

Todo es lo Mismo

Vivo la unión del silencio y la soledad de las cumbres con el ruido y las gentes de la plaza del mercado. Acepto e integro. Amo y comparto.

[Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation](#)
[Zènit Vertical, trabajos verticales](#)
[Yoga individual a domicilio](#)


Todo es lo Mismo en Facebook

Me gusta 50

Entrevista a Carlo Leifert, máximo experto europeo en alimentación ecológica

"Comer alimentos ecológicos refuerza la salud humana"
VÍCTOR-M. AMELA - 23/05/2008

Tengo 47 años. Nací en Alemania y vivo en Gran Bretaña. Soy ingeniero agrónomo y doctor en Microbiología Bromatológica. Estoy casado y tengo dos hijas, de 13 y 16 años. ¿Política? Debería velar más por la seguridad alimentaria. Coordino el estudio Quality Low Input Food

¿Qué no les daría de comer jamás a sus hijas?

Todos los alimentos consumimos en casa ecológicos. En Gran Bretaña esto es ya posible, en comercios especializados: dispones de todas las verduras, hortalizas y frutas ecológicas (excepto berenjenas, no sé por qué).

¿Y la carne? ¿Y la leche?

En la zona en que vivo, podemos comprar directamente en una granja ecológica carne de vacuno (y su leche), porcina y de pollo.

¿Qué es ganadería ecológica?

El animal no está estabulado, puede moverse como si estuviese libre y come pastos en vez de piensos sintéticos. ¡Con ganadería ecológica no hubiese habido vacas locas!

¿Y qué es agricultura ecológica?

La que no emplea en los cultivos ni abonos sintéticos (nitrogenados o fosforados) ni pesticidas sintéticos.

Los de la agricultura convencional.

Sí: facilitan cosechas más productivas económicamente, pero dañan el medio ambiente y la salud humana.

¿Hasta qué punto dañan mi salud?

Durante años trabajé en la industria agroquímica, hasta que constaté que, tarde o temprano, cada pesticida que diseñábamos se tenía que retirar del mercado al comprobarse su nocividad sobre nuestro sistema inmunitario, sobre el endocrino, hormonal, sobre la merma de la fertilidad humana...

¿Se sintió culpable?

Decidí focalizar mis investigaciones en la agricultura y la ganadería ecológicas. Desde el 2004 coordino el Quality Low Input Food, estudio pagado por la comisión de la Unión Europea. Y ya tenemos algunos resultados.

Avánceme alguno.

El nivel de antioxidantes, vitaminas, betacarotenos y minerales es mucho más elevado en

SOY...



aranzazu

[Ver todo mi perfil](#)

EN RED...



Todo es lo Mismo by Aranzazu CG is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported License.
Creado a partir de la obra en www.aranzazucg.blogspot.com.



CLASES DE YOGA INDIVIDUALES



[Barcelona y provincia](#)

los vegetales ecológicos que en los convencionales. Así, los ecológicos son mucho más anticancerígenos y cardiosaludables.

¿Y no bastaría con lavar bien los vegetales o pelar las frutas convencionales?

No, porque el pesticida ha penetrado en sus tejidos. Hay más pesticida en los tejidos más superficiales que en los profundos: al pelar la fruta, eliminas la mayoría de los pesticida..., ipero a la vez eliminas la mayoría de las vitaminas y la fibra de esa fruta!, pues están justo en esos tejidos más superficiales.

Qué desastre.

Solución: agricultura y ganadería ecológica.

Los alimentos ecológicos son caros...

Si se generalizasen, serían más baratos.

¿Qué ventajas nos reportarían?

Ventajas para la salud, para el medio ambiente y ventajas también para la economía.

Cíteme las de la salud humana.

Con la misma cantidad de alimento, ingerirías muchos más minerales, vitaminas, proteínas e hidratos de carbono. Y más fenoles y flavonoides, que retrasan el envejecimiento celular y refuerzan el sistema inmunitario... ¡Comer alimentos ecológicos con regularidad reforzará tu salud!

Pues bienvenidos.

Una naranja ecológica tiene un 20% más de vitamina C. Un pimiento ecológico, un 15% más de polifenoles que otro convencional.

¿Y una lechuga ecológica?

De entrada, no ha sido pulverizada con pesticidas ni desinfectada con soluciones de cloro (prohibidas ya en algunos países).

¿Y la leche de vaca ecológica?

Un 20% más de carotenoides, un 30% más de vitamina E y provitamina A, un 60% más de Omega 3, y de 40% a 80% más de ácido linoleico conjugado, que es anticancerígeno, cardiosaludable e inmunestimulante!

Cíteme ventajas medioambientales.

Producir un kilo de abono sintético nitrogenado exige un litro de petróleo, y vierte 2,4 kilos de CO a la atmósfera. Y la escorrentía 2 de abono sintético fosforado contamina tierras, cursos de agua y mares. Total: son abonos contaminantes y serán cada día más caros, por lo que las ventajas de la agricultura ecológica son también económicas.

¿Por qué serán cada día más caros?

Porque dentro de 60 años, cuando las minas de fósforo estén agotadas y el petróleo sea carísimo, ¿cómo abonaremos nuestros cultivos si todavía seguimos usando estos abonos sintéticos? ¡La producción de alimentos decaería dramáticamente!

¿Cómo deberíamos abonar los cultivos, entonces?

El nitrógeno podemos fijarlo perfectamente en la tierra cultivando legumbres. Y la materia orgánica reciclada (heces incluidas) es insuperable, mucho mejor que el fósforo! Hay que invertir ya en este reciclaje, porque al final habrá que hacerlo a la fuerza.

