

LA CALIDAD

DE LOS ALIMENTOS

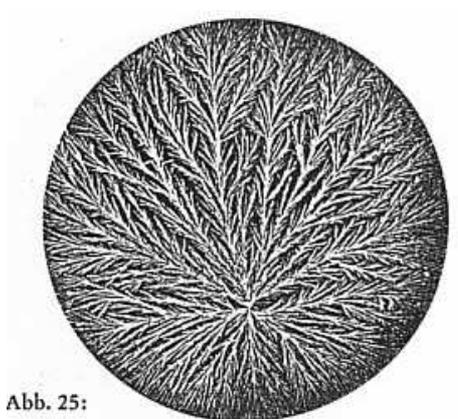


Abb. 25:

Imagen cristalina típica de Zanahoria

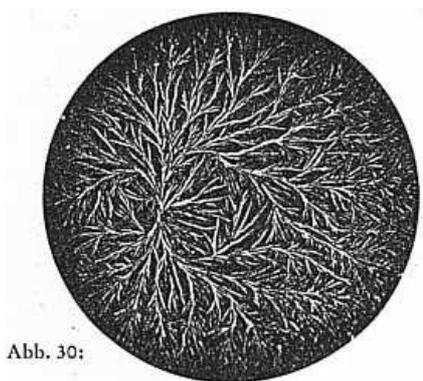


Abb. 30:

Imagen cristalina típica de Avena

Puntos de vista médicos
para comprender
los productos biodinámicos
Michaela Glöckeler

Aproximación a la calidad
por la observación
del crecimiento vegetal
Mochen Bockemühl

Las calidades alimentarias
Marie Françoise Tesson

Presentación

Después del cuaderno de **Udo Herrmannstorfer** dedicado al tema del consumo y **la protección del consumidor**, abordamos el objeto mismo del consumo: el alimento y su calidad.

Igual que el cuaderno precedente, éste tiene tres artículos densos concebidos para servir como documento de trabajo.

Hoy la palabra calidad está en todas las bocas e incluso en todos los anuncios. ¿Quién no hace calidad? Cada cual tiene su concepto de calidad personal. Pero a menudo, al profundizar, nos damos cuenta de que para los alimentos el concepto de calidad está mezclado con el de cantidad: contenido de proteínas, azúcares, ausencia de residuos de plaguicidas, etc. ¿Qué está pasando?

Para delimitar la importancia de la calidad de los alimentos hay que comprender el sentido fundamental de la nutrición.

En el primer artículo Michaela Glockler establece las bases esenciales. La calidad no puede de ninguna forma reducirse a la composición cuantitativa de los alimentos, dado que nos alimentamos sobre todo de las fuerzas vitales contenidas en el alimento, y no solamente de las sustancias. Se comprende mejor la importancia del modo de producción del alimento. La autora precisa las cosas describiendo el curso de la vida del ser humano. También aborda el aspecto social de la comida, que no hay que olvidar. En efecto, una búsqueda estricta de la calidad para la salud propia, supone el riesgo de caer en el egoísmo.

Los dos artículos siguientes presentan dos métodos integrales de aproximación a la calidad. La observación del crecimiento de la planta y la cristalización sensible.

Al revés que los métodos analíticos, estos métodos no nos dan curvas, cifras ni estadísticas. Nos aportan imágenes que hay que aprender a leer de modo integral. Conducen nuestra atención sobre el proceso presente en el origen de la forma observada. Es importante comprender la calidad como la culminación de un proceso.

Sobre todo no habría que olvidar que la prueba de calidad más importante se efectúa cuando el consumidor come el alimento, lo digiere y extrae fuerzas... o no las consigue. Sin aparatos complicados, todos podemos en cada comida refinar, aguzar todos los sentidos para evaluar la calidad del alimento.

La redacción

Este texto es íntegro el Dossier III, suplemento del n° 151 de marzo de 1990, de las Lettres aux Amis des Champs et des Jardins (boletín del Mouvement de Culture Bio-dynamique, hoy convertido en la revista Biodynamis. 7 rue de la Herse, F-68000 Colmar). Traducción de Alvaro Altés Domínguez. Agosto de 1993.

Puntos de vista médicos para comprender los productos biodinámicos

*Este artículo contiene casi íntegramente una conferencia de **Michaela Glóekler**, médica pediatra, que dio en un congreso organizado el 19 de octubre de 1986 en Offenburg (Alemania) para la *Arbeitsgemeinschaft für naturgemässen Land-, Obst- und Cartenbau e. v.* (Comunidad de trabajo para la agricultura, la arboricultura y la horticultura naturales).*

Yo soy médica y no agricultora. La única posibilidad no-violenta que tengo de influir sobre el consumo y el modo de producción de los alimentos es elegir los productos que compro y explicar a los padres de mis jóvenes pacientes -soy pediatra- cuáles son los mejores para sus niños. De esta forma llego hasta a varios cientos de personas al año. Creo que si cada persona hace lo mismo a su alrededor, incluso sin ser agricultor, puede actuar en el sentido de modificar, lenta pero claramente cada vez más, los hábitos culturales y alimentarios.

Ahora tengo la tarea de hablaros un poco de los productos biodinámicos. Se diferencian de los productos de la agricultura biológica u orgánica por el término añadido "dinámicos" (en alemán *biodinámica* se expresa *biológico-dinámica*. NdT). Quisiera señalaros algunas cosas sobre el significado de esta palabra. En la agricultura biodinámica no sólo se busca un crecimiento sano de las plantas, sino también la fabricación de medicamentos para la misma tierra. Se intenta conseguir un equilibrio muy preciso entre las plantas y los animales, la tierra y los seres humanos que trabajan y cuidan este ámbito, para obtener un "organismo agrícola sano". Todos los residuos producidos deben reincorporarse a este organismo. Se intenta comprar el mínimo forraje posible, pues no se sabe qué contiene y en nuestras granjas no somos químicos especializados. Todo ello se hace para mantener una visión de conjunto sobre ese campo y saber de dónde vienen las cosas y adónde van...

En esta presentación no trataré de abordar regímenes alimentarios, sino que sobre todo voy a presentaros los aspectos que permiten comprender la importancia de los productos biodinámicos para la alimentación.

Observando el desarrollo del niño hasta la edad adulta, comprobamos que recorre un largo camino que parte desde la leche materna y pasa por las primeras papillas, zanahorias y manzanas, y llega hasta la alimentación de los adultos, hasta los chiringuitos de patatas fritas y hamburguesas, por desgracia tan apreciados. Hoy se consume los mismos alimentos en el Este, Oeste, América, China y en nuestra propia casa. No sabemos todo lo que contienen los alimentos que consumimos, pero el metabolismo sano de un adulto puede soportarlo todo, hasta venenos, como está escrito en el Evangelio de San Marcos. Si insisto particularmente sobre este punto, es porque hoy debemos inquietarnos ante todos los daños que se acumulan en nuestra alimentación: contaminantes, venenos, radionucleidos, etc.

Pero si consideramos este aspecto, sólo tenemos en cuenta el cuerpo humano y las sustancias terrestres. El ser humano no es sólo un ser material, sino que piensa y es por tanto también un ser espiritual. El espíritu tiene sus leyes igual que la materia tiene las suyas. Espíritu y materia están maravillosamente ligados uno a la otra. Y si está justificado hoy considerar la situación crítica y hacer todo -sobre todo de cara a nuestros niños- para que la calidad de la alimentación mejore, se halla en todo punto justificado también decirse como adultos, que el ser humano no sólo vive de pan. Si no

activamos nuestro pensar, si no fortificamos nuestra conciencia mediante nuestro alimento espiritual, a largo plazo no conseguiremos mantener nuestro cuerpo sano.

El desarrollo del cuerpo y del alma es uno de los misterios mayores. Todos conocéis las enfermedades psicosomáticas. Se llega al médico con dolores de cabeza, dolores de estómago, punzadas en el corazón, ansiedad, malestares, y el médico no encuentra nada que decir. Debe tratarse de problemas vegetativos o de enfermedades psicosomáticas que aún no puede curar. Vemos muy claramente la existencia de un ligamen entre nuestra conciencia y nuestro cuerpo. Me gustaría presentaros brevemente cómo se desarrolla concretamente todo esto y qué importancia decisiva tiene la calidad de la alimentación en este contexto. Observamos un hecho característico a lo largo del crecimiento y el desarrollo de un niño: su conciencia se modifica de año en año, en estrecha relación con su crecimiento. El primer año el niño aprende a ponerse de pie. En el segundo aprende a hablar, y sólo a partir del tercero aparece el primer pensamiento. Se subraya esta aparición del pensamiento en el hecho de que los niños llegan a comprender un pensamiento que de otra forma no podrían captar si no fuera pensando: la representación del yo. Un buen día dicen "yo" hablando de ellos mismos. A partir de este momento, la vida interior consciente comienza a desarrollarse. Pensad ahora en el niño de cinco años, que vive en su mundo imaginario, queriendo siempre oír la misma historia, pues aún no tiene memoria, no se acuerda de la historia y sólo la aprecia oyéndola a menudo.

Pensad ahora en el niño de ocho a nueve años, sediento por aprender, ávido por aprender cada día alguna cosa nueva, pues ya tiene memoria. Pensad en el niño de doce años; está en el momento más hermoso... En el niño de doce años que trabaja cuidadosamente. Las niñas son auténticas pequeñas madres de familia, y los muchachos corren a sacar los cubos de la basura y ayudan en casa. Durante este periodo muchas madres piensan que han finalizado con éxito la educación de sus hijos. Luego aparece la pubertad y se derrumba todo. Los niños ya no dicen razonable y exactamente lo que dicen los adultos. Por otra parte, por eso mismo les gustan tanto a los adultos, porque pensaban como los profesores y los padres. Ahora, con la pubertad, repentinamente todo o mucho de lo que dicen los padres y los maestros es rechazado y el adolescente comienza a pensar por sí mismo; no reflexiona el pensamiento de los demás, sino que piensa auténticamente de modo autónomo.

Jacques Lusseyran, profesor francés de literatura y ciego, que escribía libros muy bellos, describe en su autobiografía que él había convenido con su amigo, después de cumplir los dieciséis años: "A partir de hoy no diremos más que la verdad". Sólo un adolescente puede pensar así, cuando se despiertan el idealismo personal, la búsqueda de la verdad y la conciencia de la responsabilidad personal. Un niño de once años no podría tener tal idea. Lusseyran describe cómo paseaba durante horas con su amigo sin hablar por miedo a decir cualquier cosa que no fuera completamente exacta. Luego conocemos al joven de dieciocho años, en el cual los políticos reconocen una conciencia madura y le permiten elegir un partido y votar según su decisión personal. Pero el juez penal dice que a los dieciocho años aún no se es responsable de los actos. Sólo se tiene una auténtica madurez de conciencia, una responsabilidad completa de su pensamiento y de sus actos a partir de los veintiún años. A partir de esta edad se es adulto en promedio estadístico.

