VALOREMOS LOS ALIMENTOS

Manual para aprovechar al máximo
los alimentos y evitar el desperdicio

AUTORIDADES

- **Ministro de Agroindustria**

  Dr. Luis Miguel ETCHEVEHERE

- **Secretario de Alimentos y Bioeconomía**

  Lic. Andrés MURCHINSON

- **Directora Nacionalde Alimentos y Bebidas**

  Ing. Agr. Mercedes Nimo

- **Director de Gestión de Proyectos Agroalimentarios**

  Dr. Pablo Morón

EQUIPO DE NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA – Dirección de Agroalimentos

Lic. Celina Moreno - Lic Natalia Basso - Lic. Analía Romero - Lic. Mariana Brkic - Lic. Paula Pouiller
valoremosalimentos@magyp.gob.ar / Tel.: 54 11-4349-2114 / 2810

DISEÑO Y ARMADO

Productores de Sentido

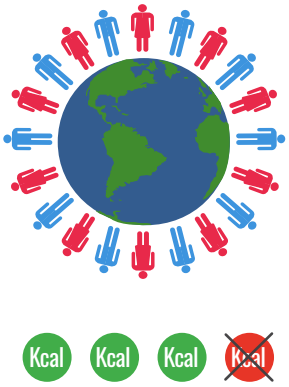
AGRADECIMIENTOS

Este manual ha sido elaborado en el marco de un conjunto de acciones destinadas a reducir las pérdidas y los desperdicios de alimentos, temática que se viene trabajando en conjunto con la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, en especial la Representación de la FAO en Argentina; la Red Argentina de Bancos de Alimentos y el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria.

Buenos Aires, 2018. Permitida la reproducción total o parcial del presente material citando la fuente.

Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación

http://valoremosalimentos.magyp.gob.ar/



EN EL MUNDO...

- **842** millones de personas sufren hambre.[1]

MIENTRAS TANTO...

- **30%** de los alimentos que se producen se pierden o desperdician, esto es alrededor de 1.300 millones de toneladas de alimentos.[2]
- **1/4** de las kcal producidas no son consumidas por humanos .
- **6%** de las pérdidas mundiales de alimentos se dan en América Latina y el Caribe.

EN AMÉRICA LATINA...

- **47** millones de personas están subalimentadas.[3]

Y ALLÍ MISMO...

- **2.900** kcal diarias per cápita se producen para la alimentación.
- **15%** de sus alimentos disponibles es lo que se pierde o desperdicia por año.
- **225** kcal por persona por día se pierden o desperdician = un desayuno.

OBJETIVO

El siguiente Manual ha sido elaborado para que entre todos podamos lograr un consumo más responsable. **El objetivo es brindar consejos prácticos para la vida cotidiana que ayuden a reducir el desperdicio de alimentos**, especialmente en las etapas de compra, almacenamiento y consumo.

Además, no te olvides que un consumo responsable contribuye con el cuidado del ambiente y tu bolsillo. **Por eso te invitamos a firmar tu compromiso por la reducción del desperdicio de alimentos.**

TU AUTÓGRAFO

---

[1] Hambre en América Latina y el Caribe: acercándose a los Objetivos del Milenio. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional para América Latina y el Caribe 2013. Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2014.

[2] Gustavsson Christel Cederberg, J.; Van Otterdijk, R.; Meybeck, A. Pérdidas y desperdicios de alimentos en el mundo. Alcance, causas y prevención. Estudio realizado para el Congreso Internacional SAVE FOOD! en Interpack 2011 Dusseldorf, Alemania. Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Roma, 2011.

[3] Pérdidas y desperdicios de alimentos en América Latina y el Caribe. Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Boletín N° 1. Julio 2014.

ANTES DE EMPEZAR ES IMPORTANTE SABER...

Según el estudio "Pérdidas y desperdicios de alimentos en el mundo" presentado por FAO en 2011 las cifras a nivel mundial son alarmantes. **Cada año 1.300 millones de toneladas de alimentos son desechados,** es decir que un tercio de lo que se produce nunca llega a ser consumido. A esto se le suman los recursos utilizados en vano para su producción, que incrementan las emisiones de gases de efecto invernadero y contribuyen al calentamiento global y al cambio climático.

