



Sección de Agricultura  
en el Goetheanum

# La calidad a través de la biodinámica!

percibir  
experimentar  
desarrollar

Documentación del Congreso de Agrícola 2022

## Índice

¡Hacia la calidad! <i>A. Muse / C. Petrini / M. Ehrlichmann</i>	4
El buen gusto en calidad y cantidad <i>Jean-Michel Florin y Ueli Hurter</i>	7
En el alba de la Era de Micael – Sobre la Carta de Micael <i>Jasmin Peschke</i>	10
¿Cómo se desarrolla la calidad? <i>Joke Bloksma</i>	13
¿Cómo se puede desarrollar la calidad? <i>Olivier Clisson</i>	15
¿Cómo se expresa la calidad? <i>Agata Glazar</i>	17
Salud y estética: poderes curativos del microbioma <i>Thomas Hardtmuth</i>	18
Pan y vino <i>Romana Echensperger y Georg Meissner</i>	22
La interdependencia de la salud planetaria y humana: desarrollar una visión de las cualidades <i>Craig Holdrege</i>	24
Calidad y comunidad <i>Antonio Luis Lattuca</i>	26
El compromiso con la crianza ética del ganado y la calidad <i>Mechthild Knösel</i>	27
Tema del año 2022/23	28

## Impressum

4	<b>Edita:</b> Escuela libre superior de la Ciencia del Espíritu – Sección de Agricultura del Goetheanum www.sektion-landwirtschaft.org
7	<b>Editor:</b> Anna Storchenegger <b>Autor del título:</b> Rudolf Steiner
10	<b>Fotos y gráficos:</b> a menos que se indique lo contrario por parte de los respectivos autores <b>Maquetación y diseño:</b> Johannes Onneken / Sven Baumann
13	<b>Temas legales:</b> con la entrega del manuscrito de la conferencia al editor, el autor y propietario del copyright, tiene derecho a la publicación completa o parcial. No se asumen responsabilidades por la designación correcta de nombres protegidos. Las imágenes sin nombre están exentas del derecho de autor. Las impresiones y traducciones requieren el permiso del autor y de la redacción.
17	<b>Dirección de contacto:</b> Sección de Agricultura, Hügelpweg 59, 4143 Dornach, Suiza, Tel. +41 61 706 42 12, agriculture@goetheanum.ch
18	<b>Derechos de autor:</b> Allgemeine Anthroposophische Gesellschaft, Dornach, Suiza
22	<b>Referencia para citas:</b> Sección de Agricultura (Ed.) (2022): La calidad a través de la biodinámica: percibir, experimentar, desarrollar. Documentación del Congreso de Agrícola 2022 de la Sección de Agricultura del Goetheanum de Dornach (CH).

## Donaciones Datos bancarios

**Transferencia Bancaria Internacional cuenta de EUR**  
Allgemeine Anthroposophische Gesellschaft,  
Postfach, 4143 Dornach, Schweiz  
IBAN: CH71 8080 8001 0200 5131 1  
Raiffeisenbank Dornach, 4143 Dornach, Schweiz  
SWIFT-BIC: RAIFCH22  
Por favor, añada: „Donation Sección de Agricultura 1150“  
y, si es posible, con su dirección completa.

**Transferencia Bancaria Internacional cuenta de CHF**  
Allgemeine Anthroposophische Gesellschaft,  
Postfach, 4143 Dornach, Schweiz  
IBAN: CH54 8080 8001 1975 4658 2  
Raiffeisenbank Dornach, 4143 Dornach, Schweiz  
SWIFT-BIC: RAIFCH22  
Por favor, añada: „Donation Sección de Agricultura 1150“  
y, si es posible, con su dirección completa.

**Transferencia Bancaria Internacional cuenta de USD**  
Allgemeine Anthroposophische Gesellschaft,  
Postfach, 4143 Dornach, Schweiz  
IBAN: CH23 8080 8001 7896 7636 5  
Raiffeisenbank Dornach, 4143 Dornach, Schweiz  
SWIFT-BIC: RAIFCH22  
Por favor, añada: „Donation Sección de Agricultura 1150“  
y, si es posible, con su dirección completa.

**For donations with tax-effective donation receipt from Germany**  
Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland  
IBAN: DE13 4306 0967 0010 0845 10  
GLS Gemeinschaftsbank eG, Christstraße 9, DE-44789 Bochum  
BIC: GENODEM1GLS  
Por favor, añada: „Donation Sección de Agricultura 1150“  
y, si es posible, con su dirección completa.



Impresión de la conferencia

Foto: Philip Wilson

## Editorial

Si hay un ámbito en el que la calidad desempeña una función no sólo importante, sino absolutamente vital, es el de la alimentación. Nuestra calidad de vida depende directamente de ella. Comemos tres veces al día, de modo que nos conectamos con el mundo.

Arizona Muse, Carlo Petrini y Maike Ehrlichmann iniciaron el Congreso con el lema "¡Adelante con la calidad!" y presentaron sus diferentes puntos de vista.

El tema de la calidad significa en primer lugar tener experiencias auténticas y percepciones sensoriales. La calidad de los alimentos siempre se experimenta primero a través de los sentidos, ya sea el tallo del maíz en el campo, el grano maduro o el pan salido del horno. En varias intervenciones se señaló que es necesario agudizar los sentidos, ya que son la principal herramienta para reconocer la calidad, y luego entrenarlos y mejorarlos.

Y, como demostró Olivier Clisson con el ejemplo del grano y el pan, el método de elaboración es a menudo una imitación de los pasos de la naturaleza pero a un nivel superior, una "intensificación".

Con frecuencia, el tema de la calidad se contempla como una polaridad con la cantidad en la vida cotidiana. Tendemos a pensar que sólo una vez que todo el mundo tiene suficiente para comer debemos prestar atención a la calidad. Visto así, la calidad parece una especie de lujo. Pero esta división es una ilusión. Como demostró Ueli Hurter, la planta debe producir primero suficiente sustancia (cantidad) para luego perfeccionarla cualitativamente. Este equilibrio en los procesos de crecimiento y diferenciación lo describe también muy claramente Joke Bloksma.

¿De qué sirve la cantidad si sólo nos llena el estómago pero no nos nutre, es decir, nos hace saludables? La investigación sobre el microbioma muestra cada vez más que la calidad en nuestra dieta y el entorno en general tienen efectos directos en nuestra salud fisiológica e incluso mental.

¿Qué valor tiene la cantidad barata si se hace a costa de la ética? Mechthild Knösel muestra cómo una elección consciente de la forma en que mantenemos a los animales y sus condiciones de vida conducen directamente a una carne de mejor calidad.

En el trabajo fundamental sobre la Carta de Micael, Jasmin Peschke muestra cómo la conciencia de la calidad ha cambiado significativamente a lo largo del tiempo. El ser humano crea la calidad, jamás se encuentra allí de forma natural por sí misma sino que necesita la colaboración de la cabeza, el corazón y las manos.

El congreso detalla una serie de etapas importantes en nuestro viaje de investigación hacia la calidad de vida. Se pone de manifiesto cómo este hilo conductor atraviesa todas las etapas del proceso de producción de nuestros alimentos – desde el suelo hasta el plato– y cómo, en última instancia, "la calidad es el resultado de la acción creativa del ser humano". Craig Holdrege describe cómo el ser humano puede desarrollar su relación con la naturaleza para que sea participativa, para que la naturaleza sea percibida en toda su actividad y no simplemente como un objeto o un recurso.

Para el equipo de la Sección de Agricultura

*Jean-Michel Florin*



Arizona Muse en la conferencia

Foto: Lin Bautze

## ¡Hacia la calidad!

### A. Muse / C. Petrini / M. Ehrlichmann

El congreso de agricultura 2022 comenzó con tres activistas de muy diversas características que comparten el objetivo de ampliar la calidad biodinámica. Mientras que la modelo Arizona Muse examinó la cuestión de la calidad, especialmente en la industria de la moda, Carlo Petrini, fundador del movimiento Slow Food, deseó que los alimentos sean de calidad superior y se produzcan de forma justa. Esta fue también la petición de la nutricionista Maike Ehrlichmann, que utiliza con éxito la "nutrición intuitiva" en el asesoramiento dietético. Esto nos enseña a escuchar las señales de nuestro cuerpo, dándonos seguridad sobre qué y cuánto debemos comer.

### Arizona Muse: los tesoros de un siglo de agricultura biodinámica

Arizona Muse visitó por primera vez una granja biodinámica en Estados Unidos cuando tenía diez años, durante un viaje con su clase de la escuela Waldorf. No sabía entonces que, veinte años después, sería embajadora del movimiento biodinámico. Su camino en la vida la llevó primero a las pasarelas de todo el mundo y ante las cámaras de famosas revistas de moda. Durante su exitosa carrera como modelo, en la que un compromiso se sucedía al anterior, nunca se preguntó de dónde procedía su ropa

ni cómo era fabricada: se encontraba demasiado absorta en los acontecimientos.

Sin embargo, en algún momento se dio cuenta de que sabía muy poco sobre el origen de la ropa y las marcas que llevaba y empezó a informarse sobre ellas. Descubrió que el marketing había perdido su integridad y que era necesario un nuevo comienzo social. Decidió comprometerse activamente con la fabricación de ropa sostenible y con el medio ambiente en general. Esto la lanzó a un viaje fascinante en el que no sólo se encontró con condiciones impactantes, sino también con muchas personas inspiradoras. Entre ellas, los agricultores biodinámicos, cuyos conocimientos, calma y fuerza la impresionaron mucho. Llegó a ver que la biodinámica, con su siglo de experiencia, tenía soluciones de gran alcance para una variedad de problemas, tanto en el ámbito práctico de la agricultura como en el social y político. Tenía el potencial de integrarse completamente en las estructuras sociales, económicas y políticas de varios países. La crisis climática no sólo se manifiesta en la teoría, sino también en la práctica, lo que hace que la biodinámica sea aún más importante, ya que su aplicación resulta ahora urgente.

El primer paso de Arizona Muse fue fundar la organización sin ánimo de lucro DIRT, Fundación para la Regeneración de la Tierra, con el objetivo de regenerar los suelos de la tierra mediante la agricultura biodinámica y ayudar a las marcas de moda a fabricar productos más ecológicos. Pero su visión va mucho más allá. Por ejemplo, le gustaría ver hospitales en los que los pacientes pudieran disfrutar de comida biodinámica y las camas estuvieran hechas con sábanas producidas de forma sostenible. Y los habitantes de las ciudades, especialmente los niños, volverían a relacionarse con la naturaleza y mirarían con más atención su entorno. En su papel de eco-activista, Arizona Muse quisiera llegar al mayor número posible de personas de diferentes sectores y de todos los rincones del mundo, para trabajar juntos en la creación de un planeta sano y un futuro feliz para los niños.

### **Carlo Petrini: un llamado a los alimentos sabrosos y de producción justa**

El tema de la calidad de los alimentos nunca ha sido tan importante como ahora en nuestro siglo, por dos motivos. En primer lugar, la calidad de los alimentos no se basa únicamente en las propiedades sensoriales, sino que incluye todos los sentidos y el entorno. Aquí es donde el movimiento biodinámico desempeña un papel importante, ya que considera la calidad de los alimentos desde un ángulo holístico y tiene en cuenta no sólo el medio ambiente, sino también el nivel espiritual.

En segundo lugar, el gobierno y los científicos en Italia están tratando de restringir la agricultura biodinámica y orgánica a través de leyes, al mismo tiempo que ridiculizan las prácticas biodinámicas. Por eso es importante que defendamos nuestros conceptos holísticos.

El movimiento Slow Food, que existe desde hace 30 años, tiene como objetivo que los alimentos sean sabrosos, compatibles con el medio ambiente y producidos de forma justa. Los alimentos que no cumplen estos criterios simplemente no son buenos. La equidad social también es importante. Los alimentos deben producirse sin explotar a los productores, contrarrestando la injusta distribución financiera en el sector agrícola. Los conceptos de la agricultura biodinámica contrastan maravillosamente con los casos de injusticia social y producción perjudicial para el medio ambiente, ya que la biodinámica integra tanto el medio ambiente como las personas en su sentido de la calidad. Este aspecto es muy importante, ya que el sistema agrícola actual se encuentra en un proceso de transformación. Es un momento histórico que no debe perderse y que debe estar en la cima de nuestra conciencia. Es importante para el futuro que tanto los productores como los consumidores asuman su responsabilidad. Los consumidores deben abandonar su papel pasivo y convertirse en coproductores, para crear un sentido holístico de la calidad.

### **Maike Ehrlichmann: todos somos nuestros propios asesores nutricionales**

En su trabajo como asesora nutricional, Maike Ehrlichmann se encuentra con muchos pacientes que le preguntan qué deben comer. Su respuesta es: alimentos frescos, buenos y honestos, preferiblemente cocinados en casa. Muchas personas han perdido su relación con este tipo de alimentos porque nuestra dieta está llena de alimentos procesados y aromatizantes. A pesar de ello, percibimos la diferencia entre los alimentos sanos y los no sanos. Casi nadie se siente bien comiendo comida rápida. Pero nos sentimos emocionados cuando probamos una sabrosa zanahoria.

¿Cómo se produce una zanahoria sabrosa? Procede de semillas orgánicas o biodinámicas, crece en un suelo sano y vivo y hace frente a los diversos factores ambientales formando sustancias que se fortalecen a sí mismas y a nosotros: lo que se conoce como sustancias vegetales secundarias, como los antioxidantes. Si queremos alimentos saludables, los encontramos a través de nuestro sentido del gusto, porque las sustancias vegetales secundarias están asociadas al buen sabor. De hecho, el buen sabor puede ser un indicador en nuestra búsqueda de alimentos

saludables y, a la inversa, los alimentos nos hablan a través del sabor.

Según un profesor de la función sensorial, comemos menos cuando la comida sabe mejor. Por tanto, ante el grave aumento del sobrepeso y la obesidad en nuestra sociedad, sería sensato comer lo que sabe bien, y dejar de comer cuando estamos satisfechos.

