

Una Cocina Ecológica ... y Saludable

"Cuando la alimentación es buena, los medicamentos no son necesarios, cuando la alimentación es mala, los medicamentos no son efectivos". Ese lema -el de la medicina Ayurveda, originada en la India- parece de sentido común. ¿Qué tipo de medicamentos podrían compensar el daño debido al abuso de tabaco, alcohol, azúcares, grasas y productos tóxicos?

La mayoría de las patologías degenerativas contemporáneas, tales como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad se podrían prevenir. Primero, con ejercicio moderado cotidiano. Algo agradable en un pueblo como Jávea donde se puede ir en bici, correr o caminar todo el año. Y segundo, con una alimentación sana. Lo interesante es que una dieta sana es también saludable para el planeta. Quizás porque somos parte del ecosistema global que es la tierra. Como escribe David Servan-Schreiber en su best-seller Anticáncer, "Todo lo que pasa a la Tierra, le pasa a los hijos de la Tierra".



Un poco de todo, de todo un poco

El primer principio de una dieta sana es la variada -como en un ecosistema equilibrado, que también se caracteriza por su biodiversidad. El ser humano es omnívoro y flexible. Puede nutrirse con todo tipo de alimentos vegetales y animales, respetando una combinación equilibrada de carbohidratos, grasas, proteínas, fibras, vitaminas y minerales. La manera más fácil de conseguir ese equilibrio es con una alimentación variada.

¿Por qué tanta carne?

La mayoría de los ciudadanos de los países ricos, España incluida, tienen una dieta desequilibrada, con un exceso de productos animales. Hasta hace solo cincuenta años, la carne era un producto de lujo. Luego con la agricultura moderna, el precio de la carne ha bajado, y ahora todos pueden comer productos animales -carne, huevos, productos lácteos y pescados-, no solamente cada día, sino en cada plato de cada comida.

Por ejemplo, empezando con una sopa de mariscos, luego un solomillo, y de postre una crema catalana... Resulta que en Europa se come unos 100gr de proteínas al día de promedio, de los cuales unos 60gr son de origen animal. Pero nuestro cuerpo sólo necesita unos 65gr de proteínas al día, de los cuales no más de la mitad deben proceder de animales. Los vegetarianos, por ejemplo, obtienen todas las proteínas necesarias con una dieta de cereales completas combinadas con leguminosas tales como alubias, lentejas, garbanzos y soja.

Pero, ¿y si a mi me gusta la carne? Pues, cuando comes demasiada carne -es decir, mas de dos o tres

veces a la semana- te estás acortando la vida. Un exceso de productos animales en general (con la excepción de los pescados) puede resultar en cáncer de colon, aumento del colesterol y enfermedades cardiovasculares.

Además, el cuerpo convierte el exceso de proteínas en azúcares y grasas, eliminando el nitrógeno y el azufre que contienen. Éste es un proceso tóxico que produce ácidos como el ácido úrico, que atacan las articulaciones, provocando artrosis y, por ejemplo, dolores de rodilla. Para neutralizar esos ácidos, el cuerpo utiliza calcio - buscándolo, si necesario, en los huesos. Eso explica por qué las mujeres de Asia, que no comen leche ni queso, y muy poca carne, padecen menos de osteoporosis que las Europeas. Comer demasiados productos animales también está dañando la economía y el planeta. Producir una caloría de carne necesita, más o menos, siete veces más tierra que para una caloría de vegetales -y emite hasta cien veces más gases de efecto invernadero. Así que utilizamos un 66% de las tierras agrícolas para nutrir los habitantes de los países ricos, que comen dos veces más carne de lo necesario.

Entonces, con una dieta reequilibrada, podríamos recuperar 33% de las tierras agrícolas del mundo, y utilizarlas para mejorar la alimentación de los países pobres, para producir biocarburantes o para la reforestación.

Cosas sencillas

Otra característica de la dieta moderna es que es muy rica en alimentos elaborados. Hoy no compramos patatas, sino potato chips. No compramos naranjas, sino Fanta. No compramos tomates y queso, sino pizzas congeladas. Pero ¿sabemos lo que comemos en realidad?

Es evidente que las empresas que fabrican esas comidas preparadas deben lograr beneficios. Por eso hacen todo lo posible para que comamos la mayor cantidad de productos baratos. Los más baratos son el azúcar blanco (refinado), la sal, y algunas grasas vegetales, como el aceite de palmera.

No solo son baratos, nos enganchan. El ser humano se ha desarrollado en tiempos de hambruna, cuando esos alimentos eran escasos. Desde entonces, son nuestros preferidos. Y ahora que son tan baratos las firmas agroalimentarias los están utilizando a tope -pero en exceso, son peligrosos.

