

Alguien, hace muchos siglos, tomó un fresco recipiente de barro, añadió agua fría, un chorro de aceite de oliva, ajo, sal y alguna cosilla que tenía a mano, cualquier hortaliza o adminículo de su cocina. El resultado le pareció delicioso, y así quedó inaugurado el mundo de las sopas frías mediterráneas. Corrieron los siglos y siguen siendo populares, tanto en la ciudad como en el campo, en los restaurantes de postín y en las tascas. Los deportistas las usan para reponer sales y nutrientes, y la gente de a pie para alimentarse bien y refrescarse.

Muy por encima, vamos a ver cuatro variantes, tres típicas de España y una más propia del Mediterráneo oriental.

¡Viva el gazpacho! Recetas sostenibles para el verano

• Gazpacho

El gazpacho admite cualquier hortaliza añadida a la base fundamental de aceite, ajo y sal. La costumbre de hacerlo a base de tomate es bastante reciente, el gazpacho más tradicional llevaba agua en la que se remojaban trocitos de pan, cebolla, pimiento, pepino y lo que hubiera. La receta estándar moderna lleva una base de tomate bien maduro, ajo y aceite de oliva virgen, algo de vinagre tal vez, a la que se añaden pepino, cebolla y pimiento verde. Estos adminículos se suelen servir aparte, picados finamente, para que cada uno se sirva a gusto. El pan es opcional. Recientemente se hace gazpacho con cualquier fruta en lugar de tomate: sandía, melocotón, fresas, y muchas más.

• Salmorejo

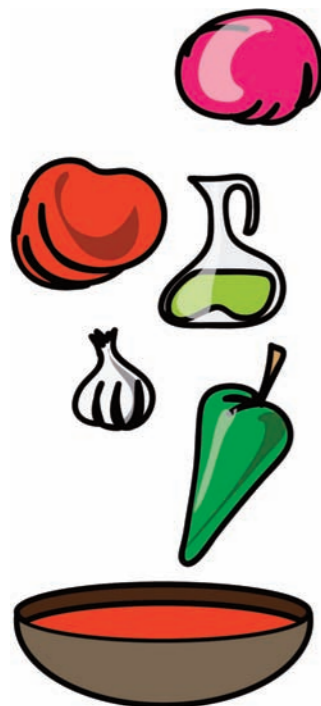
El pan es el ingrediente fundamental del salmorejo, en origen un majado (machacado) de pan sentado (de varios días atrás) con aceite de oliva y ajo, que quedaba como una pasta espesa. Luego se le añadió el tomate, y se cogió la costumbre de adornarlo con virutillas de jamón y huevo duro. Las versiones modernas suelen ser más líquidas y ligeras que las tradicionales.

• Ajoblanco

Un invento sensacional, que añade almendras trituradas al ajo y el aceite de base para hacer una deliciosa bebida, que se puede espesar un poco con pan si se quiere y adornar con uvas y otras frutas.

• Taratur y otras variantes de la parte del este

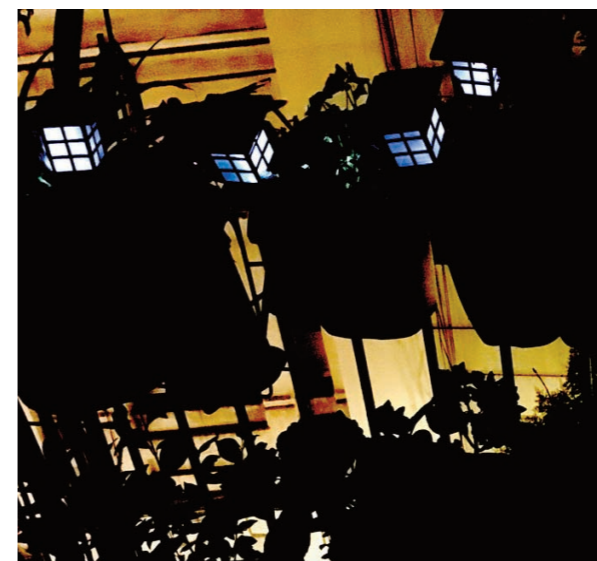
Sobre la sagrada base de ajo y aceite, puntal de la gastronomía mediterránea, hay toda una variedad de sopas refrescantes a base de yogur y pepino. El taratur búlgaro es una de ellas. ●●●



Experimenta con... *vida cotidiana* ...las lámparas solares

Las lámparas solares se pueden conseguir en muchos comercios por precios muy bajos, no más de dos euros por unidad. Contienen un panel fotovoltaico del tamaño de un sello de correos, una pequeña batería para almacenar la electricidad que genera el panel y una lámpara led para consumirla cuando sea necesario. Durante el día, la lámpara almacena energía, y en verano tiene muchas horas para hacerlo. Cuando se pone el sol, y el nivel de iluminación desciende por debajo de cierto nivel, la lámpara se enciende automáticamente. En condiciones normales, seguirá luciendo toda la noche.

La energía es gratuita, la pone el sol. No necesitas cables, enchufes, ni pilas. No producen residuos, ni emiten gases contaminantes. Las lámparas solares son buenos elementos decorativos en jardines y terrazas, pero también pueden servir como linternas y puntos de luz en el interior de las casas, basta con acordarse de meterlas dentro de casa a la puesta de sol. Muchos ayuntamientos y centros comerciales las usan para barrer de un plumazo su factura eléctrica en iluminación. ●●●



Alimentación comprometida con el clima: recetario. Puedes descargar aquí el estupendo recetario de cocina deliciosa y buena para el planeta que ha creado ECODES, dentro de su proyecto "Un millón de compromisos por el clima". ●●●

interés práctico

En verano, recuerda diez cosas que debes hacer para cuidar el agua



1. Maneja los grifos con habilidad: ciérralos como un rayo, no dejes que el agua corra inútilmente.
2. No laves ni descongeles los alimentos a chorro bajo el grifo, sumérgelos en agua en un recipiente.
3. Evita el agua embotellada. Embotellar agua consume mucha agua y genera muchos residuos.
4. Lava en frío, a plena carga, con programas cortos.
5. Come menos carne y más verduras y frutas. Producir un kilo de carne consume mucha más agua que producir un kilo de zanahorias.
6. Presta atención a las posibles fugas de agua en grifos, tuberías y cisternas.
7. No compres productos de limpieza con símbolos de peligrosidad o toxicidad. Envenenan el agua.
8. Enseña a otras personas que vivan contigo la importancia de cuidar el agua.
9. No tires nada que puedas reutilizar o contribuir a reciclar. Los residuos son una fuente principal de contaminación del agua.
10. Si lavas el coche, no lo hagas a manguerazos. Usa un trapo y un cubo.

No esperes más, pon en práctica estas acciones... y busca otras igual de eficaces. Pregunta a amigos, parientes..., todos conocemos algún truco. ●●●

Basado en un artículo de Rosely Rojas Rizzo