

# EL BUEN GUSTO NO TIENE DESPERDICIO

CONSEJOS PARA EVITAR EL  
DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- COMPRAR LO QUE VAYAMOS A COMER Y EVITAR COMPRAR CAPRICHOS.
- CONGELAR LA COMIDA QUE SOBRE PARA PODER CONSUMIRLA OTRO DÍA EVITANDO QUE SE ESTROPEE.
- GUARDAR LA COMIDA EN RECIPIENTES HERMÉTICOS O BOLSAS ESPECIALES.

Mira este video, los  
peques del Elena  
tienen algo que  
decirte...



ESCANÉAME

# El Elena educa para cuidar: cada acción cuenta.



Ayuntamiento de  
Laviana  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Principado de  
Asturias



COGERSA



SEMANA EUROPEA  
DE LA PRODUCCIÓN  
DE RESIDUOS



Red de Escuelas  
por la Circularidad



Elena  
Sánchez  
Tamargo

# ¿QUÉ ES LA COCINA DE APROVECHAMIENTO?

Conocida como "trash-cooking"

Aprovechar los alimentos al máximo.

Usar los alimentos que van a caducar antes.

Utilizar las "sobras" para preparar otros platos.



Luchemos contra el desperdicio alimentario ¡Contamos contigo!

## Y.. MANOS A LA OBRA ¿Cocinas estas receta?

### BIZCOCHO DE NARANJA DE APROVECHAMIENTO

Después de hacer zumo de naranja siempre sobran las pieles. Vamos a aprovechar esa piel para hacer un bizcocho delicioso. Se puede hacer también con la piel de limón.

1.

En un bol añadimos un yogur, 4 medidas de yogur rellenas de harina, 2 medidas de yogur rellenas de azúcar, 4 huevos, una cucharadita de polvo de hornear y la ralladura de naranja (cuanto más le pongas, más sabrá a naranja). Puedes añadir también un poco de zumo si te ha sobrado.

2.

Con unas varillas batimos toda la mezcla hasta dejar sin grupos. Se puede utilizar una batidora eléctrica para conseguir un resultado más profesional. Si se quiere se pueden añadir también unos trocitos de chocolate negro

3.

Precalentamos el horno a 190 grados. Colocamos toda la mezcla en un molde y lo horneamos a 190 grados durante 30 minutos o hasta que esté listo. Lo dejamos enfriar y decoramos con un poco más de ralladura de naranja.

## BENEFICIOS GLOBALES DE REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Ayudamos a reducir la contaminación del planeta.

Favorecemos el reparto de alimentos entre las personas necesitadas.

Reducimos el consumo de agua

# EL BUEN GUSTO NO TIENE DESPERDICIO

CONSEJOS PARA EVITAR EL  
DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- Apoye **productos** **alimentos** **locales.**

los  
de



- Mantenga a flote las **poblaciones** **de peces.**

- **Comprenda** **etiquetado** **de los** **alimentos.**



- Use **menos** **agua.**



Mira **este video**, los **peques** del Elena **tienen** algo que **decirte...**



**ESCANÉAME**



Ayuntamiento de  
Laviana  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Principado de  
Asturias



# El Elena educa para cuidar: cada acción cuenta.



# ¿QUÉ ES LA COCINA DE APROVECHAMIENTO?

Conocida como "trash-cooking"

¡Evita el desperdicio de alimentos!

Ahorro económico, porque aprovechamos lo que nos ha sobrado

¡No tire nada! Pásate a la cocina de aprovechamiento



Luchemos contra el desperdicio alimentario  
¡Contamos contigo!

## Y.. MANOS A LA OBRA ¿Cocinas estas recetas?

### 1. Mug cake con cacao natural

- Bate el huevo y luego añade líquidos (el aceite y la leche) y luego sólidos (harina, azúcar, cacao y levadura).
- Remueve la masa hasta que no queden grumos y trasládala a un recipiente.
- Cocínalo durante 5 o 6 minutos en el microondas a máxima potencia

### 2. Galletas de avena con chispitas de chocolate y plátano

- Trocea y machaca plátanos maduros.
- Añade copos de avena, almendra, sal y mézclalo todo.
- Agrega las perlas de chocolate y sigue mezclando.
- Una vez hecha la masa, haz bolitas y hornéalas durante 20 minutos.

