

E TU, DI CHE GUSTO SEI ?

Cari amici amanti della buona tavola, il Natale è alle porte e con esso immancabilmente molti di voi staranno pensando...anche i kg di troppo! Sono sicura che persino i più diligenti nei giorni a venire si concederanno sicuramente più di uno strappo alla regola e, tra Vigilia, Natale, Santo Stefano e Capodanno sicuramente le tentazioni non mancheranno. Difficile quindi rimanere insensibili al richiamo del cappone che cuoce nel forno da ore, al profumo del cotechino con le lenticchie che bisogna assolutamente assaggiare perché porta bene...e che dire di quei dolcetti portati sulla vostra tavola direttamente dalla migliore pasticceria d' Italia? Non vorremo mica offendere i parenti venuti da lontano per festeggiare in compagnia...

Una cosa è sicura, negli ultimi giorni dell'anno nessuno si risparmia in cucina, né chi è ai fornelli né chi invece aspetta seduto a tavola. Se il conto delle calorie viene volutamente tralasciato in questo periodo, certo è che all'alba del nuovo anno i conti si fanno e nessuno sarà estraneo al senso di colpa post abbuffata natalizia.

Ma l'avvicinarsi del nuovo anno mi porta nuovamente a riflettere anche sulla connessione tra cibo e essere umano...questa volta in chiave astrologica! Fin dall'antichità infatti, molti filosofi consideravano il cibo come la fondamentale medicina dell'uomo, sostenendo che qualsiasi alimento ingeriamo, influisce sul nostro essere, sul corpo, sulla mente e sullo spirito, perché tutto è energia. Dal punto di vista degli astri, ogni segno zodiacale quindi, avendo caratteristiche diverse, si comporta in maniera diversa di fronte a una tavola imbandita e ha un diverso rapporto con l'alimentazione. Vi sembra impossibile? Se siete tra coloro che non solo non credono nelle stelle, ma anzi non ritengono veritiero il fatto che ci sia una stretta connessione tra ciò che siamo e ciò che mangiamo, ecco qui l'oroscopo che fa per voi, quello gastronomico! Altro che Astra 2010, con i consigli relativi al vostro segno se non altro quest'anno potrete risparmiarvi quel senso di pesantezza lunare che ogni anno vi insegue almeno fino alla Befana!

ARIETE Chi è nato sotto il segno dell'Ariete, generalmente ha un appetito robusto e preferisce le pietanze sostanziose piuttosto che i cibi raffinati. Ama di più i cibi piccanti, i gusti forti, le proteine ed i cibi di colore rosso.. L'appetito è forte. Poiché la tendenza del segno è alle congestioni sarà bene evitare i cibi troppo conditi e piccanti, le bevande alcoliche, le carni in genere. Meglio orientarsi in una dieta a base di verdure, pasta integrale, con strappi bisettimanali a base di pesce. Da evitare alcool e i cibi troppo grassi.

TORO Chi è nato sotto il segno del Toro ha un palato raffinato, un appetito robusto...esige qualità, quantità, varietà e presentazione, è un buon intenditore di vini, ama i dessert ed e' bravo a cucinare. Cura l'armonia della tavola, tiene d'occhio la linea e mangia di tutto. Sono però da evitare i dolci in quanto la sua predilezione per i piatti prelibati e per gli alimenti gustosi ed abbondanti comporta la tendenza ad una costituzione robusta.

GEMELLI Chi è nato sotto il segno dei Gemelli ama le cucine nuove, estrose, golose, i tocchi esotici, esperimenti ed accostamenti insoliti di sapori e colori, tiene alla linea, predilige il pesce e le crudità, cibi leggeri e poco cotti, ama la raffinatezza e la creatività, non la sovrabbondanza Il nativo tende a cedere ai peccati di gola o a saltare i pasti con molta disinvoltura mettendo a dura prova il proprio organismo. Tende inoltre ad essere creativo in cucina ed a inventarsi dei propri piatti. E' bene che abbia una dieta proteica a base di legumi, noci, soia e derivati della soia, e' importante la assunzione di calcio e di vitamina D.

CANCRO Il nativo del Cancro è un abile cuoco, un forte mangiatore, preferisce il dolce al salato, il delicato al piccante, non ama i gusti forti, ama le uova, il latte e i suoi derivati, preferisce la semplicità e i pasti non troppo elaborati, non è esigente a tavola, apprezza di più la compagnia, ama le minestre, i primi piatti, i dolci, la frutta ed i gelati, cerca la tavola intima ed accogliente, elegante ed armoniosa, colori ben armonizzati, luci tenue e calde, pasti a lume di candela. Ha una leggera propensione ai peccati di gola, per questo sarà bene che si evitino gli eccessi alimentari.

