

# Ciclo di seminari

## ***IMPATTO DEL PROGRESSO SULLA SALUTE: LUCI E OMBRE***

***Alle origini dell'alimentazione umana:  
semi e grani antichi  
14 marzo 2019***

***Cristina Cuscunà  
La cucina di Armonia***



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TORINO

In collaborazione con:



# i fondamenti

## La Bibbia:

“Vi do tutte le piante con il proprio seme, tutti gli alberi da frutta con i propri semi. Così avrete il vostro cibo” (Genesi 1,23).

"Tutto ciò che si muove e vive vi servirà da nutrimento" (Genesi 9, 3).

“Il Signore tuo Dio sta per farti entrare in un paese fertile: paese di torrenti, di fonti e di acque sotterranee che scaturiscono nella pianura e sulla montagna; paese di frumento, di orzo, di viti, di fichi e di melograni; paese di ulivi, di olio e di miele ... Mangeraai dunque a sazietà” (DT 8, 7-10).

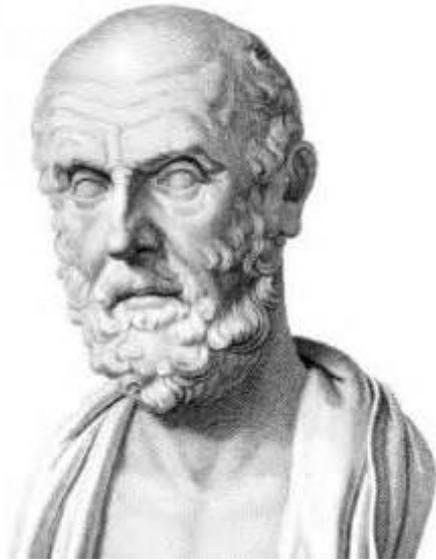
Il giovane Daniele e altri rampolli di nobili famiglie di Israele erano stati fatti prigionieri da Nabucodonosor, il quale voleva però che fossero trattati con tutti i riguardi e ordinò ad Asfenez, l'eunuco di corte, che fossero nutriti con il cibo e il vino del re. Daniele e i suoi compagni decisero "di non contaminarsi con i cibi del re e con il vino che il re beveva" (Daniele, 1, 8) e pretesero acqua, cereali e legumi, com'erano abituati, rassicurando l'eunuco che con quella dieta li avrebbe visti più belli e più forti degli stessi figli del re.

Nel II Libro di Samuele si enumerano gli alimenti portati al re David e al suo seguito nell'accampamento: "Grano, orzo, farina, grano tostato, fave, lenticchie, miele, cagliata, formaggi di pecora e di mucca".

## **Predominanza di cereali e leguminose**

# i fondamenti

**Orfici e Pitagorici:** vegetarianesimo (eccetto fave)



“Tradizione della medicina”

“Le arie le acque e i luoghi”

Ippocrate – 500-450 a. C.

**orzo**

# i fondamenti

## La dieta ayurvedica (chakra):

- 1) Muladhara** (terra/olfatto): spezie ed erbe aromatiche, sale marino integrale, legumi. Cibi da evitare: cibi industriali aromatizzati; pane e prodotti lievitati, frutta, latte e latticini, caffè, vino e cibi di origine animale
- 2) Svadhistana** (acqua/gusto): alghe, germogli, funghi: Cibi da evitare: pane e prodotti lievitati, caffè, vino, cibi di origine animale
- 3) Manipura** (fuoco/vista): alimenti fermentati, pane a pasta acida integrale e biologico, yogurt, kefir, crauti, cereali, piccole quantità di proteine animali facilmente digeribili.
- 4) Anahata** (aria/tatto): condimenti prevalentemente vegetali, ghee, latte (consumato con cereali e spezie), semi oleosi, ortaggi verdi
- 5) Vishudda** (etere/udito): pesce, frutta, verdura
- 6) Ajna**: digiuno
- 7) Sahasrara**: digiuno

