

DE RESIDUO A PLATO GOURMET



Las sobras de comida llenan la mitad de cada bolsa de basura y suponen un desperdicio de alimentos y dinero para las familias. La iniciativa 'Aquí no sobra nada', del Consorcio del Sector II de Gestión de Residuos y el chef Antonio Gázquez, pionera en España, busca concienciar a los almerienses de este problema y propone recetas para hacer platos nuevos a partir de restos.

MIGUEL BLANCO
FOTOGRAFÍA: M.B. / ARCHIVO

Todos hemos vivido en numerosas ocasiones la situación: terminamos de comer, recogemos la mesa, llevamos los platos, ollas o sartenes con lo que ha sobrado hacia el cubo de la basura y echamos dentro los restos. Esta acción, repetida a lo largo del año, supone un gasto de hasta 700 euros al año por familia. Además, hace que la bolsa de basura que esa noche tiraremos en el contenedor esté llena de alimentos que no tendrían por qué tirarse. Casi la mitad de los residuos que se depositan en el contenedor de residuos orgánicos o no reciclables es comida. Ahora, una iniciativa pionera impulsada por el Consorcio del Sector II de Gestión de Residuos pretende acabar con este desperdicio innecesario.

'Aquí no sobra nada' es un proyecto pionero en España que surge de una normativa que en poco más de un año habrá que llevar a la práctica en Europa. A partir de 2020, la recogida de basuras incluirá un quinto contenedor, dedicado en exclusiva a los residuos orgánicos. Hoy en día, en toda Europa, se tiran 20 millones de toneladas de productos lácteos, se desperdician 574.000 huevos y cerca de una quinta parte de la carne de vacuno que se produce acaba en la basura, el equivalente a 75 millones de vacas. Lo contaba Jorge Velázquez, gerente del Consorcio del Sector II, en la presentación de una iniciativa que se basa en la cocina de aprovechamiento.

A escala nacional, los cifras también son reveladoras. Cada español tira a la basura 60 kilos de comida al año; entre el 10% y el 15% de lo que llega a cada hogar desde la tienda. La mitad de lo que se tira, además, se pierde por culpa de una mala conservación; es decir, por no guardarla en el lugar adecuado o por dejar que se pase de fecha por mala previsión a la hora de hacer la compra. Y otra cuarta parte, va a la basura desde el plato: son los restos que no nos terminamos y que, en consecuencia, acaban en el contenedor. Más cifras: cada día tiramos cinco millones de patatas, cuatro millones de manzanas, casi tres millones de tomates y siete millones de rebanadas de pan.



Concienciar sobre este problema, prevenir que se generen residuos innecesarios y promover una cesta de la compra más responsable y sostenible son objetivos de la campaña 'Aquí no sobra nada'. La iniciativa consta de un recetario que incluye una serie de consejos para comprar, transportar y almacenar los alimentos de manera que duren más, así como 20 recetas de platos que se pueden cocinar a partir de las sobras de otras comidas, que ha preparado el prestigioso chef almeriense Antonio Gázquez; y una serie de talleres formativos que el Consorcio del Sector II está llevando a cabo en los 20 municipios almerienses de más de mil habitantes de su zona de influencia.

CONSEJOS PARA UNA COMPRA SOSTENIBLE

En estos talleres, Jorge Velázquez y un inspector explican primero a los asistentes cómo hacer bien la compra para que los productos duren más, el orden en que es mejor ir cogiendo los alimentos que se quieren adquirir, cómo repartirlos en las bolsas en los que los llevaremos a casa para evitar que se puedan deteriorar, en qué estante del frigorífico es más adecuado dejar cada tipo de producto para alargar su vida útil y qué diferencia hay entre fecha de consumo preferente y fecha de caducidad, entre otros. Asimismo, se dan consejos para hacer una compra que minimice la cantidad de residuos plásticos que generamos, como por ejemplo elegir envases familiares y descartar los productos que llevan un exceso de envoltorios, y en la que tengan prioridad los productos de temporada.

Con esto, se pretende concienciar de la necesidad de realizar una compra sostenible medioambientalmente, así como minimizar la cantidad de comida que acaba en la basura por mala conservación o porque caduque al haber comprado, por ejemplo, más comida de la necesaria para un periodo determinado.