Por otro lado, es importante tener presente que este problema también reduce la disponibilidad de alimentos, es decir que **los alimentos que hoy se desperdician podrían ser aprovechados por personas que lo necesitan,** siempre y cuando se asegure el acceso a ellos.

PARA ENTENDER UN POCO MÁS DE QUÉ SE TRATA VEAMOS ALGUNAS DEFINICIONES:

PÉRDIDA DE ALIMENTOS - Se produce durante las etapas de producción, almacenamiento, procesamiento, transporte y distribución. Se refiere a todos los alimentos que no llegan a la etapa de venta por ser de menor calidad, por daños mecánicos, prácticas inadecuadas, derrames, degradación, fermentación y elevados estándares estéticos tales como tamaño, color, textura, forma, etc.

DESPERDICIO DE ALIMENTOS - Involucra desde la venta minorista hasta los hogares, y por lo general son productos de buena calidad, listos para consumir, pero que son descartados, incluso antes de estropearse. Las causas pueden ser la falta de infraestructura (como por ejemplo la falta de lugar o equipamiento para el almacenamiento) y pérdida de la cadena de frío, ofertas de productos sin una demanda equivalente (por ejemplo ofertas "2x1", "promociones temporales"), falta de planificación a la hora de comprar, no prestar atención a las fechas de vencimiento o caducidad, o cuestiones meramente estéticas que se mencionaron antes.

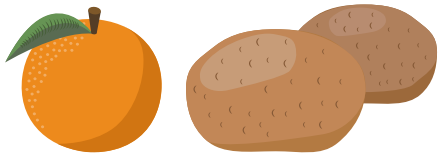
Las pérdidas y el desperdicio de alimentos son un obstáculo para la seguridad alimentaria y además tienen un gran impacto sobre el ambiente porque al producir alimentos que no se consumen, estamos desechando AGUA, SUELO, ENERGÍA, MANO DE OBRA, COMBUSTIBLES, DINERO, entre muchos otros recursos.

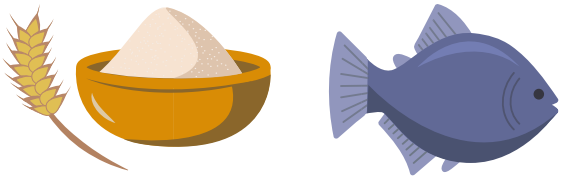
Para hacer frente a esta situación es muy necesario el compromiso de todos los actores involucrados a lo largo de la cadena agroalimentaria, incluso de cada uno de nosotros como consumidores.

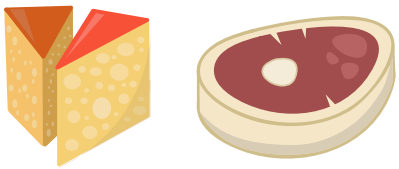
Ahora bien, no todos los alimentos tienen las mismas complicaciones. Algunos grupos en particular son desechados en mayor cantidad que otros debido a sus características.

LAS ESTIMACIONES DE FAO NOS DICEN QUE EN EL MUNDO SE PIERDEN Y DESPERDICIAN EL:

- 45% **FRUTAS Y HORTALIZAS**
- 45% **RAÍCES Y TUBÉRCULOS**
- 30% **CEREALES**
- 30% **PESCADO Y PRODUCTOS MARINOS**
- 20% **PRODUCTOS LÁCTEOS**
- 20% **CARNE VACUNA**







¿VOS IMAGINÁS CÓMO COMPROMETERTE? ES MUY SIMPLE, SOLO NECESITAS:

- ✔ **Conocer y poner en práctica algunos tips** que te ayuden a realizar un consumo más responsable / reducir tu desperdicio de alimentos.
- ✔ **Multiplicar el mensaje** con tu familia, amigos, compañeros de trabajo, estudio, escuela, gimnasio, barrio, en los locales o comercios, etc.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR EL DESPERDICIO?

