

Arroz integral “no eco” versus arroz blanco “eco”

 ladietistaraquel.blogspot.com/2012/02/arroz-integral-no-eco-versus-arroz.html

Os planteo esta cuestión. ¿Qué es peor?

La finalidad es la reflexión que veréis, ya que el dilema tampoco tiene mucho sentido en la vida cotidiana, lo que hemos de escoger es arroz integral eco y ya está. Todos los nutrientes, todas las partes, el grano, y sin pesticidas. Lo mejor sería esta opción y la peor el blanco o refinado y procedente de cultivos que incluye químicos poco recomendables ni para el organismo ni para nuestra Madre Naturaleza.

¿Pero en caso de que las características estén cruzadas? Yo antes pensaba que mejor blanco eco o incluso no eco antes que integral no eco por eso que los pesticidas tóxicos se acumulen en las cáscaras. Y según mi encuesta en facebook, parece ser esta la opinión predominante.

Pero ahora tengo otra, la opuesta, que no significa que sea la verdad, simplemente que un día un consultor que se llama Carmelo Ruiz Roman me proporcionó otra manera de ver las cosas.

Un grano de arroz integral, por el hecho de ser integral, capacidad de germinar, y aunque con el hándicap de los pesticidas, es maravilloso, la Naturaleza es maravillosa, lucha ante cualquier adversidad para vivir. Y lo que tiene vida nos da vida.

El ejemplo de visualización es el siguiente. ¿Cómo es posible que una semilla sea capaz de germinar en la cuneta de una carretera, en el cemento, pasando miles de coches con su CO2 a su lado...y surge esa flor tan bella. Sería mejor que las condiciones fueran más idóneas, pero el grano entero tiene la posibilidad de superar adversidades. Sin embargo, si la semilla de flor fuera sin cáscara ni germen, ni en la tierra más fértil y más cuidadosamente regada y cuidada del mundo nacería nada.

Y esta es mi reflexión. Que paséis un buen día y a comer grano integral eco, y si no lo es esporádicamente, tampoco le vamos a dar más vueltas. Que seáis felices.

www.ladietistaraquel.es