Cuanto mejor seamos capaces de confiar en nuestras necesidades porque hemos aprendido a observarlas, más probable será que consigamos lo que necesitamos. Nuestro cuerpo puede regular bien nuestras necesidades si se lo

permitimos. De este modo, el ser humano puede entrenar a su propio asesor nutricional interior. La prueba científica es que las personas que comen intuitivamente suelen estar más delgadas y sanas. Los aromatizantes artificiales alteran la percepción de nuestras necesidades, por lo que es importante comer sólo alimentos frescos, sencillos y honestos siempre que sea posible. Esto permite al cuerpo tener una reacción honesta. Entonces, ¿qué medidas de salud pública se pueden poner en marcha? Tenemos que asegurarnos de que este tipo de alimentos estén disponibles de la manera más fácil posible para la mayor cantidad de personas.



Foto: Philip Wilson



Foto: Charlotte Fischer

# El buen gusto en calidad y cantidad

## Jean-Michel Florin y Ueli Hurter

Para el movimiento biodinámico, es fundamental la adecuada relación entre calidad y cantidad. Los dos responsables de la sección, Jean-Michel Florin y Ueli Hurter, analizan el tema de la calidad y la cantidad desde dos puntos de vista: Jean-Michel Florin desde el enfoque del consumo, la degustación y la calidad, y Ueli Hurter desde el enfoque de la producción y la cantidad.

### La cuestión de la calidad en el comienzo de la agricultura biodinámica

¿Por qué la calidad ha disminuido frente a la cantidad a lo largo de los años? En el transcurso de las dos Guerras Mundiales, se fabricaron sintéticamente sales químicas nitrogenadas destinadas a la guerra, las cuales se utilizaron asimismo en la agricultura. La introducción de nitrógeno artificial alteró el equilibrio de la salud de los animales, las plantas y el suelo. La fisiología de las plantas y los animales no pudo adaptarse a estos fertilizantes artificiales, lo que provocó una pérdida en la calidad de los alimentos, pero un incremento en la cantidad, algo de crucial importancia para combatir el hambre que se produjo tras los años de guerra. ¿Pero qué ocurrió con la calidad? El Curso de Agricultura de Rudolf Steiner ofrece una respuesta a esta pregunta. No se trata de descartar la cantidad en favor de una calidad lujosa, sino de una alimentación sana y saludable para todos.

### El sabor de la vida

Jean-Michel Florin: ¿Cómo se desarrolla la calidad? De hecho, ¿qué es la calidad? ¿Es el gusto "le goût" en sentido estricto o más amplio?

Por gusto, no nos referimos únicamente a la percepción de un alimento en la boca, sino a la experiencia total del mismo a través de diferentes sentidos. A fin de comprender mejor lo que es la calidad, primero tenemos que explorar lo que significa para nosotros comer, es decir, alimentarnos. ¿Tiene el comer un significado puramente utilitario? ¿Comemos como un medio para conseguir un fin (para acumular fuerzas)? Si lo miramos fenomenológicamente, es mucho más que eso. Ya que, a través del gusto, que surge de numerosas impresiones sensoriales, disfrutamos de la vida: ¡comer es "la saveur de vivre" (el sabor de la vida)!

El filósofo francés Emmanuel Lévinas ha expresado de la siguiente manera: "Respiramos por respirar, comemos y bebemos por comer y beber, nos refugiamos por refugiarnos, ... paseamos por pasear. Todo eso no es por vivir, es vivir. La vida es una sinceridad". Pero para percibir la vida y el entorno con todas sus impresiones sensoriales ("la saveur") necesitamos estar en el aquí y ahora. Como ha dicho Goethe: "Acuérdate de vivir". Así que estamos en un intercambio activo con el entorno cuando respiramos, pero también cuando comemos. ¿Qué ocurre cuando comemos?

¿Comemos para ganar fuerzas para la vida diaria o comemos para encontrarnos con la esencia de los alimentos?

Si comemos con un propósito puramente utilitario, no tenemos ninguna conexión con los alimentos ni con el entorno, lo que tarde o temprano deriva en una enfermedad: no nos satisface la comida. Sin embargo, si comemos con conciencia, puede ser muy satisfactorio puesto que recordamos el sabor especial y, por tanto, nos hemos encontrado con la esencia del alimento. También podemos recordar una atmósfera particular. Así es como hay que ampliar el concepto de "alimentación". La comida es un encuentro con el entorno, que también puede proporcionar impulsos emocionales y espirituales. Este es el primer paso para desarrollar el concepto de "calidad".

### La calidad se desarrolla sobre la base de la cantidad

Ueli Hurter: La cantidad también es importante. Un agricultor que ha sembrado trigo y lo cosecha como maíz maduro mira el grano trillado: ¡cuanto más hay en el remolque, más contento está! Una vez que el grano se trilla, se muele y se convierte en pan, la calidad pasa a primer plano. Una barra de pan insípida es cualitativamente insatisfactoria. Sin embargo, un pan sabroso es una prueba de buena calidad. Pero, ¿cómo se consigue esta calidad? Sigamos el proceso de desarrollo del pan hacia atrás. El panadero influye en el pan con su proceso de elaboración de la masa, el molinero con la molienda del grano. Pero el sabor real del grano de trigo lo produce el agricultor, su crecimiento en el campo y, en última instancia, se debe también al trabajo del fitomejorador, que influye en la naturaleza del sabor del grano de trigo.

Observemos el trigo durante sus fases de crecimiento. Desde la semilla que germina hasta la fase de tres hojas, el grano de trigo tiene que aclimatarse a su nuevo entorno y hacer frente a las condiciones del suelo y del clima, así como a sus características como grano de trigo. La planta crece primero hacia el exterior (fase de ahijamiento), asegura su lugar y luego brota vigorosamente hacia arriba (fase de brotación). El estado vegetativo máximo se alcanza mientras la planta se impulsa hacia arriba y produce hojas y tallos. La fase generativa, la aparición de las espigas, constituye la transición al desarrollo del grano. La energía de la planta se convierte entonces en sustancia visible, es decir, en granos. Los granos del crecimiento generativo producen la calidad que buscamos: una calidad de madurez. Si se acelera el desarrollo del grano en las variedades de paja corta poco antes de la cosecha por medio de altos aportes de nitrógeno, se obtiene un grano con un alto contenido en proteínas, pero con poco sabor y, por tanto, de menor calidad. El crecimiento vegetativo tiene, por tanto, un impacto crucial en la correcta maduración del maíz.

Un segundo producto que demuestra la calidad de forma llamativa es la leche. Cuando la vaca se recuesta y mastica el bolo alimenticio, se produce una buena cantidad de leche. A los ganaderos les gusta la "vaca golosa" que, mientras está tumbada y rumiando, tiene un segundo periodo de degustación soñadora del alimento que ha ingerido. Los cuernos tienen una temperatura elevada y reflejan el encuentro de los gases digestivos y la sangre. La leche que se produce a partir de una buena alimentación y rumia da lugar a quesos con cuerpo y a leche cruda con buenas propiedades de conservación.

Gracias a la alimentación del animal, que regresa al campo en forma de excrementos y abono, y que en última instancia se vuelve a comer, se crea un ciclo interminable en el que cantidad y calidad están unidas.

### Calidad atmosférica

Jean-Michel Florin: ¿Precisamos una nueva definición del concepto de calidad? La producción moderna de alimentos define la calidad mediante listas de control y efectos mesurables. ¿Pero es este método suficiente para los "alimentos vivos"? ¿Cómo hay que definir las percepciones sensoriales de los alimentos? Es necesario complementar el concepto habitual de calidad con un concepto de calidad atmosférica.

La atmósfera es un estado de ánimo que puede percibirse y sentirse, pero no medirse de forma directa. Entonces, ¿cómo es posible captarla? Cada uno de nosotros reconoce la existencia de una atmósfera equilibrada y armoniosa y puede describirla. Del mismo modo, cuando se elabora un alimento, se puede llamar la atención de forma repetida sobre la atmósfera. En primer lugar, existe un terreno "atmosférico", es decir, invisible. Se trata de una interacción entre los elementos (tierra, agua, aire, luz y calor) y las acciones del agricultor, que se condensan en la planta de trigo (al final en el grano de trigo). El panadero que elabora la masa trabaja del mismo modo con la atmósfera, combinando diferentes elementos y condensándolos en el pan. Cuando finalmente consumimos el pan, la sustancia vuelve a disolverse en la atmósfera. Cada alimento crea un estado de ánimo particular, o una atmósfera. ¿Se puede experimentar la buena calidad de la atmósfera y es una experiencia que todos podemos tener?

Si se toma este aspecto atmosférico como criterio para la producción de alimentos, resulta impactante que muchos alimentos se elaboren en salas frías, prácticamente muertas. ¿No influye la atmósfera en la elaboración, como lo hace en el campo? ¿Existe una diferencia de calidad entre una elaboración en la que el ser humano sigue conscientemente el proceso y otra que se realiza de forma puramente mecánica? Imaginemos que nosotros mismos somos un grano de trigo.



Foto: Charlotte Fischer

¿No hay diferencia en cómo se almacena, cómo se muele, cómo se hornea?

### El problema del hambre en el mundo

Ueli Hurter: ¿Es la calidad biodinámica una cuestión de privilegios? ¿Es inmoral que algunas personas puedan permitirse alimentos de buena calidad y otras no? En el mundo hay entre 800 millones y mil millones de personas que sufren hambre y casi el mismo número de personas que padecen obesidad y enfermedades similares debido a la mala calidad de los alimentos. Más aún, en todo el mundo el 30% de los alimentos producidos en las tierras agrícolas se arrojan a la basura (desperdicio de alimentos), un hecho que no ayuda en absoluto al problema del hambre en el mundo. Las causas de este problema son económicas, sociales y culturales, pero no agrícolas. La agricultura puede suministrar fácilmente las necesidades diarias de 2.000 calorías, incluso en calidad orgánica. Por otra parte, como es sabido, hay más tierra disponible para los alimentos de origen vegetal que para la producción de carne.

Nosotros, en el movimiento biodinámico, también tenemos que hacernos esta pregunta sobre la alimentación en el mundo. Podemos afrontar este reto mediante los siguientes cuatro elementos:

- La agricultura orgánica y biodinámica pueden alimentar al mundo, siempre y cuando comamos una menor cantidad de carne y reduzcamos el desperdicio de alimentos.
- La huella ecológica actual depende en gran medida de la agricultura química industrial. Si esto se reflejara en los costos de los productos, la agricultura biodinámica y ecológica también podría producir alimentos de buena calidad y accesibles para los no privilegiados.

Gracias a nuestra menor huella ecológica, creamos tanto calidad como cantidad.

- El problema del hambre en el mundo es un producto abstracto de nuestro pensamiento. Hay grupos específicos de personas que pasan hambre y a los que hay que ayudar, ya sean refugiados o víctimas de la guerra. Pero para muchos, el hambre es un problema estructural. Los proyectos biodinámicos para mejorar las situaciones de vida pueden tener resultados impactantes.

Resumen de Jean-Michel Florin: Tenemos la oportunidad de encontrarnos con el mundo a través de nuestros alimentos y ser conscientes de este encuentro tres veces al día. El problema del hambre en el mundo es estructural, pero la agricultura biodinámica puede lograr una mejora de las condiciones y la calidad de vida, haciendo que la alimentación de buena calidad sea algo que pueda ser experimentado por todos. La agricultura y la transformación tienen, por tanto, la tarea de devolver a la gente el buen sabor "la saveur du monde", porque esto ofrece la oportunidad de conectar con el mundo a través de nuestros alimentos. Esto es especialmente importante hoy en día, cuando estamos tan a menudo inmersos en un mundo virtual y solemos perder nuestra conexión con el mundo real.

# En el alba de la Era de Micael

## Sobre la Carta de Micael

Jasmin Peschke

### Las Cartas de Micael

Hace 99 años, entre la Nochevieja de 1922 y el 1 de enero de 1923, el primer Goetheanum, el centro del trabajo esotérico antroposófico, fue destruido por un incendio intencional. Un año más tarde, durante el Congreso de Navidad de 1923/24, Rudolf Steiner fundó la Sociedad Antroposófica General (SGA) mediante la Meditación de la Piedra Fundamental<sup>1</sup>. Este acontecimiento transfirió la responsabilidad del trabajo antroposófico y su desarrollo a los miembros de la SGA. Este hecho no sólo representó un acto de empoderamiento de los miembros, en el que la meditación como esfuerzo espiritual desempeñó un papel central, sino también una descentralización. Desde entonces, el trabajo antroposófico se promovería en todo el mundo y no sólo se establecería en Dornach.

Para los miembros que no podían estar presentes en persona, Rudolf Steiner escribía semanalmente pensamientos guía – aspectos esenciales de la Antroposofía – para orientar y apoyar su trabajo en los distintos países. El primero se publicó en el boletín para los miembros el 17 de febrero de 1924. El libro "Pensamientos Guía Antroposóficos", de Rudolf Steiner (GA 26), contiene textos y ensayos en orden cronológico según la fecha de su publicación. En los primeros seis meses sólo se trata de pensamientos guía y ensayos o cartas para los miembros. En agosto de 1924 se publicó la primera Carta de Micael "En el alba de la Era de Micael". Las Cartas de Micael son ensayos sobre la actividad y la tarea del ser espiritual Micael que guía nuestra civilización. Al principio del libro, los Pensamientos Guía y las Cartas de Micael se alternan, con contenidos sin relación entre sí hasta que, con la publicación de El Camino de Micael y lo que le precedió el 12 de octubre de 1924<sup>2</sup>, las Cartas de Micael y los Pensamientos Guía adoptan el mismo contenido y se relacionan entre sí. Para cada Carta de Micael hay tres Pensamientos Guía. Lo presentan de forma concentrada, como una esencia.

