

CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

A comerse todo el pescado

No son los productos marinos los que más se desperdician. Ese cetro se lo llevan frutas y verduras. Con todo, un 2,3 % del volumen que se compra acaba en el cubo de la basura

A. BUÍNCAS
REDACCIÓN / LA VOZ

Entre enero del 2017 y diciembre de ese mismo año, en la nevera de los hogares españoles entraron más de un millón de toneladas de pescado. Pero no se comió toda esa cantidad. En ese mismo período, casi 480 toneladas de productos marinos acabaron en el cubo de la basura. Porque se pasó en la nevera sin cocinar; porque se cocinó pero no se comieron las sobras; o porque un plato elaborado a base de pescado acabó entre los desperdicios.

Con todo, no son los productos marinos lo que más se desechan. Eso sí, están lejos del residuo cero. Esas 480 toneladas raspadas de pescado desperdiciado constituyen un 2,3 % de las casi 21.000 que acabaron en el cubo de los residuos orgánicos.

Las frutas, verduras y los lácteos son los productos que más finalizan ya podridos y sin consumir en la basura. Pescados y mariscos cierran la relación por volumen de desperdicios sobre el total, detrás de la carne, del pan e, incluso, de las sopas y caldos, pero eso sí se trata de producto sin elaborar. Cuando las proteínas marinas son el ingrediente principal de platos preparados, ahí las posibilidades de que acaben en el cubo de la basura ya es mayor. Suponen un 5,4 % del volumen total de productos ya cocinados, al menos en el último estudio realizado por Kantar para



Saber conservar bien el pescado ayuda a que no se pierda ni tenga que desecharse. ALBERTO LÓPEZ

el Ministerio de Agricultura, por delante de los platos de verduras, las ensaladas, las pizzas, los bocadillos y que el gazpacho. Incluso en invierno.

Crece el desperdicio

Por más que desde el Gobierno se han lanzado claves y consejos para reducir el volumen de desperdicio, lo cierto es que el año pasado, según los datos facilitados la pasada semana, ha crecido en términos globales. Se desechó un 8,9 % más en el 2018 que en el 2017.

El pescado fresco siguió la tendencia general y acabaron en el cubo de la basura 165 toneladas, un 23,5 % más que el año anterior. Por el contrario, se redujo el volumen de producto marino

El pescado debe guardarse seco y sin vísceras en los estantes inferiores de la nevera

congelado que no se aprovechó. Frente a las 353 toneladas del 2017, el año pasado se redujo la cantidad tirada hasta las 309 toneladas, un 12,3 %.

Según el último informe del desperdicio alimentario, mucho pescado acaba en la basura después de cocinado. Y en el cubo puede encontrarse de todo un poco. A lo largo del 2018 se tiraron ocho toneladas de atún y otras tantas de bacalao. También terminaron en la basura, después de ser cocinadas, dos toneladas de berberecho y otro par de —sí,

sí— bogavante. Revolviendo en los desperdicios también aparecen 793 kilos de bocadillos de anchoa, un poco más que los de Nocilla (777) y una tonelada de chipirones.

Recomendaciones

Para contribuir a reducir el desperdicio alimentario, las autoridades han editado una guía con consejos en general que también dan claves para evitar que se pierda el pescado. Además de las generales, como el de no ir a la compra con el estómago vacío, que hace llenar el carro y lo más probable que el cubo de los residuos orgánicos, recomiendan no colocar la carne o el producto marino crudo sobre otros alimentos. También conviene fijarse en la fecha de caducidad, puesto que se trata de un alimento muy perecedero.

Para conservar el pescado en la nevera se debe guardar seco y sin vísceras, preferiblemente en los estantes inferiores, donde deben colocarse los alimentos crudos y perecederos, así como los que están en descongelación, que deben guardarse en envases cerrados y con rejillas inferiores para que no estén en contacto con los líquidos que desprende.

Lo mejor es colocar el pescado encima de un plato o una fuente con un trapo ligeramente humedecido. De esta forma, se evita su posible alteración por contacto con el oxígeno y su contaminación bacteriana con otros alimentos.

ANTES DE ABRIR EL CUBO

La regla universal: no hacer la compra con el estómago vacío

Según el panel elaborado por Kantar para el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, ocho de cada diez hogares tiran comida a la basura. Solo dos utilizan todo lo que compran. La FAO estima que el desperdicio se traduce en una pérdida económica de 564.000 millones de euros al año. En el caso de las 480 toneladas de pescado que se desecharon en el 2018, si se multiplican por los 8,29 euros que tuvo de media el precio del pescado, en el contenedor orgánico acabaron cerca de 4 millones de euros.

La patronal del congelado, Conxemar, ofrece varias fórmulas para evitar que se tire el pes-

cado. El primero —todo sea dicho— es de parte: comprar congelado tanto el pescado como el marisco y utilizar solo la cantidad que se necesita. En este caso, el congelador es un gran aliado, pero hay que fijarse en las estrellas, que indican el tiempo que puede dejarse en él.

Y si no se compra congelado, siempre se puede congelar. Es la opción más adecuada si no se va a utilizar todo el pescado o marisco que se ha adquirido. Puede ser en fresco o puede congelarse después de cocinado. También en este caso hay que revisar la categoría del electrodoméstico para conocer du-



Comprar la cantidad justa.

Conxemar propone el congelado como fórmula para comprar la cantidad justa y no desperdiciar nada. PEPA LOSADA

rante cuánto tiempo puede permanecer en él.

Otra opción que da Conxemar es cortarlo en tiras y freírlo. La consabida ropa vieja para aprovechar las sobras trasladada al

territorio de los productos del mar. Emplear los restos como ingrediente de ensaladas es otra de las propuestas de la patronal del congelado. Es además la forma más saludable de aprovechar

el pescado y el marisco que no se ha comido.

Para los más cocinillas es ya la otra sugerencia, que consiste en utilizarlo como ingrediente de lasaña, canelones, hamburguesas y, cómo no, croquetas. La fórmula está al alcance de cualquiera en la red.

La cabeza y las espinas no se comen, pero también son aprovechables. Con ellas pueden elaborarse caldos, salsas, cremas, arroces...

Otro consejo que ofrece Conxemar es la norma universal para evitar el desperdicio alimentario: hacer la compra sin tener el estómago vacío