

¿Cuántas veces has mirado en el frigorífico y descubierto, en la parte de atrás, un tupper que se ha quedado olvidado durante días?

No estás solo, a todos nos pasa, que nos encontramos algo en el frigorífico que no nos dimos cuenta de que estaba allí.

Por todo tipo de razones, ambientales, sociales y financieras, tiene sentido que seamos más inteligentes en el uso de los alimentos que compramos. Y eso significa hacerse más inteligente sobre las sobras. Aquí tienes 10 consejos:

### 1. Crea las sobras a propósito.

Cuando estas planeando las comidas, piensa en lo que pueda llegar a sobrar. Es un ahorro real de tiempo y presupuesto: si preparas el doble de los vegetales que pudieras necesitar para la cena de esta noche, tendrás el punto de partida para un plato de sopa o pasta más adelante en la semana. Anticipa el pollo asado sobrante en los sándwiches; cocina el doble lentejas o garbanzos que necesitas y congela el extra para usarlo más tarde.

### 2. Almacena las sobras inteligentemente.

Los recipientes de almacenamiento de vidrio no sólo son reutilizables y sostenibles; Te permiten ver lo que hay dentro. De esa manera, es menos probable que pierdas la pista de las sobras. Para congelar, usa bolsas con cierre (que se pueden lavar y reutilizar) y marca y escribe el contenido con un trocito de cinta.

Acepta el desafío: aprende formas sencillas de desperdiciar menos alimentos y ahorrar dinero.

### 3. Dedicar una noche de sobras.

Si encuentras que tu frigo o congelador está lleno hasta la bandera con restos de comida, comprométete a "comerte el frigorífico" una noche a la semana.

### 4. Convierte la cena en almuerzo.

Otro ahorro de tiempo y dinero para personas ocupadas: guarda una porción de la cena que se pueda comer en un recipiente y guárdala para el almuerzo del día siguiente. Con un poco de planificación y sin esfuerzo adicional, puedes disfrutar de almuerzos saludables para llevar a la oficina.

#### 5. Piensa en "ingredientes", no en "sobras".

Convierte las patatas extras o las verduras cocidas en una tortilla. Mezcla los vegetales cocidos con una lata de tomates enteros y crea una salsa vegetariana para la pasta. Una de mis técnicas favoritas es sacar los ingredientes que tienen peligro de estropearse y ponerlos sobre la mesa. A partir de ahí asumir el reto, experimentar en nuevos mundos.

#### 6. Hacer una crema o puré.

Las verduras al vapor, a la plancha o asadas que sirvieron como acompañamiento pueden convertirse en una rica sopa o crema para otro día. En una licuadora, puedes hacer un crema de verduras con 3 o 4 tazas de caldo de pollo o verduras, luego calienta la sopa en una olla. Sazonas al gusto con sal y pimienta, y puedes terminar la crema dándole un toque con un poco de pesto y bacon tostado, aceite de oliva o croutones.

#### 7. Salvar el pan duro.

Si ése pan de buena panadería pierde su frescura después de uno o dos días, puedes hacer lo que hacen los italianos: cortar el pan por la mitad, rociarlo con buen aceite de oliva y frotarlo con el lado cortado de un tomate maduro. Sazonar el pan con sal, pimienta y orégano, envolverlo en papel de aluminio y hornearlo hasta que esté tibio..

#### 8. Guarda los restos de vegetales.

Como alternativa al compostaje, mantenga los restos de vegetales para hacer un clásico caldo de verduras. Mantenga una bolsa con cierre en el congelador y agregue los recortes: tapas de zanahoria e hinojo, extremos de cebollas o puerros, corazones de tomate, tallos de hierbas y verduras verdes, y similares. Cualquier producto que haya pasado su mejor momento en la nevera también puede entrar. Cuando la bolsa esté llena, descongele el contenido, vierta en una olla y agregue agua para cubrir. Cocine a fuego lento durante 1 horas, cuele, y tendrá un caldo de verduras mejor comprado que en la tienda (que se puede congelar en la misma bolsa de cierre).

#### 9. Porción y tienda.

Muchos productos vienen en tamaños extra grandes, que pueden ser más económicos. Si no vas a usar todo ese pan rebanado de inmediato, por ejemplo, separa el pan en porciones que tu familia usará en un día, envuélvelas y al congelador. Tortitas, pan de pita y artículos similares se pueden guardar de la misma manera. Del mismo modo, divide los paquetes grandes de carne que ahorran dinero en porciones y congélalos.

#### 10. Inspiración.

Encuentra la inspiración sobre cómo aprovechar ingredientes a través de las cocinas tradicionales del mundo. Te sorprenderá la manera en que utilizan los mismos productos en otras culturas.

