

## TRANSFORMA LAS SOBRAS DE UN COCIDO EN UNA EMPANADA DE HOJALDRE DE COCIDO

Receta ganadora del concurso de la Semana de la Reducción de Desperdicios del 2013.

Autora: Juana María Romera Agulló (Murcia).

### Ingredientes

- Sobras de un cocido que hayamos hecho
- 1 cebolla tierna
- 2 dientes de ajo
- 1 bote tomate frito
- 2 huevos cocidos
- Hojaldre
- Sal y pimienta
- Aceite

### Modo de preparación

En una sartén con un poco de aceite sofreímos bien 2 dientes de ajo (y los retiramos una vez fritos) y la cebolla cortada en juliana. Más tarde cuando la cebolla ya esté traslúcida y un poquito dorada, añadimos todos los elementos del cocido que hemos desmenuzado previamente en trocitos pequeños (la patata, la carne, las verduras, las albóndigas...). Una vez frito, le añadimos el tomate frito que dejaremos un poco hasta que se mezclen bien los sabores y lo retiramos del fuego.

Encendemos el horno a temperatura fuerte. Preparamos en una fuente de horno una base con el hojaldre. Introducimos el frito, lo salpimentamos, le cortamos unos huevos cocidos y tapamos con otra capa de hojaldre. Lo pinchamos y lo pintamos con huevo batido. Introducimos en el horno el tiempo que veamos que se hace el hojaldre procurando que no se nos queme la parte superior.



ENTRA EN *alimentación.es* Y  
DESCUBRE TODA LA INFORMACIÓN SOBRE LA  
REDUCCIÓN DE DESPERDICIOS

© Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Secretaría General Técnica  
Centro de Publicaciones. Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado.  
<http://publicacionesoficiales.boe.es/>  
N.I.P.O.: 280-14-054-4 (Línea) N.I.P.O.: 280-14-013-7 (Papel) Depósito Legal: M-16375-2014

alimentación.es  
Saber más para comer mejor



APRENDE LOS  
*Trucos* PARA  
APROVECHAR  
LOS ALIMENTOS

alimentación.es  
Saber más para comer mejor



# 10 TRUCOS para reducir EL DESPERDICIO

1

## ★ Planifica tu menú semanal y evita la improvisación

Antes de planificar la compra, comprueba los alimentos disponibles en la despensa y el frigorífico y el estado de los alimentos que tienes en casa, sobre todo los productos frescos o con fecha de caducidad. Planifica los menús diarios o semanales teniendo en cuenta el número de personas que van a comer.

## ★ Compra de forma responsable. Llévate una lista y compra sólo lo que necesites

A la hora de comprar no olvides confeccionar una lista organizada, así comprarás todo lo que necesitas y no gastarás de más. Adquiere productos preferiblemente de temporada y recuerda que, toda la comida que compres y luego no consumas, acaba afectando a tu economía doméstica. **Si desperdicias comida, desperdicias dinero.**

3

## ★ Almacena y conserva los alimentos correctamente

Para consumir los alimentos en perfectas condiciones, es importante conocer qué alimentos se deterioran antes y cómo almacenarlos y conservarlos correctamente. **¡Sigue las indicaciones de la etiqueta!**

Además es importante:

- Mantener limpias y secas todas las áreas de almacenamiento.
  - Rotar los alimentos de tal manera que los más antiguos sean usados primero.
- ¡Pon delante los que ya están y atrás los recién comprados!**
- Si se trasvasa el alimento a otro envase, rotular adecuadamente el recipiente con el contenido y la fecha.
  - Revisa a diario las áreas de almacenamiento: los alimentos perecederos, guárdalos en los estantes inferiores de la nevera, debajo de alimentos cocinados o listos para el consumo. No sobrecargues la nevera y comprueba a menudo que la temperatura se mantenga entre 0 °C y 5 °C.



