Recetas con aprovechamiento y consejos

Por Sergio Fernández Guerrero

Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios
HISPA COOP

"En cumplimiento de la legislación vigente en materia de asociaciones, Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre, HISPACOOP no autoriza la reproducción total o parcial del contenido de este Libro de recetas con aprovechamiento y consejos para la realización de ningún tipo de comunicación comercial. La información contenida en el citado libro sólo podrá ser utilizada para fines informativos o formativos carentes de ánimo de lucro y siempre que se cite expresamente su origen".

Prólogo

HISPACOOP presenta un libro de recetas y consejos para ayudar a reducir el desperdicio alimentario. El cocinero ***Sergio Fernández Guerrero*** *nos propone unas recetas sencillas y originales, que nosotros hemos elaborado para dignificar las sobras de alimentos.*

Desde HISPACOOP consideramos que informar, formar y educar sobre el aprovechamiento correcto de los alimentos debe ser la clave fundamental para lograr la reducción del despilfarro.

Así, las recetas que se proponen ***no son cocina de "segunda", sino que se trata de una segunda oportunidad para los alimentos*** *que hemos cocinado de más o que han sobrado de otras comidas.*

Entendemos que el ***consumo responsable de alimentos*** *no es sólo una actitud para momentos de crisis, sino que es un comportamiento que hay que incorporar en nuestra vida diaria. Nuestro objetivo, a través de la difusión de este libro, es fomentar y obtener* ***cambios en los comportamientos de los consumidores y una actitud más responsable en la gestión de los alimentos*** *para que se limiten los desechos y el desperdicio alimentario en el último eslabón de la cadena agroalimentaria, el consumidor.*

El rico recetario tradicional está lleno de recetas que esconden como gran secreto los restos de otras comidas: cocido, croquetas, canelones, albóndigas, buñuelos, torrijas, migas, sopas y cremas... y qué decir de todo lo que se aprovecha para darle sabor a un buen plato de lentejas.

Con un toque diferente se presentan estas recetas, invitándonos a tener un poco de imaginación y ganas de experimentar en la cocina, sin perder de vista los ***prácticos consejos y recomendaciones*** *que hemos de seguir si queremos evitar desperdiciar alimentos en nuestros hogares.*

Este libro es una de las iniciativas incluidas en la campaña ***"Sin desperdicios: aprovecha la comida"****, que forma parte del proyecto sobre la* ***"Reducción del desperdicio alimentario y el consumo responsable de alimentos"****, financiado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad-Instituto Nacional del Consumo. Además, cuenta con el apoyo del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente que está desarrollando la estrategia "Más alimento, menos desperdicio".*

Índice

Primeros y Segundos platos

Página

6 Albóndigas de zanahoria, puerro y patata
7 Arroz al horno
8 Arroz vegetal con sésamo
9 Berenjenas rellenas de arroz y bacón
10 Buñuelos de pescado
11 Carne Villaroy
12 Chutney de peras y manzanas, con tortitas de arroz y queso
14 Crepes de champiñones
16 Cupcakes de pescado
18 Ensalada de pasta, aguacate y ventresca de bonito
19 Espaguetis con pollo al curry
20 Flan de verduras y huevo
21 Lasaña de cocido
22 Lentejas con cordero
23 Macarrones con guiso de judías verdes y langostinos
24 Pastel de jamón y queso
25 Pastel de pescado y puerro
26 Rostí de patatas y verduras
27 Tortilla de garbanzos y bacón

Postres

31 Bizcocho de plátano, manzana y naranja
32 Bread pudding
33 Brownie de chocolate y calabacín
34 Muffins de mazapán
35 Natillas de turrón
36 Smoothie de fruta

Consejos

38 Consejos prácticos en la planificación y la compra de alimentos
40 Información sobre el etiquetado de los alimentos
Las fechas de consumo y las instrucciones de conservación
42 Almacenamiento y conservación de los alimentos
51 Recomendaciones y consejos a la hora de cocinar y de comer
56 Recipientes y envases

Primeros y segundos platos

Albóndigas de zanahoria, puerro y patata

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 35 minutos

- 250 g de patata cocida (de un guiso anterior, por ejemplo, de lentejas)
- 50 g de zanahoria cocida (proviene de guiso)
- 50 g de puerro cocido (proviene de guiso)
- 4 huevos
- 60 g de harina
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Elaboración:

- Picar el puerro, y añadir las patatas y las zanahorias cocidas, todo en un recipiente. Machacarlo con la ayuda de un tenedor, hasta formar una masa homogénea.
- Una vez obtenida esta masa, añadir un huevo, sal, pimienta, el ajo y el perejil, ambos picados, y mover todo enérgicamente hasta volver a tener una masa homogénea.
- Con la ayuda de unas cucharas hacer bolas no muy grandes, las cuales pasaremos primero por harina y luego por huevo.
- Freír en abundante aceite caliente. Sacar las albóndigas y dejar escurrir en papel absorbente antes de servir.

Consejos:

- Si gustan los sabores fuertes, añadir picante a la mezcla.
- Podemos utilizar cualquier tipo de verdura sobrante de un guiso, siempre y cuando no tenga mucho líquido.
- Si se mezcla con la harina del rebozado un poco de sésamo, a partes iguales, se conseguirá un sabor mucho más impactante y crujiente.
- Se pueden hacer las albóndigas en salsa de tomate casera y darles un hervor de unos minutos antes de servirlas.

Arroz al horno

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 60 minutos

- 360 g de arroz
- 1 chorizo pequeño
- 200 g de costillar de cerdo
- 1 patata mediana
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 morcilla cocida
- 60 g de garbanzos cocidos
- 2 tomates
- 1 pizca de azafrán o colorante
- 1 cabeza de ajo

Elaboración:

- Dorar las costillas troceadas con el aceite de oliva hasta que estén muy tostadas, añadir el tomate rallado y dejar que el tomate pierda todo el agua.
- Añadir el pimentón e inmediatamente el arroz. Rehogarlo todo junto. Incorporar el azafrán y colocarlo todo en una cazuela de barro (paellera o recipiente que podamos meter al horno) y distribuir todos los ingredientes uniformemente, sobre todo el arroz. Ahora, como si de una pizza se tratase, incluir el chorizo y la morcilla (si no están cocidos pinchar la piel para que no estallen en la cocción), la patata en rebanadas gruesas y crudas, los garbanzos cocidos y unas rodajas de tomate crudo y, la cabeza de ajo entera en el centro, también cruda.
- Añadir el caldo (o agua) hirviendo, un poco menos que el doble del volumen del arroz y meter dentro del horno previamente precalentado a 180ºC.
- Hornear a 180ºC, durante 35 minutos, observar que se consuma todo el caldo.
- Sacarlo del horno y dejar reposar 5 minutos, tapado.

Consejos:

- Este arroz se puede hacer con lo que ha sobrado del cocido o de una fabada. En este caso, sólo hay que sofreír el tomate rallado, añadir el pimentón y el azafrán. Colocar todos los ingredientes restantes del cocido, carnes, chorizo, morcillas, y parte de las verduras (excepto la patata). En todos los casos, lo que si mantendremos en crudo son las rodajas de patata, las láminas de tomate y la cabeza de ajo entera en el centro.
- Mojar con el caldo hirviendo del cocido y los tiempos exactamente igual.

Arroz vegetal con sésamo

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 35 minutos

- 250 g de menestra anterior (sólo verdura escurrida)
- 1 cebolleta
- 40 g de jamón serrano
- 1 l de caldo de verduras (o de cocido, pollo, etc...)
- 1 patata pequeña
- 300 g de arroz
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas soperas de sésamo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de almendras tostadas
- ½ cucharadita de pimentón dulce

Elaboración:

- Poner en una olla o cazuela el aceite de oliva, y añadir la cebolleta y el jamón, ambos previamente picados. Cuando esté pochado (cocinado a fuego lento) ligeramente, añadir el pimentón, mezclarlo todo, y rápidamente añadir el caldo. Todo esto dejarlo cocer durante 10 minutos.
- Incluir las almendras tostadas partidas a la mitad e incorporar la verdura restante de la menestra y el arroz.
- Cocinar 5 minutos a fuego vivo (rectificar en este momento de sal y añadir la pimienta al gusto) y bajar el fuego al mínimo durante otros 7 minutos aproximadamente.
- Retirar del fuego cuando el arroz esté cocido y dejar reposar durante unos minutos, tapado.

Consejos:

- Este arroz se puede hacer también con restos de cocido, utilizando el caldo, las verduras, las legumbres y las carnes. Es una manera de optimizar un pequeño resto y convertirlo en un plato para más comensales.
- Si se tiene poca cantidad de caldo, se puede aumentar con agua hasta llegar al total que necesitemos.

Berenjenas rellenas de arroz y bacón

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 55 minutos

- 250 g de arroz (del día anterior)
- 2 berenjenas grandes
- 1 cebolla mediana
- 4 lonchas de bacón
- 4 cucharadas de tomate casero
- 20 g de queso manchego
- 12 aceitunas negras
- Sal y pimienta
- ½ dl de aceite de oliva virgen

Elaboración:

- Lavar las berenjenas, quitarles la punta y partir por la mitad (a lo largo), ponerlas a cocer en agua con un poco de sal, tapadas, durante unos 10 minutos aproximadamente. También se pueden asar en el horno (180ºC, durante 15 minutos) con un poco de sal, o bien, meterlas al microondas a potencia máxima durante 12 minutos.
- Cuando estén tiernas (que se pinchen con facilidad con la punta de un cuchillo), ponerlas sobre papel de cocina, un rato por cada cara, para retirar el exceso de agua (en el caso de haberlas cocido en agua) y sacar la pulpa con la ayuda de una cuchara.
- En una sartén rehogar bien la cebolla, hasta que esté dorada y tierna, incorporar el bacón en trocitos pequeños. Por último, la pulpa de la berenjena, con un poco de sal y pimienta, al gusto.
- Mezclar el arroz que haya sobrado de otro guiso limpio (es decir, quitar los trozos de carne, pescado, marisco...) con el tomate y el rehogado anterior para rellenar las berenjenas. Rallar un poco de queso por encima (queso manchego o cualquier otro que se pueda aprovechar).
- Precalentar el horno durante 10 minutos a 180ºC y hornear (sólo el grill) durante 15 minutos o hasta que el queso esté dorado.
- Sacar del horno y decorar con las aceitunas negras cortadas en láminas.

Consejos:

- Si el arroz no lo tenemos previamente elaborado de una comida anterior, cocer (150 g de arroz) unos 15 minutos en abundante agua hirviendo con sal. Cuando esté cocido escurrir bien.
- Las berenjenas se pueden rellenar de lo que se tenga por la nevera: carne picada, tomate frito y bechamel, trozos de carne guisada o asada, etc...
- El queso rallado por encima se puede sustituir por salsa bechamel.

