



Recicla tu cocina

Recetas originales
e imaginativas con sobras

Promueve



Gobierno
de Navarra

ECOVIDRIO

Desarrolla



Colaboran

Mancomunidades
Bortiriak
Eska-Salazar
Mairaga

Apoyan

Mancomunidades
de Residuos
de Navarra

Recetas con sobras

180 kilos por persona y año. Esa es la cantidad de alimentos que tiramos a la basura antes de comerla. Con toda la comida que se pierde se podría alimentar varias veces a los 1.000 millones de personas que pasan hambre en el mundo.

Comprar más de lo que podemos comer, descuidar las fechas de caducidad, guardar mal la comida... son algunas de las causas de este derroche alimentario.

En este recetario elaborado a partir de talleres realizados en la 3ª edición de la Semana europea de la Prevención, cocineros y cocineras de referencia en Navarra nos aportan ideas de cómo cocinar desperdiciando lo menos posible y cómo aprovechar las sobras de manera creativa con recetas sencillas. Así contribuiremos a derrochar menos alimentos y a reducir los residuos, objetivo recogido en el Plan Integrado de Gestión de Residuos del Gobierno de Navarra. En este Plan se establece que para 2020 debemos reducir un 10% y reciclar el 52% de los residuos generados en las poblaciones (residuos urbanos).



Para empezar: practica el consumo responsable

El reciclaje en tu cocina empieza en el momento de la compra. Ahí es donde elegimos y donde podemos actuar como consumidores y consumidoras responsables. Algunos consejos y reflexiones para este momento son:

- Haz una lista antes de salir de casa para comprar lo que necesitas.
- Usa bolsa reutilizable o carro de la compra y evita las bolsas de un solo uso.
- Adquiere productos con el menor embalaje posible (de mayor tamaño, a granel y con menor sobreenvasado).
- Compra alimentos de temporada y de la zona.
- Vigila las fechas de caducidad de los alimentos
- Para conservar mejor los alimentos en el interior del frigorífico guárdalos en tupper, evitarás la absorción de olores y facilitarás su reaprovechamiento.



Con esta receta aprovechas los restos de paté de foie

Trufas de foie con chocolate y almendra

Alex Múgica, extraída del libro “Reciclaje y alta cocina”

Ingredientes

- Restos de paté de foie
- Cacao en polvo
- Almendra tostada en granillo
- Hoja de menta
- Frambuesa
- Manzana
- Puré de manzana

Elaboración

1. Con un sacabolos pequeño hacer bolitas con el paté de foie e ir colocándolas sobre una bandeja. Reservarlas.
2. Rebozar la mitad de las bolitas en cacao en polvo y la otra mitad en la almendra picada.
3. Presentarlas en la base de un plato con el fondo de cacao en polvo y decorar con el puré de manzana, gajos de manzana, frambuesas y menta.

Y para terminar

Las cáscaras de la manzana y los rabos de las frambuesas úsalos en tu compostera y si no puedes, deposítalos en el contenedor de materia orgánica. El Consorcio y las mancomunidades de residuos de Navarra están desarrollando programas de compostaje doméstico. Infórmate en tu mancomunidad.





Con esta receta aprovechas los restos de fabes con almejas

Buñuelos de fabes con almejas

Alex Múgica, extraída del libro “Reciclaje y alta cocina”

Ingredientes

- Restos de Fabes con almejas
- Ajo
- Cebolla
- Laurel
- Aceite
- Agua
- Sal
- Perejil
- Huevo
- Harina

Elaboración

1. Separar la carne de las almejas de sus conchas y mezclar con las fabes.
2. Pasar las fabes por el pasapurés para obtener una masa fina.
3. Con una cuchara o sacabolas de helado coger pequeñas porciones de esta masa y pasarlas por una mezcla de huevo y harina.
4. Freírlas en aceite bien caliente y sacarlas a un papel absorbente.
5. Servirlas en unas copas de aperitivo.