### 3. Chips de piel de patata

- Lava bien las patatas y pélalas.
- Mezcla aceite de oliva, sal, pimienta y hierbas aromáticas al gusto con la piel de las patatas.
- Colocamos las pieles en la bandeja de horno y horneamos a 200<sup>a</sup> unos 20 minutos hasta que crujan.

## BENEFICIOS GLOBALES DE REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Cuidarás tu economía porque con los mismos ingredientes podrás hacer varias recetas

La cocina de aprovechamiento permite dar rienda suelta a la creatividad, inventando recetas nuevas con nuestro toque personal.

Cuidarás el medio ambiente, porque se evita la sobreproducción de alimentos y se reduce la contaminación.

# EL BUEN GUSTO NO TIENE DESPERDICIO

## CONSEJOS PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- DIFERENCIA ENTRE LA FECHA DE CADUCIDAD Y CONSUMIR PREFERENTEMENTE.
- COMPRA SOLO LO QUE NECESITES.
- LAS FRUTAS Y HORTALIZAS FEAS SE PUEDEN COMER.
- APROVECHA LOS ALIMENTOS PARA OTRAS COMIDAS.
- USO DEL AGUA MÁS MODERADO.
- NO DEBEMOS ALMACENAR MUCHOS ALIMENTOS.
- PLANIFICAR UN BUEN MENÚ SEMANAL.
- COLOCA LOS ALIMENTOS MÁS VIEJOS DELANTE Y LOS MÁS NUEVOS DETRAS.

Mira este video, los  
peques del Elena  
tienen algo que  
decirte...



ESCANÉAME

El Elena  
educa para  
cuidar: cada  
acción  
cuenta.



Ayuntamiento de  
Laviana  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Principado de  
Asturias



COGERSA



SEMANA EUROPEA  
DE LA PRODUCCIÓN  
DE RESIDUOS



Red de Escuelas  
por la Circularidad



Elena  
Sánchez  
Tamargo

# ¿QUÉ ES LA COCINA DE APROVECHAMIENTO?

Conocida como "trash-cooking"

¡La cocina de las abuelas!

Saca el máximo partido a los alimentos.

Abre la nevera y aprovecha los alimentos. ¡La comida no se tira!



Luchemos contra el desperdicio alimentario  
¡Contamos contigo!

## Y.. MANOS A LA OBRA ¿Cocinas estas recetas?

### 1. Croquetas de cocido

- Utilizaremos el compango del cocido del día anterior.
- Desmenuzamos bien todo el compango.
- Hacemos la bechamel.
- Mezclamos bien el compango con la bechamel.
- Las rebozamos en huevo y pan rallado.
- Las freímos en aceite bien caliente.

### 2. Ensalada de arrón y pollo

- Con arroz blanco y pollo que nos ha sobrado haremos una ensalada de pollo y arroz.
- Partiremos lechuga y tomate.
- Mezclamos con el arroz, el pollo y una lata de atún.
- Lo aliñamos con aceite, vinagre y sal.
- Revolver bien y listo para comer.

### 3. Tarta de Pan

- El ingrediente principal será el pan del día anterior.
- Calentamos leche con piel de limón y canela. Quitamos el limón y la canela. Echamos el pan para que empape bien.
- Añadimos los huevos y el azúcar y lo trituramos.
- Lo ponemos en un molde y lo metemos al horno durante 25 minutos a 190 grados.

## BENEFICIOS GLOBALES DE REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Cuidarás tu economía porque con los mismos ingredientes podrás hacer varias recetas

La cocina de aprovechamiento permite dar rienda suelta a la creatividad, inventando recetas nuevas con nuestro toque personal.

Cuidarás el medio ambiente, porque se evita la sobreproducción de alimentos y se reduce la contaminación.

