

Antes de la orgánica

Guía para evitar el desperdicio alimentario



ÍNDICE

1. El desperdicio alimentario

2. Del desperdicio al aprovechamiento

4. Recetas de aprovechamiento

5. La prevención del desperdicio alimentario en hostelería y restauración

Antes de entrar en los hábitos y las recetas, es importante entender qué es el desperdicio alimentario y por qué prevenirlo es clave.

En el marco de la campaña de implantación del contenedor marrón y de mejora en la separación de los residuos orgánicos, este manual se plantea como una **herramienta de apoyo** para abordar una cuestión clave: la **prevención del desperdicio alimentario**.

Aunque la correcta separación de la fracción orgánica es un paso fundamental, una parte importante de los residuos generados procede de alimentos que podrían haberse aprovechado mejor. Por ello, este manual tiene como **objetivo ofrecer información clara y orientaciones prácticas que ayuden a reducir el desperdicio alimentario** desde el día a día, especialmente en el ámbito doméstico.

Dirigido principalmente a la ciudadanía, el manual aborda hábitos relacionados con la compra, la conservación y el aprovechamiento de los alimentos, poniendo el foco en la **prevención como primer paso** antes de llegar al contenedor. De forma complementaria, incorpora un **capítulo específico dirigido al sector HORECA**, reconociendo su papel relevante en la reducción del desperdicio alimentario y en la gestión responsable de la fracción orgánica.

Con este enfoque, el manual refuerza la idea de que una correcta gestión de los residuos comienza mucho antes de su separación, contribuyendo a generar menos residuos y a aprovechar mejor los recursos.

¿Qué es el desperdicio alimentario?

El desperdicio alimentario se refiere a los alimentos que, siendo aptos para el consumo humano, se descartan o no se aprovechan y terminan convirtiéndose en residuo. Se produce principalmente en las fases de venta, restauración y consumo doméstico, y está estrechamente vinculado a decisiones cotidianas como la compra excesiva, una mala planificación o una conservación inadecuada de los alimentos.

Actualmente, el desperdicio alimentario se aborda desde un **enfoque preventivo: evitar que los alimentos se desperdicien** es prioritario frente a su reciclaje o tratamiento como residuo. Este planteamiento es clave para reducir la generación de biorresiduos y mejorar la eficiencia del sistema de recogida de la fracción orgánica.

**1 de cada 5
alimentos se
desperdicia**

**Huelva (estimación)
13.000 - 16.000
toneladas/año**

**Agrava un 10%
el cambio
climático**

Fuente: datos basados en informes de la FAO, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) y el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA).

El contenedor marrón está diseñado para recoger los restos orgánicos inevitables, como cáscaras, huesos, posos de café o restos de comida no aprovechables. Sin embargo, cuando se desperdician alimentos en buen estado, estos también terminan en la fracción orgánica, aumentando el volumen de residuos que deben ser gestionados.

Por ello, **la prevención del desperdicio alimentario es el primer paso para una correcta gestión de los residuos orgánicos**. Separar bien es fundamental, pero generar menos residuos lo es aún más. Cada alimento que se aprovecha evita convertirse en residuo y reduce la necesidad de tratamiento posterior.

Reducir el desperdicio alimentario contribuye a que el sistema del contenedor marrón sea más eficiente, disminuye la cantidad de residuos recogidos y mejora el aprovechamiento de los recursos. En este sentido, la correcta separación y la prevención no son acciones independientes, sino partes de un mismo proceso: **antes de llegar al contenedor, está la decisión de no tirar comida.**



Del desperdicio al aprovechamiento

El desperdicio alimentario se genera, en gran parte, a partir de hábitos cotidianos que repetimos casi sin darnos cuenta. La forma en que compramos, ordenamos los alimentos en casa y entendemos la información de los productos condiciona directamente qué se aprovecha y qué acaba convirtiéndose en residuo. Identificar estos momentos clave permite actuar antes de que el desperdicio ocurra.



Comprar con criterio: planificación y listas de la compra

La forma en que realizamos la compra condiciona directamente la cantidad de alimentos que se aprovechan en casa. Cuando no existe una planificación mínima, es fácil que la compra se aleje de las necesidades reales, generando acumulación de productos y aumentando el riesgo de desperdicio.

Marca la diferencia:

- Planifica las comidas de varios días antes de comprar.
- Haz una lista de la compra y cíñete a ella.
- Revisa qué alimentos ya tienes en casa antes de salir.
- Compra cantidades ajustadas a tu ritmo real de consumo.

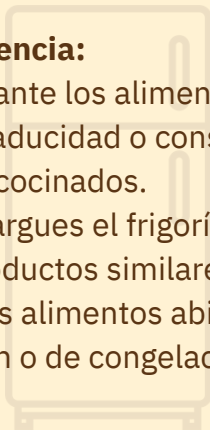


Organización del frigorífico y la despensa

La forma en que se organizan los alimentos en casa influye directamente en su aprovechamiento. Cuando los productos no se ven, se almacenan de manera desordenada o se colocan sin tener en cuenta su uso próximo, es más fácil que queden olvidados y acaben desechándose.

Marca la diferencia:

- Coloca delante los alimentos que deben consumirse antes, priorizando los que tengan la fecha de caducidad o consumo preferente más próxima, así como los alimentos ya abiertos o cocinados.
- No sobrecargues el frigorífico: el aire frío debe circular.
- Agrupa productos similares para localizarlos fácilmente.
- Etiqueta los alimentos abiertos o congelados indicando la fecha de apertura, de elaboración o de congelación.