### Sobre el contenido de la Carta de Micael "En el alba de la Era de Micael"<sup>3</sup>

*La carta describe el desarrollo del alma humana, cómo antes del siglo IX d.C. disponía de una existencia de sentimientos y percibía pensamientos, pero no los creaba por sí misma. El alma se desarrolla en el espíritu. A continuación se inició un periodo en el que los propios seres humanos tienen pensamientos. La materia y el espíritu se ven como una dualidad. Para el movimiento realista, lo espiritual al que tienen acceso a través de la revelación, es real. Pero para los nominalistas no hay esencialidad, sino sólo nombres sin espíritu. El mundo se explica por los números, las fechas, los hechos, la estructura y la eficacia. Más tarde, en el siglo XIX, el espíritu y el hombre volvieron a unirse. Con la ayuda del espíritu de la época, Micael, el ser humano acoge el espíritu en sí mismo y forma el mundo con amor con una actitud Micaélica.*

### La humanidad en el espíritu

Hasta el siglo IX d.C., el ser humano vivía con la conciencia de que los pensamientos eran revelaciones de lo divino las cuales hablaban al ser humano a partir de las cosas de los sentidos. No era el propio hombre el que producía estos pensamientos, pero los seres humanos podían participar en el contenido espiritual del mundo. Los pensamientos que entraban en el ser humano desde el mundo espiritual suprasensible y vivían en él los sentía como su alma. Los pensamientos fueron enviados por Micael y la humanidad "contempló" los pensamientos que vivían en las cosas.

Ver y contemplar son dos cosas diferentes. Ver es una actividad relacionada con nuestro sentido de la vista y que se dirige a un objeto. En cambio, al contemplar no es necesario que haya una entidad física ante nuestros ojos, sino que se forma un recipiente que contiene el elemento esencial. Esto significa que la vida anímica del ser humano es estimulada desde el exterior. Por ejemplo, vemos un color pero sólo podemos contemplar su efecto, es decir, percibir a través de la experiencia interior.

1 "Anthroposophische Leitsätze" – "Der Vor-michaelische und der Michaels-Weg", Rudolf Steiner Gesamtausgabe GA No. 26.

2 "Anthroposophische Leitsätze", Rudolf Steiner GA No. 26.

3 "Wahrpruchsworte", Rudolf Steiner GA No. 40.



Foto: Charlotte Fischer

## El hombre y el espíritu

A partir del siglo IX, los seres humanos sintieron que ellos mismos formaban sus pensamientos. Fue en este periodo cuando empezaron a analizar, explicar y comprender los hechos, y también a practicar procedimientos metódicos controlados. Se dio prioridad a la sistematización y estructuración de los procesos de trabajo y a la creación de uniformidad para mejorar la eficacia. Las emociones internas y las simpatías y antipatías fueron controladas y objetualizadas. La atención se centró en el pensamiento y la racionalidad, lo que dio lugar al desarrollo de diferentes ramas de la filosofía. La Carta de Micael habla de los realistas y de los nominalistas, porque mantenían actitudes polarmente opuestas.

La Carta de Micael habla de los realistas y de los nominalistas, porque mantenían actitudes polarmente opuestas.

Los realistas pensaban que el ser humano puede estudiar el mundo a través del pensamiento, pero el conocimiento de la esencia es limitado y sólo puede ser perfeccionado por medio de la revelación religiosa.

Un ejemplo clarificará este punto. Tomemos la idea "manzana" y utilicémosla para describir todas las manzanas,

todas las frutas que tienen características similares a las manzanas. Cuando se lee la palabra "manzana", surge una imagen interior. Entonces todos ven una manzana, pero cada manzana es diferente. No obstante, lo que todos percibimos es el arquetipo de la manzana. Y esta manzana que puedo tener aquí delante en la realidad, que puedo observar aquí en el mundo de los sentidos, es una expresión de la idea "manzana". Una manzana puede ser una Glockenapfel amarilla, una manzana roja o una amarilla y roja: según la variedad, todas tienen un aspecto y un sabor diferentes. Todas son manzanas, pero cada una es diferente. Así que tenemos la idea "manzana", la esencia, lo universal y tenemos un hecho, un objeto en el mundo real. Los realistas suponen que estas dos cosas van juntas y que la esencia es una revelación, algo que no puede obtenerse mediante nuestra propia actividad cognitiva.

Para los nominalistas, que producen sus propios pensamientos, lo que constituye la esencia "manzana" para los realistas –es decir, la idea universal que incluye todas las manzanas y que pertenece al fenómeno sensorial– es sólo una etiqueta, un nombre, una cáscara vacía y ciertamente ningún elemento espiritual. Lo único real para ellos es la manzana que puede ser observada físicamente, pero no

hay esencia. Aquí es donde la idea y el mundo, el espíritu y la materia se separan. Debido a que ven a los seres humanos como creadores de pensamientos que son puramente subjetivos y tan sólo nombres que no representan ningún aspecto del espíritu, se alejan de Micael, quien señala el camino hacia el espíritu y crea el puente hacia el mundo de las ideas.

La situación es una dualidad: el espíritu y la materia están separados. El conocimiento y la acción son dos cosas distintas. También podría llamarse independizarse del contenido espiritual, ideal, concentrándose en lo funcional y en el dominio de la naturaleza.

Uno de los resultados de esto es que podemos desvincularnos de los ritmos diarios y estacionales, por ejemplo en la avicultura, en el caso de que el establo o el gallinero estén iluminados artificialmente sin relación con la hora del día. La agricultura de interior también elimina la relación con el ritmo de las estaciones. La sustentabilidad se logra a través de la tecnología, por ejemplo la geoingeniería. El calentamiento global se reduce reflejando la radiación solar, por ejemplo mediante la descarga de aerosoles de dióxido de azufre en la estratosfera de la Tierra. Esto puede resolver el problema pero sin tener en cuenta sus causas ni las consecuencias de esta medida. Las conexiones no tienen ningún interés.

La actitud consiste en dominar los procesos naturales sin tener en cuenta el mundo vivo. La naturaleza está subordinada a la tecnología, porque para los nominalistas no tiene esencia. Sólo hay nombres, sustancias, materia. Incluso los animales son factores de producción y el procesamiento de los alimentos se basa en la eficiencia, los procedimientos estandarizados, la utilidad y la uniformidad. Pero, ¿qué tipo de calidad se produce en estas condiciones? La tarea futura de los seres humanos es superar el nominalismo, la vida sin espíritu, los pensamientos fríos y analíticos sin corazón.

## El espíritu en la humanidad

En el siglo XIX el ser humano comprendió que debía activarse y que podía y debía guiar la percepción hacia el mundo del espíritu. La cognición de la esencia ya no es un don otorgado al ser humano, ni tampoco una revelación divina, sino una actividad personal consciente, una vida de pensamiento individual y libre inspirada por el espíritu de la época, Micael. El ser humano puede, pues, tener una relación consciente y libre con lo suprasensible porque así lo desea.

Unir el espíritu y el hombre, la idea y la materia, y llevarlos a la acción real, ésta es la tarea que el ser humano

puede emprender. El conocimiento se dirige a la voluntad y conduce a un acto racional. Esto sólo puede ocurrir a través del corazón. Si las tres cualidades de la cabeza, el corazón y las manos se unen, entonces puede surgir el bien. Esta es la acción Micaélica cuando todo es honesto y proviene del corazón. Valiente, serio y claro, con amor por el mundo y por todas las cosas. Al mismo tiempo, el equilibrio es también una fuerza Micaélica. A lo largo de nuestra vida se trata de lograr el equilibrio adecuado, de lo uno y lo otro. Los extremos llevan a un callejón sin salida, sólo el camino equilibrado conduce al futuro y es apropiado para los seres humanos. Los pensamientos de la zona de la cabeza, más bien fría e intelectual, son conducidos al corazón, y los corazones comienzan a tener pensamientos. La cabeza llega al centro y los pensamientos se convierten en corazón. El corazón es el sol, portador de calor, es la balanza y el equilibrio siempre cambiante. La voluntad, el acto, son impulsados por las fuerzas del corazón. Sólo la acción basada en el corazón conduce al bien, porque une lo espiritual y lo físico. Esta cualidad es necesaria para un desarrollo saludable del ser humano con la tierra. Requiere devoción, un interés sincero y amor por el mundo. La empatía, la atención interesada y sentida, crea el compromiso y el encuentro como base para el terreno común.

Al aplicar esta cualidad, por ejemplo en los sistemas de gestión de la calidad, que en realidad carecen de espíritu pero que también poseen su lado bueno, lo importante es utilizar el sistema y ponerlo al servicio de la humanidad. Ya no es conveniente cumplir sin sentido una fórmula establecida porque es eficaz y eficiente. Hay que implicar a la gente con interés y entusiasmo. Es el cómo lo que lleva a la calidad. Lo que cuenta es el amor por la acción. Esto deja a los seres humanos, con su criterio, el control de los procesos, porque poseen conocimientos y capacidad. El control no se deja en manos del sistema de gestión.

El ser humano crea la calidad, ésta nunca está presente como algo natural. La calidad es el resultado de la acción creativa del ser humano. La creación humana da lugar a nuevos productos, como el queso y el pan, que la naturaleza no puede producir. La comida tampoco es un producto de la naturaleza, sino que es el resultado del arte de cocinar, de la cultura de la cocina y del manejo hábil del calor. La atención y la actitud respetuosa se manifiestan desde la comida preparada con cariño hasta la decoración de la mesa y la sala y el ambiente.

Tomemos en serio lo que dice la Carta de Micael, pues entonces nuestra comida puede tener la cualidad de manifestar lo espiritual en lo físico. Esto nos da la condición previa que lleva el conocimiento al acto racional – en el mejor sentido Micaélico.

# ¿Cómo se desarrolla la calidad?

## Joke Bloksma

En su conferencia, Joke Bloksma, profesora de la Escuela de Agricultura Biodinámica de Warmonderhof, en los Países Bajos, describe la habilidad necesaria para alcanzar la calidad interior, o la vitalidad.

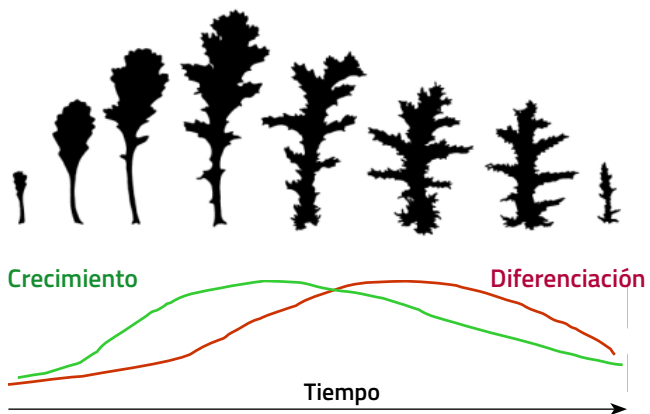
Todas las plantas, así como los animales y los seres humanos tienen fuerzas formativas activas que pueden dividirse en dos procesos: *crecimiento* y *diferenciación*. Ambos procesos vitales están siempre presentes, pero en diferentes periodos de desarrollo y en distintos grados.

### Crecimiento

El crecimiento comienza con la germinación y la formación de las raíces. Cuando una planta es joven necesita crecer en tamaño y volumen: se producen almidones, aminoácidos y nitratos y se caracteriza por su jugosidad y fuerza. Para favorecer su crecimiento, es importante asegurarse de que la planta tenga suficiente espacio y reciba suficiente agua y luz. La preparación del estiércol de cuerno contribuye a este proceso.

### Diferenciación

Durante la diferenciación, la planta se especializa y forma el fruto. El sabor, el color y el olor se hacen más fuertes, distinguiéndose claramente la planta de otras especies y sus frutos de otros frutos. Para que el desarrollo y la diferenciación avancen plenamente, el crecimiento no debe



Senecio vulgaris / Common groundsel / Gemeines Kreuzkraut

perder el control. Es necesario establecer un equilibrio mediante la regulación de la luz y el calor, y el preparado de sílice de cuerno puede ayudar en esta fase. La planta empieza a florecer, produce polen y con ello puede ser fecundada. Las moléculas de azúcar producidas durante el crecimiento se transforman en productos vegetales secundarios (fenoles, vitaminas y antioxidantes). Éstos dan a la planta un aroma particular y la protegen de posibles enfermedades, plagas, frío, etc. Asimismo, no sólo garantizan un alimento sabroso, sino también una dieta saludable.

Los médicos se refieren también al crecimiento y la diferenciación en relación con los procesos de la célula. Por ejemplo, si el crecimiento celular adquiere proporciones descontroladas, puede dar lugar a un cáncer. Por ello, se ha propuesto la hipótesis de que este desarrollo puede contrarrestarse mediante alimentos muy diversos, pero aún no hay pruebas de ello. Si la diferenciación se vuelve



**Crecimiento = construcción de sustancia** **Diferenciación = refinamiento**



#### Plantas

- Expansión, masa verde sin forma, tamaño [¿altura?] Producción
- La fotosíntesis, el azúcar como bloque de construcción
- Desarrollo de raíces, frutos y semillas
- Germinación

#### Producto

- Grande, dulce, ácido, firme, crujiente, jugoso
- Azúcar, almidón, aminoácidos, nitrato

#### Cultivación y cuidado

- Cantidad de estiércol, agua, luz, calor, CO<sub>2</sub>
- Espacio para la expansión
- Preparado de estiércol de cuerno 500

#### Hipótesis sobre la salud humana

- Crecimiento celular, tendencia al cáncer

#### Plantas

- Especialización
- Refinamiento de la forma, el olor y el color
- Formación de capullos, polen
- Fertilización, maduración

#### Producto

- Perfumado, colorido, amargo, brillante
- Fenoles, vitaminas, antioxidantes, cera, materia seca

#### Cultivación y cuidado

- Crecimiento restringido. Calor ligero y seco
- Tiempo de maduración
- Preparado de sílice de cuerno 501

#### Hipótesis sobre la salud humana

- Diferenciación celular, endurecimiento, tendencia a la esclerosis



demasiado dominante en las células, esto puede conducir a la esclerosis.