El azúcar blanco causa diabetes, obesidad e inflamaciones que pueden llevar a cánceres. La sal causa hipertensión y osteoporosis. Y las grasas baratas, como el aceite de palmera, están llenos de omega-6 (causa de obesidad) y son saturadas, que resulta en enfermedades cardiovasculares. Otro problema de los alimentos refinados es que han perdido sus vitaminas y minerales útiles. Y además están llenos de aditivos. Muchos están bajo sospecha de provocar cánceres, obesidad e hiperactividad.

Así pues, el mejor consejo es sencillo: comprar alimentos naturales -cereales y leguminosas completas, huevos y carnes de campo, verduras y frutas frescas producidas localmente... Así podemos preparar comida sana, equilibrada y sin aditivos peligrosos. ¿No tienes tiempo para ir al mercadillo o cocinar? Pues tienes que plantearlo seriamente, y quizás te toque cambiar tu modo de vida. Y es que decir que no se tiene tiempo es como decir, "yo no tengo tiempo para respirar".

Además, ir al mercado y cocinar también es bueno para la salud mental: es un tiempo para relajarse, que se puede disfrutar con los demás miembros del hogar. ¿No será mejor que pasarse la tarde mirando tele-basura, atiborrándose con comida basura? Y por supuesto, resulta mejor para el medio ambiente

comer alimentos frescos de productores cercanos, ahorrando el transporte, la conservación fría y el aire acondicionado del supermercado.

Agricultura ecológica, sí

Aunque compremos alimentos frescos y no elaborados, todavía queda el riesgo de que estén contaminados con productos tóxicos en el campo. Entonces es mejor comprar alimentos ecológicos, libres de pesticidas y abonos químicos. Pueden parecer más caros. Pero eso es una cuestión de perspectiva.

Por ejemplo, uno compra frutas y verduras para sus vitaminas y minerales. Pero los productos de la agricultura industrial crecen rápidamente, con mucho riego y abonos químicos, en suelos pobres en minerales. Entonces, son más baratos al kilo, pero solo estás comprando agua.

Por último, más vale comer menos -lo que sería una buena idea para la mayoría de nosotros- pero alimentos de calidad. Eso resultaría más barato y saludable tanto para el planeta como para sus habitantes: nosotros.

Dónde comprar productos ecológicos

En Xàbia: Oscar Dutto vende sus productos directamente cada semana. Oscar@dutto.es, tel: 629 688 128. Hay una tienda Terra Verda (una franquicia española) en el puerto, con todo tipo de alimentos y cosméticos ecológicos, consejos dietéticos y de belleza, masajes cráneo-sacrales y homeopatía. Hacen un 5% de descuento a personas mayores. Calle Andrés Llambert, 4 y 6, tel: 965 793 890. La tienda Hurtado, en el Puerto y en el Mercado del Centro Histórico, vende cereales, huevos, verduras y frutas ecológicas (aunque la mayoría de los productos frescos no son ecológicos). C/Pio X N-1, tel: 965 790 399, 686 814 961. El herbolario Casa Santiveri, en el Centro Histórico, vende productos alimentarios y dietéticos ecológicos. Ronda Sur, 8, tel: 965 793 889.

En los alrededores:

En Alfaz del Pi hay el único hotel certificado como "BioHotel" en España, que lleva un restaurante ecológico y una biotienda. Bio-Aparthotel Venus Albir, Plaza Venus, 7 Albir-Alfaz del Pi, tel: 966 864 820, www.venusalbir.com. En la entrada de Benissa se pueden comprar excelentes vinos y aceites ecológicos de la finca Juan Porsellanes (Bodega en Avda País Valencià, 6, Benissa. tel: 965 730 200). Al lado hay una tienda que vende verduras ecológicas, La Tenda de la Terra (C/ País Valencià, 4, tel: 965 733 359). En Dénia hay un eco-supermercado con una buena variedad de productos ecológicos, de la franquicia alicantina MercaEco (c/Diana, 49, Dénia, tel: 965 787 170).

Y también :

Ecotienda la Despensa de Casa C/ Gabriel Miró, 34, Pedreguer, tel 965 583 124 / 656 95 20 27 Finca La Cuta. Jardín botánico, bar, cafetería. Almuerzos, venta de productos biológicos. Ctra. Benissa-Jalón, km 7. Apdo. 308., Calpe.

Más información:

P á g i n a s w e b :

www.mundovegetariano.comwww.forovegetariano.orgwww.cuerpomente.eswww.mariano-bueno.comgastronomiaecologica.blogspot

Libros y revistas: Revista Integral Vida sana contada con sencillez, Mariano Bueno, Editorial Maeva. AntiCáncer, Una nueva forma de vida, David Servan-Schreiber, Editorial Espasa. Cocina biológica fácil, Editorial Parragón.

por Anne Gouyon Licenciada en Agronomía y Doctorada en Socio-Economía, y autor de libros sobre la ecología y la economía: "Reparar la Planeta, la Revolución de la Economía Positiva" (JC Lattès, Paris) y las guías de Turismo sostenible The Natural Guide. Contacto: editor@naturalguide.org

Ver artículo original (138 lecturas)