

ADA PARELLADA



IDEAS, TRUCOS Y RECETAS PARA NO TIRAR NADA



LA COCINA SOSTENIBLE



ADA PARELLADA

IDEAS, TRUCOS Y RECETAS PARA NO TIRAR NADA

**LA COCINA
SOSTENIBLE**

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© **del texto:** Ada Parellada

© **de las imágenes:** Joan Valera, excepto de Shutterstock en las páginas 8-9, 17, 27, 34, 44, 56, 61, 66-67, 68, 78, 84, 92, 252

© **diseño de interior:** Natàlia Margarit

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño
Área Editorial Grupo Planeta

Primera edición: abril de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2414-7

Depósito legal: B. 684-2018

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

Sobre la cocina sostenible	9
Preámbulo	11
Practicar una cocina sostenible	15
Denunciar el despilfarro de alimentos	18
Análisis de los eslabones de la cadena alimentaria	23
Gestionar nuestra cocina: el método	52
.....	
Recetario	63
Los fondos de nevera	67
Un menú para cada estación	97
Invierno	98
Primavera	134
Verano	170
Otoño	210
.....	
Agradecimientos	251
Índice de recetas	253
Índice alfabético	252

Practicar una cocina sostenible

.....

La cocina sostenible... Quizá no sea un título muy original. Quizá no sea un título muy impactante. Quizá no sea un título demasiado explícito. Mi imaginación no llega más allá. Lo siento. Porque después de darle mil vueltas, he llegado a la conclusión de que este es el título que concreta mejor el contenido del libro.

Ha llegado el momento de transformar nuestra cocina en sostenible. Tanto en el continente como en el contenido.

El continente —la cocina, los fogones, los electrodomésticos— es relativamente fácil adaptarlo a un consumo más sostenible. Es cuestión de hacer una inversión en electrodomésticos energéticamente más eficientes.

Hacer sostenible el contenido —lo que cocinamos para presentarlo en el plato— nos está costando un poco más. Y la razón principal es que se basa en el esfuerzo, la organización, el cambio de valores y la adquisición de hábitos. En definitiva, no es algo que se puede comprar, sino que depende de nuestro comportamiento y de nuestro compromiso.

El libro que presentamos pretende dar pautas para conseguir que tu cocina sea mucho más sostenible... en todos los sentidos.

Empecemos por el principio. ¿Qué significa una cocina sostenible?

Significa una cocina posible desde el punto que estamos y hasta el infinito, una cocina posible hoy y mañana, una cocina posible ahora y en el futuro. Porque sostenible significa que se puede mantener con el paso del tiempo.

Sostenible con el medio ambiente

Esta es la acepción que primero nos pasa por la mente. Cuando hablamos de *sostenibilidad*, acostumbramos a referirnos al medio ambiente.

Necesitamos empezar sabiendo que nuestra elección de los alimentos y nuestra manera de organizar la cocina pueden afectar al entorno natural. Para generar alimentos se necesita emplear una determinada cantidad de agua, entre otros recursos naturales de los que, en ningún caso, vamos sobrados, por lo que tirar innecesariamente un alimento significa despilfarrar preciosos recursos naturales. Pero, además, los residuos también destrozan la naturaleza. Debemos empezar a cambiar nuestra percepción: cuando tiramos algo, cualquier cosa, cualquier alimento..., este no desaparece por arte de magia, no se desintegra, no se va a otro planeta, sino que se queda aquí, en el nuestro.

Los residuos se deben gestionar. La transformación de residuos requiere más inversión de recursos naturales, por lo que el despilfarro de alimentos es doblemente insostenible: por lo que se gasta en producirlos y lo que se gasta en destruirlos.

Sostenible respecto a la salud

Nuestra alimentación debe ser saludable y suministrarnos los nutrientes esenciales que el organismo precisa. Por esta razón, la segunda parte de este libro se centra en ofrecernos una planificación semanal que contempla todos los grupos de alimentos para tener una alimentación variada y rica en todo tipo de nutrientes, con una gran presencia de las hortalizas y las proteínas de origen vegetal. Aun así, la propuesta gastronómica pretende ser eso, gastronómica, y no se olvida que el sabor es muy importante. La salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un compendio de cuerpo y alma (la verdad es que no es necesario citar a la OMS para hacer una afirmación tan evidente...), y la alimentación nos proporciona alegría, bienestar y felicidad, por lo que no vamos a obviar alimentos que satisfagan nuestros sentidos. Tal y como decía Paracelso, aquel famoso médico, alquimista y astrónomo suizo del siglo XVI: «Nada es veneno, todo es veneno: la diferencia está en la dosis».

Sostenible respecto a nuestra cultura

Nos diferenciamos del mundo animal en que cada ser humano come de manera distinta, aunque tengamos las mismas necesidades nutricionales. Es decir, las vacas del Pirineo aragonés comen hierba, igual que las de los Andes argentinos.

Los mejicanos comen de manera distinta que los chinos, porque los humanos no solo comemos nutrientes, sino que «comemos cultura». Somos producto de la educación y de la cultura, que es incluso más fuerte que las necesidades orgánicas, hasta el punto de que cuando llega cierta edad nos es difícil compartir mesa con personas de orígenes diversos.