# i fondamenti

## Saggezza dal Tibet (i cinque tibetani):

- 1) “... È vero che i Lama sono vegetariani, ma non esclusivamente. Fanno uso di uova, burro e formaggio in quantità sufficiente a mettere in moto determinate funzioni cerebrali, corporee e del sistema nervoso. Comunque i Lama non mangiano carne ...
- 2) La dieta di un Lama è costituita da un buon cibo integrale e di regola consiste in una sola qualità di cibo per pasto. Questo costituisce di per sé un segreto importante per la salute. Quando mangiamo una sola varietà di cibo alla volta, i cibi non si trovano in disaccordo nello stomaco (no amidi con proteine animali) ...
- 3) È bene evitare i grassi in generale, pur non eliminandoli del tutto dalla dieta. Quelli nocivi sono i grassi animali, mentre più benefici sono quelli derivati da legumi, cereali, frutta e verdura. È permessa una noce di burro, come anche la carne magra in quantità limitata.
- 4) Lo zucchero raffinato, come tutti i cibi che ne contengono, dev'essere consumato in minime quantità. È possibile usare al suo posto miele e dolcificanti naturali, sempre con moderazione.
- 5) L'uso corretto delle uova è un'altra cosa interessante e utile che ho appreso durante la permanenza al monastero ... ”

# i fondamenti

## La dieta tradizionale orientale (da Sagen Ishizuka, 1898):

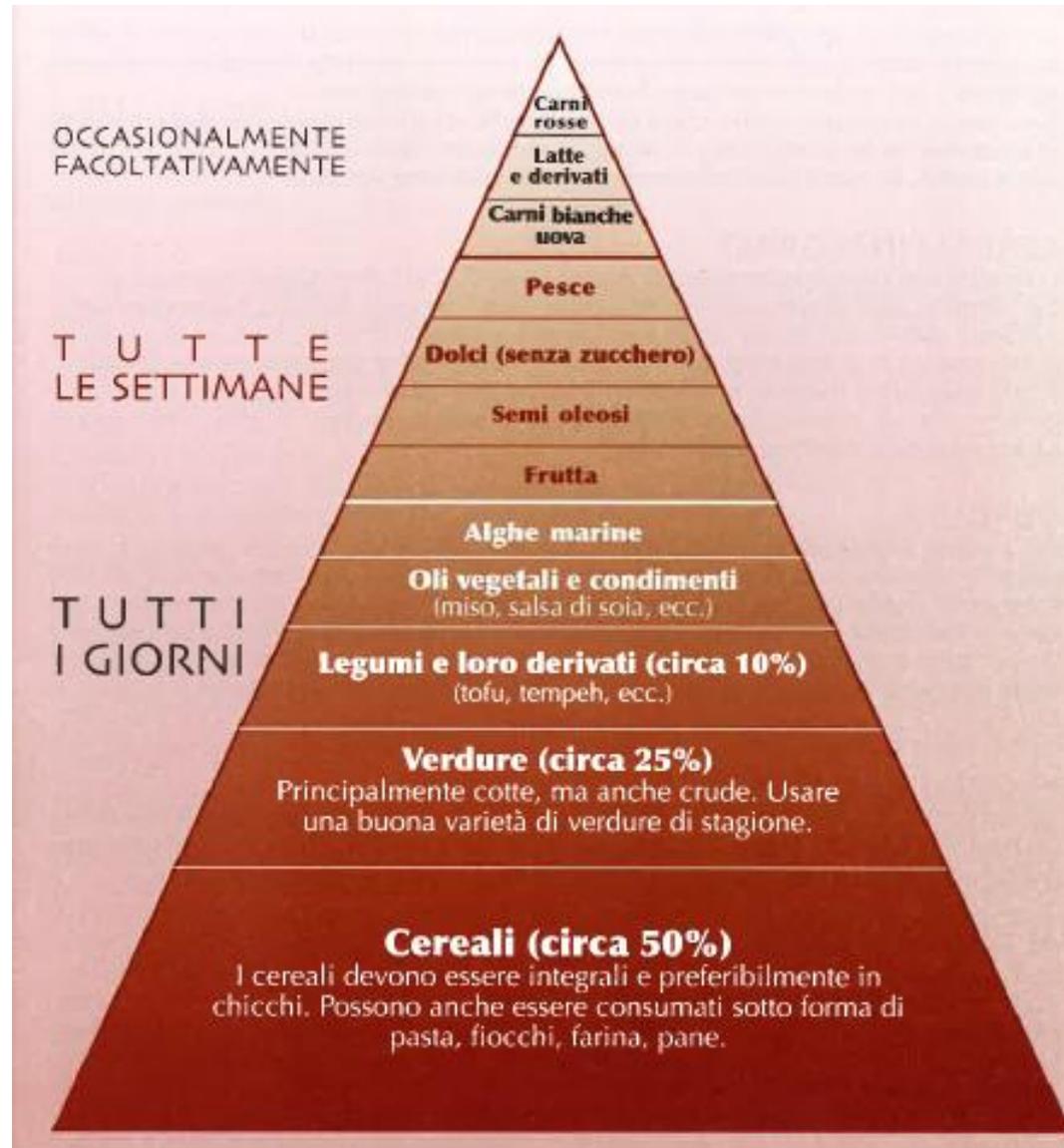
- 1) Il cibo e gli alimenti sono il fondamento della vita, del carattere, della costituzione e della condizione di salute o di malattia
- 2) Gli alimenti devono contenere un equilibrio adeguato tra sodio e potassio, in un rapporto simile a quello che si trova nell'organismo umano. Due sali minerali fondamentali per l'organismo, antagonisti ma complementari. È questo rapporto che negli alimenti determina il loro carattere Yin e Yang.
- 3) **L'alimento principale per l'essere umano è il cereale, in grani.**
- 4) **Gli alimenti devono essere integrali, naturali, non raffinati**
- 5) I migliori sono quelli prodotti e coltivati nelle zone vicine

