



# Cocina de Aprovechamiento con MARTÍN BERASATEGUI



# Introducción

Según la *Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)* un tercio de los alimentos producidos se pierde o se desperdicia en el mundo.

El movimiento Perfectamente Imperfectos nace con el objetivo de fomentar hábitos saludables y concienciar a la población de la problemática del desperdicio alimentario, sobre todo de frutas y hortalizas frescas.

El gran Chef Martín Berasategui colabora con el movimiento “Perfectamente Imperfectos” y nos ofrece una serie de ideas y recetas de aprovechamiento que nos ayudarán a darle una segunda vida con el máximo aprovechamiento a los alimentos que tenemos en el hogar.



El objetivo de este documento es que conozcas el impacto que supone los actuales niveles de desperdicio de alimentos, para tomar conciencia del mal uso de los alimentos, ya sea por mala gestión de compras, de manipulación o consumo, además de incrementar el gasto en alimentación. Además esto supone una práctica poco respetuosa con el medio ambiente.

## ¿Nos acompañas?



# ¿Conoces la diferencia entre...



FRUTAS Y VERDURAS  
2021



## PÉRDIDA Y DESPERDICIO

La pérdida de alimentos se refiere a aquellos que no podrán ser consumidos por disminución de su calidad sensorial, nutricional o microbiológica.

Se producen principalmente durante los procesos de producción, almacenamiento y transporte de alimentos.

Hablamos de desperdicio de alimentos en buen estado que se descartan antes de poder ser consumidos. Se producen durante la distribución y el consumo.

Cerca del 60% se produce en los hogares.



### Causas del Desperdicio

- ▶ Falta de comprensión del etiquetado
- ▶ Falta de conocimientos al manipular
- ▶ Conservación
- ▶ Métodos culinarios de los alimentos
- ▶ Malos hábitos alimentarios y de compra

### ¿Sabías que...

las 4R son los principios fundamentales de la educación ambiental en Europa?

Se trata de los hábitos que debemos tener en cuenta frente a los residuos.

### Fecha de Caducidad

Pasada la fecha no se puede consumir, puede estar en mal estado, estropeado e incluso ser peligroso por la presencia de bacteria patógenas. Se indica en productos que son muy perecederos y con riesgo microbiológico: carnes y pescados crudos y frescos que duran pocos días.



Aprende a diferenciar los tipos de fecha en el etiquetado

### Fecha de Consumo Preferente



Pasada la fecha se puede consumir. Se aplica a productos más duraderos y que son estables. Pueden haber perdido parte de sus propiedades, como presentar un sabor algo rancio, tener menos aroma, cambiar de textura o de color, pero no hay riesgo microbiológico.

## 4R



REDUCE

Reducir los residuos que generamos.



RECICLA

Reciclar lo que ya no nos sirve, dándole otro uso si está en buen estado.



REUTILIZA

Convierte un residuo en un producto nuevo y diferente. Para eso es importante que en casa separemos los residuos y los depositemos en los contenedores que tocan de recogida selectiva en la calle.



RECUPERA

Si un residuo no se puede reutilizar o reciclar, llega el superpoder de recuperar, como en la planta incineradora se usan los residuos que llevamos al contenedor verde oscuro para generar electricidad.



# Conservación de FRUTAS



## DE HUESO

- Albaricoque
- Cereza
- Melocotón
- Nectarina
- Paraguayo



## DE SEMILLA

- Caqui
- Granada
- Manzana
- Membrillo
- Pera
- Sandía
- Uva



## TROPICALES

- Aguacate
- Kiwi
- Mango
- Papaya
- Piña
- Plátano



## BAYAS

- Arándanos
- Frambuesas
- Fresas
- Grosellas
- Moras



## CÍTRICOS

- Lima
- Limón
- Mandarina
- Naranjas
- Pomelo

¿Conoces las familias de las FRUTAS y las HORTALIZAS?



TEMPERATURA AMBIENTE

**Mantener todas:** de 1 a 5 días.

**Excepto los cítricos:** hasta 15 días y **tropicales** de 1 a 4 días.

**¡IMPORTANTE!** Las bayas no se aconseja dejarlas.



REFRIGERACIÓN

**Semilla y hueso:** de 3º a 8º.

**Tropicales:** de 6º a 8º.

**Bayas:** de 0º a 5º.

**Cítricos:** de 2º a 5º.

**Todas:** de 5 a 12 días, excepto cítricos hasta 20 días.

**¡IMPORTANTE!** La lima y el limón son muy sensibles al frío.



CONGELACIÓN

**Todas:** a -18º.

**Frutas de hueso, de semilla y tropicales:** hasta 10-12 meses.

**Bayas y cítricos:** de 1 a 2 meses.



## Trucos para conservar FRESAS

Lavar, escurrir y secar bien para evitar que se pongan blandas.

