

Los residuos orgánicos son recursos



Yo me apunto

**BUENAS PRÁCTICAS PARA LA MINIMIZACIÓN DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO
Y LA CORRECTA GESTIÓN DE LA MATERIA ORGÁNICA
EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN**



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Ayuntamiento de Grado
Ayuntamentu de Grau



COGERSA

¿Qué es el desperdicio alimentario?

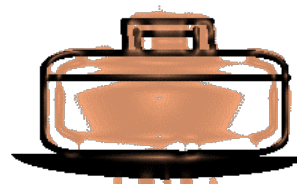
El desperdicio alimentario se puede definir, de una manera simple, como el conjunto de alimentos o bebidas que, siendo aptos para el consumo humano, terminan por no ser consumidos. Se estima que, a nivel mundial, una tercera parte de los alimentos que se producen se pierde o se desperdicia. En la Unión Europea, se desperdician anualmente 89 millones de toneladas de alimento, 7,7 millones de las cuales se desechan en España ⁽¹⁾ y 11.700 toneladas de éstas en Asturias ⁽²⁾. **Y el impacto no se limita a los propios alimentos, que por sí solos tienen un alto precio de compra y de eliminación; el desperdicio supone contribuir indirectamente a la emisión de CO₂ a la atmósfera y una pérdida sustancial de otros recursos como suelo agrícola, agua, energía y mano de obra.**



En términos generales, el sector de servicios a la restauración y el catering sería responsable del 16% de este desperdicio. Las causas principales son la inadecuación de la oferta de comida con la demanda del consumidor, la imprevisión para estimar la demanda futura, consideraciones culturales en relación con la dimensión de las raciones, la adopción de prácticas de preparación poco eficientes y las reticencias a ofrecer los alimentos sobrantes a entidades benéficas o, incluso, al mismo cliente.

Esta guía tiene por objeto facilitar pautas para reducir la generación de sobras, su aprovechamiento y, cuando ello no sea posible, su correcta gestión como residuos orgánicos separados selectivamente.

La materia orgánica es un recurso que puede reintroducirse en los ciclos de producción y que permite la obtención de biogás y



abono natural de primera calidad, el compost. Para facilitar esta adecuada separación, COGERSA y el ayuntamiento de Grado han implementado un proyecto piloto de sensibilización (la campaña *Yo me apunto*) que acompaña a la instalación de los nuevos contenedores marrones de recogida selectiva, y en el que se integra la presente guía de buenas prácticas.

Los alimentos que desperdiciamos

Aunque tiramos todo tipo de comida, **los productos frescos -frutas, verduras, carne y pescado fresco- son los que representan la mayor cantidad de alimentos desperdiciados.** Una vez elaborados, su correcta conservación resulta un factor clave para reducir el desperdicio. Los productos alimenticios envasados y preenvasados deben llevar obligatoriamente en la etiqueta la **fecha de duración mínima**, que se define como «la fecha hasta la que el producto alimenticio mantiene sus propiedades específicas en condiciones de conservación apropiadas». Esta condición no es obligatoria en alimentos como las frutas y las verduras frescas, los vinos, los licores, las bebidas refrescantes los productos de panadería o repostería del día, el vinagre, la sal, el azúcar, la confitería, los chicles y similares, y los helados individuales.

⁽¹⁾ Informe final “Preparatory Study on Food Waste across EU 27”, (Comisión Europea, DG Medio Ambiente, 2010)

⁽²⁾ COGERSA, 2018. Estudio de caracterización en el marco de los proyectos *Smart Waste Collection* y *coPereda 2020*

La **fecha de caducidad** se coloca en los productos muy perecederos, que consumidos tras esta fecha pueden suponer un peligro inmediato para la salud humana. El producto que supera la fecha de caducidad no se puede servir.

Por el contrario, la **fecha de consumo preferente** es una recomendación sobre la fecha de consumo del producto. Si se supera esta fecha las características organolépticas del producto pueden haber variado, pero no hay peligro desde el punto de vista de la seguridad alimentaria.

Una tarea fundamental: detectar dónde perdemos los alimentos

Para una identificación realista de las pérdidas en nuestra actividad es imprescindible una revisión objetiva de los distintos procesos asociados a la presencia de alimentos que comprende un negocio de restauración:

Sólo el 10 % de los alimentos se desperdician como sobras en los platos servidos

Esta revisión deberá comprender tanto **ámbitos** (espacios físicos como almacenes, frigoríficos, cocinas y salas de servicio) como **personas** (cuyas habilidades pueden facilitar una mayor o menor conservación de los productos) y **los propios alimentos** (cuáles más habitualmente se pierden, por qué causas y en qué etapas del negocio).