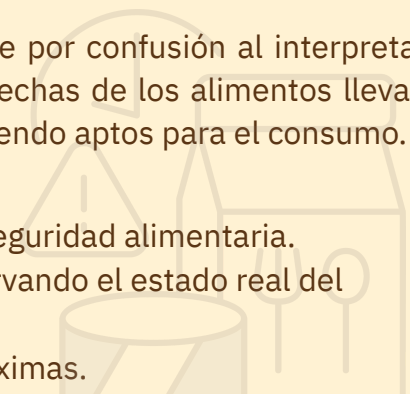


Fechas de caducidad y consumo preferente: cómo interpretarlas

Una parte importante del desperdicio alimentario se produce por confusión al interpretar la información de los envases. No tener claro qué indican las fechas de los alimentos lleva, en muchos casos, a descartarlos por precaución aunque sigan siendo aptos para el consumo.

Marca la diferencia:

- Respetar siempre la fecha de caducidad por motivos de seguridad alimentaria.
- Aplicar la fecha de consumo preferente con criterio, observando el estado real del producto.
- Priorizar el consumo de los alimentos con fechas más próximas.



El valor de las sobras

Las sobras forman parte natural del proceso de cocinar y comer. La forma en que se perciben y se integran en la alimentación cotidiana determina que se conviertan en un recurso aprovechable o en un residuo evitable. Cambiar esa mirada es clave para reducir el desperdicio alimentario en el hogar.

Marca la diferencia:

- Guarda las sobras en recipientes cerrados y consérvalas en frío lo antes posible.
- Planifica una comida específica para consumirlas en los días siguientes.
- Integra las sobras en platos sencillos (cremas, salteados, rellenos o tortillas).
- Evita guardar cantidades excesivas que luego no se consumirán.

Alimentos que pueden aprovecharse más de lo que pensamos

Muchos alimentos se desechan por su aspecto, por haber perdido firmeza o por no ajustarse a una idea de “frescura”, aunque siguen siendo perfectamente aprovechables. Cambiar la mirada sobre estos productos permite ampliar las posibilidades en la cocina y reducir desperdicios sin esfuerzo añadido.

Marca la diferencia:

- Aprovecha frutas maduras para batidos, compotas o repostería.
- Utiliza verduras maduras en cremas, caldos o guisos.
- Reaprovecha el pan duro para tostadas, picatostes o rallado.
- Retira únicamente la parte dañada si el resto del alimento está en buen estado.

Congelar para evitar el desperdicio

La congelación es una herramienta muy eficaz para prevenir el desperdicio alimentario cuando no se van a consumir los alimentos a corto plazo. Permite alargar su vida útil y organizar mejor las comidas.

Marca la diferencia:

- Congela en porciones adaptadas a tu consumo habitual.
- Etiqueta los envases con la fecha y el contenido.
- No recongeles alimentos ya descongelados.
- Revisa periódicamente el congelador para evitar olvidos.

No todos los restos pueden evitarse. Cáscaras, huesos, espinas o restos no aprovechables forman parte del desperdicio inevitable. Diferenciar estos restos de los alimentos que sí podrían haberse aprovechado ayuda a identificar dónde se puede mejorar.

Reducir el desperdicio alimentario consiste, sobre todo, en evitar tirar comida que aún puede consumirse y aprovechar mejor los alimentos que ya tenemos.

Recetas de aprovechamiento

Cocinar es también una forma de prevenir el desperdicio alimentario. Por ello, las recetas se organizan según el tipo de alimento o la situación de aprovechamiento agrupándose en **3 bloques principales**:

Recetas con sobras de platos cocinados

Recetas con frutas y verduras maduras

Recetas para aprovechar el pan



Recetas con sobras de platos cocinados



Crema de lentejas

Ingredientes:

- Restos de lentejas ya cocinadas
- 300 ml. de leche
- 1 patata pequeña
- Pan tostado o picatostes
- Sal

**1 plato de lentejas dará para 2 o 3 raciones.*



Preparación:

1. Pela y trocea la patata en trozos muy finos para que se cueza rápido.
2. En una cazuela, pon a calentar las lentejas a fuego bajo y añade la leche y la patata.
3. Espera a que rompa a hervir y baja el fuego al mínimo durante 5-7 minutos o hasta que la patata esté tierna.
4. Con una batidora de brazo, tritura todo y rectifica el punto de sal.
5. Sírvelo con unos picatostes.
6. ¡A disfrutar!



Croquetas de legumbres

Ingredientes:

- **400 gr. de restos del guiso:** garbanzos, judías o lentejas, carne y verduras.
- 3 huevos
- Harina
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta
- Aceite



Preparación:

1. Tritura los restos del guiso con las legumbres hasta conseguir una masa espesa.
2. Añade 2 yemas de huevo, un poco de sal, un poco de pimienta y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
3. Es el momento de mancharse las manos: haz bolitas con la masa y rebózalas con harina, huevos batidos y pan rallado (en ese orden). Es importante que queden compactas para que no se rompan al freír.
4. Por último, pon aceite en una sartén y, cuando esté muy caliente, fríe las croquetas hasta que queden bien doradas.
5. Una vez fritas, sácalas y escúrrelas en papel de cocina para retirar el exceso de aceite.
6. ¡A comer!



Hummus de legumbres

Ingredientes:

- 500 gr. de legumbres cocidas sobrantes (garbanzos, lentejas o judías)
- 3 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de comino molido
- 2 dientes de ajo
- Sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de 1 limón exprimido
- 1 cucharada de pimentón dulce

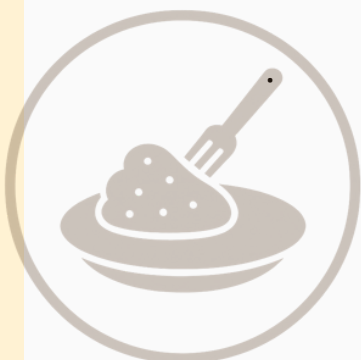


Preparación:

1. Pon todos los ingredientes en un bol y tritúralos con una batidora de brazo.
2. Mientras trituras, ve echando sal y probando hasta que esté a tu gusto.
3. Cuando tenga la textura adecuada, deja reposar el hummus un par de horas en la nevera.
4. ¡Ya tienes listo el hummus!