# EL BUEN GUSTO NO TIENE DESPERDICIO

CONSEJOS PARA EVITAR EL  
DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- Planifica tu **menú semanal**.
- Haz una lista de la **compra** con los **productos necesarios** para dicho **menú**.
- Almacénalos **adecuadamente**, situando **delante** los que caducan **primero**.
- **Congela** los **alimentos** que **no vas** a utilizar a **corto plazo**.
- **Calcula** las **cantidades** antes de **cocinar**.
- **Aprovecha** los **alimentos sobrantes** para **hacer otras comidas**.

Mira **este vídeo**, los **peques del Elena** tienen algo que **decirte...**



¡Escanéame!



Ayuntamiento de  
Laviana  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Principado de  
Asturias



# El Elena educa para cuidar: cada acción cuenta.



# ¿QUÉ ES LA COCINA DE APROVECHAMIENTO?

Conocida como "trash-cooking"

Saca el máximo partido a tus alimentos

Echa a andar tu imaginación y libera los tupper

Reutiliza restos, sobras o partes que siempre terminan en la basura

Transforma los deshechos en oportunidades: ¡dile no al desperdicio!



## Y.. MANOS A LA OBRA ¿Cocinas estas recetas?

1.

### HELADO DE ARÁNDANOS Y FRESAS

SI TENEMOS FRUTAS ROJAS MUY MADURAS EN CASA PODEMOS CONGELARLAS PARA LUEGO HACER HELADO CON ELLAS. NECESITAREMOS ROBOT DE COCINA. + INFO:

<https://cookpad.com/es/recetas/124809-helado-rapido-de-fresas-y-arandanos-rojos>

2.

### HUMMUS DE GARBANZOS

SI HEMOS HECHO COCIDO HACE DOS DÍAS Y ESTAMOS CANSADOS DE COMERLOS, PODEMOS HACER UN PURÉ CON LOS QUE NOS SOBREN PARA CONVERTIRLOS EN HUMMUS. NECESITAREMOS BATIDORA. + INFO:

<https://www.abc.es/recetasderechupete/receta-de-humus-y-tahini-pure-de-garbanzos/3864/>

3.

### MINI TARTAS DE MANZANA Y CANELA

SI DESPUÉS DE HACER SIDRA NOS SOBREN MANZANAS, PODEMOS HACER UNAS MINI TARTAS TATÍN. NECESITAREMOS HORNO. + INFO:

[https://www.lecturas.com/recetas/cupulas-tarta-tatin\\_5038.html](https://www.lecturas.com/recetas/cupulas-tarta-tatin_5038.html)

## BENEFICIOS GLOBALES DE REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Evitar la sobreproducción de alimentos supone un ahorro económico (energía, agua de cultivo, transporte, empaquetado, etc.)

Destinar alimentos en buen estado que no se van a consumir para alimentar a personas supone colaborar en la lucha contra el hambre en el mundo

Menos desperdicios de comida que acaban en el vertedero supone menor producción de gas metano (de efecto invernadero)

# EL BUEN GUSTO NO TIENE DESPERDICIO

CONSEJOS PARA EVITAR EL  
DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- **Compartir** alimentos.
- **Guardar lo que no nos gusta para más tarde**
- **Comprar solo la comida necesaria.**
- **Darles restos de pan a los animales (ovejas, burros, gallinas...)**

Mira **este video**, los **peques del Elena** tienen algo que decirte...



**ESCANÉAME**

# El Elena educa para cuidar: cada acción cuenta.



Ayuntamiento de  
Laviana  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Principado de  
Asturias



Red de Escuelas  
por la Circularidad



# ¿QUÉ ES LA COCINA DE APROVECHAMIENTO?

Conocida como "trash-cooking"

Ahorro de Energía

Cero desperdicio

Menos tiempo en la cocina



Luchemos contra el desperdicio alimentario ¡Contamos contigo!

## Y.. MANOS A LA OBRA ¿Cocinas estas receta?

POTE ASTURIANO

1.