Buñuelos de pescado

Ingredientes para 3 personas (16 buñuelos) **Tiempo de preparación:** 30 minutos

- 150 g de pescado (cocinado o crudo)
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- 100 g de harina
- 1/2 botellín de cerveza (100 ml)
- 1 huevo
- Aceite de oliva
- 1 sobre de levadura química
- Sal

Elaboración:

- Desmigar el pescado, ya cocinado o crudo, previamente limpio de piel y sobre todo de espinas.
- Picar el ajo y el perejil muy pequeño y ponerlo en un recipiente junto con el pescado. Añadir el huevo batido, la harina, la levadura y la cerveza. Sazonar y mezclar.
- Poner bastante aceite en una sartén (tiene que estar suficientemente caliente a unos 160ºC, no mucho más y mejor que sea aceite de oliva virgen extra). Con una cuchara sopera, echar porciones de la masa anterior, en pequeñas cantidades.
- Dorar las porciones poco a poco para que se hinchen lentamente. Freír hasta que queden doradas por fuera y bien hechas por dentro. A fuego medio - fuerte.
- Escurrir los buñuelos en papel absorbente al sacarlos de la sartén. Servir con miel de caña (opcional), o con una salsa brava. También se pueden servir solos.
- Presentar los buñuelos en un cucurucho de papel.

Consejos:

- Si no tenemos pescado suficiente podemos completar la receta con gambas peladas, palitos de cangrejo, o sino con cebolla muy picada.
- Se pueden freír como buñuelos o aplastar la masa al echarla en la sartén para que queden como unas tortitas.
- Si se le añade al finalizar miel de caña por encima el resultado es impresionante.

Carne Villaroy

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 60 minutos

- 600 g de redondo de ternera (láminas gruesas de un asado anterior)
- 100 g de mantequilla (o aceite de oliva)
- 100 g de harina
- 1 l de leche
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta blanca
- Nuez moscada
- Aceite de oliva virgen
- 100 g de pan rallado

Elaboración:

- Cortar la carne del redondo de ternera en rodajas de aproximadamente 1 cm de ancho y reservar.
- Hervir la leche. En otro recipiente al fuego poner la mantequilla a fundir, añadir la harina y rehogar ligeramente, sin dejar de remover. Incorporar la leche hirviendo, moviendo enérgicamente con unas varillas, salpimentar y poner un poco de nuez moscada. Apartar del fuego, pero mantenerlo caliente.
- Pasar las rodajas de ternera por la bechamel caliente cubriendo toda la carne y colocarlas en una placa ligeramente engrasada y dejarlas enfriar (reposar en el frigorífico hasta que esté fría la salsa bechamel, aproximadamente unos 30 minutos).
- Cuando las rodajas de carne estén frías, empanarlas pasándolas por harina, huevo batido y pan rallado. Por último, freírlas en abundante aceite.

Consejos:

- Puedes utilizar cualquier tipo de carne (pechugas de pollo, pavo, chuletitas, jamón de york, etc...). Todo lo que se tenga en la nevera se puede aprovechar.
- Si la carne está un poco seca en origen, rellena, entre las dos láminas de carne, con paté o con un queso cremoso, justo antes de pasarlas por la bechamel.

Chutney de peras y manzanas, con tortitas de arroz y queso

Ingredientes para 1 kg de chutney

Tiempo de preparación: 105 minutos

Para hacer el chutney:

- 3 peras
- 6 manzanas
- 1 cebolla
- 150 g de azúcar moreno
- 50 g de uvas pasas sin semillas (opcionales)
- 2 dl de vinagre
- 1 cucharada de jengibre
- 3 dientes de ajo
- 1 pizca de comino en polvo
- ½ cucharadita de café de nuez moscada
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración del chutney:

- Pelar y cortar las peras y las manzanas en trocitos no muy grandes. Reservar.
- Pelar y picar en láminas finas los dientes de ajo y la cebolla. Sofreír en una cacerola con el aceite de oliva, el jengibre rallado, la nuez moscada y el comino en polvo.
- En un cazo a parte, disolver el azúcar en el vinagre, y añadir las frutas, las uvas pasas sin semillas y el sofrito.
- Poner a fuego fuerte durante 3 ó 4 minutos y luego bajar el fuego casi al mínimo, y dejar cocer durante 1 hora aproximadamente o hasta que esté bien espeso y no se vea líquido. El tiempo de cocción dependerá de la dureza y la cantidad de ingredientes así como de la olla o cazuela escogida. Ésta debe ser adecuada a la cantidad del producto.
- Terminar poniéndolo en botes, tapar en caliente y dejar boca abajo hasta que estén fríos.

Consejos:

- El chutney es un encurtido que se puede realizar con cualquier variedad de fruta y verdura conjuntamente, o incluso aquellas de temporada (calabacín, berenjena, calabaza, apio, hinojo, etc...).. Se puede aprovechar todo lo que tengamos en casa.

- Los condimentos más usados son la pimienta, la guindilla, canela, ajo, jengibre, rábano picante, mostaza y cebolla, pero se puede utilizar la que más nos guste y en la cantidad que prefiramos.
- Se puede usar cualquier clase de azúcar, aunque normalmente se elige azúcar moreno por la riqueza de color y el aroma que proporciona.
- Resulta muy práctico etiquetar los tarros indicando el tipo de chutney y la fecha de realización.
- Sirve de acompañamiento al pan, queso, fiambre, patés, carne, pescado, ensaladas, etc...
- Se puede utilizar para mezclar con el relleno de empanadas, empanadillas...
- El chutney se debe conservar en un lugar fresco, oscuro y ventilado. Mejoran con el paso del tiempo, por eso, conviene dejarlos reposar, ya que tienen una durabilidad alta.

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Para hacer las tortitas:
- 350 g de arroz
- 1 huevo
- 50 g de cebolla (o cebolleta)
- 9 hojas de hierbabuena
- 30 g de queso manchego curado
- 20 g de harina integral
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

Elaboración de las tortitas:

- Aprovechar el arroz que se tenga ya cocido anteriormente y una vez limpio (sin trope-zones), ponerlo en un bol grande. Añadir el huevo, la cebolla o cebolleta picada fina, el queso manchego rallado, la harina, la sal y la pimienta, ambos al gusto. Remover hasta formar una masa estable.
- Freír en pequeñas tortitas, con abundante aceite caliente, hasta que la superficie quede ligeramente crujiente.
- Servir con una salsa brava o simplemente una salsa de tomate o barbacoa.

Consejos:

- Sustituir la cebolla por pimientos, guindillas o incluso bacón, se consigue un toque muy interesante.
- Es un aperitivo muy bueno. Si se realizan tortitas de mayor tamaño, sirve como guarnición de un pescado o de una carne. Aquí lo hemos acompañado con el chutney de peras y manzanas.

Crepes de champiñones

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 40 minutos

Para la masa:
- 150 g de harina
- 4 huevos
- 125 ml de leche
- 1 pizca de sal
- Mantequilla (o aceite de oliva virgen extra)

Para el relleno:
- 500 g de champiñones (para aprovechar aquellos que estén un poco más negros o que ya estén salteados)
- 1 cebolla mediana
- 200 ml de nata líquida para cocinar
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- 40 g de harina
- 150 ml de caldo (del día anterior o de brick)

Elaboración:

Para preparar la masa de los crepes:

- Poner en una jarra la harina y añadir poco a poco la leche, los huevos y la sal. Batir con la batidora hasta que la masa quede cremosa y sin grumos, pero no espesa. Dejar reposar durante 20 minutos. Engrasar una sartén mediana (mejor antiadherente) con una pizca de mantequilla (se puede sustituir por unas gotitas de aceite de oliva virgen extra), y esperar hasta que se caliente a fuego medio. Cuando la mantequilla esté derretida, echar un poco de la masa y repartirla hasta que se cubra bien toda la base de la sartén, procurando que quede muy fina.
- Una vez la masa se cuaje y se dore por un lado, hay que dar la vuelta para que se dore por el otro lado, siempre a fuego suave. Debemos repetir esta operación de engrasar la sartén cada vez que vayamos a cuajar cada crepe. Terminar toda la masa y reservar.

Para preparar el relleno:

- Pelar y cortar la cebolla en juliana (cortar en tiras alargadas y finas, de aproximadamente 4 cm de largo).
- En una sartén, poner el aceite (3 cucharadas soperas), calentar y agregar la cebolla para que se poche (freír la cebolla a una temperatura muy baja).
- Incorporar los champiñones, en crudo, previamente lavados, escurridos y cortados en láminas finas, o bien, aquellos ya salteados. Rehogarlos (durante 10 minutos), y agregar sal y pimienta al gusto. Opcionalmente añadir 150 g de bacón ahumado cortado en tiras.
- Añadir la harina y remover hasta que el líquido y las grasas se hayan absorbido completamente por la harina. Incorporar la nata y mezclar hasta que quede totalmente integrada en la masa.
- Terminar vertiendo poco a poco el caldo hasta conseguir el espesor deseado. Dejar hervir durante 2 ó 3 minutos, tapar y apartar del fuego.

Montaje de los crepes de champiñones:

- Cada crepe se rellena con dos cucharadas aproximadamente. Colocar el relleno a lo largo, en un extremo del crepe, y luego formar un rollo. Servir en una fuente.
- Otra forma de rellenar y presentar los crepes, es formando pañuelitos. Para ello colocar el relleno en el centro del crepe, doblar a la mitad, y volver a doblar por la otra mitad. Debe quedar como un triangulo.
- Para mantenerlos calientes, introducirlos en el horno tapados con papel de aluminio para evitar que se sequen demasiado.

Consejos:

- Los champiñones pueden ser frescos o enlatados, o incluso, pueden estar ya salteados y ser el sobrante de otros platos.
- Los crepes se pueden hacer gruesos o delgados y servir solos o rellenos. Todas las opciones están riquísimas.
- Los crepes pueden emplearse tanto en cocina salada como dulce.
- Otra opción es hacer una salsa tipo bechamel, añadirla por encima de los crepes, y gratinar en el horno (sólo grill a 170ºC).

Cupcakes de pescado

Ingredientes para 8 cupcakes

Tiempo de preparación: 35 minutos

- 120 g de pescado
- 2 huevos
- 100 g de harina
- 70 ml de aceite de oliva virgen
- 80 ml de leche
- 70 g de queso
- 10 g de levadura química

Para la decoración:

- 1 tarrina de queso de untar
- 2 cucharadas de nata líquida
- Unos trocitos de pescado
- Eneldo (o cualquier otra hierba, según el gusto)
- Moldes de papel para magdalenas

Elaboración:

- Precalentar el horno previamente a 180ºC.
- Batir los huevos y mezclarlos bien con la harina y la levadura.
- Añadir a la mezcla la leche poco a poco, removiendo constantemente hasta que estos ingredientes estén bien mezclados.
- Incorporar el aceite, el queso (rallado previamente) y por último el pescado. Mezclar todo bien para que quede una masa lo más homogénea posible.
- Colocar los moldes de magdalena en la placa de horno y repartir la mezcla (se puede utilizar una cuchara de helado para repartir la mezcla, pero cualquier cuchara es válida).
- Poner en el horno a 180ºC unos 18-20 minutos aproximadamente, o hasta comprobar que los cupcakes se han horneado completamente. Para ello pinchar con un palito fino o con la punta de un cuchillo y ésta ha de salir lo más limpia posible.
- Dejar enfriar del todo antes de adornar.
- Otra opción es utilizar un molde de pudding y hacer un pastel que luego cortaremos en láminas. Decorarlo con un poco de mahonesa o salsa rosa.

Para la decoración:

- Batir con una varilla el queso cremoso y la nata (si la varilla es eléctrica, facilita y agiliza el trabajo), hasta que tenga una buena consistencia, para luego decorar la parte de arriba, como si de un cupcake dulce se tratase. Poner encima algo de comino y pimentón dulce al queso, dará un toque diferente.
- Decorar por encima con un poco de mahonesa y hierbas aromáticas como otra opción para consumir.
- Se pueden picar aceitunas negras y verdes para potenciar el sabor y decorar.