La globalización tiene multitud de ventajas, pero también un gran inconveniente: va limando las diferencias, hasta el punto de que hoy mis hijos encuentran que el sushi les retorna al aroma de su hogar. A mí me entristece sobremanera, pero a ellos les parece de lo más normal. Considero que tenemos que ser más celosos con la preservación de nuestra cultura culinaria, de nuestros sabores y de nuestras costumbres. Esta actitud no es falta de cosmopolitismo, sino la particularidad que genera interés. La cocina sostenible pretende preservar el sabor de mi casa, de mi cocina, porque es lo que me parece más lógico y natural.

Sostenible con el bolsillo

Al final, a todos nos preocupa la repercusión que tiene en nuestros bolsillos el coste de los alimentos que tiramos a la basura. No despilfarrarlos es una manera muy efectiva de ahorrar dinero y, aunque nos pueda llegar a parecer poco importante, estamos tirando una cantidad de dinero considerable.

El objetivo principal de *La cocina sostenible* es ayudar a gestionar mejor tu cocina, dándote pautas de planificación de tus comidas para que, además de comer bien, seas lo más eficiente posible en la organización doméstica, optimizando tus compras y preparaciones culinarias para que no tengas que tirar nada, o casi nada. Esta es la auténtica cocina sostenible.

.....



Denunciar el despilfarro de alimentos

.....

Vamos a comenzar con una afirmación que quizá os sorprenda. Según el informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) titulado *La huella del desperdicio de alimentos: impactos en los recursos naturales* y realizado en 2013, tiramos una tercera parte de los alimentos producidos.

¿Es el precio del mercado lo que vale un alimento?

Precisamente, el precio de los alimentos es una de las principales causas del despilfarro de estos. Si una barra de pan nos cuesta un euro y nos ha quedado un trozo, hacemos un cálculo aritmético y consideramos que por diez o veinte céntimos no vale la pena hacer el esfuerzo de transformarlo en pan rallado.

Hemos desvalorizado los alimentos hasta tal punto que solo los asociamos con su valor económico, lo que nos permite tirar sin remordimientos diez céntimos de pan, cinco céntimos de manzana o un euro de pollo.

Se calcula que, a nivel global, desechemos uno de cada tres alimentos que producimos. Es un problema global que afecta a toda la cadena alimentaria, pero la sorpresa, lo que sobrecoge, es saber que el 58 % lo tiramos cada uno de nosotros en casa. Parece ser que la suma de pequeños desperdicios es muy, pero que muy considerable.

Es cierto que en casa tiramos pan, pero en el campo se desechan tres toneladas de calabazas —por ejemplo— porque no responden al estándar de forma, calibre o color que impone el mercado.

En la industria alimentaria llegan a tirar un tráiler de pan porque el supermercado ha anulado el pedido.

En la distribución mayorista tiran un palé de queso fresco porque falta menos de una semana para su fecha de consumo preferente.

En la distribución minorista, tiran una malla de dos kilos de naranjas porque hay una que se ha estropeado.

En la restauración colectiva tiran una bandeja de pollo que ha sobrado, ya que al día siguiente no se puede repetir el menú y porque es más cara la energía del congelador que el propio pollo.

En la restauración convencional, tiramos la mayoría de los acompañamientos de los platos servidos porque no preguntamos al cliente si prefiere patatas o verduras.

Todo esto no me lo invento, es real.

¿Te das cuenta de la cantidad de comida que desperdiciamos? Su valor está asociado a su precio y la comida ha resultado ser «demasiado barata», sin embargo, los alimentos que tienen poco precio valen y cuestan mucho.

Valen porque contienen distintos valores

- **El valor del esfuerzo.** Creemos que los productos están elaborados por máquinas. No asociamos la comida al esfuerzo de la persona que la ha elaborado.
- **El valor ético y social.** No pensamos que tiramos aquello que otros no pueden comer, que tiramos alimentos ricos y nutritivos que serían bienvenidos por parte de familias y personas sin recursos.
- **El valor de la ilusión.** Tener alimentos exclusivos de temporada durante todo el año ha hecho que nos aburramos de ellos o que no los esperemos con ilusión. Tenerlos al alcance nos ha hecho perder la costumbre de cocinar conservas para tener parte de su sabor durante el resto del año.

Tirar comida es una falta de respeto a todas aquellas personas que han formado parte de su elaboración.

Cuestan porque para conseguir estos alimentos se gastan litros de agua —entre otros recursos naturales— y para transportarlos del campo a la ciudad se vierten toneladas de dióxido de carbono. Estos alimentos malogrados cuestan demasiado al medio ambiente.

Y, además, sorprende saber que tanto los países pobres como los ricos despilfarran alimentos, aunque sea por causas distintas. Los países del tercer mundo tiran mucho más en origen (materia prima) y los países del primer mundo despilfarran, sobre todo, alimentos procesados.

Nos ponemos en marcha...

Aunque a bote pronto la solución que a todos nos puede parecer idónea es dar lo que nos sobra a las personas sin recursos, esto sería solo un parche. Por supuesto que peor es tirar a la basura, pero no se trata de dar lo que nosotros ya no queremos a aquellos que no pueden escoger. Nos parece una postura muy poco ejemplar.