LAVA Y PREPARA LAS BERZAS Y LAS PATATAS EN PEQUEÑOS TROZOS

2.

COCINA UN POCO LAS VERDURAS

3.

AÑADE LOS RESTOS DE FABADA

## BENEFICIOS GLOBALES DE REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

AYUDA AL MEDIO AMBIENTE

MÁS COMIDA PARA TODOS

AHORRAMOS DINERO

# EL BUEN GUSTO NO TIENE DESPERDICIO

CONSEJOS PARA EVITAR EL  
DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- FIJARSE EN LA FECHA DE CADUCIDAD.
- COMPRAR MENOS COSAS QUE NO NECESITEMOS.
- COGER FRUTOS DEL HUERTO.
- NO DESPERDICIAR ALIMENTOS, COMER TODO LO QUE TENGA EN EL PLATO.
- PREPARAR UN MENÚ SEMANAL.
- PONER LA COMIDA QUE SOBRE EN UN TUPER Y METERLA EN LA NEVERA.

Mira este video, los  
peques del Elena  
tienen algo que  
decirte...



ESCANÉAME



Ayuntamiento de  
Laviana  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Principado de  
Asturias



COGERSA



SEMANA EUROPEA  
DE LA PRODUCCIÓN  
DE RESIDUOS

# El Elena educa para cuidar: cada acción cuenta.



Red de Escuelas  
por la Circularidad



Elena  
Sánchez  
Tamargo

# ¿QUÉ ES LA COCINA DE APROVECHAMIENTO?

La comida que sobra la podemos usar para otra

“Trash-cooking”

La piel de algunos vegetales podemos utilizarla para hacer snacks saludables.

La comida que sobra puede ser para el perro.



Aunque estemos un poco “feas” también servimos

# Y.. MANOS A LA OBRA ¿Cocinas estas receta?

## GRATINADO DE PATATAS

INGREDIENTES. LECHE, MANTEQUILLA, SALCHICHAS, PATATAS, QUESO RALLADO, QUESO RALLADO PARA GRATINAR Y SAL.

- Cogemos las patatas y las cocemos con un poco de sal.
- Sacamos las patatas y las ponemos en una cacerola, luego las machacamos hasta que sea una masa con grumos, añadimos la leche y una cucharadita de mantequilla.
- Finalmente con una barilla lo revolvemos hasta que sea una mezcla suave.
- Cogemos una bandeja y ponemos el puré de forma de que se extienda por toda la bandeja ( tres centímetros de grosor más o menos).
- Cogemos unas salchichas que hallan sobrado, las partimos y las echamos en la bandeja.
- Cogemos una cuña de queso de la despensa y la rallamos y lo echamos en la bandeja.
- Cogemos el queso para gratinar y lo echamos.
- Metemos a gratinar al horno 10' a 175°. Lo sacamos y ¡a disfrutar!

# BENEFICIOS GLOBALES DE REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Que no halla tanta hambre en el mundo

Uso de aplicaciones de planificación de alimentos (food planner) y de seguimiento de alimentos (my real food)

Ahorra dinero.

# EL BUEN GUSTO NO TIENE DESPERDICIO

CONSEJOS PARA EVITAR EL  
DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- HACER UNA LISTA PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS REALMENTE NECESITAMOS.
- COMPARTIR LOS PLATOS ENTRE TODOS.
- TRANSFORMAR LOS ALIMENTOS QUE NOS SOBРАН EN OTROS NUEVOS.
- CUANDO COMAMOS FUERA, PEDIR LLEVAR LO QUE NOS SOBRA

Mira este video, los  
peques del Elena  
tienen algo que  
decirte...



ESCANÉAME

El Elena  
educa para  
cuidar: cada  
acción  
cuenta.



Ayuntamiento de  
Laviana  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Principado de  
Asturias



COGERSA



SEMANA EUROPEA  
DE LA PRODUCCIÓN  
DE RESIDUOS



Red de Escuelas  
por la Circularidad



Elena  
Sánchez  
Tamargo

# ¿QUÉ ES LA COCINA DE APROVECHAMIENTO?

Conocida como "trash-cooking"

¡Sacar partido a cada alimento!