En una segunda parte, Antonio Gázquez y una ayudante elaboran tres o cuatro platos a partir de los restos de un plato anterior. «Los ejemplos clásicos son la barra de pan, que se hacen torrijas, o los restos de cocido,



El Consorcio del Sector II ha programado 20 talleres con el chef Antonio Gázquez en los municipios de más de mil habitantes, de los que ya se han hecho la mitad.

En la página anterior, en Alhama de Almería.

En esta página, arriba, showcooking en Canjáyar y Gádor; abajo, presentación y consejos de compra sostenible en Víator y Lubrín.

Debajo, escabeche de pescado frito y tortitas de arroz en tempura, dos de las recetas de aprovechamiento del chef Gázquez.

que se hacen croquetas», explica Velázquez, que añade que «aquí hemos querido ir más allá y reutilizar restos de muchas cosas, desde paella a pescado frito, todo tipo de platos habituales de nuestra cocina tradicional almeriense, y transformarlos en otros platos deliciosos. Y ahí es donde interviene Antonio Gázquez, que ha elaborado las recetas y le ha dado ese toque a la campaña que está haciendo que sea un éxito».

El gerente del Consorcio del Sector II cuenta que «la campaña está diseñada para llegar a los 48 municipios, pero no se va a llevar a todos los pueblos, porque los hay con muy pocos habitantes». Por eso, se han planeado 20 talleres, de los que ya se han llevado a cabo diez, y el resto se desarrollarán en el mes de enero. «Eso implica que llegamos a un 85% de la población del Consorcio, 63.857 ciudadanos», detalla Velázquez. El resto puede acceder al recetario de forma gratuita, ya que está disponible para descarga online en la página web del Consorcio: www.consocrio2.almeria.es. Además, en su canal de YouTube también pueden encontrarse vídeos que explican cómo cocinar los platos que se proponen en estas recetas.

PREMIO A LA MEJOR BUENA PRÁCTICA AMBIENTAL

Los talleres comenzaron en octubre en Carboneras y ya se han llevado a cabo en localidades como Sorbas, Lubrín, Gádor, Alhama de Almería, Laujar de Andarax o Rioja, con una buena asistencia de público, de entre 50 y 100 participantes por sesión, e incluso superando la centena en ocasiones. «Tener esta aceptación para un taller de medio ambiente es muy bueno», asegura Velázquez con satisfacción. A los participantes se les entrega una copia del recetario, un cucharón de madera, un mandil y una agarradera.

El gerente del Consorcio también se muestra orgulloso del premio que ya ha recibido la iniciativa 'Aquí no sobra nada', el de Mejor Buena Práctica Ambiental de 2018, que les concedió



Recetas con la magia de Antonio Gázquez

La campaña 'Aquí no sobra nada' tiene entre sus objetivos «dar a conocer diferentes modos de reutilizar las sobras de la comida para la elaboración de otros platos de la comida tradicional almeriense, convirtiendo así el residuo en materia prima» así como «dotar a los vecinos de herramientas e ideas para reducir el gasto de las familias a través de la reutilización de las sobras de comidas ya elaboradas». Con ello, se busca «reducir en al menos un 5% el porcentaje de residuos orgánicos que se depositan en los contenedores de recogida de residuos no selectiva», según explicaba la presidenta del Consorcio del Sector II, Lourdes Ramos, en la presentación de la iniciativa. Las recetas de Antonio Gázquez que se incluyen en el libro son, por tanto, la parte principal del proyecto.

Estas recetas parten de restos de comidas habituales en las casas almerienses, como pueden ser pan, carne, pescado, guisos, frutas, verduras e incluso arroces o pasta. Con ellos, añadiendo otros ingredientes que cualquiera puede tener en su nevera o despensa, como especias, huevos o leche, y con una elaboración fácil, se consiguen nuevos platos, algunos de ellos clásicos de la cocina tradicional, como las albóndigas o los canelones a partir de la carne que ha sobrado, las croquetas de restos de cocido, el escabeche de pescado frito, las torrijas o las migas de pan de días anteriores, o las macedonias de frutas.

Asimismo, se recuperan recetas que antiguamente era habitual ver en las casas pero que han ido desapareciendo, como las sobreñas de guisos, los pasteles de verduras, pescado o arroz hechos a partir de sobras, o las tarvinas. Y se incluyen otras que podrían resultar menos habituales, como las tortitas de restos de arroz, que son a la vista como las de camarones pero usando como materia prima lo que quedó en la paella de unos días antes, que en lugar de tirar se ha guardado para reutilizarlo. Así, con solo añadir harina, levadura, ajo, perejil, agua, aceite de oliva, huevos y sal, se pueden elaborar estas tortitas de arroz en tempura.

