

Especial
Semana del Reciclaje

"La betarraga se puede comer completa, con hojas, tallos y cáscara", propone Heinz Wuth

Chef científico solidifica el aceite usado antes de botarlo

Divulgador gastronómico se toma en serio el reciclaje: procesa su basura orgánica en un dispositivo ad hoc.

WILHEM KRAUSE

En la cocina de Heinz Wuth el aceite usado no se va por el desagüe ni gotea desde la bolsa de basura. El chef detrás de "Ciencia y Cocina", con más de dos millones de seguidores en Instagram y otros tantos en TikTok, calienta un poco ese aceite sucio, le añade ácido esteárico y espera unos minutos hasta que toma consistencia de mantequilla. "Es un solidificador de grasas: hay que pensarlo como una gelatina para aceites", compara.

"El aceite contamina demasiado. Bajo ningún motivo debe botarse al fregadero o al desagüe. Tampoco directo a la basura, porque alguien tiene que recogerla. Por eso hay maneras éticas de botar el aceite: bajo varias bolsas, en un punto de reciclaje o solidificándolo".

Este procedimiento responde a una lógica que Wuth aplica al resto de su rutina doméstica. Para reciclar el envase de un postre no basta con depositarlo en el basurero donde corresponde: hay que enjuagarlo y revisar el número del plástico, del 1 al 7, porque cada categoría se procesa por separado. Lo mismo pasa con las cajas de leche. La basura orgánica va por un lado, la inorgánica por otro y el aceite jamás al fregadero.

Para los desechos de comida, Wuth usa un reciclador alimentario marca Lomi, aparato que agita los restos, les aplica calor y los deshidrata hasta convertirlos en un polvo que sirve de abono. Cáscaras de plátano, cáscaras de huevo, restos de café, hojas de lechuga y servilletas entran sin problema; huesos, cuecos de palta y cáscaras de nuez quedan fuera. "Puede acumular un kilo y medio de basura en promedio, que queda reducido a 150 o 200 gramos", destaca.

En tiendas como oliviahome.cl el reciclador Lomi cuesta en oferta cerca de \$300.000 (<https://acortar.link/uWxuFp>).

Mermas y sobras

La conciencia con el manejo sustentable de los desperdicios le viene



Heinz Wuth y su Lomi: incluso recicla hojas de plantas.

a este chef del oficio. En las cocinas profesionales, cuenta, se botan dos tipos de comida: las mermas (cáscaras y restos que se descartan al procesar un ingrediente) y las sobras directas. De ahí su interés por el trash cooking, que él traduce como *cocina de basura*. "Lo que vas a botar a la basura lo puedes cocinar", asegura. ¿Cómo? Usa cáscaras de papa en recetas, la naranja completa para queques y, en uno de sus videos más vistos, el plátano entero, con cáscara incluida, para una preparación dulce.

Wuth también recicla ropa. Como

cocinero junta chaquetas de chef que ya no usa -o que le regalan- y las lleva a tiendas de segunda mano. El resto de sus rutinas se enfocan en el ahorro de agua y electricidad. Su recomendación para quienes recién parten en el reciclaje en serio es aprovechar al máximo frutas y verduras: "Componen casi 70% de la basura, porque aprovechamos más la carne que otros elementos".

¿Qué pasa si uno bota el aceite líquido directamente a la basura?

"Se puede descartar, pero el pro-

Una verdura rendidora

Heinz Wurth subraya que, antes de pensar en reciclaje, una clave en la rutina diaria de cocina es conservar bien los alimentos: "Antes de botarlos, hay que pensar qué otro uso se les puede dar".

¿Qué verdura se aprovecha menos de lo que se debería?

"La betarraga. Se puede comer completa. La gente en la feria pide que le corten los tallos y las hojas, pero las hojas hacen una ensalada deliciosa y los tallos sirven para guisos. La betarraga en sí no es necesario pelarla, se puede asar completa y comer con cáscara. Lo único que hay que hacer es lavarla bien. Estamos pagando el mismo precio por el vegetal, pero lo hacemos rendir más".

blema es que puede ser incómodo, se puede perforar la bolsa o la persona que lo recoja puede manchar todo. Y al final estariamos contaminando más. Por eso lo ideal es solidificarlo: se calienta un poco el aceite, se le añade el ácido esteárico, se espera unos minutos y queda como mantequilla o como una vela".

Usted usa un reciclador alimentario: ¿qué alimentos no es capaz de procesar?

"No tolera cosas duras como huesos, cuecos de palta o cáscaras de nuez. Deben ser trozos grandes, del tamaño de una cáscara de plátano, o trozos bien pequeños. También puede ir papel absorbente o una servilleta, pero no papel de impresora. Y las hojas de las plantas, porque en otoño caen muchas. Eso genera un alimento rico para el jardín".

¿Qué consejo le daría a alguien que recién quiere empezar a no botar tanta comida?

"No todos podemos tener un reciclador o una compostadora, porque la compostadora requiere mucho espacio. Lo primero es hacerlo con conciencia: separar cartones, plásticos y vidrios, aprovechar los centros de reciclaje que están en los mismos edificios o cercanos y descartar el aceite de manera adecuada".

CECIDA