Guardar en un recipiente con agujeros, de este modo, podrán respirar y evitaremos que se pongan blandas.

No dejarlas a temperatura ambiente. Refrigeradas de 0ºC a 5ºC pueden durar de 5 a 12 días.



# Conservación de HORTALIZAS



## HOJAS

Acelgas  
Achicoria  
Canónigos  
Col  
Grelas  
Endivia  
Escarola  
Espinacas  
Lechuga



## INFLORESCENCIAS

Alcachofas  
Brócoli  
Coliflor  
Flor de calabacín



## FRUTOS

Berenjena  
Calabacín  
Calabaza  
Pepino  
Pimiento  
Tomate



## RAÍCES

Nabo  
Rábano  
Remolacha  
Zanahoria



## TALLOS

Borraja  
Cardo  
Espárrago



## BULBOS

Ajo tierno  
Cebolla  
Cebolleta  
Puerro



## VAINAS Y SEMILLAS

Guisantes  
Habas tiernas  
Judías verdes  
Mazorca Maíz



## SETAS

Boletus Edulis  
Champiñón  
Níscalo  
Seta de chopo

Llegamos a casa con nuestra compra de hortalizas, ¿qué hacemos?



TEMPERATURA AMBIENTE

**Hojas y setas:** de 1 a 2 días.

**Inflorescencias:** de 1 a 6 días.

**Frutos:** de 6 a 15 días.

**Bulbos:** no se aconseja en puerro, ajo y cebolla tiernos. 30 días para cebollas.

**Raíces, tallos, vainas y semillas:** de 4 a 7 días.



REFRIGERACIÓN

**Hojas:** de 2º a 10º. 2-6 días.

**Inflorescencias:** de 4º a 12º. 7-9 días.

**Raíces:** de 0º a 12º. 6-7 días.

**Frutos:** de 7º a 14º. 7-15 días.

**Tallos, bulbos, vainas y semillas:** de 2º a 5º. 2-7 días.

**Setas:** de 1º a 5º. 2-3 días.



CONGELACIÓN

**Hojas, vainas, setas, inflorescencias y semillas:** de 6 a 8 meses.

**Frutos:** de 4 a 6 meses.

**Raíces:** de 10 a 12 meses.

**Tallos:** de 5 a 6 meses.

**Todas:** a -18ºC

**¡IMPORTANTE!** No es adecuado para la flor del calabacín.

### Trucos para conservar LECHUGA

Corta la lechuga con las manos, ponla en agua y conservará sus propiedades y textura.

Si las dejamos a temperatura ambiente durarán de 1 a 2 días, se recomienda más la refrigeración de 2ºC a 10ºC y de 2 a 6 días



# Menú de Reciclaje

**¡Dale una segunda vida a tus alimentos!, ¿Qué comida te ha sobrado?  
Si juntas frutas, hortalizas, legumbres, carnes o pescados que no has utilizado  
en la preparación de tu menú, puedes cocinar recetas de aprovechamiento  
¡Es más fácil de lo que parece!**



Si te han sobrado  
**HORTALIZAS  
COCIDAS**



Puedes hacer  
**TORTILLAS  
CROQUETAS  
SOPAS  
PURÉS**



Si te han sobrado  
**FRUTAS  
MADURAS**



Puedes hacer  
**MERMELADAS  
SMOOTHIES  
MACEDONIAS**



Si te han sobrado  
**LEGUMBRES  
COCIDAS**



Puedes hacer  
**ENSALADAS  
REVUELTOS  
GUISOS**



Si te han sobrado  
**CARNES O PESCADOS  
COCINADOS**



Puedes hacer  
**CROQUETAS  
GUISOS  
HAMBURGUESAS**

**¿Sabías  
que...**

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en nuestro país 7,9 millones de toneladas de alimentos son desperdiciados, **El 46% son FRUTAS Y HORTALIZAS**



# Recetario de Aprovechamiento



## RECETAS CON FRUTAS

### Mermelada de fresa

70 min



Media



4 raciones



- 300 gr de fresas
- Zumo de 1 limón
- 1 manzana

Lavamos las fresas y las cortamos en cuartos. Añadimos el zumo de medio limón, mezclamos y dejamos macerando dos horas tapada.