Claro que se deben buscar sistemas de redistribución de los excedentes, pero hemos de saber que la logística de las entidades que se dedican a dar apoyo a las personas sin recursos económicos no siempre puede absorber el volumen ni la variedad de alimentos desechados, por lo que esta opción puede minimizar el problema, jamás solucionarlo.

El reaprovechamiento es una de las soluciones. La paradoja es que cualquier reaprovechamiento requiere inversión y, en consecuencia, aumenta el precio del producto. Inversión en maquinaria y en recursos humanos, que es lo más caro.

Por ejemplo, si un comercio decide hacer zumos con la fruta que no ha podido vender, necesitará:

- Un espacio adecuado.
- Licuadoras suficientes.
- Personal formado, para escoger las frutas, para elaborar el zumo y para controlar su calidad.
- *Packaging* específico.
- Espacio refrigerado en la superficie de venta.

Por lo tanto, es más caro hacer un zumo de fruta comercializable que tirar a la basura.

El objetivo es **adaptar la producción de alimentos a la demanda** y después producir una parte destinada a aquellas personas necesitadas.

Adaptar la producción, sí, pero también **adaptar el precio de los alimentos a su coste**, volviendo a reconocerles sus valores.

La responsabilidad del sector público

Es importante dedicar unas líneas a la responsabilidad de la Administración en la cuestión que nos atañe.

Las distintas administraciones deberían fomentar el no despilfarro de alimentos. Y en esta cuestión tienen bastante camino por recorrer. El sector público es quien aprueba leyes y dictamina normas: tiene, pues, la sartén por el mango.

Por un lado, la Administración gestiona equipamientos de servicios a la comunidad: hospitales, centros penitenciarios, colegios, residencias de mayores... La gestión de la cocina de estos equipamientos está subcontratada, en la mayoría de los casos, a una empresa de restauración colectiva. Sería conveniente una cláusula que exigiera una buena gestión de los residuos. Es decir, fomentar la responsabilidad medioambiental y social de la cocina por parte de dichas empresas.

Por otro lado, la Administración debe favorecer a las empresas que tienen entre sus prioridades la disminución del despilfarro alimentario y penalizar a aquellas que generan más cantidad de residuos en comparación con su volumen de trabajo.

En el Parlament de Catalunya se está debatiendo una ley para el aprovechamiento de alimentos en la que se establece la obligación de las superficies comerciales de más de cuatrocientos metros cuadrados a establecer acuerdos con entidades sociales para evitar el despilfarro de alimentos cuya fecha de caducidad está próxima.

Otro punto importante de la redacción de la ley es el que exime de responsabilidad a las entidades o empresas que hacen donaciones de alimentos.

En cualquier caso, es imprescindible la implicación en la lucha y el control del despilfarro alimentario por parte de la Administración, fomentando la contratación de compañías que garanticen buenas prácticas en este ámbito y penalizando a aquellas que no son sensibles a la generación innecesaria de residuos.

Tal y como dice la Agència de Residus de Catalunya, el reto es tomar conciencia de que los restos alimentarios son un recurso y no un residuo.

Dar no es tan fácil

Aunque la respuesta más obvia, habitual e inmediata es «pues si lo vamos a tirar, se lo damos a las personas sin recursos», ofrecer alimentos no es tan sencillo y supone un esfuerzo en recursos humanos, logística y espacio.

- Las entidades sociales no tienen suficiente capacidad para absorber el volumen de producto fresco descartado.
- En lo que respecta al transporte, las entidades sociales tienen dificultades en ir a buscar los alimentos y muchas empresas no tienen una flota de vehículos suficiente para conducir los sobrantes al local de la entidad.
- También existen dificultades de almacenamiento. El alimento fresco debe conservarse en frigoríficos y congeladores, que no abundan ni en las empresas ni en los locales de las ONG.
- Por último, hasta que no cambie la ley de seguridad alimentaria y se establezca la «ley del buen samaritano» no vamos a desencallar el temor a dar alimentos frescos o cocinados. Los emisores son los responsables de la comida ofrecida si esta genera una toxiinfección en el usuario. El temor frena la donación.

LAS CONSECUENCIAS DEL DESPILFARRO

.....

Despilfarrar no solo afecta a nuestra conciencia y a nuestros bolsillos; despilfarrar alimentos tiene consecuencias globales, inventariadas y contabilizadas, y ni son pocas ni son el «chocolate del loro»:

- *Con la mitad de lo que se desecha se podría alimentar a casi la totalidad de las personas que pasan hambre. Éticamente, el despilfarro es inaceptable.*
- *El despilfarro alimentario mundial cuesta casi un billón de euros al año. Económicamente, el despilfarro es inaceptable.*
- *Si el despilfarro alimentario fuera un país, sería el tercer Estado más contaminante del planeta, detrás de China y de Estados Unidos, emitiendo unos 3.300 millones de toneladas de dióxido de carbono. Medioambientalmente, el despilfarro es inaceptable.*

Los alimentos que más se despilfarran

Fruta, pan y verduras, en este orden, son los alimentos que más se tiran en los hogares. La razón es su rápida caducidad, unida a su precio asumible.

En el caso de la fruta, la compra semanal provoca que hagamos acopio y que terminemos tirando las piezas demasiado maduras o estropeadas. Entre la fruta, el rey de la basura es el plátano.

