



# LA RECETA VERDE

*Guía rápida hacia una cocina sostenible*

**ENEKO ATXA & ENEKO AXPE**

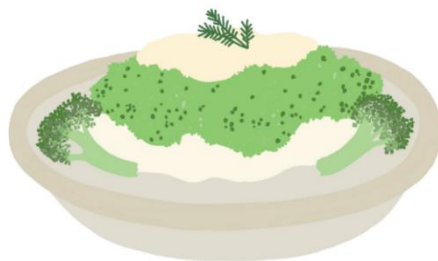


Para más información a prensa y entrevistas con los autores:

Lola Escudero. Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 619 212 722 // [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

A la venta desde el 22 de noviembre de 2023



# LA RECETA VERDE

## Guía rápida hacia una cocina sostenible

ENEKO ATXA | ENEKO AXPE

**O cómo la gastronomía puede contribuir a salvar el planeta, de la mano de dos referentes mundiales de la sostenibilidad en el mundo gastronómico**

**Este ensayo propone una revolución gastronómica que quiere contribuir y fomentar el cuidado del planeta. La cocina, definitivamente, será sostenible o no será. Toda una declaración de principios sobre cómo la gastronomía puede salvar el planeta y cómo conseguir que la cocina sea sostenible al máximo nivel, demostrando el poder de la comida y el rol cada vez más influyente de los chefs en el plano social: matar el hambre, no el planeta.**

Nos enfrentamos a una superpoblación del planeta donde los recursos cada vez son menores y donde nuestro modelo de alimentación no es el idóneo. Y todos somos partícipes de algo que tiene que cambiar sí o sí. A veces no actuamos porque pensamos que lo que nosotros hagamos no va a cambiar la situación. Pero el mundo de la alimentación tiene una incidencia altísima sobre los gases de efecto invernadero, muchísimo más que todo el transporte del mundo. Es la industria que más superficie terrestre ocupa y una de las que más agua necesita. Es decir, nuestro modelo de alimentación tiene una repercusión directa —y negativa en este caso— en el planeta. Hay que cambiar.

Por eso, tenemos que dar ejemplo, comprando mejor o reduciendo y gestionando de otra manera nuestros residuos, aspectos, entre muchos otros, que pueden parecer muy elementales pero que son fundamentales porque nos pueden ayudar, entre todos como sociedad, a cambiar radicalmente las cosas.

No es una tendencia, es una obligación. Porque todos comemos y todos habitamos este mundo. Todos somos un poco responsables de lo que ocurre en nuestro planeta, de las acciones negativas, y también de las positivas. Y cuando aprendamos qué alimentos son respetuosos con el medio ambiente, cómo cocinar de forma más eficiente o incorporemos hábitos más sostenibles, daremos entonces el salto cualitativo de verdad.



## «La gastronomía es un arma de educación masiva»

### Atxa

«Me he dado cuenta de que la palabra «sostenibilidad», a fuerza de ser usada todo el tiempo, resulta ya un tanto manida y vacía de sentido, a causa de su omnipresencia y de la apropiación de la misma por la mercadotecnia. [...] Escribir este libro sobre alimentación y sostenibilidad me pareció una idea muy arriesgada teniendo en cuenta lo imperfectos que son nuestros proyectos, la fragilidad de nuestros actos en pro de la sostenibilidad, lo mucho que me falta por aprender y lo lejos que estamos de una alimentación sostenible y respetuosa con el planeta».

### Axpe

«Esta es nuestra manera de contribuir a que la siguiente revolución culinaria, la que denominamos necesaria, sea posible. Una revolución en la que cuando cocinemos y comamos, sepamos que estamos mejorando nuestro respeto al planeta de manera real y efectiva. Espero que nuestro libro también les sea de ayuda e inspire a los miles de chefs que tienen interés y voluntad en que su cocina sea sostenible, pero que no tenían los datos suficientes y creían que lo sostenible es sinónimo de local y biodinámico. Espero que puedan aprender con nuestro libro y lo compartan con sus colegas, familiares, y amistades. [...] Estoy muy ilusionado pensando en la cantidad de personas que pasarán a la acción después de leer *La receta verde*».

\*\*\*\*\*

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.

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.

**Chef (Eneko Atxa) y científico (Eneko Axpe) se alían para analizar los verdaderos motivos por los que nuestra 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.**



## LA GASTRONOMÍA DE HOY 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**.

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.

