

Lo que no se come y se puede aprovechar: ¿cómo hacer menos basura comiendo mejor?

¿Quién dijo la cáscara de la papa no se come? ¿Para qué pelar las zanahorias? Gran parte de lo que desechamos de frutas y hortalizas no es necesariamente desperdicio, aun es alimento. Cómo hacer menos basura comiendo mejor.



Comida es eso que se come y basura lo que se tira, dicta el sentido común. Pero esta división viene con la trampa que suele encerrar el menos común de los sentidos. Y algunos datos duros obligan a repensarla: según la FAO (conocida como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), **cada año se desecha un tercio de la comida producida en todo el mundo para consumo humano, es decir, millones de toneladas.** Suena a mucho porque efectivamente lo es. En condiciones ideales estos "desechos" son basura orgánica, que bien clasificada se aprovecha con utilidad.

Se estima que en Estados Unidos se desperdicia alrededor del 40% de los alimentos comestibles. Por estas latitudes, un estudio de 2011 del Instituto de Ingeniería Sanitaria de la Facultad de Ingeniería de la UBA y del Ceamse indicó que **en la ciudad de Buenos Aires se tiran entre 200 y 250 toneladas de alimentos por día que podrían ser reutilizados en 550.000 raciones de comida.**

De esto se desprenden, al menos, dos grandes problemas: el desecho de tanta cantidad en contraste con el hambre de millones a nivel mundial, y la contaminación que genera al descomponerse (emite dióxido de carbono y metano). El grueso de estos desperdicios aparece en el momento mismo de la cosecha. Le siguen su procesamiento, su almacenamiento y su distribución. Otro punto es el descarte por apariencia, en el que toda fruta u hortaliza "fea" (muy grande o muy chica; rugosa o siamesa) simplemente se deja de lado, como también los productos con defectos en el envoltorio o en el envasado. Al final de la larga cadena, aparecemos los consumidores, que agrandamos la montaña de basura evitable con hábitos que arrastramos desde hace demasiados años.

Algunas claves para aprovechar mejor los alimentos

Manzanas y peras. Están quienes se comen la manzana superficialmente y tiran a un tacho de basura casi la mitad de la fruta. A veces corregir estos gestos habituales pueden contribuir a un consumo más responsable. Algo que desde el sitio **Food Beast** -que reúne datos y noticias del universo culinario mundial- se recomienda con un video titulado "*How to Eat an Apple Like a Boss*" (*Cómo comer la manzana como un jefe*). La idea es simple: en lugar de comer la fruta desde sus costados, hay que hacerlo de abajo hacia arriba (o viceversa), incluido su centro. Las semillas tienen un sabor almendrado muy agradable. Lo mismo con la pera. Su núcleo es tan blando que no vale la pena desperdiciarlo. De esta manera, se aprovecha un 30% más de cada fruta.



Zanahorias. El destino de algunas verduras suele ser envejecer en el cajón de la heladera. Cuando esto pasa con una zanahoria, pocas cosas quedan por hacer: el paso del tiempo hace que pierda su dureza y sea muy difícil de pelar o rallar. La resolución más fácil suele ser desentenderse y dejarla ir. Error: no hace falta más que ponerla en agua por unas horas y listo, absorbe el líquido perdido y queda como nueva.

Alcaucil. Sí, es cierto, su corazón es lo más rico, pero los platos que solo incluyen esta parte son un símbolo de mezquindad: ¿qué pasa con el resto? Termina en la basura. Vayamos contra esta tontería. El alcaucil se come entero o no se come. Y con esto hablamos también de su tallo. Se puede si se quiere.

Brócoli, coliflor y espárragos. Otros productos largamente incomprendidos. No hay razón para desechar sus troncos, solo es necesario tener paciencia y cocinarlos un rato más. Se los puede incluir en tortillas, guisos, sopas, ensaladas, en fin, donde gusten.



Las hojas del apio y las remolachas, pueden incluirse en ensaladas o hervidas en tartas mezcladas con espinaca y / o acelga.



Cebollas de verdeo y puerros. Si bien se puede comer toda la planta. Lo que pocos saben es que si se lleva el bulbo (donde crecen las raíces) a un vaso con agua, la planta se regenera y así se puede volver a usar unas tres veces más.

Frutas maduras. Nunca falta el que confunde un damasco maduro con uno podrido. Equivocación imperdonable. Las frutas maduras son las más dulces y resultan ideales para hacer dulces o tortas.

Cáscaras. Seguro que ya lo escuchaste y todavía no te convence, pero es así: no hace falta pelar papas, zanahorias, berenjenas ni calabacitas. Con lavarlas bien alcanza. En su piel se encuentran valores nutricionales -como fibras y vitaminas- y le da un plus de sabor a cualquier preparación. Como todo (o casi), es cuestión de tener motivación, animarse y generar un hábito. Un dato curioso es que el 12% del peso total de una banana corresponde a su cáscara. No pretendemos que la comas (aunque algunos lo hacen), pero saber que se puede usar para ablandar la carne y conservar su jugo mientras se la cocina, o para hacer té, no está de más.



Las Sobras.

A no ser tan cómodos. Si algo sobra, se reutiliza (el tomate de una ensalada bien pueden ser parte de una salsa) o se congela para comerlo más tarde -el pan-. Lo mismo cuando se va a un restaurante. Llevar lo que no comiste y sobró, te salva después y achica la cantidad de comida descartada por el local (nunca te avergüences por pedirlo).

En sus libros policiales Manuel Vázquez Montalban, siempre instalaba su "alter ego", un personaje secundario que (como él) era cocinero, y luego de describir un plato delicioso, ya en plena culminación, el personaje principal (Pepe Carvalho), no podrá comerlo por una llamada urgente que lo obliga a salir de la casa. Ante la pregunta ¿como quedará esto recalentado?. "De la ostia jefe, vaya tranquilo, lo guardamos". Desde entonces y para siempre. Recalentado también se disfruta.

Cabe preguntarse si el reaprovechamiento de estos alimentos es capaz de reducir la cantidad de comida que pasa rápidamente a ser basura. La realidad es que a gran escala no, pero como se dice, todo suma. Además, mejorar la forma de consumir los alimentos es una buena manera de cuidar tus gastos. A fin de cuentas, desperdiciar menos es gastar menos y formar parte de los que algunos vislumbran como el inicio del cambio.

Basado en una nota de Ariana Perez Artaso