Para hacerlas, hay que mezclar en un bol la harina, la sal y la levadura. Se hace un hueco en el centro y se ponen las dos yemas de dos huevos, reservando las claras, y un chorrito de aceite. Se añade el ajo y el perejil cortados muy finitos. A continuación, se amasan en la parte central las yemas con el aceite y se agrega el agua chorrito a chorrito y amasando para que no se hagan grumos. La masa debe quedar lisa sin grumos y que haga corbeta; es decir, que al cogerla con la mano y apretar, caiga un chorrito seguido sin cortes pero no muy líquido. Despues se montan las claras a punto de nieve y se añaden a la tempura. Se deja reposar tapada una media hora y se añade el arroz. Por último, en una sartén con fondo antiadherente y unas gotas de aceite se echa una cucharada sopera de masa por tortita, y se extiende por el fondo de la sartén para que quede lo más plana posible, para conseguir una tortita fina y crujiente, como las de camarones. Y ya solo queda degustar un delicioso plato realizado a partir de ese arroz que estaba destinado al cubo de la basura.



Unión entre los profesionales y los gestores

¿Qué objetivos se persiguen con la campaña 'Aquí no sobra nada'?

Es una campaña novedosa, con la que nosotros estamos muy ilusionados porque es la primera vez que hacemos desde el Consorcio una campaña de concienciación sobre el desperdicio alimentario, que es bastante. Estamos muy contentos con el desarrollo, porque está teniendo mucha aceptación en todos los municipios. Son 48 municipios en el Consorcio y lógicamente no podemos llegar a todos, y en todas las campañas de concienciación vamos a enmarcárlas en unas zonas y en otras, para poder llegar a la máxima población posible. La concienciación es siempre un objetivo que tratamos de conseguir, y en todas las campañas anteriores lo hemos logrado. Por ejemplo cuando trabajamos para concienciar sobre el cartón, vemos que los niveles de reciclaje aumentan, o cuando hacemos una de vidrio, como el verano pasado, aumentan también considerablemente. Ahora tratamos de llegar a los hogares y mentalizarlos de que el desperdicio alimentario se puede utilizar en otras comidas y así no llega a la basura.

¿Cómo se lleva a cabo la campaña?

Gracias al chef Antonio Gázquez, que se ha prestado a colaborar sin ánimo de lucro con esta campaña, estamos yendo cada martes y cada jueves a un municipio diferente y el mensaje lo llevamos de la mano de un chef que tiene mucha fama entre los almerienses y tiene una relevancia importante dentro de la gastronomía. Cuando le preguntamos si podía participar con nosotros su respuesta fue que sí, que en este tipo de proyectos se involucra al cien por cien. La verdad es que estamos haciendo una campaña muy buena, intentando conseguir que el máximo posible de los desperdicios no llegue al contenedor, y que a partir de la normativa europea ya consigamos concienciar a la mayoría de las familias.

¿Qué otras iniciativas tenéis en mente en esta línea?

Estamos trabajando en otras iniciativas pero lógicamente primero informamos a los alcaldes y la junta gestora. Ahora mismo estamos barajando diferentes posibilidades. Tenemos el tema del cartón, el del plástico, el del vidrio. Tenemos que concienciando y renovando paulatinamente, en todos los sectores.

¿Qué balance hace de la labor del Consorcio del Sector II en este último año?

Un balance muy positivo, este año ha sido muy importante para el Consorcio porque hemos conseguido congelar la tasa de basuras a cerca de 80.000 vecinos, y hemos ahorrado hasta 2022, que es hasta cuando está firmado el contrato, 5 millones de euros. Es la mejor gestión que hemos hecho desde el Consorcio, aparte de las campañas de concienciación, que han sido también muy novedosas, como la Patrulla Recicla. Son campañas novedosas con las que queremos llamar la atención para que tanto los niños como los mayores se vayan concienciando conjuntamente, que al final repercute en que las familias, en vez de tener una bolsa de basura, en su casa, el propio niño diga que tienen que tener una bolsa para el cartón, otra para los plásticos, y poco a poco se va generando una conciencia desde el ámbito juvenil que va acercándose también a los mayores, y te acostumbras a reciclar de una manera, y cada vez reciclas más. Y con esas campañas lo estamos consiguiendo.