### La vitalidad como resultado de la interacción idónea entre crecimiento y diferenciación

Lo importante es la relación correcta entre crecimiento y diferenciación, ya sea en las plantas o en los animales. Por ejemplo, si una lechuga crece demasiado rápido, produce demasiados nitratos y pierde la capacidad de desarrollarse plenamente (diferenciación), lo que significa que no puede florecer. Más aún, su sabor es acuoso. En cambio, si crece lentamente, contiene pocos nitratos y tiene un sabor fuerte. Si la fruta se recoge demasiado pronto y se deja "madurar" en el almacén, se volverá más blanda y vieja, pero no desarrollará más color ni sabor. El beneficio de un pollo "engordado" es también cuestionable. Aunque éste alcanza el peso necesario para el matadero en seis semanas y no en las diez que suelen requerir los pollos Demeter, carece de resistencia y sabor. Por lo tanto, la habilidad consiste en saber cuándo fomentar o retener los diferentes procesos vitales. La regla básica es: La vitalidad en forma de calidad interior, es decir, la abundancia de sustancias vegetales secundarias que fomentan la resistencia de la planta y nuestra salud, y desarrollan un buen sabor y colores intensos, sólo se consigue con un buen equilibrio y un crecimiento lento.

### Métodos de percepción empática como instrumento para encontrar el equilibrio

¿Cómo podemos saber si hemos conseguido el equilibrio adecuado para la planta concreta, dadas las condiciones ambientales? Aquí es donde se pueden utilizar los siete pasos de la percepción empática. Para ello, nos situamos en el interior de la planta y percibimos con nuestro propio cuerpo –es decir, con nuestra propia alma– lo que ocurre

en la planta. Lo importante es poder decidir si lo que sentimos es realmente la planta o sólo a nosotros mismos.

Primero nos aseguramos de estar conectados con la tierra y de estar tranquilos interiormente (1). Dejamos de lado cualquier expectativa sobre la observación (2). Miramos la planta con atención y nos vinculamos con ella. Esto puede dar lugar a un vínculo cálido entre nosotros y la planta (3). Mediante esta conexión, intentamos seguir los gestos de la planta en nuestro propio cuerpo (4). ¿Cómo se siente? ¿Está en equilibrio? ¿Cuánta energía tiene? ¿El movimiento de la planta está dirigido hacia arriba o hacia abajo? (5) Tras este proceso, damos las gracias a la planta y volvemos a nosotros mismos (6). Por último, tratamos de encontrar palabras o imágenes para expresar lo que ocurre en la planta (7).

Utilicemos ahora este método con el ejemplo de una col (ver figuras): La col nº 1 ha tenido demasiado estiércol, ha crecido demasiado y ha tenido un sabor insípido y acuoso. La col nº 2 creció en un suelo demasiado duro y su desarrollo fue limitado. Era fibrosa y tenía un sabor muy fuerte. La col nº 3, en cambio, tuvo unas condiciones de crecimiento óptimas y su sabor era excelente.

Estos siete pasos de la percepción empática también pueden utilizarse para el estudio de las imágenes de cristalización del cloruro de cobre (método de las fuerzas formativas). En este método se mezcla la savia de la planta con cloruro de cobre de forma que las fuerzas formativas se reflejan en los cristales. Si se observan los cristales con empatía, se producen las mismas percepciones que con la percepción empática en la planta original. El método de la percepción empática proporciona así un medio para que uno mismo se convierta en un instrumento para encontrar el equilibrio ideal.



## ¿Cómo se puede desarrollar la calidad?

### Olivier Clisson

El agricultor y panadero Olivier Clisson, residente en Bretaña, nos habla de su experiencia en la elaboración del pan. Explica cómo las fuerzas que surgen de la planta del trigo pueden ser procesadas –o, mejor dicho, refinadas– durante el proceso de elaboración del pan.

Realicemos primero un pequeño ejercicio, una meditación sobre un grano de trigo. Frotamos una de nuestras manos hasta que esté caliente y nos imaginamos que ponemos un grano de trigo sobre ella. Añadimos agua. Al grano le crecen primero las raíces, luego las hojas. La planta sigue creciendo hacia arriba, la espiga se desarrolla y empieza a madurar a la luz del sol. Finalmente, el grano maduro cae al suelo y puede comenzar un nuevo ciclo.

Ahora vamos a ver con más detalle el proceso que hemos realizado interiormente en nuestra imaginación. Observamos qué elementos son importantes en cada etapa del crecimiento. El grano de trigo se posa en la tierra oscura y se une a ella. Para crecer, necesita otro elemento: el agua. El grano se desarrolla entonces hacia la luz. Después de la etapa de dos hojas, la planta se divide en muchas hojas. Y finalmente la espiga se eleva lentamente sobre el tallo y en el mes de mayo comienza a florecer. Con el viento y el calor del verano (aire y fuego), el color del trigo cambia de verde a dorado: el grano se vuelve más duro y seco hasta que se completa el proceso de maduración.

Una fracción del grano se guarda para sembrar al año siguiente, otra se transforma en harina en un molino. Añadiendo sal y agua (elementos de tierra y agua) se obtiene una masa. Al igual que el grano de trigo, la masa necesita agua para crecer. Una vez que empezamos a amasar la masa, ésta cambia minuto a minuto. Las fuerzas vitales se multiplican. El proceso de amasado añade aire a la mezcla como tercer elemento. Este elemento también incluye el estado de ánimo y la atmósfera donde se elabora la masa. Así que podemos preguntarnos cómo el estado de ánimo que percibimos mientras amasamos la masa afecta al pan resultante. ¿Y si, de hecho, la música que escuchamos mientras amasamos tiene un efecto sobre la calidad de la masa?

Después de amasar, aplastamos y doblamos el pan. Así repetimos un gesto que realiza la planta durante su crecimiento.

Ahora dejamos reposar la masa. Esta etapa permite que se desarrollen los sabores y el calor. Aunque la temperatura ambiente sea fría, la masa mantiene una temperatura constante. Es como un animal que produce su propio calor.

Al cabo de unas horas se vuelve a amasar la masa y se divide en pequeños trozos. Esto también es un paralelismo con la espiga, porque ésta también se divide en pequeños trozos, en granos.



Y también podemos dar forma al pan de modo que se asemeje a un grano de trigo. A veces se desarrollan formas muy extrañas en la masa: de pronto aparece algo, como una madre y su hijo, la madre tierra, que nos alimenta. La masa nos inspira...

Por último, necesitamos el elemento fuego, o madera, para hornear el pan. La masa blanca se oscurece como una oruga que se convierte en mariposa. Al cruzar el umbral del horno, sufre una pequeña muerte y, al mismo tiempo, tiene lugar un nuevo comienzo. Esto es similar a lo que ocurre con los árboles frutales en otoño, cuando la vida se retira por fuera, pero por dentro se forman pequeños brotes nuevos para el año siguiente. La forma de hornear el pan puede aprenderse en pocas semanas, pero la intuición necesaria para calibrar la temperatura correcta del horno o saber cuándo poner más leña en el fuego sólo se desarrolla con el tiempo.

En el proceso de cocción del pan repetimos las etapas de los cuatro elementos por los que pasa la planta de trigo en su desarrollo, reorganizando así los organismos vivos o las fuerzas vitales del pan, es decir, la base etérica. Se trata de un refinamiento del trigo. En la elaboración del vino, la palabra utilizada es "élever", que significa elevar, es decir, llevar algo a un nivel superior. Esto da lugar a la calidad.

La primera etapa, el elemento tierra, representa lo que es cuantitativo y se puede medir. Por ejemplo, podemos medir cuántas vitaminas, etc., contiene una barra de pan. Si no tenemos cantidad, no podemos alimentar al mundo. Pero en la producción biodinámica de alimentos queremos ir más allá: en una segunda etapa buscamos la calidad etérica para conservar la fuerza vital de la planta. Esta

etapa está relacionada con el elemento agua. En la tercera etapa, la del aire, se añade el sentimiento que, como ya se ha dicho, incluye el estado de ánimo y la atmósfera del entorno. Y, por último, se alcanza una cuarta etapa con el elemento fuego, la etapa espiritual en la que se distribuye el pan al consumidor. Aquí es donde interviene el aspecto tan importante de la comunidad, el nivel social.

¿Hay otras perspectivas a tener en cuenta en relación con la calidad? Una de ellas es la de las fuerzas que actúan por la mañana y por la tarde. Christine Sutter, quien trabaja en el Instituto de Ciencias del Flujo (Institut für Strömungswissenschaften), también habla del eje Piscis-Virgo y de las fuerzas curativas vinculadas a él. Otro ángulo sería hacer una masa madre con un poco de sal y miel, dos elementos que son polaridades, porque la sal representa el elemento tierra y la miel está relacionada con el calor o el fuego. Esto produce un contraste que puede ser beneficioso para nuestra región media (tronco). Una tercera perspectiva está relacionada con el trabajo con las constelaciones planetarias.

# ¿Cómo se expresa la calidad?

## Agata Glazar

Como chef e inspectora de calidad en varias granjas Demeter, Agata Glazar investiga cómo se expresa la calidad biodinámica y cómo podemos percibirla.

Al visitar una granja, Agata Glazar la encuentra sin prejuicios y deja que actúe sobre ella. Aunque todas las granjas son diferentes, observa algo en común: todas irradian una luz, algo brillante y cálido. Hay una sensación de plenitud, como si hubiera más sustancia allí, y al mismo tiempo este estado de ánimo le da una sensación de liviandad.

Esta luz, esta paz y esta plenitud que caracterizan a una granja biodinámica son algo que ya percibió a lo largo de su infancia en la provincia de Ontario, en Canadá. A pesar de todo el trabajo, sus padres siempre se tomaban el tiempo necesario para las comidas: para su elaboración, pero también para disfrutarlas en compañía. Desde entonces, estudió esta cualidad y gradualmente llegó a comprender cómo se produce y cómo se expresa.

Por ejemplo, durante su época de cocinera en varios países descubrió que algunos ingredientes apenas tenían sabor. Sin embargo, también disfrutaba del alegre ambiente de los mercados de agricultores, y de comprar pescado fresco en un barco pesquero y prepararlo para sus invitados. Pero a pesar de esta belleza, le faltaba algo: la mencionada luz, paz y plenitud que puede emanar de una granja. Esto también se puede sentir en presencia de un ingrediente producido en una granja como ésta. Es la suma de muchos factores diferentes que se combinan para crear calidad: la semilla, la tierra, la preparación del suelo, el abono, la naturaleza holística de una granja, la madurez de la cosecha, el almacenamiento y, finalmente, el trabajo humano desde la semilla hasta la elaboración en la cocina. ¿Cómo afecta la actitud y el estado de ánimo de las personas a la calidad de los alimentos? Cuando cocinamos, si no queremos establecer una conexión con los alimentos si no que sólo queremos cumplir con el trabajo, esto da lugar a una calidad diferente que cuando cocinamos con nuestra plena conciencia. Y, por último, el ambiente en el que se consume la comida también influye. Si se tienen en cuenta todos estos aspectos, entonces, según Rudolf Steiner, un alimento puede convertirse en un "alimento espiritual". Esto significa que un alimento no está ahí simplemente para satisfacer el hambre, sino que tiene un poder nutri-



Foto: Charlotte Fischer

vo consistente para el cuerpo y el espíritu: puede alimentarnos holísticamente y darnos salud.

Agata Glazar estudió las propiedades externas e internas de miles de zanahorias en la granja Dottenfelderhof, en Alemania, dirigida por Dietrich Bauer. En primer lugar, realizó observaciones sobre el terreno del crecimiento físico y el aspecto detallado de las zanahorias, desde los brotes verdes hasta la longitud de la raíz. Asimismo, estudió las zanahorias degustándolas, para poder observar el efecto que tenían sobre ella. ¿Qué significado tenía comer estas zanahorias a nivel espiritual?

Por último, pero no menos importante, Agata Glazar puede observar la expresión de la calidad cada día en el desayuno cuando prepara un zabaglione con huevos de sus propias gallinas. Bate la yema de huevo con azúcar cruda y luego añade leche y café caliente, produciendo una mezcla cremosa que no puede conseguir con otros huevos. ¿Será por la forma de criar a sus gallinas y el respeto que les tiene? ¿Y qué papel juegan las interacciones indirectas con el alma colectiva de las gallinas?

De todas sus observaciones y percepciones sobre la calidad de los alimentos, ha concluido finalmente que la conciencia y el respeto son elementos esenciales. Sólo cuando estos dos aspectos están presentes durante la producción de los alimentos –del campo al plato– se expresa la calidad.

# Salud y estética: poderes curativos del microbioma

## Thomas Hardtmuth

El ser humano, de manera integral, combina todos los desarrollos y leyes de la naturaleza que han surgido en el curso de la evolución y, como resultado, existe en constante interacción con su entorno. Los efectos de nuestro entorno y nuestras experiencias se revelan en el microbioma: cuanto más diverso sea éste, más sanos nos encontraremos, y viceversa. El estudio de los microorganismos puede, por tanto, ayudarnos a lograr una comprensión adecuada de la vida y demostrar cómo nuestra salud está conectada con la estética.

### El ser humano como integrante de la naturaleza

El ser humano es una especie integral del conjunto de la naturaleza, porque ha interiorizado todos los principios y leyes formativas que actuaron exteriormente en el curso de la evolución. Un ejemplo práctico ilustra este punto tan importante.

Se puede ver la imagen del embrión en su saco amniótico como una analogía de la tierra. Luego el embrión se desarrolla a partir de este saco mediante un proceso de inversión. En un principio, se encuentra rodeado por las fuerzas metabólicas, pero éstas se trasladan gradualmente a su organismo y se conservan en sus órganos.

El libro de Thomas Bosch titulado "Der Mensch als Holobiont" (el ser humano como holobionte) describe a un nivel puramente biológico cómo el ser humano es, en última instancia, un compendio, una parte integral de la biosfera microbiana primigenia que sólo contenía bacterias y virus. La placenta es una biosfera primigenia de esta vida puramente microbiana que se ha convertido en un órgano.

Todo lo que el ser humano es, está tomado en última instancia de la tierra, y no sólo en un sentido material. En este sentido hablamos del yo superior o periférico, o también del yo terrestre.

La sabiduría de la tierra entra en el ser humano donde éste se establece, es decir, se individualiza.

