

Macrobiotica, una dieta filosofica

Degustazione gratuita di "Naturium" curata da Luca Magdalone

Macrobiotica, filosofia e pratica. Ennesima tappa dal sapore esotico nell'ambito delle degustazioni culinarie promosse all'insegna del progetto culturale "Naturium". Un ricco calendario di eventi abbraccerà, anche questa settimana, le province di Catanzaro e Cosenza. Si comincia venerdì 13 marzo con il consueto rendez-vous delle ore 18 presso il Centro commerciale "Marconi" di Rende (Cs). Protagonisti della serata saranno Luca Magdalone, studioso di alimentazione naturale, e la sua zuppa di miso allo zenzero. Come afferma Sauro Ricci, cuoco macrobiotico e antropologo: "Lo sforzo della macrobiotica è quello di ridare dignità all'alimentazione, di farla diventare una pratica che spolveri la scintilla di divinità, o di infinito, che è presente in ogni uomo, ormai oscurata dalle polveri dell'industrializzazione, dal cibo per le masse, dai ritmi della società capitalista". Una frase che spiega in maniera più precisa l'accostamento tra due termini così complessi come "filosofia" e "macrobiotica". "Il termine - sottolinea Magdalone - è di etimologia greca (macros = grande, bios =

vita). Possiamo tranquillamente affermare che la macrobiotica è una dieta filosofica, poiché richiede uno studio costante e un ascolto di se stessi. Uno dei concetti chiave è che l'alimentazione connette l'uomo all'universo, perché i cibi stessi contengono forze complementari, lo Yin e lo Yang, che si ridistribuiscono all'interno del corpo umano e lo curano". Lo stesso Magdalone si è avvicinato alla macrobiotica per motivi personali di salute, trovando nei dettami filosofico-alimentari del giapponese George Oshawa la giusta "medicina" di corpo e anima. "Nel 2000 - ci racconta - iniziai a frequentare, a pranzo e a cena, un circolo macrobiotico a Perugia. Faceva parte dell'associazione culturale 'Un punto Macrobiotico' voluta da Mario



Pianesi, discepolo di George Oshawa. Ho frequentato il circolo per l'intero periodo universitario, partecipando a corsi e convegni. Dopo un master di I° livello di Reiki e Costellazioni familiari, nel 2007 la mia partenza per Barcellona, dove mi sono diplomato come Iridologo all'Ismet, Instituto Superior de Medicinas Tradicionales. Successivamente mi sono iscritto al Corso di Naturopatia presso l'Aemetra (Associazione Europea di Medicine Tradizionali) del prof. Valerio Sanfo a Torino, sostenendo finora tre esami di alimentazione naturale, fitoalimurgia, erboristeria e identificazione di piante medicinali. Negli ultimi anni, dopo le letture di Arnold Ehret (in particolare del sistema di guarigione della dieta senza muco) e di Armando D'Elia, principale sostenitore della natura frugivora dell'essere umano, ho praticato e promosso il fruttarismo sostenibile". Per saperne di più l'appuntamento per tutti è alle ore 18 di venerdì 13 marzo!