



La “biografía” de los alimentos

► Texto: Xavier Florin
Fotografías: Fernando López

¿Qué nos alimenta? ¿qué nos aportan los alimentos? Si lo que nos interesa es su calidad más que su cantidad ¿cómo elegirlos? y ya en casa ¿cuál es la mejor manera de cocinarlos, es decir, de prepararlos para que nuestro cuerpo y nuestra mente los asimilen bien? Tal vez la Ciencia se ha limitado a estudiar síntomas y a analizar lo ya elaborado, las consecuencias, más que las causas de que un alimento u otro tengan diferentes efectos en nuestro organismo. Empezaremos por conocer otro tipo de investigaciones que nos llevan a las diferencias cualitativas y con ellas hacia el origen de esas diferencias

Simplificar es deformar; complicar es volver algo inutilizable” dijo Paul Valéry. ¿Qué hay que destacar –por lo limitativo que es un artículo– para orientar enseguida el tema hacia el corazón del asunto? Porque la alimentación, el alimento, es una materia muy amplia.

¿Hay que desarrollar las diferentes calidades de luz y de calor que en sus inicios la planta captó y de lo que resultan las diferentes sustancias que ella ha creado, que el vegetal ha asimilado de manera más o menos armoniosa según su nivel de salud?

¿Hay que desarrollar la analogía que se puede dar entre las funciones digestivas del ser humano y de los animales y aquéllas de la planta? El Hombre, como los animales,

¿se alimentará también como la planta bebiendo de dos fuentes, la que se asemeja a la asimilación cloroflica de las hojas en la que la materia vegetal terrestre se casa con el cielo inmaterial, y la de la alimentación material líquida aportada por sus raíces? ¿No habrá también en todo Hombre, y en el animal, dos vías de alimentación, una por los sentidos y los nervios, otra por el metabolismo sanguíneo; una modelante, estructurante, cincelante y otra obstrusiva, inflante; la una no material como el plan del arquitecto, la otra material como los materiales de la construcción y el mortero que los une?

Plantearse esta cuestión es ampliar la investigación, no contentarse al “nivel de las margaritas”, es enriquecerla, encontrar respuestas a las numerosas preguntas suspendi-

Algunos alimentos, siguiendo la sabiduría de nuestros antepasados, los comemos crudos: las ensaladas



das en nuestra época pegada a su pensamiento universalmente mecanizado, donde científicamente no se pueden abordar como es debido los misterios de la Vida.

Volver a una investigación de lo vivo

Sí, habría mucho por escribir, pero en lo concerniente a los misterios de la Vida que se manifiestan en la agricultura, la alimentación o la medicina, hay que estigmatizar de partida la actitud errónea del modo "intelectual" de pensar de los investigadores de nuestra época, cuya orientación dada a sus empresas, orientación imitada, reanudada tal cual, es divulgada sin ningún discernimiento por los medios de comunicación dominantes creadores de "la opinión pública".

Este error básico les lleva a pensar, a investigar en lo que está hecho –por ejemplo los constituyentes de una planta enferma– como la causa de eso a lo que se ha llegado, dicho de otra manera, a investigar en el producto obtenido la causa de los problemas que pueden existir, como virus, microbios, hongos, priones, parásitos, y me dejo muchos, ya que no son más que los síntomas, las consecuencias de procesos de vida enfermos, y no al contrario.

Tomando una imagen, esta actitud hace pensar en un necio que pensase que el agua contaminada que corre por la desembocadura de un río es la causa misma de esa contaminación, en vez de pensar que eso proviene de todo lo que el río ha recibido a lo largo de su curso, al fin y al cabo resultado de su vida, de su "biografía".

La actitud justa resueltamente científica en las ciencias de la Vida, en este caso en el alimento, no consiste en estar polarizado en el producto acabado, que puede parecer semejante a otro producto obtenido de otra manera; el problema es antes que nada investigar cómo se ha obteni-

do ese producto alimentario, estudiar de alguna manera su biografía. En nuestra época esto se llama la trazabilidad.

La materia sólo es el soporte del alimento

En efecto, en análisis químico dos alimentos semejantes o en todo caso muy parecidos –pues a veces en bioquímica pueden revelarse trazas del diferente camino recorrido–, muestran ciertas diferencias. Dos productos alimentarios de la misma naturaleza... mantequilla por ejemplo, pueden en su "biodinamismo", consecuencia de su "biografía", ser muy diferentes.