En general nos olvidamos -y ello nos parece asaz evidente- que el pensar es un proceso de maduración complejo y que abarca varios decenios y mantiene el ritmo con el desarrollo corporal. Por ello comprendo bien esta frase de Carl Marx, que es exacta para la primera mitad de la vida: "La existencia determina la conciencia". Se la puede comprobar fácilmente. La conciencia se modifica a medida que el cuerpo se desarrolla. Pero más tarde, a partir de la mitad de la vida -sin hablar del último tercio de la vida- esto no es del todo verdad. Cualquiera sabe que el cuerpo pierde cada vez más fuerzas, que comienza la atrofia de los órganos. La mujer tiene la menopausia, los órganos de

reproducción ya no funcionan. El cuerpo comienza a declinar, a debilitarse. Pero lo que es formidable es que toda persona que envejece con salud, tiene la oportunidad de ver cada año aumentar su espíritu. Su interés por el mundo, su facultad de juicio, sus ideas toman un carácter diferente. Por ejemplo, puede aconsejar de una manera completamente diferente. Una persona de sesenta años puede decir a alguien cosas completamente distintas de las que diría una persona de treinta. Evidentemente es un gran enigma que el espíritu pueda continuar madurando mientras el cuerpo languidece día a día hasta morir. He aquí el último enigma conocido por todo el mundo gracias a las publicaciones del médico americano Moody, pero también comprobado por los servicios de urgencia de socorro de montaña o costeros: las personas en grave peligro de muerte relatan muy a menudo que en el momento de la enorme conmoción en que creían morir, tienen una especie de visión de todos los sucesos de su vida. Se habla de una película o de un panorama de la vida que aparece repentinamente y que constituye una especie de resumen de todos los contenidos vividos conscientemente. Se ve incluso sucesos totalmente olvidados desde hace largo tiempo. La comprensión de estas leyes de la biografía humana tiene una relación estrecha con la cuestión de la calidad de los alimentos.

Pero formulémonos primero la pregunta de cómo comprender estos hechos. Existe una clave muy sencilla para su comprensión. Se trata de una indicación de Rudolf Steiner dada para la medicina antroposófica y recogida en el libro "Datos fundamentales para un desarrollo del arte de curar según los conocimientos de la ciencia espiritual".

En el primer capítulo aparece la frase lapidaria siguiente: "Es de primordial importancia saber que las fuerzas del pensamiento habituales... (Se trata de lo que sentimos cuando pensamos activamente, porque no es posible ver una fuerza, únicamente podemos medirla o sentirla; y lo mismo ocurre con el pensamiento. Cuando buscamos la solución a un problema, nos damos cuenta de que necesitamos fuerzas. Se trata, pues, de fuerzas del pensamiento.)

Así pues, Rudolf Steiner dice: "Es de importancia primordial saber que las fuerzas del pensamiento habituales, no son más que fuerzas de crecimiento y de regeneración metamorfoseadas." Y verdaderamente así es. Si con esta clave reflexionamos sobre los hechos expuestos, veremos con toda claridad que en la edad en que toda la energía se concentra en el crecimiento del niño, en que alcanzar la madurez corporal es de suma importancia, no puede haber mucha actividad intelectual. Al contrario, cuando el organismo se ha desarrollado ya por completo, las fuerzas potenciales del crecimiento están en paro, por así decirlo, y se dispone entonces de muchas más facultades mentales. Comprendemos por qué con la edad, cuando el cuerpo se debilita y moviliza sus últimas reservas de regeneración, nuestra conciencia no cesa de enriquecerse. Comprendemos que en el instante de la muerte, pueda aparecer ante nosotros el conjunto de todos los contenidos de nuestra conciencia.

No se suele reflexionar mucho sobre las cosas más evidentes. Rara vez nos damos cuenta de que cada ser humano tiene en su cuerpo todas las sustancias terrestres, trazas de insecticidas, o tetraetilplomo de la gasolina en su sangre (se puede ya medir en la cuenca del Ruhr que el índice de plomo en la sangre ha disminuido en los niños únicamente debido a la introducción de la gasolina sin plomo que algunas personas ya empiezan a utilizar). Nuestro cuerpo es un espejo muy fiel, una verdadera combinación de todas las sustancias existentes sobre la Tierra. Pero esto no es todo, todas las leyes de la Naturaleza que conocemos actúan armoniosamente en nuestro cuerpo. Todas estas sustancias, estas leyes de la Naturaleza, actúan conjuntamente para que un rostro humano pueda mirarnos. En cuanto al cuerpo, el ser humano es una "universidad ambulante" (una universalidad) cuyo saber supera al de todas las universidades actuales juntas. Se realizan numerosas investigaciones sobre el metabolismo y sin embargo se

está muy lejos de comprender una sola fracción de la misteriosa química y física que se desarrolla todos los días en nuestro organismo, desde el nacimiento hasta la muerte.

Todas las leyes de la Naturaleza actúan en el ser humano, pero el milagro es que podamos también pensar en todas estas leyes. Tenemos la posibilidad de encontrar todas las leyes de la Naturaleza en estado puro en nuestra mente. Por el contrario, en la Naturaleza, no podemos observar estas leyes salvo cuando actúan; por ejemplo cuando un péndulo oscila o cuando dejo caer un vaso y se rompe. Sólo podemos ver las leyes de la resistencia del material del vaso o de la caída libre cuando dejamos caer este vaso. Pero podemos pensar en estas leyes aunque no lo dejemos caer. Esta es la diferencia. El organismo humano, el ser humano, es el único ser de la Naturaleza capaz de "extraer la esencia" de la Naturaleza, mientras que en la Naturaleza, la sabiduría de la que siempre se habla actúa en las sustancias, en las fuerzas, en las leyes de la física, de la química, de la fisiología... El ser humano posee una mente muy compleja, que puede comprender y asimilar todo lo que existe, pues las leyes del crecimiento y de la formación de su cuerpo se metamorfosean en el transcurso de la evolución en fuerzas de pensamiento. Y entonces el ser humano puede utilizar estas fuerzas mentales.

Cuando se observa que, tanto en la planta como en el animal, gran número de estas leyes de la Naturaleza, de estos pensamientos creadores actúan en las sustancias, con las sustancias, de manera diferente, en cada planta y animal; de forma diferente en el hígado, en el corazón, en la raíz, en la flor, se da uno cuenta entonces de que en la alimentación no sólo existen sustancias analizables, sino que por ejemplo el potasio actúa de forma totalmente distinta en la raíz a en la flor. Lo mismo sucede con la urea, que actúa de forma diferente en el riñón a en el hígado, donde se genera. Según sea el lugar donde se encuentre, en la raíz o en la flor, la sustancia se relacionará con leyes de la Naturaleza diferentes, es decir con fuerzas diferentes.

No se puede describir las fuerzas más que mediante leyes, mediante las matemáticas, mediante los pensamientos, o se las puede medir con un instrumento determinado. Pero podemos ver estas fuerzas en imagen observando cómo la flor tiene una fisonomía muy diferente, actúa, vive de forma distinta a como lo hace una hoja con su fotosíntesis, o una raíz profundamente hundida en la tierra, que absorbe agua y sales. Los distintos órganos actúan de manera diferente siguiendo leyes diferentes. Así pues comprenderéis por qué cuando al observar el crecimiento de las plantas, de una lechuga por ejemplo, nos sorprendamos de ver un brote de lechuga que crece con rapidez a pesar de las babosas, mientras que los brotes de lechuga vecinos vegetan y no logran desarrollarse.

Cuando se compra en el supermercado una lechuga de invernadero que ha sido tratada con un producto contra las babosas, otros plaguicidas y abonos, no se sabe si se trata de una lechuga que moriría inmediatamente sin tratamientos protectores o de una lechuga que crece con tanta fuerza que ningún parásito tiene ganas de comérsela. En medicina, como en agricultura, los parásitos se multiplican sólo en terrenos que les son favorables. Esto que puede suceder en el cuerpo humano cuya circulación de la sangre sea deficiente, con toxinas acumuladas, o cuando un órgano no está del todo sano. En el caso de un enfriamiento, por ejemplo, la circulación de la sangre disminuye, las toxinas se acumulan en un órgano y el organismo está predispuesto a caer enfermo debido al enfriamiento. Lo mismo ocurre en el campo. Una planta de constitución débil o un grano enfermizo serán muy sensibles a los ataques de los parásitos. Pero cuando el grano está sano y fuerte, ninguna babosa osará atacar la planta o sólo atacará el borde de la hoja. Consideremos ahora la naturaleza humana bajo este otro aspecto que consiste en no sólo interesarse por las sustancias que componen el cuerpo sino también por las fuerzas, por las leyes que regulan estas sustancias. Si se tiene en cuenta que cada órgano del cuerpo humano alcanza su estado de madurez en el transcurso de numerosos años, y que este órgano debe ser estimulado por un buen funcionamiento a fin de conseguir este objetivo, obtendremos un punto de vista completamente nuevo

sobre la alimentación. Todos conocemos el fenómeno de que cuando un brazo ha estado enyesado largo tiempo, los músculos se atrofian y se debe hacer ejercicios de recuperación para que el brazo adquiera su fuerza original. Conocemos también el caso de los astronautas cuyos huesos se descalcifican cuando vuelven a enfrentarse a la fuerza de la gravedad. Tras numerosos experimentos sabemos que cuando por ejemplo una especie de peces coloniza una gruta, la generación siguiente de estos peces nacerá ciega. Por eso dice Goethe: **"El ojo se forma en la luz para la luz"**. En medicina, expresamos esta ley de la manera siguiente: **"Cada órgano se desarrolla gracias a su función"**. Cuando un niño nace con un cerebro dañado, se le hace hacer movimientos sanos (gimnasia para lactantes) y se intenta estimular el cerebro dañado para que pueda sanar en esta tierna edad, cuando el organismo aún es maleable. Se intenta, pues, estimular la formación de un órgano sano mediante un funcionamiento sano. Su organismo debe hacer mucho más esfuerzo para matar esta vitalidad extraña para su organismo. En efecto, todos sabemos que en el transcurso de la digestión, debemos destruir lo que comemos, reducirlo a sus constituyentes más elementales: agua, sales, aminoácidos, ácidos grasos, etc. es decir que el cuerpo, con sus jugos digestivos y enzimas, debe ejercer esta actividad destructora. Cuanto más sano sea un alimento, más resistente a las plagas será y más esfuerzo tendrá que hacer nuestro organismo para digerirlo. Por el contrario, si digerimos una planta tratada con abonos químicos o con plaguicidas, las fuerzas de este alimento actuarán como una barra fija colocada a la altura del pecho para muscular los brazos: no requiere gran esfuerzo. Con los productos biodinámicos colocamos la barra fija a mucha más altura: el organismo debe hacer enormes esfuerzos para digerir. Estos esfuerzos son la estimulación necesaria para desarrollar una función digestiva sana.

