GOETHEANUM COMUNICACIÓN

Goetheanum, Dornach, Suiza, 27 de mayo de 2021

**El consumo atento aumenta la calidad de los alimentos**

**Jasmin Peschke sobre las conexiones entre nutrición y salud**

**Una alimentación sana favorece la salud; la alimentación deficiente, en cambio, puede provocar enfermedades como la obesidad o la diabetes de tipo 2. Para la ecotrofóloga Jasmin Peschke, el cuidado de la alimentación también debería incluir una actitud adecuada hacia la Tierra, las plantas y los animales.**

La pregunta sobre las causas de la pandemia de Covid-19 pone de manifiesto lo complejo que es el sistema de coexistencia de una pluralidad de hábitats. Si los hábitats de los animales desaparecen – por ejemplo, por la agricultura de tala y quemao si su base alimentaria se reduce por la pérdida de biodiversidad vegetal, se ven forzados a acercarse cada vez más a las poblaciones humanas, y los patógenos que antes sólo afectaban a los animales pueden extenderse a los humanos en forma de enfermedades zoonóticas.

Las plantas que crecen en soluciones nutrientes y una atmósfera artificial tendrán menos posibilidades de desarrollar resiliencia que las que hacen frente a influencias externas como el viento, el clima, las plagas y las enfermedades. «Si los animales y las plantas ganan en vitalidad y resiliencia, esto también beneficia a los humanos», comenta Jasmin Peschke, doctora en ecotrofología y directora del Departamento de Nutrición de la Sección de Agricultura del Goetheanum. Su especialidad es investigar el valor de los alimentos más allá de los componentes nutricionales, por ejemplo, lo relacionado con la vida y vitalidad que nos puede dar el arte de cocinar. «Con nuestra actitud hacia los animales y las plantas, influimos directamente en nuestra propia salud. Esto da pie a la cuestión de si para nosotros significan factores de producción o seres vivos». Mucho depende de la conciencia con la que nos movemos en el sistema alimentario. «La manzana es un alimento que tiene su propia ‹biografía›, su propio modos de crecer y madurar. Disfrutar de estas cualidades y fuerzas vitales de una manzana es muy distinto a tomar una tableta de vitaminas».

Cada etapa del proceso de elaboración y refinamiento aporta un valor específico al alimento, desde la producción de semillas y el cultivo, pasando por la cosecha y la transformación, hasta la presentación en el plato. Son múltiples los aspectos que pueden valorarse, Jasmin Peschke los ha reunido todos en su libro ‹Del campo al plato› (Vom Acker auf den Teller), en él señala, entre otras, las condiciones ideales para el cultivo de plantas, la investigación alimentaria, el cultivo agrícola, la elaboración de quesos artesanales, los alimentos saludables, la ciencia de la nutrición y las cocinas profesionales.

(2586 caracteres/SJ; traducido por Michael Kranawetvogl)

**Libro (en alemán)** Jasmin Peschke, ‹Del campo al plato› (Vom Acker auf den Teller), editorial ‹at-Verlag›, 2021, 256 páginas, 25 euros (inspirado en ‹Barstensvol leven. Een pleidooi for vitale voeding› de Petra Essink y Paul Doesburg)

**Web** www.sektion-landwirtschaft.org/es/areas-de-trabajo/departamento-de-alimentacion

**Contacto** Jasmin Peschke, jasmin.peschke@goetheanum.ch