Planifiquemos las comidas Página 7

Organicemos las compras Página 12

Aprovechemos los alimentos Página 17

Llevémonos Página 21

PLANIFIQUEMOS LAS COMIDAS

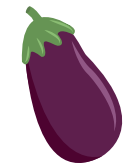
PLANIFICÁ LA COMPRA

Tomá lápiz y papel para armar una lista de los productos que necesites y chequeá con lo que tengas en la alacena y la heladera. Así solo comprás lo necesario y evitás las compras compulsivas o innecesarias.

¿Una ayudita? Podés copiar este ejemplo para no olvidar nada.

ALIMENTOS

Hortalizas



- Acelga
- Ají o Morrón
- Alcaucil
- Apio
- Batata
- Berenjena
- Brócoli/Coliflor
- Brotes de soja
- Cebolla blanca o morada
- Cebolla de verdeo
- Chauchas
- Choclo
- Espinaca
- Hongos
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Puerro
- Remolacha
- Repollo
- Rúcula
- Tomate
- Zanahoria
- Zapallo
- Zapallitos
- Otros:

Frutas

- Manzana
- Pera
- Durazno
- Damasco
- Ciruela
- Limón
- Naranja
- Mandarina
- Pomelo
- Banana
- Uvas
- Otras:

Lácteos

- Leche
- Quesos
  - Untables
  - Blandos
  - Semiduros
  - Duros
- Yogur

Dulces

- Azúcar
- Miel
- Mermelada/Jalea
- Edulcorante

Aderezos

- Mayonesa
- Mostaza
- Ketchup
- Otros:

Cereales

- Arroz
- Harina
- Pastas

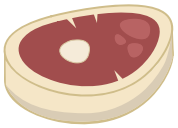
Galletitas y pan

- Francés
- De molde
- Otros:

Legumbres

- Lentejas
- Porotos
- Garbanzos
- Arvejas

Carnes y huevo



- Vacuna
- Pollo
- Pescado
- Cerdo
- Huevos
- Otros:

Aceites y grasas

- Girasol
- Oliva
- Maíz
- Uva
- Crema de leche
- Manteca

Especias	Ajo, laurel, ají molido, pimentón, nuez moscada, comino, orégano, albahaca, tomillo, cilantro, etc.
Otros productos	

RECORRIDO INTELIGENTE

- ✔ Empezá por los artículos de limpieza y perfumería.
- ✔ Después elegí los alimentos secos y no perecederos (fideos, harinas, aceites, etc.)
- ✔ Luego los frescos o perecederos (frutas y verduras).
- ✔ Finalmente buscá los refrigerados o congelados (lácteos, carnes). Es conveniente embolsarlos para evitar derrames y goteo de jugos.

Al terminar la compra, volvé directo a tu casa para no perder la cadena de frío de los alimentos refrigerados y congelados. **¡No dejes que pasen más de dos horas!**

¡OJO CON LAS OFERTAS!

Las ofertas pueden ser muy útiles si estás seguro que vas a usar todo lo que estás adquiriendo. En algunas ocasiones, los descuentos te llevan a comprar más cosas de las que realmente necesitás.

Tené en cuenta que si finalmente no consumís lo que compraste y se descarta, la oferta no tuvo ningún beneficio.

NI MÁS NI MENOS

Los productos perecederos como leche, quesos, crema y fiambres se presentan en envases de diferentes volúmenes, lo cual facilita la elección de las cantidades necesarias.

Al adquirir productos frescos como frutas, verduras y carnes, es recomendable hacerlo en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia para disfrutarlos en su mejor momento.

INCLUÍ FRUTAS Y VERDURAS "FEAS"

Los parámetros estéticos para estos alimentos suelen ser sumamente elevados y hasta ridículos, lo que conduce a que se descarten por su tamaño, forma, color, grado de madurez, golpes o partes rotas. Sin embargo, son perfectamente aptos para consumo humano y sus nutrientes están intactos.