Esto es lo que pienso sobre la alimentación. Que los niños alimentados con productos biodinámicos en la primera mitad de su vida - infancia, adolescencia y juventud- hasta alcanzar su desarrollo metabólico pleno, serán luego capaces, como adultos, de soportar durante su época de estudios o durante los años difíciles de trabajo, la alimentación moderna desvitalizada sin verse afectados por ello. Deberíamos ser capaces de soportar esta alimentación ya que forma parte de la sociedad de hoy. Deberíamos compartir el pan en cualquier lugar en que seamos invitados en vez de llevar siempre nuestra propia comida, como se ve a veces. Lo peor es la anécdota siguiente, que viví en un congreso de medicina en el que la organizadora había invitado a los alumnos y quiso complacerles con una tarta de fresas de fabricación casera acompañada de café y crema de leche. Entre los estudiantes había un fanático de la salud que no se sentó junto con sus compañeros hasta que no hubo conseguido una rebanada de pan integral, un tomate y una tisana. Comprendí entonces por qué Rudolf Steiner dio a los médicos La Cena como ideal de alimentación y dieta. Una de las particularidades de La Cena es el hecho de que Cristo ofrece el mismo alimento a todos sus apóstoles -que eran tipos humanos muy diversos- y no un alimento particular para cada uno. No dijo: "Tú, hermano Pedro, recibe este cereal para tu constitución". Se trataba de hombres adultos, y por supuesto también eran otros tiempos. Pero nutrirse no es sólo un beneficio personal para disfrutar de un estado físico saludable; para los seres humanos es también un acto social. Una comida sencilla y quizás incluso de calidad media, tomada con gratitud y amor, tendrá una calidad mucho mayor que un alimento muy sano, tomado en soledad, con sentimientos de desconfianza y rechazo. Debemos darnos cuenta de la importancia de estas cosas para saber dónde nos hallamos actualmente. Yo lucho para que los niños, durante su crecimiento, reciban los alimentos más sanos y la máxima cantidad de productos biodinámicos para el buen desarrollo de su organismo, pero creo que como adultos, hay que dar mucha más importancia al alimento espiritual y saber compartir el pan con los que nos han invitado. Cada uno en su propia casa puede comer lo que crea conveniente, según sus criterios personales. Para no quedarme sólo en este punto, desearía hablaros un poco más de este alimento espiritual.

Ya os he explicado que la primera y segunda mitad de la vida difieren mucho una de otra respecto a la relación entre cuerpo y conciencia.

En la primera mitad de la vida, se ve que a medida que el cuerpo se desarrolla y se aproxima a un estado de madurez, la facultad de pensar, la actividad pensante adquiere cada vez más importancia. Por el contrario, cuando el cuerpo empieza a debilitarse lentamente, esta facultad pensante puede seguir expandiéndose, cobrando fuerza con la edad. Debemos darnos cuenta de que estas facultades pensantes que poseemos, que nuestra vida mental -hablamos del organismo formado por los pensamientos, de la vida de los pensamientos, pues nuestros pensamientos se comportan como seres vivos- se alimenta de nuestras fuerzas vitales. Todo el mundo lo sabe. Cuando pensamos algo nuevo, todo lo que habíamos pensado hasta el momento se pone en movimiento. He tenido ocasión de comprobar muy claramente este hecho cuando, en el transcurso de una reunión, apareció la idea de la reencarnación. Hubo toda clase de reacciones. Unos, indignados, rechazaban esta idea, otros abandonaron la sala o ya no escuchaban. Algunos se quedaron pensativos y por último hubo otros que participaron apasionadamente y dijeron: "Siempre he pensado que existía pero no me he atrevido nunca a reflexionar sobre ella". Se podía percibir cómo este nuevo pensamiento trabajaba en el interior de cada uno y cómo el organismo de pensamiento comenzaba a asimilar este pensamiento extraño, a digerirlo y a rechazarlo porque era considerado inútil o falso, o a integrarlo, lo que tiene como consecuencia la modificación total de lo pensado hasta el momento de la aparición de esta nueva idea. El hecho de que todo interactúa, de que no se puede modificar nada sin que todos los órganos y funciones restantes se vean afectados, es precisamente la característica de los seres vivos. Nuestro pensamiento actúa de manera idéntica. Por ello, todas las fuerzas de crecimiento y regeneración del cuerpo, toda la sabiduría de las leyes de la Naturaleza que ha actuado y se metamorfosea ahora en pura actividad pensante, no pueden separarse de este cuerpo. Nuestro organismo sigue siendo una unidad. Esto se puede resumir de la manera siguiente:



Niño

Organismo de las fuerzas de crecimiento
y organismo de los pensamientos.

Arriba: pensamiento/conciencia
Abajo: crecimiento/regeneración



Adulto

A la izquierda tenemos el organismo de las fuerzas de crecimiento y el organismo de las fuerzas mentales en un niño. Vemos abajo el gran círculo. Es el cuerpo en el que estas fuerzas trabajan aún y aportan crecimiento y diferenciación. El pequeño círculo de arriba representa la conciencia. En la persona de edad, sucede lo contrario. Vemos, pues, que cuando nos alimentamos, los órganos trabajan intensamente, son estimulados, todas las fuerzas de crecimiento son estimuladas, y cuanto más madure nuestro cuerpo, más importantes facultades del pensamiento aparecerán. Hay otro punto que pasa muy desapercibido en la actualidad: en el transcurso de la historia de la Humanidad, la conciencia se ha ido desarrollando en relación muy estrecha con ciertos hábitos alimentarios. Hoy, cuando comemos tantos alimentos desvitalizados, tenemos lógicamente una conciencia muy orientada hacia la materia, hacia la muerte. El símbolo de la muerte es ciertamente el reactor nuclear, que se vuelve tan peligroso que nadie puede penetrar en él sin morir inmediatamente. Nuestros hábitos alimentarios forman parte del estado de conciencia que tenemos actualmente, y una de las tareas más importantes para el futuro será revitalizar, regenerar la conciencia humana mediante la modificación de los hábitos alimentarios, a fin de que sea posible una nueva manera de pensar totalmente diferente, para que el ser humano pueda tener otros centros de interés. Nos damos cuenta del problema comprobando que todo ser humano es capaz, si quiere,

de aprenderlo todo, pero que gran número de personas se contenta con aprender muy poco y solamente se informa de las cosas por los medios de comunicación o por el periódico, sin ejercitar una verdadera actividad pensante autónoma, sin tener el coraje de aplicar nuevas ideas a la práctica diaria. Hoy se tiene la impresión de que la conciencia de los seres humanos es muy pasiva: se desea obtener todo "ya hecho" y pensar lo menos posible, delegando la responsabilidad individual en cualquier autoridad. Esto es la consecuencia de una digestión débil - indudablemente- y de una nutrición con alimentos ya preparados, predigeridos, precocinados varias veces y preparados de diferentes maneras; alimentos que no necesitan grandes esfuerzos por parte del organismo para ser digeridos. Y no hablemos ya de los aditivos alimentarios, que de igual forma son capaces de modificar la conciencia. Si defiendo la alimentación biodinámica, es para mentalizar a la gente de que si el organismo joven debe realizar un trabajo activo en la digestión, el pensamiento que más tarde se liberará en la madurez de este organismo, será mucho más activo, más despierto, más flexible y más dinámico. Defiendo esta alimentación porque sé que el gozo de vivir, la conciencia, las capacidades espirituales de las generaciones futuras dependerán de lo que se dé al organismo para digerir en la juventud. Y viceversa, es fácil comprender por qué en los adultos, la estimulación de la conciencia por el cuerpo, por la alimentación, está mucho más reducida que en la juventud. La mayor estimulación del espíritu debe pasar por el organismo de los pensamientos, por la mente.

Si tomamos consciencia de lo que llevamos en nosotros como seres humanos, veremos que esta vida mental está organizada de forma polarizada.

Por un lado tenemos una actividad pensante que puede apoyarse en las percepciones sensoriales, en todo lo que vemos. Por ejemplo veo este vaso mal aclarado, con gotas de agua en su interior. Puedo ver con exactitud todos los detalles. Puedo ahora esconder este vaso y representármelo mentalmente exactamente tal cual es. Es el primer aspecto de nuestro pensamiento.

Sobre la ciencia actual, los libros científicos, me veo obligada a comprar una nueva obra de medicina cada dos o tres años, pues estos textos son acúmulos de hechos aislados que no ofrecen relación con el organismo vivo. Estas verdades de hoy son con frecuencia los errores del mañana. Son errores, pues únicamente se basan en los detalles más recientes descubiertos por la investigación. No se arriesgan a despertar las ganas de vivir. Contienen un pensamiento muerto, efímero.

Por otra parte podemos comprender cualidades totalmente diferentes mediante nuestra mente. Pensemos por ejemplo en la posibilidad de tener un ideal en la vida. Tomemos por ejemplo el ideal fundamental del cristianismo: "Reconoceréis la verdad, y la verdad os liberará". Para nosotros se trata de una profecía, se trata de que cada ser humano será capaz de llevar en sí mismo una capacidad de juicio que reconocerá la verdad y de esta forma se hará consciente de su libertad y de su dignidad como ser humano. Tal ideal, la búsqueda de la verdad y de la libertad, nos ha de llevar toda la vida y se tiene la impresión de que este ideal se está volviendo cada vez más actual. Si pensamos en las paradojas del mundo moderno, se puede apreciar que en realidad, este tipo de cristianismo donde cada uno tiene la valentía de pensar por sí mismo sin delegar el pensamiento en especialistas "inteligentes", sólo se halla en sus comienzos. Cada uno de nosotros confía en su sana facultad de comprensión y se esfuerza por ser capaz de juzgar por sí mismo.

Este ideal, por muy viejo que parezca, es lo más moderno, lo más actual que tenemos. Puede darnos mucho en una época tan contradictoria como la nuestra: incluso los aspectos negativos de nuestra época estimulan nuestro cristianismo si comprendemos su profundo significado. Podemos transformar lo negativo en positivo. Podemos ser valientes y enfrentarnos con estas contradicciones y así encontrar vías para cambiar las cosas. Estos ideales tienen como característica que no envejecen, que siempre son actuales; revelan de esta forma su naturaleza extratemporal y extraespacial. Son eternos. Pertenecen a otro mundo, no al mundo de lo efímero sino a la eternidad,

al mundo espiritual. Y tengo la impresión de que nos falta algo si no sentimos con gran intensidad la importancia de este segundo aspecto de nuestro pensamiento. Si nos contentamos con nuestro pensamiento efímero, que sigue la rutina cotidiana y desecha cada día el periódico del día anterior ya inútil, actúa sobre nuestro organismo una tendencia destructora, "dispersante", degradante, que proviene de nuestra conciencia. El mejor alimento no podrá compensar los efectos de esta manera de pensar. Por el contrario, si cultivamos un pensamiento siempre creativo, que nos permita enfrentarnos con este ideal a todas las experiencias que vivimos, nos sentiremos llenos de la fuerza que emana de este ideal. Nos daremos cuenta de repente que nuestro ideal no es sólo un pensamiento, sino que es una fuerza poderosa que emana de una entidad que se revela por medio de este pensamiento. Vivimos en una época donde la Naturaleza nos muestra sus fuerzas invisibles en la radiactividad. Sólo podemos medir estas fuerzas; no podemos percibir las, únicamente podemos experimentarlas. Ante estas fuerzas, se tiene la impresión de que la humanidad no podrá conservar su salud si no logramos acceder a las entidades invisibles y a sus fuerzas de curación accesibles a nuestra pensamiento "idealista".

