

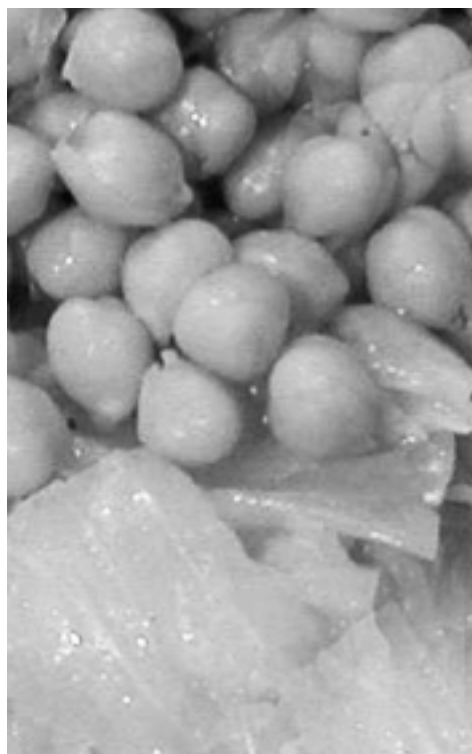


La cocina sostenible

Edición de septiembre de 2011

La cocina sostenible está basada en el placer y el sentido común. Su recetario básico parte de productos frescos y de temporada, aunque no rechaza chacinas ni conservas clásicas de calidad.

Muy ligada a la llamada dieta mediterránea, hace uso abundante de frutas, cereales, verduras y legumbres, con el aceite de oliva como grasa principal. Las proteínas animales son un porcentaje pequeño de la dieta. Hace bastante uso del pescado azul, mientras que la carne se emplea poco. El ajo, la cebolla y los condimentos especiados son ingredientes fundamentales.



Imprime este documento sólo en caso necesario
y si lo haces, elige la opción horizontal

lasguíasfvs



¿Qué es la cocina sostenible?



La cocina sostenible es una técnica de acopio, uso y transformación de los alimentos basada en el conocimiento de su origen y de sus consecuencias para la salud personal, social, ambiental y económica de nuestro planeta.

Como primer paso, indaga en los orígenes de los alimentos que utiliza, y en las cadenas de transformación que han sufrido hasta llegar a ser comercializados. Y elige los mejores para nuestra salud y nuestro planeta utilizando esa información.

En realidad eso no es nada nuevo. Durante muchos siglos, mucha gente conocía perfectamente la procedencia de su comida: los nombres y apellidos de los animales cuya carne era cocinada, la huerta de donde venían las hortalizas y los procedimientos de labranza y de cría de animales empleados. Hoy en día ese prurito sobrevive en los vinos caros, en los que se supone que se puede distinguir



el pago concreto donde se crió la uva, y por supuesto identificar todas las fases del proceso de crianza y elaboración del producto.

Las nuevas normas sobre etiquetado con exigencia de indicación de la procedencia del alimentos y de los procedimientos de extracción y transformación son un esfuerzo por devolver a la sociedad ese conocimiento perdido.

Como segundo paso, la cocina sostenible utiliza la información disponible y la tecnología a nuestro alcance para llevar a cabo la transformación de los alimentos acopiados en comida sana y apetecible (ver guía FVS acerca de las máquinas para cocinar), con la mayor eficiencia energética e hídrica posible y con una producción de residuos reducida al mínimo. (Ver guía FVS sobre los residuos orgánicos y de envases).

Algunos elementos de la cocina sostenible

Utilice productos de buena calidad y buen precio

Un alimento demasiado caro no es sostenible, pues no está al alcance de la gente corriente para su comida cotidiana (no se incluyen aquí los despilfarros navideños). Una cesta de la compra de buena calidad, compuesta por alimentos sanos, apetitosos y obtenidos por procedimientos que no suponen esquilmar la tierra ni maltratar animales, no es necesariamente más cara de lo normal.

