

Cocina sin residuos

Simples
pasos para
comprar, cocinar
y comer de forma
sostenible y sin
complicaciones

Lindsay Miles

LIBROS **CÚPULA**



Cocina sin residuos

Simples pasos
para comprar, cocinar y
comer de forma sostenible
y sin complicaciones

Lindsay Miles

Traducción de Pilar Recuero

LIBROS CÚPULA

Introducción 4

Parte uno 6

La historia hasta
el momento

Parte dos 40

**Plásticos y
preenvasados:**
Desenvolvemos
las soluciones

Parte tres 76

Contabilizar carbono:
Alimentos
respetuosos con el
medio ambiente

Parte cuatro 104

Sin restos de comida:
Mantener los alimentos
lejos del vertedero

Parte cinco 138

Empezamos en
la cocina (con menos
residuos y líos)

Epílogo 212

Agradecimientos 214
Acerca de la autora 215
Notas finales 216
Índice 220

Parte uno

La historia
hasta el momento

Nuestro actual sistema alimentario (y la razón por la que ya no es sostenible)

Resulta difícil imaginar que haya habido un momento en el que no hubiera supermercados, pero fue el 4 de agosto de 1930 cuando se inauguró el primer supermercado de verdad: King Kullen, en Estados Unidos, que operaba con el lema «Apíalo en alto, vende barato». Antes de eso los compradores hacían distintos viajes a la frutería, a la carnicería, a la pescadería, a la mercería, al almacén general y a la panadería, donde los tenderos buscaban la mercancía, la pesaban y la empaquetaban..

Estos nuevos supermercados contaban con departamentos de alimentación y autoservicio, y al abrir múltiples puntos de venta (el comienzo de las cadenas de supermercados) podían vender grandes volúmenes y bajar los precios. La idea se extendió a otros lugares del mundo: el primer supermercado británico se inauguró en 1951, y en 1960 abrió el primero en Australia.

En la actualidad, el 84 por ciento de los compradores estadounidenses adquiere los alimentos principalmente en un supermercado o hipermercado. En el Reino Unido, menos del 2 por ciento de los compradores adquiere los comestibles en tiendas independientes. Los dos mayores supermercados australianos, Coles y Woolworths, junto con Aldi, representan el 73 por ciento del mercado australiano de la alimentación.

Los supermercados nos ofrecen alimentos baratos, con tamaño y apariencia uniformes, sin imperfecciones, limpios y preenvasados, algunos listos para consumir, en cantidad abundante sin que importe la temporada y procedentes de cualquier rincón del mundo.

Sin embargo, no es así como crecen los alimentos. Los sistemas existentes que permiten esta interminable variedad de productos perfectos tienen limitaciones que están ejerciendo una presión creciente en nuestro planeta.

La elección que se nos ofrece en los supermercados es reveladora.

Parece que no importa dónde se ubique nuestro supermercado, podemos comprar salmón de Alaska, zumo de manzana del Reino Unido, espárragos del Perú, vino blanco de California, aceite de oliva de Italia, mantequilla de Nueva Zelanda y galletas de Australia.

El supermercado promedio actual cuenta con entre 40.000 y 50.000 líneas de productos distintas. El problema de este «surtido» es que todos estos productos tienen que ser transportados por tierra, mar o aire a lo largo de cientos (o miles) de kilómetros desde las granjas y las fábricas hasta las tiendas. Pongamos, por ejemplo, los espárragos. En 2014 los australianos gastaron casi 20 millones de dólares en espárragos importados del Perú y México, que deben cubrir distancias de más de 15.000 km, y en 2017 Estados Unidos importó 228.000 toneladas de espárragos procedentes de México, Perú y Chile. Estamos hablando solo de espárragos.

Las distancias que cubren los productos alimenticios al ser transportados desde el productor hasta el consumidor se denominan «millas de alimentos».

Esto implica camiones en las carreteras, aviones en el cielo y contenedores surcando los océanos, quemando combustible y liberando emisiones nocivas a la atmósfera. El transporte de alimentos representa alrededor del 11 por ciento de los gases de efecto invernadero que un hogar medio estadounidense o británico genera al año como resultado del consumo de alimentos.