Si acogemos en nuestro pensamiento a las fuerzas espirituales que nos son favorables y familiares, tenemos un contrapeso poderoso contra las fuerzas invisibles nocivas de la Naturaleza. Y de la misma manera en que todo está relacionado en un organismo sano, en una mente "idealista", todos los pensamientos se orientan hacia la consecución de un mismo objetivo. Esto da al ser humano armonía interior, carácter y salud en lo físico, y actúa también de forma extraordinariamente positiva en lo psíquico. Hoy existen numerosos resultados en la investigación que lo demuestran. En el pasado sólo se conocía este hecho de forma empírica. Por ejemplo en los servicios médicos para las enfermedades infecciosas, un médico-ayudante temeroso, abotonado hasta el cuello, que trataba a los pacientes con guantes de goma, era el primero en coger la enfermedad, mientras que una enfermera mayor, con buena salud, seguía ejerciendo su profesión durante decenas de años sin coger la más mínima infección, curando a los enfermos con sus manos calientes bien lavadas, sin necesidad de guantes. Actualmente se ha demostrado científicamente que las personas tensas, deprimidas o desesperadas sufren una disminución de linfocitos en su sistema inmunitario. Es decir que los linfocitos, las células más importantes para la formación de los anticuerpos de nuestro sistema inmunitario, desaparecen de la sangre. Por el contrario, se ha comprobado que las personas que poseen una vida interior armoniosa -se ha observado sobre todo en católicos y protestantes activos en el aspecto religioso- poseen un sistema inmunitario mucho mejor. Todos hemos experimentado que cuando hacemos alguna cosa con entusiasmo, con las mejillas arrojadas, las manos y los pies calientes, no caemos enfermos. Pero cuando atravesamos un periodo de hastío, en el que los demás nos irritan y contradicen, en el que no sentimos ganas de trabajar, nos volvemos vulnerables a cualquier enfermedad e incluso deseamos secretamente caer enfermos y no tener que ir a trabajar.

Nuestra salud física depende en gran medida de la calidad de nuestros pensamientos y de nuestra higiene interior. Nietzsche hace decir a su Zaratustra: "Sé muy bien por qué los seres humanos son idealistas: únicamente para digerir mejor."

Confieso que al principio me molestó que Nietzsche hablara tan negativamente del idealismo. Pero después he sabido que es un hecho demostrado por la medicina. Hasta el momento, no he encontrado ningún idealista estreñido. No existe tal posibilidad. El que efectúa su trabajo con tal actividad interior, no sufre estreñimiento. El organismo no llega a tenerlo. ¡Todo funciona bien! Son experiencias que se tienen diariamente en el ejercicio de la medicina y que demuestran la existencia de tales relaciones. Pero ¿cómo hacer para que cada vez un mayor número de personas comprendan estas relaciones y saquen conclusiones para su vida personal y social? Si se aplica este principio a la alimentación, se puede decir que un organismo que digiera

alimentos sanos y vitales, se volverá activo en cuanto a sus fuerzas vitales, dinámico, flexible y sano, con una buena interacción entre las diferentes funciones metabólicas. La mente, que se habrá desarrollado en el transcurso del proceso de crecimiento, se volverá activa, dinámica, autónoma y coherente. Se comprende ahora por qué no sólo es importante comer alimentos sanos para conseguir una mente sana, sino también la importancia de combinar los alimentos de forma muy diversa, para que el organismo aprenda a confrontar las fuerzas de todos los órganos vegetales, todas las variantes existentes - remolachas finas, remolachas ásperas; son cada vez principios de crecimiento diferentes. Cuanto más rica y variada sea nuestra alimentación, con mayor facilidad podrá nuestro organismo desarrollar sus facultades digestivas de forma variada; más rica, dinámica y organizada será nuestra facultad pensante, y como consecuencia la conciencia que desarrollaremos.

El paso de la alimentación proveniente del cultivo biológico a la alimentación proveniente del cultivo biodinámico, tiene una función importante, pues en la agricultura biodinámica, no sólo las plantas se cultivan de una manera particular, sino que se aportan también medicamentos para la tierra y para las plantas. Se organiza la granja, toda la extensión agrícola, como un organismo vivo donde todos los residuos son reutilizados y donde se es relativamente independiente del entorno...

Michaela Glöckler
Extracto de Lebendige Erde, 6/86

Aproximación a la calidad

por la observación del crecimiento vegetal

Suele decirse que se reconoce a un árbol por sus frutos. Aquí, por el contrario, observaremos el desarrollo completo del vegetal, desde la germinación hasta la fructificación, para conocer el fruto, en este caso la judía. Él es, en efecto, el resultado interiorizado de toda la evolución de la planta. Esperamos que este artículo incite a los lectores a aplicar por sí mismos este método para evaluar la calidad, para el cual el único instrumento necesario es el ser humano que despierta todos sus sentidos. Volviendo a la nutrición, puede decirse que esta actividad constituye por sí misma una alimentación espiritual en el sentido del artículo precedente.

Crecimiento de la planta y fructificación

Nos podemos representar idealmente un fruto y la planta que produce este fruto. Nos podemos imaginar la planta que saldrá de la semilla. También podemos esperar obtener efectos particulares sobre el organismo humano por el consumo de este fruto o legumbre. Sin embargo, los frutos nos revelan poco sobre el desarrollo de la planta de la cual provienen.

Las pequeñas diferencias entre diversos frutos de la misma especie parecen insignificantes. Por el contrario, el proceso que conduce a la formación del fruto -el crecimiento de la planta y el modo en que se forma el fruto- revela a nuestros sentidos lo que está escondido en el mismo fruto.

Podemos observar los diferentes estados del desarrollo de una planta. En la hoja, la flor, las formas y los colores, etc., aparece algo que podemos observar como imagen pero que no entra en el producto. Siguiendo las apariciones sucesivas de los órganos de una planta, podemos comprender la fuerza que ha dado nacimiento a todo lo que se observa con los sentidos de la visión, el tacto, el gusto.

Siguiendo así el desarrollo de una planta, se llega a señalar en qué dirección y en qué medida viene a expresarse la fuerza de fructificación de la planta. En la planta se expresa un tipo de desarrollo particular, que resulta por una parte de lo que viene del pasado de la semilla, y por otra de las influencias actuales del entorno próximo y lejano de la planta.

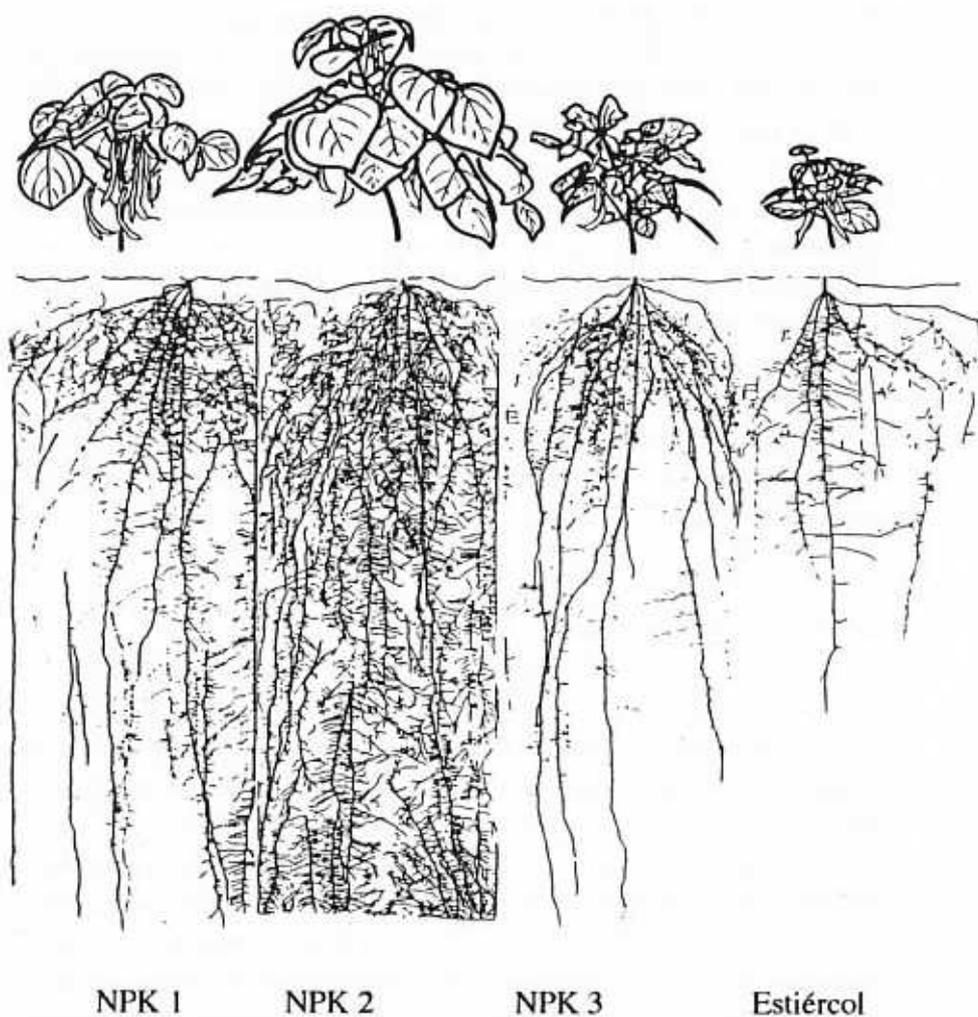
Este tipo de desarrollo particular en cada planta, se halla en el origen del fruto al que marca su carácter. Descubriendo este tipo particular por la observación del crecimiento de la planta, nos formamos una imagen de las potencialidades o posibilidades que encierra el fruto. Estas potencialidades de actuación pueden expresarse en la germinación de la semilla contenida en el fruto o en el momento del consumo del fruto.

El objetivo de las pruebas

Estas experiencias sobre las judías con diferentes abonados tuvieron por objeto mostrar cómo frutos de la misma variedad pueden ser muy parecidos aunque resulten de procesos de crecimiento muy diferentes.

