

L'UMEBOSHI



Foto tratta da www.macrolibrarsi.it

Salve a tutti, in questo momento di difficoltà di ogni genere, ma anche per il nostro corpo, sottoposto a stress di ogni tipo, vorrei condividere con voi alcune informazioni su un alimento-medicamento, che ritengo molto importante e che, nei miei quarant'anni di esperienza con la Macrobiotica, non ha mai smesso di stupirmi per le sue svariate proprietà.

Vorrei dunque parlarvi della cosiddetta "Prugna di Umeboshi". Partiamo dal nome: UMEBOSHI, il suo significato letterale è "Ume Essiccato", infatti boshi in giapponese significa secco e ume viene tradotto in italiano come prugna, ma in realtà l'ume è una qualità particolare di albicocca, che non si può degustare come frutto, dato che, oltre a non avere un buon sapore, può essere anche nociva per il nostro corpo. Però questa albicocca non commestibile, ha potenti proprietà medicinali, una volta trattata a dovere e trasformata in Umeboshi, Ume, Umesu ...

A poco più di un'ora da Tokyo, nella prefettura di Ibaraki, c'è la città di Mito, con il suo famoso giardino il Kairakuen, che secondo la tradizione è uno dei tre più bei giardini del Giappone, il quale ospita tremila alberi di ume e una festa, dedicata alla fioritura di questo albero, che si tiene dal 20 febbraio al 31 marzo, famosa in tutta l'isola. La fioritura dell'albero di ume è stata per secoli (VII-VIII sec. d.C.) in Giappone, molto più famosa di quella, più attuale, dei ciliegi.

L'albero dell'ume fiorisce tra fine febbraio e i primi di marzo e i suoi frutti vengono raccolti verso i primi di giugno, quando sono ancora verdi e molto aciduli. Le "prugne" raccolte a mano, vengono ben lavate e poi messe ad asciugare al sole stese su stuoie fatte con paglia di riso. La notte i frutti non vengono coperti, ma lasciati ad ammorbidirsi sotto la rugiada. Quindi di giorno si seccano al sole e la notte si ammorbidiscono alla rugiada. Questo procedimento va avanti diversi giorni, finché le ume saranno divenute piccole, raggrinzite, ma relativamente morbide. A questo punto le

prugne vengono collocate a strati dentro botti di legno: uno strato di prugne, uno di sale, uno di foglie di Shiso (pianta con proprietà nutrizionali e organolettiche molto importanti) dal bel colore rosso e dal particolare sapore. A questo punto vengono collocati sopra gli strati, dei pesi, poi le botti vengono chiuse per lasciare fermentare il tutto per un minimo di sei mesi. Più la fermentazione viene protratta e più l'umeboshi diventa preziosa (l'umeboshi che ha fermentato per 7-8 anni è considerata preziosissima).

Ultimamente anche la ricerca scientifica ha riconosciuto gli straordinari effetti medicamentosi della prugna di umeboshi, ma già nell'antichità, senza conoscere la composizione chimica dell'umeboshi, gli antichi avevano scoperto le sue proprietà e il modo per sfruttarle, sia come medicina, che come ottimo cibo. Ovviamente queste conoscenze derivavano dall'applicazione dello studio su yin e yang. La prugna (albicocca) fresca è molto aspra (yin), viene raccolta quando è ancora di colore verde (yin), viene esposta al sole (yang) e alla rugiada (yin), viene aggiunto del sale marino (yang), e una pressione (yang), per lungo tempo (yang). Come possiamo vedere abbiamo un accostamento, un uso, di fattori molto yin e di altri molto yang e questo ci porta ad avere come risultato, un prodotto dai molteplici impieghi.

Ecco qui le proprietà della prugna umeboshi:

1) la prima proprietà, la più conosciuta dell'umeboshi, è il suo grande potere **ALCALINIZZANTE**, consumandola regolarmente riusciamo a mantenere il nostro sangue con un pH leggermente alcalino. Con soli 10 gr. di umeboshi possiamo neutralizzare l'acidità creata da 100 gr. di zucchero.