### La polaridad entre la cabeza y las extremidades

Este proceso humano elemental puede ilustrarse mediante la forma polar de la cabeza y los miembros. Por un lado, está el gesto formativo centrífugo de los miembros, conectándose con el mundo en forma de simpatía, donde el yo periférico actúa parcialmente. Por otro lado, hay un cierre

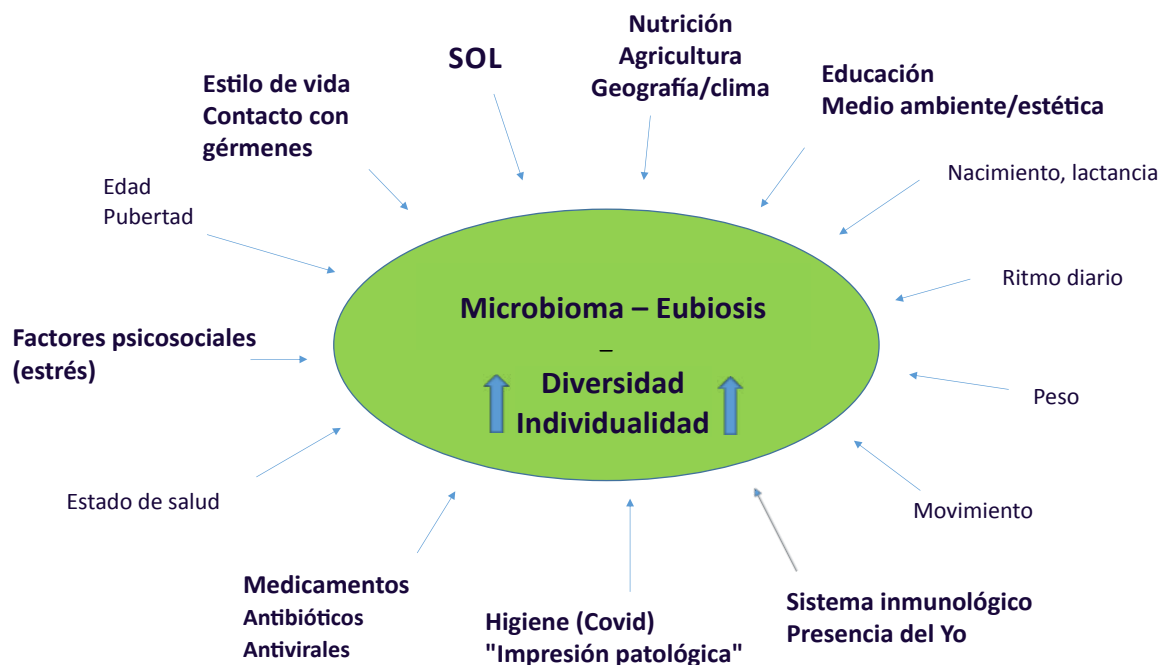
del mundo a través de la cabeza en forma de antipatía, donde actúa el yo céntrico, el yo cerebral que vive en las ideas y no es activo en el mundo.

El cerebro humano es el órgano más desconectado de la naturaleza exterior. No sólo descansa en la sólida coraza ósea del cráneo como si estuviera en una tumba, sino que tiene tres membranas cerebrales, de las cuales la más externa, la duramadre, es tan dura como el cuero. Este aislamiento del cerebro se produce funcionalmente por la barrera hematoencefálica. Gracias al cierre hermético de las células nerviosas del cerebro con respecto al metabolismo, podemos pensar con total independencia del mundo exterior. Con lo cual tenemos el cerebro como un concentrado de tejido nervioso. Cuanto más nos adentramos en la periferia, es decir, en nuestras extremidades, más se dispersan las estructuras nerviosas. Nos abrimos al mundo a través de nuestros órganos sensoriales, en particular la piel.

La superficie del intestino puede verse como una superficie interiorizada de la tierra con su flora. En el microbioma, es como si los procesos externos de la naturaleza se fusionaran con la fisiología humana. El microbioma, que hoy en día se considera un órgano humano, puede considerarse un recuerdo de las primeras fases de la evolución, una especie de biosfera primigenia que ha sobrevivido en nuestro interior.

En este microbioma, los nervios se encuentran con las fuerzas etéricas. No son conscientes de las bacterias individuales o de los procesos metabólicos, sino de las fuerzas vitales que existen en nosotros. Disponemos de una especie de corriente de fuerzas que surgen del ser humano inferior pero que sólo solemos notar cuando están ausentes, por ejemplo, durante la depresión.

¿Cómo podemos imaginar la conexión entre los procesos microbianos y los de nuestros sentimientos? Me gustaría explicarlo utilizando el ejemplo de la inversión, tal y como Rudolf Steiner describió a menudo. Si se invierte un círculo, la superficie exterior infinita se convierte en un punto en el centro. De la misma manera se puede imaginar la relación entre el macrocosmos y el microcosmos y la de la periferia y el yo humano. Hoy en día se habla del eje intestino-cerebro. Imaginemos el cerebro como un intestino invertido. El intestino tiene el líquido dentro, lo que significa que la vida en él se encuentra dentro en forma de microbioma. No hay



ningún otro lugar en la naturaleza que esté tan poblado de microorganismos activos como nuestros intestinos. En el cerebro, el líquido se encuentra en el exterior. En contraste con el líquido del intestino, el líquido cerebral es el más claro de toda la naturaleza. Este fluido cerebral refleja otra forma de vida, por así decirlo: los pensamientos, las imágenes mentales y las imágenes interiores, todo lo que está relacionado con la experiencia. Los dos conceptos, vida y experiencia, también están vinculados entre sí a través de un proceso de inversión. En cierto sentido, esta vida puramente etérica del ser humano superior es una vida microbiana invertida. La vida microbiana en el intestino tiene una actividad interior, mientras que la actividad en nuestras células cerebrales se desencadena desde fuera, por nuestras percepciones y nuestro pensamiento. La vida amorfa, sin forma, muy moldeable y plástica, muy joven, de los microorganismos está a nuestra disposición a través del cerebro como la "sustancia" a partir de la cual producimos nuestros pensamientos.

Pero como seres humanos no podemos permitir que los microorganismos de nuestro intestino se desarrollen aún más. Ya que, si los virus y las bacterias se comportan excesivamente de acuerdo con las leyes externas de la naturaleza, esto produce biopelículas, es decir, los revestimientos inflamatorios purulentos que se producen en una amplia gama de infecciones: amigdalitis, bronquitis, etc. En tales situaciones, el ser humano ya no tiene el control adecuado de la vida microbiana.

Si pensamos de forma sana y realista, eliminamos este potencial de desarrollo del microbioma. Lo que se desarrolla en plantas en la naturaleza se convierte en imágenes

mentales en el ser humano – eliminamos los pensamientos de la flora intestinal, por así decirlo.

Entonces, ¿cómo afecta este microbioma a la vida de nuestra alma y espíritu y a nuestro pensamiento: qué es en realidad el eje intestino-cerebro?

Cuando pensamos, tenemos que hacerlo según leyes que también actúan en la naturaleza, de lo contrario nuestros pensamientos no son saludables. El microbioma es un órgano muy cercano a nuestro cuerpo etérico: es aproximadamente un condensado del éter vital. El cuerpo etérico está dotado de pensamientos brillantes y consistentes, es el gran sanador de nuestro cuerpo que proporciona repetidamente un estado equilibrado y estable. Si viajamos a un país lejano donde hay diferentes hábitos alimenticios, entonces nuestro microbioma se ajusta inmediatamente y se adapta a las nuevas condiciones.

El pensamiento es básicamente también un proceso de curación. Asumimos cosas del mundo que inicialmente no entendemos, luego las procesamos a un nivel superior y concluimos obteniendo conocimientos. Si no comprendemos y digerimos realmente nuestras experiencias, las influencias del mundo exterior cobran vida propia en nuestro interior. Son enfermedades, en el sentido más amplio. Necesitamos un microbioma sano para tener pensamientos sanos. Uno de los dobles diagnósticos más comunes en medicina es la aparición simultánea de trastornos digestivos y problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y el TDAH. Si el cuerpo etérico está constantemente ocupado en equilibrar todas estas disbiosis –así se llama a la composición enferma de la microbiota intestinal– que son causadas principalmente por la mala alimentación y el estrés, éste no se encuen-

## Microbioma – Eubiosis

### Suelos cultivados biodinámicamente

Mayor diversidad, "carácter individual"

Menor susceptibilidad a los parásitos

Descontaminación

Menor dispersión (= propagación de contaminantes)

Actividad metabólica:

Hasta un 84% más de biomasa microbiana de nitrógeno y carbono

Mayor actividad enzimática, más humus

Ureasas, proteasas, deshidrogenasas

Menor emisión de gases con efecto invernadero

(hasta un 40% menos de óxido nítrico)

Efectos en el microbioma de las plantas

(sustancias vegetales secundarias, calidad nutricional)

Nutrición

### Microbioma intestinal sano

Mayor diversidad e individualidad

Defensa contra infecciones, resistencia a la colonización

Descontaminación

Medicamentos, contaminantes ambientales

Actividad metabólica:

Mayor repertorio y flexibilidad

Mejor digestión

Menor número de intolerancias alimentarias

Disminución del síndrome del intestino irritable

Menos alergias, trastornos metabólicos, enfermedades autoinmunes, problemas de salud mental, etc.

tra plenamente disponible para pensar. Necesitamos un microbioma sano para poder experimentar una cosa como correcta basándonos en una "sensación intuitiva".

El microbioma podría también denominarse la parte viva de la memoria. Al igual que nuestro cuerpo etérico, que también se conoce como el cuerpo del tiempo, que es el portador de la memoria, de igual manera el microbioma absorbe cada pequeña influencia de nuestro cuerpo, las procesa y las almacena.

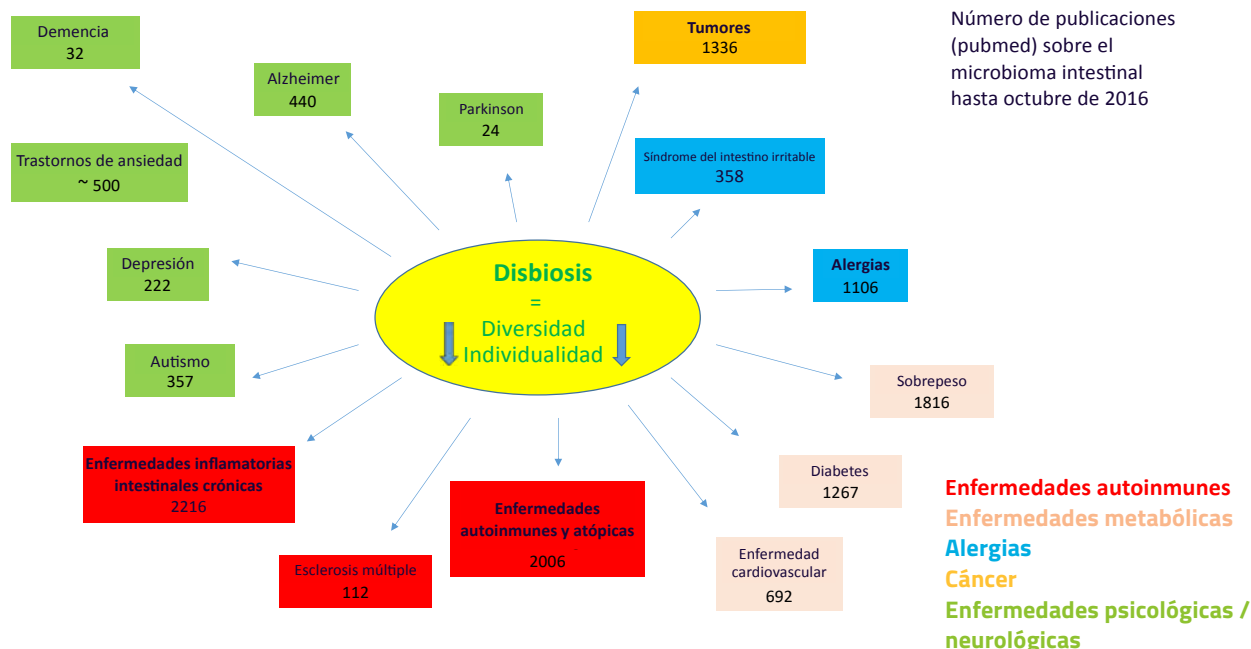
Todo lo que hacemos y experimentamos se manifiesta en el microbioma. Nuestro microbioma está modulado y regulado por el sistema inmunitario a través de innumerables factores. Lo importante en este caso es que la actividad y la capacidad de respuesta de nuestro sistema inmunitario es una expresión directa de la presencia de nuestro yo, de nuestra atención y conexión con el mundo. El microbioma y el sistema inmunitario se comportan de forma semi complementaria. Cuanto mayor es la variedad de gérmenes a los que se exponen los niños en su entorno, más fuerte se vuelve su sistema inmunitario. Una granja es el mejor lugar para que el sistema inmunitario del niño se desarrolle. Pero el estrés psicosocial tiene una influencia considerable: la exclusión, la humillación, el aislamiento social y la soledad tienen un efecto extremadamente perjudicial en el microbioma. Si queremos que nuestros hijos desarrollen una sensibilidad estética, debemos crearles un entorno estético. Esto actúa a través del microbioma y del cuerpo etérico hasta la formación de los órganos.

En la agricultura ocurre algo parecido, ya que cada granja –como nuestro cuerpo– es también un organismo con un microbioma muy individual cuya composición depende de innumerables factores. Thomas Hardtmuth considera –aunque no puede demostrarlo– que la actitud emocional

y espiritual básica de las personas que trabajan en una granja influye en el microbioma de la misma.

Ahora conocemos algunos aspectos de la forma en que la agricultura biodinámica afecta al microbioma del suelo. Ésta incrementa la diversidad microbiana, reduciendo así la tendencia a los monocultivos uniformes infectados de parásitos. Promueve la descontaminación y reduce la dispersión (propagación), por ejemplo, de los contaminantes. Lo mismo ocurre en el caso de un microbioma intestinal sano con una dieta adecuada. Podemos hablar de resistencia a la colonización, si no se puede desarrollar nada ajeno gracias a la característica individual del microbioma. Los suelos de la agricultura ecológica no sólo son más ricos en especies de microbios: también contienen más carbono de biomasa microbiana (32-84%) y más nitrógeno de biomasa microbiana que los sistemas convencionales. En resumen, estos suelos son más vivos, más sanos y más productivos a largo plazo. Este efecto saludable se transmite en cierto modo a nuestro microbioma intestinal a través de los alimentos. Pero en términos de calidad, hay naturalmente muchos otros factores implicados. La pérdida de diversidad está relacionada por ejemplo con el riesgo de enfermedades infecciosas y, por tanto, con la propagación de epidemias.