Planificar para un mejor y más rentable aprovechamiento

Si queremos aprovechar al máximo los alimentos y evitar que se nos estropeen es necesario **planificar adecuadamente las compras**. Esta planificación dependerá de factores como el modelo de negocio (restaurante clásico, *buffet* libre, *catering*, etc.), del número de servicios que se pretende ofertar, del segmento de público buscado y del estilo de cocina que se pretende ofrecer. Algunas medidas generales pueden ser muy útiles en esta labor:

- Ofrecer platos con una denominación abierta (*ensalada de verano*, *sopa del día*) que permitan modificar la receta adaptándola a las existencias.
- Reducir la oferta. A menor variedad de productos en stock, mayor rotación

| Compras | Almacenaje | Preparación para el almacenaje | Preparación de los pedidos | Raciones y desperdicio en el plato | Eliminación |
|--|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • debe haber un control a tiempo real de las existencias, entradas y salidas | <ul style="list-style-type: none"> • es necesario un eficaz sistema de etiquetado de fechas | <ul style="list-style-type: none"> • prepare la comida cuando esté seguro de que se va a consumir y de este modo no preparará cantidades excesivas | <ul style="list-style-type: none"> • utilice sus productos de manera racional y priorice los que antes acabarían desperdiándose | <ul style="list-style-type: none"> • si las raciones son correctas, evitará que sobre demasiada comida en el plato y su cocina producirá menos | <ul style="list-style-type: none"> • revise las recetas a partir de los desperdicios que quedan en el plato y separe los residuos orgánicos del resto de fracciones |

- Usar preparaciones o ingredientes como comodín para más de un plato. Después de todo, las bases de la cocina (salsas, caldos y sofritos) ofrecen muchas opciones de platos con pocas variaciones.

Para cada producto debe seguirse la norma FIFO (*first in, first out*), es decir, lo primero que entra es lo primero que sale.

- Alargar la durabilidad de nuestras existencias, con estrategias como...:
 - aprovechar la durabilidad de los productos congelados y adaptar a los mismos la oferta,
 - utilizar menús de temporada; la materia prima debe ser más fresca y de mayor calidad organoléptica, se conserva mejor, permite elaborar conservas domésticas de calidad y es más económica en la temporada de cosecha, y
 - utilizar productos de cuarta y quinta gama, productos pensados para ahorrar trabajo de preparación, prolongar la vida útil del alimento, minimizar las mermas y, por consiguiente, reducir el volumen de restos orgánicos en nuestro establecimiento
- Orientar al cliente, mediante recomendaciones o el plato del día.

Almacenar con método

El almacén, los congeladores, las cámaras frigoríficas y las despensas son instalaciones que

merecen una atención preferente y una figura que asuma la responsabilidad de gestionarlas.

Estos espacios deben ser proporcionales al servicio que presta nuestro establecimiento. Es imprescindible el control de variables ambientales como temperatura, humedad, renovación de aire y exposición a la luz. No menos importante es la distribución ordenada de los productos según su naturaleza (secos, frescos, congelados), su grado de elaboración (crudos, precocinados, cocinados) y nuestras necesidades de conservación.

La restauración y los establecimientos de catering están sujetos a la normativa que marca las condiciones higiénico-sanitarias. Un aspecto fundamental para la conservación son las condiciones de temperatura: **la cadena de frío o calor no se puede romper** en ninguna fase de los procesos por los que pasan los alimentos:

| Estado físico y periodo de duración | Temperatura de conservación |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| Congelados | menor o igual a -18° C |
| Refrigerados con duración <24 h | menor o igual a 8° C |
| Refrigerados con duración >24 h | menor o igual a 4° C |
| Calientes | superior o igual a 65° C |

Temperaturas de conservación de los alimentos (Real Decreto 3484/2000)

El arte de cocinar minimizando los desperdicios

Los cocineros suelen elaborar sus recetas en dos etapas: la *mise en place* (preparación previa) y durante la confección de los servicios. **Una buena preparación previa ofrece numerosas ventajas en**

relación con la prevención del desperdicio alimentario: mejor dosificación con menores pérdidas; posibilidad de elaborar preparaciones válidas para más de un plato, capacidad de aprovechar mejor las existencias, y por último, la oportunidad para el desarrollo creativo de una cocina de aprovechamiento de todos aquellos alimentos que, una vez preparados, no han tenido salida:

- Algunas ensaladas pueden reconvertirse en **gaspachos**.
- La bechamel y el pollo pueden dar lugar a excelentes **croquetas**.
- La ternera y las patatas asadas pueden ser la base de un excelente **guiso** de carne.
- Las verduras a la plancha pueden dar lugar a sabrosos **pistos y sanfainas**.
- La fruta fresca se puede aprovechar en forma de **macedonia**.
- El pan tostado puede ser la base de postres dulces como las **torrijas**.
- Algunas sobras en pequeñas cantidades pueden servirse finalmente como **aperitivos de cortesía**.