Ma voi vorrete sapere perché avviene questo:

- a) l'umeboshi è ricca di sali minerali alcalini, come ferro, calcio, manganese, magnesio, potassio ...
- b) i sali minerali alcalini vengono assorbiti dall'intestino tenue solo in presenza di acido citrico, e l'umeboshi può assicurare questo assorbimento, perché contiene una grande quantità di acido citrico. Migliora l'assorbimento anche dei minerali alcalini contenuti negli altri alimenti.
- c) l'acido citrico presente scompone l'acido lattico (tossico per le cellule e causa anche della fatica muscolare) presente nei muscoli e nel sangue. Inoltre l'acido citrico fluidifica il sangue, rinforza il sistema immunitario, permette al corpo di essere meno soggetto alle malattie da raffreddamento e alle influenze. L'acido citrico inoltre è attivo sul batterio pylori, spesso causa delle gastriti e delle ulcere. Una prugna di umeboshi contiene in media tre volte l'acido citrico di un limone.

2) Proprietà **ANTISETTICHE E ANTIBIOTICHE**. Negli anni '60, all'Università di Hirosaki fu estratta una sostanza antibiotica dalle umeboshi (estratto concentrato), che si dimostrò estremamente funzionante sui germi della dissenteria e sugli stafilococchi, nonché sui batteri della tubercolosi. Nella grande epidemia di colera nel Giappone del XIX secolo, l'umeboshi fu la cura che salvò molte vite.

3) PREVENZIONE della STANCHEZZA: di solito la stanchezza è dovuta ad un accumulo di acidi (lattico, piruvico..), mal scomposti dal metabolismo. Il sangue acido è maggiormente soggetto alle malattie infettive, alle malattie del fegato, all'invecchiamento precoce. Il sangue diventa acido se

consumiamo un eccesso di cibi molto yin (zuccheri, farine bianche ...) o molto yang (carne, uova, troppo sale ...), oppure siamo carenti di ossigeno, spesso per mancanza di movimento. L'umeboshi, come ho detto sopra, scompone facilmente tutti gli acidi accumulati nel corpo rendendoli facilmente eliminabili.

4) PREVENZIONE dell'INVECCHIAMENTO, l'invecchiamento è un processo di ossidazione, l'umeboshi ha un forte effetto antiossidante.

5) STIMOLO PER LA DISINTOSSICAZIONE: l'umeboshi agisce sul metabolismo garantendo energia alle cellule degli organi di ricambio, come reni e fegato, che così svolgono la loro funzione disintossicante con massima efficienza. Aiuta il fegato ad eliminare tutti i prodotti artificiali.

6) RIMINERALIZZANTE ricca di sali minerali alcalini, ha un forte potere rimineralizzante, migliora l'assorbimento intestinale e aiuta a fissare il calcio nelle ossa.

MA COME USARE L'UMEBOSHI ?

1) Potete mangiarla così com'è, tolta dal barattolo, non necessariamente un'intera prugna. Così è particolarmente indicata per:

Stanchezza, problemi intestinali, iperacidità di stomaco, sangue acido (consumo di cibi acidificanti), sangue debole e disturbi della circolazione, mal di gola (finita la prugna, tenete il nocciolo in bocca per tutto il giorno).

2) Al forno, mettete le umeboshi in un tegamino (meglio se di terracotta o di pirex) copritelo con il coperchio e mettetelo nel forno finché non diventano nere, schiacciatele per ottenere una specie di polvere. L'umeboshi in polvere, sciolta in acqua calda o tè bancha, è ottima per:

raffreddori, diarrea grave e debolezza (insieme al kuzu), ulcera gastrica, malattie intestinali.

3) Bollita, mettete una umeboshi o due, a seconda della grandezza, in ½ litro di acqua (o 1 L. se usata come bevanda rimineralizzante) e bollite dolcemente per 20/30 minuti. Questo liquido è ottimo per:

indigestioni, intossicazioni, dissenteria estiva(yin), come bevanda alcalinizzante e rimineralizzante, dopo lo sport, quando si suda molto.

Questo liquido si può utilizzare anche esternamente:

sulle infezioni della pelle (eczemi), sulle bruciature, per irrigazioni vaginali.