En cuanto a las verduras, la lechuga se lleva el primer premio del despilfarro. Las causas son las mismas: en su compra y consumo se suma el «trío del despilfarro», acopio excesivo, caducidad rápida y bajo precio.

El pan fresco es uno de los paradigmas de los nuevos hábitos del consumidor. Si lo compramos en un área de servicio que nos queda de paso y a un precio irrisorio, vamos a tirar los mendrugos sin ningún reparo. En cambio, si recorremos unas cuantas calles para adquirirlo en la panadería artesana de moda, elegimos una variedad de trigo especial o de semillas y nos sale un poco más caro, lo conservaremos con más cuidado e intentaremos terminarlo. No solo es una cuestión de precio, sino también de ilusión y esfuerzo (el hecho de haber caminado unas calles más es un esfuerzo que se valora).

El pan nos sirve también para hablar de la pérdida del valor de los alimentos. Los que tenemos cierta edad, recordamos cómo nuestros padres y abuelos besaban el pan si caía al suelo, ya que se consideraba caso sagrado, o le marcaban una cruz en la base antes de cortarlo. Jamás tiraban un mendrugo a la basura porque, aparte de que escaseaba, era pecado. El pan era un alimento venerado y no solo por su relación con la religión, sino porque era considerado un alimento básico y necesario. En la historia de la humanidad, se han llevado a cabo grandes revoluciones por el precio del pan, ya fuera en sentido estricto o porque el pan se consideraba una metáfora del derecho a no pasar hambre.

Los vecinos del barrio conocíamos o veíamos al panadero, que echaba sus noches en el obrador, amasando y horneando. Saber que el esfuerzo de una persona estaba detrás de cada barra u hogaza de pan aumentaba su valor. Estoy convencida que el hecho de que creamos que el pan (y los alimentos en general) son fabricados por máquinas, el hecho de no ver ni conocer a quien los elabora, los desprovee del valor del esfuerzo, de forma que nos parece menos «pecaminoso» tirarlos sin reparo.

.....

Análisis de los eslabones de cadena alimentaria

.....

En las siguientes páginas vamos a acompañar un alimento desde el campo hasta vuestras casas...

Todos somos víctimas de un sistema que debemos revisar. Todos somos responsables de engrasar el sistema con nuestros hábitos de consumo, con nuestras decisiones cotidianas y con nuestros prejuicios.

Ha llegado el momento de denunciar, de visibilizar, **qué tiramos y por qué lo tiramos**, pero también ha llegado el momento de asumir nuestra responsabilidad en este problema mundial.

El primer triunfo de la lucha contra el despilfarro alimentario ha sido admitir que todos tiramos alimentos, puesto que al principio del movimiento la respuesta de los agentes alimentarios era negar su despilfarro. Nadie quería admitir que despilfarraba. Ahora, cada vez más, se suman adhesiones a la causa y crece el interés por cambiar dinámicas empresariales que provocan residuos alimentarios.

Empezaremos a abordar el asunto sin preámbulos, porque debemos actuar con celeridad. Vamos a hacer un viaje por todos los eslabones de la cadena alimentaria descubriendo aquellas prácticas, costumbres y tendencias que debemos revisar.

En el campo

Las cifras de despilfarro en el campo son muy controvertidas porque allí no se tira, sino que «no se recoge». Y lo que no se recoge se considera abono para la tierra. Esta afirmación no es del todo cierta, porque también se malogran alimentos en *stock* de los almacenes, ya sea por exigencias del mercado, ya sea por razones tan poco comprensibles como un exceso de importación del mismo tipo de productos.

¿Por qué importamos tomates si somos un país productor? Porque, según voces autorizadas, no producimos suficientes para satisfacer la demanda durante todo el año de una población de casi 50 millones de habitantes.

¿Y de dónde proceden los tomates?

De Marruecos, de Holanda y de Almería.

Comprendo que en Marruecos se produzcan tomates por doquier, puesto que tiene un clima propicio y unos sueldos «de derribo» que hacen tan competitivos sus productos hortícolas que nos dejan en una situación de clara desventaja. Pero no me cabe en la cabeza que Holanda pueda producir toneladas de tomates para consumo propio y para su exportación. No me lo explico porque...

- En primer lugar, no tiene territorio cultivable. De hecho, cultivan en tierra ganada al mar.
- En segundo lugar, Holanda tiene un clima poco propicio para esta hortaliza.
- Y por último, la media salarial de sus trabajadores es superior a la española.

La razón por la que Holanda tiene capacidad de exportar tomates a buen precio, a pesar de las condiciones adversas expuestas, es que su agricultura está altamente tecnificada. Produce gran cantidad de tomates de calidad homogénea, precisando para ello pocos recursos humanos y pudiendo planificar con certeza el calendario y la cantidad de producto resultante. Además, las explotaciones se construyen con planes integrados de producción sostenible con el medio ambiente.

Revisemos, pues, algunas de las causas por las que se tiran productos en el campo.