Algunos Restaurantes reutilizan los restos de alimentos

¡No tire nada! Aprovechamos las sobras de un plato para crear uno nuevo.



Luchemos contra el desperdicio alimentario  
¡Contamos contigo!

## Y.. MANOS A LA OBRA ¿Cocinas estas receta?

1.

### PASTEL DE PESCADO

Con el pescado que nos sobra podemos realizar un rico pastel de pescado.

### INGREDIENTES

- Pescado: 200 gr
- 2 huevos
- 50 ml de leche
- 2 cucharadas de tomate frito.
- 1/2 cebolla
- Aceite y Sal al gusto

2.

### PREPARACIÓN

- En un recipiente apto para microondas ponemos un corrito de aceite, cebolla y ajo.
- Ir al microondas, 5 min, máxima potencia.
- Añadimos el pescado sobrante, los huevos, el tomate y la leche.
- Tritura con la batidora.
- Engrasa un molde, vierte la masa, colócalo en el microondas 12 minutos y cambia de posición a la mitad.
- Deja enfriar, decora con salsa rosa o mayonesa

## BENEFICIOS GLOBALES DE REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Beneficia el bolsillo de las familias.

Ayuda a la creatividad

Reduce la contaminación

# EL BUEN GUSTO NO TIENE DESPERDICIO

CONSEJOS PARA EVITAR EL  
DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- REVISAR LA FECHA DE CADUCIDAD DE LOS ALIMENTOS Y COMER PRIMERO LOS QUE ESTÉN MÁS PRÓXIMOS A CADUCAR.
- HACER NUEVAS COMIDAS CON LAS SOBRAS DE DÍAS ANTERIORES.
- UTILIZAR APLICACIONES COMO "TOO GOOD TO GO". EN ELLA LAS TIENDAS PONEN A LA VENTA, A BUEN PRECIO, ALIMENTOS QUE NO HAN VENDIDO. EN LAVIANA HAY VARIOS ESTABLECIMIENTOS QUE LA UTILIZAN. ES BENEFICIOSO PARA EL VENDEDOR/A Y PARA EL COMPRADOR/A.

Mira este video, los  
peques del Elena  
tienen algo que  
decirte...



ESCANÉAME

El Elena  
educa para  
cuidar: cada  
acción  
cuenta.



Ayuntamiento de  
Laviana  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Principado de  
Asturias



COGERSA



SEMANA EUROPEA  
DE LA PRODUCCIÓN  
DE RESIDUOS



Red de Escuelas  
por la Circularidad



Elena  
Sánchez  
Tamargo

# ¿QUÉ ES LA COCINA DE APROVECHAMIENTO?

No se refiere en exclusiva a aprovechar los alimentos, sino más bien a un uso responsable de ellos.

NACE DE LAS 5R DEL ZERO - WASTE, QUE SON:

1.-RECHAZAR ALIMENTOS QUE NO VAMOS A CONSUMIR

2.-REDUCIR LA COMPRA

3.-REUTILIZAR O APROVECHAR ALIMENTOS

4.-RECICLAR ENVASES ALIMENTOS

5.-REINTEGRAR RESÍDEUOS ORGÁNICOS EN LA NATURALEZA



## RECETAS ZERO - WASTE



### 1. Helado de zumo de sandía y melón

- Si te sobra un cuarto o un medio de sandía y melón, exprime el zumo y ponlo en un molde de helado.
- Mételo en el congelador por un día y tendrás un helado de sandía y melón.

### Arroz con pollo

- Coger el arroz y el pollo.
- Mezcla el arroz y el pollo, echa el doble de agua que el arroz.
- Mezclar durante 1 minuto.
- Por último, cuécela durante 20 minutos.