Consejos:

- Si se quieren obtener más cupcakes, usar moldes de magdalena más pequeños, así los podrás utilizar de aperitivo o de almuerzo.
- Podemos aprovechar tanto las sobras o restos de pescado (pescadilla, perca, merluza, trucha, etc...) como de carne (pollo, ternera, pavo, cerdo, etc...). Incluso podemos emplear sobrasada o restos de embutidos ya cortados, como ingredientes en sustitución del pescado.
- Para elaborar la receta podemos utilizar cualquier variedad de queso que tengamos en casa (curado, semicurado, etc...). Es una buena forma de aprovechar esos trocitos de queso que siempre se quedan en un rincón del frigorífico.
- El queso de untar puede ser ligero, así tendrá menos grasa, y sabe igual de bien.

Ensalada de pasta, aguacate y ventresca de bonito

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 20 minutos

- 350 g de pasta cocida
- 120 g de aguacate
- 50 g de pimientos rojos asados
- 50 g de ventresca de bonito en aceite de oliva
- 100 g de salsa rosa
- 1 pizca de orégano
- 30 g de rúcula
- ½ diente de ajo

Elaboración:

- Limpiar el aguacate y cortarlo en dados gruesos. Reservar.
- Cortar los pimientos rojos asados, en juliana fina, y reservar en un bol con el ajo picado muy fino y el aceite de la lata de ventresca, durante 10 minutos aproximadamente.
- Mezclar en una ensaladera grande la pasta cocida (mejor que sea tipo macarrones, galets, codos, espirales.....) junto con los pimientos rojos asados y ya marinados, la salsa rosa y el orégano, hasta que esté todo bien mezclado.
- En un plato poner primero, como fondo, el aguacate cortado y, sobre él, la pasta ya aderezada. Decorar la parte superior con los trozos de ventresca, cortados grandes y la rúcula.

Consejos:

- En lugar de ventresca podemos utilizar caballa, atún en aceite, anchoas o incluso mejillones en escabeche.
- Si queremos un poco más de color y dulzor, añadir maíz cocido.
- Unos huevos de codorniz cocidos y pelados irían muy bien.

Espaguetis con pollo al curry

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 15 minutos

- 400 g de espaguetis cocidos
- 150 g de pechuga de pollo
- 60 g de setas
- ½ cucharadita de curry
- 8 hojas grandes de albahaca
- 1 pizca de sal
- ½ dl de aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

- Lavar y cortar las setas, y saltearlas en aceite de oliva con una pizca de sal.
- Cortar en dados la pechuga de pollo (o cualquier tipo de carne, aunque ya esté cocinada, pero siempre sin salsa), y añadirla sobre las setas. Rehogar todo junto durante unos minutos, agregar el curry y cocinar unos minutos más.
- Añadir justo al final las hojas de albahaca cortadas en grandes trozos, e incorporar la pasta cocida al salteado de setas y pollo. Mezclar con la ayuda de dos tenedores.
- Servir en platos y añadir un chorrito de aceite de oliva por encima.

Consejos:

- Podemos sustituir los espaguetis por cualquier otro tipo de pasta que tengamos ya cocida. Se trata de aprovechar cualquier pasta que haya sobrado para preparar otros platos.
- La pechuga de pollo es sustituible por cualquier carne que tengamos y podamos aprovechar, o incluso, carne picada.

Flan de verduras y huevo

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 40 minutos

- 300 g de verduras (de guiso anterior, salteadas o de menestra)
- 2 huevos cocidos
- 4 huevos crudos
- 350 ml de leche
- 300 ml de caldo
- 30 g de pan
- Sal y pimienta
- Nuez moscada
- 10 g de maíz frito
- Hierbabuena

Elaboración:

- Batir los huevos con la leche, el caldo y el pan previamente cortado en trozos. Una vez batido, añadir las especias al gusto e incorporar las verduras cortadas en trozos medianos, no muy pequeños ni triturados (siempre que sea posible, para aprovechar las verduras) y los huevos cocidos previamente picados.
- Precalentar el horno a 150ºC. Poner la mezcla en moldes individuales de flan y cocer al baño maría durante 20 minutos en el horno a 150ºC.
- Para servir, poner un poco de salsa de tomate en el fondo del plato, y sobre esta salsa, colocar el flan desmoldado y espolvorear con maíz frito roto con el cuchillo y hierbabuena por encima.

Consejos:

- En lugar de verduras, podemos utilizar legumbres (judías y garbanzos).
- El espolvoreado final de maíz frito se puede sustituir por almendras tostadas o, incluso, omitirlo.
- Otra opción es verter la mezcla en un molde grande. Si bien, a la hora de servir, lo cortaremos en láminas, una vez frío, para que no se desmorone. El hacerlo en raciones individuales es para poder cocinarlo y servirlo inmediatamente.

Lasaña de cocido

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 35 minutos

- 200 g carne del cocido (la carne sola o con morcilla, tocino, chorizo...)
- 12 láminas de pasta de lasaña cocidas
- 100 ml de tomate frito
- 1 l de salsa bechamel
- 30 g de queso rallado

Para la bechamel:

- 1 l de leche (o bien: 50% de leche y un 50% de caldo de cocido)
- 35 g de mantequilla
- 70 g de harina
- Sal y pimienta blanca
- Nuez moscada

Elaboración:

- Mezclar la carne del cocido, cortada muy fina, con una cuarta parte de la salsa bechamel.
- Montar las capas, empezar con una base de salsa de tomate. Añadir una lámina de pasta, una capa de carne con bechamel, y así sucesivamente. Terminar con una capa de bechamel y queso rallado (aprovechar cualquier tipo de queso que se tenga).
- Precalentar el horno durante 10 minutos y gratinar a 180ºC (sólo el grill), durante 15 minutos o hasta que esté dorado.

Consejos:

- Si queremos mezclar parte de la verdura del propio cocido con la carne, conseguiremos un toque diferente y más completo.
- Cualquier variedad de carne que tengamos puede sustituir a la carne del cocido.
- Podemos rallar un trozo de queso que se haya quedado suelto y duro en el frigorífico, o simplemente poner el queso cortado en láminas muy finas.

Elaboración de la bechamel:

- Hervir la leche en un cazo. En otro recipiente, fundir la mantequilla. Añadir la harina a la mantequilla derretida y mezclar con unas varillas, sin retirar del fuego. Dejar que se caliente durante 1 minuto e incorporar la leche hirviendo sin dejar de remover. Por último, añadir una pizca de sal, pimienta y nuez moscada. La pimienta y la nuez moscada es opcional y al gusto.

Consejo:

- Para evitar que queden grumos en la bechamel, utiliza la leche hirviendo. Antes de que empiece a espesar, remover bien, y así se conseguirá una salsa fina y cremosa.

Lentejas con cordero

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 15 minutos

- 300 g de carne de cordero (restos del cordero)
- 400 g de lentejas previamente cocidas
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 200 ml de caldo (o salsa del asado aligerada con agua)
- Verduras (de un guiso anterior; ajo, cebolla, zanahorias, patatas, etc...)
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 pizca de comino
- 100 ml de vino tinto

Elaboración:

- Para aprovechar los restos de la carne del cordero, cortar la carne en pequeños trozos y reservar. Cortar también las verduras de un guiso en pequeños trozos. Reducir el vino a la mitad en otro cazo.
- Calentar la carne junto con las verduras del asado y el caldo. Cuando esté muy caliente, añadir la salsa de tomate, el azúcar y el comino, y dejar que vaya espesando. Terminar añadiendo el vino reducido.
- Añadir las lentejas (ya cocinadas anteriormente o aprovechar los sobrantes), salpimentar y mezclar todo junto, y dejarlo hervir durante 5 minutos. Emplatar y servir.

Consejos:

- La utilización de vino es opcional, y puede eliminarse sin problemas. En cualquier caso, el alcohol se evapora completamente.
- Si no nos gusta ver los trocitos de verduras, se pueden pasar por la batidora con un poco de caldo y formar una salsa, que se mezclará con las lentejas.
- Se pueden utilizar, para ahorrar tiempo, lentejas envasadas y cocidas.
- Podemos sustituir el cordero por cualquier otra variedad de carne que tengamos o que nos haya sobrado de otra comida (ternera, pollo, salchichas, etc...).
- Si también nos ha sobrado algo de pan del día anterior, podemos desmigarlo con las manos y mezclarlo con huevo, ajo y perejil, lo freímos como croquetas y lo añadimos al guiso. De esta manera tendremos un complemento, por si no tenemos mucha carne para preparar esta receta.

Macarrones con guiso de judías verdes y langostinos

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 25 minutos

- 360 g de macarrones cocidos
- 50 g de puerro
- 50 g de queso rallado
- 1 dl de nata líquida
- 1 diente de ajo
- 8 langostinos
- 100 g de judías verdes
- Sal y pimienta
- ½ dl de aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

- Limpiar el puerro y picarlo con el diente de ajo muy fino. Rehogarlo en el aceite de oliva durante 5 minutos, con un poco de sal y pimienta, al gusto. Añadir las judías verdes limpias, cortadas en juliana fina y, rehogarlo todo junto otros 10 minutos a fuego medio.
- Limpiar y pelar los langostinos e incorporarlos al guiso picados en trozos grandes, procurando que cambien tan solo el color, justo en ese momento incorporar el queso rallado y la nata, dejándolo cocer 5 minutos.
- Una vez que esté lista la salsa, añadir los macarrones, envolverlos bien en la salsa y servir muy calientes.

Consejos:

- Las cabezas de los langostinos se pueden rehogar en una sartén aparte, y después incorporar la nata. Mezclar bien y colar. Añadiendo así la nata al guiso, se potencia mucho el sabor.
- Los langostinos los podemos sustituir también por palitos de cangrejo, de esta manera se economiza el plato.
- Otra opción si no tenemos judías verdes es sustituirlas por tirabeques, berenjenas, o incluso, setas.

Pastel de jamón y queso

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 45 minutos

- Pan de ayer
- Jamón de york loncheado
- 8 láminas de queso (queso para sándwich, manchego cremoso, queso fresco...)
- 30 g de queso rallado
- 1 l de leche entera
- 6 huevos medianos
- Sal, pimienta y nuez moscada

Elaboración:

- Untar con un poco de aceite el fondo de un molde y cubrir la base con láminas de jamón de york para que posteriormente desmolde mejor.
- Mezclar en un bol la leche, los huevos, la sal, la pimienta y la nuez moscada (estas tres últimas al gusto).
- Empapar las láminas de pan con la mezcla. Poner una primera capa de pan encima de las láminas del jamón. Colocar encima el jamón y el queso laminado, y cubrir con otra lámina de pan empapada en la mezcla, y así sucesivamente.
- Una vez acabado el molde, verter por encima el resto de la mezcla. Terminar con una capa de queso rallado.
- Precalentar el horno 10 minutos antes y hornear el pastel a unos 180ºC durante aproximadamente 25 minutos (calor de techo y suelo y colocándolo en la zona media del horno) o hasta que el pastel se cuaje y se dore ligeramente la superficie.
- Comprobar el punto de cocción pinchando con una aguja metálica o con un cuchillo fino y cuando salga sin restos del pastel, estará acabado. Si el molde es largo y estrecho tardará más que si es redondo y ancho, pero quedará más jugoso cuanto más concentrado esté. Dejarlo reposar tapado con un paño de cocina.
- Para presentarlo, dejarlo enfriar en su totalidad para luego cortarlo en pequeños trozos. Otra opción para servir es calentar cada trozo individual en el microondas.

