

COCINEN, ¡COCINEN USTEDES!

Posted on 17/03/2010 by Naider



Un profesor de la universidad nos arengaba frecuentemente con la frase: "Cocinen, ¡cocinen ustedes!, es una de las cosas más sostenibles que pueden hacer". Y es que, como pudimos comprobar a lo largo del curso, desde la perspectiva de la asignatura que nos impartía -**ecología de los recursos naturales**- razón no le faltaba. Así, nuestro profesor nos hacía ver **la elevada biodiversidad de platos tradicionales** como el cocido, la escudella, la fabada, el marmitako o la [paella](#).

Tomando este último plato como ejemplo: arroz, pollo, conejo, garrofón (variedad de alubia típica del litoral levantino), tabella (judía blanca también típica del litoral levantino), tomate, ferraura (judía verde, otra vez del litoral levantino), alcachofa, aceite de oliva, pimentón rojo, y azafrán; nada más y nada menos que 11 ingredientes, 11 especies diferentes entre las que además encontramos **variedades locales con un contenido genético único y específico del lugar**.

Uno de los aspectos que hacen de la cocina tradicional un ejemplo de sostenibilidad es precisamente **la procedencia local de los ingredientes de estos platos**. Recetas basadas en lo que la tierra produce en el entorno más cercano, en alimentos de temporada y en variedades regionales adaptadas a las condiciones del lugar. Estos y otros aspectos son recogidos por el movimiento internacional [Slow Food](#), asociación que reivindica el disfrute de la gastronomía con un sentido de la responsabilidad basado en la **eco-gastronomía**.



Por ello, Slow Food se compromete a salvaguardar los alimentos locales, las materias primas y las técnicas de cultivo heredadas por los usos tradicionales y locales, defendiendo además la biodiversidad de las especies cultivadas por su valor cultural y social. Así resumen su concepto de la gastronomía: *"la filosofía del movimiento, fundada en la defensa del placer gastronómico y en la búsqueda de ritmos vitales más lentos y meditados, parte de consideraciones sobre el valor de la alimentación para reflexionar sobre la calidad de vida y llegar al reconocimiento de las identidades, con el objeto de revalorizar la historia de cada grupo social en una red de intercambios recíprocos"*.

La **dieta** es otro de los aspectos que, en relación a la cocina, tiene su efecto sobre problemas ambientales como el **cambio climático**. Un informe de 2006 ([Livestock's Long Shadow, environmental issues and options](#)) de [U.N. Food and Agriculture Organization \(FAO\)](#) concluye que el sector ganadero genera alrededor del 18% de las emisiones de gases de efecto invernadero medido en CO2 equivalente. Según el documento, se prevé que la producción de carne se duplique desde las 229 millones de toneladas en 1990 hasta las 465 millones de toneladas en 2050, lo cual llama la atención sobre el esperado incremento del impacto ambiental de la ganadería a escala global.

En cuanto al cambio climático el sector contribuye al problema a través del cambio de uso del suelo, principalmente deforestación, para la expansión de pastos y tierras de cultivo destinadas a la alimentación del ganado. Un dato respecto a cambio de uso del suelo: **un 26% de la superficie terrestre no ocupada por hielo se corresponde con pastos para ganadería**.



[Interesante informe de Greenpeace](#) donde se expone la relación entre el cultivo de soja (principalmente para alimentación de ganado) y la deforestación de la Amazonía

Y es que, en cierto sentido, **la dieta es más importante que lo local**. El artículo [Food-Miles and the Relative Climate Impacts of Food Choices in the United States](#) expone que, en relación a lograr una reducción de GEI, es más eficiente cambiar de dieta que comprar productos locales. En el estudio se muestra que, respecto a la comida, **el 83% de las emisiones de GEI se producen durante la**

fase de producción, mientras que el transporte del alimento tan solo contribuye con el 11% de las emisiones. Otro dato en cuanto a la producción de determinados alimentos: la carne roja es un 150% más intensiva en cuanto a emisión de GEI que el pollo o el pescado.

[Otro estudio en la misma línea](#) sugiere que si todo el mundo en New York se decantara por una dieta vegetariana baja en grasas el propio estado de New York podría producir alimentos para un 50% más de personas, esto es, alrededor del 32% de su población.

En la actualidad, con una dieta en la que la carne abunda, el estado solo puede alimentar directamente al 22% de su población. Aquí os dejo una animación que interpreta la "huella" de Manhattan en forma de "torres alimentarias":

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=SQkwKND3Z-o

Y ya que estamos en USA es relevante señalar la ciudad de Portland ([ya citada en este blog](#)), la cual ocupa el primer puesto en el [SustainLane US City Ranking](#), puesto que contempla la alimentación como una de sus líneas de actuación estratégicas en cuanto a política municipal en materia de planificación y sostenibilidad: [Sustainable Food Policy Programs](#).

Así que, tal y como nos animaba nuestro profesor, ¡a cocinar! Eso si, siguiendo una dieta rica en vegetales, comprando productos de temporada y locales y, como proclama Slow Food, dándonos el tiempo necesario para disfrutar de los alimentos que nos proporciona nuestro entorno.

PD. No podía terminar este post sin hacer una cordial referencia a [La Montañuela](#): somos ya varias las personas de Naider quienes disfrutamos de sus excelentes productos ecológicos de temporada.

There are no comments yet.