- **El producto es deforme, demasiado grande o demasiado pequeño.** El calibre de las frutas y verduras es importante, sobre todo por cuestiones logísticas. Si el producto no se puede colocar bien en las cajas, estas no se van a poder apilar con comodidad y van a desestabilizar el conjunto, por lo que es clave que tengan un calibre concreto. Todo es más caro que el propio alimento. El transporte vale más que el producto, por lo que este se sacrifica si no puede ser bien transportado.
- **Hay un exceso de producto en el mercado.** Si se trata de una cosecha abundante, el exceso de producción va a hacer bajar el precio en el mercado. Se decide entonces rechazar una parte, con el objetivo de no desestabilizar el precio del producto.
- **Se produce el fin de la temporada comercial, por lo que no hay mercado para la producción.** Cuando se termina el verano, la posibilidad de vender pepinos disminuye, por ejemplo: los distribuidores dejan de comprarlos y los productores terminan tirándolos o dejan de recogerlos.
- **Existen *stocks* no vendidos.** Su presencia puede deberse a diversas razones: un exceso de importación del mismo tipo de producto que deja sin salida al autóctono, una cosecha extraordinaria que provoca una sobreproducción o por errores en el almacenaje, tanto de conservación como de inventario.
- **Se trata de alimentos muy perecederos.** Algunos alimentos frescos (frutas, verduras, pescados, carnes, lácteos) tienen una corta vida y si la recolección, el almacenaje y el transporte no se hacen con sumo cuidado y en condiciones de frío controladas, su vida útil se acorta aún más. Esta es una de las razones principales por las que se malogran alimentos en los países pobres.

.....

Un claro ejemplo: Paco Muñoz, el gran experto en despilfarro alimentario, me contó que en 2015 se tiraron entre ochenta mil y ciento cincuenta mil toneladas de coliflor, brócoli y repollo en el campo de Cartagena. Nunca se sabrá con exactitud la cantidad de producto que se destruyó, pero sí que ciento cincuenta mil toneladas es el desperdicio alimentario total de los hogares en un año en Catalunya. Es decir, una gran, enorme, inmensa cantidad de alimentos. La causa de esa sinrazón radica en un supermercado alemán, que había fomentado la plantación masiva de estos productos. Justo aquel año hubo buenas condiciones meteorológicas en Alemania y Polonia, lo que propició una buena cosecha en estos países. La cadena de supermercados optó por la compra de producción de proximidad y el campo de Cartagena no pudo colocar tantísimas coliflores, brócolis y repollos. La solución fue la destrucción de las brassicas.

.....

Pero no toda la responsabilidad es del productor... El cliente final exige un calibre y una forma concreta de los alimentos que, al ser naturales, el campo no puede garantizar.

Además, la distribución minorista tiene una posición dominante a la hora de imponer calidad y precio a los productores, por lo que todo aquello que supera el precio establecido no tiene espacio en el mercado.

A ello se suma que las condiciones climatológicas son impredecibles y pueden malograr una cosecha que, aunque se puede aprovechar, no responde a los estándares de consumo.

IDEAS PARA REDUCIR EL DESPILFARRO EN LOS PUNTOS DE ORIGEN

- *Buscar alternativas para vender los excedentes a intermediarios o al consumidor final, transformando el producto.*
- *Potenciar el asociacionismo de los productores para que sean más fuertes y puedan influir en el marco de negociación, por ejemplo, en el precio.*
- *Mejorar la planificación de la producción.*

* **Iniciativas alternativas para evitar el despilfarro alimentario**

Espigoladors

Este proyecto catalán, creado en 2015, recoge voluntariamente los productos que se han dejado sin recolectar (bien por razones de estética, exceso de madurez o bien por una saturación de excedentes en el mercado). Esta recolecta la realiza generalmente personas sin trabajo o en riesgo de exclusión, que colectan los productos sobrantes a cambio de llevarse

aquello que necesiten. El producto restante es llevado a comedores comunitarios. Así se presentan en su web:

No te canses nunca de luchar por lo que crees. La recuperación de frutas y verduras que se descartan, ya sea por un descenso en las ventas, por sobreproducción o por cuestiones estéticas, es una solución al despilfarro alimentario. Canalizamos las frutas y verduras descartadas a entidades sociales o las transformamos en los productos *Es im-perfect*. [...]

De frutas y verduras imperfectas nacen segundas oportunidades. Las frutas y verduras dan acceso a una alimentación saludable y equilibrada a personas que viven en una situación vulnerable. Creemos que es esencial sensibilizar a la sociedad, por eso trabajamos para crear conciencia de la importancia de disfrutar de una alimentación saludable y para fomentar un cambio hacia nuevos hábitos de consumo.

www.espigoladors.cat/es

Mooma: la sidra empordanesa

Aunque los fundadores de esta firma de origen familiar no especifiquen que su objetivo sea paliar el problema del excedente alimentario, el análisis de los expertos es que se trata de una magnífica idea en este sentido. Se trata de una empresa privada frutícola de tercera generación creada como estrategia de utilización de excedentes, así como de las manzanas que no tienen espacio en el mercado por su aspecto o grado de madurez y que son destinadas a la elaboración de sidra. Es una solución excelente que otros agricultores deberían aplicar: elaborar productos con su materia prima para dotarlos de valor añadido (y, en definitiva, no estar subyugados a la imposición de los precios del mercado), al tiempo que dan valor a la materia prima que el mercado rechaza.