Consejos:

- El jamón se puede sustituir por cualquier otro tipo de embutido loncheado, variedad de carne (carne asada loncheada, carne de morcillo guisado, mezcla de carnes de cocido...) o pescado (pescado asado, frito quitándole el rebozado, guisado sin la salsa y seco) que tengamos en la nevera, cortado en trocitos pequeños.
- Se puede utilizar cualquier variedad de pan, pero mejor aquel que se puede cortar en láminas.

Pastel de pescado y puerro

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 45 minutos

- 300 g de merluza (o cualquier otro tipo de pescado, cocinado o crudo)
- 2 puerros
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 50 g de queso cremoso
- ½ l de nata líquida
- 3 huevos
- 50 ml de tomate frito
- Sal
- Pimienta
- Perejil

Elaboración:

- Desmenuzar el pescado, quitando completamente la piel y las espinas.
- Calentar el aceite en una sartén y cocinar suavemente (pochar) a fuego lento los puerros cortados finos y reservar.
- Mezclar la nata, el queso, los huevos, el perejil picado, el tomate, la sal y la pimienta al gusto. Batir todo con la batidora y añadir los puerros desgrasados y el pescado que hayamos escogido.
- Engrasar un molde rectangular, tipo pudding, con el aceite de los puerros y verter la mezcla.
- Precalentar el horno durante 10 minutos y hornear durante 30 minutos a 170ºC.
- Comprobar el punto de cocción con un pincho o punta de cuchillo, teniendo que salir prácticamente limpio.

Consejos:

- Podemos incorporar queso rallado por encima, lo que acentuará el sabor del pastel.
- La receta lleva nata, pero se puede sustituir por leche evaporada, o incluso sólo leche, (en este caso hay que aumentar la cantidad de huevos a 5).
- Este pastel acepta cualquier tipo de pescado: caballa, chicharros, atún, salmón, perca, etc..., asados o guisados.
- Podemos emplear la verdura escurrida del guiso (zanahoria, cebolla, pimientos, etc...) en lugar de utilizar puerro.
- Se puede consumir perfectamente al día siguiente, frío o caliente.

Rostí de patatas y verduras

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 45 minutos

- 450 g de patata (2 patatas grandes)
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- 15 g de mantequilla
- Sal
- Pimienta

Elaboración:

- Pelar, lavar y rallar la patata, la zanahoria y la cebolla. Mezclar bien la cebolla, la zanahoria y la patata, y añadir un poco de sal y de pimienta, al gusto.
- En una sartén, con la mantequilla derretida, colocar la mezcla anterior con un grosor de aproximadamente 1 cm y que ocupe todo el fondo de la sartén (calcular la sartén dependiendo de la cantidad de producto a cocinar), dorar por un lado a fuego fuerte durante 1 minuto y luego bajar el fuego para cocinarlo durante 9 minutos más aproximadamente.
- Dar la vuelta al rostí y repetir el mismo proceso anterior. Servir.

Consejos:

- Se puede poner cualquier tipo de verdura que no tenga mucho contenido en agua, como calabacín, calabaza, zanahoria, berenjena, etc... La cebolla es siempre opcional, depende del gusto.
- Si se incluye cualquier variedad de verduras, entonces el 50% será de patata y el resto de otras verduras.
- Este plato va muy bien para aprovechar la verdura que se va quedando en el frigorífico y no tiene un uso inminente.
- Se puede servir sólo o con un poco de cebolla tierna y tomate natural decorando por encima. Es una perfecta guarnición para carne y pescado.
- Se puede hacer también en tortitas individuales, de unos 10 cm, para poner en el fondo de un plato y acompañar a un guiso de carne.

Tortilla de garbanzos y bacón

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 15 minutos

- 6 huevos
- 200 g de garbanzos (de un guiso anterior, o bien, en conserva o envasados)
- 50 g de bacón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Elaboración:

- Calentar el aceite en una sartén y añadir el bacón previamente picado hasta que quede dorado.
- Añadir los garbanzos cocidos y escurridos, o bien, los que hayan sobrado de un guiso anterior y saltear todo.
- Batir los huevos con la sal y añadir el salteado anterior al huevo.
- Cuajar la tortilla en una sartén muy caliente al principio, con un poco de aceite, y bajar la potencia del fuego después, para que se cuaje la parte central.

Consejos:

- Para que la tortilla se cuaje más fácilmente, es mejor añadir los ingredientes calientes al huevo, esto facilita mucho el proceso de elaboración.
- La superficie de la tortilla ha de quedar dorada y el relleno jugoso.
- Los garbanzos se pueden sustituir por cualquier otro tipo de legumbres restantes de un guiso (judías blancas, pochas, habas, guisantes, etc...), o incluso, se pueden mezclar legumbres y verduras de un guiso, respetando el peso indicado.

Postres

Bizcocho de plátano, manzana y naranja

Ingredientes para 6 personas

Tiempo de preparación: 60 minutos

- 1 yogur natural
- 3 huevos
- 2 medidas de azúcar (vaso de yogur)
- 1 medida de aceite de oliva suave (vaso de yogur)
- 3 medidas de harina (vaso de yogur)
- 1 plátano
- 1/2 manzana
- 1/2 naranja (su zumo)
- Ralladura de ½ naranja
- 1 sobre de levadura química

Elaboración:

- Precalentar el horno 10 minutos a 180ºC. Echar todos los ingredientes en un bol.
- Batir todos los ingredientes simultáneamente (la fruta es conveniente que esté cortada previamente en trozos pequeños) con una batidora.
- Verter la masa en un molde previamente engrasado y enharinado con un poco de harina para que el bizcocho se desprenda mejor del molde.
- Hornear a 170ºC, y mantener en el horno (algo más que un bizcocho normal) unos 40-45 minutos aproximadamente. A partir del minuto 35 se va comprobando cada 5 minutos hasta que la punta del cuchillo o un pincho con el que se prueba la cocción del bizcocho, salga limpio. Dejar enfriar para desmoldar.

Consejos:

- Se puede reducir la cantidad de azúcar (1 medida y media) y sabe igual de bien.
- Si se quiere se puede sustituir el azúcar por azúcar moreno y la harina por harina integral.
- El yogur natural se puede reemplazar por cualquier otra variedad (griego, de sabores, incluso natillas de vainilla y chocolate).
- Se pueden sustituir estas frutas por cualquier otra (melocotón, pera, mango, etc...).
- Si se añaden frutos secos (almendras, nueces, avellanas, uvas pasas, etc...) el resultado es sorprendente.
- Si se quiere un bizcocho de chocolate y fruta, se tiene que añadir 30 g de cacao en polvo, quitando 30 g de la harina.

Bread pudding

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 45 minutos

- 1 l de leche entera
- 250 g de pan de ayer (cualquier variedad de pan)
- 100 g de azúcar (puede ser blanca o morena, incluso panela)
- 4 huevos medianos
- 1 puntita de canela
- Ralladura de limón
- 50 g de almendras picadas
- 30 g de mantequilla (también margarina, o incluso, mezclar ambas)

Elaboración:

- Mezclar en un bol la leche, los huevos, el azúcar, la canela, la ralladura de limón (al gusto) y las almendras picadas. Añadir a la mezcla el pan de ayer cortado en trocitos pequeños y dejar reposar unos minutos para que se empape bien.
- Poner esta mezcla en un molde previamente engrasado con mantequilla y un poquito de harina. Por último, repartir por todo el pastel la mantequilla en trocitos pequeños.
- Precalentar el horno 10 minutos y hornear a 180ºC durante unos 35 minutos aproximadamente o hasta que la masa se dore y esté consistente. Dejar enfriar y desmoldar.

Consejos:

- El pan de ayer se puede sustituir por bollería que tengamos en casa que se nos haya quedado un poco dura (magdalenas, sobaos, etc...). Se puede quitar la corteza del pan, aunque requiere más tiempo de elaboración, pero el resultado es un bread pudding más blando y homogéneo.
- Se puede sustituir la ralladura de limón por fruta escarchada cortada en trozos pequeños, ralladura de naranja, incluso una pequeña cantidad de mermelada.
- Las almendras no son necesarias para esta receta y también se pueden sustituir por cualquier otro fruto seco como pistachos, avellanas, piñones, etc...
- El pudding se puede decorar al gusto con lo que tengamos en casa, azúcar glass, caramelo líquido, nata montada, mermelada, etc...

Brownie de chocolate y calabacín

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 45 minutos

- 200 g de chocolate
- 200 g calabacín
- 3 huevos
- 50 g de harina de maíz
- 100 g de azúcar
- Ralladura de ½ naranja
- 1 pizca de especias (canela, cardamomo, clavo y jengibre)

Elaboración:

- Derretir el chocolate en el microondas en tiempos de 30 segundos e ir moviendo (para que no se queme).
- Rallar el calabacín (en tiras o rallado por la parte más gruesa del rallador) y reservar.
- Separar las yemas de las claras y batir estas últimas a punto de nieve. Batir las yemas con el azúcar hasta que blanquee y doble de volumen.
- Incorporar a la mezcla de yemas y azúcar el chocolate fundido y el calabacín rallado.
- Añadir la harina de maíz tamizada (esto consiste en pasar la harina por un colador para conseguir que se separe. Así se obtiene una harina con la que es más fácil trabajar y da un resultado mejor). Incorporar las especias y la ralladura de naranja e incluir las claras con movimientos lentos y envolventes, para que no bajen. Cuando esté bien mezclado, verter en un molde.
- Precalentar el horno durante 10 minutos a 180ºC y hornear a 150-170ºC durante 25-30 minutos. Comprobar con un pincho o punta del cuchillo que esté bien hecho aunque si sale ligeramente manchado, ya se puede sacar, así estará jugoso sin llegar a estar crudo.

Consejos:

- Si usamos chocolate con leche con 70 g de azúcar será suficiente.
- Las especias son opcionales, si no nos gustan, se quitan sin que se perjudique el resultado final del brownie, el sabor sigue siendo estupendo.
- El calabacín se puede sustituir por otra variedad de verdura que necesitemos utilizar rápidamente como la zanahoria, la calabaza, etc...

Muffins de mazapán

Ingredientes para 14 unidades

Tiempo de preparación: 20 minutos

- 200 ml de nata líquida
- 2 huevos
- 125 g de mantequilla
- 150 g de mazapán
- 200 g de harina
- 100 g de azúcar
- Moldes de papel para magdalenas
- ½ sobre de levadura química

Elaboración:

- Precalentar el horno a 170ºC durante 10 minutos.
- Mezclar la nata, los huevos y la mantequilla previamente derretida.
- Trocear el mazapán y mezclarlo con la harina, el azúcar y la levadura.
- Con el menor número de movimientos posibles, mezclar todos los ingredientes empleando una espátula blanda o una lengua de silicona, de abajo hacía arriba, sin mezclarlo en círculos.
- Llenar los moldes de papel con la mezcla realizada, aproximadamente las tres cuartas partes de su capacidad.
- Hornear a 170ºC unos 15 minutos o hasta que la masa esté cuajada (comprobar con un pincho o punta del cuchillo, que debe salir sin masa adherida).