Vorrei adesso darvi alcune indicazioni più specifiche:

1) Stitichezza: prendete ogni mattina a digiuno una prugna di umeboshi con del tè bancha caldo e aspettate una mezz'ora prima di fare colazione.

2) Intossicazione da cibo: schiacciate la polpa di un'umeboshi, aggiungetevi ½ cucchiaino di salsa di soja, ½ tazza di tè bianca bollente, qualche goccia di zenzero fresco e mescolate bene il tutto. Questa bevanda funziona anche sull'intossicazione da anidride carbonica (per cattivo funzionamento polmonare), sul mal di testa yin (causato da dolci e cibi molto yin e anche medicinali).

3) Mal d'auto, mal di mare, mal d'aria: mettete una prugna di umeboshi nell'ombelico e fermatela con un cerotto.

4) Mancanza di appetito: prendete del riso cotto con una umeboshi in sostituzione del sale.

ACETO DI UMEBOSHI (UME-SU o acidulato di umeboshi)

Per ottenere l'ume-su, la preparazione è la medesima dell'umeboshi con la differenza, sostanziale dal punto di vista del risultato, che in questo caso le prugne non vengono fatte essiccare al sole prima di metterle nei barili. Questo perché la prugna non essicata è molto più ricca di liquidi, che presto, grazie alla pressione e al sale, fuoriusciranno abbondantemente, creano l'ume-su. L'ume-su viene chiamato anche "aceto o acidulato di umeboshi", anche se dal punto di vista qualitativo è molto diverso e nettamente superiore all'aceto. L'ume-su è un ottimo digestivo e rimineralizzante, può sostituire l'umeboshi bollita, ma è più leggero e più yin di questa. Stimola anche le funzioni intestinali, disinfetta l'intestino e ne combatte le putrefazioni. Nei casi in cui i disturbi suddetti siano gravi, facciamo bollire a lungo l'ume-su, finché otterremo un liquido denso. Ne prenderemo poi un cucchiaino così com'è, o sciolto in un po' di acqua, prendendolo tre volte al giorno, nel giro di due giorni risolviamo anche la peggiore intossicazione con dissenteria.

Tutti i prodotti liquidi, a base di umeboshi, raggiungono l'intestino molto più velocemente e con un cambiamento di qualità minimo, rispetto all'umeboshi intera.

CONCENTRATO DI UME

Il concentrato di ume è un rimedio e non un cibo. In questo preparato non viene usato il sale né la pressione. Per ottenere il succo dalle prugne, queste vengono prima macinate e poi spremute. Poi questo succo viene bollito lentamente per 48 ore consecutive, finché si trasformerà in una specie di sciroppo colloso molto denso e molto scuro. Il concentrato di ume è piuttosto costoso perché è necessario un chilo di prugne fresche per fare 20 gr. di ume. Questo concentrato è molto meno yang delle prugne di umeboshi, infatti mancano nella sua preparazione tutti i fattori yang, usati per l'umeboshi (esposizione al sole, sale, pressione, lunga stagionatura). Unico fattore yang, in questo caso, è la lunga bollitura. Questo rimedio è molto indicato per chi fa uso di prodotti animali, o ne ha fatto uso nel passato e ha molti depositi di colesterolo.

Il concentrato di ume è una specie di antibiotico naturale, combatte gran parte delle infezioni, anche quelle intestinali, i problemi di stomaco, le intossicazioni soprattutto da carne, pesce e uova.

Si utilizza prelevandone una quantità grande quanto un cece, dal piccolo barattolino che lo contiene. Si mette in una tazza da tè e si ricopre con acqua bollente mescolandolo finché si scioglie completamente. In caso che i problemi siano nella bocca (afte, gengive sanguinanti ...) consiglio di trattenere il liquido qualche minuto prima di ingerirlo.

Il concentrato di ume fa molto altro, ma ne parleremo in seguito.

Tutti questi prodotti sono oggi facilmente reperibili nei negozi di alimentazione biologica o sui siti specializzati in alimentazione biologica (consiglio macrolibrarsi.it, sono molto seri). Sconsiglio caldamente di acquistare umeboshi e derivati non biologici, perché la loro produzione viene effettuata con prodotti chimici e coloranti, che vanificano ogni effetto positivo.