

El Menú Macrobiòtic i la Masticació

En l'alimentació Macrobiòtica fem servir gairebé sempre un plat combinat i una sopa, que és en sí un àpat complet. En ocasions extraordinàries hi posem postres, te de tres anys o cafè de cereals.

Les sopes son molt variades i normalment les solem fer amb aigua clara o un caldo d'alga kombu i en el contingut hi posem verdures, hortalisses, pastes, cereals, miso, tamari, ceba i flocs de civada, llenties i altres.

El plat combinat l'equilibrem en (Yin-Yang) igual que les sopes i en tot, amb els següents aliments:

Cereals integrals (arròs, mill, blat escairat, bulgur, cuscús, civada, ordi...).

Verdura i Hortalisses del temps i del voltant (ceba, pastanaga, porro, naps, créixens, cols verds, bleda, salsifís, endívies, carbassa, api, dent de lleó...).

Algues (kombu, wakame, arame, hijiki...).

Pickles (de diferents verdures).

Proteïna (cigrons, soja, azukis, Seitan, tempeh...).

Olives (preferentment negres i salades).

Fruits Secs (avellanes, ametlles...).

Les proporcions del plat podrien ser d'aquesta manera: 50% de cereals, 25% de vegetals, 12% de sopa y la resta d'altres.

Si alguna persona pateix de una condició produïda per excés de yin, llavors necessitaria tornar-se més yang. La proporció augmentaria en cereal. La proporció seria aquesta: 70% de cereal, 20% de vegetal, 6% de sopa i 4% d'altres.

Els condiments que fem servir en macrobiòtica solen ser el **Gomasi**, **Umeboshi**, **Tamari**...

En dies festius o les celebracions especials hi solem incloure Postres naturalment macrobiòtiques i en poca quantitat.

De beguda no se'n serveixen mai, però al final de l'àpat per al qui en vulgui servim **Te Kukitxa** (te de tres anys) o **Cafè Yannoh**.

En Macrobiòtica donem una gran importància a la masticació, doncs si no es masteguen i ensaliven bé els aliments dins la boca per molta qualitat que siguin aquests, si no es masteguen bé, La Macrobiòtica no dóna els resultats desitjats i la salut en ves de millorar se'n pot ressentir. La energia vital de qualsevol aliment, es multiplica per mil quan més es mastega. Moltes personalitats de la historia ens ho aconsellen, per exemple:

Georges Ohsawa deia: heu de mastegar cada cullerada almenys 50 vegades i si es vol assimilar el mètode macrobiòtic tan ràpidament com fora possible, millor 100 ó 150 cops. El bocí més deliciós millora encara més si està ben mastegat. Proveu-ho amb un trosset de carn, us semblarà insípid a mesura que el mastegueu, doncs solament els aliments correctes (cereals, verdures, llegums, fruits secs...) milloren en la masticació, fins a tal punt que si om

s'acostuma a mastegar-los bé no podrà renunciar a l'hàbit d'aquest plaer saludable fins a la fi dels seus dies.

Mahatma Gandhi deia: "Mastegueu la vostre beguda i begueu el vostre menjar".

El Dr. Fletcher, dels Estats Units va difondre a començaments del segle XX, aquesta meravellosa pràctica de la masticació, deia entre altres coses; "La salut comença en la boca". Afirmava que la masticació augmenta la immunitat, i cura l'alcoholisme. Podem evidenciar que la masticació es una qüestió d'hàbit. En la publicitat i en els supermercats ofereixen productes alimentaris tous, fàcils de menjar i que no requereixen gaire esforç masticatori. Així la gent poc assenyada menja en 5 o 10 minuts i pensen erròniament que així no perden el temps menjant el seu aliment.

Tornant les dites de Georges Ohsawa ; "qui no te temps per menjar, no mereix viure".

També en l'Evangelí Esseni de Sant Joan en uns dels versets deia: "I mastegueu bé el vostre aliment amb les vostres dents i queixals, de manera que es líquin i que l'Àngel de l'aigua els transformi en sang, en el vostre cos. I mengeu lentament, com si fora una pregaria feta el Senyor".

En un altre lloc he llegit que l'aliment mal mastegat, produeix excessos de gasos i el anar despresa porta a menjar en accés. Això afavoreix a l'obesitat i la diabetis. L'única cura per l'obesitat, es precisament augmentar el número de masticacions.

També és molt important sempre menjar de yang a yin. En tot l'àpat primer es menjar la sopa, això sí sempre i quan sigui salada, doncs apart de ser yang també estimula la digestió. Però si és dolça es tindria que deixar per el final. Com ja he dit abans, els cereals constitueixen la major part del plat combinat i son molt equilibrats, aleshores es tenen que anar menjant durant tot l'àpat. Per exemple si tenim mongetes azukis (yang) les podem anar barrejant amb el cereal, però si son mongetes de soja o d'altres llegums millor guardar-les per al final perquè son més yin. En les verdures hi pot haver-hi mescla de yin y de yang. Aleshores tindriem primer que menjar els vegetals yang (pastanaga, ravenets, endívies...) i, després les més yin (carbassa, coliflor, api...) si hi ha ensalada millor deixar-la per al final que és més yin. Les postres que encara son més yin les deixem per l'últim. Un suggeriment; Si es dones el cas que mengéssim aliments yin abans de dinar ens trobaríem que ens disminueix la gana i el menjar no aprofita tant. Seguint aquest ordre de yang a yin dintre els àpats la macrobiòtica funciona molt més bé. Inclús encara que els ingredients fossin de molta bona qualitat i molt ben cuinats el resultat mai es el mateix.

Com podeu veure la masticació és importantíssima. D'ara endavant ja sabeu que teniu que fer... El coneixement ens dóna llibertat i la llibertat ens atorga la felicitat.

Atentament,

Llucià Vilà Solà.