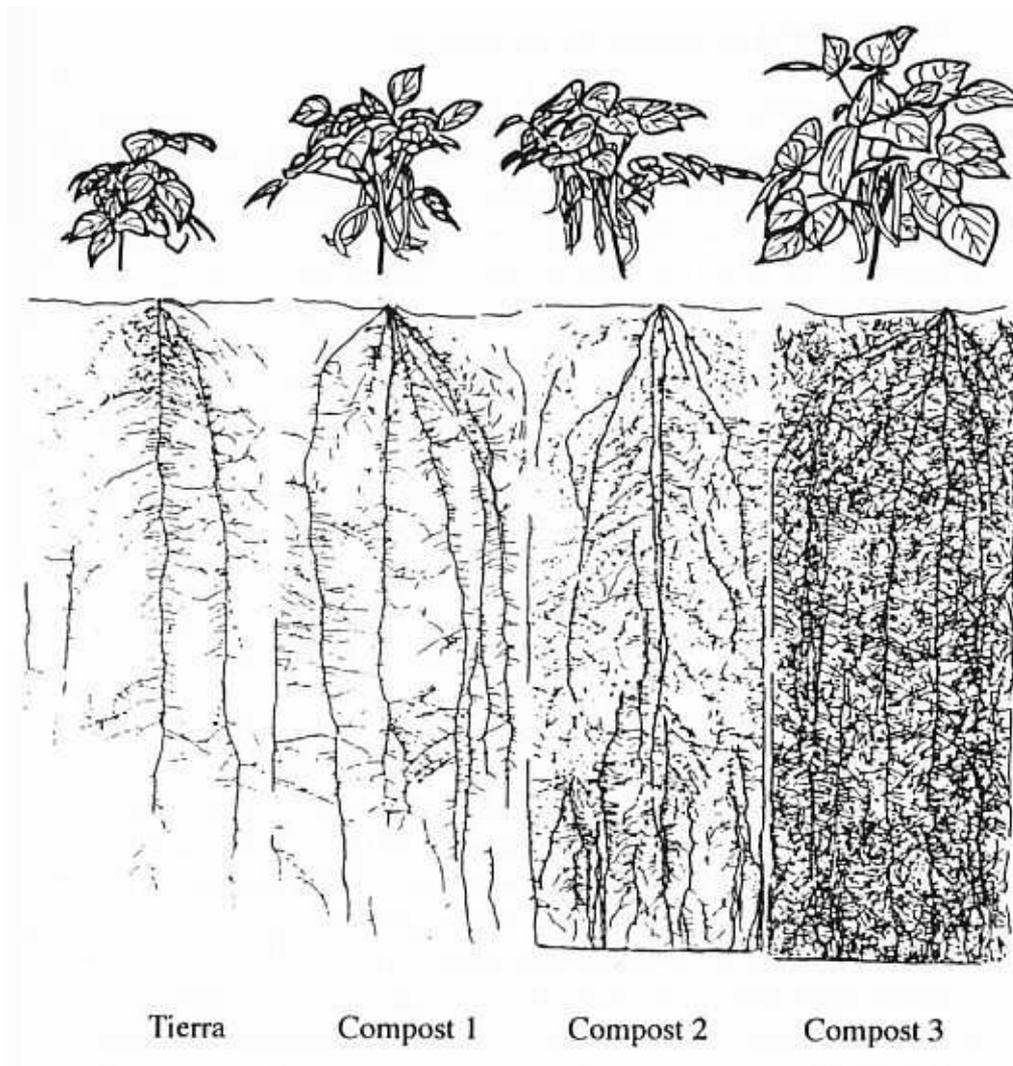
En cuanto a los diferentes abonados, hemos elegido voluntariamente ejemplos extremos para exponer con total claridad las diferencias cualitativas entre las plantas. También hemos elegido las etapas intermedias entre estos extremos, que permiten observar las tendencias formadoras expresadas en las series con aportación de abono en aumento.

No se trata aquí de dar recomendaciones directas para el abonado de las judías, sino de aprender a leer las diferentes formas de la planta en relación con el abono recibido. En la práctica tampoco se trataría nunca así a las judías. Por otra parte, el abono se esparciría sobre un volumen de tierra mayor. Sin embargo, el aporte de abono no fue excesivo, incluso a las dosis mayores.



NPK1/2/3: Tierra y abono líquido ("Lonzin" con 8% de N, P y K más oligoelementos). Regado dos veces a la semana en tres concentraciones: 0,4 ml (normal según las indicaciones de empleo), 0,8 ml y 1,6 ml para 100 ml de agua. (El aporte de NPK sólo comenzó a las tres semanas tras el comienzo de los experimentos.)

Estiércol: Tierra y estiércol fresco de vaca 5:1.



Judías de mata baja maduras, en recipientes que permiten observar las raíces. Han crecido en tierra con diferentes abonos.

Tierra: mezcla del huerto experimental del Goetheanum, tierra limosa y calcárea cultivada según el método biodinámico desde hace mucho tiempo.

Compost 1/2/3: Tierra y compost de estiércol maduro en proporción de 5:1 - 3:3 - 1:5

¿Cómo juzgar los resultados de las pruebas?

En principio se conocen las diferencias características (formas, colores, etc.) observadas durante las pruebas. Por lo común, se considera estas características como síntomas de influencias particulares.

Para formarnos una visión de conjunto que sirva de trasfondo para caracterizar las diferentes tendencias de desarrollo, tenemos que observar una planta en la Naturaleza. Tratemos por tanto de presentar el desarrollo general de una planta fijándonos esencialmente en las metamorfosis de forma y color.

Las tendencias que se expresan a lo largo del crecimiento de una planta, se pueden dividir en dos grupos principales:

- Tendencias ligadas al crecimiento y a la formación de sustancias.
- Tendencias que limitan y hacen aparecer la forma durante el crecimiento.

Las formas

La forma de los órganos, en particular de las hojas y de los brotes, revela la interacción de estas dos tendencias: a) los procesos de construcción ligados al crecimiento y a la formación de la sustancia dominan en una abundancia vegetativa, b) o tienden hacia una forma diferenciada, ordenada, específica de la especie vegetal.

En el curso del crecimiento normal de una planta, las formas se diferencian siempre de manera rítmica. Las hojas, primero de forma redonda, se alargan, aumentan de tamaño y se diferencian. Hacia la flor, se vuelven más pequeñas, menos diferenciadas, y forman una punta o se dividen a veces en múltiples partes. Este proceso formador evoluciona de la periferia de la planta hacia el interior, hacia su centro. De esta manera limita el crecimiento hinchante que actúa en los órganos verdes de la planta.

Con el salto hacia la flor, el principio por el cual la planta se exterioriza, revela exteriormente que su naturaleza ya no se impone, y varios órganos se reúnen en una sola forma: sépalos, pétalos, estambres, etc.

Cuando se forma el fruto, este principio se interioriza de nuevo. Da sobre todo una estructuración interior al fruto que se hincha y madura.

Los colores

Igual que la forma de los órganos de la planta, la coloración también puede revelar la relación existente entre, por una parte, los procesos de crecimiento y producción de sustancia, y por otra los procesos de estructuración y de delimitación. El desarrollo de los órganos comienza con tintes pálidos y amarillentos, dado que la nueva planta en germinación sólo resulta de las fuerzas de las sustancias en reserva presentes en la semilla. Un verde claro anuncia que comienza el crecimiento y la formación de nuevas sustancias, como ocurre en primavera. En general, la coloración se ensombrece lentamente, para pasar a un verde oliva diferente de una especie a otra. Con este color, los órganos de la planta tienden hacia un estado estable impregnado de actividad vital. Se forman las sustancias, que se concentran en el interior de la planta y se estabilizan. Como en todo buen proceso de fructificación, estas sustancias pueden integrarse fácilmente en un proceso más dinámico (por ejemplo en la alimentación). Cuando se da este paso hacia la estabilización, pueden predominar tonalidades azul-verdosas cuando domina la formación de sustancias en un estado acuoso indiferenciado, poco estructurado.

El color puede pasar a continuación de verde oliva a castaño y de esta manera anuncia el endurecimiento en la lignificación y finalmente el marchitamiento. Por el contrario, la coloración amarilla pálida que aparece después del verde, indica que la actividad vital se retira de los órganos que aún no se han endurecido. Hay que considerar las coloraciones amarillas y rojizas como la expresión de una especie de tendencia floral. La sustancia se expresa hacia el exterior mediante su color diferenciado cuando el proceso vital la abandona.

Estos son precisamente los procesos que dominan en la formación de la flor. Tras el crecimiento verde en la yema, las fuerzas estructurantes, que dan la forma, se muestran por una parte en la forma de la flor, y por otra en su coloración específica, contrastando con el verde y en el olor aromático del perfume exhalado.

El fruto todavía puede conservar este aspecto floral en su periferia. Por el contrario, en el interior continúa aún más el proceso de formación de sustancia. La sustancia, concentrándose, se halla estabilizada por las fuerzas estructurales (de la forma), actuando también hacia el interior. Esto se expresa en el proceso de maduración, en el color que se

introduce en el fruto y en el refinamiento y diferenciación del gusto que se vuelve específico.

En el germen blanco-amarillento escondido y en las yemas durmientes de las plantas vivaces -rodeadas por órganos secos y duros, a menudo de color castaño a negro- una parte de las fuerzas de la primera germinación está en reposo y se conserva hasta la primavera.

Cuando se observa estos procesos como imagen, está justificado utilizar los conceptos "cósmico" y "terrestre", introducidos por Rudolf Steiner en el Curso de Agricultura de 1924, en el sentido de dos modos de ver el mundo. Todo lo que aparece en la Naturaleza presenta estos dos aspectos. La orientación de la observación sobre el aspecto de la globalidad, de lo que une las cosas entre ellas, nos revela lo cósmico del mismo modo que comprendemos integralmente a un ser humano expresándose mediante diferentes formas, colores y gestos. También se puede calificar este modo de observación como fisionómico. (La observación fisionómica no se interesa por los detalles como tales, sino que los sitúa en su contexto general. Por ejemplo, no se observa el *ojo* de un ser humano por el *ojo* en sí mismo, sino que se le sitúa, más o menos conscientemente, en toda la persona, en la cual expresa entonces algo, un carácter, un sentimiento, etc. NdT)

Este modo de ver se llama "cósmico", pues un detalle observado toma un significado como partiendo de todo el cosmos. Por el contrario, se nos aparece el aspecto terrestre cuando consideramos una cosa bajo su aspecto de objeto, de masa que está frente a nosotros.

Caracterización del desarrollo de las judías en el experimento

Los órganos verdes de la planta son los que nos muestran mejor la manera en que interactúan las fuerzas cósmicas y terrestres:

- ¿Dominan las fuerzas estructurantes, cósmicas, a las fuerzas terrestres que producen la materia, la masa?
- ¿Estos dos tipos de fuerzas, tienen una relación ordenada o desordenada entre ellas?

Formación de los órganos verdes

Con un aporte de compost creciente, la superficie foliar aumenta, se vuelve más maciza. Pero el contorno de las hojas conserva su elegante curva en gran medida.

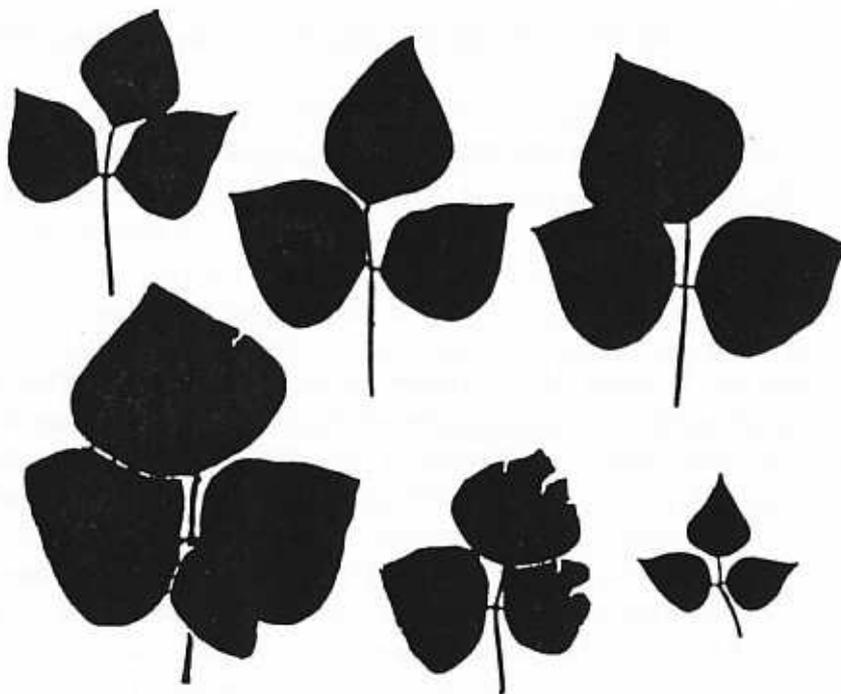
La modificación del color evoluciona paralelamente. Las plantas en tierra sin abonar son las primeras en alcanzar su estado más oscuro, con un verde oliva. También se aclaran las primeras, con matices amarillentos. Este aclaramiento del color, seguido a continuación por un amarronamiento, aparece de forma homogénea en las partes de la hoja situadas entre las nervaduras.