Es esto lo que cuenta en el alimento. La materia no es más que un soporte físico de lo que existe dentro –de ahí proviene el término de "substancia"– que es de lo que nos alimentamos. He aquí varios ejemplos concretos que permiten fundamentar con seguridad este aserto.

Elegiremos primero un ejemplo contundente en la producción de alimentos: la fertilización de la tierra. Existen dos posibilidades para ésta de recibir nitrógeno, el elemento que anima, el motor de la alimentación de las plantas. Primero la actividad de los colectores de nitrógeno, microbios solos como los azotobacters, o en asociación con las plantas: leguminosas, ciertos musgos y otras plantas silvestres o cultivadas. Lo que aquí se producen son los procesos de fermentación calurosos.

La otra posibilidad es aquella –cada vez más empleada en las fábricas de abonos– que consiste en imitar a la calurosa naturaleza pero de una manera bastante fría. Fijan el nitrógeno atmosférico por electrolisis. Y es este abono nitrogenado obtenido eléctricamente, de alguna manera "electrocutado" en su génesis, lo que se aporta a la tierra para nutrir a las plantas alimenticias. Dejo suponer de qué calidad "biodinámica" son los alimentos que provienen de ahí y, a más o menos largo plazo, sus efectos tanto

sobre los psiquismos como sobre lo físico en el caso de las personas que los comen, sobre todo los niños que están creciendo. En su época Rudolf Steiner lo mencionó en lo concerniente a las enfermedades mentales y de carácter del futuro. Pero no hay que tomarse esto como pura creencia, estas consecuencias han sido corroboradas por descubrimientos recientes.

Con este ejemplo exponemos lo que es esencialmente la "calidad" de un alimento. No tiene nada que ver con la cantidad, eso es otra cosa. La calidad no se puede comparar con las proporciones cuantitativas de los componentes de un alimento que no son más que las consecuencias. La calidad es lo que se expresa en las potencialidades vitales, buenas o malas de un alimento, orientadas en una u otra dirección. La calidad es la "biodinámica" de un producto agrícola, que no se revela en su esencia con los análisis químicos, pero se pueden seguir sus huellas con análisis microbianos del perfil referencial Berthet; la bioelectrónica, el efecto Kirlian y los tests globales cualitativos.

Los efectos de uno u otro alimento

Continuemos nuestro estudio de manera muy concreta y tomemos el azúcar como ejemplo. Este alimento puede tener calidades muy diferentes. El azúcar que estimula toda animación, el azúcar que despierta –sin azúcar en la sangre nos caemos redondos– actúa de diferente manera como alimento si procede de una planta o de otra, si proviene de sus raíces, de sus tallos o de sus flores. La "calidad" de las fuerzas vitales será pues diferente si proviene del azúcar de la remolacha (una raíz) que actuará sobre todo sobre el equivalente de la raíz, nuestra fría cabeza. En cambio, comparada con el azúcar de la caña, ésta, al provenir del tallo, actuará sobre todo sobre nuestro mediastino, allí donde se sitúan nuestras dos "hojas", los pulmones. En cuanto al azúcar de miel, que proviene de las flores por la acción dinamizante alquímica de las abejas, estimulará sobre todo los órganos donde se deshacen los alimentos, los calurosos intestinos, de ahí los perfumes que se desprenden como en las flores, de ahí el equivalente del "fruto" resultante, la sangre. Estimulará pues los metabolismos deficientes en los que la "transubstanciación" de la sustancia alimentaria en sustancia humana no se llega a hacer bien, de ahí los problemas de acumulación que pueden resultar y ascender hasta la esfera superior.

Cada cual debe elegir en conciencia el azúcar que le conviene. He aquí sin embargo unas primeras indicaciones. En nuestro entorno estresado, sobreexcitado, es preferible no sobreexcitar demasiado la cabeza con azúcar de remolacha, cada vez más refinado, mineralizado y peor todavía, obtenido con abonos nitrogenados "electrocutados". En cambio el azúcar obtenido de la zanahoria, esta raíz de composición muy estructurada, al comerla en su totalidad tendrá el efecto opuesto.

Instruidos de esta manera, estaremos mejor preparados para volver a buscar los manjares que nos son beneficiosos.

