

MONDI PARALLELI: L'UNIVERSO MACROBIOTICO.

di Francesco Aronne



Uno segno inequivocabile dei flagellati tempi che vivono gli abitanti del pianeta sul quale scriviamo, è caratterizzato dalla perdita del controllo del territorio in cui abitano e dalla progressiva ibernante chiusura in scatole che chiamano case, in ostaggio di altre scatole che chiamano *televisori*. *Autoreclusioni* incentivate da altre diavolerie elettroniche quali computer, telefonini, lettori multimediali, decoder satellitari e altri gingilli tecnologici che creano, ad arte, stratificazioni virtuali dell'esistere: piani traslati dell'esistenza in cui si assopisce ogni coscienza e che illudono le ignare vittime con l'annullamento delle distanze tra luoghi.

Ogni essere tecnologico viene così ad essere segregato (*a segregarsi*) in una moltitudine di contatti planetari, con suoi simili immateriali, che forse neanche esistono, in una tangibile solitudine che lo allontana sempre più dal mondo reale. Si rinuncia al divino privilegio di guardare negli occhi la persona che si ha di fronte, di sentirne l'odore e il respiro, il campo gravitazionale, di leggerne i messaggi del corpo, di ridurne o aumentarne la distanza fisica. Internet ha sostituito *la Bibbia*; le tante sciocchezze in cui l'incauto *internauta* può imbattersi assurgono ad inconfutabili verità di un dio immateriale e sconosciuto al cui cospetto il Dio vero sembra essere un dilettante allo sbaraglio proveniente da qualche lontana galassia.

L'intero mondo sembra poter passare attraverso il click di un *mouse* o il tocco di un dito su uno schermo, ed esserne sottomesso.

Telelavoro, telecontrollo, potere del denaro ridotto a cifre immateriali, che appaiono e scompaiono da monitor ultrapiatti: display che come occhi di mosche giganti ronzano fameliche sulle economie mondiali. Cifre che si materializzano o evaporano in brevi frazioni temporali, decidendo la vita e la morte per fame, per sete, per inquinamento, per sovralimentazione e per altro ancora, di ampie fasce degli abitanti della terra. Potenze oscure tramano dalle tenebre e inseguono grassi profitti minando, senza scrupolo alcuno, la forza vitale del pianeta e riducendolo ad un ricettacolo di veleni.

Sostanze letali che si riversano copiose nell'acqua, nella terra e nell'aria. Il denaro ed il suo potere vorace stanno intossicando ogni forma di nutrimento (*aria, acqua e cibo*), primo fattore destinato a perpetuare qualsiasi forma di vita in questo angolo di universo, inseguendo profitti che risulteranno inutili ed inutilizzabili: si prospetta come destino forse ineluttabile del pianeta un deserto *Regno di morti e di silenzio*. Schegge residue di istinti primordiali si agitano in quasi amorfe coscienze determinando flebili ribellioni destinate a concretizzarsi in una permanente insoddisfazione e disagio esistenziale. In tanti sembrano aspettare "Godot" (e non un nuovo Messia). Nessuno sa da dove, come e quando verrà. In tanti vegetano in una paranoica ed esangue attesa. Eppure a volte non è necessario andare lontano per scoprire nuovi universi, per trovare risposte a domande che si perdono nella notte dei tempi, per ascoltare, sapendo ascoltare, altri pareri, altre visioni dello stesso mondo in cui in tanti conviviamo. E a chi cerca può capitare di trovare, di incrociare le traiettorie di altri sistemi di pensiero. E' il caso della *macrobiotica*. In tanti associano a questo termine una dieta, banalizzandone l'essenza e occultandola tra altri tipi di *cure dimagranti*, sottolineandone, a volte, anche l'ardua praticabilità. Per quanto mi riguarda ho sempre visto la *macrobiotica* come uno stile di vita da approfondire ed una originale visione dell'esistenza, cercando di andare oltre il robusto guscio con la quale i seguaci e fautori si proteggono dagli assalti e dall'accerchiamento del mondo cosiddetto *moderno*. Il termine "*macrobiotica*" significa letteralmente "tecnica di lunga vita" (dal greco *makros*=lungo e *bios*=vita) . Il riferimento è a conoscenze millenarie giunte dalla notte d'oriente: il principio secondo cui la salute dipende dall'equilibrio delle due forze vitali contrapposte, *Yin e Yang*.



