



**Prevenzione  
a Tavola**

*Le quattro stagioni*  
Ricette Invernali - Teoria

# «Di cosa ha bisogno il nostro organismo in Inverno»

LEZIONE di

ELENA ALQUATI

FOOD CONSULTANT



**Molto ci sarebbe da dire sulle stagioni, ma pochi sono gli accorgimenti importanti per mantenerci in salute.**

**Gli antichi credevano che l'energia invernale fosse simile all'energia dell'acqua o fluttuante (soggetto a variazioni) . In questa stagione, il mondo esterno è infatti ricoperto d'acqua sotto forma di pioggia , neve e ghiaccio ed è un alternarsi di giorni bui , nevosi e piovigginosi e di giorni luminosi, chiari e assolati .**

**Durante i mesi invernali , dunque , è molto importante preparare pasti caldi e sostanziosi . Se in questa stagione cucinassimo cibi freddi ghiacciati o crudi , la nostra famiglia perderebbe in breve il proprio equilibrio con la natura .**

**Si possono consumare principalmente verdure rotonde o a radice e altri alimentari conservati in salamoia. Gli alimenti possono essere maggiormente conditi un po' più di olio, miso, o altro.**





**La preparazione di piatti di verdure richiedono una cottura più lunga (stufato o brasato), ogni tanto qualche frittura o tempura. Variare i piatti con cereali, della pasta, zuppe di miso, legumi, ecc. Possiamo aggiungere alle pietanze un po' più di zenzero.**

**Gli organi correlati a questa stagione, per la MTC, sono i reni e la vescica urinaria, e sono particolarmente sensibili all'abuso di cibi o bevande fredde, tipo gelati, bibite gassate, alcolici con zucchero. Soprattutto non dateli ai bambini.**

**Tali alimenti non si limitano ad indebolire i reni, ma preparano il terreno per condizioni future che non vanno certo nella direzione della salute.**

**Per riassumere, dobbiamo tenere caldo in nostro corpo, sia attraverso l'alimentazione che nelle nostre abitudini. Dobbiamo inoltre tenere al caldo la nostra schiena in corrispondenza dei reni (mettiamo la maglietta della salute).**