

## Què és la macrobiòtica?



Fundada el 1938 per Georges Ohsawa, la macrobiòtica és un sistema pràctic i filosòfic basat sobre dos principis fonamentals oposats i complementaris, anomenats yin i yang. Aplicats a una alimentació sense carències ni excessos constituint els fonaments d'una vida sana i equilibrada.

*La flexibilitat i la mobilitat són l'equilibri. Són la vida. En vista d'això la cuina macrobiòtica s'inspira del yin i del yang, per fer de cada preparació culinària una exploració interessant i divertida, en altres paraules una recreació.*

*René Lévy*

La macrobiòtica proposa deu maneres d'alimentar-se, de la més variada a la més estricta. Totes compostes en proporcions variables: cereals integrals (arròs, mill, blat escairat), verdures locals i d'estació, llegums (llenties,

cigrons, azukis) i específics com el miso, el tamari i el gomasio.

*El menjar que correspon "a l'art de rejuvenir i a la longevitat" és vegetal, però sense arribar a un extrem; L'equilibri entre plaer i benestar depèn de la proporció entre les verdures, els cereals, i altres aliments inclosos els animals.*

*René Lévy*