

Faro *da* Cultura

Tópicos da alimentación

Para xantarmos sen medos

JOAQUIM VENTURA

Hoxe estamos acompañados de fenómenos mediáticos como *Masterchef* ou *Pesadilla en la cocina*, entre outros moitos programas de radio e televisión e a multitude de blogs que apareceron coa democratización de internet. E como nunca, estamos divididos entre a superficialidade e a reaparición entre nós, por primeira vez en anos, da fame. E nesa situación, máis que nunca a alimentación está dominada polo sector industrial –incluso polo financeiro– e non polo sector primario.

Nesa manipulación comercial participan os que comercializan alimentos ecolóxicos e aqueloutros que, de maneira semellante, os alcu- man de “naturais” ou “sen aditivos nin conservantes” ou apelan á lembranza da cociña de nais e avoas. Contra esas lendas urbanas e contra tantos tópicos sen base científica, o biotecnólogo valenciano J. M. Mulet presenta *Comer sin miedo* (Destino).

“Sen medo”, como proclama o título do seu ensaio, non dubida en romper cantas lanzas sexa preciso para defender que temos uns niveis de alimentación como nunca acadou a humanidade. E ase-

made, unhas cotas de seguridade que fixeron desaparecer en boa parte do planeta doenzas como o botulismo ou a brucelose. Por contra, os auténticos andazos están vinculados entre nós ao exceso de alimentación: obesidade, diabe- te, alcoholismo, hipertensión. Un traballo este de J. M. Mulet presentado con altas doses

Temos uns noveis de alimentación como nunca acadou a humanidade

de sentido do humor e –o que é máis importante– cos tecnicismos xustos para quedar ben informado.

Poderíamos organizalo en tres apartados. O primeiro trata da condición de naturais dos alimentos que nos son ofertados. Hoxe, o mantra comercial é que os alimentos teñen que ser ecolóxicos, naturais, sen química, apelando para iso ao tópico da cociña da avoa, co-

mo se acadar certa idade infundise o espírito dun Escoffier nunha simple ama de casa que xa tiña esforzos dabondo con tirar adiante unha familia contra as adversidades que impuñan os tempos pasados. E as nosas avoas, como as súas nais e como a humanidade desde o fondo da Historia, empregou a química para cocinar, preparar e conservar os alimentos e facelos seguros e dixeribles. Ou non son química os escabeches? Ou non

é un conservante químico o sal dos nosos bacallaus ou das carnes dos nosos porcos?

Tamén neste primeiro bloque Mulet desmonta moitas falacias contra as supostas condicións endémicas de moitas especies, cando todas practicamente son o resultado de moitos séculos de manipulación técnica co obxectivo de obter mellores resultados. E de paso desmonta as que considera falacias da agricultura ecolóxica, como serían a suposta calidade ou a virxinda- de verbo do medio ambiente.

Pasaríamos a o segundo apartado que formarían as diversas dietas ou hábitos alimentarios, desde as impostas polas diversas relixións (moitas das cales supoñen auténticos tabús, sen ter en conta a evolución dos

tempos e das xeografías) ou por toda esa multitude de enredantes que pregoan solucións milagrosas sempre que, naturalmente, merques as pastillas e/ou complementos que as acompañan e que é onde está o negocio. Tira sen compaixón

contra as dietas baseadas en ideas filosóficas (vexetarianos, veganos),

Mulet desbota as dietas baseadas en ideas filosóficas ou relixiosas

relixiosas (xa que logo das crenzas monoteístas) ou de propostas modernas sen base científica.

E o terceiro apartado trata da necesidade dos conservantes, especialmente como garantía de seguridade. E Mulet pon en evidencia que estamos máis preocupados por se os viños conteñen sulfitos e esquecemos a toxicidade do alcohol que levan. Ou que se hoxe tivese que respectar a normativa europea vixente, o café non sería autorizado. Comamos e bebamos, pois, con equilibrio, pero sen medo.



A alimentación: unha clave para a boa saúde.



Mercado do Calvario (Vigo).



J.M. Mulet, autor de “Comer sen medo”.