

LA RECETA VERDE

Guía rápida hacia una cocina sostenible

ENEKO ATXA & ENEKO AXPE



LA RECETA VERDE

**Guía rápida hacia una
cocina sostenible**

Eneko Atxa
Eneko Axpe

Ilustraciones de
Elisa Munsó y Pedro Perles



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© de los textos: Eneko Atxa, Eneko Axpe, 2023
© de las ilustraciones: Elisa Munsó y Pedro Perles.
Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: noviembre de 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-27998-3
Depósito legal: B. 14.430-2023

Impresor: Liberdúplez
Impreso en España – Printed in Spain



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel **ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

| | |
|--|----|
| Carta de Atxa a Axpe | 9 |
| Carta de Axpe a Atxa | 11 |
| Capítulo 1 La gastronomía de hoy no es sostenible..... | 15 |
| Capítulo 2 Plásticos..... | 23 |
| Capítulo 3 ¿Cómo cocinar verde?..... | 33 |
| Capítulo 4 Desperdicios | 39 |
| Capítulo 5 ¿Es kilómetro cero sinónimo de sostenible? | 45 |
| Capítulo 6 ¿Qué alimentos son sostenibles? | 51 |
| Capítulo 7 Entendiendo las diferentes producciones | 71 |
| Capítulo 8 La comida sostenible del futuro..... | 79 |
| Capítulo 9 Recetas sostenibles..... | 88 |

CAPÍTULO 1

LA GASTRONOMÍA DE HOY NO ES SOSTENIBLE

Ante retos de gran magnitud, sentimos que se nos exige demasiado como individuos y no asumimos la responsabilidad de abordarlos, lo que nos produce frustración y nos lleva a esperar que otras entidades los resuelvan por nosotros. Esto es un error, ya que tenemos un papel importante en el cambio. En *La receta verde*, damos herramientas para no tener que quedarnos de brazos cruzados hasta que se nos imponga un cambio. Ofrecemos datos y trucos para que cada uno pueda tomar la iniciativa de cambiar sus hábitos de cara a lograr una gastronomía más sostenible. Y es que no está todo perdido, estamos a tiempo de frenar el cambio climático y de construir un futuro mejor, pero tenemos que actuar ya. Es comprensible que la industria alimentaria sienta cierta aprensión respecto a lo que vamos a descubrir en este viaje, ya que, si deseamos alcanzar una auténtica alimentación sostenible, debemos enfrentarnos a una realidad a veces incómoda, modificar nuestras costumbres y cuestionar creencias arraigadas.

Buscaremos nuevos caminos que nos lleven a una gastronomía respetuosa con el planeta. Para ello, tenemos un gran reto: enfrentarnos a nuestras contradicciones sin miedo al sonrojo. No será imposible, pero sí extremadamente complicado. Cambiar siempre es incómodo, lo vemos en cantidad de materias y circunstancias menos complejas que las que aquí aborda-

remos. Los cambios que acaban siendo trascendentales son siempre complicados en un principio. Pero, como se dice en euskera, nuestra lengua materna: *Ezina, ekinez, egina* (Lo imposible, se logra haciéndolo). Para entrar en materia, nos hacemos la siguiente pregunta: ¿por qué la gastronomía actual no es sostenible?

Somos más de ocho mil millones de personas las que habitamos el planeta. Para producir alimentos, utilizamos ya más de la mitad de la tierra habitable. También destinamos el 70 % del consumo total de agua dulce para el mismo fin. La ONU estima que, en el año 2100, seremos once mil millones de personas. O lo que es lo mismo, la población mundial crecerá un 41 % en los siguientes ochenta años. ¿Cómo nos alimentaremos tantísimas personas sin agotar los recursos del único planeta en el que vivimos? Debemos abordar, por lo tanto, uno de los mayores desafíos a los que jamás se ha enfrentado la humanidad: transformar radicalmente la gastronomía para que sea sostenible... o ¡no será!

A día de hoy, el término «sostenible» está increíblemente profanado. Se utiliza con ligereza para describir alimentos, productos, restaurantes y eventos que, en realidad, no lo son. Ya sea por una estrategia de *greenwashing* deliberada o por puro desconocimiento, el vocablo se utiliza sin que haya una agencia —ni nacional ni internacional— que controle su uso.