Y para terminar

Deposita el aceite usado en los contenedores naranjas o en el punto limpio





Con esta receta aprovechas los restos de patatas a la riojana

Croquetas de patatas a la riojana

Alex Múgica, extraída del libro “Reciclaje y alta cocina”

Ingredientes

- Restos de patatas a la riojana
- Harina
- Huevo
- Pan rallado
- Berros
- Patatas paja

Elaboración

1. Escurrir bien las patatas hasta dejarlas sin nada de líquido.
2. Separar el chorizo de las patatas y picarlo finamente.
3. Pasar las patatas por el pasapurés y con la ayuda de un sacabolos hacer unas pequeñas bolitas y reservarlas en una bandeja.
4. Rebozar las bolitas con harina, huevo y pan rallado, freírlas en aceite bien caliente y sacarlas a un papel absorbente.
5. Hacer un pequeño volcán con las patatas paja y rellenar este hueco con las croquetas.
6. Espolvorear el chorizo picadito sobre el plato.

Y para terminar

Para que los alimentos duren más, guárdalos en un armario, alejados de los focos de calor y luz. Si ya están abiertos guárdalos en un recipiente con tapa para evitar la humedad.



Con esta receta aprovechas los restos de cordero asado

Reciclaje de cordero asado

Alex Múgica, extraída del libro “Reciclaje y alta cocina”

Ingredientes

- Sobras del cordero asado con patatas

Elaboración

1. Prensar las patatas.
2. Quitar la piel al cordero asado y picarlo.
3. Quitar la grasa con un “chino”.
4. Mezclar las patatas y el cordero.
5. Rellenar unos moldes de tamaño individual hasta el borde y meterlos en el horno a unos 170 grados unos 10 minutos.
6. Quitar los moldes, colocarlos en la bandeja y adornar con unas hojas de perejil.

Y para terminar

Truco de cocina. La puerta de la nevera está sometida a muchos cambios de temperatura: no guardes productos especialmente los más sensibles como los huevos.



Con esta receta aprovechas
los restos de callos a la madrileña

Fideuá de callos y hongos

Alex Múgica, extraída del libro “Reciclaje y alta cocina”

Ingredientes

- Restos de callos a la madrileña
- Fideos de cabello de ángel o de número cero
- Hongos salteados

Elaboración

1. Freír los fideos en aceite muy caliente.
2. Calentar en una cazuela aparte los callos y añadir los hongos y la fideuá.
3. Trabajar el conjunto con una cuchara de palo e ir añadiendo caldo poco a poco si es preciso.
4. Presentarlo en la base de un plato con un gajo de limón, una hoja de laurel, unas pinceladas de ali-oli y de la propia salsa.

Y para terminar

Truco de cocina. Para conservar los alimentos enlatados, pasa el resto del producto que no hayas usado a un envase con tapa y guárdalo en la nevera.



Con esta receta aprovechas los restos de cabezas y cáscaras de langostinos, las puntas de pimiento, lo verde del puerro, la espina y las pieles de colas de rape o de mero.

Crema americana

Mikel Ceberio

Ingredientes

- Cabezas y cáscaras de langostinos
- Puntas de pimiento, lo verde del puerro, cebolla, ajo y zanahoria
- Espina y pieles de colas de rape o de mero
- Arroz blanco

Elaboración

1. Hervir en agua las cabezas y cáscaras de langostinos y las espinas y piel del pescado.
2. En una sartén ir haciendo un salteado de verduras con las puntas de pimiento, el puerro, la cebolla, la zanahoria y el ajo.
3. Añadir a la sartén el agua que hemos hervido y un poco de arroz para engordar la salsa.
4. Añadir finalmente las cabezas y cáscaras de los langostinos y la piel del pescado. Pasar la salsa por el chino o con una batidora hasta conseguir la textura que queramos para la salsa.
5. Volver a hervir la salsa.
6. Servir como entrante en vasos de chupito o como primer plato.