Para conseguir más textura, añade más aceite de oliva o zumo de limón. Si, por el contrario, te gusta menos espeso, añade un poquito de agua

Sugerencia de presentación:
Espolvorea un poco de pimentón dulce y añade un chorro de aceite de oliva. Acompáñalo con crudités de verdura y/o con regañás



Garbanzos fritos

Ingredientes:

- 400 gr. de restos del cocido: garbanzos, carne sin huesos y/o verduras
- 2 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal



Preparación:

1. Pela y trocea los dientes de ajo.
2. En una sartén, pon un chorro de aceite de oliva y, una vez caliente, sofríe los dientes de ajo.
3. Cuando los dientes de ajo empiecen a dorarse, con la sartén a fuego medio, añade el pimentón y los restos del cocido, removiendo rápidamente para evitar que se queme el pimentón.
4. Mezcla todo bien durante unos minutos hasta que esté bien sofrito y no quede jugo en la sartén.

¡Listo para comer!



Sugerencia de presentación:
-Añade un chorro de aceite de oliva y un poco de perejil troceado.

Canelones de cocido

Ingredientes:

- 1 paquete de láminas de canelones
- 200 gr. de carne de cocido
- 1 cebolla
- 1 bote de tomate frito
- 500 ml. de bechamel
- Queso rallado



Preparación:

1. Pon a remojo las láminas de canelones (según indicaciones del fabricante).
2. Corta en trocos muy pequeños la carne del cocido y pela y corta finamente la cebolla.
3. En una sartén con un poco de aceite, pocha la cebolla. Añade la carne.
4. Vierte el tomate frito y remueve para mezclar todos los ingredientes. Deja unos minutos al fuego.
5. Escurre las láminas de canelones y ve rellenándolos con la mezcla.
6. Cuando estén listos, colócalos en una fuente apta para horno, cúbrelos con la bechamel y añade el queso rallado por encima.
7. Mete la fuente en el horno (precalentado a 180°C) durante 20 minutos y, por último, gratina durante 5 minutos.
8. ¡Ya puedes disfrutar de tu plato de canelones!



Bolitas de arroz

Ingredientes:

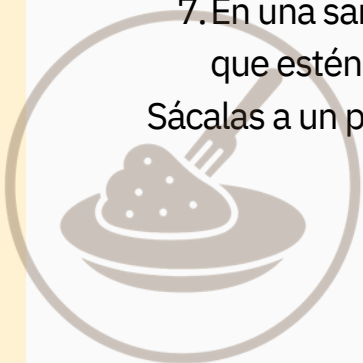
- 200 gr. de arroz sobrante
- 50 gr. de mozzarella rallada
- 50 gr. de mozzarella fresca
- 1 cucharadita de orégano
- Pan rallado
- 1 huevo
- Sal y pimienta
- Aceite



Preparación:

1. En un bol, coloca el arroz (una vez esté frío) y aderézalo al gusto. Puedes ponerle pimienta negra, orégano, queso mozzarella rallado... Remueve bien para mezclar todos los ingredientes.
2. Coge una pequeña porción de arroz y aplástala con la otra mano un poco en el centro, de manera que quede un hueco.
3. Coloca una pequeña porción de queso mozzarella fresco en el hueco.
4. Coge otra porción de arroz y ponla encima. Dale forma de bola, de tal manera que la porción de queso quede dentro, y prénsala bien.
5. Pasa la bola de arroz por harina, por huevo batido y finalmente por pan rallado.
6. Una vez tengas todas las bolas empanadas, congélalas durante 10 minutos, para que la masa se asiente bien, o mételas en la nevera durante 30 minutos.
7. En una sartén con abundante aceite caliente, ve friendo las bolas hasta que estén doradas por fuera (aprox. 3-4 minutos).

Sácalas a un plato con papel absorbente y ¡a comer!



Ensalada César

Ingredientes:

- Pollo cocinado sobrante o no consumido
- Lechuga
- Tomate
- Zanahoria
- Picatostes
- 1 huevo
- Pan rallado
- Aceite
- Salsa César

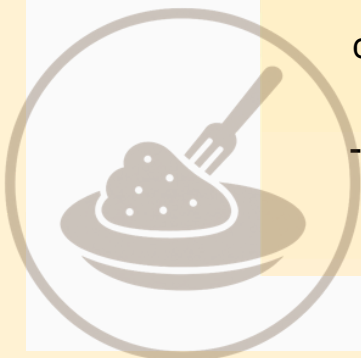


Preparación:

1. Lava bien la verdura. Trocea las hojas de lechuga y el tomate, y ralla la zanahoria. Reserva.
2. Bate el huevo en un plato hondo y coloca el pan rallado en otro.
3. Pasa cada trozo de pollo por el huevo batido y, después, por el pan rallado.
4. En una sartén con aceite caliente, fríe el pollo hasta que esté dorado.
5. Saca los trozos de pollo a un plato con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.
6. Coloca la lechuga, el tomate y la zanahoria en una fuente. Añade el pollo, la salsa y los picatostes. ¡Listo para comer!

-No te preocupes si no tienes salsa César por casa, puedes ponerle salsa de yogur, salsa rosa... o simplemente aliñarla con aceite y sal.