El comercio no es ninguna novedad. Los camellos se domesticaron en el año 3.000 a.C., permitiendo la apertura de rutas comerciales para importar especias y otros productos. Más tarde, los barcos expandieron estas rutas aún más. Sin embargo, el comercio hoy en día se ha transformado por completo: no solo los tipos de productos o la forma en la que se transportan, sino también la escala.

Los productos con un mayor tiempo de almacenamiento (o los que pueden transportarse congelados) se enviarán a menudo en barco o en camión, en lugar de hacerlo por avión, lo que reduce las emisiones totales de transporte. Sin embargo, no sucede esto con la importación de muchas frutas y verduras frescas. Los productos frescos tienen un tiempo de almacenamiento muy corto y necesitan transportarse por vía aérea para llegar a las tiendas poco después de la recolección. Incluso algunos alimentos que se estropean con mucha rapidez, como las bayas, pueden enviarse por avión dentro del mismo país de origen para llegar a las tiendas.

Las millas de alimentos no son las que más contribuyen a los gases de efecto invernadero cuando se trata de producir y consumir alimentos, pero siguen siendo importantes si tenemos en cuenta que este transporte sirve para que nosotros, como consumidores, tengamos un «surtido» de productos.

A menudo, este «surtido» no implica siquiera ingredientes exóticos. Muchas veces los supermercados se abastecen de productos procedentes de lugares remotos pudiendo encontrar algo en su entorno igual de bueno. No es que sea necesariamente más barato o mejor hacerlo así, a veces se trata del prestigio asociado a abastecerse de ciertos productos o del poder que tienen las grandes corporaciones para impulsar sus propias marcas en las tiendas.

Otras veces los supermercados desean vender artículos que no están disponibles de forma local en ciertas épocas del año. Esto sucede especialmente en el caso de los alimentos frescos.

Entra en cualquier supermercado en cualquier época del año y verás un despliegue igualmente abundante y colorido de alimentos frescos.

Un rápido vistazo a las etiquetas de «país de origen» (que la ley obliga a exhibir en todos los productos frescos en Australia, Reino Unido, Estados Unidos y muchos otros países) revela que muchos de ellos no se producen en un área local, sino que han viajado cientos, si no miles de millas (de alimentos) hasta llegar a la tienda.

Esto se debe a que las plantas necesitan unas condiciones específicas para crecer. La mayoría de los árboles frutales solo producen una cosecha al año.

Algunas cosechas se mantienen bien, pero otras no pueden almacenarse durante mucho tiempo. A algunas plantas les encanta el frío, mientras que otras necesitan un clima tropical para dar fruto. Unas precisan condiciones secas; otras necesitan altas precipitaciones; otras pueden requerir un tipo de suelo en particular o crecer en altitudes altas.

En la década de 1930, antes de que llegasen los primeros supermercados y comenzase la globalización de nuestro sistema alimentario, los compradores tenían que conformarse con los productos que hubiera de temporada o pudieran almacenarse bien, junto con importaciones ocasionales. Ahora esperamos ir a la tienda y encontrar todos los ingredientes que podamos imaginar sin importar la época del año.

¿Recuerdas los espárragos importados? Los espárragos se cosechan, en general, durante un período de tres a seis semanas en primavera. Al aprovechar la diversidad regional (con áreas más cálidas que produzcan primero y áreas más frías que lo hagan más tarde) y las distintas variedades (que producen espárragos a principios o al final de la temporada), una tienda puede almacenar espárragos locales durante dos o tres meses del año. ¿Qué ocurre, sin embargo, con los otros nueve meses? Las tiendas pueden optar por vender únicamente espárragos locales durante la temporada y ofrecer otras deliciosas hortalizas estacionales en los restantes meses del año; aunque también pueden importar espárragos durante los nueve meses fuera de temporada.

Los supermercados eligen, casi siempre, esta última opción.

Una gran cantidad de productos se exportan durante una parte del año y se importan el resto generando importantes emisiones, todo para que podamos comprar durante todo el año hortalizas que no son de temporada.

Si hablamos de frutas y hortalizas, lo que parece ser una excelente selección es tan solo una fracción de las variedades cultivadas.

Como los supermercados son grandes, tendemos a creer que nos ofrecen una enorme cantidad de opciones. Sin embargo, la realidad es que la mayoría de los productos que ofrecen son productos alimenticios procesados.

Existen en el mundo más de 750 variedades de manzanas comestibles. Nos resultarán familiares las Braeburn, Royal Gala, Granny Smith, Jazz,