En una cacerola cocemos las fresas y añadimos la manzana rallada. Ponemos el fuego hasta que rompa a hervir y después lo bajamos para que mantenga una ebullición muy suave que irá cociendo las fresas y evaporando el agua.

Dejamos a fuego lento 45 minutos o 1 hora, removiendo frecuentemente hasta tener la textura de la mermelada.

### Macedonia de frutas

10 min



Fácil



2 raciones



- 5 fresas
- 2 manzanas
- 1 kiwi
- 25 gr arándanos
- 1 naranja

Lavamos bien todas las frutas, las pelamos y las colocamos en un bol. La manzana puede ir sin pelar, según gustos. Añadimos el zumo de la naranja y listo para servir.

### Smoothie de manzana

10 min



Fácil



2 raciones



- 1 manzana
- Zumo de lima
- 25 gr de espinacas
- 4 hojas de menta
- 1 vaso de leche desnatada

Lavamos y pelamos la manzana y las espinacas y metemos todo en la batidora junto al vaso de leche y el zumo de lima. Batimos bien y dejamos enfriar en la nevera. Antes de servir ponemos las hojas de menta para decorar.

### TRUCO de APROVECHAMIENTO

Los tronquitos del brócoli los podemos aprovechar para sopas o añadirlos quitando la primera capa, en las ensaladas.

### ¿Sabías que...

No se aconseja guardar la lima y el limón en la nevera? Son muy sensibles al frío.



# Recetario de Aprovechamiento



## RECETAS con HORTALIZAS

### Quiché de espinacas

60 min



Media



4 raciones



- 300 gr de espinacas
- 1 diente de ajo
- 4 huevos
- 3 quesitos desnatados
- 3 lonchas de jamón
- 1 lámina de masa quebrada
- 250 ml leche desnatada
- Sal iodada



Salteamos las espinacas con el ajo y reservamos. Batimos los huevos con los quesitos, la leche y añadimos una pizca de sal.

Extendemos la masa quebrada en una fuente y vertemos la mezcla resultante, las espinacas y el jamón cortado en trocitos.

Introducimos al horno previamente precalentado a 180º hasta que esté dorado al gusto.

### Rollitos de primavera

60 min



Baja



12 rollitos



- 12 láminas de pasta brik
- 200 gr de col
- 120 gr de cebolleta
- 40 gr de pimiento verde
- 1 zanahoria grande
- 1 chorrito de salsa de soja



Picamos todas las verduras y las ponemos en un bol y añadimos un chorrito de salsa de soja y removemos.

Colocamos sobre cada hoja de brick un par de cucharadas del relleno, enrollamos y ponemos sobre una bandeja de horno.

Horneamos a 220º hasta que estén dorados, unos 10-15 minutos.

### Crema de judías verdes

20 min



Media



4 raciones



- 500 gr judías verdes
- 1 cebolla
- 2 patatas
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- AOVE y sal iodada



Pelamos y picamos en cubos pequeños las patatas, la zanahoria, el ajo y la cebolla.

Hervimos las hortalizas cortadas junto a las judías verdes. Reservamos una taza con caldo de cocción.

Trituramos todas las hortalizas con un chorrito de AOVE y añadimos el caldo reservado, hasta obtener una suave.

El desperdicio alimentario es menor una vez preparado el producto. 3 de cada 10 hogares tiran parte de las recetas que preparan a la basura, siendo mayor la cantidad que se desperdicia directamente desde la nevera que la que se desperdicia por no consumirse en la mesa.

# Recetario de Aprovechamiento

## RECETAS CON LEGUMBRES

### ¿Sabías que...

las hortalizas pueden congelarse entre 6 y 12 meses dependiendo de la familia a la que pertenezcan?



### Sopa de verduras con arroz

40 min



Media



4 raciones



- 1 penca de apio
- 1 calabacín
- 1 puerro
- 1 manojo de acelgas
- 2 zanahorias
- 150 gr de arroz
- 1 litro de caldo de pollo
- AOVE
- 1 ajo
- Sal iodada



Hervimos el arroz en agua, sal, AOVE y un par de ajos. Escurrimos y reservamos el caldo y el arroz por separado.

En una cazuela ponemos un poco de AOVE junto con las pencas de acelgas y el resto de las hortalizas, añadimos una pizca de sal y rehogamos unos 8 minutos. Añadimos el caldo y las hojas de las acelgas y dejamos cocer a fuego bajo unos 30 minutos.

