

Titolo originale dell'opera:
Vom Acker auf den Teller
Was Lebensmittel wirklich gesund macht

Ispirato al libro olandese
Barstensvol leven di Petra Essink e Paul Doesburg

Traduzione di Ilaria Vudafieri

Copertina: foto di Diana Zottarel
scattata alla Fattoria Di Vaira, Petacciato CB

Prima edizione italiana

Questo libro è nato dal lavoro svolto da parte della dottoressa Jasmin Peschke, nell'ambito della Sezione per l'alimentazione del Goetheanum di Dornach (Svizzera). Il titolo dell'edizione originale olandese di Petra Essink e Paul Doesburg è *Barstensvol leven*. © Uitgeverij Christofoor, 2. Aufl., Zeist 2020.

Vom Acker auf den Teller
by Jasmine Peschke

ISBN 978-3-03902-111-6

© 2021 – AT Verlag, Aarau und München

© 2022 Editrice Antroposofica s.r.l. - Milano, via Sangallo 34

ISBN 978-88-77876-87-4

INDICE

Premessa	9
Alimentazione e vitalità	11
Focalizzare e guardare l'insieme	12
Crescita armonica, non assemblaggio	14
Che cos'è la vitalità?	15
Che cos'è la vita?	17
La resistenza rafforza	23
Alimentazione e salute - Autoregolazione, autonomia e resilienza	25
<i>Georg Soldner</i>	
La vitalità è energia vitale	30
Non solo sostanze	32
Assaggiare e annusare	32
La suddivisione del mondo	32
Il valore nutritivo delle praline	36
<i>Alexander Beck</i>	
La dedizione che fa crescere	42
Dai sensi alla chimica	42
Nutrizionismo	46
I valori nutrizionali determinati dalla scienza	47
Sottili interazioni	49
Il dilemma della scienza dell'alimentazione	50
Che cosa ci nutre	51
<i>Jasmin Peschke</i>	
Un'alimentazione sana ha bisogno di una terra sana	58
La storia dell'agricoltura	58
Agricoltura sostenibile e tecnologia	60
Agricoltura sostenibile legata al suolo	63
Sistema direttivo o partenariato: due modelli a confronto	66

Il suolo	69	La vitalità in immagini	147
Il contadino e la sua terra	70	<i>Paul Doesburg</i>	
<i>Ueli Hurter</i>		La qualità dei prodotti alimentari secondo la spettrometria	154
Conosci il terriccio, caro principiante?	75	<i>Jenifer Wohlers e Peter Stolz</i>	
<i>Betto Otter</i>		La ricerca al di là del sapore	163
Sull'intima relazione tra la pianta e i microorganismi del suolo	79	Stimoli sensoriali: una via per sviluppare una relazione più consapevole con il cibo	165
La pianta tra cielo e terra: come si produce cibo di qualità	81	<i>Uwe Geier</i>	
<i>Jean-Michel Florin</i>		Fenomenologia: arrivare all'essenza di un fenomeno	170
Il ruolo dei microorganismi nell'alimentazione	88	La conoscenza del vivente	174
Semi	88		
Piante resistenti sul campo, sane a tavola	90	Stare in salute	176
<i>Noémi Uehlinger</i>		Che cos'è la salute?	176
Semi e potere	95	La nuova visione della salute ci chiede di attivare le nostre forze	177
Semi e brevetti	96	<i>Machteld Huber</i>	
Semi e fame nel mondo	97	Studiare che cos'è la sana alimentazione	182
Autonomia e vitalità	98	Scelte alimentari in piena responsabilità	190
Grandezza, colore verde e croccantezza: sono queste le caratteristiche di un alimento vitale?	99	<i>Maika Ehrlichmann</i>	
<i>Joke Bloksma</i>		Tre domande da porsi per nutrirsi in modo consapevole	196
Crescita e maturazione: due processi inseparabili	112	La nutrizione vitale rafforza il sistema immunitario	198
<i>Peter Kunz</i>			
Il formaggio come specchio del paesaggio, della trasformazione del latte e della gestione delle mucche	119	La cucina dinamica	199
<i>Martin Bienert</i>		Sensi, amore e attenzione	200
Il latte come immagine della mucca nella sua completezza	126	La salute è gusto	201
<i>Tom Baars</i>		<i>Tanja Grandits</i>	
True Cost e True Value: il valore reale dei prodotti alimentari	132	Mangiare sano, si può imparare!	204
<i>Christian Hiss</i>		<i>Sarah Wiener</i>	
Attenzione, <i>terroir</i> e creazione del valore	137	Cucinare e conservare	208
		Catturare il sole dell'estate per l'inverno: le conserve nella cucina di comunità	210
Analizzare la qualità del cibo	141	<i>Heinz Fendrich</i>	
L'esperimento dei cetrioli	141	L'ospitalità nella cucina di comunità: il concetto di valore aggiunto nell'alimentazione	215
La ricerca comparativa sulle sostanze	143	<i>Dietmar Hagen</i>	
Lo studio della vitalità degli insiemi viventi	145		