Yin e Yang

Nel Pensiero Orientale lo Yin e lo Yang sono due principi archetipi prodotti dal movimento e dall'immobilità del Vuoto che con la loro interazione creano il Ki (Energia Vitale) e il mondo fenomenico. A livello filosofico il movimento e l'immobilità, l'attività e la ricettività sono le parole chiave per la comprensione di Yin e Yang. I due principi non indicano condizioni statiche e opposte, bensì un "continuum" di rapporti relativi.

Il carattere cinese che significa Yin indicava in origine il lato in ombra di un pendio. Yin inoltre rappresenta la "Terra", il principio passivo o ricettivo, la luna o l'ombra, il sesso femminile, l'immobilità, la pesantezza, la materialità, il freddo, il riposo, l'interno, il basso, l'introversione e la diminuzione. Il significato originario di Yang era il lato soleggiato di un pendio. Yang inoltre rappresenta il "Cielo", l'archetipo Yang del principio attivo creativo; il sole, il sesso maschile, il movimento, la leggerezza, l'immaterialità, il calore, lo stimolo, il movimento, l'eccitazione, il vigore, la luce, l'esterno, l'alto, l'estroversione e la crescita. Quindi sia lo Yin che lo Yang sono due aspetti opposti e complementari, ma sono anche in rapporto dinamico fra loro: essi si creano e si controllano reciprocamente. Lo Yin al suo massimo si trasforma in Yang e lo Yang al suo massimo si trasforma in Yin. Essi rappresentano l'unità dei due aspetti del Ki: sono perciò indissolubili e sempre presenti.

Questa teoria, detta anche del *Principio Unico*, è alla base di molte delle filosofie dell'estremo oriente. Il concetto potrebbe aver tratto la sua origine dall'osservazione, nell'antica civiltà cinese, dell'eterno divenire del giorno che si trasforma in notte e viceversa. Lo Yin e lo Yang sono opposti, ma l'uno non può esistere senza l'altro, come il male non può esistere senza il bene, il buio non può esistere senza la luce, il freddo non può esistere senza il caldo. E viceversa ...

Ogni elemento cosmico contiene il seme del proprio opposto e può tramutarsi nel proprio opposto: proprio come la vita che si trasforma in morte e viceversa.

In una persona, lo *Yin* e lo *Yang* devono essere in equilibrio. Il benessere e la salute sono profondamente interdipendenti da questo equilibrio.

Lo scopo fondamentale è di porre l'organismo in uno stato di benessere e di bilanciamento tra lo star bene fisico e mentale. Per fare ciò è necessario perseguire il mantenimento dell'equilibrio tra queste opposte e complementari energie, anticamente denominate, come già detto, *Yin* e *Yang*, che governano l'intero universo e quindi anche ogni aspetto dell'esistenza di ogni essere, compresa la salute di ogni essere vivente.

Ogni squilibrio può provocare malattie, sia fisiche che psichiche.

Una visione dualistica del cosmo quindi il cui divenire è legato indissolubilmente ad una lotta di polarizzanti opposti.

Ne scaturisce un regime alimentare centrato essenzialmente su cereali, vegetali, legumi, cibi e condimenti, molti dei quali appartenenti alla tradizione millenaria giapponese e tendente alla ricerca dell'equilibrio.

