

SOMMARIO

CIBO E 4 ELEMENTI

Introduzione	3
Prefazione	6
1. LA VISIONE ENERGETICA	8
Dell'uomo secondo lo schema del cono e dei 4 elementi	
Il cono	11
I 4 Elementi	12
La classificazione degli alimenti	22
2. ELEMENTO TERRA E APPARATO DIGERENTE	31
Fisiologia	32
Patologia	38
Terapia	42
3. ELEMENTO ARIA E APPARATO RESPIRATORIO	52
Fisiologia	54
Patologia	60
Terapia	62
4. ELEMENTO ACQUA E APPARATO URINARIO	68
Fisiologia	69
Patologia	74
Terapia	75
I condimenti	81
5. ELEMENTO FUOCO E APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO	83
Fisiologia	84
Patologia	87
Terapia	88
Gli oli	91
Gli zuccheri	94

6. LA VISIONE ENERGETICA	96
La visione quantitativa	
Proteine	96
Lipidi	99
Carboidrati	101
Minerali	103
Macronutrienti e Microelementi	104
Micronutrienti o Oligoelementi	114
Vitamine	129
Vitamine liposolubili	130
Vitamine idrosolubili - Vitamine del gruppo B	135
7. STAGIONI E MENÙ	144
L'Autunno e gli alimenti stagionali	146
Cucinare d'autunno	151
L'Inverno e gli alimenti stagionali	159
Cucinare d'inverno	164
La Primavera e gli alimenti stagionali	172
Cucinare in primavera	176
L'Estate e gli alimenti stagionali	185
Cucinare d'estate	189
8. GLI ALIMENTI UTILIZZATI	
Cereali	196
Proteine vegetali	204
Verdure	210
Frutta	216
Alghe	218
Erbe aromatiche	223
Spezie	229



9. LA TRASFORMAZIONE DEI CIBI	231
10. RIMEDI CASALINGHI	
Gomasio	245
Tisana di verdure dolci	247
Decotto di radice di loto	248
Decotto di zenzero, pepe, mandarino e daikon	249
Miso	249
Insalatini	252
Umeboshi	256
Kuzu	257
Kukicha	259



INDICE delle RICETTE

PRIMI E BRODI

Brodo tonificante al saraceno	152
Involtini verdi di miglio	153
Vellutata di cavolfiore e finocchi	165
Lasagne vegane con pesto di broccoli	166
Riso integrale con mandorle, zenzero e limone	178
Gazpacho andaluso	189
Taboulé di quinoa e alghe	190

SECONDI

Seitan alla cacciatora	154
Verdure al vapore con condimenti diversi	155
Insalata di radicchio trevigiano e cappuccio bianco ai semi di sesamo	157
Falafel di ceci con crema di umeboshi	167
Porri al miso	168
Nishimé di radici e kombu	169
Insalata di carote, arance e mandorle	170
Pinzimonio di verdure crude con creme vegane	177
Paté di fagioli azuki	179
Nituké di verdure di stagione	180
Tofu con rucola e pomodorini	191
Babaganush	192
Zucchine marinate	192

ALGHE

Spaghetti di mare con ravanelli sotto sale	182
Caviale di wakame	193

DOLCI

Mousse di mele e mandorle	158
Crocantini di semi e riso soffiato	171
Torta di fragole	183
Kanten di pesche	194