Añadimos el arroz cocido y ya podemos servir.

### Ensalada de lentejas con calabaza

30 min



Media



4 raciones



- 200 gr de lentejas cocidas
- 300 gr de calabaza
- 1 cebolla morada
- 1 tomate
- 1 limón
- 200 gr de berros
- AOVE
- 80 gr de nueces sin cáscara
- 1 diente de ajo
- Sal iodada y pimienta



Pelamos la calabaza y la cortamos en dados, salpimentamos y con unas gotitas de AOVE la cocemos en el horno 20 o 25 minutos.

Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana fina. Cortamos el tomate en gajos. Lavamos bien los berros y los escurrimos. Montamos la ensalada con la calabaza asada ya tibia, las lentejas bien escurridas, la cebolla y el tomate. Mezclamos bien y añadimos los berros y las nueces.

### Ensalada de garbanzos y arroz con verduras

30 min



Media



4 raciones



- 300 gr de garbanzos
- 100 gr de arroz
- 1 pella de brócoli
- 1 calabaza
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- AOVE
- Sal iodada y pimienta



En una sartén con un chorrito de AOVE añadimos el ajo. Cuando empiece a coger color, echamos el arroz. Removemos y añadimos el agua caliente y una pizca de sal. Cocemos la mezcla durante 8 minutos, Dejamos reposar.

Mientras se hace el arroz, lavamos el brócoli y la calabaza, escurrimos los garbanzos y cortamos la cebolla en trozos. En una sartén, con un poco de AOVE, salteamos las hortalizas con una pizca de sal, añadimos el arroz y volvemos a saltear.

# Recetario de Aprovechamiento

## RECETAS con CARNES y PESCADOS



### TRUCO de APROVECHAMIENTO

Con el caldo que le quitamos a los garbanzos podemos hacer mahonesa ligera, solo necesitas junto a ese caldo, un limón, AOVE, un diente de ajo y sal al gusto.

### Croquetas de pollo y espinacas

50 min



Media



4 raciones



- 250 gr de espinacas
- 2 filetes de pollo
- 100 gr de queso ligero
- 1 huevo
- 40 gr de almendra molida
- 2 cdas de copos de avena
- Sal iodada y ajo en polvo
- Pan rallado
- AOVE



Hervimos las espinacas y las chafamos con un tenedor. En una sartén hacemos los filetes de pollo previamente troceados.

Lo añadimos en un bol junto a la almendra, el huevo batido y el queso y removemos todo muy bien. Aderezamos con una pizca de sal y ajo en polvo.

Añadimos la avena (inicialmente 2 cucharadas, pero podemos añadir alguna más si la masa no tuviera consistencia para hacer las albóndigas).

Elaboramos las croquetas, rebozándolas con pan rallado, las colocamos sobre papel de hornear y las pulverizamos con AOVE. Horneamos a 200º hasta dorar durante unos 20 o 25 minutos.

### Pastel de merluza con pimientos

50 min



Media



4 raciones



- 300 gr de merluza que te haya sobrado
- 3 ó 4 pimientos rojos
- 3 huevos
- Leche de coco
- Sal iodada



Ponemos la merluza desmenuzada junto con el resto de ingredientes en el vaso de la batidora. Batimos hasta que se haya bien la mezcla.

Horneamos en un molde engrasado con un chorrito de AOVE durante unos 40 minutos a 180º.

Servir frío y acompañar con ensalada.



# Decálogo de Aprovechamiento

## Contra el desperdicio alimentario



**Planifica un menú semanal**



**Realiza una compra responsable**



**Consume antes lo que primero compres**



**Aprovecha los alimentos de temporada**



**Conserva bien los alimentos**



**Cocina y sirve las raciones que se van a consumir**



**Diferencia el etiquetado de fecha de consumo preferente/caducidad**



**Aprovecha las sobras con creatividad, hay muchas recetas de aprovechamiento**



**Manipula y conserva de forma separada los alimentos crudos y los cocinados**



**No rechaces frutas y hortalizas por su aspecto**



### TRUCO de APROVECHAMIENTO

La parte verde de los puerros puedes aprovecharla para hacer caldos, chips crujientes o en guisos

### ¿Sabías que...

en los 1.300 millones de toneladas de alimentos desperdiciados, se gasta tanta agua como para llenar 100 millones de piscinas olímpicas?