Vos sabés que lo esencial es invisible a los ojos, así que ¡no los discrimines!

CONSULTÁ LAS FECHAS DE VENCIMIENTO

Las expresiones "consumir antes de…", "válido hasta…", "vencimiento…", etc, indican una fecha hasta la cual el producto mantiene su calidad óptima, apto para el consumo según lo que sugiere el fabricante. Esto no significa que unos días antes o automáticamente pasada está fecha debas descartar el alimento.

En el caso de algunos productos no perecederos, de baja humedad o secos, podés utilizarlos un breve tiempo después de esta fecha. La recomendación más importante es que uses el sentido común para observar el alimento, su color, aroma, textura y otras características antes que lo consumas.

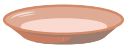
Aun cuando faltan pocos días para el vencimiento de alimentos frescos estos son totalmente aptos, así que no descartes leche, yogur, quesos, panificados o carnes si aun no pasaron esta fecha.

CALCULÁ LAS PORCIONES

Para organizar una comida, ya sea diaria u ocasional, lo primero que tenés que saber es la cantidad de comensales. A partir de ello se calcula la cantidad de porciones, los ingredientes necesarios y los utensilios.

De esta forma evitás cocinar de más o de menos.

Un sistema ágil para saber las cantidades necesarias es conocer el peso neto y las medidas caseras estimadas para cada alimento:

ALIMENTOS	PESO NETO	MEDIDA CASERA
Leche líquida o yogur	200 ml	1 taza tipo desayuno
Queso untable	15 gr	1 cucharada sopera
Queso blando, fundido, ricotta	50 gr	3 fetas ó una porción tipo cajita de fósforos chica ó 2 cucharadas soperas
Queso rallado	200 ml	1 cucharada sopera
Huevo Yema Clara	50-60 gr 15 gr 35 gr	1 unidad 1 unidad 1 unidad
Carne vacuna, cerdo, pollo, cordero Pescado	150 gr	1 emincé ó 1 churrasco mediano ó 1 ½ hamburguesa ó ¼ de pollo deshuesado ó 2 costillitas de cerdo chicas 1 filet ó 1 lata chica de atún, caballa o sardinas
Verduras de hoja	25 gr 50-70 gr	½ plato playo (crudo) ½ plato playo (cocido y escurrido)
Hortalizas o frutas chicas	100 gr	1 unidad (ciruela, damasco, tomate perita, etc.)
Hortalizas o frutas medianas	200 gr	1 unidad (tomate, pera, manzana, etc.)
Hortalizas o frutas grandes	300 gr	1 unidad (calabaza chica, papa o batata grande)
Arroz crudo Arroz cocido	50 gr 150 gr	1 pocillo 2 pocillos o medio plato
Harina de trigo Harina de maíz	20 gr 20 gr	1 cucharada sopera colmada 1 pocillo
Fideos y pastas secas Fideos y pastas frescas	80 gr 120 gr	1/2 plato playo 1 plato playo 
Pan	60 gr	1 miñón ó ½ felipe ó 2 rebanadas de pan tipo molde

ALIMENTOS	PESO NETO	MEDIDA CASERA
Legumbres secas crudas Legumbres secas cocidas	70 gr 200 gr	1 pocillo 1/2 plato playo
Aceite	12 gr	1 cucharada sopera
Manteca	12 gr	1 cucharada sopera ó 2 rulos
Crema de leche	15 gr	1 cucharada sopera
Azúcar	6-8 gr	1 cucharadita tipo postre ó 1 sobre
Elaboración propia por recopilación de datos.		

ORGANICEMOS LAS COMPRAS

PV-PS -PRIMERO VENCE, PRIMERO SALE-.

Esta simple regla mnemotécnica es muy útil para ordenar nuestra alacena y heladera. Es decir que se recomienda cocinar y comer primero lo que está más próximo a su fecha de vencimiento.

Al guardar los alimentos recién comprados se pueden colocar en la parte posterior y traer al frente los que se compraron antes para facilitar el acceso.