Nutriti dei processi vitali e lasciati andare alle emozioni	222
Alimentazione salutare per il futuro	224
Da che cosa si riconosce la vita?	224
La scienza dell'alimentazione	225
Noi siamo qui	226
Creare separazione o ripristinare e rafforzare le relazioni?	227
Come si va avanti?	229
Concentrarsi su una sostanza o sull'insieme?	230
La nostra vitalità non è slegata dalla vitalità di tutta la catena alimentare	232
Come possiamo contribuire	232
Epilogo	234
Ringraziamenti	234
Note	235
Autrici e autori degli articoli	236
Crediti fotografici	242
Bibliografia	243
Bibliografia in italiano relativa all'agricoltura biodinamica	255

PREMESSA

Nel quadro della pandemia da Covid-19 diventa sempre più evidente quanto l'alimentazione sia importante per la salute e per le capacità personali di recupero. Infatti, le malattie legate all'alimentazione come l'obesità e il diabete di tipo 2, sembrerebbero essere fattori di rischio per l'insorgenza di patologie gravi da Covid-19. D'altra parte, la pandemia ha portato alla luce anche diverse criticità, come quelle legate all'allevamento animale e alla produzione alimentare, cosa che, abbastanza spesso, non costituisce una buona base di partenza per la creazione di condizioni sane.

Inizialmente si pensava che la pandemia fosse stata provocata da una zoonosi, ovvero dal passaggio di un agente patogeno da un animale all'uomo. Conosciamo zoonosi come l'HIV, l'ebola, il BSE e altre. Quando gli spazi vitali degli animali vengono minacciati e distrutti, ad esempio in un incendio doloso, o quando, in seguito alla perdita di diversità vegetale, la loro base nutrizionale si riduce drasticamente, essi si avvicinano sempre più agli esseri umani e ai loro insediamenti. E quando gli animali sono così vicini all'uomo possono trasmettergli più facilmente le loro malattie. C'è una chiara correlazione tra la distruzione dell'ambiente naturale e l'aumento delle zoonosi.

Allo stesso tempo i tanti dibattiti sul cambiamento climatico e i vari interrogativi su come lo si possa affrontare sono passati in secondo piano. Eppure, oltre alle altre misure necessarie, come una pratica più estesa dell'agricoltura biologica, mai come ora sarebbe necessario un cambiamento dei consumi e dei comportamenti alimentari della popolazione. Non serve dare semplicemente consigli, come quello di ridurre il consumo di carne, limitare lo spreco alimentare e proseguire solo in avanti in questa direzione.

Concepire l'alimentazione come una questione di qualità, all'interno della quale oltre alle sostanze nutritive venga tutelata anche la vitalità degli alimenti e le forze di salute delle persone, offrirebbe una chiave risolutiva e un vasto campo di esperienze alla situazione pandemica attuale e al cambiamento climatico. Tutte le relazioni che inter-