

# PIENSA GLOBAL, COCINA LOCAL

por: *Montse Bradford Bort*

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética.  
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal  
y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa.  
Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional  
a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.  
Web: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)

## EL CONSUMIDOR RESPONSABLE

La sostenibilidad, es un tema que ya no podemos dejar atrás, mirar hacia otro lado y pensar que otro lo arreglara, que no es nuestro problema. Porque realmente SI nos está ya ahora afectando a todos y para las futuras generaciones.

Sin mirar muy lejos, nuestros hijos, como van a subsistir con el estado en que estamos dejando el Planeta?

Podemos encontrar cifras, estadísticas e información escalofriante en libros, Internet, videos, pero lo mas fácil es olvidarlo porque no nos concierne en primera línea.

Aquí cito, de forma muy minima alguna pincelada de información para que empecemos a reflexionar sobre este tema tan vital en nuestras vidas, luego podéis documentaros con profundidad en el tema:

- 1 de cada 6 seres humanos vive en pobreza, sin agua, sanitarios, ni electricidad.
- Mientras mas de 1.000 millones de personas son victimas del hambre, hay 1.500 millones que padecen el sobrepeso.
- Vemos que mientras un grupo de personas está en deficiencia de recursos, otro grupo esta en exceso, y generándose enfermedades de exceso (obesidad, colesterol, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc...)
- QUE EL 20% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL CONSUME Y GASTA EL 80% DE LOS RECURSOS TOTALES DEL PLANETA.
- 178 MILLONES de niños menores de 5 años sufren de retraso en el crecimiento a causa de desnutrición. 60% de los niños de África subsahariana sufre de anemia por insuficiencia de la dieta.
- Los hombres empezaron a sembrar y a guardar semillas hace 12.000 años. La agricultura floreció, pero ahora estamos poniendo en peligro el equilibrio que permitió este desarrollo en tan solo unos pocos años.
- En el siglo XX, la agricultura ha experimentado un gran cambio, con las nuevas tecnologías podemos obtener mayores rendimientos. Se siembran enormes extensiones de terreno con una sola variedad- el monocultivo- el cual es mas vulnerable a las plagas y enfermedades, y para paliar este problema se han producido agresivos fertilizantes, pesticidas y herbicidas que están contaminando el agua y crean riesgos para la salud humana y los ecosistemas del Planeta.

- Los pesticidas, sustancias químicas que matan la vida pequeña. En hombres y animales generan interferencia en el sistema hormonal, reproductor, causando infertilidad, alteraciones del sistema inmunitario y nervioso.
- Otro denominado "avance" es modificar genéticamente las semillas, para que así no estén afectadas por ciertas plagas o enfermedades.
- Por lo que alimentamos al ganado que luego consumiremos, con productos de soja o maíz genéticamente manipulado. Sabemos las repercusiones en nuestra salud y en la Naturaleza?
- Estamos manipulando genes de alimentos según las características que nos interesan, ejemplo: tomates con genes de pez de agua fría para que resistan las heladas...
- Mas del 50% de los cereales que se cultivan se utilizan para los animales y combustible y el 80% de tierras agrícolas del mundo se destina a alimentar ganado.
- 13.000 millones de hectáreas de bosque desaparecen al año, para poder cultivar pasto para animales, para finalmente el consumo humano. Dentro de estas extensiones de terreno en vías de deforestación está el Amazonas, que es la mayor extensión de bosque tropical del planeta y pulmón de la tierra.
- El numero de habitantes del Planeta aumenta a velocidades vertiginosas, podemos abastecer a todos ellos de la forma en que lo están haciendo ahora unos pocos?
- Es la proteína animal, comida para TODOS o para POCOS?
- Sabemos la cantidad de agua que estamos desperdiciando, mientras millones de personas se mueren de sed?
  - para producir 1 kg. de carne se necesitan 13.000 litros de agua.
- Teniendo en cuenta que el grano necesario para alimentar una res sería suficiente para alimentar a 30 personas, y que las emisiones de CO2 proveniente de las flatulencias y estiércol es mayor que el producido por la flota automovilística mundial, nos da un balance altamente devastador.
- Antes del 2025, la escasez de agua puede afectar a mas de 2.000 millones de personas.
- El agotamiento de recursos y el cambio climático fueron predichos hace décadas, aunque parece que todo el mundo lo percibe como un problema a muy largo plazo. Pero sabemos muy bien que el FUTURO es siempre el resultado de las acciones hechas en el PRESENTE, hay que empezar a reflexionar y a actuar con coherencia y responsabilidad. Preguntádonos que podemos hacer, cual será el granito de arena que podemos aportar para mejorar el Planeta, para que menos gente pase hambre y los países estén mas igualados en sus recursos naturales.
- ESTAMOS DE ACUERDO, EN QUE CADA SER HUMANO QUE VIVE EN ESTE PLANETA, TIENE DERECHO A COMER Y A BEBER? ENTONCES PORQUE NO ACTUAMOS EN CONSECUENCIA?

A nosotros nos corresponde escribir la continuación de nuestra historia, ya que somos los creadores de nuestro destino, que vamos a hacer? Vamos a tener finalmente el valor de tomar

las riendas de nuestra vida, de ser responsables de nuestras acciones y empezar a ser consumidores responsables?