Es necesario comprender una regla básica fundamental: casi todas las enfermedades crónicas están relacionadas con la pérdida de diversidad e individualidad del microbioma. Estudios recientes demuestran que la individualización del microbioma es la mejor protección de la salud (Wilmanski 2021). Son las enfermedades de la civilización moderna, sobre todo, como el cáncer, las alergias, las enfermedades autoinmunes y las enfermedades mentales y neurodegenerativas, las que muestran una tendencia a



la pérdida de individualización del microbioma, es decir, a la uniformidad.

La segunda regla básica para la salud se desprende de esto: debemos ingerir las cosas apropiadas –espiritualmente, emocionalmente y a través de nuestra alimentación– y digerirlas adecuadamente, asimilarlas a nuestra manera individual.

### La estética y el microbioma

Por un lado, bajo el ángulo puramente biológico y orgánico, el microbioma nos enseña a superar el antiguo pensamiento biomecánico causal y a pasar al mundo de lo puramente vivo, donde prevalece la dinámica pura. Por otro lado, en el lado científico espiritual, es el concepto de lo etérico el que necesita conectarse con la ciencia.

Al igual que combinamos toda la sabiduría metabólica y las fuerzas etéricas de este mundo, así la belleza de la naturaleza y del cosmos resurge en el ser humano y reaparece en la sensibilidad estética y en el arte.

La estética no es algo que el ser humano haya inventado, ha sido asimilada de la naturaleza y del cosmos y continúa desarrollándose a través de su necesidad de refinamiento y a través del arte.

La belleza siempre surge de una relación adecuada entre el individuo y el conjunto. Este es el caso de la naturaleza, del arte y también de la salud y del microbioma: un equilibrio individual con carácter propio o, como decía Rudolf Steiner: algo completo en sí mismo, que ya contiene un mundo entero en cierto sentido. Esto también se aplica a una granja.

Al buscar las fuentes de la belleza, se encuentra la luz: no en un sentido físico, sino como la cualidad que permite

que todo se manifieste, en el sentido más verdadero de la palabra.

Los seres que rehúyen la luz y viven en la oscuridad son en su mayoría poco atractivos. En los lugares donde penetra la luz del sol, se producen inmediatamente procesos de embellecimiento y curación. La floración y las plantas curativas nos lo muestran directamente.

Del sol no sólo emana luz y calor, sino también un poder creativo renovador que actúa especialmente sobre los microorganismos. Los virus de la atmósfera están realmente formados por la luz del sol: sus genes se dispersan y reordenan repetidamente, se recrean, de modo que se convierten en iniciadores, fructificando el desarrollo biológico y, por tanto, impulsando la evolución y asegurando toda la biodiversidad.

A modo de resumen, podemos decir que este microbioma, al igual que el cuerpo etérico, puede considerarse una especie de miembro de enlace entre el cuerpo y el alma. Nos muestra cómo somos los creadores directos de este órgano plástico, a través de nuestro comportamiento hacia las plantas, los animales y nuestros semejantes, y que por tanto nos involucramos directamente con las fuentes de la salud.

Todo lo que es joven, fresco, puro y saludable proviene del mundo etérico a la vez que el éter de luz es la fuente de toda belleza. Los microorganismos están más influenciados por el éter vital y no aparecen de forma visible. La sabiduría metabólica casi inagotable de lo viviente actúa a través de ellos, de modo que forman la base orgánica biológica de las fuerzas de renovación de la naturaleza



## Pan y vino

### Romana Echensperger y Georg Meissner

En su conferencia, Romana Echensperger, sommelier y maestra del vino, y el Dr. Georg Meissner, investigador y viticultor, examinan la cuestión de cómo el ámbito de la calidad y el sabor de los vinos biodinámicos puede contribuir al mundo del vino y a la conciencia de la calidad.

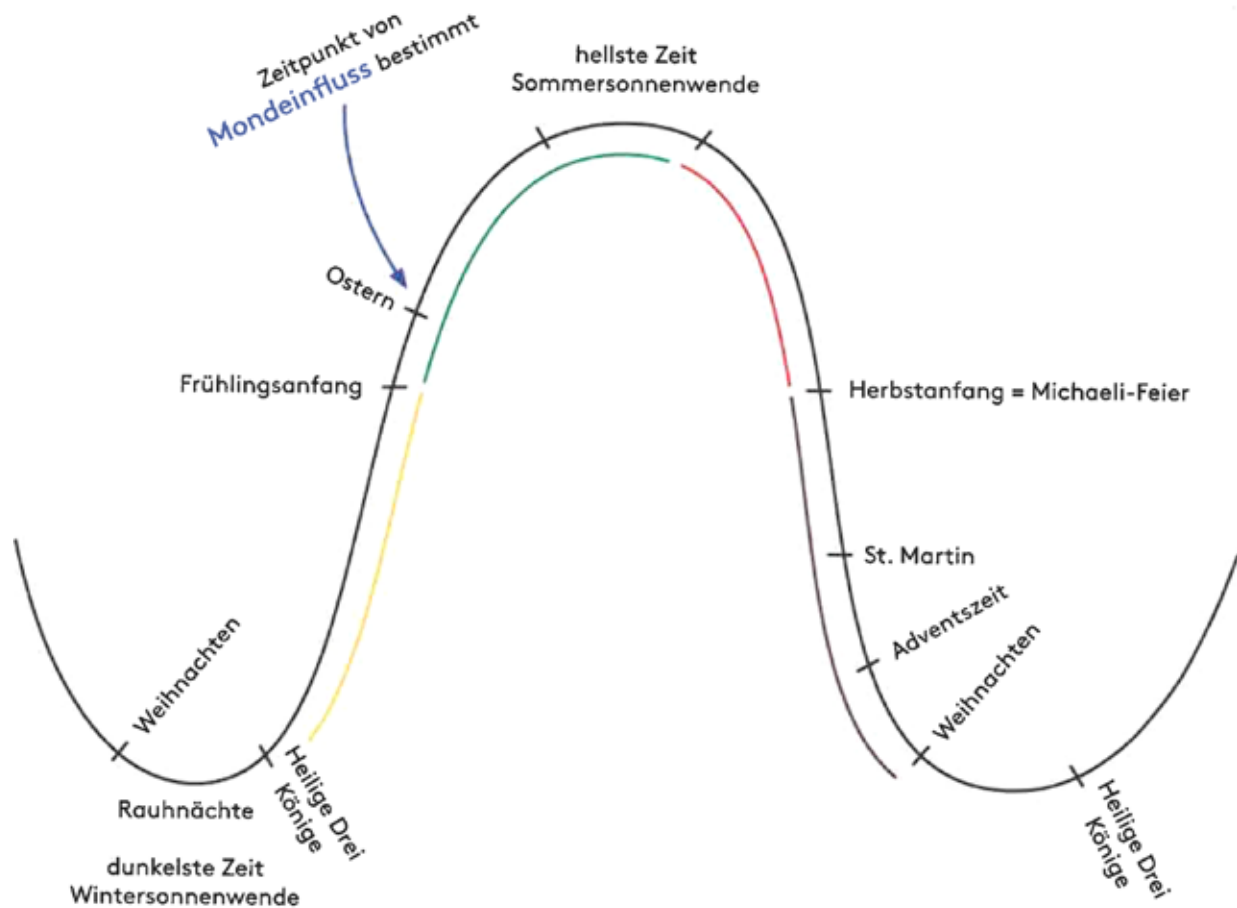
#### Romana Echensperger

El vino es una bebida especial. Cuando la gente bebe vino, su mirada se transfigura. Se vuelve hacia arriba y quizás se vuelve receptiva a lo espiritual. Hay una expansión de la conciencia. La uva es la única planta cuyo origen –como el queso– aún puede detectarse en el producto final. El entorno y el suelo (el terroir) se reflejan en el vino. El vino ha acompañado la historia cultural de la humanidad y la religión. Se utiliza en rituales, fiestas y eventos especiales, pero debe disfrutarse con moderación para evitar perder el suelo bajo nuestros pies.

La agricultura industrial también ha llegado a la viticultura. El vino se puede "diseñar". Debido a la mala calidad del suelo, la cantidad adquiere mayor importancia. Sin embargo, las denominaciones de las regiones vitícolas y los perfiles de sabor de los vinos ya existían antes. La

biodinámica, con su gama de sabores y su rica experiencia de casi 100 años, puede aportar una importante contribución a la calidad del vino. Romana Echensperger considera que la biodinámica es un oficio que puede acercar a las personas al sabor del vino y a la naturaleza. Estos vinos tocan nuestros sentimientos y nos recuerdan los misterios de la vida.

El nuevo libro de Romana Echensperger, "Von der Freiheit, den richtigen Wein zu machen" (La libertad de hacer el vino adecuado) describe a 12 viticultores. La agricultura industrial ha hecho a los productores dependientes de productos y servicios específicos (fertilizantes artificiales, pesticidas, etc.), por lo que ahora necesitan encontrar la forma de liberarse de dichas ataduras. Esto requiere conocimientos, incluso no convencionales, algunos de los cuales se han perdido, y por tanto un grado de independencia. Si se carece de conocimientos, los suelos pierden su fertilidad y los animales su dignidad. Por eso es muy importante que un viticultor tenga libertad para tomar sus propias decisiones a partir del conocimiento del terreno y de sus propias viñas. La biodinámica es una herramienta importante para ello.



## Georg Meissner

Podemos intentar mirar con los ojos de la vid. Esto plantea la cuestión de cómo nosotros, como seres humanos (productores), podemos sustentar la vid.

La vid es una enredadera y tiene que recorrer muchos metros hasta encontrar un lugar adecuado para ella. Crece en el espacio. Tiene que echar raíces profundas para empujar hacia arriba. ¿Pero qué es la vid?

El ser humano convierte la vid en una planta de cultivo, la cuida desde la semilla, la forja de principio a fin en los distintos sistemas de conducción, la siembra a la luz y en suelos pobres. Todo lo contrario, a la vid silvestre, que todavía se encuentra en los prados húmedos de las riberas y en los bosques.

A partir de febrero, la vid comienza a ejercer lentamente presión y a crecer hacia arriba. En Pentecostés experimenta la fuerza de la luz y crece vegetativamente. Después de Pentecostés y San Juan crece una enorme superficie foliar. Este ciclo continúa con la formación y maduración de los frutos hasta la vendimia y el periodo de reposo en Navidad.

Pentecostés es muy importante para la vid. El motivo de Pentecostés, el de la comunidad, es la base a partir de la cual la vid sigue desarrollándose hasta la flor. En la fase de Pentecostés, el pasado se encuentra con el presente y el

futuro. El presente revela lo que se ha desarrollado en el último año, mientras que los brotes apuntan al futuro.

Según Rudolf Steiner, la atmósfera de la vid tiene un efecto estimulante sobre el yo humano, similar al del nogal y la lima. La vid tiene un efecto vivificante sobre el yo y permite abrir zonas superiores de conciencia al ser humano.

En el proceso de elaboración del vino, la pregunta al final es: ¿cuál es la esencia del vino que degusto? Todo el vigor de la vid se vierte finalmente en la uva que se recoge. La uva se lleva de la luz hacia la bodega, es decir, hacia la tierra. A partir de un solo fruto, junto con numerosos frutos y bajo la acción de las levaduras, se desarrolla en primer lugar un caos, luego una coexistencia y finalmente surge un espacio durante la fermentación. El resultado es el vino.

Cuando se planta la vid, se habla de un sistema de formación que el hombre impone a la vid. Pero también de un tipo de cultivo. En Francia e Italia, por ejemplo, las observaciones de la vid han dado lugar a una nueva poda adaptada a la vid. Por ejemplo, en cada cepa se deja un espolón más viejo y se "entrenan" los otros brotes. Se percibe la calidad relacionada con la naturaleza de la vid. Esto nos permite cultivar lo espiritual, actuar en lo social y cosechar en lo económico. La calidad y la cantidad resultan así entrelazadas.

# La interdependencia de la salud planetaria y humana: desarrollar una visión de las cualidades

## Craig Holdrege

Desde la aparición de la ciencia moderna en el siglo XVI, hemos considerado el mundo principalmente como un objeto, dando como resultado la pérdida de nuestra conexión con él. ¿Qué podemos hacer para reencontrarla? ¿Y cómo veríamos y habitaríamos el mundo si nos involucráramos en sus cualidades? Estas preguntas se abordan en la presentación de Craig Holdrege, investigador del Nature Institute de Nueva York.

Como introducción al tema, Craig Holdrege menciona cuatro formas de experimentar su caminata matutina al Instituto de la Naturaleza:

- Está principalmente ocupado con sus propios pensamientos, pensando en todo lo que tiene que hacer.
- Se fija en los hechos externos: el termómetro marca  $-10^{\circ}$ . Hace frío. Nota el aire frío cuando respira, el suelo bajo sus pies y los formula en conceptos.
- Ve los pequeños cristales de hielo, siente el viento frío y el calor del sol. Ve las huellas de un ciervo en la nieve y puede rastrear su recorrido. Se toma su tiempo para ello y así puede conectar más estrechamente con su entorno.
- Siente la nieve bajo sus pies y recuerda que hace un mes aún estaba húmeda. Empieza a considerar los cambios de tiempo y se pregunta cómo será dentro de dos meses. De este modo, se involucra de forma contemplativa en este lugar.

En las dos primeras formas permanece fuera del lugar, a distancia, mientras que la tercera y la cuarta le unen con su entorno y con el mundo.