Questa teoria ed il suo legame con la terra del *Sol Levante*, è il frutto degli studi intrapresi da un ragazzo giapponese, *Nyoiti Sakurazawa*, meglio conosciuto come *George Ohsawa* che nacque a Kioto il 18 ottobre 1893, studente in filosofia e poi medico, universalmente riconosciuto come l'iniziatore della macrobiotica nei termini che noi conosciamo.

Dopo essere guarito dalla tubercolosi, attribuì il suo stato di guarigione ad una dieta basata sui principi delle pratiche spirituali della medicina orientale, ispirata allo stile di vita dei monaci zen. Dalla esperienza di *Ohsawa*, dai suoi studi e dai suoi insegnamenti sono sbocciate esperienze, anche molto diverse tra loro, in tutto il pianeta.

Secondo la *macrobiotica* e con il riferimento alla *Teoria del Principio Unico*, ogni alimento può essere considerato appartenente ad una delle due categorie, *Yin* e *Yang*, così come anche ogni malattia. La malattia diventa manifestazione di uno squilibrio, e il cibo può diventare il benefico equilibrante fattore che può ridare la salute. L'ingestione quotidiana di cibo richiede continua attenzione per il mantenimento di questo equilibrio che diventa vitale ed il segreto della buona salute.



Appartengono alla categoria Yin tutti quegli alimenti dal sapore strettamente acido, amaro, molto dolci o aromatici; ancora, quelli che hanno un sapore salato, poco dolce e si caratterizzano per un'abbondante dose di sodio. Con la cottura degli alimenti aumenta l'energia Yang, regolata dall'alternarsi delle stagioni: maggiore in inverno, media in primavera e autunno, minore in estate.

Appartengono alla categoria Yang tutti quegli alimenti prodotti e trasformati dall'industria, come zucchero raffinato, margarina; alimenti di derivazione animale, ossia tutte le carni in generale, uova, latte e derivati, miele; la macrobiotica sconsiglia il consumo di bevande alcoliche, l'aceto, le bibite zuccherate, il caffè. Tutti questi divieti verso i prodotti derivanti dal lavoro dell'industria alimentare derivano dal concetto secondo cui i processi della lavorazione industriale alterano gli equilibri energetici degli alimenti.

La guarigione e la salvaguardia di uno stato di salute possono essere ottenuti quando l'alimentazione e lo stile di vita permettono il riequilibrio delle energie.

E' ammesso il consumo saltuario di pesce o di selvaggina, ma anche di vino o birra purché di produzione biologica. Tra gli alimenti appartenenti alla tradizionale cucina giapponese, la macrobiotica predilige il riso possibilmente integrale, le salse di soia, le alghe marine.

I cibi macrobiotici vengono consumati senza essere sottoposti a surgelamento, all'aggiunta di additivi e, in particolar modo, di dolcificanti artificiali. Le modalità di cottura preferite sono la cottura a vapore o al forno, si fa anche largo uso della pentola a pressione. Se gli alimenti devono essere dolcificati (cosa comunque sconsigliata), si utilizzano preferibilmente malto d'orzo o di riso. In alternativa zucchero di canna, miele o composti dolci come lo sciroppo d'acero (non tutti i macrobiotici lo usano). Al posto del caffè si usa caffè d'orzo o una bevanda di cereali. Il tè si preferisce verde.

Nella preparazione dei cibi, proprio per l'importanza che il cibo riveste ai fini della salute, si mette molta cura, con notevole attenzione anche ai tipi di tagli delle verdure e nella origine, pulizia e combinazione degli ingredienti, oltre che alle tecniche e recipienti di cottura.

L'approccio alla macrobiotica non può essere esclusivamente teorico e dietetico. La disponibilità deve essere quella di aprirsi a un mondo le cui radici affondano in un passato remoto, tanto più lontano quanto più la tecnologia ha occupato la nostra vita. Consolidate ed appaganti pratiche di vita quotidiana per alcuni, esperienze border-line per altri, metodiche improponibili e addirittura dannose per altre scuole di pensiero ...

