

Los hogares tiran entre un tercio y una décima parte de la comida que compran, una cifra enorme que supone muchos kilos por persona y año. Es una manera insostenible de alimentarnos, parecida a la del emperador romano que obsequiaba a sus comensales con lenguas de pajarillos, tirando el resto a la basura.

Por qué tiramos tanta comida y cómo dejar de hacerlo



Sin exagerar tanto, lo cierto es que esta manera de derrochar valiosos alimentos que tenemos como costumbre agranda nuestra huella ecológica sin provecho para nadie. Nadie lo hace con mala intención, tiramos comida por un conjunto de razones:

- **Frigoríficos grandes y profundos**, llenos de un caos de objetos cuya existencia olvidamos por completo. Una excavación arqueológica de nuestro refrigerador nos mostrará por ejemplo un trozo de moho que fue queso en sus tiempos. Se guardó seguramente en el Pleistoceno y que nadie lo recordó desde entonces.

Solución: Si vas a cambiar de frigorífico, **cómprate uno más pequeño**. Si vas a continuar usando el que ya tienes, procura no usar todo su fondo, manteniendo la comida guardada a la vista. También puedes hacer revisiones periódicas del contenido de la nevera con más frecuencia.

- **Ofertas imposibles de rechazar en el mercado**. Las ofertas suelen incluir un porcentaje extra de producto gratis, o varias porciones de comida por el precio de una. En general, compramos más de lo que necesitamos porque pensamos que así ahorramos, pero este volumen extra de comida corre gran riesgo de terminar estropeándose y en la basura.

Solución: un truco muy visto, pero que funciona. Consiste en ir a **comprar con una lista** redactada de antemano después de profundas meditaciones sobre lo que realmente necesitamos, y no salirse de lo que está marcado en ella. Así mismo, intentar reducir las porciones de alimento compradas, por ejemplo, comprando a granel 400 gr de judías verdes en vez de una bandeja retractilada de un kilo, la mitad de cuyo contenido terminará seguramente en la basura.

- **Técnicas culinarias de un solo paso**. Muchas veces la comida que sobra de los platos es arrojada al cubo de basura con desparpajo, pues pensamos (erróneamente) que siempre podremos comprar más cuando queramos. Contrasta esta actitud con la cocina secuencial tradicional, en que los restos de un plato son materia prima para el siguiente.

Solución: practicar la **cocina de las sobras**. Aquí tenéis un interesante folleto, **Para no dejar ni las migas**, editado por la Mancomunidad de San Marcos hace algunos años, en el que se enseña a convertir restos de comida en platos deliciosos, disponible en el blog [La Cocina Alternativa](#).



interés práctico

¡Rechaza los aditivos!

Últimamente están apareciendo en las estanterías del supermercado paquetes de un nuevo tipo de pan de molde, que suele identificarse como "Natural" y "Sin aditivos" en la etiqueta. Efectivamente, si examinamos la lista de ingredientes encontramos harina, agua, sal, vinagre, algo de aceite y así, pero ningún conservante, estabilizante, emulgente o colorante, compuestos indicados con la letra E seguida de un número. Por ejemplo, E-342 (fosfato amónico) se usa para regular el punto de acidez de la harina.

El pan de molde de al lado de la estantería, sin embargo, contiene ocho aditivos, y el de más allá siete. En realidad, la mayoría de los panes de molde contienen entre seis y diez aditivos. Un poco más allá, en la estantería de las latas de conservas de carne y legumbres, hallamos latas sin ningún aditivo y otras con media docena o más, que además son bastante más baratas. Aquí nos vamos acercando a la explicación del asunto.

Una reciente investigación de la OCU ha encontrado hamburguesas de una calidad tan ínfima que la dosis de sulfitos que necesitan para presentar un aspecto y un color apetitosos equivale casi a la Ingesta Diaria Admisible de este compuesto. Los aditivos (con alguna honrosa excepción) son muletas utilizadas para mantener en pie y con un aspecto saludable alimentos de mala calidad. Sin entrar en sus posibles efectos adversos para la salud, su abuso (¿a qué viene añadir ocho aditivos distintos a una barra de pan?) indica por lo general una mala calidad del producto. ●●●



vida cotidiana

Las cafeteras de cápsulas no son tan insostenibles

Las nuevas cafeteras de cápsulas podrían ser menos insostenibles de lo que aparentan

Las cafeteras de cápsulas se han popularizado mucho en los últimos años, gracias a muy bien diseñadas y masivas campañas de publicidad. En principio parecen una opción mala desde el punto de vista de la conservación del medio ambiente, con sus pequeños envases desechables por cada porción de café que sirven. No obstante, en opinión de la ambientóloga Marta Carballo del Valle, podrían ser una opción no tan mala. Muchas personas desperdician mucho café usando las grandes cafeteras italianas tradicionales, mientras que las cápsulas permiten utilizar la dosis exacta de café sin ninguna pérdida. Otro argumento interesante es que estas brillantes cápsulas metálicas se pueden reutilizar de mil maneras para hacer objetos decorativos. ●●●

Macaulay Library

Un impresionante [archivo sonoro](#) de decenas de miles de especies animales: completamente gratuito y muy fácil de utilizar. Vía Ecoticias.com.

El mapa de los vigilantes del ruido

Puedes enviar tus lecturas de ruido ambiente, vía teléfono móvil, a esta web, parte del proyecto de [mapas interactivos de medio ambiente](#) "Eye on Earth".

Campaña "On vas, envàs?"

Una interesante [iniciativa informativa](#) para animar a la separación selectiva de residuos.

