

Il mio Blog Olistico

L' apprendista macrobiotico



Conoscevo vagamente **Dealma Franceschetti** già prima che diventassimo amici su Facebook per aver scoperto quasi fortuitamente il suo sito "**La Via Macrobiotica**", e avendomi lei omaggiato del suo libro, "**L' Apprendista Macrobiotico**", ho pensato fosse carino e opportuno ricambiare la sua gentilezza scrivendoci su qualcosa nel mio blog.

Devo dire che l' ho fatto volentieri dato che, lo confesso, mi considero anch'io un "apprendista macrobiotico", non fosse altro che per la mia scarsa vocazione per i fornelli.

Il libro, da tempo annunciato e pubblicato qualche settimana fa, è in sostanza un sunto di un video-corso omonimo disponibile in DVD e in streaming e si propone come un prontuario da avere a portata di mano in cucina.

Non sono così tanti i libri di cucina improntati su criteri salutistici (a prescindere da quanto discutibili possano poi rivelarsi esaminandone il contenuto) se confrontati alla marea pressochè infinita di pubblicazioni gastronomiche in generale. Se poi consideriamo che di questi la macrobiotica si ritaglia solo una piccola parte, ben venga allora un nuovo libro di cucina macrobiotica, specie se cerca di distinguersi dai soliti spiegandoci come realizzare in pratica quel tanto enfatizzato equilibrio e quella tanto mitizzata alchimia energetica alimentare considerati imprescindibili per il nostro benessere e come affrontare alcune difficoltà di ordine pratico.

Molta della letteratura reperibile sulla macrobiotica tratta infatti principalmente la parte teorica della materia, non meno importante, certo, ma poi quando il neòfita decide di fare il grande passo non sa da dove cominciare o getta la spugna di fronte ai primi ostacoli. Si pensi ad una comune casalinga che, dovendo preparare da mangiare per tutta la famiglia, si trova a scontrarsi col marito recalcitrante a cambiare abitudini a tavola, e se ha figli piccoli sappiamo quanto questi siano problematici e

capricciosi, o ai tanti costretti a portarsi la colazione al lavoro e non sanno cosa preparare.

Uno degli aspetti cruciali della questione ad esempio, come evidenzia la stessa autrice, è come affrontare colazione e spuntini, perchè è qui che si concentrano gli alimenti e le bevande che sappiamo essere più inappropriati, se non decisamente deleteri, ma che non trovano apparentemente valide alternative.

Perciò chi non cede alle lusinghe dei prodotti industriali, come le solite merendine-spazzatura che l' invadente pubblicità televisiva astutamente e continuamente ci propone proprio nelle ore dei pasti quando tutta la famiglia di solito si riunisce attorno al desco, il più delle volte ripiega su alternative analoghe spacciate per "salutari", ma spesso non propriamente raccomandabili, anche per non rinunciare alla comodità di avere a disposizione qualcosa di già pronto.

Forse per questo la nostra Dealma ha dedicato a dolci, merendine e colazioni uno spazio insolitamente ampio per un libro di macrobiotica peraltro di sole 120 pagine, prendendo così per la gola (è proprio il caso di dire) il lettore che si avvicina ai suoi segreti.

E a proposito della sezione "ricette", suddivisa ovviamente nelle varie categorie alimentari, sono tuttavia rimasto un pò sorpreso dall' assenza del **tempura**, la particolare modalità giapponese di frittura che garantisce leggerezza e croccantezza (la macrobiotica attinge molto alla cucina giapponese, essendo nata in quel contesto, ma invita anche a riscoprire i piatti della propria tradizione opportunamente adattati in chiave salutista). Ebbene, mi sono precipitato a cercare l' argomento nel libro appena ricevuto, dato che la frittura è proprio il mio punto debole in quanto difficilmente me ne riesce una almeno decente, e invece niente, nessuna traccia. Come pure le ricette a base di alghe (a parte la zuppa di miso e il consiglio di aggiungerle nella cottura dei legumi), che non mancano mai nei libri di cucina macrobiotica. Mi propongo pertanto di chiedere spiegazioni a Dealma in persona.



Naturalmente, proponendosi di fornire tutto ciò che è basilare per intraprendere il percorso macrobiotico, nel libro non poteva mancare la parte teorica, così cruciale per comprendere la materia, trattata peraltro in modo sintetico ma semplice e accessibile a chiunque, senza perciò ricorrere a poco familiari concetti taoisti.

Trovo encomiabile aver evidenziato quanto sia importante comprendere la concezione energetica del cibo, cioè quell' aspetto che manca alla scienza e a tutti gli approcci dietetici che basano le loro teorie unicamente su di essa e non è certo un caso che l' **ayurveda**, altro sistema medico antichissimo, e quindi non scientifico, pur non utilizzando i termini yin e yang, abbia una visione della realtà fenomenica analoga e altrettanto interessante, ma, e ci tengo a precisare, complementare a quella scientifica e non affatto in conflitto.

Come l' autrice tiene a sottolineare (ed è la prima volta che lo noto in un libro di macrobiotica), ignorare principi come yin/yang (o quelli ayurvedici, aggiungerei io) fa sì che chi decide di eliminare tutti i cibi animali sia particolarmente esposto a squilibri anche gravi, che spesso si palesano però solo nel tempo (... e se lo dice una vegana come Dealma Franceschetti, c'è da crederci).

E a proposito di yin e yang, non manca ovviamente una classificazione dei vari alimenti e bevande secondo questo parametro, che i macrobiotici più navigati forse troveranno poco articolata, ma probabilmente sarà stata una precisa scelta per non disorientare troppo chi si avvicina alla materia e ha bisogno di pochi ma chiari concetti di base.

Io ribadirei che quanto più estremi sono gli alimenti o le bevande utilizzati (sia in un senso che nell' altro) tanto più è necessario accompagnarli con qualcosa di energia opposta, tenendo presente comunque che un completo equilibrio non si potrà mai ottenere sulla base di elementi assolutamente estremi, perciò converrà evitarli il più possibile o relegarli ad un uso del tutto occasionale. Del resto, anche senza conoscere la macrobiotica, a ricordarcelo è il noto vecchio adagio "*In medio stat virtus*".

Non posso dunque che rallegrarmi per il lavoro svolto da Dealma, che si presenta come qualcosa di fresco e accessibile, discostandosi un pò da altri simili. L' unico paragone che mi viene in mente è un vademecum ancora più essenziale, come si capisce dal titolo: "**L' ABC della Macrobiotica**". Si tratta di un opuscolo divulgativo, non proprio un libro, scritto da **Carlo**

Guglielmo, ma con una sezione delle ricette davvero esigua.

Concludo informando i lettori che Dealma Franceschetti è diplomata come cuoca e terapeuta alimentare alla scuola de "**La Sana Gola**", l'associazione milanese fondata e diretta da **Martin Halsey**, biologo e grande esperto in fatto di cibo e di medicina orientale che conosco personalmente (ha studiato in America da Michio Kushi).

Il libro "**L' Apprendista Macrobiotico**" assieme all' omonimo video-corso (più adatto a chi vuole approfondire e assistere visivamente alla realizzazione delle ricette illustrate nella versione cartacea) hanno dunque tutti i numeri per costituire un antidoto alle tante proposte tutt' altro che salutari provenienti dalle solite trasmissioni televisive a contenuto culinario e merita i migliori auguri da parte mia.

VIDEO:

<https://youtu.be/WuUr1ZZaqMU>