Associazione Salus **www.salusarci.it -** info@salusarci.it – 347 4631090

INCONTRI DI CUCINA VEGETARIANA 2014 in Trana.
Presentazione a cura di Ornella Navello, Presidente Salus

Verso la fine del V - inizio del IV secolo a. C. la medicina greca si rinnova nella prevenzione e terapia; assume cioè una *diaita*, modo di vita (tradotta poi in latino con *regime),* che richiama al "governo e alla direzione della vita quotidiana". Tale innovazione è testimoniata nella *Repubblica* di Platone che contrappone la medicina farmacologica dei tempi di Omero a quella dietetica contemporanea; anche se il suo giudizio personale non è favorevole, poiché le nuove raccomandazioni mediche invadevano un settore della vita privata che per Platone andava lasciato alla vita pubblica
Comunque sia il nuovo approccio è presente in molte opere del medico Ippocrate che accusa le vecchia medicina di limitarsi alla farmacologia e di non pronunciarsi affatto su altri aspetti di forte influenza sull'equilibrio corporeo, cioè l'alimentazione, i bagni, il sonno, esercizi per il corpo e la mente e l'attività sessuale, vale a dire i comportamenti quotidiani.
Temi che saranno ampiamente sviluppati successivamente da Galeno che, sulla psiche, sulla sua natura e i rapporti con il corpo, farà una sintesi innovativa, usando sia la logica che l'esperimento anatomo-fisiologico.
La medicina galenica è carica di filosofia e di storia della medicina, ma le sue teorie degli umori e dei temperamenti persisteranno intatte negli autori rinascimentali, e, con il lavoro di sintesi galenica dovranno confrontarsi coloro che a partire dal XVI secolo si porranno l'obiettivo del rinnovamento della scienza e dell'arte medica. *(Da: Filosofia per la medicina F. Bottaccioli, Milano 2010)*
Tutte le medicine antiche sottolineano l'esigenza di seguire comportamenti equilibrati con la stagione, le differenti età dell'essere umano e le sue particolarità psicofisiche.

Molta attenzione è posta nella scelta degli alimenti stagione per stagione sino a identificarli come singoli rimedi per le patologie dell'individuo: dalle emorroidi ai calcoli renali, alla ritenzione agli arti inferiori, ecc. un alimento cessa di essere un semplice e sano ingrediente di una pietanza per diventare un mezzo riequilibrante o disintossicante.
Un esempio è l'avena, per gli stomaci indeboliti che non riescono più a digerire pasti anche modici: nella forma di chicco pestato poi tostato e quindi cotto in poca acqua, assunto in crema dal delicato sapore di mandorle e cacao. Un altro esempio: il miglio, consumato come un risotto, per chi tende ad avere carie così frequenti da perdere il suo patrimonio per la buona masticazione.
Sino agli anni '50 del secolo scorso i prontuari dei medici di famiglia contenevano molte raccomandazioni sul comportamento generale da assumere in caso di patologie comuni come la gotta, l'otite, l'anemia, i parassiti intestinali dei bambini, ecc.; da affiancare quindi al quadro farmacologico. Si tratta di consigli che ancora oggi ritroviamo nelle medicine antiche dei diversi popoli del Mediterraneo o dell'Asia.

Mentre le proprietà delle officinali, dopo il lavoro di ricerca in biochimica e farmaceutica attuali, hanno subito modifiche e si sono rilevate alcune controindicazioni importanti, le virtù dei cereali, degli ortaggi e della frutta, consumate in pietanze gustose, spesso seguendo l'effettiva tradizione popolare locale, si è andato sottolineando nei testi di Scienza dell'alimentazione per tutto il XX secolo; si sono anche affermate scuole di cucina coordinate da medici, per evitare il ripetersi di errori alimentari che in taluni casi (tumore al seno, allo stomaco, ecc.)cagionano patologie pericolosissime.

Il cuoco che vi insegnerà a cucinare pietanze vegetariane ha seguito una di queste scuole nel 2003 e oggi vi ripropone alcune sue ricette nel corso che segue a questa presentazione.
Se volete approfondire gli argomenti vi consiglio la lettura dei libri del Dr Valnet e della Dssa Kousmine.

Dssa Ornella Navello, divulgatrice scientifica
www.ornellanavello.it