

Gastronomía Sostible: comer ben tamén coida a nosa contorna

Tempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Cada 18 de xuño celébrase o Día da Gastronomía Sostible, unha data que nos convida a reflexionar sobre a relación entre o que comemos, a nosa saúde, a cultura alimentaria e o coidado do planeta.

A gastronomía sostible non se limita a falar de receitas ou de produtos “ecolóxicos”. É unha forma de entender a alimentación que ten en conta de onde veñen os alimentos, como se producen, como se transportan, como se cociñan e que impacto teñen tanto na saúde das persoas como na contorna. Tamén implica valorar os alimentos de tempada, reducir o desperdicio alimentario, conservar os saberes culinarios propios de cada territorio e favorecer, cando sexa posible, alimentos de proximidade dentro dunha alimentación variada e equilibrada.

En Galicia contamos cunha gran riqueza alimentaria e gastronómica: produtos do mar, hortalizas, legumes, froitas, cereais, patacas, ovos, leite e derivados, carnes e preparacións tradicionais que forman parte da nosa cultura. Recuperar e actualizar estas formas de comer, adaptándoas ás necesidades actuais, pode axudarnos a avanzar cara a unha alimentación máis saudable, sostible e accesible.

Que podemos facer no día a día ?

A gastronomía sostible constrúese a través de pequenos xestos cotiáns. Non se trata de cambiar todo dun día para outro, senón de incorporar decisións máis conscientes e realistas:

- Planificar mellor a compra para evitar tirar alimentos.
- Dar prioridade aos produtos frescos, de tempada e, cando sexa posible, de proximidade.
- Alternar as fontes de proteína, incorporando máis legumes, ovos, peixe e froitos secos.
- Aumentar a presenza de verduras, froitas, legumes e cereais integrais.
- Reducir o consumo habitual de produtos ultraprocesados, bebidas azucradas, petiscos salgados e doces.
- Aproveitar mellor os alimentos e as sobras, sempre conservándoos de forma axeitada e respectando os tempos de refrixeración e consumo.
- Cociñar máis na casa, sempre que sexa posible, con técnicas sinxelas e saudables.

Comer saudable e sostible pode ser sinxelo

Unha alimentación saudable e sostible non ten por que ser complicada nin cara. Moitas veces parte de alimentos básicos que xa forman parte da nosa tradición culinaria: lentellas, garavanzos, fabas, grelos, repolo, cenoria, cabaciña, mazás, peixe de tempada, ovos, pataca, arroz, pan integral ou froitos secos naturais.

Os legumes son un bo exemplo de alimento saudable, económico e sostible. Achegan proteína vexetal, fibra, vitaminas e minerais, e permiten preparar pratos moi variados: potaxes, ensaladas, cremas, untabels tipo hummus ou salteados con verduras.

Tamén as verduras e froitas de tempada teñen un papel fundamental. Ademais de contribuír a unha alimentación máis equilibrada, adoitan ter mellor sabor, mellor prezo e poden reducir a necesidade de transporte a longa distancia ou de conservación prolongada.

Planificar para coidar e aproveitar mellor

Un dos pasos máis eficaces para mellorar a alimentación familiar é planificar. Pensar con antelación algunhas comidas da semana axuda a mercar mellor, gastar menos, reducir improvisacións e evitar que parte dos alimentos rematen no lixo.

Unha boa planificación pode comezar cunha pregunta sinxela: que temos xa na casa? Revisar a neveira, o conxelador e a despensa antes de facer a compra permite aproveitar alimentos dispoñibles e evitar duplicar produtos.

Tamén é importante conservar correctamente os alimentos, conxelar racións cando sexa necesario, diferenciar entre data de caducidade e consumo preferente, servir cantidades axustadas e reaproveitar sobras seguras. Unhas verduras que comezan a estar brandas poden

converterse nunha crema; unhas lentellas sobrantes poden formar parte dunha ensalada; o pan do día anterior pode empregarse nunha sopa, nunhas torradas ou nunha preparación tradicional.

Comer coidando

O Día da Gastronomía Sostible recórdanos que cada comida é tamén unha oportunidade para coidar: coidar a saúde, coidar a economía familiar, coidar a cultura alimentaria e coidar a contorna.

Non se trata de buscar unha alimentación perfecta, senón de avanzar cara a eleccións máis conscientes, máis saudables e máis respectuosas. Porque comer ben non só depende do que hai no prato, senón tamén da historia que hai detrás dos alimentos e do futuro que queremos construír.