Consejos:

- Decorar al gusto y con imaginación.
- Se puede sustituir el mazapán por turrón blando, o por otra variedad de turrón que tengamos, si es de textura blanda mucho mejor.

Natillas de turrón

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 10 minutos

- 80 g de turrón
- 600 ml de leche
- 80 g de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de preparado para natillas

Elaboración:

- Diluir la cucharadita del preparado de natillas en un poco de leche fría.
- Batir el resto de ingredientes hasta obtener una mezcla fina y homogénea. Poner esta mezcla en un cazo y calentar.
- Cuando la mezcla empiece a hervir, echar la leche con el preparado de natillas, mezclar y dejar hervir unos minutos.
- Retirar del fuego.
- Verter en cuencos, dejar enfriar y guardar en el frigorífico. Servir frío.

Consejos:

- Se puede utilizar cualquier variedad de turrón, procurando que sea blando (turrón blando de almendra, yema, cacahuete, nuez, café, etc...).
- Para servir ponemos un poco de turrón en trozos pequeños y acompañamos con galleta, barquillo, etc... También se puede decorar con otros dulces navideños.

Smoothie de fruta

Ingredientes para 4 personas

Tiempo de preparación: 15 minutos

- 300 g de piña muy madura
- 2 plátanos maduros
- 1 yogur natural
- 1 vaso de leche
- Hielo picado

Elaboración:

- Pelar y cortar la fruta en dados, ponerla en el vaso de la batidora junto con el yogur y la leche.
- Batir a una velocidad alta hasta que la mezcla esté espesa y homogénea.
- Incorporar el hielo picado y mezclar con otro golpe de batidora.
- Servir recién hecho.
- Si se hace con más tiempo, no añadir el hielo picado y dejar enfriar en el frigorífico.

Consejos:

- Estos batidos se pueden tomar en desayunos, en las comidas o cenas como postres, o incluso, en la merienda.
- Las variedades son muy numerosas. Se pueden hacer con cualquier tipo de fruta (pera, plátano, sandía, kiwi, moras, fresas, aguacate, etc...).
- Sirven para aprovechar la fruta que esté más madura.
- Otra opción es reemplazar la leche por la leche de soja.
- El yogur se puede sustituir por yogur griego, de frutas, etc...
- Se le puede añadir alguna galleta para que sea más completo y utilizarlo como merienda para los niños.
- Si se quiere conseguir una especie de refresco, conviene sustituir la cantidad de yogurt y de leche por zumo de manzana.

Consejos

Planificación y compra

Consejos prácticos en la planificación y la compra de alimentos.

Antes de la compra de los alimentos:

Ya no vale tirar la comida para hacer espacio a la nueva....
Muchas veces compramos sin comprobar previamente lo que tenemos en casa. Dedica unos segundos para hacer la lista de lo que necesitas y evita tener que pasearte por los pasillos buscando aquello que creas recordar que necesitas.

Además, planifica las comidas en función de lo que tengas en casa y compra sólo lo que necesites para completar los ingredientes. Siguiendo una adecuada planificación antes de comprar, adquiriremos solo los alimentos necesarios y en las cantidades adecuadas. Con ello, evitaremos desperdiciar alimentos.

Te recomendamos...

- **Comprobar qué alimentos** tienes en el hogar, revisando la despensa y el frigorífico.
- **Revisar las fechas de consumo de los alimentos** (fecha de caducidad y de consumo preferente).
- **Vigilar aquellos alimentos cuyos envases ya estén abiertos,** por si debes consumirlos en los próximos días.
- **Planificar un menú** semanal (o diario) con antelación, teniendo en cuenta el número de personas que van a comer y las comidas que se vayan a hacer.
- **Hacer una lista previa** de los alimentos que necesites. Señala en tu lista aquellos que puedas aprovechar o emplear en varios platos, así evitarás que sean desperdiciados. Organiza **en tres columnas la lista de los alimentos** que necesitas, una para los que no necesitan frío, otra para los refrigerados y la última para los congelados. Esto nos permitirá hacer una **compra ordenada, evitando la rotura en la cadena del frío.**

En este libro encontrarás practicas y sencillas recetas que podrás seguir para aprovechar los sobrantes de otras comidas.

En el momento de la compra:

Para una adecuada gestión de los alimentos, sigue estos prácticos consejos a la hora de comprar.

- **Compra realmente lo que necesites y que se vaya a consumir.**
- **Evita comprar en exceso, y limítate a comprar los productos señalados** en tu lista. **Ten en cuenta tu presupuesto y adáptate a tu previsión de consumo**.
- **No compres más** de lo que no puedas conservar o almacenar debidamente.
- **Realiza la compra sin prisas y de forma ordenada**, según las características de conservación de los alimentos. Sigue el orden previsto en las tres columnas.

Productos no Perecederos	Productos Refrigerados	Productos Congelados
Bebidas (agua, refrescos, vinos, bricks de zumos, de leche...)	Frutas	Verduras
Droguería	Verduras	Masas
Perfumería	Carnes	Comidas preparadas
Productos enlatados, aceites, vinagres, sal, azúcar, harina, legumbres, huevos.	Lácteos	Pescados
Productos de panadería	Productos de charcutería (embutidos, quesos...)	Mariscos
	Pescados	Carnes
		Postres y helados
		Otros

- **No hagas la compra con hambre**, ya que comprarás más de lo necesario**.**
- **Intenta comprar los paquetes o las porciones que sean las adecuadas** al número de personas que los vayan a consumir. Ten en cuenta que las raciones varían según sean niños, jóvenes, mayores...
- **Adquiere alimentos frescos sueltos** (frutas, verduras, carne, pescado...) en lugar de envasados, evitarás comprar más de lo necesario.
- **Aprovecha la temporalidad de los productos frescos**, muchas veces son más económicos y sobre todo están en el mejor momento para ser consumidos.
- **No descartes las frutas y las verduras que tengan formas irregulares y calibre variado.** Tienen el mismo sabor que el resto.
- **A la hora de comprar, ten en cuenta la pirámide de los alimentos.** Hay que comer de todo y en una proporción adecuada, para que nuestra alimentación sea sana.
- **Observa la fecha de caducidad y no cojas el de fecha más larga si lo vas a utilizar antes,** también es una forma de no generar desperdicios.

- **Transporta los alimentos en bolsas separadas de los productos de limpieza y droguería,** cuando hayas hecho ya la compra.
- **Utiliza bolsas isotérmicas para el transporte de productos congelados**, así evitarás que se rompa la cadena de frío. Si éstas son grandes, sitúa al fondo los congelados y encima los productos refrigerados.
- **Ten en cuenta que hay que mantener la higiene dónde se manipulan los alimentos.** Limpia la zona donde dejes las bolsas de la compra que hayan estado en el suelo.

La falta de planificación puede pasar factura.

Evita la improvisación para ahorrar tiempo y recuerda que desperdiciar los alimentos equivale a tirar dinero.

Etiquetado y conservación

Información sobre el etiquetado de los alimentos. Las fechas de consumo y las instrucciones de conservación.

Los productos alimenticios deben estar correctamente etiquetados y en la etiqueta se incluye toda la información necesaria.

La **información obligatoria en la etiqueta** es la que nos permite conocer lo que vamos a comprar, hasta cuándo el producto es seguro, cómo debemos usarlo o conservarlo, y qué debemos hacer una vez abierto el producto.

Conocer las fechas de consumo de los alimentos y las instrucciones de conservación de los productos es esencial si queremos evitar poner en peligro nuestra salud y aprovechar los alimentos. Pero **¿sabemos cuál es el significado de las fechas de consumo de los alimentos?**

Aprende a diferenciar fecha de consumo preferente y fecha de caducidad. Y no olvides leer las instrucciones de conservación.

La **FECHA DE CADUCIDAD** indica el día límite a partir del cual el alimento **no debe ingerirse por no ser del todo seguro.** Se indica con la expresión «***fecha de caducidad***».

El alimento puede consumirse de forma segura hasta el mismo día de la fecha de caducidad. **No se deben consumir los alimentos una vez pasada la fecha de caducidad.** Aparece en productos muy perecederos como carne, pescado, leche fresca, pasta fresca, etc...

En los alimentos muy perecederos conviene seguir **las instrucciones de conservación** (por ejemplo, ***«conservar en el frigorífico», «conservar a 2-4º C»,*** para evitar que se estropeen antes y causen un riesgo o problema en nuestra salud (por ejemplo, una intoxicación alimentaria).

Para alargar la conservación de estos alimentos más allá de su fecha de caducidad, conviene congelarlos nada más ser adquiridos o comprados. En todo caso, conviene seguir las instrucciones de conservación que figuran en el envase de los productos para una mejor conservación y utilización del mismo (por ejemplo ***«cocinar sin descongelar», «guardar en el congelador hasta la fecha de caducidad», «descongelar previamente por completo y consumir en las veinticuatro horas siguientes»***, etc.).

También se ha de prestar atención a las **instrucciones de conservación y de consumo** de los alimentos con fecha de caducidad, cuando sus envases estén abiertos (por ejemplo, ***«una vez abierto el envase, consumir en tres días»***). En todo caso, no debemos consumir este alimento, aunque esté abierto, una vez expirada su fecha de caducidad.

La **FECHA DE CONSUMO PREFERENTE** indica **el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad prevista.** Se indica con la expresión «***consumir preferentemente antes del...***» cuando se señale el día, o «***consumir preferentemente antes del fin de...***» en los demás casos.

No quiere decir que el alimento no sea seguro, sino que pasada la fecha de consumo preferente indicada, la calidad puede disminuir y no aportará la misma cantidad de nutrientes, pudiendo afectar a su gusto, textura, sabor, olor....

El alimento sigue siendo seguro para su consumo una vez pasada la fecha de consumo preferente, siempre que se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado; sin embargo, puede empezar a perder sabor y textura.

Se utiliza en una amplia variedad de alimentos enlatados, congelados, refrigerados, desecados (pasta, arroz, legumbres, etc.) y otro tipo de alimentos (galletas, aperitivos salados, bollos, aceite, chocolate, azúcar, etc.).

Conviene seguir las **instrucciones de conservación y consumo** de los alimentos con fecha de consumo preferente, cuando se haya abierto el envase del producto (por ejemplo, ***«una vez abierto el envase, consumir en tres días»***).

Almacenamiento y conservación de los alimentos.

Los alimentos deben estar debidamente conservados en el ámbito doméstico si queremos **conservar la calidad, incluso sus nutrientes, el sabor y la textura; evitar problemas y riesgos para la salud** de las personas a través de enfermedades alimentarias; **e impedir que se tiren alimentos que se han echado a perder** y con ello, no malgastar nuestro dinero.