### 3. Pincho moruno de fruta caramelizada

- Coge frutas que estén próximas a caducar.
- Pártelas en trocitos y pínchalas en un palillo grande.
- A continuación, pon a cocer agua y azúcar.
- Coge el palillo con la fruta y rebózalo en el agua y el azúcar.
- Déjalo reposar entre 10-15 minutos.

¿POR QUÉ ES BENEFICIOSO REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS?

PARA NO MALGASTAR LA COMIDA.

PARA INVENTAR RECETAS NUEVAS Y SALUDABLES.

PARA REDUCIR LA CONTAMINACIÓN DE LAS FÁBRICAS QUE PREPARAN LOS ALIMENTOS.

# EL BUEN GUSTO NO TIENE DESPERDICIO

## CONSEJOS PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- REVISAR LA FECHA DE CADUCIDAD DE LOS ALIMENTOS Y COMER PRIMERO LOS QUE ESTÉN MÁS PRÓXIMOS A CADUCAR.
- HACER NUEVAS COMIDAS CON LAS SOBRAS DE DÍAS ANTERIORES.
- UTILIZAR APLICACIONES COMO "TOO GOOD TO GO". EN ELLA LAS TIENDAS PONEN A LA VENTA, A BUEN PRECIO, ALIMENTOS QUE NO HAN VENDIDO..EN LAVIANA . HAY VARIOS ESTABLECIMIENTOS QUE LAS UTILIZAN. ES BENEFICIOSO PARA EL VENDEDOR/A Y PARA EL COMPRADOR/A.

Mira este video, los  
peques del Elena  
tienen algo que  
decirte...



ESCANÉAME

El Elena  
educa para  
cuidar: cada  
acción  
cuenta.



Ayuntamiento de  
Laviana  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Principado de  
Asturias



COGERSA



SEMANA EUROPEA  
DE LA PRODUCCIÓN  
DE RESIDUOS



Red de Escuelas  
por la Circularidad



Elena  
Sánchez  
Tamargo

# ¿QUÉ ES LA COCINA DE APROVECHAMIENTO?

Conocida como "trash-cooking"

¡Evita el desperdicio de alimentos!

Ahorro económico, porque aprovechamos lo que nos ha sobrado

¡No tire nada! Pásate a la cocina de aprovechamiento



Luchemos contra el desperdicio alimentario ¡Contamos contigo!

## Y.. MANOS A LA OBRA ¿Cocinas estas recetas?

### 1. Batido de plátano

- Trocear varios plátanos muy maduros. De los que ya no te apetece comer.
- Los pones junto a un vaso de leche en la batidora y lo bates todo.
- El batido se puede adornar con chispas de chocolate.

### Arroz con calamares

- Si has hecho calamares y te han sobrado. Aprovechalos.
- Añade un puñado de arroz por comensal.
- Junta los calamares con el arroz y añade el doble de agua que de arroz. Cocínalo todo durante 20 minutos.

### 3. Enchiladas de carne

- Aprovecha los restos de carne guisada.
- Fríe cebolla y pimiento picado.
- Desmenuzar la carne guisada y mézclala con la cebolla y el pimiento.
- Con el preparado anterior rellenar unas tortitas de trigo.
- Cúbrelas con queso rallado y gratínalas en el horno.

## BENEFICIOS GLOBALES DE REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Cuidarás tu economía, porque con los mismos ingredientes podrás hacer varias recetas

La cocina de aprovechamiento permite dar rienda suelta a la creatividad, inventando recetas nuevas con nuestro toque personal

Cuidarás el medio ambiente, porque se evita la sobreproducción de alimentos y se reduce la contaminación

# EL BUEN GUSTO NO TIENE DESPERDICIO

CONSEJOS PARA EVITAR EL  
DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- PLANIFICA TUS COMIDAS Y COMPRA SOLO AQUELLO QUE VAS A USAR.
- SI NO COMES TODO LO QUE HAS PREPARADO, CONGÉLALO Y GUÁRDALO PARA MÁS ADELANTE.
- COLOCA LOS PRODUCTOS EN LA NEVERA Y ARMARIOS SEGÚN SU FECHA DE CADUCIDAD, ASÍ EVITARÁS QUE SE ESTROPEEN.