2



4

## ★ Caducidad y consumo preferente

Para evitar tirar alimentos, lo primero es conocer las etiquetas del envase y entender bien su significado:

**Fecha de Caducidad.** Se utiliza para alimentos perecederos y con riesgo microbiológico. Su significado indica que a partir de esa fecha, el alimento puede ser peligroso para la salud.

**Fecha de consumo preferente.** Se utiliza en alimentos como galletas, bollos, aperitivos salados, pastas secas, etc. Se refiere a que a partir de esa fecha se pueden observar cambios en su sabor y textura, pero su consumo no es perjudicial para la salud.

## ★ ¿Cómo y dónde congelar?

Al congelar se alarga el periodo de conservación de los alimentos, manteniendo sus propiedades nutritivas. Para tirar la menor comida posible, no olvides congelar por raciones, utiliza recipientes herméticos, cerrándolos con la menor cantidad posible de aire y etiqueta tus envases con la fecha de entrada en el congelador, su contenido y número de raciones.

Las verduras crudas deben hervirse unos minutos antes de congelarse, el pescado debe estar limpio, seco y sin escamas ni cabeza. ¡No introduces alimentos calientes y déjalos enfriar antes!

6

## ★ ¿Manipulas bien los alimentos?

Una buena higiene a la hora de manipular los alimentos también cuenta. Hábitos como lavarse las manos o mantener limpias y desinfectadas las superficies de la cocina pueden evitar una posible contaminación del alimento y disminuir los desperdicios.

## ★ Cada ración, el tamaño adecuado

La mejor manera de evitar que sobre comida es cocinar las raciones que se van a consumir. Evita cocinar de más, y a la hora de comer sírvete raciones pequeñas. Es mejor repetir si tienes mucho apetito, que dejar la comida en el plato y que acabe en la basura. Y no olvides que a la hora de congelar has de hacerlo por raciones.

7

8

## ★ Aprovecha los alimentos sobrantes y ¡reutiliza con creatividad!

Si a pesar de ajustar tus raciones te ha sobrado comida, puedes congelarla o reutilizarla para otro menú. Si la congelas, hazlo de inmediato. Si comes fuera de casa, una buena opción es **llevarte la comida en un envase reutilizable.**

Otros alimentos pueden acabar en la basura, a pesar de ser perfectamente comestibles. ¡No los tires! Con la fruta demasiado madura puedes preparar batidos o tartas, con las verduras un poco mustias cremas o sopas y los restos de muchas comidas sirven para la base de croquetas, que luego pueden congelarse.

## ★ En el restaurante no dudes en pedir las sobras para llevar

Si sales a comer a un restaurante existen alternativas para ajustar las raciones a nuestro apetito, y evitar tirar comida: pide consejo al restaurador ya que, en ocasiones, disponen de medio menú o medias raciones, minipostres y para los niños, menús infantiles ¡hechos a su medida! Y si a pesar de todo te queda comida en el plato, ¡no dudes en pedir que te lo pongan para llevar!

9

## ★ ¿Cómo y dónde descongelar?

Para evitar tirar alimentos, lo primero es conocer las etiquetas del envase y entender bien su significado. Los alimentos descongelados se deben consumir en menos de 24 horas, ya que son más susceptibles de ser alterados y no se pueden volver a congelar, excepto si se trata de alimentos crudos descongelados una vez cocinados. Para descongelar de manera correcta:

- **En la nevera:** manteniendo el alimento en su propio envase.
- **En el microondas:** colocando los alimentos crudos en una fuente con rejilla, para evitar que se mezclen los jugos. En el caso de los ya cocinados, metiéndolos en un recipiente destapado.
- **Directamente a la sartén o cacerola:** las verduras y hortalizas se pueden cocinar directamente sin necesidad de descongelarlas previamente.



JUNTOS PODEMOS ACTUAR  
CONTRA EL DESPERDICIO  
DE ALIMENTOS