

# Quando si supera il limite

scritto da Annalisa Nardi

La prodigiosa zuppa per riprendersi dopo un eccesso alimentare. Fra i tanti eccessi di questo momento storico, quelli alimentari non rubano di certo la prima pagina alla stupefacente **perdita di senso del limite** che trabocca dai livelli decisionali più alti, in Italia come nel resto del mondo.

Tuttavia, ciascuno di noi nel suo piccolo sa come può essere lungo e fastidioso riprendersi dopo che (magari per disperazione) si è mangiato e bevuto troppo, ben oltre quel limite che il corpo riesce a sopportare.

✘ Per fortuna anche in questi casi **possiamo fare a meno di pasticche e polverine** e tornare semplicemente in cucina. Lì potremo prepararci un rimedio semplice e potente per superare il torpore e i fastidi del giorno dopo.

Il rimedio in questione è la (quasi mitica) **“Zuppa di miso”**, un altro dei tanti doni culinari-medicinali che ci vengono dall’estremo oriente.

Questa zuppa ci fa trovare in una piccola ciotola un concentrato di sostanze che aiutano a rimettere in sesto lo stomaco più scombussolato e permettono al corpo di liberarsi più facilmente da “sostanze tossiche” di vario genere (alcol, sostanze cancerogene prodotte da cotture sbagliate, tabacco, ecc.)

La zuppa di miso è di disarmante facilità, ma la sua efficacia dipende dalla cura con cui la si prepara.

## ***Zuppa di miso (dosi per una persona)***

*250 ml di acqua*

*3-5 cm di alga Wakame*

*Qualche pezzetto di verdura (es. cipolla, carota, broccolo, ravanello)*

*1 cucchiaino di miso non pastorizzato*

*La parte verde di un cipollotto fresco (oppure del prezzemolo) tritato*

*Mettere in ammollo l'alga in acqua fredda per qualche minuto. Sciacquarla e*

*tagliarla a pezzetti. Metterla sul fuoco in un pentolino insieme ai 250 ml di acqua. Tagliare le verdure e aggiungerle. Portare a bollire e cuocere a fiamma bassa e coperta per circa 10 minuti.*

*Nel frattempo sciogliere il miso in poca acqua.*

*Togliere il pentolino dal fuoco e aggiungere il miso. Mescolare e versare in una ciotola. Aggiungere il cipollotto verde tritato. Pronta!*

Gli effetti benefici di questa zuppa provengono principalmente dal **miso**, una pasta densa ottenuta dalla fermentazione dei fagioli di soia e di un cereale. La sua ricchezza in *enzimi e fermenti*, insieme alle sue *proprietà alcalinizzanti*, lo rendono **un vero e proprio toccasana per ristabilire una normale digestione, riducendo l'acidità gastrica e i gonfiori intestinali.**

Oltre a questo il miso contiene delle **sostanze “leganti” (acido dipilocolonico, ecc.) in grado di ripulire l'organismo da tossine di varia origine.** (Il miso è stato usato anche in caso di contaminazione radioattiva, come ad esempio a Hiroshima e in Ucraina ai tempi di Chernobyl.)

E' fondamentale che **il miso non sia pastorizzato e che venga aggiunto solo alla fine della cottura**, senza farlo assolutamente bollire. Infatti, sia la pastorizzazione che la bollitura distruggono gli enzimi e i fermenti e di conseguenza lo privano dei loro benefici effetti.

La zuppa di miso ha in realtà tantissimi altri effetti positivi e riequilibranti. Potrebbe valere la pena provare ad usarla per superare eccessi e sregolatezze anche di natura non alimentare.

Giunge notizia d'oltreoceano che è stata inaugurata una nuova forma di politica partecipativa: è la *“ham & pineapple pizza democracy”* (democrazia della pizza al prosciutto & ananas) in cui un cibo è usato per recapitare al politico irraggiungibile di turno un messaggio dal basso.

Perché allora non provare anche qui qualcosa di simile, lasciando stare le stravaganti pizze hawaiane e usando invece **questa zuppa come messaggero di democrazia?** Con l'invito a prendersi il tempo per sorseggiarla e recuperare (almeno) un poco di misura.

**Avvertenza.** *Le informazioni qui fornite hanno scopo puramente informativo e*

*sono di natura generale. Esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico e degli altri operatori sanitari abilitati a norma di legge.*

**\*Annalisa Nardi**