

Un menú de sobras

Por
11 Enero 2013
Categoría:
Noticias



Después de tantas comidas y cenas navideñas seguro que tenemos la nevera llena de restos de platos de lo más variopinto. Un libro editado por Cogersa nos presenta recetas para aprovechar todas las sobras.

Unas pechugas de pularada, unos langostinos, ciruelas y pasas al vino tinto, un poco de cordero y algo de dorada. Son los restos de las últimas celebraciones de Navidad que han quedado en un frigorífico. ¿Qué hacemos con todo esto? ¿Cómo aprovecharlo en platos originales y fáciles? La respuesta está en el libro "[Resaborea. 40 recetas sin desperdicio](#)" que ha editado Cogersa, empresa pública de gestión de residuos de Asturias. Las recetas proceden de una selección del concurso celebrado entre miembros de la red Hogares Residuos Cero.

De esta forma, si te sobra carne puedes hacer mini hamburguesas, quiche de pollo y champiñones o empanadillas de carne, entre otros platos; pero si lo que te sobra es pescado, un arroz con marisco, fideuá marinera, empanada de bonito o brazo de gitano salado. Y de postre, tarta de natillas con manzana, dulce de sandía o postre de frutos secos. Para los vegetarianos hay recetas de sobras de verduras con las que hacer croquetas, frixuelos rellenos, quiche de verduras o torti-hamburguesa. Y si lo que sobra son legumbres, crema o pastel de fabes, garbanzos guisados, ropa vieja o macarrones a lo que queda.

El objetivo es que los ciudadanos reduzcamos las toneladas de residuos que se tiran en vertedero, y desgraciadamente de restos de alimentos son unas cuantas. Se estima que cada hogar medio europeo tira el 25% de la comida que se ha comprado a la basura, y a veces los productos ni siquiera se han abierto.

Con este libro se pretende comprar con más cabeza, conservar mejor los alimentos y aprovecharlo todo. Hay consejos para conservar mejor la cebolla cortada, cómo evitar que le salga moho al queso, que el pan se quede duro o cómo preservar la salsa de tomate. Además, la Escuela de Hostelería de Gijón aporta su conocimiento a través de trucos y recetas inspiradas en las musas de los 'cocinillas': las madres y abuelas que hacen de la cocina un centro de aprovechamiento de todo lo posible, y con el lema siempre presente de "aquí no se tira nada".

Así que manos a la masa y a aprovechar todos los restos de las bacanales navideñas. Buen provecho.

Etiquetas:

[Medio Ambiente](#), [Reciclaje](#), [Sostenibilidad](#), [Educación Ambiental](#), [Libro de recetas](#), [Sobras](#), [Cocinar las sobras](#), [Aprovechar las sobras](#), [Libro print](#) [Enviar por email](#)