Por el contrario, con un aporte en aumento de compost, el verde oliva se ensombrece cada vez más y aparece una corta etapa azulada. El proceso se extiende en el tiempo y el aclaramiento del amarillo al marrón aparece más tardíamente con los aportes de compost más elevados.

En comparación, en la serie de plantas tratadas con abonos minerales solubles (NPK) las hojas se vuelven más macizas y más amorfas desde el principio. El matiz azulado del verde que se ensombrece, está muy marcado y aparece muy pronto, junto con una expansión desmesurada de las hojas.

Con la aportación de estiércol fresco, el verde de las hojas queda muy claro y tiende más al amarillo. Comparándolo con las plantas que crecen en tierra sin estiércol, el ensombrecimiento de la coloración de las hojas es más lento. Sin embargo,

observando la planta en su conjunto, se tiene la impresión de que al pasar a una coloración amarilla auténtica, la actividad vital se retira muy pronto de los órganos vegetales.



Formas de hojas típicas de la parte superior del tallo principal

De izquierda a derecha:

Arriba: tierra
Abajo: NPK 1

Compost 1
NPK 3

Compost 2
Estiércol

El proceso de descomposición

Con los abonados orgánicos, los problemas de limitación del crecimiento que aparecen al principio son rápidamente superados por una forma armoniosa. Por el contrario, estos problemas aumentan con la concentración creciente de los abonos minerales, en los que el centro de la superficie foliar continúa creciendo mientras que las hojas acaban su crecimiento por el perímetro. Las formas degeneradas son cada vez más numerosas.

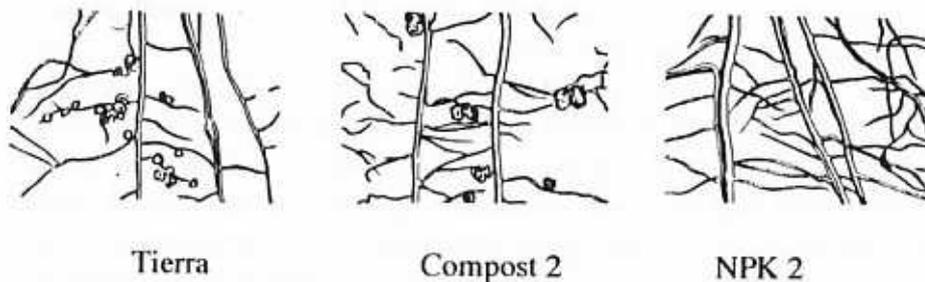
Igualmente, los procesos de amarilleamiento y amarronamiento aparecen con menos regularidad y más súbitamente.

Las observaciones hechas sobre las **raíces** confirman estas tendencias. El aumento de la intensidad de crecimiento y de ramificación de las raíces va paralelo con la intensificación del crecimiento de los órganos superiores. En la formación de las nudosidades, la judía muestra hasta qué punto puede por sí misma asimilar el nitrógeno del aire en simbiosis con las bacterias. Con los abonados orgánicos, las plantas desarrollan una actividad propia, formando numerosas nudosidades, mientras que el aporte de abonos solubles reduce esta actividad.

Observando la forma general de las judías de mata baja que han recibido diferentes abonados, se puede resumir los hechos de esta forma. Las judías abonadas con compost son las que se parecen más a las judías que no han recibido abono.

Presentan un porte armonioso, con una raíz ramificada regularmente y rica en nudosidades. Las fuerzas "cósmicas" vienen a equilibrar el aumento de producción de sustancia.

Con el aporte de compost, el aumento de los procesos terrestres formadores de la sustancia necesaria para obtener los alimentos permanece bajo la dirección de los procesos cósmicos que dan la forma.



Detalle de las raíces mostrando el desarrollo de las nudosidades

En el lado opuesto, las plantas abonadas con abonos minerales parecen más "cerradas" en sí mismas, más macizas (NPK 1 y 2). Las fuerzas terrestres predominan. Paralelamente, los procesos de descomposición se vuelven más irregulares y las plantas son menos resistentes. Con NPK 3, esta tendencia aparece muy pronto y es claramente visible en el sistema radicular.

Cuando se aporta sales solubles a la planta, los procesos que crean la sustancia y transmitidos por el agua de la tierra, penetran tan profundamente en la planta, que no puede proteger suficientemente el carácter específico de su forma. El crecimiento está dominado de manera unilateral por lo "terrestre". Los órganos de la planta se hinchan desmesuradamente y abandonan demasiado pronto el proceso vital.

Estas experiencias muestran cómo las fuerzas estructurantes "cósmicas" pueden mantenerse en la planta gracias a una "vivificación" de la tierra mediante el compost maduro. Por el contrario, por intermedio del elemento agua de la tierra, el abono mineral sólo estimula unilateralmente el crecimiento terrestre hinchador, sin estimular las fuerzas estructurantes.

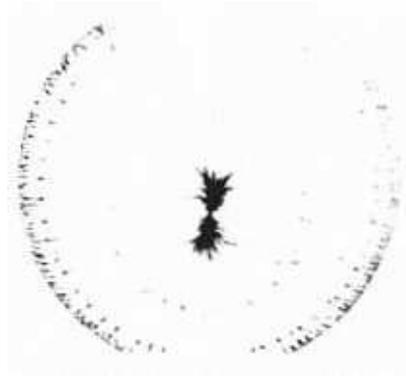
Jochen Bockemühl

Laboratorio de investigación del Goetheanum

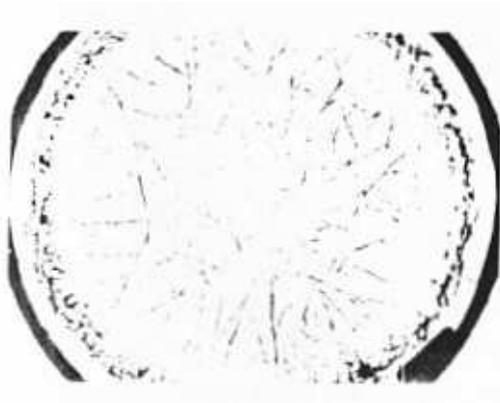
(extraído de Elemente der Naturwissenschaft, n° 23)

Las calidades alimentarias

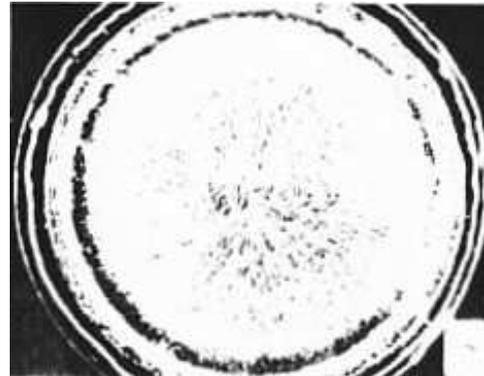
La cristalización sensible es un método global para valorar la calidad, indicado por Rudolf Steiner y desarrollado por Ehrenfried Pfeiffer. Al igual que la planta, nos aporta imágenes que hay que aprender a leer en su conjunto y no a analizar (cortar en' trozos). Es particularmente interesante para los productos acabados y para los alimentos sin forma exterior, como la leche. Para las hortalizas, completa bien la observación de la planta.



Esquema ideal de estructura de una imagen de cristalización¹



Vainilla



Tintura de vainilla (supermercado)

¹ Los sucesivos tratamientos de las fotografías han causado una pérdida notable de la calidad de las imágenes, a pesar de ello hemos decidido mantener las originales. Al final del artículo hemos puesto otras fotos de cristalizaciones que no formaban parte del texto original, con el fin de ilustrar las diversas formas creadas por las sustancias.

El término calidad debe precisarse cada vez que se usa. Dejémosnos guiar, para delimitar las calidades alimentarias, por un método cualitativo: el de las cristalizaciones sensibles, que permite probar ciertas calidades de los materiales orgánicos pertenecientes a los reinos vivos. Esta última precisión ya supone una primera gran selección: no se evalúan calidades de la materia física, sino de las fuerzas que participan en los fenómenos vitales.

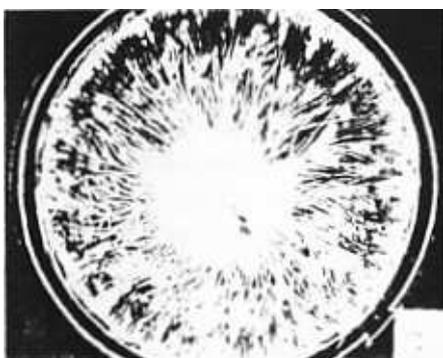
La observación de las diferentes partes de las plantas y de su envejecimiento a través de las imágenes de la cristalización, ha permitido establecer criterios objetivos sobre los cuales basar la interpretación de las imágenes de la cristalización. Esta se fundamenta en dos ayudas:

- Una ayuda exterior, que viene de la observación de los grandes impulsos formadores de la Naturaleza.

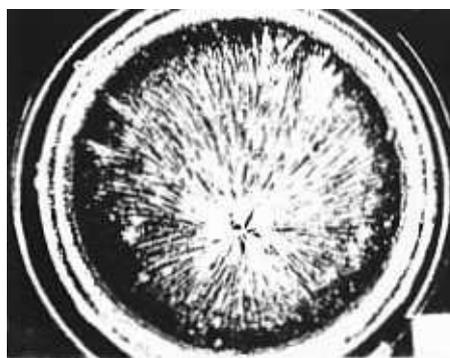
- Una ayuda interior, que es la certidumbre de que existe una jerarquía en los seres vivos.

Sin esta idea de órdenes, de jerarquías, que nos aporta la Antroposofía, sería imposible utilizar las imágenes de la cristalización para probar las calidades de los alimentos. Así, siguiendo fieles a las analogías observadas entre las imágenes de cristalización de las diferentes partes de las plantas, hemos mantenido la clasificación de las imágenes en tipo raíz, tipo hoja, tipo flor y tipo fruto. Cada clase corresponde a una cualidad de las fuerzas formadoras.

El tipo raíz abarca las imágenes de cristalización más groseras, aquellas cuyas trazas dejadas por las fuerzas formadoras son las más espesas o las más rígidas. Estas imágenes de cristalización nos incitan a pensar que ahí las fuerzas físicas y la materia dominan sobre las fuerzas periféricas y de la forma. La vida deja una impronta fuerte pero bruta.