La clave está en balancear la dieta de manera que no tengamos que gastar mucho dinero en carne. Hay que tener en cuenta que la carne supone una parte muy grande de los presupuestos familiares de alimentación. Por otro lado, tampoco podemos alimentarnos exclusivamente de patatas

cocidas, una dieta realmente barata pero muy incompleta. Así pues, tendremos un problema presupuestario si nuestra dieta se compone principalmente de filetes de ternera a la plancha.

La solución, que se lleva practicando siglos, es comprar pequeñas porciones de carne –procedente a ser posible de animales bien criados– y combinarlas con toda clase de ingredientes en sabrosos y alimenticios platos. Las legumbres y las verduras son las mejores para hacer esta mezcla (Ver los elementos para un **recetario** de la cocina sostenible, en la última parte de esta guía). Animales bien criados son aquellos que han recibido una buena alimentación, como los cerdos

alimentados con bellotas o los corderos alimentados con hierba. esta carne es muy cara, de ahí la necesidad



de comprarla en dosis moderadas.

El pescado también puede alcanzar altos precios, y no digamos el marisco. La solución está en comprar peces pequeños enteros, más que porciones de grandes peces. Son mucho más baratos e igualmente sabrosos, por lo general.

Los huevos clase 0 (ecológicos y procedentes de gallinas no criadas en jaulas) son muchos más caros que los clase 2 o 3, pero no tienen comparación en su calidad. Puede gastar menos en otras viandas (por ejemplo, comprando menos carne de dudosa calidad)y comprar más exquisitas lentejas con Denominación de Origen. Algo parecido se puede decir de la carne de pollo, que debería preceder siempre de gallinas de corral.

Los lácteos plantean un dilema. No es probable que la leche fresca en gran cantidad sea recomendable para los adultos. El queso es la mejor opción, y muchas variedades están realmente conectadas con la tierra a través de razas específicas de ovejas, cabras u ovejas criadas con procedimientos sostenibles.

Hay dos tipos de alimentos que se pueden y deben comer sin tasa: frutas y verduras de toda clase. Aunque algunas son caras o tienen temporadas en que son caras, siempre hay oportunidad para encontrar buenos productos a buenos precios, mucho mejor si se han cultivado sin pesticidas. Lo mismo se puede decir de las legumbres, un lujo al alcance de todos (un kilo de auténticas lentejas de la Armuña cuesta la mitad de un filete).



Patatas, pan, pastas y arroz han sido y son el alimento base de la humanidad. Son los más baratos y más accesibles de todos. Su proporción en una dieta sana es objeto de arduas discusiones, desde los que opinan (basándose en una mítica “dieta paleolítica”) que deberían ser erradicado de la mesa a los que pretenden que formen las tres cuartas partes de nuestra alimentación. Una cuestión importante es distinguir entre productos totalmente arrasados y desnaturalizados, como el pan de molde o el arroz precocido, y otros que conservan bastantes de sus características alimenticias originales.

Algunas recomendaciones útiles para elegir alimentos sostenibles se pueden encontrar en la Guía FVS “Los alimentos”.



Utilice la máxima variedad de productos que sea posible

Es cierto que uno se puede alimentar de exclusivamente de latas de atún en aceite durante años, pero la buena salud y el placer asociados a la comida suelen crecer con la diversidad de alimentos.

Las recomendaciones oficiales establecen las populares pirámides tróficas, donde se nos indica los componentes y las proporciones de una dieta saludable. Por lo general estas pirámides dividen la comida en varios grupos (cereales y feculentos, carnes y pescados, aceites, frutas, verduras, etc.) y se caracterizan por su machacona insistencia en que la dieta sea variada y en que reduzcamos

la ingesta de grasas, sobre todo precedentes de animales. Aunque sean recomendaciones del gobierno, no les falta del todo razón en un punto: la dieta sana es la dieta variada. A partir de ahí, las opiniones se dividen en diversos campos enfrentados, cada uno con su alimento panacea y un profundo menosprecio por todos los demás.

