

Stop desperdicio de alimentos...Aprovechar hasta “la última migaja”

En una cocina responsable se aprovecha hasta... la última migaja

Todos hemos oído en ocasiones frases populares como: “arrebañó el plato hasta la última migaja” o “aprovechar hasta la última migaja”, entre otras. Estos dichos populares hacen referencia, de manera literal, a no dejar nada, a no desaprovechar nada, a no tirar nada, es decir, a aprovecharlo todo... ¡hasta la última migaja!

Yo, hoy, quiero usar esta frase como título de este texto que trata sobre el desperdicio y las pérdidas de alimentos. Cada año, la friolera de 1.500 millones de toneladas de [alimentos](#) termina en la basura en todo el mundo.



¿Cómo es posible que suceda esto? ¿Qué impacto tiene en nuestro medio ambiente? ¿Cómo es posible conciliar la existencia de ONGs dedicadas a la recolección de alimentos en Occidente con una “cultura” del derroche y del desperdicio que se da sobre todo en el llamado primer mundo?

Según la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO), alrededor de 1.500 millones de toneladas de alimentos acaban cada año en la basura en todo el mundo. Esta espeluznante cifra se corresponde con una pérdida de alrededor de un tercio de todos los alimentos producidos para el consumo humano.

Según la **Unión Europea**, cada año pagamos decenas de millones por tirar o deshacernos de desperdicios alimentarios o, simplemente, de alimentos caducados, ya sea por una fecha que atiende a una norma, por una cuestión de “estética” [alimentaria](#) o incluso por mal uso. Pero resulta que los Estados miembros de la UE están obligados a medir **el desperdicio de alimentos** generado cada año. ¿Se hace esto? Y, si es que sí, ¿cómo se actúa? Se puede suponer que estas cifras seguirán aumentando.

Independientemente de las cifras actuales, una cosa es segura: tiramos demasiada comida a la basura; demasiado rápido y con demasiada frecuencia. Hay empresas, grandes como cadenas de hoteles o de restaurantes, que realizan “**basuras contables**”: un responsable de la cadena, normalmente de control de calidad o gerente de zona, aparece en el local de manera sorpresiva y, en compañía de un responsable del local inspeccionado, revisan con guantes el contenido de los cubos de basura antes de ser retirados por los servicios de recogida, se contabiliza todo y se elabora un informe.



Esto les permite controlar las normas y estándares de **cocina** de la compañía y, por supuesto, la calidad del trabajo que los operarios de ese punto están realizando respecto al aprovechamiento correcto de los alimentos, evitando el derroche o mal uso de estos, porque, desgraciadamente, como a los operarios no le afecta al bolsillo propio, suelen desperdiciar demasiado.

Un ejemplo: en los grandes hoteles, cuando se recogen los bufés y en banquetes, no se puede imaginar la cantidad de comida que sobra, comida en perfecto estado, pero que normalmente acaba en la basura, a veces por las mismas normas de sanidad que no permiten el retorno a cocina de los alimentos expuestos en los bufés y no usados, y, por supuesto, también por la manera inapropiada de comer en los bufés de los propios usuarios, quienes “comen más por los ojos que por la boca”, como decía mi madre.

Un dato que he podido medir personalmente: en una boda para unas 300 personas puede generarse un sobrante de comida que,

debidamente reciclado, podría darse de comer a unas 200 personas con un **menú** diferente, pero realmente rico, si se hace con creatividad y buen hacer profesional, siguiendo la filosofía de una madre de familia numerosa que aprovecha todo y no tira nada; sin embargo, todos estos alimentos acaban en la basura como desperdicio.

Si esto les parece escandaloso, mejor no les cuento lo que se tira a la basura en un supermercado.

No voy a enrollarme en darles un montón de datos técnicos y estadísticas de los diferentes organismos y autoridades que controlan –o deberían controlar– este tema, que no deja de ser una falta de solidaridad y de ética propia de las sociedades y culturas consumistas occidentales; solo diré que, ética y ecológicamente, todo esto es un desastre.



Si a esto añadimos el desperdicio que se hace del agua potable en las casas, ya sería un escándalo de locos, un insulto a los

millones de personas que en otras partes del mundo no tienen agua para beber o para disolver la leche en polvo que les mandamos desde Occidente... ¡qué hipocresía!

¡Todos contra el desperdicio de alimentos!...

Podemos y debemos hacer algo para atajar este derroche de alimentos y de agua, y yo me permito dar algunos consejos y trucos adecuados para poner en práctica a diario, para que no tengas que tirar tanta comida. Esto no solo es bueno para el medio ambiente, sino también para el bolsillo, y es un deber ético con los más necesitados.

