

# Cocina de aprovechamiento, un aporte para la sostenibilidad

## Luís de la Nuez

**A**nivel mundial, la producción de alimentos tiene un gran impacto ambiental que deja secuelas graves para el planeta, como: la deforestación y la pérdida de la biodiversidad marina; así como los gases de efecto invernadero que se producen en los vertederos por los desechos orgánicos, la agricultura y la ganadería, lo que incide en gran medida en el calentamiento global. Sin embargo, ante ese escenario cada año se pierden y desperdician enormes cantidades de alimentos en el mundo.

Esta pérdida y desperdicio es una problemática que ha ido en aumento de manera acelerada y notoria a través de los años, y que atenta contra la seguridad alimentaria y los recursos del planeta. Por eso, en septiembre de 2020 en distintas ciudades de varios continentes se celebró el primer “Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos”. Ese día la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) instaron a todos los ámbitos a adoptar medidas urgentes para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos; esto así, con el propósito de mejorar la sostenibilidad y la eficiencia del sistema alimentario, en aras de cumplir con la meta 12.3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Además, se propugnó por: “Reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores, y reducir las

pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha”.<sup>1</sup>

El evidente incremento de la pérdida y el desperdicio de alimentos deja huellas negativas en el planeta, lo que afecta la disponibilidad presente y futura de los recursos, tanto naturales como económicos. Tal realidad trae consigo consecuencias desfavorables para la sostenibilidad económica y medioambiental. Según datos de la FAO, ese es un problema con resultados negativos sobre la economía mundial ya que cerca de 400,000 millones de dólares se pierden anualmente. También tiene un impacto nocivo sobre el medio ambiente, pues se genera el 8% de las emisiones de gases de efecto invernadero debido a los desechos que se producen por la pérdida y desperdicio de alimentos a nivel mundial: “La FAO estima que el 6% de las pérdidas mundiales de alimentos se dan en América Latina y el Caribe, y que cada año la región pierde y/o desperdicia alrededor del 15% de sus alimentos disponibles, a pesar de que 47 millones de sus habitantes aún viven día a día con hambre”.<sup>2</sup>

---

1 FAO (2022, 05). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Retrieved from Objetivos de Desarrollo Sostenible: <https://www.fao.org/sustainable-development-goals/indicators/1231/es/>

2 <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/239393/>, 2019.



Cabe señalar que República Dominicana no se queda atrás en esas cifras alarmantes, ya que hasta el 2020 generaba un desperdicio de 1.1 millones de kilos de alimentos por semana; desperdicio que se presenta en las etapas de producción, procesamiento, venta y distribución al consumidor final de los alimentos.

Hasta 2020, el desperdicio promedio en la cocina era de 1.1 millones de kilos por semana.

Dicho esto, en los hogares podemos aportar nuestro granito de arena para paliar el desperdicio si adoptamos prácticas más sostenibles y responsables al momento de comprar, almacenar, elaborar y consumir los alimentos. De esa forma, podemos ayudar a combatir esa problemática y contribuir de manera positiva y significativa con la meta 12.3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que propugna por que se reduzca a la mitad el desperdicio de alimentos para el 2030, a fin de impactar directamente en nuestra economía y en la preservación del medioambiente. La manera en que cada ciudadano puede contribuir con el logro de esa meta es con la implementación de un modelo de cocina de aprovechamiento, o *Trash cooking* que es su nuevo nombre. Esta es una técnica en la que se emplean los desperdicios de comida y las partes de los alimentos que habitualmente se desechan, para la elaboración de otros platos. Dicho en otras palabras, es aprovechar los desperdicios orgánicos e incluirlos en la preparación de nuevas recetas.

El concepto de *Trash cooking* es una tendencia que ha tenido un gran impacto en el sector de la gastronomía y las artes culinarias, sobre todo en el área de la restauración. Aunque para algunos

parece algo novedoso, en realidad ese concepto se ha ido desarrollando desde hace bastante tiempo y es casi habitual en la cocina oriental, donde es normal el aprovechamiento integral de los alimentos. Su principal objetivo es crear conciencia en torno a la reducción de los desperdicios de alimentos y lograr cocinas con prácticas más sostenibles. Su finalidad es contrarrestar los efectos negativos provocados por los desperdicios, mediante la gestión responsable de las materias primas y del máximo ahorro; en contraste con la tendencia consumista que se ha ido imponiendo en las cocinas. Además, aprovechar todos los nutrientes que se pierden cuando se desechan las mermas generadas en la preparación de los alimentos; por consiguiente, se estimula la creatividad culinaria con acciones que generan un impacto positivo en el medioambiente.