Pep Lemon: limonada mallorquina

Pep Lemon es una empresa formada por antiguos trabajadores de una productora audiovisual que enfrentaron la crisis con imaginación: dar salida a las toneladas de limones desperdiciadas cada año en Mallorca por no adaptarse a los cánones estéticos del mercado convencional, fomentando de este modo el consumo de la producción local y ofreciendo trabajo a personas con discapacidad:

Como muchísima gente en Mallorca, nosotros teníamos un limonero que cada año daba unos cien kilos de limones, ¡un exceso de cítricos para una sola familia! Investigando qué se podía hacer con tanto limón, llegamos a la noticia de que en Mallorca hay un despilfarro inmenso que, por razones de mercado, no se llega a aprovechar. [...]

Así, nació Pep Lemon. Una marca de refrescos local y, además, cien por cien natural.

www.peplemon.com

En el mar

Al preguntar a la Cofradía de Pescadores de Barcelona sobre el volumen de pescado rechazado, la respuesta fue tajante: «Nada». Parece ser que todo lo que se pesca se comercializa.



Las cifras son opacas, el mundo de la pesca no está dispuesto a admitir el despilfarro alimentario.

Nada más lejos de la realidad. Según los expertos, la mitad de lo que se pesca se devuelve muerto al mar. La causa: no tiene valor comercial. El pescado no se vendería bien en la subasta. Estos peces agonizantes o muertos no alimentan a las otras especies, sino que son pasto de las gaviotas.

Duele oír la razón del despilfarro, pero se agrava al saber que se devuelve al mar pescado muerto porque se ha superado la cuota permitida. La Unión Europea permite la pesca de arrastre, pero impone un sistema de cuotas para salvaguardar las reservas de especies marinas. La consecuencia es que se tira lo que se ha pescado por miedo a las multas. Una paradoja... Pero también se tira en la lonja. Lo que no se vende al terminar la subasta, se tira a la basura.

En la distribución minorista continúa el despilfarro, aunque en este caso se trata de pescado malogrado debido a su corta caducidad.

El 90 % del pescado que se tira es comestible. El 10 % restante, si no lo es, se debe a su corta caducidad.

En 2010, el chef británico Hugh Fearnley inició la campaña Fish Fight para alertar, denunciar y reivindicar cambios en la política pesquera, con el objetivo de reducir la locura del despilfarro en el sector pesquero (véase <<http://www.fishfight.net>>).

En la industria alimentaria

Las cifras de despilfarro en la industria son difíciles de cuantificar, puesto que las causas son poco homogéneas y muy sectoriales.

Es decir, la cantidad de pan que tira una panificadora industrial y las causas por las que lo hace no se pueden comparar con la cantidad de producto que desecha una empresa conservera. Se trata de alimentos absolutamente distintos y las razones de la decisión son también muy distintas. Sería como sumar peras y manzanas: aunque son frutas las dos, la matemática no nos lo permite.

La industria alimentaria, que es muy variopinta y de muy diversos tamaños, tiene más mecanismos que otros sectores para mejorar su efectividad en la planificación de su producción. Normalmente, al ser una industria que transforma alimentos, tiene la posibilidad de dominar mejor las caducidades.

Aun así, hay multitud de causas fortuitas que pueden obligar a tirar volúmenes importantes de alimentos:

- *Stocks* no vendidos.
- Devoluciones de pedidos.
- Recortes de alimentos que se generan en el proceso de producción.
- En menor medida y de manera no sistemática, los departamentos de I+D, con las pruebas que realizan a los nuevos productos, o los departamentos de calidad, con los test de productos, también generan despilfarro. Se trata de cantidades insignificantes en relación con los volúmenes totales, pero no dejan de ser alimentos absolutamente útiles que terminan en la basura.

.....

Un claro ejemplo: Recuerdo un caso que me dejó anonadada. Se trataba de una fábrica de pan. Tenían un tráiler cargado de pan de molde envasado de marca blanca. Había habido un error en el pedido —en este caso, era culpa de un empleado de la fábrica—, por lo que el cargamento íntegro del camión fue destruido. Parece que el coste de desempaquetar el pan era más alto que el rédito que habrían conseguido en la posible venta. En definitiva, se asumió la pérdida y fin del asunto. También me comentaba una empleada de una importante fábrica de soluciones alimentarias, del estilo cubo de caldo y salsa de tomate, que se tiraban *stocks* enteros porque no se habían podido vender.

.....

Pero no toda la responsabilidad es de la industria alimentaria... Algunas prácticas establecidas por la ley de la competencia en el sector de la distribución —como, por ejemplo, la facilidad de retornar producto por parte de los supermercados si no se ha vendido a tiempo— generan despilfarro, porque la industria alimentaria recibe este producto próximo a su vencimiento y lo desecha.

IDEAS PARA REDUCIR EL DESPILFARRO EN EL SECTOR

.....

- *No sucumbir a las leyes de la competencia y no facilitar la devolución de los productos a la distribución.*

.....

- *Planificar mejor las ventas y producir según demanda.*

.....

- *Controlar mejor los stocks.*

.....