No haga mucho caso a los fanáticos del Omega 3 o 6, las isoflavonas, la carne, el pan integral, el muesli, los yogures probióticos(?), los fitoquímicos, los alimentos de color rojo vivo o el brócoli. Lo que hoy está de moda, dejará de estarlo mañana, y no hay moda alimenticia que dure más de diez años. Sobre todo, no coma nada por sus

virtudes farmacéuticas, hágalo porque le gusta y le parece sano y adecuado para usted. Las nueces no son un aliado de nuestra salud cardiovascular sino simplemente eso, nueces, deliciosas al natural o acompañadas de higos o miel.

Para poner en práctica la búsqueda de la variedad, merodee e investigue en las diversas ofertas que existen, desde el huerto de un amigo a un gigantesco hipermercado. Pero no confunda variedad con calidad. Una reciente encuesta del proyecto ConSuma Naturalidad ha mostrado que la gente

piensa que la variedad de alimentos a aumentado, pero no así su calidad.

Es verdad que una enorme estantería llena de yogures de sabores no contiene variedad (tratándose de alimentos, sería correcto decir "biodiversidad") sino que es un simple catálogo industrial de productos usados para dar sabores y texturas a la leche fermentada. Le será más útil investigar en los mercados de temporada que hay en todas las localidades. También es útil hacer todos los días ligeras compras en vez de llenar tres carros una vez al mes (siempre que tenga tiempo). Siempre se encuentra alguna novedad. Así como recorrer las tiendas de comida exótica, regional, especializada o del extranjero.



Prefiera lo fresco (alimentos de temporada) pero no rechace lo conservado

“La temporada” de las fresas, los mejillones o la carne de cordero son vestigios de un factor que antaño determinaba la vida de las personas. La escasez de procedimientos de conservación, especialmente la inexistencia de una cadena del frío, hacía que los productos frescos estuvieran disponibles en franjas delimitadas del año. Las naranjas y la carne fresca de cerdo se comían en invierno, los melocotones en septiembre, los corderos lechales en primavera.

Todo eso se conserva hoy de manera muy atenuada. La razón está en lo que se ha llamado la autopista mundial de la alimentación, que circula entre las



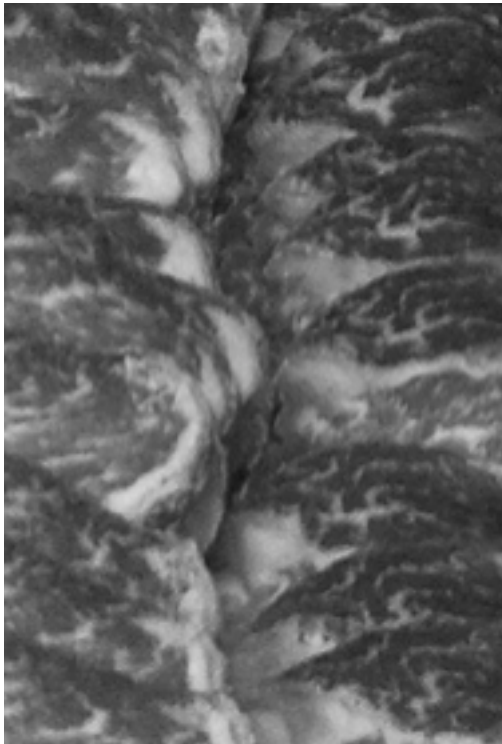
agrofactorías y las cámaras frigoríficas de todo el mundo para proporcionarnos cualquier producto fresco en cualquier época del año, pues el sistema funciona a escala planetaria. Por ejemplo, las naranjas chilenas llegan a España en agosto, justo cuando se están agotando las naranjas valencianas conservadas en cámaras frigoríficas.

