



## El Banco Mundial de Semillas, un tesoro para la humanidad

El Banco Mundial de Semillas está ubicado en la región del Archipiélago Ártico, en Noruega donde se encuentran depositadas una gran variedad de semillas traídas de los cinco continentes y cuyo objetivo es asegurar la preservación de los alimentos de la población en caso de presentarse un evento cataclismo de grandes proporciones en todo el planeta. Este lugar, llamado también «La bóveda del fin del mundo» se inauguró en febrero del año 2008 y alberga variedades únicas de semillas de África, Asia, Europa y América, entre las que se encuentra arroz, maíz, sorbo y trigo, así como una gran variedad de otras semillas, incluyendo las de uso medicinal. La idea de su localización es preservar este tesoro de la humanidad en un lugar congelado a más de 150 metros de profundidad, con el fin de garantizar de que las instalaciones o depósitos de las semillas no sufran ningún tipo de daño como futuras inundaciones por el descongelamiento de los casquetes polares o la presencia de desastres naturales como terremotos, volcanes o radiaciones. Sin duda, una sabia decisión tomada por los gobiernos y organismos internacionales de todo el mundo con el único fin de preservar las distintas especies vegetales y animales, así como la supervivencia de la raza humana por muchos siglos más.

## Consejos para reducir el desperdicio de alimentos

Depende de nosotros cambiar nuestras costumbres para que el no desperdiciar alimentos se convierta en un modo de vida.

A continuación algunas medidas fáciles que pueden tomarse para restablecer la conexión con los alimentos y lo que significan:

Adopte una dieta más saludable y sostenible. La vida se mueve deprisa, y preparar comidas nutritivas puede ser complicado, pero las comidas saludables no tienen por qué ser elaboradas. En Internet abundan recetas saludables y rápidas que puede compartir con sus familiares y amigos.

Compre sólo lo que necesita. Planifique sus comidas. Prepare una lista de la compra y atégase a ella evitando las compras impulsivas. No sólo desperdiciará menos alimentos... también ahorrará dinero.

Elija frutas y hortalizas feas. No juzgue los alimentos por su apariencia. A menudo se tiran a la basura frutas y hortalizas magulladas o con formas extrañas porque incumplen unas normas cosméticas arbitrarias. No se preocupe... el sabor es el mismo. Utilice la fruta madura para preparar batidos, zumos y postres.

Almacene los alimentos con sensatez. Pase los productos más antiguos a la parte delantera del armario o el frigorífico y coloque los nuevos en la parte trasera. Utilice contenedores herméticos para mantener frescos en el frigorífico los alimentos abiertos y

asegúrese de cerrar los paquetes para que no entren insectos. Comprenda el etiquetado de los alimentos. Hay mucha diferencia entre las fechas de "consumo preferente" y "caducidad". A veces los alimentos siguen siendo inocuos para el consumo pasada la fecha de "consumo preferente", mientras que la fecha de "caducidad" indica el momento en que el consumo deja de ser inocuo. Verifique las etiquetas de los alimentos para averiguar si contienen ingredientes no saludables como grasas trans y conservantes y evite los alimentos con azúcar o sal añadidos.

Empiece por lo pequeño. Sirva en casa porciones más pequeñas o comparta platos más grandes en los restaurantes. Valore las sobras. Si no se come todo lo que prepara, congélelo para más adelante o utilice las sobras como ingrediente de otra comida.

Haga uso de los alimentos desperdiciados. En lugar de tirar a la basura desechos de comida, haga compost con ellos. De esta forma devolverá nutrientes al suelo y reducirá su propia huella de carbono.

Respete los alimentos. Los alimentos nos ponen en conexión a todos. Restablezca la conexión con los alimentos sabiendo del proceso de producción que comportan. Infórmese leyendo de la producción de alimentos y conozca a agricultores cercanos.

Apoye a los productores de alimentos locales. Comprando productos locales, presta apoyo a agricultores familiares y pequeñas empresas de su comunidad. También contribuye a la lucha contra la contaminación reduciendo las distancias que recorren los camiones y otros vehículos en el reparto.

Mantenga a flote las poblaciones de peces. Consuma especies de peces que abunden más, como la caballa o el arenque, antes que otras que corren peligro de sobreexplotación, como el bacalao o el atún. Compre pescado que se ha capturado o criado de forma sostenible, como pescado provisto de etiqueta o certificado ecológico.

Use menos agua. No podemos producir alimentos sin agua. Aunque es importante que los agricultores utilicen menos agua para cultivar alimentos, la reducción del desperdicio de alimentos también ahorra todos los recursos hídricos empleados en su producción. Reduzca de otros modos el consumo de agua: arregle las goteras o cierre el grifo mientras se cepilla los dientes.

Mantenga limpios los suelos y el agua. Algunos desperdicios domésticos son, en potencia, peligrosos y nunca deben echarse a un cubo de basura general. Artículos como pilas, pintura, teléfonos móviles, medicamentos, productos químicos, fertilizantes, neumáticos o cartuchos de tinta pueden filtrarse en nuestros suelos y nuestro suministro de agua perjudicando a los recursos naturales con los que se producen nuestros alimentos.

Coma más legumbres y verdura. Trate de consumir una vez por semana una comida a base de legumbres o cereales "antiguos" como la quinoa. Compartir es cuidar. Done los alimentos que de otro modo se desperdiciarían. Por ejemplo, mediante aplicaciones los vecinos pueden conectarse entre sí y con empresas locales para que los excedentes de alimentos puedan compartirse y no tirarse a la basura.