En la vida cotidiana solemos tener poca conexión con el mundo. Esto es resultado de la ciencia moderna, fundada por Bacon y Galileo Galilei en el siglo XVI, que llevó a considerar todas las percepciones de los sentidos como producciones humanas, no como la realidad. "... Creo que los sabores, los olores, los colores, etc., no son más que meros nombres en lo que concierne al objeto en el que los colocamos, y que sólo residen en la conciencia. Por lo tanto, si se eliminara la criatura viviente, todas estas cualidades serían borradas y aniquiladas". (Galileo: El ensayador, 1623, en Drake, p. 274)

Recientemente se ha publicado un extenso libro de Kai Kupferschmidt sobre el color azul. En él, el autor explica que el color azul no existe realmente: "La luz azul no es

realmente azul. La luz no es más que radiación electromagnética, fotones con longitudes de onda específicas. Sólo se convierte en azul a través de una danza con el ojo, el cerebro y nuestra comprensión común del mundo". (Daniel Ackermann en el libro "Blue. In Search of Nature's Rarest Color" de Kai Kupferschmidt, en Science, Vol. 372, p. 1034, 4 de junio de 2021)

Con este punto de vista, perdemos toda la confianza en nuestra propia experiencia. El resultado es que confiamos más en las opiniones de los especialistas que en nuestra propia experiencia.

Durante los últimos 400 años nos hemos sentido separados del mundo y nuestras facultades de experimentar cualitativamente el mundo han sido totalmente descuidadas. ¿Cómo podemos fomentarlas para conectar activamente con el mundo? ¿Cómo veríamos y habitaríamos el mundo si pudiéramos perfeccionar nuestras facultades y comprometernos con un mundo de cualidades?

## La experiencia como acontecimiento

Se puede practicar no sólo el registro de hechos y la descripción del mundo, sino también la desaceleración de nuestros procesos y el estar en el mundo, por ejemplo, formulando las siguientes preguntas: ¿cómo es el verde del césped, ¿cómo caminan los cerdos? ¿Cómo se siente la tierra en mi mano?

De este modo, experimentamos el mundo como un acontecimiento y no como un mero conjunto de hechos.

Podemos empezar ahora e intentar practicar al menos cinco minutos de atención cada día: queremos que el mundo venga a nosotros. Es decir, que sintamos el aire frío, la forma en que brilla la luz en este momento, etc. Si miramos el mundo de esta forma, nos parece fresco y nuevo: un primer paso para salir de un mundo de hechos y un primer paso hacia un mundo lleno de acontecimientos. Ahora formamos parte de estos acontecimientos y ya no estamos separados del mundo. Al final del día podemos preguntarnos: ¿dónde se ha producido realmente un encuentro hoy? ¿Dónde se ha producido un encuentro con una cualidad del mundo? ¿Y cómo se siente la resonancia del mundo en nosotros?

## El mundo como proceso, como transformación

Practicemos ahora esto en la planta. ¿Cómo podemos encontrar las cualidades vivas de la planta? La mayoría de las veces solemos soñar con las cualidades del mundo. Sin embargo, ahora podemos intentar seguir el proceso de desarrollo de forma consciente. Empezamos con la semilla: germina y crece; la planta cambia. Participamos imaginariamente en este proceso. Al hacerlo, nos damos cuenta de que la planta no puede vivir por sí misma. Así que también somos conscientes del entorno de la planta. Pero éste no está fuera de la planta, sino dentro de ella. Así que podemos decir:

- La planta se desarrolla a partir de la semilla en el entorno
- El mundo se desarrolla a través de la semilla hasta convertirse en una planta.

El potencial de la planta está en la semilla y en el entorno. Ambos están unidos.

## El mundo como gesto

¿Somos capaces de leer en el libro de la naturaleza? Es decir, ¿podemos ver cómo una parte pertenece al conjunto, igual que una letra pertenece a una palabra?

El famoso biólogo S. J. Gould escribió que las patas delanteras de una jirafa son más largas que las traseras, lo cual no es cierto, porque Craig Holdrege visitó el museo de historia natural donde midió las patas de una jirafa. Todos los demás mamíferos tienen las patas traseras más largas, excepto la jirafa. ¿Cómo se puede convertir este hecho en una experiencia cualitativa? Tenemos que observar la jirafa en su totalidad, su columna vertebral, su postura erguida y su larguísimo cuello. Al hacerlo, la jirafa en su conjunto empieza a convertirse en un gesto. Pensamos con imaginación. En otras palabras, pensamos con sentimiento y voluntad cuando intentamos situarnos dentro de la jirafa. De este modo, los fenómenos del mundo empiezan a cobrar sentido, que depende del contexto y no es una cantidad fija. Así es como podemos implicarnos en el mundo. Pero, ¿qué puede resultar de este tipo de experiencia cualitativa del mundo?

## El mundo como un actor

Si miramos a una vaca podemos notar otro aspecto. Podemos sorprendernos de que los animales que vemos caminar alrededor sean fuentes potenciales de alimento. Observamos cómo comen: un bocado por segundo, de 7 a 8 horas al día. La totalidad de este volumen finaliza en su rumen que contiene el mundo de su microbioma el cual tiene una actividad interna sorprendente. La hierba

desaparece y la vaca se produce a sí misma: esto hace que un vaso de hierba se convierta en un vaso de leche, por así decirlo.

La vaca es una criatura que trabaja, al igual que un actor. La vaca nos permite sumergirnos dentro de un mundo de actividades que se entrecruzan, y de trabajo. A esto llamamos "naturalizar la naturaleza". El mundo es un todo que nos conecta. Esta actitud proporciona una relación diferente con el mundo. Se ha trazado un camino de atención y conocimiento humano: del acontecimiento al proceso, luego al gesto y finalmente al actor, al ser activo.

Como seres humanos somos actores y disponemos de la capacidad de elegir cómo queremos actuar y trabajar, ya sea en muchas direcciones o de diferentes maneras. Esto nos convierte en seres únicos, pero también problemáticos en la tierra. Solemos ignorar la naturalización de la naturaleza y permanecer encapsulados en nuestro pensamiento. "No podemos cambiarlo", pensamos a menudo. Por ejemplo, hoy en día se suele considerar a las vacas como productoras de metano. A fin de resolver este problema, intentamos cambiar las vacas o el maíz genéticamente.

Pero si percibimos de otra manera, si elegimos el camino de la experiencia cualitativa, el mundo se enriquece. Experimentamos la naturalización de la naturaleza. Nos conectamos, una vez que percibimos la naturaleza como una actividad y superamos la separación del mundo. Si podemos encontrar la base de nuestro pensar, sentir y querer en la experiencia de naturalizar la naturaleza, entonces obtenemos un sentido más vivo del potencial del mundo que se encuentra lleno de sabiduría. Se plantea entonces la cuestión de si es importante que este potencial sea reconocido por los seres humanos. ¿Cómo experimenta el mundo el hecho de que no lo reconozcamos? Tal vez quiera rebelarse, retirarse. Craig Holdrege tiene la impresión de que este potencial espera ansiosamente ser invitado a unirse a nuestra experiencia humana. Y esto puede constituir la base de una relación completamente nueva de la humanidad con nuestro planeta.

# Calidad y comunidad

## Antonio Luis Lattuca

Antonio Luis Lattuca es asesor biodinámico en Argentina desde hace 30 años. Desarrolló un proyecto de agricultura urbana con la participación de personas desempleadas en la ciudad de Rosario, en el cual se abordó la cuestión sobre qué se necesita para lograr una calidad biodinámica y qué papel desempeña la comunidad en ello. Su proyecto es un gran éxito, no sólo porque ofrece un sentido a la vida de muchas personas, sino porque ha recibido varios premios, entre ellos, el del Instituto Mundial de Recursos para la Alimentación Urbana.

Antonio Luis Lattuca señala lo importante que es crear una conciencia de los procesos agrícolas en las ciudades argentinas y fomentar así el cuidado de la tierra. Como indicó Rudolf Steiner en el Curso de Agricultura: las ciudades, en realidad, tienen mucho espacio para llevar a cabo la agricultura. En el curso de la expansión urbana es importante que no se olvide la naturaleza.

Rosario es un centro económico, mientras que sus alrededores están dedicados a la agricultura, especialmente al cultivo de soja. Tiene un centro próspero, pero se encuentra rodeado de barrios pobres, una situación típica de muchas ciudades argentinas. El objetivo era reverdecer estos barrios con zonas agrícolas para mejorar la calidad de vida. Algunos residentes originarios de zonas rurales lograron progresar gracias a este proyecto. Recordaron sus orígenes y la visión de los pueblos indígenas que tenían una relación armoniosa con la naturaleza. Por ello asumieron el reto y consiguieron cultivar los suelos de estos suburbios, creando pequeños paraísos naturales en la ciudad. Este proceso de transformación llevó unos diez años de intenso trabajo.

Ha dado lugar a nuevas dimensiones sociales y espacios públicos que ahora acogen diversas actividades. Están ubicados en terrenos que antes eran inhabitables, por ejemplo, cerca de las vías del tren. Estos espacios se consideraron cuando surgió la idea de los huertos urbanos en 2002. Todos los lugares que antes eran basurales ahora son huertos productivos. Estos espacios habían sido olvidados, pero ahora vuelven a pertenecer a la ciudad. Lo



realmente importante es que la tierra vuelve a pertenecer a los agricultores. Además, la barrera entre el centro rico de la ciudad y los suburbios pobres ha sido eliminada en cierta medida.

En el pasado, los habitantes de los barrios pobres consideraban a los del centro de la ciudad como egoístas, mientras que los habitantes del centro de la ciudad miraban a los de la periferia como personas vagas. En 2017 se construyó el centro agroambiental como lugar de encuentro e intercambio de ideas. Tres años más tarde se construyó el centro biodinámico en colaboración con Demeter. Este centro cuenta con un jardín de plantas medicinales y canteros de flores que atraen a un gran número de visitantes.

El proyecto ha permitido un cambio cultural en la ciudad de Rosario, un hecho que está respaldado por las cifras oficiales. Más aún, el proyecto ha ganado numerosos premios. Sin embargo, lo más importante es que se trata de un homenaje a la agricultura. Antonio Lattuca concluyó su charla con las siguientes palabras: "¡La tierra nos pide que la cultivemos y la cuidemos!".

# El compromiso con la crianza ética del ganado y la calidad

## Mechthild Knösel

Mechthild Knösel es la responsable del cuidado del ganado en la granja de Rengolshausen y se dedica a garantizar que el ganado de unos 50 animales crezca en un buen entorno con un alto nivel de bienestar para el mismo. Trata a los animales con respeto y es sensible a sus necesidades.

La pieza central del ganado de Mechthild Knösel son las vacas de ordeño, las Original Swiss Browns, que permiten combinar la producción de carne y leche, como solía hacerse en el pasado. La granja practica la cría de terneros con vínculo materno, en la que los terneros siguen bebiendo de la madre, pero ésta permanece en el rebaño. La madre y el ternero se benefician de ello, en particular el ternero que se mantiene más sano, lo que reduce los costes veterinarios. Todos los linajes permanecen en la granja. Las hembras se integran en el rebaño, los machos crecen de forma natural y posteriormente se utilizan para la cría o se sacrifican en la granja.

Se alimentan exclusivamente de forraje, fresco en verano y seco en invierno. Los animales pastan al aire libre durante más de ocho meses al año. Esto resulta óptimo, ya que no se producen pérdidas al consumir directamente el forraje y no es necesario utilizar las zonas de cultivo para cultivar los forrajes.

### Obtener la confianza de los animales

En su trabajo, Mechthild Knösel dedica toda su atención a los animales. Trabaja en silencio, sin molestarlos. Si los animales aprenden algo en un entorno relajado, nunca lo olvidan. Así, Mechthild Knösel enseña a las vacas jóvenes a entrar en la sala de ordeño nueve meses antes de parir. Cuando realmente llega el momento de entrar en la sala de ordeño, lo hacen sin ningún tipo de estrés ya que se han acostumbrado a ello. Este ejemplo ilustra lo importante que es entender al animal y ganarse su confianza. Se trata de algo esencial para una relación de trabajo cooperativo.

### Sacrificio ético

Desde hace un año, Mechthild Knösel puede sacrificar a los animales en su propia granja. La carne es procesada por el carnicero y comercializada directamente desde la granja. De este modo se ha cumplido uno de sus mayores deseos, que es sacrificar a los animales sin miedo ni estrés.

Un estudio del FiBL (Instituto Suizo de Investigación de la Agricultura Ecológica), en el que participó Mechthild Knösel, examinó la hormona del estrés, el cortisol, presente en la sangre del ganado sacrificado. Los resultados mostraron que los niveles de cortisol son significativamente más bajos en los animales sacrificados en la granja que en los llevados al matadero. Esto también tiene un efecto beneficioso en la calidad de la carne, lo que demuestra que un enfoque ético también produce una mayor calidad.



Foto: Mechthild Knösel

# La evolución de la agricultura – Una mirada al pasado y al futuro de los 100 años de la biodinámica

## Revisión de los 99 años del "impulso Koberwitz"

En 2024 seremos capaces de mirar hacia atrás, a los 100 años de la celebración del Curso de Agricultura, como momento fundacional del impulso biodinámico. En el año del centenario, 2024, el Congreso de Agricultura se centrará plenamente en el material de este Curso, en las magníficas y profundas imágenes que nos inspiran. El título de trabajo es "El ser humano se convierte en el fundamento". Sin embargo, también es necesario hacer una revisión, por lo que se ha previsto para el congreso de 2023, así como un anticipo del futuro para el congreso de 2025. Esto nos da una trilogía de temas para los años y los congresos en torno al centenario: una retrospectiva en 2023, el impulso actual en 2024 y la perspectiva de futuro en 2025.

Por lo tanto, queremos observar al pasado con el tema del año 2022/23 y el congreso de 2023 con el fin de reunir fuerzas para la renovación. La forma más directa de hacerlo es preguntarse: ¿de dónde vengo? ¿Cómo llegué a la agricultura? ¿Qué experiencia en mi biografía despertó mi interés por la biodinámica? ¿Hubo alguien que con sus palabras me influyó a querer trabajar en la tierra? ¿Y quién fue la persona que me inspiró? Tal vez siguiendo esta línea podamos incluso encontrar un vínculo directo con aquellos presentes en el Curso de Agricultura. Este tipo de revisión puede también realizarse para cada país. ¿Cómo llegó el impulso a mi país, cómo se ha desarrollado? ¿Desde cuándo se remonta la historia de la asociación en la que participo, y desde cuándo la del grupo de trabajo regional? ¿Quién ha fundado Demeter? ¿Quiénes fueron las personas que participaron con Rudolf Steiner en el desarrollo de la economía asociativa? ¿Y la investigación? ¿Se desarrolló a partir del curso o tenía sus raíces previamente? ¿Con quién nos encontramos al revisar el tema de la nutrición? ¿Por qué fases hemos pasado en términos de impacto en el público?