-Prueba a añadirle remolacha, queso, aceitunas...
¡Crea tu propia versión!



Wrap de pollo

Ingredientes:

- 1 tortita tipo fajita/durum
- 2 pechugas de pollo cocinadas
- 1 tomate
- Lechuga
- 2 lonchas de queso
- 4 pimientos de piquillo
- Salsa al gusto



Preparación:

1. Lava las hojas de lechuga que vayas a usar y córtalas en tiras finas.
2. Corta la pechuga de pollo y los pimientos en tiras.
3. Coge el tomate y córtalo en cuadraditos.
4. En un cuenco, pon todos los ingredientes cortados y la salsa que vayas a usar. Mezcla bien.
5. Extiende la tortita y coloca la mezcla en el centro, para poder cerrarla bien.

Sencillo y delicioso, ¿verdad?

-Este tipo de wrap va muy bien con salsa de yogur, mayonesa o salsa rosa.

-Para doblar la tortita sigue estos pasos: dobla primero la parte de abajo hacia el centro. Después, lleva uno de los lados hacia el centro (apretando con cuidado) y haz lo mismo con el otro lado.



Bocaditos de pescado

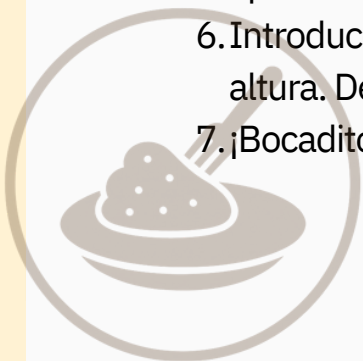
Ingredientes:

- Restos de pescado blanco cocinado (merluza, lubina, bacalao...)
- 1 huevo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de perejil seco
- Pimienta blanca molida
- Sal
- 2 cucharadas de pan rallado



Preparación:

1. Retira las espinas y la piel del pescado, desmenúzalo en trocitos y colócalo en un bol.
2. Añade el huevo, el ajo, el perejil y salpimienta. Remueve todo bien.
3. Ve agregando, poco a poco, el pan rallado hasta que veas que la mezcla se hace consistente y no se pega en el recipiente.
4. ¡Hora de mancharse las manos! (También puedes hacerlo con una cuchara) Ve formando bolas (un poco más pequeñas que una albóndiga) y ve colocándolas, espaciadas, en una fuente cubierta con papel de hornear.
5. Aplasta las bolas con los dedos hasta dejarlas del grosor de un dedo aproximadamente.
6. Introduce la fuente en el horno, precalentado a 220°C, a media altura. Deja unos minutos, hasta que doren ligeramente.
7. ¡Bocaditos listos para comer!



Croquetas de pescado

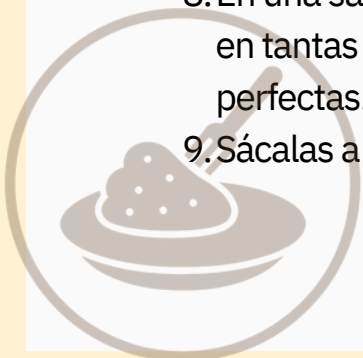
Ingredientes:

- 200 gr. de pescado cocinado sin espinas
- 500 ml. de leche
- 80 gr. de harina
- 30 gr. de mantequilla
- 50 ml. de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite
- Pan rallado
- 3 Huevos



Preparación:

1. En una sartén, coloca el aceite y la mantequilla. Una vez se derrita la mantequilla, añade la harina y remueve hasta que se tueste un poco.
2. Incorpora la leche poco a poco, sin dejar de remover. Salpimienta y echa nuez moscada al gusto.
3. Cuando la bechamel espese, retira del fuego.
4. Desmenuza el pescado y añádelo a la bechamel. Mezcla bien y déjalo enfriar a temperatura ambiente.
5. En un plato hondo, bate el huevo. En otro, coloca el pan rallado.
6. Con las manos o con ayuda de dos cucharas, ve formando porciones de la masa y ponlas en el pan rallado.
7. Cuando las hayas rebozado, dales forma con las manos, pásalas por el huevo y otra vez por pan rallado.
8. En una sartén con abundante aceite caliente, ve friendo las croquetas en tantas de 6-8 para que no se enfríe el aceite y las croquetas queden perfectas.
9. Sácalas a un plato con papel absorbente y ¡a comer!



Ensalada de pescado frito

Ingredientes:

- Pescado frito sobrante (boquerones, sardinillas, etc.)
- 1 Cebolla o cebolleta
- Perejil
- Sal
- Vinagre
- Aceite de oliva



Preparación:

1. Pela y pica en tiras la cebolla.
2. En una fuente, haz una capa con la cebolla.
3. Limpia de espinas el pescado y colócalo en la fuente.
4. Añade perejil picado.
5. Por último, haz un aliño con 1 parte de vinagre, 3 de aceite y una pizca de sal. Échalo por encima.
6. Sencillo, ¿verdad? ¡Qué aproveche!



Pastel de macarrones

Ingredientes:

- 250 gr. de macarrones cocidos sobrantes
- 500 gr. de carne picada
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 50 gr. de queso rallado
- 2 cucharadas de pan rallado
- Aceite
- Salsa bechamel



Preparación:

1. Pica finamente la cebolla y rehógala a fuego lento en una sartén con aceite. Añade la carne picada salpimentada.
 2. Cuando la carne ya esté hecha, agrega la salsa de tomate y mezcla todo bien. Déjalo en el fuego durante unos 5 minutos.
 3. Mezcla los macarrones ya cocidos con la salsa con carne y la mitad del queso rallado.
 4. En una fuente para hornear, espolvorea la base con el pan rallado y vierte los macarrones.
 5. Cubre los macarrones con la salsa bechamel y espolvorea por encima el queso rallado restante.
 6. Introduce la fuente en el horno, previamente calentado a 200°C, durante 30 minutos o hasta que la superficie esté bien gratinada.
- ¡Ya está listo el pastel de macarrones!



