

Tiramos 1 de cada 10 alimentos que compramos

Cómo evitarlo

Todos somos responsables: fabricantes, comerciantes, restaurantes... y nosotros mismos. ¿Cuántas veces no habrá echado a la basura unas sobras que olvidó congelar?, ¿o una lechuga olvidada y enmohecida?

Mientras 900 millones de personas pasan hambre, 1.300 millones de toneladas de alimentos se pudren cada año. Un desperdicio que se traduce además en un enorme despilfarro de recursos. Para que se haga una idea: una hamburguesa tirada a la basura supone un gasto de 2.500 litros de agua, usados para producir parte del pienso que alimentó a esa vaca.

Frutas y verduras, lo que más tiramos según nuestra encuesta

Gran parte de este despilfarro tiene su origen en una mala manipulación del alimento, en el deshecho de productos

poco estéticos o en la rotura de la cadena del frío durante su transporte y su venta. Pero el consumidor no está libre de culpa, como se desprende de la encuesta realizada por la OCU a casi 1.300 personas con el fin de conocer nuestros hábitos de consumo. Y cuyos resultados resumimos justo debajo. De hecho, ocho de cada diez consumidores reconocen que tiran comida a la basura de vez en cuando: sobre todo frutas y verduras (cerca del 6% de los que compran), pero también bastante pan y bollería; y, en menor medida, carne y pescado. Afortunadamente, combatir estos malos hábitos no es tan difícil como pueda parecer: vea, a la derecha, *De usted depende*.

DE USTED DEPENDE



USE EL CONGELADOR

Congele en raciones adaptadas al número de personas que vivan en casa. Una vez descongeladas, si no las va a comer al poco, cocínelas y vuelva a congelarlas.

EN ADOBO AGUANTA MÁS

Las carnes y pescados, adobados, aguantan un par de días más. La maceración debe hacerse con vinagre, limón, vino o especias.



PONGA LOS HUEVOS A HERVIR

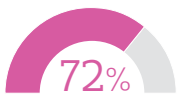
Los huevos que se han pasado tres o cuatro días de la fecha de consumo recomendado, cuézalos 15 minutos y tómelos duros.

HAGA UNA TARTA

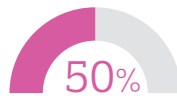
El pan duro puede rallarse o tostarse para hacer picatostes. Los bollos, secos, pueden servir de base de un bizcocho o un pudding.



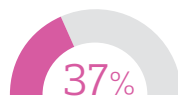
NUESTROS MALOS HÁBITOS



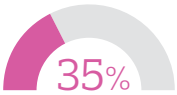
No organiza un plan de comidas semanal que racionalice las compras.



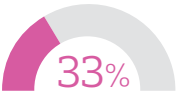
Se olvida de congelar la comida antes de que se estropee.



Tira la comida que ha sobrado en el plato (la que sobró en la bandeja sólo la tiran el 4%).



Acaba tirando las sobras que se guardaron o se congelaron.



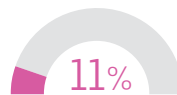
No guarda los alimentos según las instrucciones de conservación del productor o el fabricante.



No rota los alimentos de la despensa o el frigorífico para colocar delante los más antiguos.



No comprueba la fecha de consumo preferente o de caducidad antes de comprar.



Acostumbra a comprar demasiada comida que no le dará tiempo a consumir.



No distingue la fecha de caducidad de la fecha de consumo preferente.

da 3 alimentos



42%

De los alimentos los tira el consumidor

REVISE QUÉ GUARDA

Pescado, pollo y carne picada no aguantan más de dos días en el frigo. Filetes, purés y platos preparados, hasta cuatro días. Fiambres y embutidos, seis o más.



ANTES DE TIRAR...

Con la fruta muy madura haga zumo o macedonia. Con la verdura estropeada, puré. Pero quite las zonas pochadas: recorte 1,5 cm alrededor.



COCCER 15 MINUTOS

Carnes o pescados que huelan mal, tírelos. Si solo están un poco pasados, cocínelos durante al menos 15 minutos para evitar riesgos.

LO FEO ALIMENTA IGUAL

Si hay fruta o verdura con tallas o formas raras y es más barata, cójala. Da salida a un alimento sabroso y nutritivo que de otro modo se tira.



DECIDE USTED, NO EL SÚPER

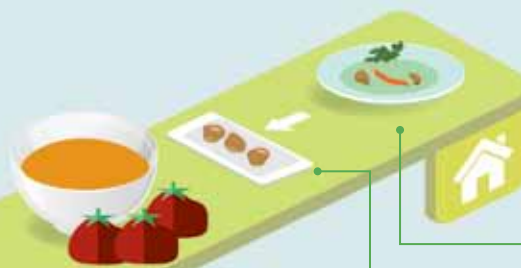
La lista de la compra refleja sus necesidades reales. Evite las ofertas 2x1 o 3x2 en alimentos con las fechas de caducidad demasiado próximas.

LLÉVESE LOS RECORTES

Cuando compre carne o pescado y lo tengan que limpiar, pida también los recortes, le servirán para preparar un caldo o una salsa.