Desperdicios de comida usados en el *Trash Cooking*.  
Fuente: autor.

Para lograr ese propósito, es necesario un cambio de mentalidad de parte de los consumidores. En ese orden, citamos a la investigadora Blanca del Noval, quien asevera: “Si se pretende que los

descartes adquieran el mismo valor que el producto del cual proceden y que consumimos cotidianamente, hay que cambiar la forma de pensar”.<sup>1</sup> Debemos cambiar la forma de ver los alimentos y romper con el viejo patrón que plantea que en los alimentos como frutas, vegetales, tubérculos o las musáceas, solo se consumen ciertas partes; cuando en realidad podemos aprovechar al máximo las bondades extras que algunos de ellos nos ofrecen.

Diversos estudios sobre el aprovechamiento de las cáscaras de las frutas y vegetales, como: lechosa, berenjena, limón, zanahoria, plátano, papa, naranja y mandarina; demuestran que estos tienen un alto contenido de nutrientes importantes para la alimentación. De esos nutrientes podemos citar: proteína, fibra, antioxidante;  $\beta$ -carotenos, fósforo, hierro, calcio y carbohidratos. Utilizar las cáscaras de las frutas y ciertas partes que desecharnos de los vegetales constituye una alternativa para la gestión sostenible de los desperdicios que se producen en nuestras cocinas. Es importante destacar que, para empezar a aplicar la técnica de aprovechamiento en la preparación de los alimentos, es necesario abrir la mente y dejar de pensar que trabajamos con desperdicios, así como conocer e identificar los aportes nutricionales de los alimentos. Además, hay que entender que con la aplicación de la cocina de aprovechamiento se contribuye con una parte de la solución a la problemática medioambiental, social y económica; lo que trae consigo el desperdicio de alimentos en República Dominicana y en el planeta.

Debemos cambiar la forma de consumir los alimentos y romper con la práctica de no usar las diferentes partes de las frutas

1 <https://www.saberysabor.com/articulos-cocina/a/201910/5067-nuevo-valor-descartes>, 2019.

Al utilizar la creatividad en la cocina se puede reducir al máximo la pérdida de residuos de alimentos aprovechables. ¿Sabía que las frutas y los vegetales son las principales fuentes donde podemos obtener las vitaminas y los minerales? Además, en la cáscara o en la piel de estos se encuentra un alto contenido de micronutrientes. Tal vez en la cotidianidad de la cocina surge la pregunta siguiente: ¿qué hacer con la piel, la hoja y los tallos de algunos vegetales, o con la cascara y las semillas de algunas frutas? Recuerdo esta frase de mi madre: “Cómase todo, que la comida no se vota”.

El uso de las cáscaras y otras partes de las frutas y vegetales constituye una alternativa sostenible para los desperdicios que se producen en nuestras cocinas.

Cuando preparamos ciertos alimentos, a menudo echamos partes de estos a la basura como el corazón y la piel de la manzana, la cáscara de la zanahoria, los tallos del brócoli o la cáscara de la naranja. Resulta que muchos de los alimentos que habitualmente acaban en el zafacón, en realidad son comestibles y beneficiosos. Si queremos contribuir con la gestión eficiente de una cocina sostenible, poner a flote la creatividad y aplicar las técnicas del *Trash cooking* en nuestros hogares, podemos llevar a cabo pequeñas acciones para la reducción del desperdicio de los alimentos.

Por ejemplo, con la cáscara de la naranja se pueden elaborar dulces cristalizados, preparar tirillas en almíbar y utilizarse en la elaboración de bizcochos, galletas, salsas dulces o saladas, en guisos y en infusiones. También se pueden deshidratar,



triturarlas y utilizarlas como condimento. Esta cáscara contiene vitamina C y pectina.



Tirillas de cáscara de naranja. Fuente: autor.



Ponche de cáscara de chinola. Fuente: autor.

Con relación a la cáscara de la chinola, con tan solo hervirla y tomar la parte blanca se pueden elaborar dulces, salsas, ponches, batidos o helados. Esta cáscara es rica en pectina, niacina, hierro, calcio y fósforo.

La hoja de apio contiene vitamina C y K, calcio y potasio. También es rica en flavonoides y tiene propiedades antiinflamatorias, antivirales y antioxidantes. Se puede usar de múltiples formas como en ensaladas, sofritos, en sopas, en pesto, o simplemente rebozadas como guarnición o *snack*.



