

PROGRAMMA CUCINA ENERGETICA 2015 /2016

18 OTTOBRE 2015

*L`ORDINE UNIVERSALE
Cucina Equilibrata.*

Prima di iniziare il nostro percorso, dobbiamo osservare l'Ordine dell'Universo e cercare di comprendere che cosa sia realmente. Partiremo dalla nostra visione attuale, la visione totale, la spirale della vita, la legge dei cambiamenti e fisseremo i **sette Principi Universali**.

22 NOVEMBRE 2015

*Elemento TERRA (Do)
Cucina Autunnale.*

“Il centro crea l'**umidità**;
l'umidità crea la **terra**.
Le forze della terra creano
umidità nel cielo e il suolo
fertile sulla terra.
Esse creano nel corpo degli organi:
lo **stomaco**, la **milza** e il **pancreas**,
così come i tessuti...
E la bocca, e il colore **giallo**,
e il sapore **dolce**...
E l'emozione della simpatia,
e l'abilità per produrre il **canto**.”

20 DICEMBRE 2015

*Elemento METALLO (Gon)
Cucina Festiva Invernale*

“L'ovest crea la pungente **aridità**;
l'aridità crea il **metallo**.
Le forze dell'inizio **inverno** creano
aridità in cielo e il metallo sulla terra.
Esse creano un organo: il **polmone**,
e la pelle intorno al corpo...
E il naso, e il colore **bianco**, e il
sapore piccante...
E l'emozione della **tristezza**, e l'abilità
di produrre il suono del **pianto**.”

24 GENNAIO 2016

*Elemento ACQUA (Sui)
Cucina Invernale.*

“Il nord crea il **freddo** più intenso;
il freddo crea l'**acqua**.
Le forze dell'**inverno** addentrato creano il freddo
in cielo e l'acqua sulla terra.
Esse creano un organo: il **rene**
e dentro il corpo le ossa...
E le orecchie, e il colore **nero**,
e il sapore **salato**...
E l'emozione della **paura** e l'abilità
di produrre il suono dei **gemiti**.”

21 FEBBRAIO 2016

*PRATICHE SEMPLICI per RAFFORZARE LA SALUTE.
Cucina Curativa.*

Lo scopo di questa giornata é quella di dare dei suggerimenti che possono aiutarci a superare problemi di salute attraverso i processi rigenerativi del nostro corpo, facilitando l'eliminazione degli eccessi e la libera circolazione delle forze vitali.

20 MARZO 2016

*Elemento LEGNO (Moku)
Cucina Primaverile.*

“L'est crea il vento; il **vento**
crea il **legno**.
Le forze della **primavera**
creano il vento nel cielo e il legno
sulla terra.
Esse creano nel corpo un
organo: il **fegato** e i muscoli...
E gli occhi, e il colore **verde**
e il sapore **acido**...
E l'emozione dell'**ira**
e l'abilità di produrre
il suono delle **grida**.”

17 APRILE 2016

*Lo Zen e la Cerimonia del Tè: Le Bevande salutari.
Cucina Disintossicante.*

“Beviamo nel frattempo, un sorso di tè. Lo splendore del meriggio illumina i bambù, le sorgenti gorgogliano lievemente, e nella nostra teiera risuona il mormorio dei pini. Abbandoniamoci al sogno dell'effimero, lasciandoci trasportare dalla meravigliosa insensatezza delle cose.” The Book of Tea (1906) Kakuzo Okakura.

22 MAGGIO 2016

*Elemento FUOCO (Ka)
Cucina Etnica.*

“Dal sud proviene il **calore** più intenso.
Il calore produce il **fuoco**.
Le forze dell'**estate** creano
il caldo in cielo e il fuoco sulla terra.
Esse creano nel corpo un
organo: il **cuore** ed il polso...
E la lingua, e il colore **rosso**,
e il sapore **amaro**...
E l'emozione della **gioia** e l'abilità
di produrre il suono delle **risa**.”