Mira este video, los  
peques del Elena  
tienen algo que  
decirte...



ESCANÉAME

# El Elena educa para cuidar: cada acción cuenta.



Ayuntamiento de  
Laviana  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Principado de  
Asturias



Red de Escuelas  
por la Circularidad



# ¿QUÉ ES LA COCINA DE APROVECHAMIENTO?

Conocida como "trash-cooking"

¡Saca el máximo partido a tus alimentos!

Cocina como lo hacían nuestros abuelos, aprovecha toda tu comida

Un día, concinas y preparas el menú de toda la semana. Además, ¡ahorras tiempo!



Luchemos contra el desperdicio alimentario  
¡Contamos contigo!

## Y.. MANOS A LA OBRA ¿Cocinas estas receta?

### 1. Torrijas

¡Aprovecha el pan que ha sobrado!

- Hierve leche con un palo de canela.
- Cuando comience a hervir la sacamos a una fuente amplia y dejamos que temple.



### 2.

- Cortamos el pan en rebanadas.
- Rebozamos el pan en la leche hasta que se quede blando.
- Después, las rebozamos en un huevo batido.

### 3.

- Ponemos el aceite a calentar.
- Freimos las torrijas hasta que estén doradas por ambas partes.

¡a disfrutar!

## BENEFICIOS GLOBALES DE REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Ahorro económico.  
Al reducir el consumo de las personas en un 20% para el 2030 podría ahorrarle al mundo 120 millones de dolares por año.

Ayudará al mundo a alimentar a más personas

Ecosistemas más saludables.  
Si reducimos la producción habrá menos emisiones contaminantes.

# EL BUEN GUSTO NO TIENE DESPERDICIO

CONSEJOS PARA EVITAR EL  
DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- COMPRAR SOLO LO QUE SE NECESITA.
- NO TIRAR LA COMIDA SINO CONGELARLA PARA PODER REUTILIZARLA.
- SI UN PRODUCTO ESTÁ CADUCADO NO LO TIRAR A LA BASURA Y COMPOSTARLO.

Mira este video, los  
peques del Elena  
tienen algo que  
decirte...



ESCANÉAME

# El Elena educa para cuidar: cada acción cuenta.



Ayuntamiento de  
Laviana  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



Principado de  
Asturias



COGERSA



SEMANA EUROPEA  
DE LA PRODUCCIÓN  
DE RESIDUOS



Red de Escuelas  
por la Circularidad



Elena  
Sánchez  
Tamargo

# ¿QUÉ ES LA COCINA DE APROVECHAMIENTO?

Cocina de nuestras abuelas aprovecha todos los alimentos.

“Trash-cooking”

Aprovecha todo  
No tires nada.  
El planeta te lo agradecerá

Reutiliza ingredientes, no desperdices nada



Aunque estemos un poco “feas” también servimos

## Y.. MANOS A LA OBRA ¿Cocinas estas receta?

### 1. Smoothie de frutas

- Puedes aprovechar todas las frutas que tengas que estén un poco maduras
- Leche.
- Se mete todo en la batidora para batirlo junto y... ¡listo!.

### Tortilla de “trapos”

- Aprovechando un poco de carne guisada que nos ha sobrado y mezclamos con tres huevos que anteriormente hemos batido
- Se mezcla todo y se echa al sartén y se hace la tortilla.

### 3. Revuelto de espárragos

- Aprovecha los restos de verduras y vegetales que tenemos que estén un poco maduras ya o a punto de perderse.
- Necesitamos espárragos, huevos, aceite y sal.
- Dorar en el sartén los espárragos y el aceite.
- Añadir gambas, ajetes, setas, champiñones y verdura.
- Añadir los huevos batidos a la mezcla y remover hasta que esté en su punto.

## BENEFICIOS GLOBALES DE REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Reducción de gases del efecto invernadero

Uso de aplicaciones de planificación de alimentos (food planner) y de seguimiento de alimentos (my real food)

Conservar correctamente los alimentos