Es cierto que transportar fruta desde tan largas distancias multiplica mucho su impacto sobre el medio ambiente, pero tal vez el problema sea transportarla a base de quemar petróleo, y no otro combustible más sostenible. Para seguir la pista de la temporada de frutas, verduras, pescados y mariscos, pregunte a los fruteros y pescaderos. Algunos mercados de abastos editan guías o reparten folletos con esta información.

Independientemente de la cadena del frío, las conservas permiten hasta cierto punto salvar las limitaciones de la temporada.

No hay que rechazar las conservas porque sí: algunas son obras maestras de la cocina sostenible. Son muy apetecibles los alimentos tratados con procedimientos tradicionales: desecación, ahumado, curado, etc.

Los embutidos han cogido una mala fama innecesaria por los enemigos del mítico colesterol, pero se trata en realidad, si son buenos, de carnes curadas con especias, tan saludables como cualquier otro alimento. Latas, frascos y botes de conserva no deben faltar tampoco en la despensa.



Saque partido de los manuales de instrucciones (recetarios de cocina), autóctonos y de todo el mundo

Puesto que se trata de cocinar, reúna información sobre cómo hacerlo. No le resultará difícil: los libros de cocina son la salvación de los editores, por lo bien que se venden, y la información sobre recetas es una de las más intercambiada entre humanos.

Los recetarios llevan publicándose unos 5.000 años y siempre nos ofrecen una visión fascinante de la sociedad que los creó en cada etapa histórica.

Hay que tener en cuenta que cada plato es como un paisaje que ha evolucionado a lo largo del tiempo, incorporando nuevos ingredientes y perdiendo otros, reflejando siempre una imagen del sistema ecológico local. Los platos

se suelen reunir más o menos arbitrariamente en cocinas: mediterránea, turca, francesa, española, riojana o vasca.

El cocinero sostenible deberá partir siempre de lo que tiene más a mano, la cocina local, pero sin olvidar otros extraordinarios complejos culinarios que existen en el mundo.

Actualmente la UNESCO reconoce tres complejos culinarios como Patrimonio de la Humanidad: la cocina popular mexicana, la comida gastronómica francesa y la dieta mediterránea. Por abarcar esta última la península Ibérica, es la que más nos debería interesar en principio.

Los medios de comunicación están llenos de periódicas lamentaciones acerca de la extinción de la dieta mediterránea en España, y es

cierto que es mucho más sostenible que la dieta internacional-industrial.

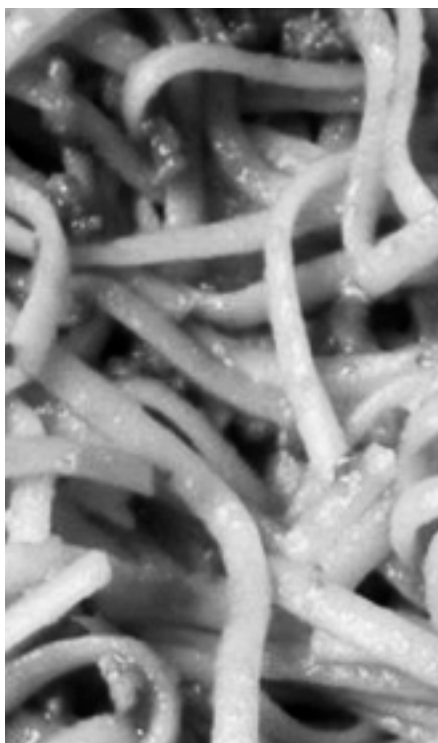
Según la UNESCO, “en el modelo nutricional de esta dieta, que ha permanecido constante a través del tiempo y del espacio, los ingredientes principales son el aceite de oliva, los cereales, las frutas y verduras frescas o secas, una proporción moderada de carne, pescado y productos lácteos, y abundantes condimentos y especias”. No obstante seguir en general el recetario de la cocina mediterránea, el cocinero sostenible no debería olvidar otros patrimonios culinarios de la humanidad, como el método japonés de preparar el pescado crudo, el gran invento chino para cocinar –el famoso wok–, o el charque del altiplano boliviano.

