***ALIMENTAZIONE BIODINAMICA***

***di Edda Sanesi***

E’ fondamentale per l’alimentazione avere a disposizione prodotti provenienti da una sana coltivazione che permetta alle sostanze di raggiungere nel modo più consono le loro essenze costitutive, grazie a un processo equilibrato tra forze del terreno (compostaggio, semina, trapianti, trattamenti con i preparati biodinamici, tempi di raccolta) e del cosmo (ritmi stellari e planetari).

Nutrirsi significa digerire e far propri gli alimenti, che perdono così le loro caratteristiche per diventare nuova sostanza individuale. Dobbiamo far nostro anche ciò che accogliamo dall’esterno come rapporti sociali, sentimenti, pensieri, ma per riuscirci dobbiamo avere una disposizione d’animo, sensibilità, interesse per ciò che è altro da noi. In questo senso è necessario sviluppare un’arte sociale che ci permetta l’incontro con l’altro e l’armonizzazione delle differenze, grazie a una alimentazione a misura d’uomo.

Una sana alimentazione è basata sui cereali non raffinati e coltivati biodinamicamente, nelle loro diverse caratteristiche, tipiche delle zone geografiche di origine, legate alle costituzioni degli uomini che le abitano e quindi portatrici di forze organizzatrici differenziate. Interessante è che nel seme del cereale si trovino riunite armoniosamente le proprietà specifiche delle parti costitutive della pianta: l’involucro ha il carattere di radice, il germe quello del fiore e il corpo farinoso quello della foglia, ognuna in sintonia con caratteristiche specifiche dell’uomo.

Oltre agli ortaggi e ai frutti sono complemento indispensabile ad una sana alimentazione le erbe aromatiche perché, oltre a rendere più gustosi e completi i piatti, stimolano i processi di calore, dei liquidi e del ricambio, rendendoci più coscienti di ciò che mangiamo e più svegli socialmente.

Se l’alimento non coinvolge in modo corretto e adeguato gli arti costituenti dell’uomo (pensare, sentire e volere) e non viene metamorfosato, si hanno allergie, intolleranze e malattie psicofisiche. Oltre all’applicazione del metodo di coltivazione, dobbiamo valorizzare la preparazione dei cibi con una giusta cottura e aromatizzazione perché l’uomo possa sviluppare forze adeguate alla sua individualità.

Per questo l’alimentazione è un grande problema sociale.