# i fondamenti

La dieta mediterranea:

ricette tradizionali della cucina italiana  
fino alla metà degli anni Cinquanta

# La piramide dell'alimentazione macro-mediterranea



# Cibo ed evoluzione

specie	cibo	Stadio yin-yang
uomo	cereale	Yin-yang
scimmia	frutta	Yin
predatori	carne	Yang
erbivori	erba	Yin
organismi acquatici	acqua	yang
vermi	terra	ying



# Alimentazione e conformazione del corpo umano



# L'uomo nell'ordine della natura

## Latte dei carnivori (di mare e di terra):

- 10-11% di proteine

## Latte degli erbivori:

- 3-3,5 % mucca e cammello
- 5% bisonte ed elefante
- 10-11% coniglio e cervo

## Latte dell'uomo:

- 1% di proteine (paragonabile solo a quello delle scimmie)

## Un po' di fisiologia

- la dentatura umana è costituita da 32 denti di cui 20, fra molari e premolari, sono necessari a frantumare i cereali, i legumi e i semi; 8 incisivi servono a tagliare le verdure e 4 canini per la masticazione della carne;
- la lunghezza dell'intestino.

# Il jing degli alimenti

È energia innata e vitale

I cibi che hanno più energia vitale sono i

**SEMI**



DA ESSI NASCONO NUOVE PIANTE

# L'ordine naturale del pasto

Anche la preparazione e il consumo del cibo deve avere un ordine naturale.

Le **minestre e le zuppe** rappresentano il mare antico, l'elemento acqua dal quale è nata la vita, vanno pertanto consumate all'inizio del pasto.

Il **cereale** deve accompagnare il pasto dall'inizio alla fine. I **legumi**, i **semi e le verdure** si possono consumare come contorno e assieme ai cereali.

È preferibile consumare la verdura cruda a fine pasto sotto forma di verdura pressata o insalatino.