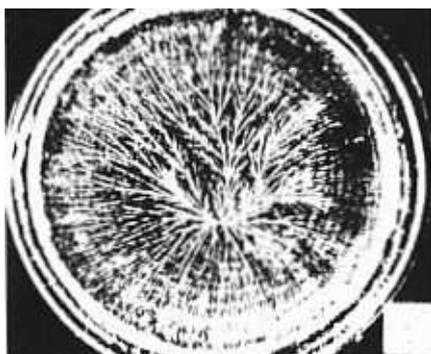


Raíz de celidonia

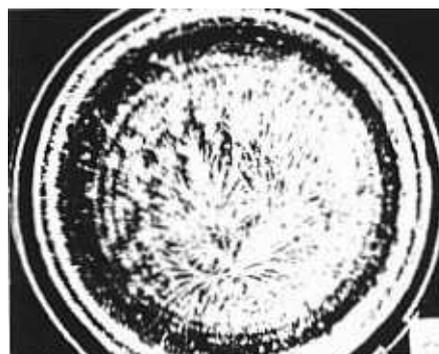


Nabo de cultivo biológico tipo raíz

El tipo hoja se atribuye a las imágenes de cristalización más finas, en las cuales se valoriza más la textura que la estructura de la imagen.

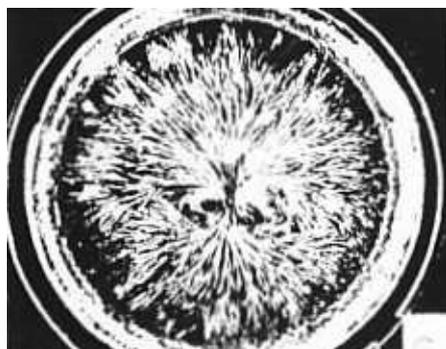


Hoja de celidonia

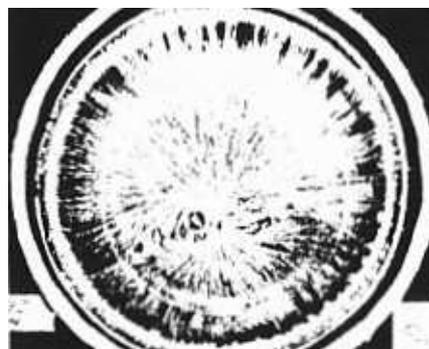


Nabo sin garantía tipo hoja

El tipo flor muestra la estructura tripartita más clara, armónica, en torno a un centro germinativo más amplio. En estas imágenes de cristalización, las fuerzas vegetativas están disciplinadas de una forma más elaborada, y la anchura del centro está en relación con una fuerza germinativa.



Flor de celidonia

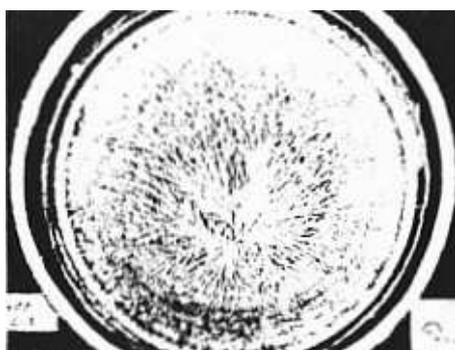


Nabo de cultivo biodinámico
tipo flor

Del tipo raíz al tipo flor pasamos de imágenes de cristalizaciones vigorosas pero brutas, a imágenes cada vez mejor formadas, cuyo trazado se afina y cincela bajo el efecto de fuerzas cada vez más sutiles.

El tipo fruto nos hace subir aún un grado más en la sutileza, puesto que ya no es perceptible sólo con los ojos, sino por medio del tiempo: Cuando el jugo del alimento probado no envejece enseguida sino que mejora durante los días o semanas, a veces meses, clasificamos esta sustancia como de tipo fruto, ya que esta maduración se puede obtener espontáneamente con ciertos frutos.

Actualmente el tipo fruto forma parte de nuestras observaciones, y hablamos de tres cualidades más una. En realidad las cualidades se presentan en matices de número infinito, pero esta clasificación es, una referencia eficaz para la valoración de las imágenes de cristalización de los alimentos probados.



Aceituna negra biodinámica jugo fresco

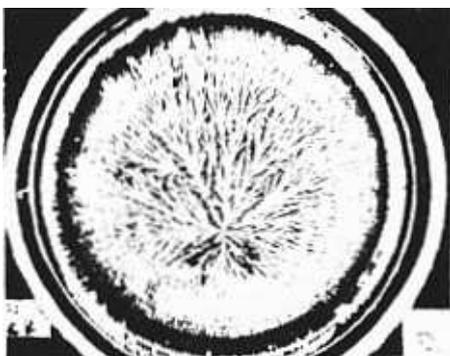


Aceituna negra biodinámica, jugo de 54 días

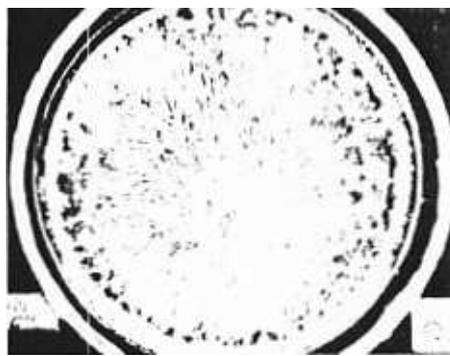
Nuestras investigaciones se han vuelto primero hacia la agricultura, actividad fundamental en lo que respecta a la alimentación. Las imágenes de cristalización nos muestran cómo la agricultura predominante mantiene a los seres vegetales en su nivel más bajo y además los debilita. El uso intensivo de la química sintética produce alimentos del tipo raíz y debilitados.

La agricultura biológica permite obtener vegetales del tipo raíz más vigorosos. Ciertos productos biológicos son del tipo hoja.

La agricultura biodinámica permite a algunos vegetales obtener el nivel flor de las sustancias orgánicas. Por tanto se trataría bastante una agricultura real, una cultura que haría crecer a los seres vivos inferiores de la tierra hacia una estructuración superior. Esto es lo que confirman las imágenes de cristalización.

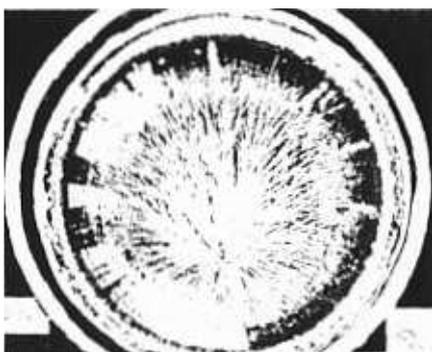


Zanahoria, jugo fresco



Zanahoria, jugo de 5 días

Del tipo fruto hoy apenas tenemos muestras, pues nuestras observaciones son muy recientes y poco numerosas.



Zanahoria biodinámica, jugo fresco



Zanahoria biodinámica, jugo de 10 días

Las imágenes (le cristalización nos conducen por tanto a darnos cuenta de que existen niveles diferentes de evolución en toda sustancia viva. Nuestra valoración de las cualidades alimentarias gracias al método de las cristalizaciones sensibles, se basa en el descubrimiento de estos niveles de estructuración, de evolución de la materia orgánica. Cuanto mas sutiles son las fuerzas contenidas en el alimento, más pueden alimentar nuestros planos sutiles, es decir nuestras fuerzas espirituales.

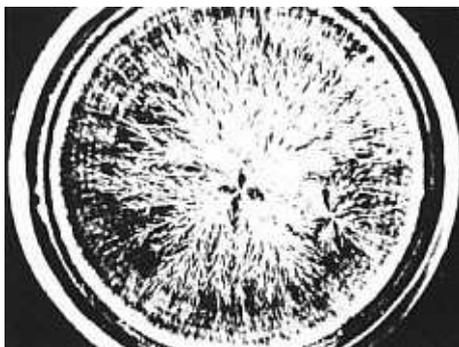


Tomillo silvestre Pyrénées Orientales

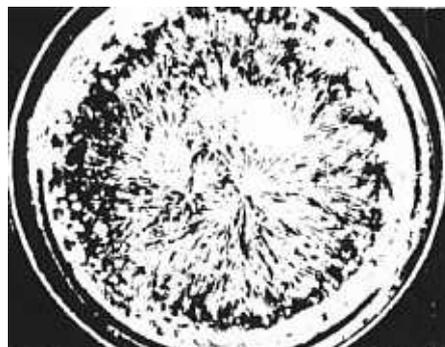


Tomillo silvestre Hautes-Pyrénées

¿Nos conducen las imágenes de cristalización a donde debíamos ir? Recordemos sus orígenes. El iniciador del método, Ehrenfried Pfeiffer, dirigiéndose a Rudolf Steiner, también le manifestó su preocupación por la dificultad humana para pasar de las ideas a acciones acordes con esas ideas. Entonces Steiner le contestó que los alimentos ya no contienen las fuerzas necesarias para la expansión de su voluntad espiritual (véase el Curso de agricultura biológico-dinámica). Por otra parte la Antroposofía nos dice que la voluntad es el elemento humano más espiritual.



Heno biodinámico, jugo de 21 días



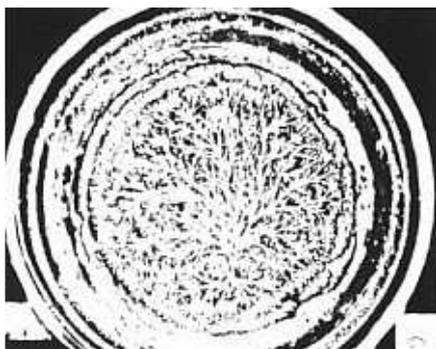
Heno de verano, jugo de 21 días

Tras las prácticas agrícolas esenciales, intervienen también los diversos nodos de conservación o elaboración de los alimentos. Mis primeras investigaciones nos han hecho darnos cuenta de la amplitud del trabajo por realizar. Los factores para considerar se multiplican: los modos de cocción, de preparación y de conservación, los momentos, las mismas personas que los preparan, etc. Por otro lado, las sustancias reaccionan diferentemente a todos estos factores según su naturaleza. Nuestra experiencia es aún demasiado limitada para abordar con seriedad este ámbito de investigación que constituye la elaboración y la conservación.

Las cualidades alimentarias

Terminaremos esta exposición sobre las cualidades alimentarias vistas desde las imágenes de cristalizaciones, comparando dos productos elaborados: dos panes.

Estas dos imágenes de cristalización se han realizado a partir de dos extractos de pan envejecidos por igual. La imagen de cristalización que conserva mejor su estructura tripartita es la del pan amasado a mano, frente a la del pan amasado a máquina. Ambos panes se prepararon el mismo día, por la misma persona, con los mismos ingredientes, cocidos en las mismas condiciones (aprovechamos para agradecer a todos los que participaron en nuestros estudios y proporcionaron las muestras).



Jugo envejecido de pan amasado a mano



Jugo envejecido de pan amasado a máquina

La observación de las imágenes de cristalización permite por tanto reconocer por una parte la descripción de las características de los diferentes éteres, según los describe Ernst Marti en su obra Fuerzas de vida; y por otra parte reconocer la función humana en la elaboración y en la agricultura. Para esta última hemos comprobado que hasta los mismos métodos agrícolas no daban los mismos resultados tras probar los productos con la cristalización sensible. ¿Cuál es el ligamen, en los alimentos, entre estos dos elementos: las fuerzas periféricas y el ser humano? ¿Es éste la llave que abre el ciclo?

Marie Françoise Tesson
LAPATS. F-65130 Frechendets

Al final del artículo anterior, con el problema de los productos elaborados (pan amasado a mano o a máquina), se aborda un tema que se desarrollará en un próximo dossier: la importancia del modo de elaboración de los productos agrícolas.