Consejos y recomendaciones para almacenar los alimentos de forma segura:

- **Rota los alimentos, colocando los más antiguos en la parte delantera.**
- **Almacena según las instrucciones del envase del producto o su etiqueta.**
- **Mantén limpios y desinfectados todos los útiles** y espacios para guardar los alimentos.
- **Conserva bien todos los alimentos, incluidos los sobrantes** de otras comidas.
- **Conserva y manipula separadamente los alimentos crudos de los cocinados.**
- **Guarda las sobras en recipientes limpios, sin restos** y en un tamaño adecuado (cuanto más lleno esté el recipiente y sin aire, mejor).
- **Utiliza envases o bolsas transparentes** para controlar los alimentos **y rotula con lo que contiene y su fecha.**

ALMACENAR EN EL FRIGORÍFICO

- **Temperaturas** de 0-5 ºC.
- **Productos pasteurizados, envasados al vacío** (fiambres, pescado ahumado...) **y semiconservas** (anchoas...).
- **Ubicación de los alimentos de acuerdo a los niveles de frío**:
  - Huevos, quesos, etc... **en la parte superior del frigorífico.** Mermeladas, mantequilla, etc... **en la parte superior de la puerta.**
  - Productos lácteos, platos cocinados y sobrantes de otras comidas (convenientemente envasados para evitar la mezcla de olores) **en la parte media de la nevera**. Salsas, mostaza, mayonesa, etc... **en la parte media de la puerta.**
  - Carnes, aves y pescados, **en la parte más fría, la inferior.**
  - Bebidas, vino, leche, zumos, etc..., en la **parte inferior de la puerta.**
  - Verduras y frutas **en la parte menos fría y más húmeda** (normalmente los cajones). Además, conviene separarlos del resto de alimentos crudos y cocinados.
- **Conserva los alimentos en su propio líquido siempre y cuando estén completamente cubiertos** (atún o anchoas en aceite, fruta en almíbar...)
- **Conserva siempre los alimentos cocinados en el frigorífico**, una vez que se hayan enfriado, o **congélalos de inmediato**.

Tiempo estimado de conservación de los alimentos en el frigorífico:

Alimento	Vida útil en el frigorífico
Carnes y pescados cocidos	De 2 a 3 días
Carnes enteras crudas	De 4 a 6 días
Carnes picadas crudas	Máximo 2 días
Aves crudas	De 2 a 3 días
Asados bien envueltos	Máximo 5 días
Pescados y mariscos frescos	Máximo 2 días
Embutidos y fiambres sin envasar	Máximo 4 días
Queso: Manchego, Cheddar, etc...	De 3 a 4 semanas
Requesón	De 5 a 7 días
Alimentos cocinados y preparados	De 2 a 3 días
Salsas	De 1 a 2 días
Mayonesa o aderezos abiertos	Máximo 2 meses
Postres caseros	De 3 a 4 días
Pudin o tartas (en recipiente)	De 1 a 2 días
Verduras y frutas crudas	Máximo 6 días
Verduras cocida	De 3 a 4 días
Verdura enlatada (envase abierto)	Máximo 3 días
Fruta enlatada (envase abierto)	De 5 a 7 días
Leche UHT o uperisada (envase abierto)	De 4 a 6 días
Leche pasteurizada (leche fresca)	De 2 a 3 días
Zumos pasteurizados (envase abierto)	De 3 a 4 días
Huevos	Según la fecha de caducidad indicada
Yogures	Según la fecha de consumo preferente indicada
Productos lácteos	Según la fecha de consumo indicada
Conservas (envase abierto pero conservado en otro recipiente)	De 4 a 5 días

Trucos y consejos para conservar los alimentos en el frigorífico:

- **Empaqueta bien todos los alimentos**, extrayendo todo el aire posible, **o introdúcelos en recipientes con tapadera** para evitar que se mezclen los olores o posibles líquidos, y así **evitarás que se contaminen con el resto de alimentos**.
- **No reutilices bolsas de plástico que previamente contuvieran carne, aves o pescado.**
- **Separa los alimentos** para que circule el aire entre ellos y **evita que toquen el fondo de la pared del frigorífico.**
- **Evita introducir alimentos calientes** (comida o platos preparados, etc...).
- **Envuelve por separado**, una vez usados, los quesos y fiambres en **papel film o de aluminio**, o bien, ponlos en **recipientes herméticos**. El producto curado puede ser un contaminante del producto cocido.
- **Evita lavar las frutas o verduras antes de guardarlas,** ya que provoca humedad excesiva y puede ocasionar manchas marrones, moho y marchitamiento.
- **Conserva en el frigorífico las frutas y verduras cortadas y/o peladas**, o aquellas preparadas en casa.
- **Revisa las frutas o verduras pochas porque pueden echar a perder el resto** y retíralas de inmediato.
- **Revisa regularmente la nevera,** manteniéndola limpia (sin alimentos estropeados o restos) y ordenada.
- **Evita guardar el pan en el frigorífico**, salvo el de molde. Si te sobra congélalo.
- **Conserva durante más tiempo los pasteles**, colócalos en el frigorífico junto a una manzana partida por la mitad.
- **Mantén hierbas y verduras más frescas y crujientes** colocándolas en un vaso con agua dentro del frigorífico.
  - Conserva el perejil en un bote de cristal cerrado con agua, como si fuese un jarrón con flores, durará hasta 3 semanas.
  - Coloca los espárragos frescos y crujientes, cortando las puntas y colócalas en posición vertical en un vaso con 2,5 cm de agua.
- **Conservar la leche en su envase original, y una vez abierto, mantenlo cerrado en el frigorífico** para evitar que absorba olores del resto de alimentos.

Leche pasteurizada	Comercializada como leche fresca del día. Debe consumirse en un plazo de 2 a 3 días.
Leche esterilizada	Comercializada en envases opacos a la luz. Si el envase está cerrado, se conserva de 5 a 6 meses. Una vez abierto, conservar en nevera un máximo de 4 ó 6 días.
Leche UHT o uperisada	Si el envase está cerrado, se conserva hasta un máximo de 3 meses a **temperatura ambiente**. Una vez abierto, conservar en refrigeración en un máximo de 4 ó 6 días.
Leche evaporada con un poco de agua.	Comercializada en envases similares al brick. Si el envase está cerrado, se conserva durante meses. Una vez abierto, conservar en un lugar fresco y protegido de la luz, en un máximo de 3 ó 4 días.

ALMACENAR EN EL CONGELADOR

- **Temperatura inferior a -18 ºC**. Es donde mejor se preserva la calidad nutritiva de los alimentos.
- **Ventajas al congelar**: permite prolongar la vida útil de los alimentos, reducir el desperdicio por alimentos estropeados, planificar la compra, aprovechar ofertas, comprar productos de temporada a mejor precio, todo ello para ser aprovechado posteriormente.

Trucos y consejos para congelar:

- **Evita la abrasión por congelación**, envolviendo bien los alimentos o conservándolos en recipientes herméticos o bolsas específicas para congelar.
- **Extrae todo el aire posible**, porque el oxígeno evita la evaporación y crecimiento de las bacterias.
- **Puede congelarse casi todo,** aunque algunos alimentos pierden parte de sus propiedades: frutas, huevos, mayonesa...
- **Evita congelar las latas, alimentos sueltos y calientes.**
- **Las patatas y las pastas no son aptas para congelar**. Las patatas porque se endurecen y las pastas porque se ablandan en el congelador.
- **No congeles los alimentos que hayan estado previamente congelados,** ya que aumenta su contenido bacteriano.
- **Puedes congelar todo lo que hayas cocinado, aunque procedan de alimentos previamente congelados** (en casa o directamente de la tienda).
- **Haz una congelación en el menor tiempo y a la temperatura más baja posible**, para que la calidad del producto no se vea afectada.
- **Congela en pequeñas raciones,** porque cuanto más rápido se congele la comida, más fresca estará al descongelarla.
- **Ten en cuenta que** la temperatura del congelador, el tipo de envase para congelar y el proceso de descongelación posterior **que inciden en la conservación de las propiedades originales de los alimentos.**
- **Utiliza envases de plástico, rígidos y herméticos** para congelar los alimentos ya que son los más adecuados, o bien, bolsas para congelar (no cualquiera de plástico). **Evita los de cartón**.
- **Etiqueta los productos con fecha de congelación y su contenido,** y recuerda: ***primero en entrar, primero en salir.***
- **Vigila los envases rotos,** pueden dañar el alimento y no ser apto para el consumo.
- **Para congelar los alimentos en envases de plástico**, llena los recipientes y extrae al máximo el aire, levantando un extremo de la tapa y eliminando el aire presionando después en el centro del envase.
- **Deja al menos un margen de 1 a 1,5 cm en la parte superior del envase o recipiente**, ya que al congelar los alimentos y líquidos suelen expandirse un poco.

- **Envasa mejor en papel de film o de aluminio los alimentos con forma irregular,** como carnes, pescados y algunas verduras, porque se adaptan mejor sin bolsas de aire ni espacios vacíos.
- **Congela los alimentos en bolsas de plástico,** bien herméticas o saca la mayor cantidad de aire posible, introduciendo una pajilla en la bolsa, cierra bien el cuello y succiona para sacar el aire. Termina cerrando la bolsa para que no vuelva a entrar aire.
- **Congela la fruta con azúcar o almíbar.** Con el azúcar, añade la cantidad de 250 gramos de azúcar por kilo de fruta. Con el almíbar, una vez hecho y frío, se vierte sobre la fruta, aunque se puede hacer con diversas concentraciones:
  - Al 30% (300 gramos de azúcar por litro de agua): melón, naranja y pomelo.
  - Al 40% (400 gramos de azúcar por litro de agua): albaricoque.
  - Al 50% (500 gramos de azúcar por litro de agua): melocotón, piña, ciruela, etc.
- **Verifica que los alimentos no tengan escarcha o que su envase no esté demasiado blando**, supondría la pérdida de la cadena de frío en algún momento.

Información útil sobre el tiempo estimado de congelación:

Pan y bollería

Máximo 3 meses Congelar en bolsa de plástico y descongelar a temperatura ambiente. Para una rápida descongelación, cortarlo en rebanadas o trozos.

Tartas y pasteles horneados

Máximo 6 meses Congelar bien envueltos con papel de aluminio o bolsa para congelar.

Congelar los profiteroles y la pasta o masa Choux sin rellenar.

No congelar:

- Pasteles y tortas elaboradas con gelatina, por que pierden consistencia y textura.
- Merengues y suspiros, porque se humedecen, perdiendo su textura.
- Tortas rellenas con mezclas de mantequilla, de nata montada, de natilla o de pudín, ya que al descongelarse estarán húmedas y pastosas.

Descongelar galletas, cupcakes, muffins, pasteles, bizcochos y tortas: sacar las porciones que se necesiten unas 4 - 6 horas antes de comerlas, dejarlas a temperatura ambiente quitando el plástico o el papel de aluminio para evitar la condensación.

Mantequilla

De 6 a 9 meses Mantener en su papel original y luego envolver con papel aluminio o bolsa de plástico para congelar.

Quesos

Máximo 6 meses Congelar en bolsas de plástico y descongelar en el frigorífico.

Yogur

Máximo 2 meses No conviene congelarlos, pero si se hace, hacerlo en recipientes adecuados. El proceso de congelación no daña las bacterias que están dentro del yogur, sino que las pone en un estado de animación suspendida, pero si puede causar cambios en la textura y en el aspecto.

Frutas

Máximo 11 meses Normalmente no congelarlas, pero algunas aceptan el proceso de congelación. Hazlo cuando estén en sus condiciones óptimas de madurez.

Conviene pelarla o lavarla para cubrirla con azúcar o almíbar. Realiza el envasado de la fruta en bolsas de congelación para frutas de pasta dura o recipientes rígidos, si se congelan con almíbar.