Para poner al alcance de todos las múltiples opciones de valor gastronómico que ofrece la cocina de aprovechamiento, **COGERSA** editó en 2012 la guía **Resaborea, 40 recetas sin desperdicio**, que puede descargarse de forma gratuita en el enlace <https://www.hogaresresiduocero.es/resaborea-40-recetas-sin-desperdicio/>

Otro aspecto muy importante es el tamaño de las raciones. Cuando éstas son demasiado grandes suelen acabar en la basura. Evite cargar

excesivamente los platos, puesto que la inmensa mayoría de los clientes acuden a los locales de restauración no ya a cubrir una necesidad sino a satisfacer el placer de la degustación, y el exceso de platos con sobrante tampoco ofrece buena imagen de un restaurante. La opción de escoger entre varias raciones y la posibilidad de comer ligero (por ejemplo, dos primeros platos en vez de un primero y un segundo, o mini postres para clientes que están demasiado llenos para comerse todo el postre) son las tendencias más importantes de hoy.

En último término, **ofrecer a los clientes la opción de llevarse las sobras para su consumo posterior** en casa es una medida extensamente generalizada en el resto de Europa y que muestra el compromiso ambiental del restaurante en la lucha contra el desperdicio.



Los residuos: separar correctamente es imprescindible

El restaurante, como usuario final de los alimentos, suele ser el que se queda con el gran coste de la eliminación de los residuos. **Trabaje con sus proveedores para minimizar el embalaje y con aquellos que acepten su retorno**, asumiendo éste como uno de sus costes o incluso mejor, reutilizando estos materiales. Solicite que minimicen los envases secundarios y terciarios siempre y cuando esto no ocasione una pérdida en la calidad de los productos. Algunos envases, además, pueden aprovecharse para conservas, salsas o preparados de cocina.

Un negocio de restauración genera, además de residuos orgánicos, envases, cartones, vidrio,

plásticos y otras fracciones en menor cuantía, **cuya correcta separación facilita un mejor aprovechamiento del tiempo y espacio en la actividad, es decir, supone un ahorro de costes.** Debe evitarse siempre que sea posible su entrega en contenedores de materiales mezclados, cuyo destino final suele ser el vertedero sin que puedan recuperarse como recursos.

Muchos vegetales pueden ser empleados como abono en verde y también para la alimentación del ganado. Cuando esto no sea factible, **debemos asegurar la correcta gestión de los restos orgánicos de nuestro negocio.** a través de un gestor privado o vía circuitos de recogida municipal.

Algunas sugerencias finales para optimizar la gestión interna de los residuos en nuestra actividad:

- Instale contenedores específicos para cada fracción de residuo e identifíquelos adecuadamente. Recuerde que **puede solicitar gratuitamente a COGERSA un contenedor para la separación de la materia orgánica (900 14 14 14).**
- **Ubique los contenedores preferiblemente en zonas bien ventiladas** y asegure una limpieza periódica de los mismos,



- **Utilice bolsas** para los cubos de materia orgánica, especialmente si trabaja con carnes y pescados.
- **Lleve un control de las incidencias** (mala segregación de residuos, desbordamiento de contenedores, etc.).
- **Informe** periódicamente e implique al personal sobre los cambios realizados en materia de gestión de residuos.

Se hace camino al andar

Emprender acciones a favor de la prevención del desperdicio alimentario requiere hacer de este objetivo un valor compartido por todos. En la cocina, exige una actitud abierta al estudio y experimentación de nuevas opciones de elaboración. Los restauradores ostentan un importantísimo valor social. En España, cerca de 600.000 personas se encuentran en situación de inseguridad alimentaria ⁽³⁾. Contribuyendo con acciones de aprovechamiento y donaciones a bancos de alimentos o comedores sociales, ayudan diariamente a estos colectivos más necesitados, mostrando un elevado compromiso social y ético con el conjunto de la sociedad.

Grado, diciembre de 2018.

⁽³⁾ Informe “El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo”, (FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2018)

Coordinación: COGERSA.

Diseño y contenidos: sm sistemas medioambientales.

Esta guía se ha elaborado con papel 100 % reciclado