Porque el alimento que tenemos en nuestro plato tiene toda una biografía. Para que la calidad de la producción biodinámica se halle en el alimento final, todos los procesos han de respetar ciertos criterios de calidad: cultivo, recolección, elaboración, conservación... e igualmente se puede pensar en la calidad social de la relación productor-consumidor con el justo lugar del elaborador y del comerciante, tema ya abordado parcialmente en el dossier II (La protección del consumidor, de Udo Herrmannstorfer).

* Ejemplos de Cristalizaciones:

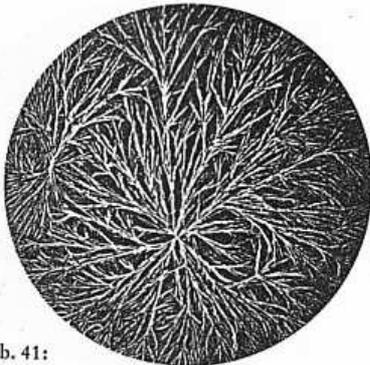


Abb. 41:

Remolacha roja inmadura

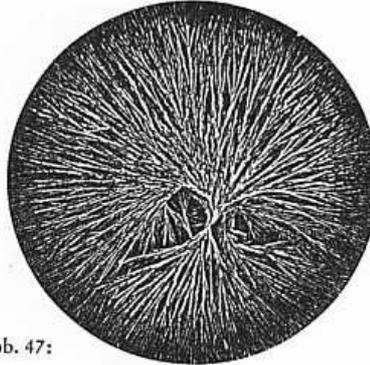


Abb. 47:

Remolacha roja madura

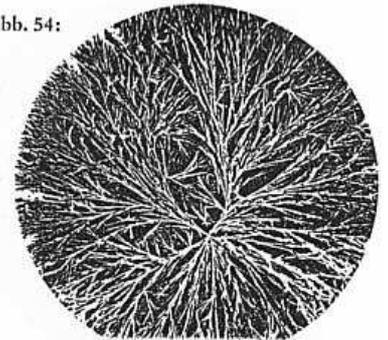


Abb. 54:

Remolacha vieja

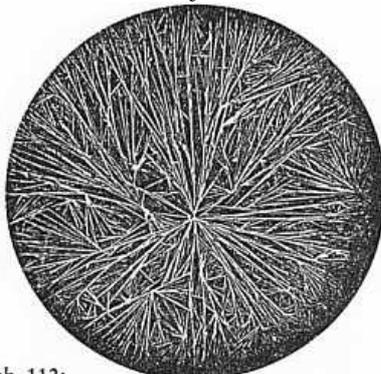


Abb. 112:

Cáscara de huevo

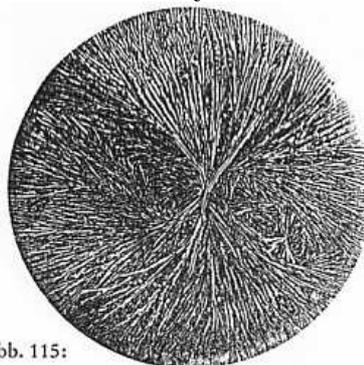


Abb. 115:

Clara de huevo

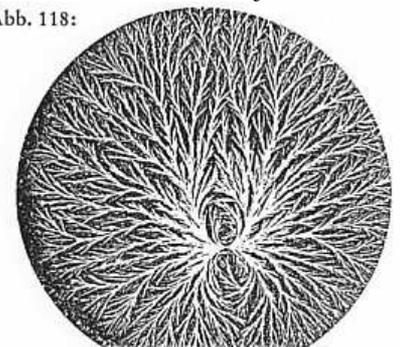
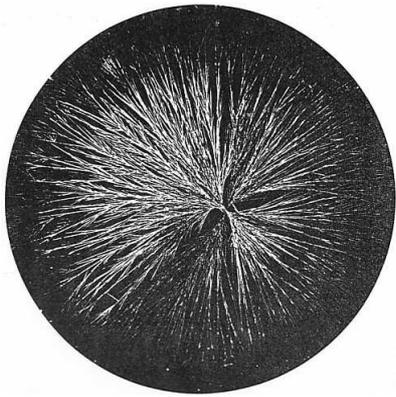
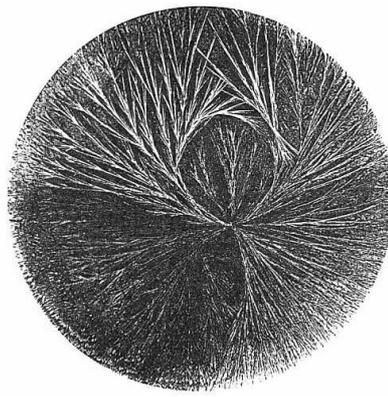


Abb. 118:

Yema de huevo



Suero de leche



Leche desnatada

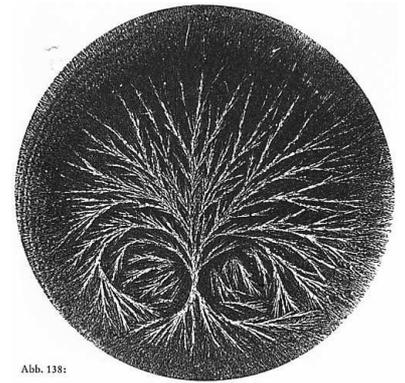


Abb. 138:

Leche entera

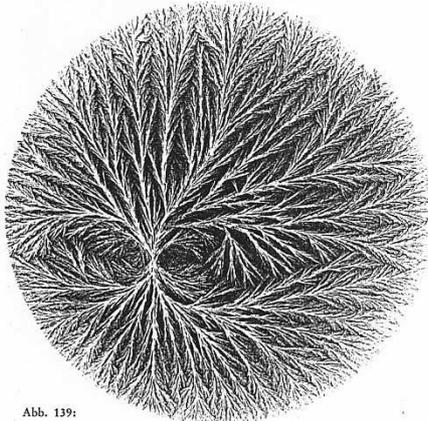


Abb. 139:

Nata

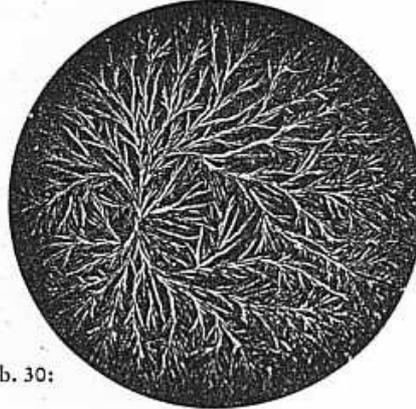
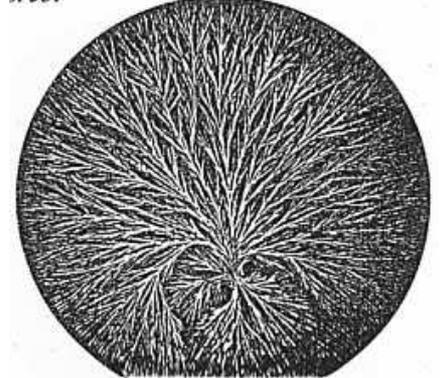
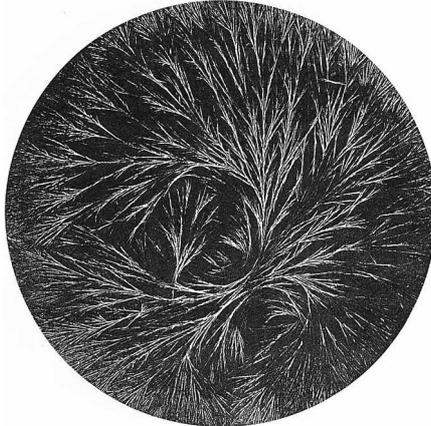


Abb. 30:

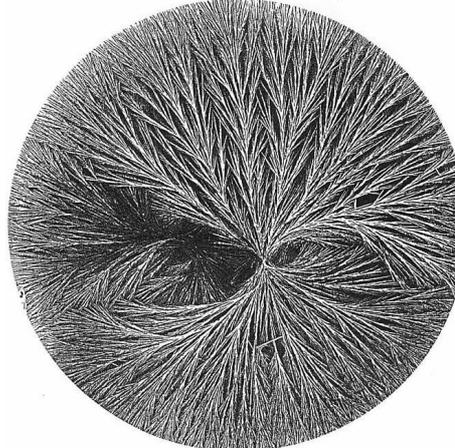
Avena



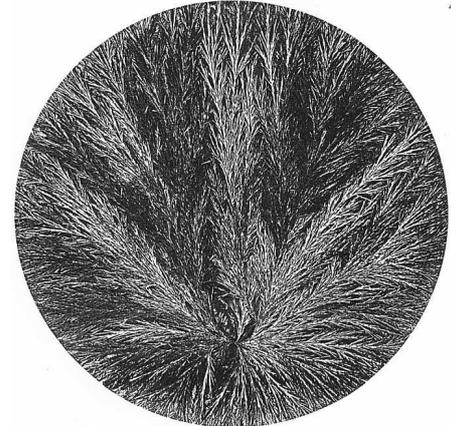
Rábano



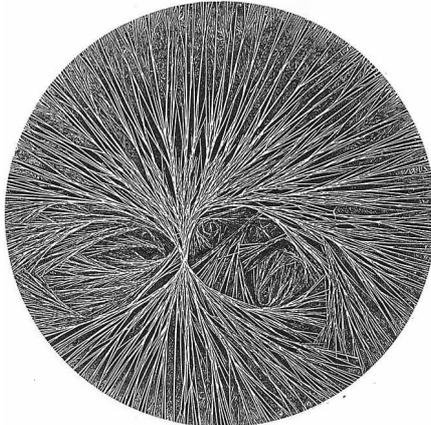
Arroz



Espinaca



Patata almacenada 10 meses



Semilla de pino

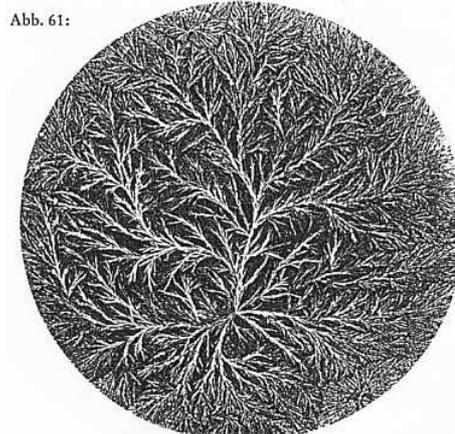
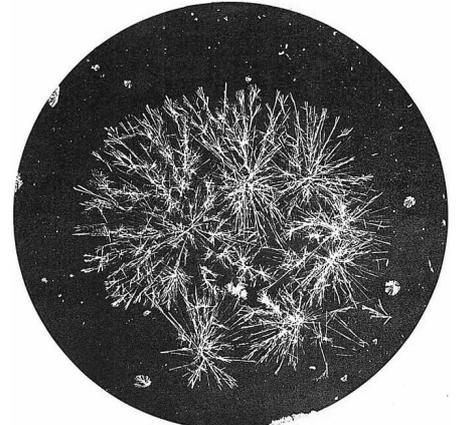


Abb. 61:

Trigo



Cloruro de cobre (Cl₂Cu) sin aditivo

*Estos ejemplos pertenecen al libro de Magda Engquist, "La materia viva y su poder de formación" – Présences – Francia.