

# La cocina sostenible

Segunda edición de enero de 2016  
Primera edición de octubre de 2011

Autor: Jesús Alonso Millán - Fundación Vida Sostenible  
Revisión: Cecilia Barrera Gamarra - Fundación Vida Sostenible

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.

Así hablamos del flexitarianismo como una opción alimentaria de vegetarianismo con poca carne de gran selección.

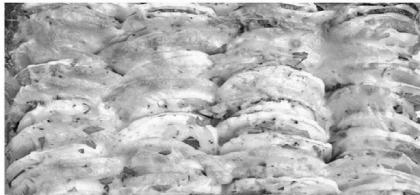
Imprime este documento sólo en caso necesario  
y si lo haces, elige la opción horizontal



# lasguíasfvs

fvs

## ¿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 de los 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 preceptos 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

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 (sardinas, boquerones, salmones por ejemplo).

Los huevos clase 0 (ecológicos y procedentes de gallinas no criadas en jaulas) son muchos más caros que los clase 2 ó 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 proceder siempre de gallinas de corral.



## Algunos preceptos de la cocina sostenible

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 o vacas criadas con procedimientos sostenibles.

Hay dos tipos de alimentos que se pueden y deben comer sin límite: 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 debería 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".

## Algunos preceptos de la cocina sostenible

### Utilice la máxima variedad de productos que sea posible

Es cierto que uno se puede alimentar 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 fáculentos, 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 ó 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.



## Algunos preceptos de la cocina sostenible

Tampoco se fíe de alimentos en cuyo etiquetado figuren un lista larga e incomprendible de ingredientes; estos por lo general encubren aditivos dudosos para la salud.

Como ejemplo están los "nuggets de pollo" de una cadena de comida rápida que contiene 32 ingredientes que se dividen en los de tipo A más o menos reconocibles, B suenan a componentes de medicamentos y C misteriosos productos químicos; tal como lo hemos explicado en esta viñeta en el blog: *El Ciudadano Autosuficiente*.

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 ha 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.

## Algunos preceptos de la cocina sostenible

### 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 y la época del año.

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.

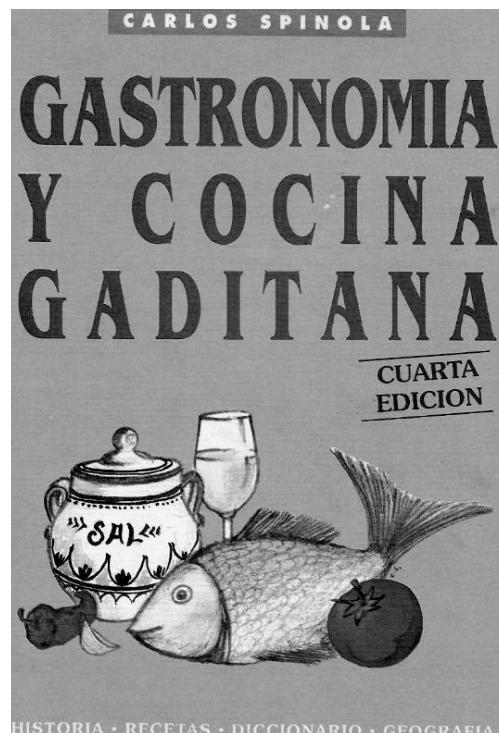
Algunos mercados de abastos editan guías o reparten folletos con esta información.

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 por varios motivos (como su posible carácter carcinógeno), pero estas carnes curadas con especias, si son de calidad, pueden comerse en cantidades moderadas. Latas, frascos y botes de conserva no deben faltar tampoco en la despensa.

## Algunos preceptos de la cocina sostenible



### 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 los 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, francesa, china, italiana, mexicana, etc.

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 cuatro complejos culinarios como Patrimonio de la Humanidad: la cocina popular mexicana, la comida gastronómica francesa, la dieta mediterránea y la cocina tradicional japonesa.

Por abarcar la de 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 o chuño de altiplano andino.

## Con qué cocinar



### 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 (ver *Guía de los fuegos de la cocina*) 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 sandwichera (calienta sándwiches de jamón y queso), la plancha (nadie sabe dónde 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 marketing), el exprimidor eléctrico, el tostador de pan, la licuadora de frutas y verduras, el cortafiambrés, el palomitero, la panificadora, los robots de cocina en general y el más impresionante de todos: la yogurtera.