Y a partir de estos datos podemos preguntarnos: ¿cómo se ha mantenido viva la fuente espiritual de la biodinámica en las innumerables personas que han logrado realizar todo esto? ¿Qué aproximaciones a estas fuentes han fomentado? Y por último, ¿cómo puedo sentirme inspirado por esto? ¿Cuál es mi manera de abordar la fuente de la biodinámica y cómo la cultivo? ¿Cuál considero que es mi contribución personal al desarrollo futuro del impulso biodinámico?

## Una revisión del desarrollo cultural de la agricultura

Es evidente que la agricultura no se inició con el Curso de Agricultura. Es mucho más antigua, por lo que es conveniente situar el impulso biodinámico en el contexto de toda la situación. ¿Cómo se ha desarrollado la agricultura a lo largo de los siglos o incluso de los milenios? La historia demuestra que, por un lado, ha sido un trabajo arduo de lucha contra los rigores de la naturaleza y de servidumbre a las autoridades. Pero, por otro lado, sabemos que la agricultura cultiva la naturaleza

mediante la domesticación de animales, la reproducción de plantas y la producción de suelos fértiles; que crea paisajes culturales en regiones de clima similar. Es posible sentirse reconfortado en lo más profundo de uno mismo cuando se conecta con la diversidad de impulsos agrícolas a lo largo de los tiempos. Por ejemplo, con las prácticas indígenas en su relación íntima con la naturaleza; con el comportamiento hacia las vacas sagradas en la India; con el cultivo de la semilla de trigo a lo largo de muchas generaciones, originado en Oriente Medio; o el desarrollo del sistema de cultivo de la milpa –maíz, habas y calabaza– por parte de las civilizaciones avanzadas de América del Sur hasta nuestros días. Aprendemos que, en este desarrollo, la agricultura ha tenido repetidas fases de autodeterminación, participación social o incluso patrocinio para el progreso cultural. Las fases de desarrollo agrícola saludable siempre se inspiraron en la cultura, y el desarrollo cultural se inspiró y apoyó a su vez en la agricultura.

Es así como en la historia de la agricultura, a veces extremadamente apasionante, se reconoce progresivamente la cuestión de base: ¿cuál es la relación entre el hombre y la tierra? En los diferentes periodos de la historia, ¿cuál es el significado de nuestra relación con la tierra para nuestra existencia y desarrollo humanos? Con esta visión de la conciencia histórica de la evolución de la agricultura se puede llegar a comprender la etapa que hemos alcanzado, de hecho, la etapa que uno ha alcanzado personalmente. También puede señalar qué tareas evolutivas nos corresponden, como movimiento, ahora y en el futuro inmediato.

Rudolf Steiner: La condición del alma humana antes del amanecer de la Era de Micael. Pensamientos Guía 85-87. (En: Pensamientos Guía Antroposóficos, GA 26)





**OIKOPOLIS**  
Groupe  
Luxembourg



fair &  
associative

**OIKOPOLIS** nutzt Logo  
für **Assoziatives Wirtschaften**

- ✓ *Biologische und biodynamische Lebensmittel: kooperativ angebaut, verarbeitet und gehandelt*
- ✓ *Markt- und Rundtischgespräche seit 1994*

JASMIN PESCHKE

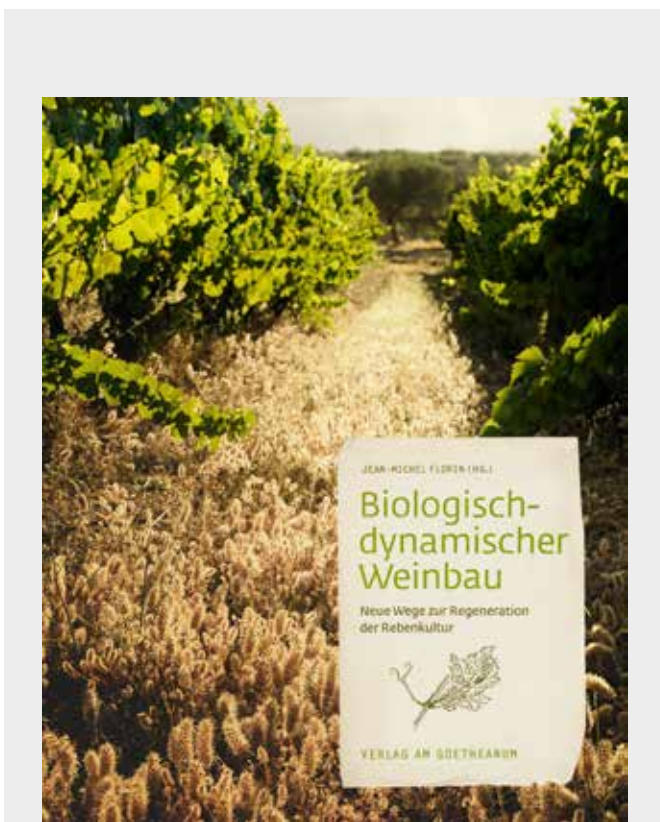
# VOM ACKER AUF DEN TELLER

WAS LEBENSMITTEL WIRKLICH GESUND MACHT



atVERLAG


ISBN: 978-3-03902-111-6



JEAN-HOCHEL, FLOREN 1963

## Biologisch-dynamischer Weinbau

Neue Wege zur Regeneration der Rebenkultur




VERLAG AM GOETHEANUM

ISBN: 978-3-7235-1583-9

Rudolf Isler | Ueli Hurter


## Assoziatives Wirtschaften Was verstand Rudolf Steiner unter einer wirtschaftlichen Assoziation?



edition  
freie hochschule  
sektion für  
sozialwissenschaft


VERLAG AM GOETHEANUM

ISBN: 978-3-7235-1618-8




CHAMPAGNE  
**FLEURY**  
En biodynamie depuis 1989


«L'art d'être naturel»



[www.champagne-fleury.fr](http://www.champagne-fleury.fr)




M. CHAPOUTIER  
FAC ET SPERA




Le vin naît du ciel et de la terre...  
de l'amour qu'on lui porte.

Wine is born from the earth, the sky...  
and the love one carries for it.



[chapoutier.com](http://chapoutier.com)



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.  
DRINK RESPONSIBLY.



**VITAL**  
BIODYNAMICS

CONSCIOUS AGRICULTURE



[www.idainature.com](http://www.idainature.com)

**idainature**  
— A ROVENSA COMPANY —

demeter

# Voelkel

## VITALES GEMÜSE AUS GESUNDEN STRUKTUREN

Für eine enkeltaugliche Landwirtschaft setzen wir bei unseren Demeter-Gemüsesäften zu 100 % auf samenfeste Sorten und unterstützen – Hand in Hand mit unseren Anbaupartnern – die unabhängige Saatgutforschung. Denn die Entwicklung samenfester, zukunftsfähiger Sorten ist eine Gemeinschaftsaufgabe, die von der gesamten Wertschöpfungskette getragen werden muss.



Öko-Kontrollstelle:  
DE-ÖKO-007

Jetzt lieferbar!

Das Standardwerk des biologisch-dynamischen Landbaus  
*vollständig überarbeitet und erweitert*

### Rudolf Steiner Landwirtschaftlicher Kurs

Geisteswissenschaftliche  
Grundlagen zum Gedeihen  
der Landwirtschaft  
Hrsg. H.-Chr. Zehnter,  
in Zusammenarb. mit R. Isler,  
U. Hurter, M. von Mackensen,  
A. Römer  
GA Band 327

9., vollst. überarb. Neuauflage  
488 Seiten, mit über 70 Abb.,  
10 farbige Wandtafelzeichnungen  
in separater Druckbeilage,  
gebunden  
€ 59,- / CHF 68,-  
ISBN 978-3-7274-3271-2



RUDOLF STEINER VERLAG

# Sonett recycelt selbst!

Die ersten  
Sonett Recycling-  
Flaschen  
Leichte Schlieren und  
kleine Verfärbungen sind  
ein Qualitätsmerkmal  
der neuen Sonett  
Recycling-Flaschen.



- Weil** wir nur dann wissen, was in den Flaschen drin war
- Weil** Recycling-PE aus dem gelben Sack immer Rückstände von synthetischen Duftstoffen, Schwermetallen, Pestiziden etc. enthalten kann
- Weil** PE-Recyclat deshalb für Lebensmittel nicht zugelassen ist
- Weil** Recycling-PE ein wertvoller Rohstoff ist, der nahezu unbegrenzt im Kreislauf geführt werden kann

**Sonett – so gut.** | [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)

 **sonett**  
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Erhältlich in Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.



A black and white photograph of Thomas Greim, the founder of Dennree, standing in a vineyard. He is wearing a light-colored, long-sleeved shirt and has shoulder-length hair. He is looking towards the camera with a slight smile. The background shows rows of grapevines with clusters of grapes. A green banner is overlaid on the bottom left of the image.

## DENNREE - BIODYNAMIC SINCE 1974

Dennree Founder Thomas Greim visits the Graci family's biodynamically farmed vineyard in Italy in 1983.



BIO-MÜHLE SEIT 1969  
**Bauck HOF**

# Wir sind natürlich klimaneutral

Wir bei Bauck arbeiten komplett klimaneutral. Das gelingt uns mit einem effektiven Mix aus Reduktion und nachhaltiger Kompensation von CO<sub>2</sub>-Emissionen. Und das tun wir gerne, denn so leisten wir einen wichtigen Beitrag im Kampf gegen den Klimawandel.

**KLIMA 100% NEUTRAL**

Hier mehr erfahren!



Bauck GmbH · Duhenweitz 4 · 29571 Rosche · DE-ÖKO-007  
Tel. 05803-98730 · info@bauckhof.de · [www.bauckhof.de](http://www.bauckhof.de)



**WIR. sind das Netzwerk, das Bio weiterbringt.**

Erhältlich in Bioläden über:

**BODAN**  
Großhandel für Naturkost GmbH

[www.wir-bodensee.bio](http://www.wir-bodensee.bio)



**WIR.**  
Bio Power Bodensee




**demeter**

## Genuss in Demeter-Qualität

Hirseflocken eignen sich ideal für Müeslis mit Joghurt und / oder Früchten und auch hervorragend zum Backen. Neu sind die Vanadis Leinsamen auch aus Schweizer Anbau erhältlich. Angebaut werden die braunen Leinsamen nach den Demeter Richtlinien.

**VANADIS**



BIOLOGISCH-DYNAMISCH SEIT 1959

**SPIELBERGER Mühle**

## Handwerk ist der andere Weg

Die Natur hat so viel mehr zu bieten als geklontes Einheitsgetreide. All ihre Vielfalt und Lebenskraft nehmen wir Müller:innen in die Hand – denn nur so werden aus unterschiedlichsten Getreidesorten wertvolle Lebensmittel: Kauf anders. Iss anders. Und Du veränderst die Welt.

 [spielberger.de](http://spielberger.de)

# Die Lebenskraft im Korn

# ERDMANN HAUSER

...aus gutem Grund!

ErdmannHAUSER arbeitet mit über 80 Bauern partnerschaftlich eng verbunden zusammen, die seit Jahren auf ihren Höfen biologisch-dynamisch wirtschaften und damit die Voraussetzung für eine zukunftsweisende Lebensmittelverarbeitung schaffen.

Der Impuls für eine gute, ausgewogene und kräftigende Ernährung steht im Mittelpunkt der ErdmannHAUSER Arbeit. Im Getreidekorn ruhen die Lebenskräfte des Keimens und Wachsens in höchster Konzentration. Durch die Behandlung des ganzen Korns mit den Elementen Wasser und Wärme lassen sich diese Kräfte weitgehend aktivieren. Der natürliche Reifeprozess des Getreides wird weitergeführt und die wertvollen Inhalte werden für den Menschen aufgeschlossen, verfügbar und damit bekömmlicher gemacht.

So zeichnen sich die ErdmannHAUSER Aufschlussprodukte TAU, Bulgur, Grieß und Kornfix nicht nur durch die besonders intensiven Aromen sondern auch durch ihre Bekömmlichkeit aus.

Herkunft bis  
zum Bauern  
dokumentiert



ErdmannHAUSER verwendet zwei unterschiedliche Aufschlussverfahren:



Hydrothermisches Verfahren  
mit Wasser und Wärme



Rein thermisches Ver-  
fahren nur mit Wärme

Durch den Aufschluss wird das Getreide bekömmlicher und ist leichter zu verdauen.

**ErdmannHAUSER Getreideprodukte GmbH**  
Robert-Bosch-Straße 17 · DE-71729 Erdmannhausen  
Telefon: 07144/89640 · Telefax: 07144/896428  
www.erdmannhauser.de · info@erdmannhauser.de

## ErdmannHAUSER Saatgutkampagne

In dem Preis, zu dem Sie dieses Produkt gekauft haben, ist auch die Unterstützung agrarökonomischer und unabhängiger, für den Erhalt der Ernährungsqualität: unsere Getreidepflanzen tragen Getreidegluten berücksichtig. Wir danken!

[www.erdmannhauser.de](http://www.erdmannhauser.de)



Film zum TAU-  
Aufschluss



demeter

Louis Rivoire  
*Ferme Saint Blaise, France*

EAT MORE  
VITALITY



you will grow

[www.you-will-grow.net](http://www.you-will-grow.net)  
[www.demeter.net](http://www.demeter.net)

Congreso de Agricultura 2023

Save the date

# La evolución de la agricultura –

## Una mirada al pasado y al futuro de los 100 años de la biodinámica

Conferencia Internacional Anual del Movimiento Biodinámico  
1–4 de febrero de 2023

[www.agriculture-conference.org/es](http://www.agriculture-conference.org/es)

Patrocinadores y colaboradores