Paté de mejillones

Ingredientes:

- 2 latas de mejillones en escabeche
- 1 lata de Mejillones al natural en conserva no consumidos
- 3 quesitos
- 6 palitos de cangrejo
- 15 ml. de mayonesa
- Perejil fresco



Preparación:

1. Vacía el líquido de la lata de los mejillones en conserva al natural y parte del de los mejillones en escabeche (¡no todo! Reserva una parte).
2. En un recipiente, coloca los mejillones, los quesitos, los palitos de cangrejo y la mayonesa y usa la batidora de brazo para conseguir una textura de paté.
3. ¡Listo! Fácil ¿verdad?

-Si con la batidora se te queda la mezcla poco espesa, añade otro queso o más mayonesa.

-Si, por el contrario, se te ha quedado demasiado espesa, añade un poco del caldo de mejillones en escabeche que reservaste.

-Sugerencia de presentación: puedes servir el paté en las mismas latas de mejillones decorado con un poquito de perejil. Acompáñalo de tostaditas para untar.



Recetas con frutas y verduras maduras



Salsa de tomate

Ingredientes:

- 500 gr. de tomates maduros o no consumidos
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva



Preparación:

1. Lava los tomates, hazles un corte en forma de cruz en la base y escáldalos en agua hirviendo medio minuto.
2. Pon los tomates bajo agua fría, péralos y trocéalos en cuadraditos.
3. Pela y trocea la cebolla, el diente de ajo, la zanahoria y el calabacín.
4. En una sartén alta con un poco de aceite, pocha la cebolla y el ajo.
5. Añade la zanahoria y el calabacín, saltea un par de minutos y añade los tomates, un chorrito de aceite de oliva y medio vaso de agua.
6. Déjalo todo en el fuego durante 15-20 minutos para que reduzca bien el líquido.
7. Si te gusta la salsa de tomate con trocitos, ¡ya estaría lista! Si no, tritúrala hasta conseguir la textura deseada.

-Cambia las verduras de la receta por aquellas que te hayan sobrado al cocinar o estén a punto de pasarse.

-Puedes añadir hierbas aromáticas, pimienta...
Consigue la salsa que más te guste con los ingredientes que tengas por casa



Chips de piel de patata

Ingredientes:

- Piel de patata
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida



Preparación:

1. Escurre y seca bien la piel de las patatas.
2. Engrasa la fuente de horno que vas a utilizar y coloca la piel de patata.
3. Agrega sal y pimienta al gusto.
4. Introduce la fuente en el horno (previamente calentado a 180°C) durante 15 minutos.
5. ¡Ya puedes comer las chips saludables!

Puedes guardar la piel de las patatas en un tupper con agua en la nevera durante 3 días. Así podrás acumular hasta tener las suficientes para hornear.



Helado de plátano y cacao

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar



Preparación:

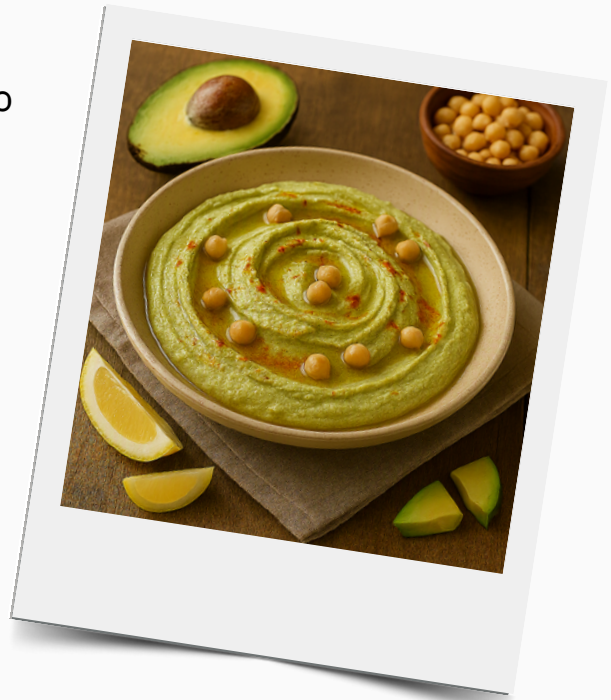
1. Pela los plátanos y trocéalos.
2. Ponlos dentro de un recipiente tapado y mételo en el congelador durante 3 horas, como mínimo.
3. Sácalo del congelador y tritúralo junto con el cacao hasta conseguir una crema.
4. Sírvelo inmediatamente y ¡disfruta!

Tritura el helado en el momento que vayas a comértelo. Si no, puedes dejar el recipiente durante más horas en el congelador

Hummus de aguacate

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro (no consumido a tiempo)
- 200 gr. de garbanzos cocidos en conserva
- 45 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Medio limón
- Sal
- Pimienta negra molida



Preparación:

1. En un procesador de alimentos o robot, tritura los garbanzos, el diente de ajo y una cucharada de aceite de oliva.
2. Cuando se obtenga la consistencia de un puré fino, salpimenta.
3. Pela el aguacate, retira el hueso y córtalo en trozos.
4. Añade el aguacate y la segunda cucharada de aceite al “puré” de garbanzos y vuelve a triturar todo por un minuto. Agrega el jugo de medio limón y comprueba el punto de sal.
5. Por último, vuelve a triturar, sívelo y añade el resto del aceite de oliva por encima.

Ya tienes listo un hummus diferente.