- *Revalorizar y buscar alternativas para productos que en su integridad se están utilizando como ingredientes para los alimentos de mascotas. Me refiero, concretamente, a las vísceras. Son parte de nuestro patrimonio culinario, de nuestra historia gastronómica, y ahora su consumo está en franco retroceso. Es realmente una pena que, con una tradición tan enraizada, no seamos capaces de darle una salida más digna que transformarlas en comida para perros o gatos. Hemos convertido un alimento en una merma, solo por nuestros prejuicios. Lo mejor sería invertir más en evitar las mermas, dándoles una segunda oportunidad, con imaginación.*

* **Iniciativas alternativas para evitar el despilfarro alimentario**

Arrugats de El Rosal

Esta es una bonita historia. El Rosal es una empresa que da trabajo a discapacitados psíquicos. Elaboran galletas tradicionales: barquillos, abanicos y cubanos (unas galletas

cilíndricas bañadas en chocolate). Uno de sus empleados tenía problemas con los barquillos. No le salían bien, y cada vez que un barquillo se le resistía, lo arrugaba y lo tiraba con furia. Sus compañeros de trabajo se los iban comiendo, ¡porque estaban riquísimos! Un día, la dirección de la empresa decidió comercializarlos como nuevo producto: los Arrugats. Tuvieron un éxito sorprendente y hoy es el producto con más ventas de todos los que elaboran. Son distintos, son ricos y son entrañables.

Si queréis saber más de esta iniciativa, podéis consultar la página <<http://elrosal.cat/ca/comestibles/elrosal/els-arrugats-en-un-conte/33182.html>>.

¡Las mermas pueden ser una oportunidad!

Copiral y Promic

Son empresas pioneras en el reciclaje de materias tradicionalmente no valorizadas: sub-productos del proceso de producción de alimentos para humanos que se recuperan para elaborar materias primas destinadas a la alimentación animal. La actividad contribuye a mitigar el despilfarro, ya que recicla los siguientes tipos de productos: alimentos caducados que han sido retirados de las cadenas de distribución y venta, productos que se quieren retirar del mercado por estrategias de marketing de las empresas distribuidoras o productos procedentes directamente de fábrica, que no han superado los controles de calidad correspondientes (texto extraído de la Guía de consumo responsable de la Generalitat de Catalunya).

Si quieres saber más de estas iniciativas, puedes consultar las webs de ambas empresas: <www.copiral.com> y <www.promic.es>.

En la distribución mayorista

En el mercado central de una comunidad autónoma o de un país se pueden tirar toneladas de alimentos. En un estudio que se realizó en Mercabarna en 2016 se contabilizaron 9.400, un 0,5 % de los dos millones de toneladas que se comercializan anualmente.

Las causas más comunes del despilfarro en el sector son:

- Presencia de alimentos degradados o mal conservados, en algunos casos por la interrupción de la cadena del frío.
- Desajuste en el calendario de ventas. Hay alimentos que, aun siendo perfectamente útiles, ya no pueden ser destinados al comercio minorista, puesto que este requiere un margen de tiempo para venderlos antes de su caducidad. Es el caso de productos frescos, frutas y verduras muy maduros, o de los alimentos procesados que están cerca de su fecha de caducidad. Es decir, hay ocasiones en que los mayoristas desechan productos perfectamente comercializables y comestibles, pero sin interés comercial para el minorista.
- Fin de la temporada o de la campaña. ¿Qué se puede hacer con un palé de turrone en febrero?

.....

Un claro ejemplo: En un GastroRecup —las cenas que organizo en mi restaurante, Semproniana, para denunciar el despilfarro de alimentos—, un distribuidor mayorista me envió mozzarella que tenía fecha de consumo preferente una semana más tarde del evento. Me justificó el proveedor que las iban a tirar porque ningún pequeño comercio ni restaurante aceptaría un producto con una caducidad tan corta. Ilban a tirar ciento treinta unidades!

.....

Pero no toda la responsabilidad es de la distribución mayorista... La logística es im- placable con la rentabilidad. La distribución mayorista es víctima de la paletización. Si un palé sufre un golpe, cae una caja y se rompe el contenido, hay ocasiones en las que no vale la pena parar los mecanismos para la recogida. Es más barato tirar el palé que cambiar la dinámica para recoger el producto.

Si los alimentos de una única caja de todo un palé se estropean, también es más barato descartar todo el conjunto que intentar recuperar los que no se han estropeado. Esta falta de lógica en la organización es cotidiana. Y todo es por pura rentabilidad. El alimento pierde su valor, ya no se le ve como un nutriente, sino que es simplemente una parte de un proceso calculado al milímetro. Cualquier desviación del proceso lo ralentiza y devalúa.

IDEAS PARA REDUCIR EL DESPILFARRO EN LA DISTRIBUCIÓN MAYORISTA

.....

- *Mejorar los stocks con los cuales operan las empresas. Pese al volumen de producto que mueven las compañías de distribución mayorista, hay algunas que aún tienen sistemas de trabajo muy arcaicos, basados en la memoria y la intuición, más que en la tecnología y en el estudio de los procesos. Memoria e intuición son buenos aliados para la creatividad, pero dificultan el control de las existencias, que debe ser metódico y sistemático. Con un buen control de stocks se distribuirá primero el género que lleva más tiempo en el almacén y se comprará racionalmente y solo cuando es necesario y se ofertarán los productos que se están quedando atrasados para liquidarlos antes de que se estropeen. Y también se tendrá un estricto registro de las ventas, sabiendo cuándo se necesita reforzar el almacén y cuándo es época de poco movimiento.*
-