- Los melocotones, albaricoques, uvas, ciruelas y peras: congelarlos mejor en conserva.
- La compota de frutas no mantenerla más de 6 meses.
- Las frutas de menor tamaño (fresitas, arándanos, moras, frambuesas...) son las que más aguantan la congelación. Congelarlas enteras y crudas, bien en bolsa de plástico o envases herméticos.
- Los cítricos: congelarlos una vez pelados y separados en gajos.
- Los plátanos: congelarlos enteros, o bien, machacar la pulpa y congelarla en una bolsa para congelar.

Si descongelamos las frutas pueden tener cambios de textura, color y sabor, aconsejamos utilizarlas para zumos, batidos, Smoothie...

Zumos (brick)

Máximo 12 meses

Verduras

Máximo 12 meses Se puede congelar todo tipo de verduras (normalmente hortalizas), excepto alcachofas.

- Las lechugas u otro tipo de verduras con hojas frescas para ensalada tampoco deben congelarse ya que se ponen flácidas y se llenan de agua perdiendo su sabor y su textura.
- No congelar el pepino, el tomate, u otro tipo de verduras para comer en crudo.

Otra opción para congelar las verduras es escaldarlas o cocerlas, una vez limpias, ya que este sistema permite detener el proceso de deterioro del alimento y eliminar las bacterias. El escaldado o blanqueado consiste en sumergir la verdura durante dos minutos en agua hirviendo y, en ocasiones, acidulada con limón para que conserve el color. Escurrirlas y secarlas antes de introducirlas en bolsas para congelar, siempre extrayendo todo el aire posible.

Carnes enteras crudas	**Máximo 6 meses**	Evitar lavar la carne antes de congelar, ya que minora su calidad.
Carnes de vacuno	**Máximo 12 meses**	
Cordero	**Máximo 8 meses**	Congelar eliminado el exceso de grasa y limpia (sin nervios, pieles, pellejos...).
Cerdo	**Máximo 6 meses**	
Aves y caza	**Máximo 10 meses**	Envolver en papel de film o aluminio, incluso en bolsas de plástico.

Carne picada (pollo, ternera,pavo, cerdo...)

Máximo 2 meses Envolver en una bolsa de plástico para congelar y después envolverlo en papel aluminio.

Bacón o panceta

Máximo de 1 mes Congelar en su envase original y añadir otro envoltorio (bolsa de plástico o papel film).

Jamón

Máximo 2 meses Al congelar puede cambiar su sabor y textura. Envolver en papel de film o aluminio, o bolsas para congelar sin aire.

Pescados y mariscos frescos

Máximo 3 meses Congelar el pescado en bolsas para congelar o envolver en papel de film o aluminio, previamente limpio (desescamar, destripar y separar la cabeza), lavado y secado el exceso de agua.

Pescados magros **Máximo 6 meses**

Leche

Máximo 3 semanas Al descongelar puede perder su textura suave original.

Salsas

Máximo 1 mes Congelar en bolsas o en recipientes herméticos, llenos, dejando 2 ó 3 cm al borde.

Caldos, sopas y cremas

Máximo 6 meses Congelar, preferiblemente en raciones, en bolsas o en recipientes herméticos y/o rígidos, dejando 2 ó 3 cm al borde.

Frutos secos

Máximo 2 años Guardar, como otra opción, en el frigorífico durante un año sin que se pongan rancios.

Comidas

Máximo 2 meses Congelar en recipientes herméticos, preferiblemente en raciones.

- Congelar la carne guisada, colocando la carne sola en un recipiente hermético o bolsa y la salsa en otro recipiente.
- Evitar congelar alimentos cocinados o preparados que contengan mayonesa, bechamel, salsas (holandesa, rosa...), nata, etc... ya que se pueden cortar al congelarlos.

Galletas caseras

Máximo 6 meses Congelar en un recipiente hermético. Su masa también se puede congelar.

Huevos

Máximo 12 meses No congelar los huevos enteros, ya que al dilatarse el contenido, se rompería la cáscara. Las yemas tampoco se congelan.

Se puede congelar separadamente las claras y las yemas batidas, incluso los huevos enteros pero también previamente batidos, indicando la fecha de congelación y la cantidad. Para su descongelación, directamente en la nevera o a temperatura ambiente.

La descongelación es un proceso tan importante como la congelación, ya que **los gérmenes pueden volver a reproducirse**. Conviene una manipulación higiénica y un consumo rápido del alimento.

- Descongela sólo lo que vayas a necesitar, ya que se debe consumir en las 24 horas siguientes.
- La descongelación a temperatura ambiente no es una práctica general recomendable.
- No descongeles los alimentos sobre fuentes de calor. Tampoco los introduzcas en agua caliente ni los expongas al sol.
- Utiliza una de estas técnicas para descongelar:
  - **Refrigeración**. Coloca el producto en su propio recipiente o en otro con rejilla para que no se mezcle con el líquido de la descongelación, y no contamine al resto. Una vez que esté descongelado, cocínalo inmediatamente.
  - **En microondas.** Resulta eficiente, pero debe ir seguido de la inmediata elaboración del alimento. Pon los alimentos en una fuente con rejilla, para que no se mezclen los jugos. Si se descongela alimentos ya cocinados, conviene introducirlos con el recipiente destapado. Intenta remover y mezclar bien.
  - **Cocinado.** Forma más indicada para verduras, hamburguesas, pequeñas porciones de carnes u otros alimentos. Permite que el alimento alcance la temperatura correcta y el tiempo suficiente para descongelar la parte central.

ALMACENAR EN LA DESPENSA

- **Debe ser un lugar fresco, seco, protegido de la luz y con ventilación para almacenar alimentos a temperatura ambiente**.
- **Evita las altas temperaturas** porque aceleran el deterioro de los alimentos. Evita colocar los alimentos cerca de estufas, hornos, lavavajillas, tuberías calientes, etc...
- **Se almacenan productos de larga duración** como legumbres, cereales y derivados, azúcar, sal, café, cacao, especias, aceite, vinagres, bricks, conservas, etc...
- Ciertos alimentos como **frutas y verduras pueden almacenarse unos días a temperatura ambiente**, por su propia naturaleza o para que maduren, o incluso, para degustarlos en condiciones óptimas. Es el caso de los plátanos, piñas, tomates, cebollas, patatas, etc...
- **Si guardas en la despensa aceites, refrescos o botellas de agua, sepáralos de otros productos que generen olores** (patatas, cebollas, ajos, etc...), ya que los plásticos permiten el intercambio de gases y se generan olores indeseados en estos líquidos.

Trucos y consejos para almacenar en la despensa:

- **Guarda en recipientes de cristal o de plástico, limpios y bien cerrados,** el pan rallado, los cereales, las harinas, los fideos, los arroces y las legumbres, preferiblemente en estantes que tengan circulación de aire.
- **Mantén en la despensa con la menor luz posible los tubérculos** como patatas, cebollas, ajos...
- **Evita que los aceites estén en contacto con la luz, el aire y el calor** porque se ponen rancios y se impregnan de los olores del ambiente. **Conviene guardarlos tapados en lugares oscuros.**
- **Mantén limpia,** quitando las partículas o restos de comida, **y ordenada la despensa,** y recuerda ***"primero en entrar, primero en salir".***
- **Asegúrate de que las latas o productos en conserva estén limpios y sin polvo,** ya que al abrirlos podría caer en los alimentos.

Cocinar y comer

Recomendaciones y consejos a la hora de cocinar y comer.

La organización en la cocina es fundamental para elaborar platos sanos y equilibrados. Además, en el momento de preparar los alimentos en el ámbito doméstico es necesaria una adecuada planificación en las cantidades o porciones según las personas que forman nuestro hogar, evitará que echemos a perder muchos alimentos.

Cocinar de forma inadecuada, en exceso o una mala preparación o conservación de alimentos, incluso los sobrantes de otras comidas derivan, por lo general, en desechos alimentarios que podían haberse evitado. Igualmente, sobrecargar los platos con comida a la hora de servir, conlleva a desperdiciar los alimentos servidos y no comidos.

Ante esta realidad, necesitamos adoptar **nuevos hábitos y comportamientos más responsables para gestionar adecuadamente la comida** cuando vamos a cocinar como a la hora de comer. No olvidemos que apenas somos conscientes del principal motivo por el que desperdiciamos alimentos, que es por el hecho de tratarse de los sobrantes de otras comidas. Cambiar pequeños hábitos tan arraigados nos permitirá aprovechar todos los alimentos y sobre todo dar otra vida a esos sobrantes de comidas.

Alimentarnos responsablemente también implica una gestión adecuada de los sobrantes de otros platos. Poniendo imaginación conseguiremos preparar diversos platos para aprovechar los restos de otras comidas.

Come todo tipo de alimentos en su proporción adecuada. Sigue una alimentación equilibrada según las actividades que desarrolles y tu estilo de vida.

¡Tira solo lo que realmente no puedas aprovechar!

¡Usa la imaginación creando nuevas recetas para aprovechar las sobras!

Sigue estas recomendaciones prácticas a la hora de cocinar:

- **Respeta tu menú semanal o diario,** establecido previamente antes de comprar los alimentos.
- **Evita cocinar en exceso**, sobre todo si no sabes cómo aprovecharlo.
- **Adecúa la cantidad de alimentos al número de comensales.**
- **Calcula teniendo en cuenta las porciones** (niños, adultos, mayores, etc...).
- **Vigila que los alimentos que cocinas no queden crudos** en su interior, sobre todo en la carne, pescado y huevos.
- **Manipula los alimentos con las manos previamente lavadas,** y con utensilios y superficies limpias.
- **Da prioridad a los alimentos que vayan a caducar** o que expire próximamente su fecha de consumo preferente, incluso, los congelados.
- **Descongela únicamente los productos que vayas a utilizar,** siguiendo las recomendaciones dadas.
- **Presta atención al modo de empleo que figuran en los envases** de los productos y las recomendaciones de utilización.
- **Aprovecha las sobras de otras comidas** en los siguientes días, congelándolos adecuadamente, o como **ingredientes en una nueva preparación.**
- **Piensa en nuevas recetas para aprovechar las sobras** y prepáralas con alimentos ya cocinados o con aquellos que no sean atractivos para comerlos frescos. Crea nuevas recetas con un toque diferente, y olvidándote de comer otra vez lo mismo.
- **Evita dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente,** una vez fríos, consérvalos adecuadamente en el frigorífico o congélalos.
- **Mantén la comida ya cocinada y que va a ser consumida en caliente.**

Trucos para calcular aproximadamente las porciones:

