

# Ideas prácticas para no tirar la comida

Existen maneras muy sencillas de aprovechar al máximo la comida y evitar el despilfarro de alimentos mientras se ahorra tiempo y dinero



En casa, en los restaurantes, con pequeños gestos cotidianos o a escala empresarial... Desperdiciamos mucha comida. Demasiada, según los datos más rigurosos que existen hasta la fecha. Las estimaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) apuntan que la tercera parte de los alimentos producidos en el mundo para el consumo humano se tira o se pierde. Y en nuestro país las cifras no son más halagüeñas. Datos procedentes de un estudio de la Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios (HISPACOOP), de la que EROSKI forma parte, señalan que cada hogar tira casi 80 kilos de alimentos a la basura cada año. Además de incidir en la educación nutricional y en nuestra responsabilidad como consumidores, ¿qué podemos hacer para evitarlo? ¿Cómo revertir esta tendencia?

## Reducir el despilfarro de alimentos

**Planificación.** Lo primero que debe ponerse en práctica para lograr una buena nutrición, una correcta alimentación y una economía

doméstica saludable es planificar una dieta acorde a las necesidades. Y esto solo se consigue con una previsión acertada del consumo real que se hace de los alimentos perecederos. La mayor prueba de que debemos cambiar de hábitos la encontramos en los restos de los países industrializados: son enormes y se deben, en buena medida, a la dinámica de "usar y tirar". Esta rutina promueve el apetito insaciable de comprar sin necesidad ni criterio, lo que conduce en última instancia a tirar lo que ocupa, no apetece o se ha estropeado.

**Conservación.** Con azúcar o con sal, en aceite, en el congelador o al vacío... Son muchas las técnicas que existen para conservar los alimentos, tanto en crudo como en cocinado. Algunas son modernas y otras, en cambio, son milenarias, como la salmuera. El azúcar también es un conservador natural, como recoge el European Food Information Council. Entre las distintas técnicas "dulces", el almíbar permite aprovechar el excedente de fruta fresca de temporada para

disfrutarlo en otros momentos del año, sin desperdiciar ni un gramo. Lo mismo puede decirse del aceite, con el que es posible mantener en perfecto estado otros alimentos perecederos, como la carne o el queso. Aprender a embotar alimentos en casa es una forma eficaz, económica y práctica para controlar el gasto y, al mismo tiempo, no desperdiciar alimentos.

**Aprovecharlo todo.** Así como un grupo de expertos de la Universidad de Leicester, Reino Unido, investiga cómo transformar las cáscaras de huevo en un material apto para el envasado de alimentos, nosotros podemos poner en marcha distintas iniciativas en casa, sin necesidad de un laboratorio o grandes conocimientos científicos.

- El primer consejo es incluir como alimento lo que muchas veces se descarta, como **tallos, semillas y hojas de las verduras**, las hortalizas y las legumbres. Esta propuesta, de hecho, forma parte de las campañas que desarrolla la FAO en ciertas zonas de América Latina, el Caribe y África para comer mejor y desperdiciar menos.

- El segundo, pensar en qué utilidad le podemos dar a otras partes de los alimentos frescos, como **la piel de las frutas**. Una práctica muy habitual es pelar una manzana y tirar la cáscara a la basura, cuando en realidad podríamos incluirla en numerosas preparaciones. Licuados, batidos o purés, compotas o frutas asadas son solo algunos ejemplos gastronómicos que admiten la piel de muchas piezas. Además, cabe recordar que la piel de las frutas concentra una fracción importante de su composición nutricional global, en particular, de vitaminas, compuestos antioxidantes y fibra insoluble.

- Con las pieles que son menos agradecidas hay otras opciones a estudiar. Si son **cáscaras de cítricos** -lima, limón, naranja, etc.-, podemos rallarlas y utilizarlas para aromatizar azúcares o saborizar bizcochos. Si son **cáscaras de tubérculos** -como patatas, yuca o boniatos- podemos preparar compost o abono natural para nuestras plantas.

- Cuando tenemos demasiadas verduras pero nos falta tiempo para guisar, no hay por qué dejar que el

género se eche a perder o se queden mustias las hojas. Una práctica, sana y rápida solución es preparar deliciosos **zumos de verduras**.

**Reutilizar al máximo.** Muchos alimentos, incluso después de haber sido cocinados, tienen segundas y terceras vidas. Y esta época del año es estupenda para comprobarlo, en las fiestas no solo comemos de más, también cocinamos de más y tiramos mucha comida. Si nos sobran postres o dulces, podemos reutilizarlos como ingredientes de otras recetas: la macedonia puede convertirse en un batido de frutas o en parte de un pastel de frutas (tipo *plum cake*), y con los turrones y polvorones podemos hacer cremas, helados o *cupcakes*, que están muy de moda. El excedente de carnes, aves y pescados asados puede reutilizarse como relleno de pimientos, como bases para sopas o como un delicioso ingrediente de croquetas. El marisco que sobra -que, en general, es mucho- bien puede incluirse en exquisitas ensaladas o emplearse como base para hacer un caldo muy sabroso con el que, a su vez, podemos preparar un

arroz. En cuanto al pan, es quizá el alimento con más posibilidades de aprovechamiento: rallado, en tostadas, como picatostes, como bases para canapés, en sopas de ajo, para hacer migas extremeñas...

**Compartir.** Este último consejo, que parece una obviedad, no siempre se pone en práctica cuando organizamos una comida y hacemos platos de más. En las reuniones familiares o celebraciones con amigos el objetivo gastronómico es que todos disfruten y nadie se quede con hambre. Calcular bien los ingredientes es todo un desafío al que, por si fuera poco, le añadimos esa suerte de 'cultura de la sobras'. La tradición es tan fuerte que hasta tiene sus propias frases. "Mejor que sobre a que falte" es una. La otra, "si no ha sobrado es que ha faltado". Tomar conciencia de estas costumbres permite cambiarlas o, al menos, hacer algo al respecto. Si sobra mucha comida, además de congelar, conservar y reutilizar en casa, podemos obsequiar a nuestros comensales con un poco para que se lleven a casa.

+ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