¿ALACENA O "A LA CENA"?

Aquí se guardan los alimentos secos o de bajo riesgo, tales como harinas, aceite, fideos, arroz, especias, entre otros. Este lugar debe ser seco, bien ventilado, oscuro aunque debe contar con buena iluminación, y de fácil limpieza y desinfección. Los envases de los alimentos deben mantenerse sanos. No debe recibir sol.

Es importante que sepas que no se deben almacenar otro tipo de productos que no sean alimentos (por ejemplo artículos de limpieza), a fin de evitar contaminaciones.

LA HELADERA, TU PRIMERA OPCIÓN

No dejes alimentos recién cocidos o preparados fuera de la heladera ya que la temperatura ambiente es la preferida de las bacterias y los hongos. Estos pueden contaminar el alimento y provocarnos enfermedades. Cuanto más tiempo pase un alimento recién preparado sin refrigerar más probable será que se contamine.

La mayoría de las heladeras tiene un cajón especialmente destinado a guardar las frutas y verduras, lo que permite separarlas del contacto directo con el frío y de otros alimentos. Este cajón debe mantenerse limpio y seco puesto que los restos de frutas, verduras y agua contribuyen a deteriorar otros alimentos en perfecto estado.

Es importante chequear que la temperatura de tu heladera se mantenga entre 0°C y 5°C.

TIP

No guardes alimentos calientes en la heladera. Para bajar rápidamente la temperatura de la comida utilizar el baño maría inverso. Consiste en sumergir el recipiente con la preparación dentro de un recipiente más grande que contiene agua con hielo.

TU MEJOR ALIADO: EL FREEZER

Ok, seguiste la receta y sin embargo **¡te sobró mucha comida!**

No importa, congelar los alimentos es un medio efectivo y confiable de conservación. Se pueden congelar productos frescos o preparaciones listas pero divididas en porciones individuales. Así podés descongelar solo lo que vas a consumir.

Siempre utilizá recipientes o envoltorios herméticos y agregá una etiqueta con la fecha de entrada al freezer, el contenido y el número de porciones.

Para que el freezer sea efectivo y seguro debe mantener una temperatura de -18°C.

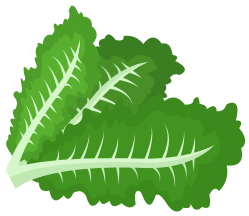
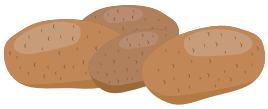
TIP

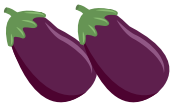
- Un alimento cocido solo puede ser congelado y recalentado una vez.
- Un alimento crudo solo puede ser congelado una sola vez, y una vez cocido puede ser congelado una vez más.

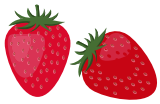
TRUCOS PARA CONSERVAR LOS ALIMENTOS

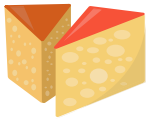
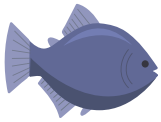
Muchas veces debemos tirar frutas y verduras porque se ponen feas. Sin embargo, existen algunos trucos para alargar la vida útil de estos alimentos y de esta forma reducir el desperdicio.

¡Algunas de las ideas a continuación parecen raras o difíciles pero si te asegurás que todo esté correctamente higienizado vas a tener resultados muy buenos!