Tra tutti i macrobiotici e le varie scuole che si rifanno al Maestro Osawa, che da anni percorrono questo impervio cammino, merita sicuramente una menzione l'instancabile *Mario Pianesi*. Italo-albanese nato a Tirana nel 1944 che da 40 anni ha dedicato la sua vita alla ricerca, alla sperimentazione ed allo sviluppo della macrobiotica italiana ed internazionale. Nel 1980 ha dato vita ad *U.P.M. (Un Punto Macrobiotico)*. Diversi sedi in Italia ed anche all'estero che sono *"un punto di ritrovo di persone che cercano di conoscere se stesse. Persone anche completamente diverse che stanno insieme per il raggiungimento di un sogno comune: la diffusione di una alimentazione naturale ed equilibrata, la diffusione di una filosofia del rispetto-amore a partire da Aria, Acqua, Terra, Vegetali ed Esseri Viventi"*.

Motore di conferenze, corsi di cucina e non solo *l'U.P.M.* è un cuore pulsante che in tempi di avvilente omologazione ricorda, alle tante coscienze non ancora sopite, che altre vie sono possibili e percorribili.

Il modo migliore per approcciare la macrobiotica è di frequentare chi da anni, pur se nello stesso nostro mondo, batte un percorso alternativo.

In *Un Punto Macrobiotico* è possibile provare la cucina macrobiotica, acquistare cibi selezionati, libri, altri prodotti, seguire conferenze, corsi di cucina, iscriversi alle *"vacanze macrobiotiche"* e tanto altro ancora.

E qui è possibile approfondire la conoscenza di questo mondo mediante gente apparentemente settaria, rude e scontrosa, arroccata e difesa, ma sempre francamente cordiale e disponibile.

A Salerno (*ma anche a Bergamo, a Treviglio, a Bologna, a Roma, a l'Avana ed in tanti altri posti dove il pensiero raggiunge i tanti amici che ci sono e che con le loro energie consentono a tanti questa opportunità*) c'è il Punto, dove *Dario e Carmen* saranno ben lieti di aprirvi le porte ed introdurvi in questo mondo. Provare per credere.



Girovagando nella rete si possono trovare informazioni sui prodotti della tradizione alimentare giapponese (ma, ancora prima, cinese) di cui i macrobiotici fanno uso. Tra i principali, ne ricordiamo alcuni (di questi taluni non da tutti i macrobiotici usati):

Miso

Il Miso è l'incontrastato re dei condimenti giapponesi e, per sapore e qualità nutritive, merita di occupare un posto di primo piano. Il Miso è il risultato di una sapiente maturazione, lunga due anni, di soia, sale e cereali (di solito il riso o l'orzo), effettuata in grandi tini di cedro. Questo processo dà origine ad una pasta scura e saporitissima che si utilizza principalmente al posto del dado da brodo nella preparazione di minestre e zuppe, ed anche per creare salse e condimenti vari. Oltre ad essere un delizioso condimento, il Miso presenta un valore nutritivo davvero unico, perché fornisce all'organismo molte sostanze preziose quali lattobacilli, enzimi, proteine e minerali.

Salse di Soia

Le due varietà più tradizionali ed artigianali di Salsa di Soia: lo Shoyu, preparato con soia, grano e sale marino, ed il Tamari, preparato solo con soia e sale. Il primo è di sapore più delicato e meno salato, il secondo è più denso e ricco, dal sapore pieno. La salsa di soia in Giappone è nata come derivato della preparazione del Miso, per diventare in seguito un condimento a sé stante talmente popolare da caratterizzare tutta la cucina orientale. Benché condimenti e cibi fermentati fossero conosciuti da lungo tempo in Giappone, fu solo nel dodicesimo secolo che il Miso (allora ottenuto solo da soia e sale) divenne un alimento di largo consumo. Proprio in quegli anni il monaco buddhista Kakushin, che univa all'insegnamento della meditazione quello della preparazione del Miso, iniziò a raccogliere il liquido che si formava in fondo ai fusti di fermentazione, ed a usarlo come condimento: era nato il primo Tamari. Due secoli più tardi il procedimento fu modificato sottoponendo a pressione la mistura in fermentazione, in modo da ottenere del liquido in maggiore quantità, ed il Tamari divenne un condimento molto popolare.

