, insonnia, psicastenia, eccitazione, depressione e per disturbi come l'ulcera duodenale.

Il litio è presente in piccole quantità nell'acqua potabile e negli alimenti: un'alimentazione sana ne assicura l'apporto. La creazione di uno sereno stato interiore ripara dai danni dello stress.

[Al Br]