EL ORDEN AYUDA (Y MUCHO)

Agrupe los alimentos: fiambres, refrescos, aperitivos, etc. Y ordénelos de detrás a delante: deje a la vista los que vayan a caducar antes.



SOFRITO O GAZPACHO

Si el tomate está demasiado maduro, haga un sofrito y congélelo. Otra opción es apartarlo para hacer gazpacho o salmorejo.

¿Y LAS SOBRAS?

Con la carne, prepare albóndigas o canelones; con el pollo, croquetas; con el pescado azul, escabeche; con el pescado blanco, púdin... Luego puede congelarlos.

NO SE PASE AL SERVIR

Sirva raciones justas (y espere que se acaben). Las sobras de un plato suelen tirarse a la basura, las de una fuente de servir se guardan.



SIN VERGÜENZA, YA LO PAGÓ

Cuando vaya a un restaurante y le sobre comida, pida que se la pongan en un envase y llévesela a casa. De lo contrario la tirarán.

PROPUESTAS PARA LA CADENA DE PRODUCCIÓN

APROVECHAR TODA LA COSECHA

Es preciso recoger toda la cosecha, incluida aquella parte del cultivo que por talla o forma no entra en los estándares comerciales.

¿SIN SALIDA? PARA EL GANADO

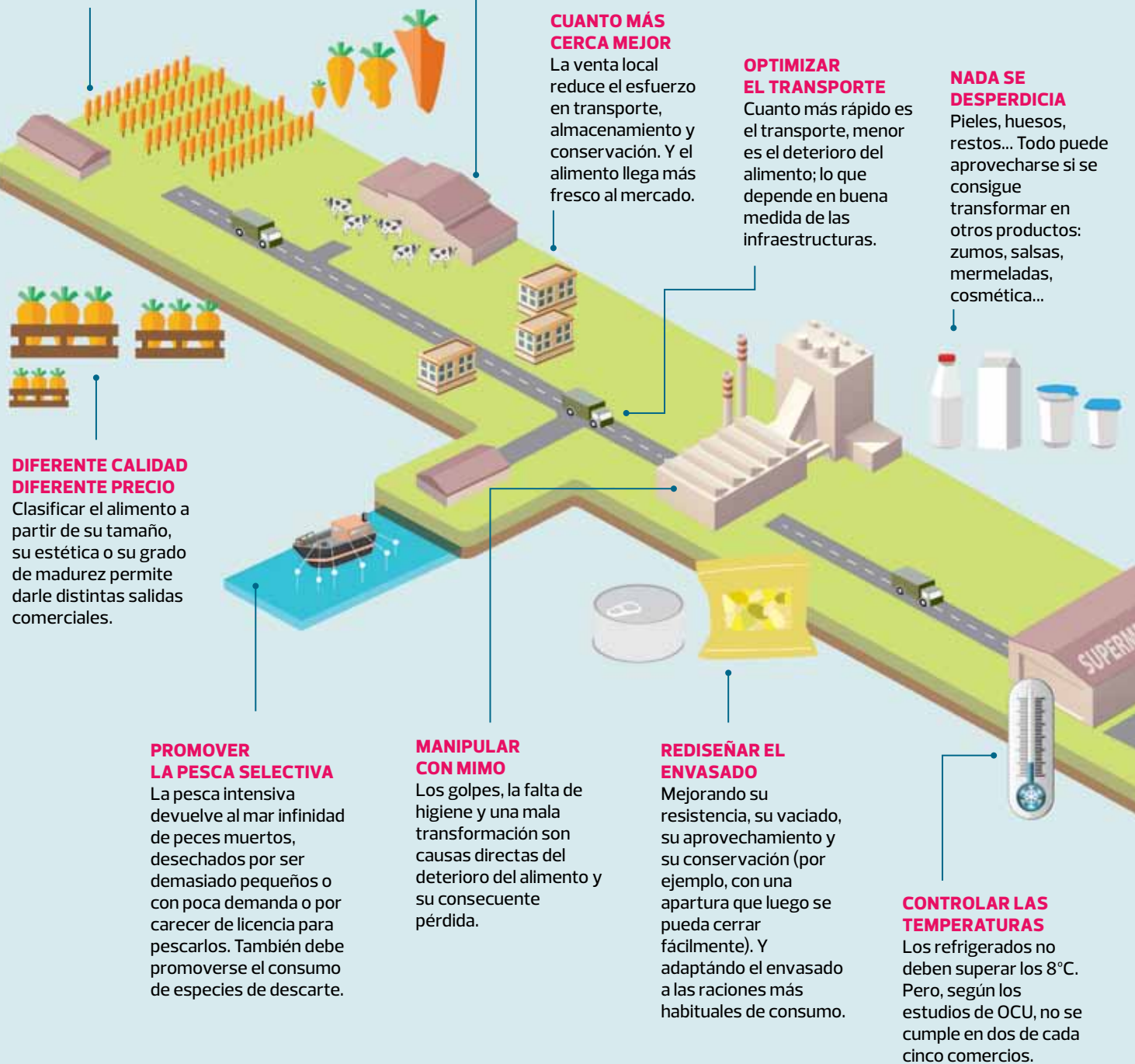
Aquellos alimentos, recortes y cultivos sin una salida comercial se pueden aprovechar para alimentar al ganado.