LEONE I nati sotto il segno del Leone sono dei grandi mangiatori e prediligono i cibi grassi, pesanti, specie carne e spezie. Preferiscono i cibi salati, la carne e la selvaggina, tra i dolci la predilezione va per i gelati, amano il cibo abbondante ed una tavola ricca, appariscente e curata. E' bene che la dieta sia povera di zuccheri e di grassi, e ricca di proteine, evitando gli alcolici, appena poco vino rosso a pasto.. preferire i pasti semplici, ipocalorici e leggeri.

VERGINE Il nativo della Vergine in genere non ha una costituzione molto robusta, ma sopperisce a questo svantaggio attenendosi ai dettami di un regime dietetico che garantisca una buona salute. La cucina della donna della Vergine si riconosce per il rigore nella pulizia, abbondano gli alimenti integrali, senza conservanti né coloranti, predilige i prodotti macrobiotici, la soia, le alghe marine, la crusca e tutto quello che garantisce il buon funzionamento dell'organismo. Non ama sorprese e voli di fantasia ma solo tutto ciò che è tradizionale. La dieta dovrebbe prevedere cibi di facile digestione, verdure e frutta.

BILANCIA Il segno della Bilancia dei cibi apprezza l'armonia, il modo in cui vengono presentati, la qualità rispetto alla quantità, la semplicità e la accuratezza. Gli piacciono sia gli alimenti tradizionali che la cucina popolare e quella esotica e raffinata. Poiché non sa resistere di fronte ai dolci è facilmente soggetta al diabete. Sarà bene quindi, che scelga cibi semplici e ben equilibrati, con il giusto apporto di vitamine e minerali.

SCORPIONE I nati sotto il segno dello Scorpione, hanno un temperamento spinoso, ed è difficile farli sottostare ad un sano regime alimentare specie se non sono convinti della necessità di una dieta. Il nativo, apprezza che gli si chieda che cosa preferisce mangiare, un piatto sbagliato e si innervosisce! Ama iniziare il pasto con tanti stuzzichini diversi, curiosi, insoliti, saporiti, ama le cose misteriose, complicate, raffinate, i piatti esotici e da indovinare, apprezza una tavola ricca, ben decorata, ama le spezie. La dieta dovrà essere ricca di vitamine e proteine come legumi, noci e prodotti e derivati della soia.

SAGITTARIO I nati sotto il segno del Sagittario sono in genere dei buoni mangiatori portati all'eccesso nei cibi e nelle bevande che spesso scontano in età matura. Il loro fisico robusto giustifica questa fame insaziabile, ma il fegato spesso ne risente. E' essenziale evitare di mangiare troppo e mangiare cibi troppo ricchi. Alimenti da preferire saranno il germe di grano, la lecitina di soia. La moderazione dovrà essere basilare per non appesantire troppo il fegato ed il sistema arterioso, e quindi è bene attenersi ad un sistema alimentare equilibrato.

CAPRICORNO I nati sotto il segno del Capricorno o sono degli Epicurei, disinteressati al cibo, o sono dei forti mangiatori. Amano sia la quantità che la qualità, amano la convivialità, apprezzano i cibi costosi, l'apparecchiatura dovrà essere ricca con una presentazione perfetta e dare l'impressione di opulenza. I nati sotto questo segno sono anche degli ipercritici e quindi attenti ai particolari anche in tavola. Per loro e' bene evitare cibi troppo ricchi e prediligere una dieta ben equilibrata ricca di vitamine, sali minerali e proteine.

ACQUARIO Chi è nato sotto il segno dell'Acquario è capace di mangiare di tutto. Essi sono in genere delle buone forchette, con gusti tradizionali e semplici, alle volte si convincono di non sopportare certi alimenti e quindi è bene sapere in anticipo quali siano le cose che non tollera, amano le atmosfere classiche e soft. I maggiori problemi di salute potrebbero averli a livello della circolazione sanguigna. E' bene che assumano vitamina C ed E, e molta frutta fresca.

PESCI Chi è nato sotto il segno dei Pesci spesso si abbandona a eccessi alimentari. I nativi dei Pesci, sono golosi, apprezzano sia la qualità che la quantità, amano la fantasia, la accuratezza della esecuzione e della presentazione, prediligono i cibi morbidi e succulenti. E' bene che si alimentino con una giusta proporzione di carboidrati, proteine e grassi integrando con assunzione di vitamine e sali minerali. La dieta dovrà essere povera di zuccheri e grassi, ma ricca di proteine, noci, nocciole, legumi soia e derivati della soia.