Y para terminar

Si se te rompe la batidora, el exprimidor, la tostadora o cualquier aparato eléctrico o electrónico de la cocina intenta repararlo primero y si no es posible usa el servicio de recogida de voluminosos o el punto limpio de tu mancomunidad. Además puedes entregarlo en la tienda cuando vayas a comprar uno nuevo.



Con esta receta aprovechas las puntas de pimiento y lo verde del puerro

Rissotto de verduras

Mikel Ceberio

Ingredientes

- Arroz blanco (1/2 kilo)
- Nata para cocinar (1/4 litro)
- Salteado de verduras de la crema americana (receta anterior)

Elaboración

1. Preparamos un arroz blanco.
2. Al sofrito de verduras, añadir un cuarto de nata y hacerlo a fuego lento (si va quedando muy espeso, añadirle un poco de agua).
3. Pasamos las verduras por el chino hasta que se haga una salsa.
4. Añadimos el arroz blanco a la salsa y lo ponemos al fuego hasta que espese.
5. Lo servimos en una bandeja adornado con unas gambas abiertas y hechas a la plancha.

Y para terminar

Deposita la caja del arroz vacía en el contenedor azul de papel y cartón.

¿Sabías que con ocho cajas de cereales se puede crear un libro?





Con esta receta aprovechas las puntas de pimiento y lo verde del puerro

Rapito con verduras

Mikel Ceberio

Ingredientes

- Colitas de rape o mero
- Puntas de pimiento, lo verde del puerro, cebolla, ajo y zanahoria

Elaboración

1. Freír las colas de rape o el mero en una sartén.
2. El saltado de verduras de la receta de crema americana ponerlo como guarnición.
3. Decorar el rape o el mero con la salsa americana.

Y para terminar

Truco de cocina. Las verduras y frutas es mejor conservarlas fuera de la nevera en un lugar fresco y seco, pero si no tienes un lugar adecuado, guárdalas en la nevera para alargar su tiempo de vida.



Con esta receta no desaprovechas nada:
es un tres en uno

Sopa de carne con verduras, carne en salsa y croquetas

Iñaki Picabea

Ingredientes

- 1/2 kilo de zancarrón con hueso (pata de ternera de la rodilla hacia abajo)
- 150 gramos de carne de gallina
- Una zanahoria
- 50 gramos de garbanzos
- Perejil en rama
- Una cebolla
- 2 huevos
- 150 gramos de pasta de fideo
- Sal

Elaboración

1. Ponemos en litro y medio de agua el zancarrón con su hueso, y añadimos zanahoria pelada y partida por la mitad, los garbanzos, las ramas de perejil (4 ó 5) y calentamos a fuego rápido hasta que empiece a hervir. Bajamos el fuego y, mientras tanto, cortamos la cebolla en rodajas y la ponemos a dorar por los dos lados en una sartén caliente.

Una vez dorada, añadimos la cebolla al cazo del caldo junto con los huevos, para que la sopa resultante adquiera color. Cocemos en fuego muy lento durante una hora y media, posteriormente la colamos, para que se quede limpia y la ponemos al fuego; añadimos la sal necesaria, así como la pasta de fideo, y la dejamos cocer durante unos diez minutos. Para acabar, pelamos un huevo, lo troceamos y lo incorporamos a la sopa; por otro lado, los garbanzos previamente cocidos los



freímos en aceite caliente hasta que queden crujientes y los servimos junto a la sopa para acompañarla.