39% De los alimentos los tira el fabricante

14% De los alimentos los tira la hostelería

5% De los alimentos los distribuidores y los comercios



OCU MÁS INFORMACIÓN

Entre en nuestra Guía para cocinar con sobras y conozca algunas de las formas más rápidas y sencillas de cocinar y conservar restos de pescados, carnes, frutas y verduras. También encontrará información sobre las distintas fechas de caducidad y más consejos para evitar tener que tirar comida a la basura. Así como un rápido test para conocer sus hábitos de consumo.

www.ocu.org/tirar-comida

SÍ A LA VENTA A GRANEL

La venta a granel permite al consumidor adaptar su consumo a sus necesidades reales. Debería potenciarse todo lo posible.



ANTES DE QUE CADUQUE

Si se acerca la fecha de caducidad o de consumo preferente, debe rebajarse el producto para impulsar su venta o bien donarse a una ONG.

La fecha de consumo preferente puede superarse sin riesgo

Recuerde: no es lo mismo fecha de consumo preferente que fecha de caducidad. Esta última, propia de los alimentos frescos, indica la fecha límite a partir de la cual el alimento tiene un riesgo microbiológico. Aunque aún podrían consumirse si no huelen mal y se cuecen durante al menos 15 minutos. Por su parte, la superación de la fecha de consumo preferente no implica ningún riesgo para la salud, más allá de una pérdida de sabor, calidad y textura.

Objetivo europeo: reducir el desperdicio a la mitad en 2025

Tan importantes como los hábitos del consumidor son las prácticas de la industria alimentaria: agricultores, ganaderos, pescadores, productores, distribuidores, vendedores y restaurantes son responsables de más de la mitad del desperdicio alimentario. De ahí que el Parlamento Europeo haya solicitado a los estados miembros medidas concretas y urgentes en el etiquetado de los alimentos, su envasado, la venta rápida o el emplazamiento de los sobrantes con el fin de reducir su impacto a la mitad dentro de doce años.

En nuestro país, el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente ha lanzado en 2013 la estrategia *Más alimento, menos desperdicio*. Entre sus acciones está la extensión de la fecha de caducidad en los yogures o el fomento de acuerdos de colaboración de las empresas de alimentación con los bancos de alimentos (la donación desgrava ahora hasta el 25% de su valor). Además, se están impulsando los estudios para valorar el alcance del problema en España y el desarrollo de campañas de difusión y sensibilización.

Algunas de las iniciativas más originales

Algunas entidades españolas ya están en marcha para evitar el desperdicio como:

- Bodegas Matarromera o Verdifresh aprovechan sus restos para obtener, respectivamente, cosméticos antioxidantes y bebidas vegetales, muses o espesantes.
- Las tiendas de Caprabo en Cataluña organizan semanalmente la donación de productos que no venden a asociaciones de ayuda del barrio. Eroski, además, promueve el comercio a granel, no tiene ofertas 2x1, rebaja los precios de las frutas y verduras más maduras y no deshecha las piezas con tallas raras.

- La campaña *Ciudadano 0,0* de San Miguel ofrece consejos para alargar la vida útil de los alimentos y bolsas para llevarse la comida que le sobre del restaurante.

- A través de *Tu basura vale un huevo*, Ecologistas en Acción de Sevilla recoge restos orgánicos de sus socios para alimentar gallinas. Por cada kilogramo de restos se recibe un huevo.

Y también podemos tomar ejemplo de algunas iniciativas de todo el mundo:

- www.panierdelamer.fr. Esta iniciativa francesa promueve el uso del sobrante de las lonjas de pescado para transformarlo en productos de larga vida útil y poder así donarlos a bancos de alimentos.

- www.campuskitchens.org. Colegios y universidades norteamericanos ceden espacios para que los estudiantes recuperen y reelaboren la comida que sobra en los restaurantes para distribuirla luego en agencias contra el hambre.

- www.foodsharing.de. En Alemania, si va a irse de vacaciones y tiene comida que va a caducar, puede ofrecerla gratis.

- www.thepigidea.org. Esta campaña británica invita a aprovechar los desechos en toda la cadena de producción como comida para ganado porcino.

El transporte local, el gran reto



Muchas de las soluciones propuestas para aprovechar los alimentos en el área de la producción y comercialización chocan con las dificultades para desarrollar una red efectiva de transporte local. Yase para trasladar productos a un-

to de caducar a un banco de alimentos cercano, para organizar la venta de alimentos en mercados de localidades próximas, o para llevar los excedentes de la recolección a una empresa ganadera próxima. Y no hay soluciones perfectas, a menudo depende

de la voluntad y el ingenio de unos y otros. También en el ámbito de la cercanía, insistimos en la importancia de que los restaurantes ofrezcan al consumidor la posibilidad de llevarse las sobras en algún tipo de envase cerrado.