ALIMENTO	POR ADULTO	POR NIÑO
Arroz	80 g aprox. (¼ taza)	35 g aprox. (2,5 cucharadas)
Leche	200-250 ml (1 vaso/taza)	
Pasta	100 g aprox.	60-65 g aprox.
Lentejas / Alubias pintas Alubias blancas / Garbanzos	80 g aprox. (3 cucharadas colmadas o 1 taza de café)	
Brócoli / Coliflor	80 g aprox. (2 cogollos)	
Patata (para cocer)	5 pequeñas patatas	3 pequeñas patatas
Patata (para puré)	2 cucharadas colmadas	1 cucharada colmada
Patata nueva	5 patatas pequeñas	3 patatas pequeñas
Jamón	20-25 g aprox. (1 loncha fina)	

sigue>

ALIMENTO	POR ADULTO	POR NIÑO
Col de Bruselas	80 g aprox. (8 coles)	
Maíz baby	80 g aprox. (6 mazorcas pequeñas)	
Huevo	60 g aprox. (1 unidad)	
Repollo / Col / Judías / Guisantes	80 g aprox. (3 cucharadas colmadas)	
Zanahoria	80 g aprox. (3 cucharadas, cortadas en rodajas)	
Apio	80 g aprox. (3 palos/ ramas)	
Calabacín / Cebolla / Pimiento	80 g aprox. (1/2 pieza)	
Judía francesa	80 g aprox. (1 puñado)	
Champiñón	80 g aprox. (14 botones de champiñón)	
Pan	40 g aprox. (3 rebanadas)	
Queso	40-60 g aprox. (1 loncha/triángulo)	
Queso rallado	30 g aprox. (2 cucharadas colmadas)	
Rábano	80 g aprox. (10 piezas)	
Espinaca (fresca)	80 g aprox. (1 bol de cereales)	
Espinaca (cocida)	80 g aprox. (2 cucharadas colmadas)	
Nabo	80 g aprox. (3 cucharadas colmadas)	
Tomate	80 g aprox. (1/2 pieza)	
Tomate seco	80 g aprox. (4 piezas)	
Tomate enlatado	80 g aprox. (2 tomates)	
Pollo / Pavo	140 g aprox. (1 filete)	100 g aprox.
Ternera / Cerdo / Cordero	100 g aprox. (1 filete)	70 g aprox.
Pescado	140 g aprox. (1 rodaja/filete)	100 g aprox.
Manzana / Plátano / Pomelo	120-180 g aprox. (1 pieza)	
Naranja / Nectarina / Melocotón / Pera	80 g aprox. (1 pieza)	
Mandarina / Ciruelas / Kiwi	120-180 g aprox. (2 ó 3 piezas)	
Lechuga / Escarola	100-120 g aprox. (1/2 plato)	
Cereales	30 g aprox. (1 puñado)	
Frambuesa	80 g aprox. (1 puñado)	
Albaricoque	80 g aprox. (3 unidades)	
Arándanos	80 g aprox. (2 puñados)	
Ensalada de frutas en almíbar	80 g aprox. (3 cucharadas colmadas)	
Melocotón / Peras en almíbar	80 g aprox. (2 mitades)	
Piña en almíbar	80 g aprox. (2 rodajas)	
Frutos secos	30 g aprox. (1 puñado)	
Mango	80 g aprox. (2 rodajas)	
Piña / Melón	80 g aprox. (1 rodaja)	
Fresas	80 g aprox. (7 piezas)	

En el momento de comer, no te olvides de estos prácticos consejos:

- **Consume los productos que caduquen antes**, dando prioridad a los más perecederos.
- **Sirve cantidades pequeñas de comida.** Siempre se puede repetir.

Cuando los platos están sobrecargados de comida, se desperdicia mayor cantidad de alimentos.

- **Calienta sólo la cantidad de sobras que se vayan a comer**, y conserva el resto en el frigorífico.
- **Recalienta las sopas, las salsas, los aderezos para carnes** y otros alimentos con líquidos o salsas **hasta que hiervan.**
- **Cocina directamente, sin necesidad de descongelar, las verduras y hortalizas.**
- **Evita comer las sobras o alimentos que se han echado a perder,** podrían causar un problema de salud alimentaria.
- **Pide de acuerdo al número de comensales si comes fuera de casa. En caso de que sobre comida, indica al camarero que te lo prepare para llevar** (en envase o envuelto).
- **Comunica inmediatamente que no vas a consumir los alimentos** que te entregan gratuitamente en restaurantes, bares, cafeterías, etc..., para evitar su desperdicio.

Toda la comida que se compre o pida en restaurantes, y que no acabe consumiendo, equivale a tirar dinero.

Trucos y sugerencias para sacar el máximo partido a los alimentos:

- **Congela y descongela arroz:** cuando hemos cocido demasiado arroz, enfríalo lo más rápido posible, introduciéndolo en un *tupper* abierto y colocándolo en otro recipiente con agua fría. Cuando esté frio, cierra el recipiente hermético y etiqueta el arroz con la porción y la fecha. Descongélalo en el frigorífico y consúmelo en las 24 horas siguientes, pero controla que esté bien caliente antes de servir.

- **¿Cómo calcular la ración de espaguetis?** Ración aproximada para un adulto es de 80-100 gramos y para un niño es de 65 gramos. Si no tenemos un peso de cocina, calcula la porción así:
  - Si el paquete de pasta (entero) es de 250 g, tendremos para 3 personas aproximadamente, y si es de 500 g, tendremos para 5-6 personas aproximadamente.
  - Si el paquete de pasta está empezado, toma un puñado de pasta y si tu mano se cierra perfectamente con los espaguetis esa es la cantidad recomendada por persona.
- **Aprovecha un guiso quemado,** cambiando el guiso a otra cazuela de igual tamaño, volcando el contenido de la cazuela quemada, sin rascar el fondo y evitando remover el guiso.

- **Evita los embutidos resecos,** untando con unas gotas de aceite de oliva el final de la pieza. La siguiente vez que se corte una rodaja estará tierna.
- **Aprovecha el queso para luego rallarlo,** envolviéndolo en un paño humedecido en agua con sal y guardándolo en el frigorífico. Se conservará durante más tiempo para luego rallarlo.
- **Conserva el queso fresco** en tacos pequeños guardados en un recipiente hondo, y añadiendo aceite de oliva. Aguantará fresco mucho más tiempo.
- **Ten los ajos más frescos,** si los pelas y los introduces en un frasco con aceite de oliva. Durarán más y el aceite cogerá su sabor.
- **Saca todo el rendimiento al pan del día anterior:**
  - Cortando en dados los restos para hacer los clásicos picatostes, fritos o al horno, y acompañar sopas y cremas.
  - Partiendo los restos en rodajas, pueden servir como base de pan-pizza, horneado con todos los ingredientes encima.
  - Colocando las rodajas cortadas en láminas con sal y aceite. Tuéstalas en el horno y tendrás un aperitivo espectacular con pan.
- **Obtén un pan crujiente, que hayamos congelado,** rociándolo con unas gotas de agua e introduciéndolo en el horno durante unos minutos.
- **Aprovecha las galletas que se ponen blandas** con el paso del tiempo, poniéndolas en el horno a intensidad media durante 5 minutos y verás cómo estarán de crujientes.
- **Evita que las frutas se pongan oscuras**, frotándolas con un poco de zumo de limón natural o córtalas en trozos y riégalas con su zumo para que impregnen.
- **Aprovecha la piel de la fruta para hacer una gelatina o mermelada,** lavando bien la fruta antes de pelarla, echándola en un cazo con un poco de agua y azúcar al gusto, y dejándolo cocer hasta que esté blandita, para añadir finalmente el espesante deseado (gelatina, agar-agar, cola de pescado, etc...). Termina dejándolo enfriar y listo.
- **Patatas fritas** más crujientes, si las cortas en tiras finas, las echas sal al gusto y las congelas. Fríelas en aceite bien caliente sin descongelar.
- **Mueslí casero para desayunar** aprovechando copos de avena, nueces, semillas y otros frutos secos, horneándolo todo. Puedes añadir incluso una manzana rallada y servir con leche o cualquier yogur natural o de otro sabor.
- **Aprovecha el arroz** en una amplia variedad de comidas (ensalada, sopas, guisos, como guarnición, plato único, incluso como postre).
- **Da otra vida a los yogures** usándolos como aderezo en ensaladas.
- **Aprovecha la pasta ya cocida sobrante,** sin mezclarlo con salsas ni condimentos, para preparar ricas ensaladas o como guarnición.
- **Utiliza la fruta madura para hacer ricos batidos,** macedonias, bizcochos o tartas, incluso, aprovéchalas escarchadas.

Envases y materiales

Recipientes y envases

Existe una multitud de envases y recipientes prácticos, resistentes y muy funcionales para conservar los alimentos. Algunos son más aptos para congelar, refrigerar o calentar.

Envases y materiales para conservar los alimentos:

- **Envases de vidrio**. Evitan el contacto del alimento con el aire, manteniendo sus propiedades y evitando infecciones. Permite ver fácilmente los alimentos. Algunos son aptos para congelar, refrigerar, usar en microondas o en el horno.
- ***Tuppers*, tarteras o fiambreras.** Son recipientes de plásticos aptos para uso alimentario. Por su composición (PET o polietileno) son aptos para congelar y refrigerar. Sólo cuando esté indicado también pueden usarse en el microondas para calentar. Algunos llevan incorporada en su tapa una válvula de silicona para favorecer la salida del vapor durante la cocción y evitar un aumento de presión en su interior.
- **Papel de aluminio**. Mantiene los alimentos frescos y protegidos de la luz y la humedad. Mantiene la temperatura de las comidas recién cocinadas. Impide la transmisión de olores.
- **Papel de film.** Permite envolver los alimentos manteniendo su humedad y evitando que se mezclen los olores de los alimentos.
- **Papel de venta.** Si es de papel, no se debe utilizar para conservar el alimento. Sin embargo hay algunos que permiten la separación del papel y el plástico que los conforma. En este caso, el plástico si se puede separar y utilizar para mantener el producto (refrigerado o congelado).

Consejos:

- Si quieres calentar la comida en un *tupper* en el microondas no lo hagas con la tapa puesta, quítala, o bien, mantenla abierta, evitando que el vapor se concentre.
- Evita que se caigan los *tuppers* que estén congelados, puede que se rompan.
- Si lavas los tuppers (de vidrio o de plástico), hazlo con agua tibia y jabón, empleando una esponja, y sécalos con un paño, lejos de fuentes de calor directo. Evita emplear productos abrasivos.

Sistema de etiquetado de envases:

Permite identificar a través de los símbolos los usos que se pueden dar a los envases:

Apto para uso alimentario.

Artículos adecuados para usar:

Apto para usar en hornos eléctricos

Apto para usar en cocina eléctrica

Apto para usar en hornos de gas

Apto para usar en cocina de gas

Apto para usar en hornos de convención

Apto para usar en vitrocerámica

Apto para usar en microondas

Apto para usar en inducción

Apto para usar en cocina halógena

Apto para usar en frigorífico

Apto para usar en congelador

Apto para lavavajillas

No apto para lavavajillas

Con la realización de este libro de recetas y consejos, **HISPACOOP** pretende concienciar a los consumidores para que vayan adoptando **nuevos hábitos y comportamientos responsables en la gestión de los alimentos**, a través de una correcta planificación, compra, preparación, conservación y almacenamiento de los alimentos, sin olvidar el aprovechamiento de los sobrantes de otras comidas.

Entre todos conseguiremos **reducir el desperdicio alimentario** si ponemos en práctica, en nuestra vida diaria, estos sencillos consejos y recomendaciones. Elabora y crea ricas recetas para un mejor aprovechamiento de los alimentos.

C/ Vallehermoso, 15, 1º planta · 28015 - Madrid
Tel.: 91.953.09.35 - Fax: 91.593.18.14
e-mail: hispacoop@hispacoop.es
www.hispacoop.es

www.hispacoop.org/desperdicios

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
INC INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO

Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios
HISPA COOP

Proyecto subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad - Instituto Nacional del Consumo. Su contenido es responsabilidad exclusiva de HISPACOOP.

DICIEMBRE 2013