Por definición, ser sostenible consiste en «mantenerse durante largo tiempo sin agotar los recursos o causar grave daño al medio ambiente». Y, por lo tanto, la gastronomía actual no es sostenible, ya que la forma en la que nos alimentamos está causando un grave daño a la biodiversidad en particular y al

medio ambiente en general. Al ritmo de consumo de hoy en día, recursos como el agua y la tierra escasearán pronto, pero ¿sabemos qué alimentos son los que más recursos agotan y más dañan el medio ambiente? En este libro vamos a responder a esta y otras preguntas, basándonos en las más actuales evidencias científicas.

Durante las últimas décadas, en gastronomía, la sostenibilidad se ha relacionado con el producto local. Tras la popularidad de libros como *El dilema del omnívoro*, de Michael Pollan, se ha instalado en el imaginario colectivo la idea de que consumir productos kilómetro cero equivale a alimentarnos de una manera sostenible. Estrategias como *farm-to-table* (de la huerta a la mesa), popularizada por la chef Alice Waters, contribuyen de manera positiva a revitalizar las comunidades de productores locales y a minimizar la distancia que el alimento tiene que recorrer, pero ¿cuál es el impacto total del transporte en la huella de carbono de un alimento? ¿Contamina más por su procedencia o por sí mismo? Analizaremos los últimos datos para revisar la validez del relato.

Estudios de la FAO y de la Comisión Europea muestran que nuestra alimentación supone, al menos, un cuarto del total de las emisiones de los gases de efecto invernadero causadas por el ser humano, mientras que la huella de carbono de todo el transporte por carretera mundial (coches, autobuses, motos, etc.) supone el 11.9 %, según Climate Watch. Es decir, lo que comemos contamina más del doble que lo que conducimos. Y, para colmo, desechamos un tercio de los alimentos que producimos. ¡Cómo nos alimentamos actualmente supone la mayor causa antropogénica del cambio climático!



¿POR QUÉ NUESTRA ALIMENTACIÓN ACTUAL NO ES SOSTENIBLE?

La producción de los alimentos emplea más del 50 % del total de tierra habitable.

El 70 % del consumo de agua dulce se destina a la producción de los alimentos.

Es el mayor factor de riesgo para las especies en peligro de extinción: supone un grave peligro para la biodiversidad.

Causa eutrofización (abundancia anormal de nutrientes que afecta a la biodiversidad) y zonas muertas en lagos y costas.

Causa enfermedades y pandemias (gripe aviar, gripe porcina, enfermedad de las vacas locas, etcétera).

Se desecha el 30 % de los alimentos que producimos.

Nuestro modo de alimentarnos, en la actualidad, causa un grave daño al medio ambiente y no se podrá mantener en el tiempo sin agotar los recursos de nuestro planeta.

La buena noticia es que disponemos de dos armas muy poderosas para combatir el cambio climático: la ciencia y la gastronomía. En *La receta verde*, un chef y un científico nos aliamos para analizar los verdaderos motivos por los que nues-

tra alimentación no es sostenible. Aprenderemos sobre herramientas eficaces para lograr una alimentación más sostenible con nuestro planeta. Estamos viendo nacer la siguiente revolución gastronómica, la necesaria.

Los datos de la tabla obtenidos de Our World in Data, de la Universidad de Oxford, son reveladores y deberían exponerse con claridad a las siguientes generaciones. Nuestros hijos e hijas tienen una gran capacidad para concienciarse sobre las necesidades del planeta y de las personas que lo habitan.

Debemos comprar alimentos con medida y dejar de despilfarrar. Los años que llevamos en el sector de la gastronomía nos han permitido acercarnos al conocimiento en torno a los alimentos, su origen e historia. Debemos facilitar información a nuestros hijos sobre los alimentos que consumen y su origen (sector primario) para concienciarles y evitar que gran parte de lo que se compra en los hogares acabe en la basura antes de ser consumido. Debemos acostumbrarnos a diseñar y a planificar la compra semanal de forma eficaz, inspirándonos en cómo se hace en los restaurantes. Profundizaremos en el tema más adelante.

También es esencial cocinar de manera más eficiente y alargar la vida útil de los alimentos, para aprovechar cada producto lo máximo posible. Debido a la importancia que la alimentación tiene en la salud del planeta, consideramos fundamental implantar una materia para la enseñanza de la alimentación sostenible, que llegue a los centros escolares y hogares para cambiar a través de la educación y la concienciación. La enseñanza de estos cambios debe ser transversal e in-

volucrar a docentes, a expertos en logística, a nutricionistas, a cocineros y a especialistas en residuos orgánicos. Así pues, estaríamos empoderando a toda una generación. Estamos convencidos de que la del futuro será la generación 3S, ya que su gastronomía será: sabrosa, saludable y sostenible.