No se complique la vida con el utillaje

Las cocinas son pequeñas y todos tenemos una licuadora que ha sido utilizada una sola vez guardada en un armario.

El 99% de todas las recetas se pueden preparar utilizando menos de cinco utensilios de cocina, y las del 1% restante probablemente son demasiado complicadas como para valer la pena.

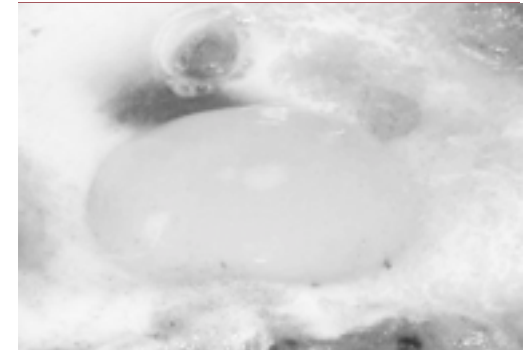
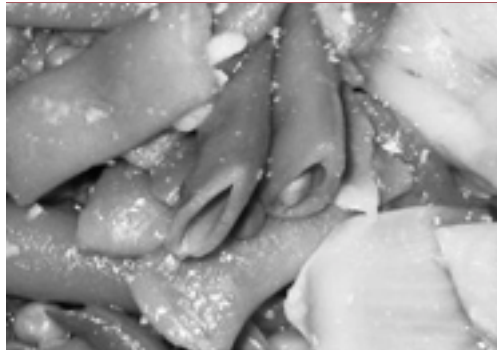
Un buen fuego de gas, unas cuantas sartenes y cazuelas, una olla a presión y un cuchillo es todo lo que se necesita para cocinar la mayoría de los platos, con un horno para preparar los restantes. No se necesita más. Si no se ha comprado todavía un microondas o una freidora, no lo haga. El horno de microondas no sirve para gran cosa en una cocina, aparte de calentar algún plato precocinado, y la freidora usada en exceso termina dando a nuestra dieta un sospechoso color



marrón anaranjado. Es cierto que el microondas ahorra energía de cocción, pero nuestra dieta sería muy triste si lo empleáramos con asiduidad. De entre los demás cacharros de cocina, el único imprescindible es la batidora y tal vez el molinillo de café.

Con los demás se puede repetir la recomendación anterior: si no se los ha comprado todavía, no lo haga. Eso incluye objetos tan curiosos como la sanguichera (calienta sándwiches de jamón y queso), la plancha (nadie sabe donde guardarla una vez usada por primera vez), el cuchillo eléctrico (inútil a no ser que se pase el día troceando huesos), el abrelatas eléctrico (un triunfo del márketing), el exprimidor eléctrico, el tostador de pan, la licuadora de frutas y verduras, el cortafiambres, el palomitero, la panificadora, los robots de cocina en general y el más impresionante de todos: la yogurtera.





No desperdicie nada y organice sabiamente el “desechaje” de los restos de comida

Nuestras abuelas se horrorizaban, y con razón, cuando veían tanta comida buena tirada a la basura. A veces los alimentos se estropean sin remedio, pero en general un cubo de residuos repleto de cosas todavía comestibles indica dejadez y descuido. Tiramos tanta comida porque le hemos perdido el respeto: los precios de los alimentos han bajado mucho en términos relativos, ya suponen una parte pequeña del presupuesto familiar, y su calidad también ha bajado. Podemos tirar la comida, pues, sin muchos remordimientos.

Reutilizar los restos de comida o no es una cuestión personal, aunque hay

hasta recetarios especializados en esta rama de la cocina.

La otra cara de la moneda es un sistema de recogida de residuos domésticos que tampoco da ningún valor a la basura orgánica. En castellano antiguo, basura significaba literalmente el valioso abono que devolvía la fertilidad a la tierra: “cava hondo, pon basura y déjate de libros de agricultura” decía un refrán bastante cetrino.