Tortilla de verduras

Ingredientes:

- Verduras ya cocinadas o sobrantes (calabacín, cebolla, pimiento asado)
- Huevos
- 1 cebolla
- 4 lonchas de jamón cocido
- 8 lonchas de queso tierno
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal



Preparación:

1. Pela la cebolla y pícala. En una sartén con aceite, pocha la cebolla a fuego medio y tapada.
2. Lava los calabacines y córtalos en cuadraditos. Añádelos a la sartén, sazona, remueve y déjalos cocinar, con la tapa, hasta que estén tiernos.
3. Retira la cebolla y los calabacines y déjala escurrir.
4. En un cuenco, bate los huevos, sazona y agrega el calabacín y la cebolla. Mezcla todo bien.
5. En la misma sartén, vierte la mitad de la mezcla anterior. Cubre con el queso, el jamón y los pimientos cortados en tiras finas.
6. Agrega encima el resto de la preparación y cuaja la tortilla por ambos lados.
7. Y ya tendrías hecha una tortilla diferente, pero igualmente sabrosa.



Crumble de manzana

Ingredientes:

- 4 o 5 manzanas maduras o que empiecen a ablandarse
- 250 gr. de harina
- 175 gr. de azúcar
- 70 gr. de mantequilla (y un poco más para untar el molde)
- Canela



Preparación:

1. Pela las manzanas y córtalas en dados de un centímetro.
2. Engrasa con mantequilla el molde (preferiblemente rectangular) y coloca las manzanas en una capa uniforme. Espolvorea con tres cucharadas de azúcar y con canela.
3. En un bol grande, coloca la harina, el azúcar restante y la mantequilla en trocitos. Mezcla todo con las manos, de manera que se forme una especie de migas.
4. Coloca el bol en la nevera durante 15 minutos. Pasado este tiempo, vierte la mezcla sobre las manzanas.
5. Mete el molde en el horno (precalentado a 160°C) durante 30 minutos.
6. ¡Listo para comer!

Puedes comerlo tanto frío como templado, acompañándolo con helado de vainilla.

¿Te atreves a hacerlo con otra fruta? Plátano, melocotón, pera...

¡Anímate!



Pan de plátano

Ingredientes:

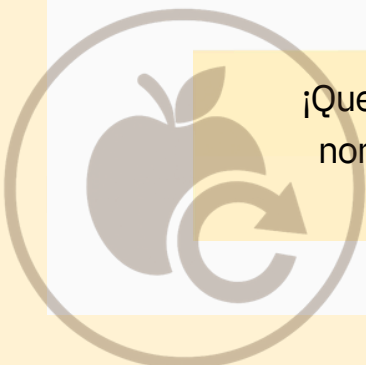
- 100 ml. de aceite de oliva
- 2 huevos
- 3 plátanos grandes maduros
- 75 gr. de azúcar blanco
- 75 gr. de azúcar moreno
- 225 gr. de harina
- 1 cucharadita de levadura química
- ½ cucharadita de bicarbonato sódico
- 1 cucharadita de canela
- Nueces y chips de chocolate (opcional)



Preparación:

1. En un bol, tamiza la harina junto con el bicarbonato y la canela. Añade los dos tipos de azúcar, mezcla y reserva.
2. En otro bol, bate los huevos junto con el aceite. Incorpora los plátanos machacados y mezcla.
3. Añade esta última mezcla a la de la harina, incorporándola con una lengua hasta conseguir una masa algo densa. No es necesario que esté perfectamente uniforme. Si quieres, es el momento de añadir las nueces y/o los chips de chocolate.
4. Engrasa el molde que vas a utilizar (preferiblemente rectangular) y vierte la masa.
5. Hornea durante 20 minutos a 180°C (precalentado con anterioridad).
6. ¡Disfruta del resultado de tus plátanos maduros!

¡Que no te engañe el nombre! Aunque no lo parezca por su nombre, esta receta es ¡dulce! El resultado es parecido a un bizcocho, pero con una textura algo diferente.



Recetas para aprovechar el pan



Pan de ajo

Ingredientes:

- Pan duro, pan del día anterior o restos de pan
- Ajo (al gusto)
- Aceite o mantequilla
- Orégano o perejil
- Queso rallado (opcional)



Preparación:

1. Existen varias maneras de preparar el pan para esta receta. Puedes optar por hacer cortes en la barra sin llegar al fondo (para que los trozos no se desprendan), o bien cortar el pan en rebanadas.
2. Pela los dientes de ajo (la cantidad será a tu gusto) y córtalos muy pequeños.
3. En una taza pequeña o bol, añade el aceite o mantequilla (el suficiente para untar todas las rebanas de pan), el ajo y el orégano o perejil. Mezcla todo bien.
4. Con una cucharadita, ve untando cada rebanada con esta mezcla.
5. Por último, añade queso rallado por encima de cada rebanada.
6. Ya solo queda meter las rebanadas de pan en el horno, previamente calentado a 180°C, durante 10 minutos aproximadamente. Ve comprobando que no se te quemen, ya que dependerá del horno, de cómo hayas cortado el pan...
7. Cuando veas que el pan está dorado, ¡ya puedes sacarlo!