Umeboshi

Le Umeboshi sono un prodotto tradizionale nella cucina e nella cultura giapponese, ottenuto mettendo a stagionare sotto sale per un anno una speciale varietà di prugne. Le prugne sono raccolte quando ancora acerbe, e dalla stagionatura si sviluppa un sapore acidulo e salato che si accompagna perfettamente a tutti i piatti di verdure.

- Umeboshi: prugne Ume stagionate un anno in barili di legno con sale marino.

- Ume Su: Acidulato di Umeboshi è ottenuto scolando il liquido acidulo e salato che si produce dalla stagionatura delle Umeboshi. Si utilizza come un normale aceto, ma è già salato: per condire un'insalata è perciò sufficiente aggiungere solo un poco di olio. Originario della Cina, dove il suo uso è ricordato da più di 3.000 anni, il frutto dell'Ume è frequentemente considerato una prugna (si parla spesso di "prugne" Umeboshi), ma è in realtà più vicino alle albicocche sia botanicamente che come aspetto e sapore.

Insalatini

Gli insalatini sono verdure fermentate che fanno parte, sotto diverse forme, delle abitudini alimentari tradizionali di tutto il mondo: basta pensare ai crauti, alle rape sotto vinaccia, ed a molte altre preparazioni tradizionali. Gli insalatini giapponesi sono veramente saporiti e bastano da soli, senza altro condimento, a ravvivare un piatto di cereali. Sono anche un graditissimo antipasto, stuzzichino o aperitivo.

Il Tukuan è l'insalatino dal sapore più forte e deciso, si tratta di ravanella gigante giapponese (Daikon) messo a fermentare alcuni mesi sotto sale.

Gli insalatini di Daikon, di Cetriolo e di Zenzero, offrono varianti più delicate sullo stesso tema: fermentati in miscele di acidulati di riso o umeboshi e sale marino, con l'aggiunta di liquirizia, o di foglie di Shiso, offrono una gradita scelta tra sapori intriganti e sempre stuzzicanti.

Le foglie di Shiso sono le stesse messe a maturare per preparare le famose Umeboshi: il loro sapore acidulo e salato si accompagna bene a piatti di verdure, e le foglie intere possono anche essere utilizzate per preparare involtini di Tofu o di cereali.

La Bardana è una radice che, nei nostri paesi, è di solito disponibile solo selvatica, mentre in Giappone è estesamente coltivata. In questo modo il sapore risulta più delicato e gradevole. La Bardana ed il Daikon secco (ravanella gigante giapponese tagliato a strisciole sottili e poi seccato), si preparano lasciandoli a bagno una mezz'oretta e poi aggiungendoli a stufati di verdure o a zuppe. La Bardana è presente in un altro condimento tradizionale in polvere denominato Tekka.

Kuzu

Il Kuzu è una pianta rampicante che cresce spontanea in tutto il Giappone adattandosi ai terreni più poveri, diffondendosi sui pendii delle montagne e difendendone il suolo dall'erosione. Tale è la forza di questa pianta, che i suoi flessibili rami possono crescere anche di 15 metri in una stagione, mentre le sue radici possono raggiungere i 100 metri di lunghezza. Il Kuzu è infatti una pianta perenne e longeva, in grado di vivere fino a 100 anni. Dato che è una leguminosa, le sue radici ospitano batteri che fissano l'azoto dell'aria nel terreno, fertilizzandolo. In inverno le sue foglie cadono creando humus. In Giappone ci sono numerosi vulcani: dopo un'eruzione, quando la lava si è solidificata, il Kuzu è la prima pianta a crescere sulla superficie spoglia e sterile, rendendola di nuovo fertile con il passare delle stagioni. Ancora più che alle sue qualità di pianta utile all'ambiente e straordinariamente resistente, il Kuzu deve comunque la sua popolarità all'amido ricavato dalle sue radici, usato da secoli sia come alimento che come rimedio naturale.