Navegar por internet o sobre todo, coger un buen libro puede ser de gran utilidad además de divertido...

¿Por qué usar las sobras?

El impacto de los desechos alimenticios no es sólo financiero. El medio ambiente es uno de los grandes afectados por los desperdicios ya que estos suponen el uso de fertilizantes y pesticidas. Además, el empleo de gasolina para su transporte genera metano, uno de los gases más dañinos para el efecto invernadero y el cambio climático. En este sentido, el metano es 23 veces más potente que el dióxido carbono. De igual modo, los vertederos contribuyen de manera significativa al calentamiento global. ¿Sabías que... Cada año se pierde o se desecha aproximadamente un tercio de la comida producida en todo el mundo para consumo humano, unos 1,3 billones de toneladas. Los consumidores de los países ricos malgastan prácticamente la misma cantidad de comida (222 millones de toneladas) que la producción neta de alimentos del África Subsahariana (230 millones de toneladas). Los desechos y comida que se pierden cada año equivalen a más de la mitad del cultivo de cereales mundial. (2,3 billones de toneladas en 2009-2010). La pérdida y desperdicio de alimentos suponen además un importante gasto de agua, tierra, trabajo y capital que inevitablemente favorece el efecto invernadero y, por tanto, el calentamiento global y el cambio climático. En países en vías de desarrollo, la mayor parte de los desechos y pérdidas se producen en la primera fase de la producción, estos podrían ser controlados con técnicas de gestión y financieras que mejoren el almacenamiento y conservación de los alimentos. Reforzar ese proceso a través de la ayuda a granjeros, inversiones en infraestructuras y transporte ayudaría a reducir los alimentos que se pierden y se desechan. En países con nivel de ingresos medio o alto, la mayor parte de los desechos tienen lugar en la fase final del proceso productivo. Los consumidores juegan un papel importante en estos países a la hora de generar desperdicios. Además, un estudio mostró la falta de coordinación entre los distintos actores de la producción de alimentos. Acuerdos entre granjeros y productores podrían ayudar a mejorar esa situación. Por otra parte, una mayor conciencia en la industria, el comercio y los consumidores y el aprovechamiento de esa comida que más tarde es desperdiciada, ayudarían a reducir las pérdidas y desechos alimenticios. Cada año se producen desembarques de entre 100 y 130 toneladas de pescado, de los cuales 30 millones de toneladas son descartados.

Las empanadas, al igual que las croquetas, son ideales para los restos de casi cualquier tipo de comida. El pollo no iba a ser menos. Haces una buena empanada para una cena con amigos y seguro que triunfas.

También puedes hacer empanadillas individuales, preparando el mismo relleno y usando obleas de empanadilla

Ingredientes:

1 cebolla

1 pimiento verde

1/2 pimiento rojo

2 dientes de ajo

4 tomates maduros

1 cucharadita de pimentón dulce

Restos de pollo asado

2 láminas de hojaldre

1 huevo

sal y aceite

Preparación:

Corta la cebolla y el pimiento a tiras. En una sartén pochala la cebolla y cuando esté blandita añades los pimientos.

Añade los ajos picaditos y deja hacer a fuego lento.

Cuando las verduras estén bien hechas añade el pimentón, y seguidamente el tomate rallado. Cuidado que no se quemee el pimentón porque si no amarga.

Cuando se haya consumido todo el jugo añade el pollo asado cortado en trocitos. Pon sal al gusto.

Deja que se enfríe totalmente el relleno.

Sobre una bandeja de horno estira una lámina de hojaldre. Reparte bien el relleno sobre ella y cubre con la otra lámina. Dobla bien los bordes o aplasta con un tenedor para que quede bien sellado y no se salga el relleno.

Haz varios agujeros para que pueda salir el vapor cuando esté en el horno.

Pinta la empanada con un huevo batido.

Mete en el horno que estará precalentado a 200°C. Déjalo hasta que veas que la superficie está dorada.

A mí las ensaladas me encantan. Aquí te explico cómo se hace la César pero que le puedes añadir el pollo asado a cualquier ensalada; con la de pasta queda riquísima.

La ensalada César es una de las más famosas del mundo, aunque dicen que originariamente no llevaba pollo, ahora en cualquier lugar que la pidas lo tiene.

Ingredientes:

Lechuga romana

8 rebanadas de beicon ahumado

Restos de pollo asado o pechuga a la plancha

Pan seco o congelado

Para el aderezo:

2 c. queso parmesano rallado o algún queso firme que haya estado mucho tiempo en la nevera y se haya secado.

1-2 dientes de ajo

2 c. vinagre de vino blanco

2 yemas de huevo

Un toque de zumo de limón (al gusto)

1 c. mostaza de Dijon

1 c. salsa Perrins

½ taza de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lava la lechuga y escúrrela. Pártela en trozos pequeños y resérvala.