- *Climatizar las instalaciones internas (privadas) y comunes de los mercados centrales. Una mejor climatización de las zonas de almacenaje reduciría la pérdida de alimentos frescos, sobre todo frutas y verduras. Climatizar es caro. Para ciertos productos frescos, sería más cara la amortización de las infraestructuras más la energía consumida para obtener el frío que el rendimiento económico del producto en cuestión, por lo que los operadores prefieren asumir el riesgo de perder algunos kilos de alimentos antes que invertir en instalaciones para alargar la vida útil de frutas y verduras.*

* **Iniciativas alternativas para evitar el despilfarro alimentario**

Mercabarna

Mercabarna ha hecho un estudio de su despilfarro. Y esta ya es una buena iniciativa, puesto que ha tenido la valentía de aceptar el problema y lo ha afrontado redactando un manifiesto y diseñando un nuevo sistema de gestión de residuos para el Mercado Central de Frutas y Hortalizas. Además, creará un Centro de Aprovechamiento de Alimentos para optimizar la selección de aquellos que son aptos para el consumo y facilitar su redistribución a entidades que atienden a personas con escasos recursos económicos.

GoodAfter

Se trata de un supermercado on-line de productos no frescos, que opera en Portugal y España. Ofrece descuentos de entre un 30 y un 70 % en todos los productos en comparación con los comercios convencionales. La razón de la reducción de precio es que comercializa productos que están a punto de alcanzar la fecha de consumo preferente, pero son perfectamente comestibles, con el objetivo de reducir el despilfarro alimentario. GoodAfter compra la mercancía directamente a los fabricantes y la guarda en su almacén para distribuirla a los domicilios de sus clientes (puedes consultar su web en <goodafter.com>).

En la distribución minorista

Durante la dura crisis económica que se inició en 2008, los minoristas se llevaron la peor imagen: colas de personas con carros de la compra recogiendo lo que los supermercados tiraban a la basura. Esta imagen vergonzosa puso a las tiendas de alimentación en el punto de mira y se hizo una interpretación sesgada, otorgándoles toda la responsabilidad en el despilfarro, además de ser culpados de no tener un ápice de sensibilidad y comprensión ante las dificultades que la sociedad estaba pasando.

Aunque la situación era alarmante e impactante, la verdad es que los distribuidores minoristas no tiran más que el resto de los agentes de la cadena alimentaria, pero como todos, es imprescindible que admitan su responsabilidad en este despilfarro.

Hay diferencias sustanciales entre las cadenas de supermercados y los puestos de mercado y tiendas de barrio. Los pequeños comercios son, a menudo, gestionados directamente por el dueño, que es muy ágil en saldar alimentos que se están acercando al fin de su vida útil, por lo que el despilfarro es menor. Por contra, el pequeño comerciante puede ser menos eficiente en los controles de temperatura de los aparatos de refrigeración, por ejemplo, así como en otros sistemas operativos, una de las causas principales de los alimentos malogrados.

En las grandes cadenas de supermercados son, precisamente, los protocolos de calidad lo que obliga a retirar del circuito comercial alimentos que están en perfecto estado para su consumo, pero tienen algún pequeño defecto... En definitiva, tirar es mejor que curar.

Las causas más comunes del despilfarro en la distribución minorista son:

- Se producen roturas de envases, debido a la accesibilidad de los consumidores a los lineales.

- No se han seguido los protocolos correctos de conservación o hay un mal uso de las máquinas de refrigeración.
- El almacenaje de alimentos delicados es inadecuado.

.....

Un claro ejemplo: En los supermercados he visto tirar un kilo de arroz entero porque se ha roto ligeramente el paquete. También se tira una malla de dos kilos de naranjas entera cuando una sola naranja se ha estropeado. Son ejemplos que pueden parecer anecdóticos, pero la suma de todas estas pequeñas pérdidas es considerable.

.....

Pero no toda la responsabilidad es de los minoristas... En las tiendas, los consumidores optan por comprar los productos con una caducidad más larga, descartando los que vencen más pronto. Si todos actuamos de esta manera, estamos provocando despilfarro, puesto que como ya hemos apuntado anteriormente, todo es más caro que el alimento, por lo que los minoristas tirarán los productos vencidos o los devolverán a su fabricante que, a su vez, los desechará.

El consumidor exige alimentos estéticamente homogéneos (tamaño, color, forma) y una gran variedad. La competencia es feroz, por lo que la estrategia comercial de los puntos de venta es ofrecer lo que el cliente desea: cantidad, variedad y homogeneidad.

Además, el sistema de datación de alimentos obliga a retirarlos de los lineales cuando aún están en perfecto estado.

IDEAS PARA REDUCIR EL DESPILFARRO EN LA DISTRIBUCIÓN MINORISTA

.....

- *Ser lógicos y no sucumbir a las leyes de la competencia, ofreciendo a los consumidores el máximo de variedad y abundancia durante todos los periodos del año. No es necesario comer cerezas en diciembre si nuestros cerezos no las dan. Vale la pena esperar al momento en que la naturaleza nos las proporciona, sin forzar los ciclos ni importar innecesariamente.*

.....

- *Saldar los alimentos cercanos a la fecha de consumo preferente. Existe el temor, por parte de ciertos minoristas, de que saldar alimentos habitúa a los clientes a esperar las ofertas y se pierde rentabilidad.*