# Dieta stagionale

Cotture brevi

• primavera

Verdura verde  
orzo -  
frumento  
sapore acido

• estate

Mais – riso  
lungo – sapore  
amaro

• inverno

Radici – grano  
saraceno  
Sapore salato

• autunno

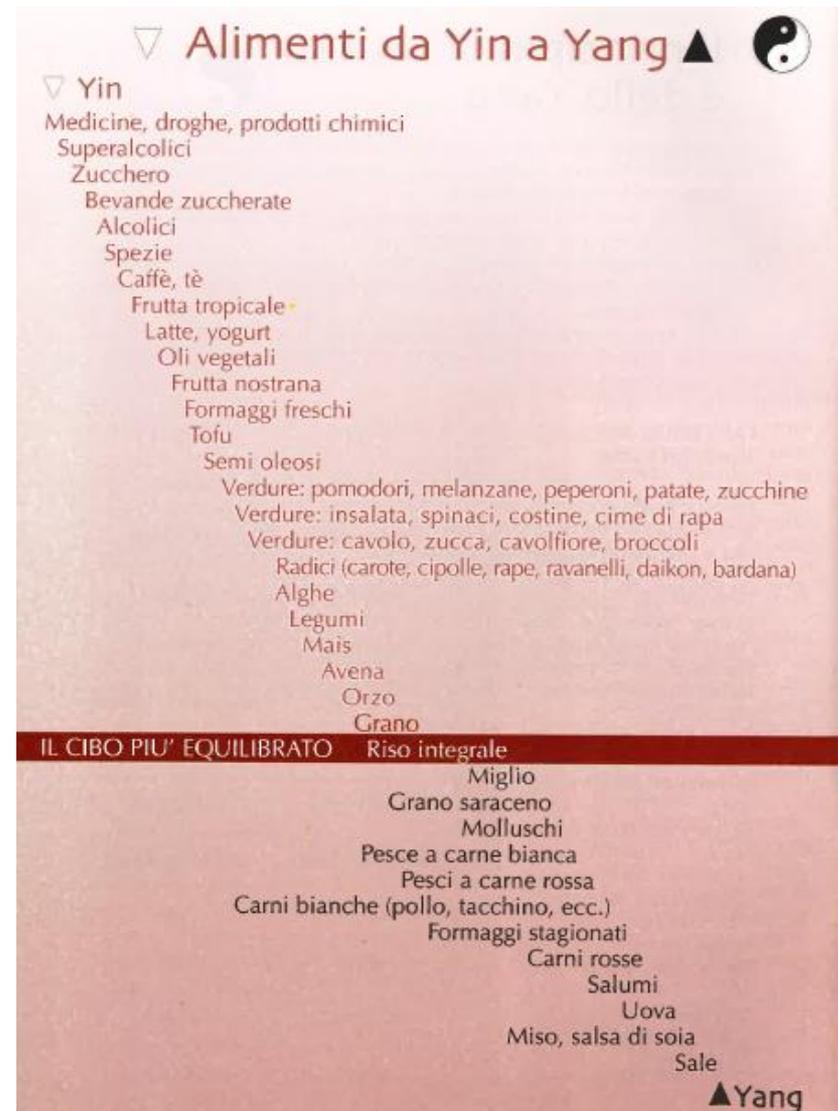
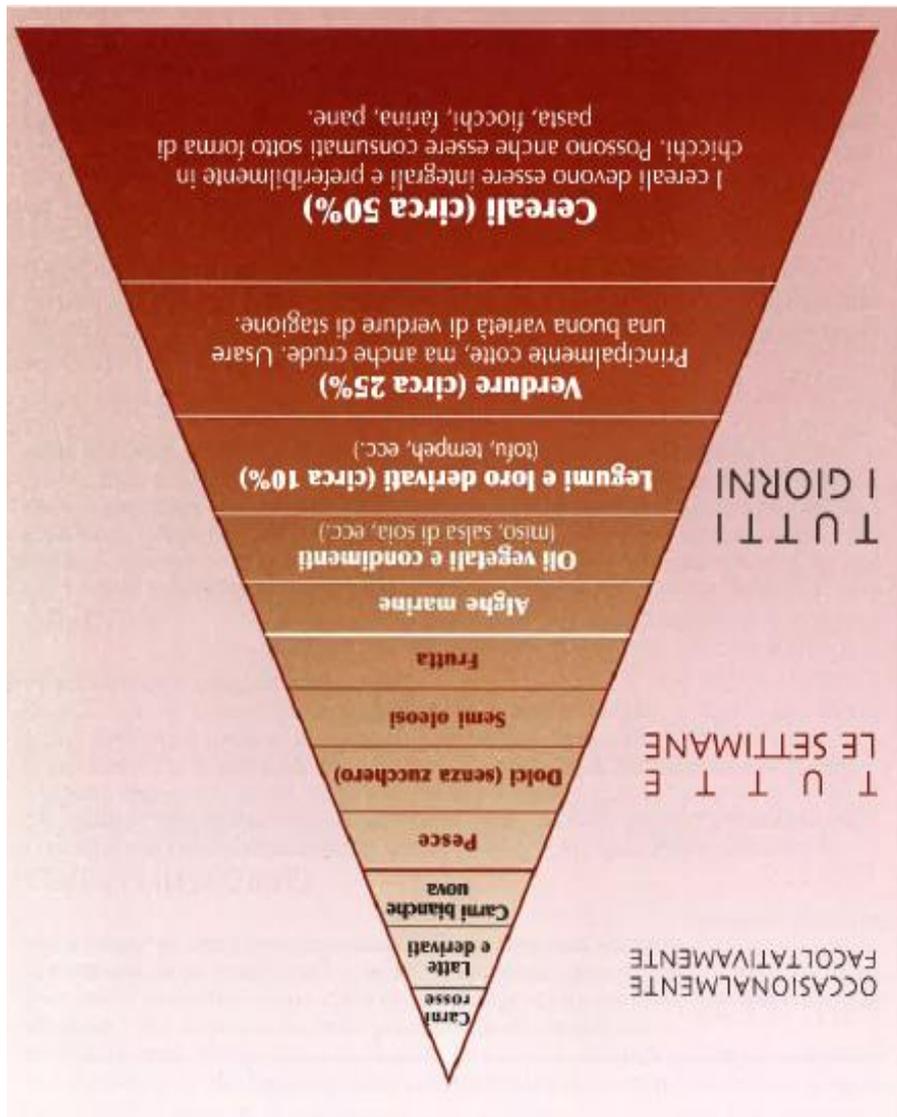
Radici – riso  
tondo –  
dolce/piccante

