

Gwyneth Paltrow se rindió después de cuatro días. Debía aguantar una semana con 29 dólares (27 euros) disponibles para gastar en comida. Esa es la cantidad que reciben en cupones de alimentos millones de familias en EEUU. Parece ser que la actriz, que es casi vegetariana, la invirtió en alimentos procedentes de la agricultura ecológica, lo que llaman "comida orgánica" en USA. Estos alimentos son caros y lógicamente pronto se le acabó el dinero.

## Comida "orgánica" para todos

Una bolsa de 5 kg de patatas se puede comprar por menos de dos euros, 1 kg de arroz o 1 litro de aceite de girasol sale a poco más de un euro. Si añadimos cierta cantidad de pescado y carne el coste subirá, aunque podríamos mantenernos dentro del límite de 27 euros. Con frutas y verduras la cosa se pone más peliaguda, suelen ser caras. Con mucha habilidad podríamos alimentarnos con 27 euros a la semana por persona, siempre que estemos dispuestos a cocinar cada día y a recorrer los mercados en busca de los mejores precios.

Pero la comida "orgánica" queda completamente lejos de nuestro alcance. En general, la comida de calidad es cara. La carne de cerdo alimentado con bellotas vale diez veces más que la carne de cerdo alimentado con piensos industriales. Los alimentos más baratos son los que tienen etiquetas más largas, pues suelen incluir componentes de diverso origen y muchos aditivos para mantener la mezcla con apariencia comestible el tiempo suficiente. Por ejemplo, muchas salchichas llevan carne de pollo, pavo y cerdo, parte de ella "carne separada mecánicamente" (un procedimiento industrial de extracción de la carne que se queda adherida a las carcasas de pollo) y una larga lista de conservantes, estabilizantes y colorantes que empiezan por la letra E. Si encontráis salchichas con una lista de ingredientes concisa (por ejemplo, "Carne de cerdo, especias y tripa natural") seguro que son mucho más caras que las de etiqueta larga. En general, etiquetas cortas implican precios largos.

No tiene por qué ser así. No hace falta comprar comida con etiquetas ecológicas para encontrar comida de calidad a buen precio. Por ejemplo:

- Pescados frescos pequeños: sardinas, bacaladillas y similares.
- Abandonar los filetes y comprar buena carne para guisar.
- Legumbres y arroz a granel, de variedades finas.
- Frutas y verduras de temporada.

Para ello necesitamos un mercado cerca donde podamos preguntar y confiar en los carniceros, pescaderos, fruteros y verduleros. ●●●



## ¿Estás preparado para... vida cotidiana el coche eléctrico?

Tu próximo coche será eléctrico, con mucha probabilidad. No volverás a necesitar una gasolinera, sino una conexión de recarga. Tal vez has visto algunas en alguna calle o en algún centro comercial, y seguro que has pensado (con razón) que no te parecen muy útiles: ¿vas a esperar siete u ocho horas al lado del coche, mientras se recarga?

Pero ahora las cosas están cambiando. Hay dos soluciones eficaces para que tu coche está siempre repleto de electricidad: los puntos de recarga "lenta" en garajes comunitarios y las electrolineras ultrarápidas, capaces de cargar una batería en apenas media hora. Los garajes no volverán a ser los mismos. Contarán con puntos de recarga para cada coche que aparque allí, e incluso con la posibilidad de usar el coche como acumulador de electricidad durante la noche, que durante el día se podría volcar a la vivienda. Hay todo un mundo de posibilidades detrás del coche eléctrico alimentado con energías renovables. ●●●

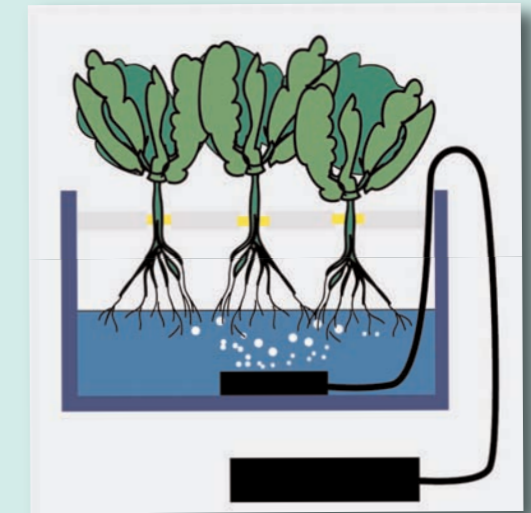


### El distintivo "Cero emisiones" de la DGT

La DGT (Dirección General de Tráfico) enviará a los 15.000 propietarios de vehículos no contaminantes (la gran mayoría eléctricos) un distintivo para colocar en el parabrisas, que les permitirá aparcar y circular sin restricciones en cualquier zona de cualquier ciudad. ●●●

## Yo lo cultivo, yo me lo como

¿Conoces el cultivo hidropónico? Es el cultivo de plantas sin necesidad de suelo, solo precisa agua, soluciones minerales y luz. Consiste en aplicar los nutrientes necesarios para el crecimiento de la planta directamente al agua que está circulando constantemente por las raíces.



Esto significa que puedes cultivar tus propias hortalizas en casa, con materiales sencillos y de forma económica. Las ventajas son numerosas: bajo consumo de agua (se recicla en circuito cerrado), precisa de poco espacio, bajo coste de producción, control exacto de los nutrientes necesarios y sobre todo posibilidad de cultivar tus propios alimentos.

Aquí tienes una propuesta: necesitas un recipiente con profundidad de 20-30 cm (opaco, para que la luz no dé en la raíces), una tabla de corcho del mismo tamaño, una bomba de recirculación de agua, solución nutritiva y semillas.

Vamos a construirlo: primero germinamos las semillas (nunca en tierra, en algodón); agujereamos la base del recipiente, para poder vaciarlo o conectar la bomba; hacemos orificios en el corcho, donde insertaremos las raíces, lo colocamos en un lugar bien iluminado, conectamos el sistema de recirculación de agua, añadimos la solución nutritiva. Los materiales los puedes adquirir en tiendas de bricolaje. El tipo de bombas empleado suele ser de bajo consumo, lo que hace que sea un cultivo muy eficiente y sostenible. ¿Te atreves? ●●●

Elena Guerra