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.

**Estamos convencidos de que la del futuro será la generación 3S, ya que su gastronomía será: sabrosa, saludable y sostenible.**

## PLÁSTICOS

- La mayoría del plástico que desechamos proviene del *packaging* —embalaje— de productos, incluyendo los alimentos.
- Hasta 1980, casi todos los plásticos eran desechados. Hoy en día, a nivel global, reciclamos el 20 % de los mismos, incineramos el 25 % y desechamos el 55 %. Desde que utilizamos plástico, hemos reciclado 500 millones de toneladas, pero la realidad es que hemos desechado nueve veces más, un total de 4.600 millones (Datos de la OECD).
- El mundo produce **alrededor de 400 millones de toneladas de desechos plásticos cada año**. Aproximadamente, la mitad se tira después de un solo uso. Nos hemos vuelto adictos a los productos de plástico desechables, con graves consecuencias ambientales, sociales, económicas y de salud.

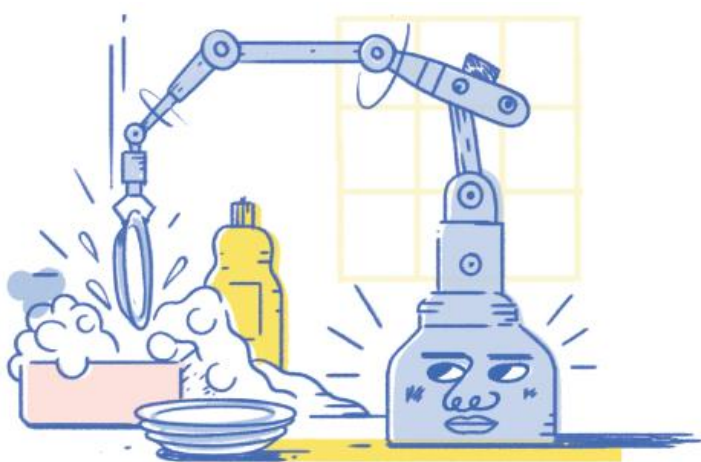




## ¿CÓMO COCINAR VERDE?

En nuestras casas, **la cocina** es, con mucha diferencia, **el espacio que más contamina y que más energía precisa**. La opción con menos gasto de energía es, lógicamente, la que no requiere ni calor ni frío. No necesitas energía eléctrica para consumir **ensaladas, fruta, frutos secos**, etc. Para otros productos, como **conservas en vinagre, escabeches, encurtidos o salazones**, el consumo es mínimo. La cada vez más de moda **cocina solar** es una técnica para cocinar alimentos utilizando la energía del sol.

Tras esta primera opción, **cocinar utilizando un microondas sería la manera más eficiente**. En general, cocinar la misma comida en el microondas en vez de en el horno **reducirá hasta un 81 % el consumo energético**, según un estudio de la Universidad de Brown.



Entre las **placas de cocina**, las **de inducción** son las más eficientes en términos de energía porque no desperdician nada, calentando el espacio alrededor de la sartén.

El **horno** es el electrodoméstico que más contamina en una cocina. Según datos de Endesa, el horno representa el **8,3 % de toda la electricidad consumida en el hogar**.

Cuando necesites **adquirir un electrodoméstico**, una premisa general a tener en cuenta es elegir el que mejor **calificación energética** tenga. Para ello, es esencial entender esta calificación, que va de **A +++ (más eficiente)** a G (menos eficiente). Desenchufar los electrodomésticos también puede ahorrar energía, incluso para hornos y microondas.

Y, una vez hayamos comido, **¿es más sostenible fregar a mano o usar el lavavajillas?** Pues bien, aunque a priori pueda parecer lo contrario, **utilizar el lavavajillas** —siempre que esté lleno—, **ahorra hasta un 350 % de agua**.

También es recomendable utilizar **jabones ecológicos**, que están hechos con ingredientes a base de plantas y no contienen productos contaminantes como fosfatos, fragancias sintéticas y tintes. Son biodegradables y no contribuyen a la contaminación del agua.

## DESPERDICIOS

El desperdicio de los alimentos genera un **derroche de recursos: tierra, agua y energía**. Cuando los desperdicios alimentarios se descomponen generan **metano**, que es el responsable del **6 % de las emisiones globales de gases de efecto invernadero** generadas por los humanos. Para poner esto en contexto: **los alimentos que desperdiciamos generan tres veces más emisiones que la aviación global**.