En el sistema actual más usado en España, la materia orgánica tiene como destino el **cubo “de restos”**, donde se mezcla con maquinillas de afeitar desechadas, pañales, gomas, cristales rotos y DVDs estropeados. La mezcla resultante se transforma con mucha más dificultad en compost que si se

hubieran separado previamente los valiosos restos de alimentos.

Tendrá mucha suerte si puede **compostar** al menos parte de los residuos vegetales. Actualmente se comercializan compostadores de jardín, de balcón y hasta de salón (contrariamente a la creencia popular, el compostador no emite olores fétidos). Si puede hacerlo, obtendrá un mantillo muy rico para abonar toda clase de plantas.

El **aceite de cocinar usado** es un problema. Aunque no seamos adictos

a los fritos, terminaremos reuniendo una cierta cantidad de aceite usado con la que no sabremos qué hacer. Algunos afortunados disponen de contenedores especiales o de un sistema de recogida de este producto, pero lo contrario es la norma habitual en casi toda España. Como mal menor, se suele recomendar empapar el aceite con papeles viejos o arena y tirarlo a continuación al cubo de los restos orgánicos. Algunas personas ecoeficientes todavía hacen jabón con el aceite usado.



Algunos platos de la cocina sostenible

Existen gran número de platos muy conocidos que encajan perfectamente en la cocina sostenible, que coinciden no por casualidad con los principales de la cocina tradicional. Algunos son verdaderas obras maestras. Si sus habilidades culinarias se reducen a las carnes y pescados a la plancha y las ensaladas, se sorprenderá de lo fácil que es cocinar estos ricos platos.

Gazpachos, ajoblanco y salmorejos, sopas frías con base de tomate o almendras y aceite de oliva, con verduras variadas como aderezo. Son bastante recientes. El gazpacho original era un caldero lleno de agua donde se vertía aceite de oliva y todo el pan y las hortalizas que se pudieran reunir. Se trata de una manera deliciosa de comer hortalizas crudas y el plato es 100% vegetariano.

Paellas y arroces variados, guisos de arroz seco con verduras y legumbres en su origen, que más adelante se complicó con carnes y mariscos variados. Un ejemplo perfecto de plato sostenible, un paisaje en miniatura de la región mediterránea.

Las sopas de ajo y de cebolla, una delicatessen de restaurante que en su origen eran una manera de aprovechar el pan que había quedado seco, como las migas, que son actualmente un plato de día de fiesta. Un plato casi milagroso y un ejemplo de la manera de sacar partido de ingredientes realmente parcos.

Los diversos **potes, cocidos y escudellas**, creados en tiempos remotos, se basan una olla puesta al fuego con legumbres, que recibía todo lo comestible que hubiera por los alrededores para componer el guiso

sustancioso que serviría de plato único a base de lentejas, garbanzos, alubias o habas.

Ensaladas ilustradas o sin ilustrar, con toda clase de hortalizas frescas acompañadas de aceitunas, escabeche o bacalao desalado y aliño a base de aceite de oliva.

Las **tortillas de patatas y cebolla o paisanas**, una manera de comer huevos mezclados sustanciosamente con verduras variadas u otros elementos, animales o vegetales, pasados por la sartén.

El **cordero, cabrito o lechón asado**, el gran plato tradicional de fiesta, que lo sigue siendo en la actualidad. Una receta que se podría datar de hace 20.000 años.

La **menestra de verduras**, esta vez un paisaje de la huerta reducido a las

dimensiones de un plato. Toda clase de hortalizas reunidas con un sustancioso aliño, con o sin elementos cárnicos.

Chilindrones, calderetas, estofados y toda esa generación de guisos sabrosos de carne de cordero, ternera, cerdo o pollo, siempre acompañados de patatas y verduras. Y sus equivalentes hechos con pescado, como el caldero o el marmitako.