(\*) Si no tienes fuego de gas pero sí vitrocerámica, aprende a aprovechar el calor residual una vez apagado el fuego. No esperes hasta que esté hecha la comida, apaga la vitro antes de su total cocción y así, aparte de aprovechar energía y consumir menos luz, podrás utilizar el último toque de calor que deja (Ver *Guía Los fuegos de la cocina*).

## Cómo seguir cocinando con lo que hay

### 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.

Más aun, hay tradiciones gastronómicas (como la española) dedicadas a conservar y usar todo lo aprovechable de los alimentos. Mejor ejemplo que la matanza no hay.

Parte de la tradicional comida mediterránea española consiste en aquellos caldos y potajes en los que todo o casi todo cabe, mezclas de legumbres, verduras y alguna carne o embutido son siempre bienvenidos.

Y con los restos de comida con gran habilidad generación tras generación hemos aprendido hacer croquetas, tortillas, empanadillas, ropa vieja, ensaladillas, torrijas, migas, etc.



## Qué hacer con el resto de los restos



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. Otra opción es adquirir un producto (polvo) al aceite que se va a tirara en la sartén o freidora para que cuaje y pueda removarse con facilidad para tirar al cubo de basura. La última opción, pero seguramente la mejor, es aprovechar el aceite usado para hacer tu propio jabón.

**Frito Limpio**



(\*) Información sobre reutilizar el aceite usado y calidad de varias marcas (página 13 de esta Guía)

## 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. 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. También están **las sopitas de leche**, una receta de nuestras abuelas.

Los diversos **potes, cocidos y escudelladas**, 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**.



## Reciclado del aceite usado

La gran mayoría empleamos aceite para freír a diario. Tras su uso hay varias opciones, y la menos indicada, tanto para tu casa como para el medio ambiente, es tirar dicho aceite por el fregadero.

Según diversos estudios, en España más de dos tercios del aceite usado sigue siendo derramado sin control. Alrededor de 200 millones de litros acaban en las alcantarillas y conductos de gestión del agua.

Hay que plantearse el reciclado del aceite de oliva ya usado puesto que si no se hace, estás perjudicando el mantenimiento de las cañerías de tu casa, incrementando el riesgo de atascos en ellas. Y si esta práctica se prolonga en el tiempo, provocará que la vida de tus cañerías se acorte y sea necesario reemplazarlas por unas nuevas.

Además, el aceite derramado sin control representa una amenaza para el ecosistema puesto que parte de los desechos no logran ser depurados y acaban contaminando el medio ambiente.

Antes de pasar al reciclado del aceite, debemos tener en cuenta que si dicho aceite no ha sido utilizado varias veces y no ha cogido sabor, se puede reservar, colar y seguir utilizando. Un consejo es que tras freír esperamos a que se enfríe y, tras ello, se cuela para reservarlo en un recipiente que sepamos que se trata de aceite usado.

Cuando el aceite ha cumplido su ciclo para cocinar, éste puede ser reciclado en forma de jabón, para el cual se necesitan 2,5 litros de aceite usado y colado, la misma cantidad de agua y medio kilo de soda cáustica. El proceso que hay que seguir para formarlo es sencillo:

Se diluye la soda en el agua caliente (teniendo en cuenta que produce vapores tóxicos, así que cuidado), se deja enfriar un poco y se echa el aceite, removiendo de forma constante y en el mismo sentido hasta que vaya espesando, esperar unas horas hasta que se produzca la solidificación. Luego verter la mezcla en un recipiente plano y no muy alto y dejar secar durante 20 ó 30 días. Tras ello ya se podrá cortar y tendremos nuestro jabón de aceite reciclado.

Si piensas que hacer jabón no es lo tuyo, puedes ir guardando el aceite usado en botellas de plástico o recipiente y luego entregarlo en algún punto de recogida que pueda haber en tu ciudad. En el siguiente link puedes acceder a puntos de recogida en tu localidad: <http://www.reciclemoselaceite.org/puntos-de-recogida>

