¿CÓMO DESPERDICIAR MENOS COMIDA?

Con algunas acciones sencillas y un poco de organización, serás más eficaz, cocinarás mejor y reducirás tus residuos alimentarios. Cocinar bien no se limita a seguir una receta. También es aprender a utilizar mejor los alimentos, tanto si se trata de una carcasa de pollo como de las sobras del asado o las hojas de remolacha, las cuales tiras sistemáticamente (o pides en la frutería que las corten).

¿CÓMO REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO Y UTILIZAR MEJOR LOS ALIMENTOS?

En la medida de lo posible, compra **PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA**. En los circuitos cortos, existen menos pérdidas entre el productor y el revendedor. Los alimentos son más frescos y se conservarán durante más tiempo en la nevera. Tu alimentación variará en función de la temporada.

No tengas miedo de **COMPRAR PRODUCTOS IMPERFECTOS**. Algunas técnicas de cocina pueden ayudarte a transformarlos en platos deliciosos.

Gestiona tus **RESERVAS** y prevé tus **MENÚS**. Ten en mente lo que contienen tu despensa, tu nevera y tu congelador. No compres demasiado. Reflexiona sobre las comidas que prepararás para la semana o cada día y compra solo lo que vayas a necesitar.

CONSERVA BIEN LOS ALIMENTOS. Cuando regreses a casa, tómate tu tiempo para guardar los alimentos correctamente, de manera que no se estropeen con demasiada rapidez. Retira los envoltorios y comprueba el estado de los productos. Una fruta o una verdura estropeada pueden causar estragos en las demás.

Utiliza tarros de cristal y cierra con pinzas las bolsas abiertas.

UTILIZA EL CONGELADOR. Los alimentos congelados conservan su sabor durante más tiempo. Escribe el contenido en las bolsas de congelado para poder identificar fácilmente los alimentos. Congela los frutos rojos o los plátanos en bandejas, para que no se peguen unos a otros, y después colócalos en bolsas o en recipientes. Congela un resto de vino en cubiteras a fin de utilizarlo para preparar salsas o guisos. No tires las mondaduras o los restos de las verduras: consérvalos en una bolsa en el congelador y prepara un caldo (véase página 77) cuando la bolsa esté llena.

Reflexiona sobre los alimentos que puedes utilizar para preparar **CONSERVAS**. Este libro contiene recetas de encurtidos que aromatizarán tus platos y permitirán conservar durante más tiempo los alimentos (véase página 56).

GUARDA LAS SOBRAS. Pueden servirse como tentempié o incorporarse a otros platos (véase capítulo sobre las sobras, páginas 218-251).

¿SABES QUE PUEDES CONGELAR ESTOS ALIMENTOS?

Tu congelador se convertirá en tu mejor amigo. Muchos productos pueden congelarse. Conserva sobras de pasta, hierbas secas, salsas o bebidas, y utilízalas en tu próxima comida o guárdalas para el mes siguiente. Si las congelas, podrás volver a utilizarlas fácilmente.

Los cubos de las cubiteras clásicas tienen una capacidad para dos cucharadas. Vierte y guarda las sobras en estos cubos. Una vez congelados, mételos en una bolsa etiquetada.

SALADO

DULCE

>>> concentrado de tomate

>>> caldo de verdura o de pollo

>>> jengibre rallado

>>> hierbas finamente picadas en aceite de oliva

>>> ajo asado

>>> pesto

>>> guindilla fresca picada

>>> vino tinto

>>> leche de coco

>>> puré de oleaginosas

>>> yogur

>>> clara de huevo

>>> zumo de limón exprimido

>>> trozos de limón

>>> arándanos

PESTO DE HOJAS DE ZANAHORIA

>>> para	>>> preparación	>>> cocción
250 ML	10 MINUTOS	0 MINUTOS

Ingredientes:

Las hojas de 5 zanahorias, troceadas
15 g de piñones
50 g de parmesano rallado
20 g de albahaca fresca
1 diente de ajo
60 ml de aceite de oliva virgen extra, más un chorrito

Técnica:

Pon los ingredientes en el recipiente de la batidora y tritúralos de forma intermitente durante unos minutos para obtener un preparado homogéneo. Pásalo a un tarro y cúbrelo con una cucharada de aceite de oliva. Consume el pesto en los tres días siguientes a la preparación o mételo en el congelador para utilizarlo más adelante.