¿Cómo se ha conseguido la congelación de la tasa de basuras?

Se ha conseguido después de muchas reuniones, en las que hemos tenido que tener un punto de acuerdo para llegar a que en 2022 se cancele la deuda que se está pagando históricamente. Hemos llegado a un punto intermedio y a la conclusión de que la congelación de la tasa se podía hacer. Ha costado muchísimo trabajo pero al final hemos conseguido que los números y las gestiones que hemos hecho hayan llegado a buen puerto.

la Junta de Andalucía y la Federación Andaluza de Municipios y Provincias durante el IX Encuentro Andaluz de Educación Ambiental y Sostenibilidad Urbana, celebrado en Vícar el pasado mes de noviembre.

En enero, los talleres llegarán a Huércal de Almería, el día 10; Tabernas, el 15; Pechina, el 17; Abrucena, el 22; Fíñana, el 24; Fondón, el 29; y Benahadux, el 31. Para finalizar la campaña, se organizará una última sesión, que se celebrará en el Patio de Luces de la Diputación de Almería, con los alcaldes y agrupaciones de los ayuntamientos participantes en el Consorcio del



LOURDES RAMOS / Alcalde de Gádor y presidenta del Consorcio del Sector II

¿Cómo es la campaña 'Aquí no sobra nada' desde el punto de vista de la cocina?

Es una campaña premiada, porque nos han dado un premio importantísimo a nivel de Andalucía, y de hecho es un proyecto pionero en España. Se había hecho algo en el norte, a nivel de restaurantes, pero para hogares no se había hecho nunca. Cuando me propusieron el proyecto, ya tenía trabajo hecho en este tema, porque tengo un centro de formación en el que el aprovechamiento de restos de comida, restos buenos, comidas para las que tienes poca cosa y no sabes qué hacer, pues lo tiro... No, no, no, hay que pensar y se puede transformar en cosas espectaculares. En los talleres de la campaña realizo unos platos impresionantes de restillos de cosas.

Con las recetas, habéis publicado un libro además.

Es un recetario, que era mucho más grande pero al final se ha hecho este más pequeño, y luego siempre hay tiempo de hacer algo mejor. Lo que he hecho es elegir los productos que habitualmente sobran en las casas, el pan,



ANTONIO GÁZQUEZ
Restaurador

restos de ollas, restos de verduras, restos de pescado, restos de elaboraciones que se hacen de carne, las frutas que empiezan a estar un poco en mal estado. Todo lo que es habitual en una casa normal y corriente. El hecho es que la gente tenga la idea de tirar menos comida a la basura, porque en una bolsa de basura más del 40% es comida, y luego los contenedores hueulan mal. Además, el ahorro que es para una casa, que puede ser de entre 500 y mil euros al año si no se tiran los restos de comida. El recetario tiene una serie de recomendaciones de cómo recepcionar los productos, la parte del congelado, que es muy importante, el almacenamiento en la casa. Es un recetario guía imprescindible para una casa.

En el libro hay recetas más espe-

radas pero también otras a partir de productos como el arroz, que se suelen tirar siempre.

En casi todas las presentaciones hago unas tempuras de tortitas de arroz, que casi con 200 gramos de arroz que hayan sobrado se hace un aperitivo de tortitas para diez o doce personas, que están exquisitas, igual que las de camarones, pero con el arroz. También vienen los pasteles que se hacen en horno, de arroz, de verduras o de pescado, que están prácticamente olvidados en nuestras cocinas, pero que son platos impresionantes, simplemente agregando un poco de leche o nata y huevos, que son productos que valen muy poco, lo metes en el horno y al final tienes un pastel espectacular con un sabor increíble.

También hay recetas que recuperan platos tradicionales, pero otras son más modernas...

Lo que pasa es que hay una gran cantidad de comidas tradicionales que eran de aprovechamiento, como es la sobrehusa. A lo mejor estás dos días comiendo olla y no sabes qué hacer con ella y la tiras por aburrimiento, pero de ahí puedes sacar tarvinas, más tradicionales, o espumas, si te vas a una cocina más moderna, puedes hacer una ropa vieja, o una sobrehusa, cantidad de cosas. Yo doy siempre, de cada uno de los productos, unas tres recetas. La verdad es que están teniendo un éxito increíble.



y contribuir así a que se reduzca la cantidad de residuos orgánicos que los almerienses dejamos en el contenedor. ■