

Introduzione

Cucinare in modo da risvegliare le forze vitali è un'arte orientata al futuro. Non si tratta soltanto delle forze vitali presenti in verdura, frutta e cereali, ma anche di nuove forze vitali che l'essere umano può far nascere attraverso al suo modo di preparare il cibo.

Oggi molte persone sono esauste e spesso stanche, e appare naturale cercare ristoro nelle forze della natura attraverso un'alimentazione il più possibile sana. Per questo può sembrare difficile immaginare di poter favorire a sé stante le forze vitali nei cibi. Eppure l'esperienza dimostra che proprio questo tipo di attività esercita un effetto sorprendente rigenerante e stabilizzante sull'essere umano.

Il modo di preparazione qui presentato è un'attività molto sensibile e creativa, che unisce una buona conoscenza delle sostanze alimentari a pensieri olistici sulle forze vitali. In questo modo si amplia lo sguardo anche su come l'azione dell'uomo influisca su tale forze e su come esse si muovano tra il cosmo e la terra.

Poiché le forze vitali sono alla base di ogni forma di vita e della natura, questo approccio può essere applicato a qualsiasi tipo di alimentazione comprese le diete speciali. Ho scelto ricette il più possibile semplici, perché permettono di percepire con maggiore chiarezza i processi di trasformazione e le sottili forze vitali in gioco. Sebbene sono vegetariane e integrali, nulla vieta di utilizzare farine più raffinate e di includere anche altri prodotti di origine animale. In ogni ricetta troverete suggerimenti per abbinamenti armoniosi, oltre a un aspetto specifico relativo alle forze vitali. Non è quindi necessario leggere in anticipo tutti i capitoli introduttivi: è anzi preferibile affrontarle poco a poco, con calma, e scoprire personalmente gli effetti descritti nella vita quotidiana.

Studio le forze vitali da oltre trent'anni e ogni occasione in cui cucino rappresenta per me un'opportunità per approfondirne la comprensione. Poiché applico questo metodo anche nella preparazione dei pasti per grandi gruppi, in contesti congressuali e formativi, ho potuto osservare gli effetti del cibo su un numero considerevole di persone, raccogliendo molte reazioni di stupore e gioia. A questi livelli sottili, le potenzialità curative si ampliano ben oltre ciò che può derivare dai soli nutrienti fisici. Sulla base delle esperienze che ho raccolto anche nella ristorazione tradizionale, questo modo di cucinare potrebbe portare anche qui alcuni spunti stimolanti.

Le forze vitali che nascono da questo approccio sono sempre edificanti e si irradiano oltre i confini del piatto e della propria cucina, portando nel mondo un influsso di pace.

Vi auguro ora di provare piacere da questi spunti e pensieri e naturalmente anche nello sperimentar a casa.

Sigrid Konigseder