Algunos consejos prácticos:

- No hacer grandes compras en cadenas de supermercados; es preferible comprar frecuentemente a nivel local/regional y siempre de manera estacional (productos de temporada).
- Consumir menos carnes y más productos de origen vegetal.
- Compra solo lo que vayas a comer en los próximos 2-3 días.
- No vayas a comprar nunca con hambre.
- Realiza listas de compras ordenadas en lugar de compras descoordinadas.
- Organiza bien el frigorífico, el congelador y la despensa: así tendrás siempre una visión general de lo que realmente se necesita y evitarás compras “inútiles”.
- Protege el pan y los productos horneados para que no se sequen; por ejemplo, guárdalos en un paño de lino o en una caja de pan. Para hogares pequeños, conviene congelar media barra de pan.
- La leyenda en envases de “consumir preferentemente antes de” no significa que, después de esa fecha, el alimento sea incomible: utiliza la fecha de caducidad solo como guía; al final, la nariz, la boca y los ojos deciden si

el producto aún es comestible o no.

- Piensa y organiza los menús de la semana, incluyendo los reciclados; por ejemplo, si el lunes haces pollo al horno, otro día puedes preparar sándwich de pollo con ensalada, croquetas de pollo o incluso canelones de pollo.
- Calcula bien las raciones para intentar llegar al objetivo de “desperdicio cero”.

Haz felices a tus familiares, vecinos, amigos o compañeros de trabajo con los “sobrantes” de tu cocina... imagina que mañana llevas a la oficina unas croquetas de pollo o una tortilla de verduras para desayunar con tus compañeros... irico!

Finalmente, debemos cuidar de almacenar correctamente los alimentos; esto es imprescindible para alargar la vida útil de nuestros productos. A algunos alimentos les gusta la oscuridad, a otros la claridad, a algunos les gusta lo fresco y a otros lo cálido.

Un truco sencillo para determinar el lugar correcto para almacenar alimentos es recordar de dónde provienen originalmente y controlar si las bacterias se forman rápidamente. Ejemplo: las papas crecen en el suelo y prefieren un ambiente fresco y oscuro. A los limones no les importa, en lo más mínimo, el calor.

Los productos animales que han sido procesados siempre deben almacenarse en un recipiente hermético y ponerse en frío, preferiblemente a 1 grado en lugar de 5; para ello, debes cuidar que tu nevera enfríe correctamente y mantenerla lo más

fría posible. Cuida bien el almacenaje de tu nevera; si la llenas demasiado y no hay circulación del aire, entonces no enfriará bien y se estropearán los alimentos.

Aconsejo la compra de un pequeño aparato de vacío doméstico para hacer pequeños paquetes y conservar por más tiempo, y de mejor calidad, los alimentos. ¡Es muy eficaz!

Debemos hacer una clara diferencia entre sobras y desperdicios. Los restos de comida merecen ser reutilizados o embolsados y congelados. Si sobra mucho del almuerzo, nada más fácil que congelarlo en porciones o volver a comerlo al día siguiente.

A menudo se requiere un poco de creatividad para utilizar inteligentemente los restos de comida y combinarlos con otros alimentos para crear un plato nuevo. Y si la creatividad queda en un segundo plano, aplica la máxima: “demasiado bueno para tirar a la basura”.

Desde este momento me comprometo a compartir, en breve, con todos los lectores de [Canariasgourmet](#)! una serie de recetas sencillas para darles una segunda vuelta a los alimentos y aprovechar los sobrantes de manera sugerente y deliciosa.

Todas provienen de un recetario que realicé hace unos años por encargo de varios organismos de Perú: Ministerio de Sanidad, Ministerio de la Producción, Ayuntamiento de Lima, Ministerio de Agricultura y Riegos, entre otros.



En este proyecto demostramos a los colegios y a muchas familias en Lima que, organizando bien las compras, almacenando correctamente y diseñando los menús con sentido común, se puede ahorrar hasta un 30-40% en el presupuesto familiar, y un 25% en los comedores escolares y, además, comiendo rico y diferente, todo ello cocinando con la cabeza, la imaginación, el bolsillo y el corazón... “Darle una segunda oportunidad a los alimentos es darle un respiro al planeta”.

- El desperdicio de alimentos nos afecta a todos... ¡dejemos de tirar alimentos!
- ¡Digamos adiós al derroche de alimentos!... es una práctica carente de ética.
- “El desperdicio de alimentos es tan funesto como la tragedia del hambre.”
- Son palabras del Papa Francisco en el mensaje enviado a la Asamblea de la FAO, en el Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos.

El Santo Padre proclama que: “El alimento desechado es una afrenta para los pobres.”

Fuente: VATICAN NEWS