Mirin

Mirin è un dolcissimo vino di riso. Si usa soprattutto in cucina, per arrotondare il sapore di piatti di pesce o di seitan: aggiungetene qualche goccia in cottura per un effetto assolutamente speciale, come fareste con il vino. Ed in una fredda giornata invernale provate questo antenato orientale del nostro punch: aggiungete una parte di Mirin a due parti di Tè Mu bollente, e bevete caldo. Il Mirin è un vino dolce ottenuto dalla fermentazione del riso glutinoso, ed uno degli ingredienti fondamentali della Cucina giapponese più raffinata.

Mochi

Il Mochi che, quando il Giappone era un paese povero, era un cibo riservato alle feste: si tratta di deliziosi panetti di una speciale varietà di riso. Il Mochi è uno speciale prodotto ottenuto pestando del riso cotto della

varietà cosiddetta "dolce" (denominato anche riso "glutinoso" per la sua consistenza, benché non contenga glutine), fino a trasformarlo in un impasto denso e colloso.

Il Mochi richiede una grande energia per essere preparato. Tradizionalmente è pestato a mano in grandi mortai di legno, usando un lungo e pesante pestello maneggiato con entrambe le mani; l'impasto che si forma viene suddiviso in piccoli pezzi, e lasciato asciugare. È un cibo tipicamente invernale, perché l'energia che vi è immagazzinata dona calore, forza e vitalità.

Tofu

Tofu secco, il cosiddetto "formaggio di soia", è ben conosciuto nella sua forma fresca. Ma ogni tanto può essere interessante usare quello secco, che offre un incredibile concentrato di proteine (più del 50% del suo peso) unito ad un sapore delicato e versatile. Il Tofu secco, è un'invenzione del tutto giapponese che ha origine nel 1225, nel monastero di Monte Koya. Il Monastero di Monte Koya sorge solitario in una grande foresta di cedri su una montagna a sud di Kyoto, ed è il centro della scuola di buddhismo esoterico Shingon. I monaci di Monte Koya cercavano un modo per conservare più a lungo il Tofu e, partendo dal suo congelamento, elaborarono un ingegnoso metodo di disidratazione. Prepararono il Tofu e lo congelarono, mettendolo quindi su dei ripiani sistemati sotto dei ripari, lasciandolo al freddo per tre settimane. Poi gettarono il Tofu congelato in acqua calda, ne spremettero il ghiaccio e lo rimisero sotto i ripari, questa volta riscaldando l'ambiente con dei bracieri: in breve tempo il Tofu fu completamente asciutto, e sotto questa forma si dimostrò in grado di conservarsi circa quattro mesi. Il metodo di preparazione fu insegnato nei villaggi circostanti, ed in breve tempo il Koya Tofu (così fu chiamato dal nome del monastero) divenne un cibo molto apprezzato e preparato ogni anno come alimento di riserva. Il metodo fu in seguito perfezionato sulle montagne di Nagano, a nord di Tokyo, nel 1575. Un famoso samurai, Takeda Shingen, voleva ottenere un cibo nutriente ed in grado di conservarsi a lungo, che i suoi soldati potessero facilmente portare con sé. Per realizzarlo, prepararono del Tofu, lo pressarono bene e lo congelarono, poi lo avvolsero in stuoie di bambù, lasciandolo sotto zero per una settimana. Appesero quindi i pezzi di Tofu, legati insieme da strisce di paglia di riso, ad asciugare all'ombra ed al freddo per alcune settimane: il riscaldamento del giorno ed il freddo della notte lo seccarono completamente, tanto che la sua conservazione risultò molto prolungata. Questo metodo, più semplice del precedente, ebbe ancora maggiore fortuna, e da allora la provincia di Nagano divenne il centro della produzione di Tofu secco.