## COMPRAR DE FORMA EFICIENTE



Cocinar de manera sostenible empieza por la compra. Es importante **planear cuál va a ser nuestro carrito de la compra**, preguntándonos qué, cuánto y para qué. En lugar de ir haciendo la compra día a día, resulta muchísimo más efectivo dedicar diez minutos a planificar nuestra compra según la temporada. Anotar cuál será el **menú diario de la semana** y **no improvisar día a día** es un truco que muchos chefs han tenido que aplicar, a veces, por una necesidad puramente económica. En la Unión Europea, el desperdicio en los restaurantes es del 14 %, tres veces menos que en los hogares (42 %) debido a una buena planificación de compra.

## NOS SOBREALIMENTAMOS

Por regla general se recomienda consumir entre 2.000 y 2.500 kilocalorías al día. Aun así, y según datos de la FAO, en Europa y en América del Norte se consumen más de 3.400 kcal al día, es decir, **¡ingerimos aproximadamente un tercio más de las calorías necesarias!**

Según la OMS, cuatro de cada diez adultos en el mundo tienen sobrepeso u obesidad (en la mayoría de los países del llamado «primer mundo», como España, esta cifra asciende a seis de cada diez). La obesidad es uno de los problemas de salud más preocupantes del mundo, siendo responsable de 4,7 millones de muertes prematuras cada año, una cifra cuatro veces superior a la de personas fallecidas en accidentes de tráfico.



## PRODUCTOS DE KM CERO

Consumir productos kilómetro cero tiene una **importancia demostrada en lo que a sostenibilidad humana, comunitaria, cultural y económica se refiere.**

- **Ayudas a granjeros y a productores locales**, contribuyes positivamente para crear puestos de trabajo en la agricultura de tu comunidad y favoreces el desarrollo de la economía local en general.
- **Promueves la seguridad alimentaria**, concretamente en comunidades que

dependen de la producción local de los alimentos. De este modo, la comunidad se vuelve más resiliente a factores externos que pueden alterar la cadena, como pueden ser catástrofes naturales, problemas en el transporte, crisis económicas, etcétera.

- **Consumes productos más frescos y sabrosos**: productos locales de temporada que están en su punto óptimo de maduración, difíciles de conseguir cuando el producto viaja largas distancias.
- **Preservas la cultura local y la biodiversidad**, contribuyendo a la diversidad genética que los ecosistemas locales ofrecen.



## ¿QUÉ ALIMENTOS SON MÁS SOSTENIBLES?

Los tubérculos, incluyendo patatas, y verduras, como las cebollas y los puerros, tienen un impacto relativamente bajo. El tofu también es un producto alto en proteína con una huella de carbono muy baja. Pese al mito, **solo una pequeña fracción de la soja utilizada para producir tofu y bebidas a base de soja están asociadas a la deforestación.**

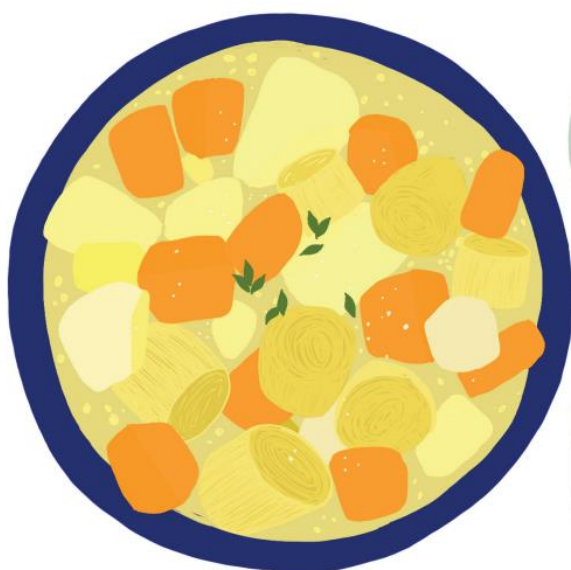
Las **fuentes de proteínas de origen vegetal**, como el tofu, las legumbres, los guisantes y las nueces, **tienen la huella de carbono más baja que las carnes de origen animal** cuando se comparan las emisiones promedio.