Migas

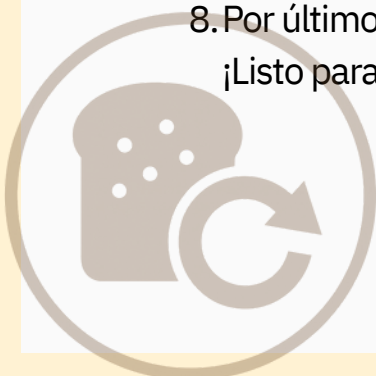
Ingredientes:

- 500 gr. de pan duro o del día anterior
- 250 ml. de agua
- 8 dientes de ajo
- 200 gr. de chorizo fresco
- 4 lonchas de panceta fresca
- 1 pimiento choricero
- Aceite de oliva
- Sal



Preparación:

1. Corta el pan en dados y colócalo en un bol. Vierte el agua (con un poco de sal) sobre el pan y envuelve el bol con un trapo (dándole la vuelta al trapo de vez en cuando para que se reparta mejor la humedad).
2. Mete el bol en la nevera durante 2 horas, para que repose.
3. Corta la panceta en daditos y fríelos en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté dorado, añade el chorizo cortado en rodajas.
4. Retira el tallo y las semillas del pimiento choricero, trocéalo y añádelo a la sartén donde están la panceta y el chorizo. Deja que se tueste.
5. Saca todos los ingredientes a un plato con papel de cocina, para escurrir el aceite sobrante.
6. Agrega un poco de aceite a la sartén, por los dientes de ajo (enteros y pelados) y dóralos un poco. Añade las migas humedecidas y remuévelas constantemente hasta que queden sueltas y doradas.
7. Agrega el chorizo, la panceta y mezcla todo bien hasta que se calienten.
8. Por último, maja bien el pimiento choricero y añádelo a la sartén.
¡Listo para comer!



Repápalos

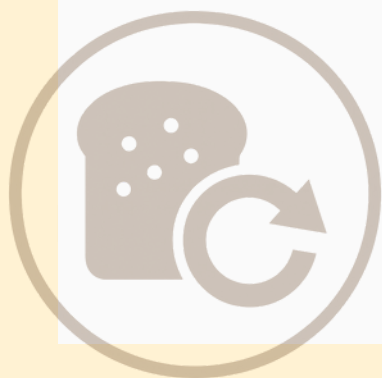
Ingredientes:

- 4 huevos
- 100 gr. de pan duro
- 100 gr. de azúcar
- 750 ml. de leche
- 1 cucharada de canela en polvo
- Aceite de oliva



Preparación:

1. Ralla el pan con ayuda de un rallador.
2. En el vaso de la batidora eléctrica, coloca los huevos, el azúcar, la canela y el pan rallado. Bate hasta que espese la masa.
3. Coloca la masa en un cuenco y déjala reposar durante media hora.
4. Con ayuda de dos cucharas, forma bolitas de masa del tamaño de un buñuelo (salen aproximadamente 16).
5. En una sartén honda, echa el aceite y, cuando esté bien caliente, ve friendo los repápalos, de uno en uno.
6. Una vez dorados, sácalos a un plato con papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
7. Por último, en un cazo, cuece la leche con 4 cucharadas de azúcar hasta que esté templada.
8. Distribuye la leche en cazuelitas o platos hondos y coloca los repápalos en ellas. Espolvorea con canela molida y ¡postre listo!



Picatostes

Ingredientes:

- Pan duro o pan sobrante del día anterior
- Aceite
- Azúcar (opcional)
- Canela molida (opcional)

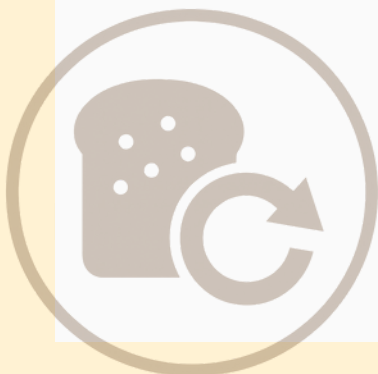


Preparación:

1. Corta el pan en tiras, rodajas o cuadraditos (según para qué lo quieras).
2. En una sartén, con abundante aceite, fríe el pan cortado.
3. Cuando esté frito, saca el pan de la sartén y colócalo en un plato con papel de cocina para escurrir el aceite sobrante.
4. Si no quieres usar aceite, puedes hornearlos durante 20 minutos a 180°C. ¡No te olvides de ir vigilando para que se no quemen!
5. Si quieres picatostes para usar en cremas o ensaladas, ¡ya estaría listo!
6. Si prefieres usarlos para merendar, basta con espolvorear por encima azúcar y/o canela al gusto y ¡a comer!

Consejos:

- Para cremas y ensaladas, mejor cortar el pan en cuadraditos.
- Para meriendas, te recomendamos cortarlo en tiras o rodajas.



Torrijas de queso

Ingredientes:

- 8 rebanadas de pan del día anterior
- 2 huevos
- 50 ml. de leche
- 100 gr. de queso curado
- Aceite



Preparación:

1. Bate los huevos con el queso en un cuenco.
2. En otro cuenco, vierte la leche y coloca dentro las rebanadas de pan. Déjalas reposar durante 5-10 minutos para que se empapen bien.
3. En una sartén, pon aceite y, una vez caliente, pasa cada rebanada de pan por el huevo y fríelas.
4. Deja que se cocinen a fuego medio-alto hasta que estén doradas por ambos lados.
5. Saca las rebanadas de pan a un plato con papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
6. Déjalas reposar durante 10 minutos, y ¡disfrútalas!



Sopa de ajo

Ingredientes:

- Rebanadas de pan duro o sobrante
- 4 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 l. de agua (o caldo de carne o verduras)
- 50 gr. de jamón serrano en taquitos o chorizo (opcional)



Preparación:

1. Corta el pan en rebanadas finas, pela los dientes de ajo y córtalos en láminas finas.
2. En una cazuela, pon el aceite y añade los dientes de ajo. Cuando estén dorados, añade los taquitos de jamón.
3. Remueve todo y, una vez sofrito, añade el pan. Rehoga un poco, removiendo bien.
4. Agrega media cucharadita de pimentón dulce y mezcla rápidamente (¡no queremos que se quemel!).
5. Vierte 1 litro de agua o de caldo. Sazona (¡cuidado! Si has usado caldo, prueba antes de echar la sal) y sube la potencia del fuego.
6. Cuando el agua empiece a hervir, tapa la cazuela, baja el fuego (a potencia media-baja) y deja cocer durante 10 minutos.
7. Retira del fuego, sirve y ¡a disfrutar del plato!