Tè Giapponesi

Nella cultura del Tè il Giappone ricopre un ruolo del tutto particolare. Mai come in questo caso, infatti, il popolo giapponese è stato in grado di introdurre un'abitudine straniera e raffinarla, con la famosa cerimonia del tè, fino al punto di farla diventare un'arte ed un elemento importante della cultura e dello spirito nazionale. I giapponesi sono stati in grado di utilizzare al meglio tutto ciò che la pianta del tè poteva offrire, creando da essa vari tipi di bevande con caratteristiche diverse tra loro. Si va dal classico **Sencha**, il Tè Verde, preparato con le foglie giovani della pianta, al **Bancha**, o Tè leggero, preparato con le foglie completamente cresciute e leggermente tostate, fino al **Kukicha**, il "tè di rametti" ottenuto utilizzando principalmente i rametti più fini.

Se il Tè Verde è consumato soprattutto per stimolare, il Bancha è apprezzato per essere un blando stimolante (presenta un contenuto in teina più basso di quello del tè verde) ed un buon digestivo a fine pasto, mentre il Kukicha - contenendo solo piccolissime quantità di teina - è considerato un tè depurativo e digestivo adatto a tutti, e soprattutto a chi desidera limitare il consumo di teina o caffeina senza ricorrere ai tè deteinati artificialmente.

Mentre il Tè Verde ed il Bancha sono preparati per infusione, nel modo usuale, utilizzando circa un cucchiaino di tè per tazza, o una bustina per una - due tazze di acqua, il Kukicha richiede una breve bollitura. Per prepararlo, bollite per cinque minuti un cucchiaio di Kukicha in un litro d'acqua, e poi filtrate. Il Kukicha si conserva bene per alcuni giorni (in frigorifero durante la stagione calda), e può essere riscaldato. E' anche eccellente bevuto freddo in una calda giornata estiva, specialmente se con l'aggiunta di qualche foglia di menta o un poco di succo di mela.

Un discorso a parte va fatto per il **Tè Mu**. Non si tratta in realtà di un prodotto della pianta del Tè, ma di una miscela di erbe che ha le sue radici nella tradizione erboristica orientale. Mu, in giapponese, significa il vuoto, cioè - nella spiritualità giapponese - l'infinito, l'origine di tutte le cose, lo stato di armonia ed equilibrio assoluti. Il Mu contiene Ginseng unito ad altre quindici erbe che servono per equilibrare, ammorbidire e completare l'effetto di questa potente radice: il risultato è una bevanda straordinaria, riscaldante e rinforzante, dal sapore assolutamente delizioso e dal profumo penetrante. Il Mu si prepara facendo bollire una bustina in mezzo litro d'acqua per un periodo di tempo che va dai cinque ai quindici minuti, in funzione della forza che si vuole impartire alla bevanda. Come il Kuchicha, si conserva alcuni giorni e, oltre ad essere riscaldato, può anche essere bevuto freddo in estate.

- **Sencha Tè verde**: prodotto con germogli e giovani foglie primaverili della pianta del tè, non fermentato.

- **Hojicha Tè leggero**: ottenuto con le foglie del tè pienamente sviluppate, non fermentato e leggermente tostato.

- **Kukicha Tè di rametti**: prodotto principalmente con fini rametti della pianta del tè, non fermentati e leggermente tostate.

- **Mu 16 Erbe**: la bevanda dell'armonia e della vitalità a base di erbe e radici.