Cotture lunghe

# Alimentazione e conformazione del corpo umano



# Gli alimenti secondo yin e yang



# Abbinamenti



NO



SI

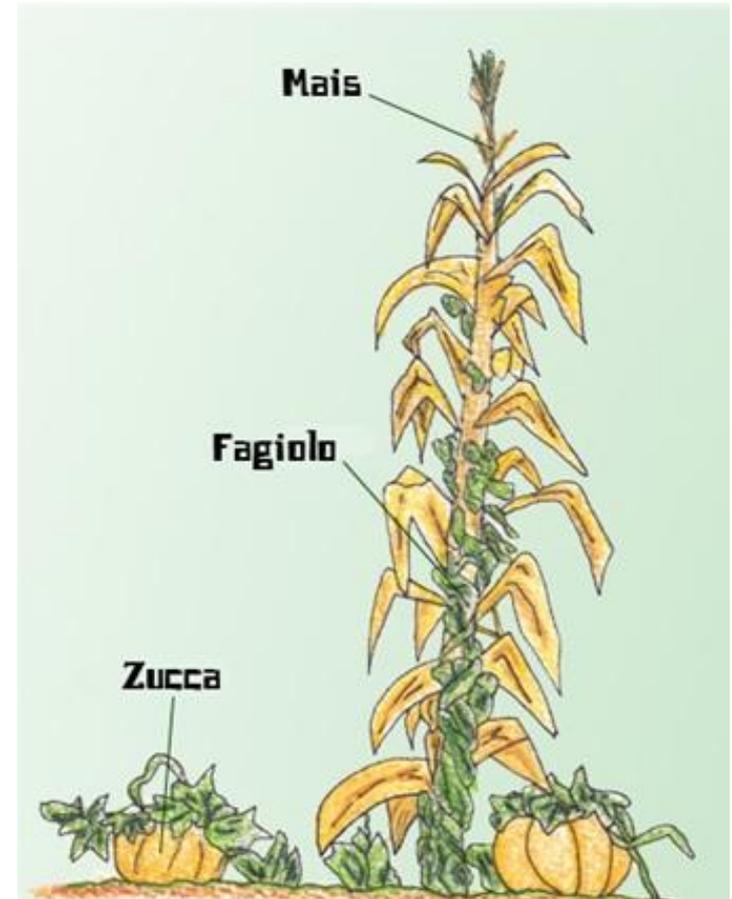
# Abbinamenti: la tradizione delle Tre Sorelle

**Medio Oriente:** grano e orzo con piselli e fagioli

**Asia orientale:** riso con lenticchie, piselli, fagioli e ceci

**Africa:** miglio con arachidi e fagioli

**Nativi americani:** mais, zucche e fagioli colorati



# Selezioni sconsigliate



# Selezioni sconosciute



## **1508 - MAIS DOLCE HYBRID FI -GOLDA-**

Splendida nuova varietà appartenente alla categoria dei Supersweet (sh2). Pianta alta cm. 180/200, porta la prima pannocchia a circa 70 cm. dal suolo. Ogni pannocchia ha circa 16/18 file di grani ed è lunga circa 20 cm. E' una varietà molto apprezzata per la sua produttività.



**la cucina  
di Armonia**

*Grazie!*

Cristina Cuscunà

349 5199050

[www.lacucinadiarmonia.it](http://www.lacucinadiarmonia.it)