La prevención del desperdicio alimentario en hostelería y restauración

El sector HORECA (hostelería, restauración y catering) desempeña un papel clave en la prevención del desperdicio alimentario debido al volumen de alimentos que gestiona a diario. Pequeñas mejoras en la planificación, la organización y el aprovechamiento de los alimentos pueden tener un impacto significativo en la reducción de residuos orgánicos y en el uso eficiente de los recursos.

Este capítulo ofrece orientaciones prácticas dirigidas a establecimientos de hostelería, restaurantes, bares, cafeterías y servicios de restauración colectiva, con el objetivo de evitar que alimentos aptos para el consumo acaben convirtiéndose en residuos.



Dónde se genera el desperdicio alimentario en HORECA

En los establecimientos de restauración, el desperdicio alimentario suele producirse principalmente en los siguientes momentos:

- Durante la planificación y compra, cuando se adquieren cantidades superiores a las necesarias.
- En la preparación de los alimentos, por un aprovechamiento incompleto de materias primas.
- En el servicio, debido a raciones excesivas o a una mala previsión de la demanda.
- Tras el servicio, cuando sobran elaboraciones que no se reutilizan adecuadamente.
- Identificar estos puntos facilita actuar antes de que se genere el residuo.

Planificación y compras responsables

- Ajustar los pedidos al consumo real del establecimiento.
- Revisar existencias antes de realizar nuevas compras.
- Priorizar proveedores que permitan pedidos flexibles y adaptados a la demanda.

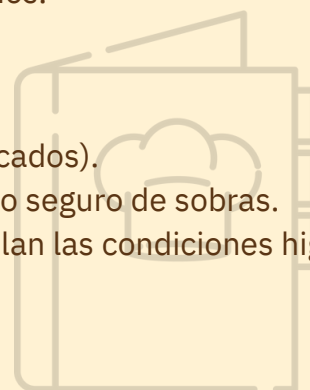


Gestión adecuada del almacenamiento

- Aplicar el sistema FIFO (Primero en entrar, primero en salir).
- Etiquetar correctamente los alimentos con fechas de apertura o elaboración.
- Mantener el orden en cámaras y almacenes para evitar olvidos.

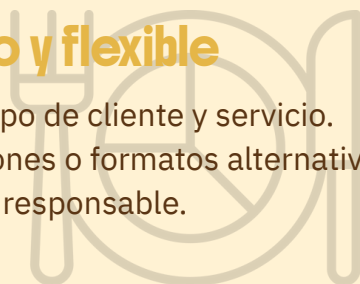
Aprovechamiento en cocina

- Optimizar el uso de materias primas (verduras, carnes, pescados).
- Planificar elaboraciones que permitan el reaprovechamiento seguro de sobras.
- Integrar recetas de aprovechamiento siempre que se cumplan las condiciones higiénico-sanitarias.



Servicio adaptado y flexible

- Ajustar raciones al tipo de cliente y servicio.
- Ofrecer medias raciones o formatos alternativos cuando sea posible.
- Facilitar el consumo responsable.



Gestión de excedentes alimentarios

Cuando, pese a las medidas preventivas, se generen excedentes, se recomienda seguir este orden de prioridad:

1. Reutilización interna segura

Integrar los alimentos sobrantes en nuevas elaboraciones, respetando la normativa de seguridad alimentaria.

2. Donación de alimentos

Donar excedentes a entidades sociales autorizadas, garantizando:

- seguridad alimentaria,
- correcta conservación,
- trazabilidad básica.



3. Separación correcta de los residuos orgánicos inevitables

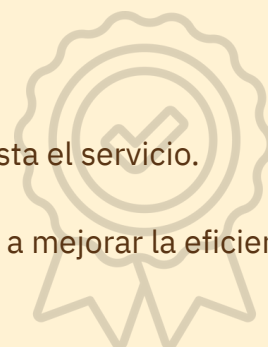
Los restos no aprovechables deberán depositarse correctamente en el contenedor marrón, contribuyendo a una correcta gestión de la fracción orgánica.

Formación y sensibilización del personal

El éxito de la prevención del desperdicio alimentario en HORECA depende en gran medida del personal:

- Formar a los equipos en buenas prácticas de aprovechamiento.
- Fomentar una cocina responsable y consciente.
- Implicar a todo el personal, desde la recepción de mercancías hasta el servicio.

La sensibilización contribuye no solo a reducir residuos, sino también a mejorar la eficiencia del establecimiento.



Beneficios para el establecimiento

Reducir el desperdicio alimentario aporta beneficios directos al sector HORECA:

- Ahorro económico en compras y gestión de residuos.
- Mejora de la eficiencia operativa.
- Imagen más responsable y sostenible del establecimiento.
- Contribución a la reducción del impacto ambiental.

La prevención del desperdicio alimentario en HORECA comienza mucho antes del contenedor marrón: empieza en la planificación, en la cocina y en el servicio. Es una cuestión de organización, planificación y trabajo en equipo.



Esta guía es solo el punto de partida.

El verdadero cambio sucede mucho antes del contenedor, cuando nuestras decisiones diarias nos permiten aprovechar mejor los alimentos y reducir el desperdicio de forma consciente y continuada.

