

UGLY FRUIT/UGLY FOOD

¿por qué rechazamos del mercado la fruta de aspecto imperfecto?

Consejos para evitar el desperdicio de “fruta fea” con Fruut y yonodesperdicio.org.



Es un hábito muy usual: ir a la frutería o al supermercado y seleccionar cuidadosamente la fruta y la verdura que vamos a comprar **en base a su aspecto**. El rechazo hacia manzanas más pequeñas de lo normal, plátanos con más manchas de lo habitual, etc. Es una realidad que afecta al mundo de la agricultura, al medio ambiente y al consumo.

Muchas veces no nos damos cuenta de que una vez pelamos esas piezas de fruta el aspecto es igual, no solo eso, aportan la misma calidad, los mismos nutrientes, la misma frescura y el mismo sabor que las piezas de aspecto impecable, pero es muy cierto eso de que se suele juzgar el libro por la portada cuando en realidad la belleza y en este caso la calidad está en el interior.

Se conocen los grandes niveles de desperdicio y aun así encontramos datos como los siguientes:

- Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), cada año se desperdician **un tercio de los alimentos** que se producen en el mundo, unos 1.300 millones de toneladas.
- **Un 40% de esas piezas de fruta se pierden porque no cumplen con los cánones estéticos que pide el consumidor.**

Por otra parte asociaciones como yonodesperdicio.org de la cual es parte Fruut nos han facilitado los siguientes datos:

- 1 de cada 3 alimentos producidos en el mundo acaba en la basura, mientras que 815 millones de personas son víctimas del hambre.
- Entre el 20% y el 40% de las frutas y verduras que se producen en Europa se tiran antes de llegar a las tienda por no ser “bonitas”.
- Si el desperdicio de alimentos fuese un país sería el tercer emisor en gases de efecto invernadero.

Sin duda esta asociación presenta grandes iniciativas y actividades para reducir los niveles de desperdicios de comida además de fomentar el intercambio de productos alimenticios. Utilizarla es el mejor consejo.

OTROS CONSEJOS PARA LA AYUDA A LA REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO ALIMENTICIO:

1. **Consumir snacks de fruta deshidratada:** La fruta deshidratada es tendencia en la actualidad y a España han llegado marcas como Fruut que ofrece una alternativa a las patatas fritas, a las palomitas y a otros snacks menos

saludables. Fruut es un producto 100% natural y 100 % fruta. Las etiquetas no mienten: 100% manzana, 100% melocotón... Sin gluten, sin grasas saturadas. No hay ningún otro ingrediente añadido y es una forma deliciosa de comer fruta de manera diferente, con ese toque crujiente que lo diferencia.

Fruut utiliza fruta ibérica (procedente de España y Portugal) **que ha sido rechazada por el mercado debido a su aspecto:** menor tamaño, manchas... Además, los restos del producto que no se consumen como las cáscaras o los huesos de la fruta se depositan en envases que destinan a la alimentación animal ya la fertilización del suelo. De esta forma el desperdicio es nulo y la concienciación con el medio ambiente máxima. Además, su sabor dulce y su textura crujiente conquistan sin necesidad de un aspecto perfecto.



Bolsa 20 gr. Fruut. Realizada con fruta rechazada por el mercado. PVP: 0,99€

2. **Utilizar fruta en las recetas:** La fruta se puede consumir directamente o se puede incluir en recetas: ensaladas, pastas, postres... Hay muchos platos que incluso favorecen la utilización de fruta más pasada o "fea" como por ejemplo el *banana bread* ya que con bananas más maduras queda más dulzón.
3. **Crear smoothies:** otra gran tendencia actual es el consumo de *smoothies*, una forma de consumir frutas y verduras de forma rápida y divertida. Los *smoothies* no entienden de manchas ni de tamaños, la mezcla será impecable y deliciosa.
4. **Elaborar mermeladas:** crear una mermelada casera puede suponer un reto con una deliciosa recompensa. Para obtener ese delicioso toque dulzón se recomienda el uso de fruta madura.
5. **Aguas de sabores:** Se consiguen con cualquier pieza de fruta y son refrescantes además de hidratantes. Una forma de que hacer más atractivo el consumo de esos 2 litros de agua recomendados al día ¿no crees?

La conclusión es que debemos dejar de comer con los ojos y mirar más allá, informarnos y consumir productos que cumplan con las regulaciones, pero nunca dejarnos guiar simplemente por el aspecto. Dejar los prejuicios y unirnos al movimiento **Ugly Food**. ¿Te apuntas?

 [@fruut_es](https://www.instagram.com/fruut_es)

 [@fruutespana](https://www.facebook.com/fruutespana)

 [@fruut_espana](https://twitter.com/fruut_espana)

Para más información:

Patricia.delacalle@placetobe.es (Tlfn. 603801317)

Agencia: [The Place to Be Agency](https://www.thetoplineagency.com/)