Hojas de apio tempura. Fuente: autor.

La piel de la cebolla tiene poco aporte calórico. Contiene flavonoides como la quercetina y la antocianina. Cuenta con propiedades antivirales, antiprotozoaria, antidiabéticas y antioxidantes.

Se puede utilizar en salsas, en la elaboración de caldos o en infusiones. La piel del ajo contiene antioxidantes, vitaminas y minerales como calcio, potasio, fósforo, cobre y hierro. Se puede utilizar en salsas y en la elaboración de caldos o infusiones. Los tallos de perejil son ricos en nutrientes como hierro, vitamina C, betacaroteno, ácido fólico y riboflavina. Se puede utilizar en salsas y jugos, y en la elaboración de caldos, sopas, arroces, ensaladas o en infusiones.



Caldo de vegetales: piel de cebolla, piel de ajo, tallos de perejil, puerro y cáscara de zanahoria. Fuente: autor.

La piel de la zanahoria es rica en vitaminas A, E, niacina y ácido fólico. También contiene minerales como calcio, fósforo, hierro, yodo y magnesio. Se puede utilizar en caldos, croquetas y albóndigas; o en una esferificación conocida como falso caviar, como se presenta en esta ocasión.

Con la aplicación del *Trash Cooking* se reduce considerablemente el desperdicio de alimentos.



Falso caviar de cáscara de zanahoria. Fuente: autor.



Aplicación de *Trash Cooking*. Fuente: autor.

A continuación enumeramos otros alimentos de los cuales logramos obtener numerosas bondades,



estos son: las cáscaras de la papa, de la berenjena, del plátano, del guineo y de la batata; también la piel del pepino, del zuquini, del limón, de la manzana, de la lechosa, del mango y de la sandía; así como los tallos del brócoli, la coliflor y la acelga. En ese orden, gracias a la aplicación del *Trash Cooking* se han confeccionado diferentes platos gourmets, como la macedonia de pechuga de pollo que se muestra más abajo, en cuya elaboración se utilizaron: hojas y tallos de brócoli laminados; caldo de vegetales elaborado a partir de la cáscara o piel de cebolla, ajo, puerro y zanahoria; así como tallos de perejil hojas de apio, tirillas de cáscara de naranja en almíbar, tempura de hojas de apio (como garnición) y caviar de cáscara de zanahoria.

Como ya se dijo, producir los alimentos implica una inversión significativa de recursos naturales, en especial de suelos, agua y energía; así como capital humano, económico y tiempo. Por tanto, el desecho de alimentos envuelve el desperdicio de los recursos naturales y el incremento de los efectos negativos al medioambiente; además de comprometer la capacidad de alimentar la creciente población, a futuro. Las autoridades deben apuntar al cumplimiento de la Meta 12.3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible con medidas efectivas que integren la pérdida y el desperdicio de alimentos, en torno a los planes climáticos previstos en el marco del Acuerdo de París. Así mismo, los distintos centros educativos y las instituciones de educación superior deben incluir en sus programas de responsabilidad social campañas y acciones para concienciar, sensibilizar y educar sobre esa problemática que nos concierne a todos.

Desde las cocinas profesionales hasta los hogares, podemos aportar a la reducción del desperdicio de alimentos aplicando el concepto del *Trash cooking*, que se ha convertido en la principal alternativa gastronómica para aprovechar al máximo los alimentos. Debemos convertirnos en consumidores responsables y comprar con conciencia, almacenar las provisiones según los sistemas establecidos y hacer buen uso de los alimentos que consumimos para evitar desperdicios. ¡Hagámoslo por nosotros, por el planeta!

#### Luís de la Nuez

Chef ejecutivo y docente de la Universidad APEC (Unapec), miembro de la directiva de la Asociación Dominicana de Chef (Adochef), asesor de empresas dedicadas a alimentos y bebidas entre las que se encuentran hoteles, restaurantes y clubes. Máster en Gerencia de la Comunicación Corporativa, de Unapec; Licenciado en Administración de Empresas Hoteleras, de la Universidad del Caribe (Unicaribe); técnico experto en Arte Culinario, de A&B Máster.

Posee el certificado internacional en Normas ISO 22000-2005; ha implementado planes HACCP y HACCP avanzado para la industria de alimentos, por Cristal América. Tiene quince años de experiencia en docencia universitaria y una trayectoria de treinta años en el área de las artes culinarias en cadenas internacionales de Europa, Suramérica y el Caribe.