## LA ALIMENTACIÓN NATURAL, SOSTENIBLE, ENERGÉTICA Y CONSCIENTE

**Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento**  
**Hipócrates, 460-377 a.C.**

La calidad de la alimentación está intrínsecamente ligada a la calidad de la salud y del modo de vida. Desde los últimos años, debido a la modernización de la agricultura y a los productos procesados, nuestra alimentación se ha ido alejando más y más de una cocina tradicional y natural.

La alimentación tradicional que consumieron nuestros antepasados durante miles de años, estaba basada en: **cereales integrales, leguminosas, verduras, frutas locales y estacionales, semillas, frutos secos**, con una pequeña cantidad de productos de origen animal, algas y condimentos naturales.

Una alimentación totalmente sostenible, en que cada región, país, utilizaba lo que nuestra madre Tierra nos regalaba con tanta generosidad y principalmente alimentos del reino vegetal. Por eso la denominamos **ALIMENTACION NATURAL Y SOSTENIBLE**.

Al mismo tiempo, estudiamos la energía y efectos de cada alimento. Sus reacciones y el impacto en nuestra salud. Tal como nos enseñaba Hipócrates. Todo en la naturaleza tiene su propia energía y fuerza vital. Siendo conscientes de las cualidades y efectos de cada alimento podremos obtener nuestros propios modelos de salud y vitalidad.

No solamente profundizamos en la energía de cada alimento, pero también como cocinarlos y combinarlos para que nos generen los efectos deseados, de acuerdo a las necesidades de cada individuo. Parece algo muy sofisticado y difícil, pero aplicado a la realidad **LA ALIMENTACION ENERGETICA**, es tan solo sentido común, intuición y sensibilidad para sentir la alquimia en nuestra cocina y en nuestro cuerpo.

Así pues podemos describir a esta forma de alimentación, como **NATURAL, SOSTENIBLE, ENERGETICA Y CONSCIENTE**, ya que nos ayuda a estar presentes y conscientes en nuestra vida, ofreciéndonos herramientas muy útiles para poder equilibrarnos a cada instante de nuestra vida. Aportándonos la base para la armonía y el equilibrio en el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu.

### SUS BENEFICIOS:

- 1) PROVEER A NUESTRO **CUERPO FISICO** DE SUS NECESIDADES TANTO FISICAS COMO ENERGETICAS, GENERANDO SALUD, VITALIDAD Y ENERGIA ESTABLE.

- 2) AYUDAR A OBSERVAR Y ARMONIZAR NUESTRAS **EMOCIONES**
- 3) FAVORECE A ACALLAR **LA MENTE**, CON UNA ALIMENTACION ENERGETICA DE EFECTOS MODERADOS.
- 4) **SU PRACTICA NOS BENEFICIA:**
  - A VER NUESTRA VIDA CON MAS DESAPEGO Y CLARIDAD
  - A ESTAR MAS PRESENTES Y CONSCIENTES DE NUESTRAS NECESIDADES.
  - CON MAS OPCIONES,
  - CON MAS ENERGIA PARA EXTERIORIZAR NUESTRO POTENCIAL,
  - A CONECTAR CON NUESTRO INTERIOR, GENERANDO ARMONIA, PAZ Y EQUILIBRIO.

Podríamos decir que es la alimentación del "**ahora**", integrando las tradiciones del "**ayer**", para un "**mañana**" lleno de SALUD, VITALIDAD Y PAZ PARA TODOS.

Para poder disfrutar de estas cualidades, tendríamos que tener en cuenta:

### **1) LA ALIMENTACION DEL AHORA**

- Entender el verdadero propósito de la alimentación.
- Comemos para generar una buena calidad de sangre.
- Valorar y disfrutar el acto de cocinar.
- Al cocinar, nos ayuda a estar mas presentes en nuestras vida, a poner atención a lo que hacemos en aquel momento.
- Cocinar a diario.

### **2) TRADICIONES DEL AYER**

- Volver de nuevo a las tradiciones de nuestros antepasados.
- A valorar el campo, a cuidarlo y alimentarnos de la generosidad de nuestra Madre Tierra.
- Principalmente de alimentos del reino vegetal.
- Utilizar de cada zona donde nos encontremos alimentos locales y de la estación: **alimentación sostenible.**
- Disminuir y evitar toda la comida procesada, preparada, con aditivos y colorantes....

### **3) PARA UN MAÑANA CON SALUD, VITALIDAD Y PAZ PARA TODOS**

Siguiendo estas pautas de alimentación y forma de vida natural, nos ayudara a preservar una optima calidad de vida para nosotros y nuestros sucesores. Cuidando y respetando nuestro Planeta, para poder generar mas PAZ Y ARMONIA en nosotros.

### **Come en armonía con la naturaleza y encontraras tu equilibrio interior.**

- Uso de productos integrales, sin refinar o procesar, directos del campo.
- Alimentos locales y del mismo clima.
- Usar principalmente productos biológicos.
- Volver a la cocina casera.

- Adaptar nuestra alimentación a los cambios estacionales.
- Alimentarnos de acuerdo a las propias necesidades personales.
- Seguir la intuición y los mensajes de nuestro cuerpo.
- Pero, ante todo, sé feliz, agradece infinitamente todo lo que te rodea y vive la vida con optimismo.