## ¿PUEDE AYUDAR LA IA EN TODO ESTO?

La IA **tiene el potencial de optimizar prácticas agrícolas** analizando datos ambientales, como patrones climáticos y condiciones del suelo, para **promover la llamada agricultura de precisión**. Los sistemas basados en IA pueden monitorear y controlar variables como temperatura, humedad y consumo de energía en las instalaciones de procesamiento de alimentos, lo que garantiza condiciones óptimas y minimiza el uso de los recursos. También puede **analizar cada paso de la cadena de suministro**, desde la granja hasta la mesa, para ayudar con la trazabilidad e identificar y abordar ineficiencias y riesgos ambientales.

## RECETAS SOSTENIBLES

### Porrusalda



EMPEZAMOS NOSOTROS.

LA CADENA HA COMENZADO.

¡QUÉ NO SE ROMPA!

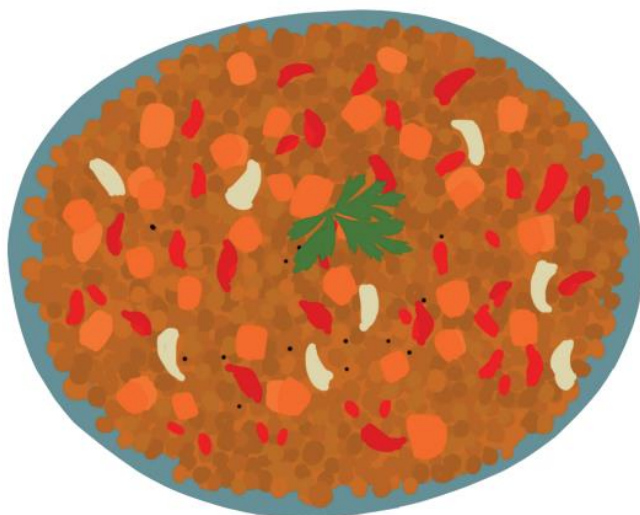
#### Ingredientes:

4 puerros • 4 patatas • 120 g de calabaza  
• 1 pizca de sal • Agua

Técnica: • Cocina solar

#### Elaboración:

Poner sobre una cocina solar una olla. • Introducir en el interior los puerros limpios y cortados en trozos de 3 a 5 centímetros. Añadir también las patatas peladas y cascadas con ayuda de una puntilla. • Agregar ahora la calabaza pelada y troceada en forma de dados. Añadir la sal. • Cubrir de agua y dejar cocer hasta que estén tiernas.



### Lentejas de verduras

**Ingredientes:** • 1 zanahoria • 1 cebolla • 1 cucharada de aceite de oliva • 250 g de lentejas • 1 tomate • Agua

**Técnica:** • Cocina solar

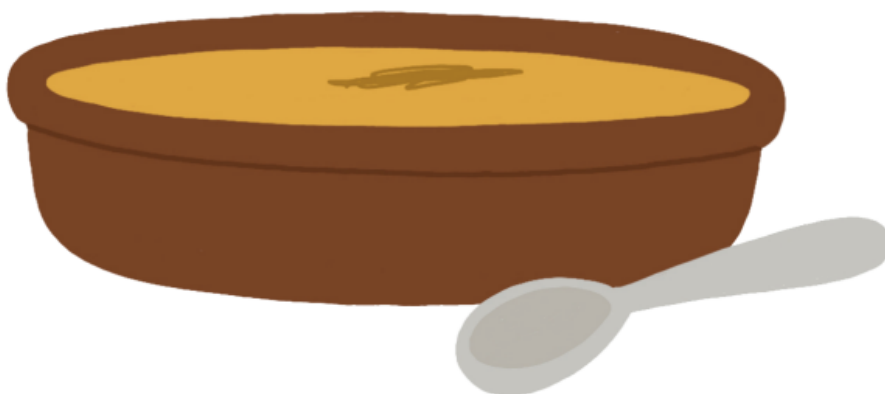
**Elaboración:** • Limpiar y cortar en brunoise (pequeños dados) las verduras y rehogarlas sobre un poco de aceite de oliva. • Añadir las lentejas y rehogar un poco más. • Agregar el tomate previamente triturado y seguidamente el agua. • Cocer y servir.