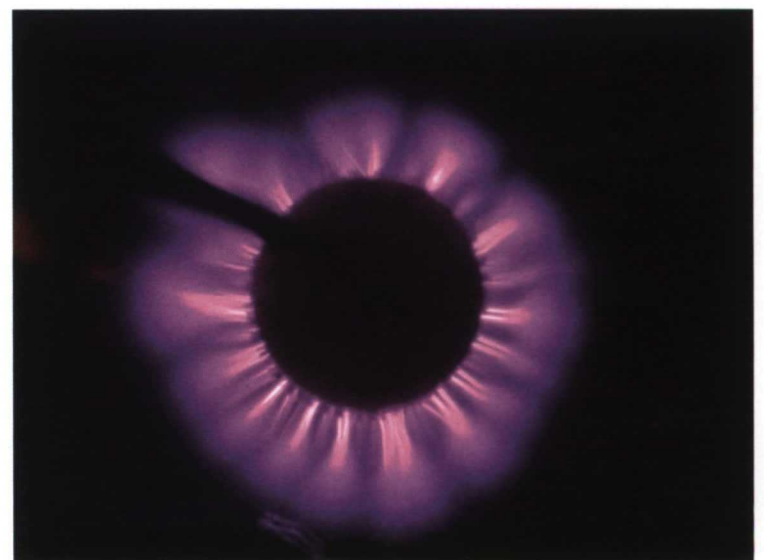
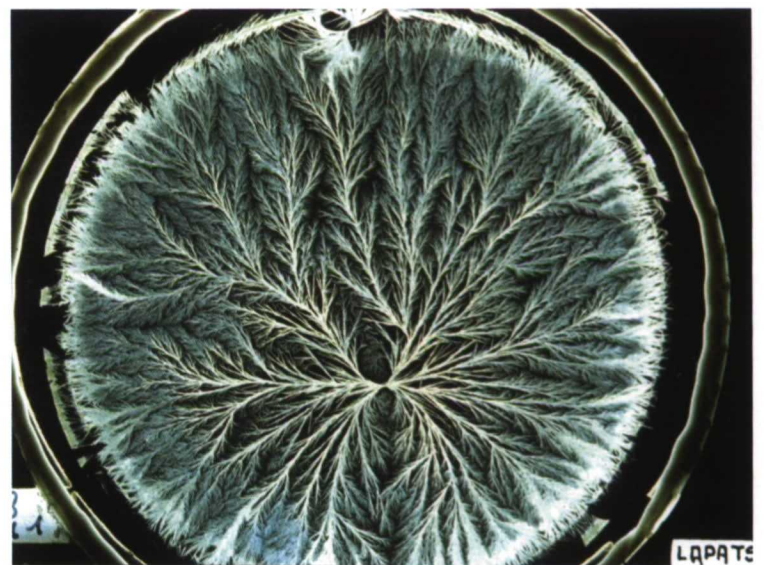
Veamos ahora lo que se realiza en la cocina

Al repercutir en ella una producción agrícola que debe investigar para obtener productos de fuerte y armoniosa "calidad" vital, el objetivo de la cocina es en este sentido facilitar la digestión al entreabrir el alimento, al hacerlo "florecer", pero florecer bien.

Ahora bien, esto se puede obtener de muchas maneras, cocinando los manjares de manera fría o cálida, incluso sin cocinarlos. La cocción fría se obtiene por la lacto-fermentación; la cálida con diferentes energías. Todo depende de lo que somos, de nuestras necesidades y capacidades digestivas. No es pues deseable encerrarse en una sola escuela dietética, el crudivorismo exclusivo por ejemplo, rechazando todo alimento cocido. Existen sin embargo casos, enfermedades, la artrosis grave por ejemplo, donde las curas de alimentos crudos más o menos prolongadas se muestran beneficiosas.

Existen también manjares que siguiendo la sabiduría de nuestros antepasados comemos casi crudos: las ensaladas. Esas hojas cuyas fuerzas vitales liberadas estarán así en

Dos muestras de test cualitativos: la primera imagen obtenida con cloruro de cobre o "cristalización sensible" y la siguiente con el procedimiento Kirlian





La calidad no se revela con los análisis químicos, pero se pueden seguir sus huellas con otros tests globales cualitativos

mejores condiciones para actuar en nuestras "hojas", nuestros fríos pulmones (la tuberculosis es el resultado de pulmones calientes).