Corta el pan en cuadraditos pequeños, puedes usar pan bimbo o de barra o el que más te apetezca. En una sartén con una cucharadita de oliva se fríe el pan hasta que esté dorado. Pon en papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

Para la salsa, pon en el vaso de la batidora el ajo, 3 filetes de anchoa, las 2 yemas, una cucharadita de zumo de limón y la salsa perrins. Pon la batidora tocando el fondo del vaso y empieza a batir sin moverla. Ir añadiendo poco a poco el aceite hasta incorporarlo todo. Levanta poco a poco cuando veas que el fondo ya ha emulsionado y ve haciendo movimientos de arriba a abajo hasta que ya esté todo emulsionado.

En una ensaladera pon la lechuga, el pan, el pollo, el bacon previamente salteado hasta que esté crujiente, un poco de queso parmesano y aliña con la salsa.

Otra receta que casa perfectamente con el **aprovechamiento** son los **garbanzos**. En mi casa por ejemplo nos encantan y cuando los ponemos a remojo, nunca menos de 1kg. Esto es bastante para 2 adultos y dos niños pero rara vez los comemos de una sola manera. Una parte en crudo para los grandiosos falafels o croquetillas de garbanzos crudos remojados 24-32h y triturados en crudo con perejil y cilantro fresco. Se condimentan con comino en polvo, ajos, la parte verde de la cebolla que normalmente la cortan en las tiendas, y que en esta receta juegan un papel muy importante. Unas cucharadas de pasta de sésamo (tahini) muy saludable y sabrosa. Con la otra parte, suelo preparar alguna receta tradicional tipo garbanzos con huevo duro o con bacalao y espinacas que te hace una comida completa. Y con el resto aunque no menos importante, el hummus, un súper alimento que además de nutritivo es delicioso! Se trata de una crema de garbanzos que sirve para untar con casi todo, nos encanta!

## FALAFEL

450gr de garbanzos remojados en agua durante 24-32h (no usar de los cocidos en lata)

1 cebolla pequeña, cortada groseramente

1/4 taza de perejil fresco

3-5 dientes de ajo

1 1/2 c. de harina normal o harina de garbanzos

1 3/4 c. de sal

2 c. comino en polvo

1 c. semillas de cilantro molidas (opcional)

1/4 c. pimienta negra molida

Pizca de cayena

Pizca de cardamomo molido (opcional)

Aceite para freír

Poner los garbanzos en un cuenco con abundante agua fría hasta cubrir y un poco más. Dejar en remojo 24h o hasta de doblen su tamaño. Saldrán aproximadamente 4-5 tazas después del remojo. Escurrir bien y triturar con la ayuda de un procesador de alimentos (termomix, mini pimer..) Si es pequeño preparar en dos tandas. Triturar los garbanzos con el resto de los ingredientes hasta obtener un pasta tipo cous-cous. Volver la mezcla al bol y refrigerar durante 2h.

Freir a fuego medio alto controlando que no se hagan demasiado rápido (se queman y quedan crudos) o demasiado lento (absorben el aceite)

### **Hummus**

660gr. garbanzos cocidos hasta que estén tiernos y escurridos

120gr pasta de sesamo 'tahini'

90ml zumo de limón

2 dientes de ajo

3 c, aceite de oliva

1 c. comino en polvo

3 c. agua de la cocción

½ c. de polvo royal (opcional)

½ c. de sal

Triturar con la ayuda de un procesador de alimentos.

### **Crumble de manzana**

5 manzanas peladas, descorazonadas y cortadas en dados de 2cm. En total unos 900gr más o menos..

½ taza de azúcar morena, demerara o blanca normal en el peor de los casos (110gr)

Un chorro de zumo de limón para que no se ennegrezcan

¼ c. de canela en polvo

Para la costra:

1 taza (225gr) harina normal

¾ CUP (165gr) azúcar

1 c. de café de canela

1 taza de avena en hojuelas (90gr)

225gr. mantequilla sin sal, fundida

Precalentar el horno a 180 grados. Colocar las manzanas, el azúcar, el limón y la canela en un bol y mezclar bien. Pasar a una fuente de horno con profundidad como para hacer una lasagna.

Para la costra combinar la harina, el azúcar, la canela, hojuelas de avena y la mantequilla en un bol hasta mezclar los ingredientes.

Con la ayuda de una cuchara espolvorear la mezcla sobre las manzanas en la fuente. Hornear durante unos 40-45min o hasta que la costra esté dorada y toda la casa huela a cuento de hadas.

Acompañar crema inglesa o resto de helado de vainilla 😊. Receta para unas 6 personas.