2. Del zancarrón, separamos el hueso de la carne. Sofreímos una cebolla, media zanahoria y dos dientes de ajo, y añadimos el hueso. Incorporamos un vaso de vino blanco, y tras pochar unos dos minutos al fuego, cubrimos con agua, y cocemos durante una hora. Después de sacar el hueso, pasamos el sofrito por el pasapurés. De nuevo lo llevamos al punto de ebullición, lo probamos para ver si está a punto de sal, cortamos la carne en trozos y la incorporamos. Añadimos los hongos y guisantes al gusto, y cocemos todo durante diez minutos. Tendremos a punto la carne en salsa.
3. A la carne de gallina que ha quedado, le quitamos la piel y la partimos en trozo pequeños. Preparamos bechamel con mantequilla y aceite, 75 g en total, 60 g de harina y medio litro de leche caliente. Añadimos sal y pimienta blanca en polvo, y mezclamos la carne. Partimos también el otro huevo cocido, lo mezclamos y añadimos 50 gramos de jamón de york cortado fino. Lo dejamos enfriar, lo pasamos en harina, huevo y pan rallado, damos forma y freímos las croquetas de pollo.

Y para terminar

¿Sabías que en 2020 en toda Navarra se tendrán que recoger separadamente el 50% de los biorresiduos (*)?

(*) Biorresiduo es el que procede de jardines, parques, restos de alimentos de nuestras cocinas, de restaurantes y de establecimientos de venta al por menor, así como residuos similares que proceden de plantas de procesamiento de alimentos.



Con esta receta aprovechas los restos de turrón de jijona

Torrija de Jijona con sorbete de cava

Alex Múgica, extraída del libro “Reciclaje y alta cocina”

Ingredientes

- Restos de turrón de Jijona (equivalente a 1 tableta) y pan del día anterior
- Leche
- Azúcar
- Sorbete de cava
- 1 naranja china
- Menta
- Canela en polvo
- Canela en rama
- Mantequilla
- Almendra fileteada

Elaboración

1. Triturar en la termomix 250 g. de leche con 100 g. de turrón y calentarlo a 80° C.
2. Una vez caliente empapar los trozos de pan cortados en rectángulos con un grosor aproximado de 2 cm. Dejar reposar para que puedan absorber bien todo el líquido.
3. Con la ayuda de una sartén, dorar estas torrijas con un poco de mantequilla por ambos lados.
4. Espolvorear con azúcar glase la base del plato, colocar las torrijas, acompañarlas con una copita de sorbete de cava y decorar con la naranjita china, la menta y la canela.

Y para terminar

Deposita las botellas de cava, tarros y frascos en el contenedor de vidrio.

¿Sabías que con el reciclaje de cuatro botellas de vidrio se ahorra la energía necesaria para hacer funcionar un frigorífico durante un día?





Con esta receta aprovechas magdalenas, pan de molde, bizcochos o cruasanes que ya no estén frescos y la fruta muy madura

Puding de frutas

Mikel Ceberio

Ingredientes

- Magdalenas, o pan de molde, o bizcochos o cruasanes que ya no estén frescos
- ½ litro de leche
- ½ litro de nata de cocinar
- 6 huevos
- 250 grs. de azúcar
- Frutas que estén ya muy maduras o en almíbar

Elaboración

1. Se pone a hervir la leche, la nata, los huevos y el azúcar.
2. Se trocean los bizcochos o el pan de molde y las frutas y se añaden.
3. Se coloca todo en un molde y se mete al baño maría en el horno precalentado: se hace en unos 20 minutos aproximadamente a 160 grados.

Y para terminar

Los envases de bricks, plástico y metales, en el contenedor amarillo de envases.

¿Sabías que con 40 botellas de plástico PET (las de agua mineral) se puede hacer un forro polar y con seis bricks una caja de zapatos?



Y para terminar...



Materia orgánica

Restos de cáscaras de frutas, verduras, carne y pescado, papel de cocina sucio, etc



Envases

Briks (tomate, zumos...), envases de metal (latas de conserva, de refrescos...) y envases de plástico (aceite, lavavajillas...))



Papel y cartón

Cajas de cartón, hueveras, etc.



Vidrio

Botellas, frascos y tarros