Por el contrario, el metabolismo no se puede expresar en buenas condiciones más que en el calor, sobre todo para los niños, los niños pequeños recibirán alimentos cocidos, y la maravilla para estructurar su cerebro en el futuro es la zanahoria cocida, bien cocida. No estemos polarizados por las vitaminas en este caso. Si algunas desaparecen en el análisis, reaparecen en el dinamismo, como lo han revelado los tests cualitativos.

En la mayor parte de los casos, lo hemos constatado, es la cocción caliente la que hay que emplear. Pero también con ella es posible hacerlo bien o hacerlo mal. Hace falta en primer lugar poner atención sobre la "calidad" de la energía empleada.

Con qué energía y recipientes podemos cocinar

En sus tiempos, el Dr. Hauschka abrió camino haciendo experimentos reveladores relatados en su *Ernährungslehre* (Curso sobre la alimentación).

En modalidades semejantes y con las repeticiones adecuadas, nuestro investigador puso a hervir agua bidestilada en el mismo lapso de tiempo, en recipientes de la misma capacidad y del mismo metal esmaltado, pero con energías diferentes: lupa solar, leña, carbón, gas, electricidad. Dejó enfriar las aguas obtenidas en su recipiente. Después, en las mismas condiciones de laboratorio, siendo todo semejante, continente, contenido, origen de la planta etc., llenó unas copelas de cristal (cajas de Petri profundas) con arena seca, sembrando cada una con 100

granos de trigo. Regó cada una con la misma cantidad de agua diferente (cocida con la lupa, con leña, etc.), después colocó las copas sobre un plato giratorio. Observó las diferencias en la germinación, rapidez de crecimiento de los diferentes granos de trigo. En el momento en que las plantas se ponían a semillar detenía el experimento.

Relato a grandes rasgos cómo observó que las plántulas del agua de la lupa solar eran las más grandes, ni demasiado duras ni demasiado ligeras, de un verde hermoso, ni demasiado amarillo ni demasiado azul, de sabor ni demasiado acre, ni demasiado amargo y sobre todo muy próximas al número áureo (1.618/1) en relación entre la largura de las hojas y la de las raicillas. El agua calentada con leña dio plántulas un poco más pequeñas, algo menos bellas de color y forma y todavía próximas a la proporción del número áureo. Las plántulas obtenidas con el carbón y el gas aún eran aceptables. En cambio, las plántulas del agua calentada con electricidad, dieron un color verde azulado, quebradizas en la parte de las hojas y además en proporción más pequeñas que las raíces, que eran muy largas.

El mismo experimento se hizo con la misma energía calefactora, pero con recipientes de metales muy diferentes: oro, estaño, hierro, cobre, plata, aluminio. Los resultados obtenidos fueron reveladores de la "personalidad" del metal. El mejor fue evidentemente el oro. El estaño, el cobre, cobre estañado, plata, hierro, dieron lugar a comparaciones interesantes.

Por el contrario las plantas con agua calentada en aluminio se parecían a las obtenidas en el agua calentada con electricidad. Esto se comprenderá más fácilmente si se sabe cómo se obtiene el aluminio a partir de la bauxita. Una vez más la electrolisis.

Se hicieron otros muchos experimentos siguiendo este mismo tipo, continuaron con otros tests físico-químicos como la importante bioelectrónica, el efecto Kirlian, las cristalizaciones, capilaridad, gotas sensibles, etc. Los ensayos con microondas fueron catastróficos.

Todos estos métodos ampliaron el campo de experimentación más allá de los análisis obtenidos sobre los cadáveres diseccionados de organismos vivos –esas autopsias–. Fueron propuestos allí donde, por poco que sea, pueden seguirse las trazas de los procesos de vida que revelan los diferentes biodinamismos.

Comprenderemos entonces cada vez mejor que lo que nos nutre de un alimento no es la materia, sino lo que lleva, las fuerzas de calor y de luz celeste en sus múltiples calidades que nos han generado y nos regeneran sin cesar. ■

Sobre el autor

Ingeniero agrónomo hoy jubilado, es uno de los más importantes asesores y profesores de Agricultura Biodinámica en Francia y en otros países europeos, donde por medio de cursos, conferencias, libros., ha sabido divulgar una forma más viva de conectar con el conocimiento y la investigación de lo vivo

La materia no es más que un soporte físico de lo que existe dentro -la "substancia"- que es de lo que nos alimentamos