¿Qué van a hacer nuestros políticos?

No lo sé, yo soy científico: sólo apporto datos. Pero un cambio legislativo brusco no servirá de mucho si agricultores y ganadores no están motivados y convencidos de lo benéfico para todos de trabajar ecológicamente.

¿Qué dice la industria agroquímica?

Presiona en contra, por supuesto.

¿Qué personas deberían cambiarse sin dilación a los alimentos ecológicos?

CATEGORÍAS

- activismo (99)
- actualidad (138)
- alimentación ecológica (8)
- boscos de muntanya (PBM) (1)
- diario anecdótico (78)
- eneagrama (21)
- entrevistas (44)
- familia (32)
- homenaje (28)
- ken wilber (21)
- kundalini-tantra (16)
- lalla (5)
- libros (100)
- maternidad (4)
- meditación (145)
- mística (62)
- música (52)
- naturaleza (55)
- películas (23)
- poesía ajena (91)
- poesía propia (66)
- qi gong (26)
- realidad social (112)
- rebirthing (3)
- recomendaciones (290)
- reflexiones ajenas (283)
- reflexiones propias (194)
- restaurantes (19)
- taichi (10)
- taoísmo (10)
- yoga (101)
- yoga nidra (4)
- zen (16)

ZÈNIT VERTICAL



Rehabilitación y trabajos verticales

Los vegetarianos: al ser el vegetal de cultivo convencional el grueso de su alimentación, están ingiriendo demasiados pesticidas.

¿Qué países consumen hoy más alimentos ecológicos?

Los del norte europeo: prefieren gastar algo más de dinero en su salud, e importan alimentos ecológicos de Italia y España, máximos productores y casi nada consumidores.

Publicado por aranzazu 

[Recomendar esto en Google](#)

Temas: [activismo](#), [actualidad](#), [alimentación ecológica](#), [realidad social](#), [recomendaciones](#), [reflexiones ajenas](#), [reflexiones propias](#), [restaurantes](#)

2 comentarios:



Adonai dijo...

hola Arantza, me parece interesantísima esta entrevista. Trato de estar informado por diferentes motivos y, hoy por hoy en España, sigue siendo prohibitivo alimentarse de ese modo, salvo en lugares donde existen productores que ofrecen sus productos directamente o se organizan cooperativas.

Opino que la pillería y el negocio están muy presentes también en el mercado "eco" y la "espiritualidad".

A mi me gustaría poder cultivar yo mismo algunas cosas para casa y voy a ver cómo hacer.

Pero bueno, aparte las dificultades, estoy de acuerdo en todo lo que expresa.

Gracias y muchos besos...

29 de mayo de 2008 10:15



johnny99 dijo...

¿A quien no le gustaria cultivar sus propios alimentos?El problema es que para eso hace falta espacio.

Viviendo en pisos se antoja complicado.Una mejor solucion seria que lapoblacion este mas dispersa y menos amontonada.Se aprovecharian las zonas edl interior abandonadas por la migracion masiva a las ciudades y la costa.hacer fertil ed nuevo la tierra abandonada y seguramente y nueva forma ed alimentacion.QWuiza eliminando la ganaderia y la pesca.Que consumen muchos recursos para obtener muy poco beneficio energetico a los humanos.

4 de junio de 2008 13:07

[Publicar un comentario en la entrada](#)

[Entrada más reciente](#)

[Página principal](#)

[Entrada antigua](#)

Suscribirse a: [Enviar comentarios \(Atom\)](#)

LEO, INVESTIGO Y DISFRUTO DE...

- [Alex Grey](#)
- [Amanda Sage](#)
- [Amma España](#)
- [Asociación Integral. Wilber](#)
- [Casa del Tíbet](#)
- [Conciencia sin fronteras](#)
- [El blog alternativo](#)
- [El dedo en la llaga](#)
- [Kali yuga](#)
- [Krishnamacharya Yoga Healing Foundation](#)
- [Krishnamacharya Yoga Mandiram](#)
- [Práctica Integral](#)
- [Sadhana](#)
- [Sri Aurobindo](#)
- [Yoga Darshana](#)
- [Yoga y estudios tradicionales](#)
- [Zen](#)

AMIGOS

- [Albert. Taoísmo](#)

- Ecomontsant
- La Faluga. Criança i coses boniques

HABÉIS LLEGADO HASTA AQUÍ...



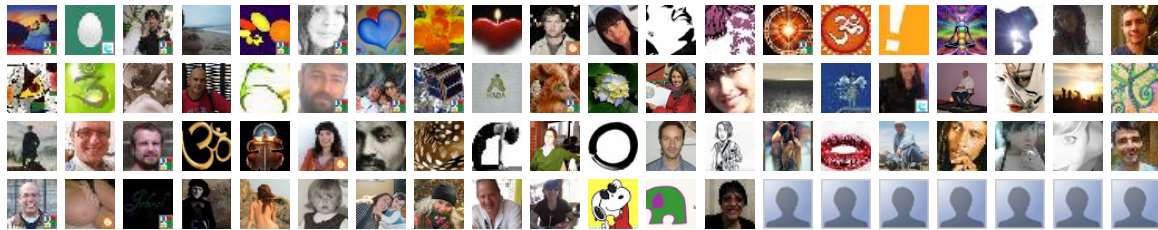
AMIG@S LECTORES

Participar en este sitio

[Google Friend Connect](#)



Miembros (89) [Más »](#)



¿Ya eres miembro? [Iniciar sesión](#)

Plantilla Simple. Imágenes de plantillas de [blue_baron](#). Con la tecnología de [Blogger](#).