### Natillas al microondas

**Ingredientes:** • 250 ml de bebida de avena • 2 yemas de huevo • 3 cucharadas de azúcar de remolacha • 1 cucharilla pequeña de harina de maíz • 4 dátiles deshuesados

**Técnica:** • Microondas

**Elaboración:** • Triturar todos los ingredientes y colar. • Introducir la mezcla al microondas dentro de un recipiente apto, preferiblemente de cristal, y cocer 3 minutos y 15 segundos a 800 W. • Remover la mezcla. • Seguir cociendo 2 minutos a 800 W. Sacar y remover la mezcla otra vez. Volver a poner en el micro a 800 W un minuto más. Remover, y si ha espesado lo suficiente, colocamos las natillas en los boles donde enfriarlas y después servir las.



### Encurtidos

**Ingredientes:** • 300 ml de agua • 150 ml de vinagre • 3 g de azúcar de remolacha • 1 g de sal • 1 hoja de laurel • 3 granos de pimienta

**Técnica:** • Manual

**Elaboración:** • Hervir todos los ingredientes, dejar reposar 24 horas e ir agregando las verduras o frutas que queráis.





## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### Sumario

- **Carta de Atxa a Axpe**
- **Carta de Axpe a Atxa**
- **Capítulo 1**  
La gastronomía de hoy no es sostenible
- **Capítulo 2**  
Plásticos
- **Capítulo 3**  
¿Cómo cocinar verde?
- **Capítulo 4** Desperdicios
- **Capítulo 5**  
¿Es km o sinónimo de sostenible?
- **Capítulo 6**  
¿Qué alimentos son sostenibles?
- **Capítulo 7**  
Entendiendo las diferentes producciones
- **Capítulo 8**  
La comida sostenible del futuro
- **Capítulo 9**  
Recetas sostenibles

## SOBRE LOS AUTORES



**ENEKO ATXA** estudió en la Escuela de Hostelería de Leioa y tras trabajar en restaurantes de renombre, en 2005 abrió el restaurante Azurmendi. Siempre comprometido con la salud, el compromiso social y la sostenibilidad, su restaurante Azur - mendi, con tres estrellas Michelin y una estrella verde, ha sido galardonado en dos ocasiones como Restaurante más sostenible según la lista The World's 50 Best. Además, ha sido nombrado Mejor Restaurante de Europa según OAD (Opinionated About Dining), y Mejor Restaurante del Mundo según la revista de lujo Elite Traveler. Es

Premio Nacional de Gastronomía 2015 y ha formado parte del European's Young Leaders. Asimismo, continúa su expansión internacional tras abrir sus restaurantes en Tokyo, Lisboa, Sevilla, Madrid y Bilbao con los que cuenta con cinco estrellas Michelin.

**ENEKO AXPE** es doctor en Física por la UPV/EHU con estancias académicas en la Universidad de Oxford. Ha trabajado como investigador en la Universidad de Cambridge y obtuvo una beca Marie Curie para realizar su investigación posdoctoral en la Universidad de Stanford. Es el primer físico vasco en ser contratado por la NASA, de la cual es colaborador científico, además de visitante académico de la Universidad de Harvard y el primer físico en Beyond Meat y en Impossible Foods. Se dedica a la investigación en las áreas de modelos matemáticos, sostenibilidad, biomateriales y gastrofísica, y trabaja en la lucha contra el cambio climático combinando física y gastronomía. Por sus investigaciones ha recibido numerosos galardones, incluyendo el prestigioso premio internacional 50 Next Science Innovators del World's 50 Best Restaurants. En 2022, fue nombrado por Forbes España como una de las 25 personas más influyentes en la Gastronomía.





## LA RECETA VERDE

**Eneko Atxa & Eneko Axpe**

Planeta Gastro, 2023

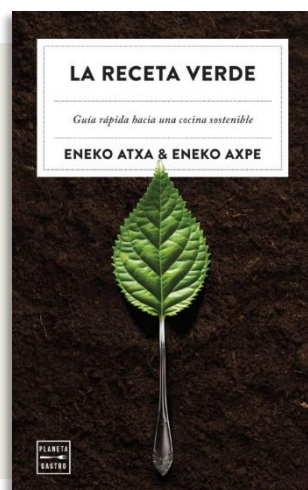
14,5 x 23 cms.

112 pags.

Rústica con solapas

PVP: 19,95

A la venta desde el 22 de noviembre de 2023



**Para más información a prensa y entrevistas con los autores:**

**Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro**

**Tel: 619 212 722**

**[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)**