HORTALIZAS	TRUCOS PARA EL ALMACENAMIENTO
Verduras de hoja 	Utilizar recipientes herméticos especialmente diseñados para guardar estos alimentos. O Lavar todas las hojas adecuadamente y secar con una centrífuga o con un repasador limpio sin apretar. En un recipiente con tapa colocar una servilleta de papel o rollo de papel de cocina en el fondo, luego ubicar parte de la verdura y cubrir con otra servilleta. Repetir esta acción hasta llegar a la parte superior del recipiente. Cubrir con una última servilleta, tapar y guardar en la heladera.
Champiñones frescos	Guardar en bolsas de papel madera en la heladera para conservar firmes y secos.
Raíz de jengibre	Pelar, cortar en rodajas y conservar en el freezer para mantener fresca y sabrosa.
Espárragos	Colocar en un frasco de vidrio en posición vertical con agua segura y cubrir con una bolsa de plástico. Se mantendrán frescos y crujientes.
Papas 	Fuera de la heladera, en un lugar oscuro y mejor aun en bolsa de papel. Colocar una manzana en el mismo recipiente que las papas para que se conserven mejor y evitar que crezcan brotes. Alejar las cebollas porque estas desprenden un gas que deteriora rápidamente las papas.
Apios, brócoli, zanahoria, y puerros	Envolver en papel aluminio y conservar en la heladera.
Ajíes o pimientos	Envolver en papel film y conservar en la heladera.
Pepinos	Guardar envueltos en una servilleta de papel húmeda. A medida que se vaya secando humedecerla.
Tomates	La mejor opción es fuera de la heladera en un lugar fresco, seco y oscuro hasta dos semanas, salvo que estén muy maduros al adquirirlos. Si por el contrario les falta maduración se pueden colocar en una bolsa de papel junto a una manzana por un tiempo.
Cebollas	Guardar en medias de nylon, intercalando una cebolla con un nudo. Otra manera más simple de conservarlas es en bolsas de papel perforadas siempre fuera de la heladera.
Calabaza	Conservar en una despensa o alacena fresca y oscura.

HORTALIZAS	TRUCOS PARA EL ALMACENAMIENTO
Paltas	Conservar en bolsa de papel. Para acelerar su maduración se puede colocar una manzana en la bolsa.
Alcauciles	Guardar en bolsas de plástico perforadas dentro de la heladera.
Chauchas	Hervir durante 7 a 8 minutos, enfriar y luego guardar en bolsas plásticas en el freezer o bien en la heladera en bolsas plásticas perforadas.
Ajo	Se conserva excelente en un lugar fresco, seco y a oscuras. No necesita heladera.
Berenjenas 	Hasta 1 semana se pueden guardar si se las coloca en la parte baja de la heladera, bien extendidas, no amontonadas, y sin bolsas. Conviene mantenerlas aisladas de otras verduras ya que reaccionan al gas etileno que producen otras frutas y/o verduras.
Perejil	Sumergir solo sus tallos en un frasco con agua segura, mantener fuera de la heladera y cambiar el agua cada dos días.
Hierbas aromáticas, albahaca, romero, ciboulette, etc.	Se pueden preparar mini cubos de sabor: colocarlas picadas en una cubetera para hielo, cubrir con manteca blanda o aceite, cubrir con film y congelar. Utilizar como condimento para ensaladas, salsas, woks, etc.
Ensaladas	Guardar en frascos de vidrio tapados dentro de la heladera. Esto las mantiene frescas durante 4 a 5 días. Podés armar algunas para toda la semana.

FRUTAS	TRUCOS PARA EL ALMACENAMIENTO
Frutos rojos (frutilla, moras, frambuesa, arándanos, entre otras) 	Poseen una piel muy frágil y se echan a perder rápidamente. Para retrasar este proceso se deben colocar en un recipiente con una mezcla de una porción de vinagre -blanco o de manzana- en diez partes de agua, luego enjuagar, escurrir y conservar en la heladera.
Cítricos	Almacenar en un lugar fresco que cuente con un buen flujo de aire. No guardar en recipientes herméticos.
Bananas	Colocar en la heladera con papel film, se pondrán negras por fuera pero por dentro conservarán su textura y color ya que el frío retrasa la maduración.

OTROS ALIMENTOS	TRUCOS PARA EL ALMACENAMIENTO
Fiambres y quesos 	Una vez abiertos almacenar en envases bien cerrados, envueltos en papel de aluminio, film transparente o un contenedor de plástico.
Carne cruda de cualquier especie	Envolver con film, bolsas o contenedores plásticos para evitar que se produzcan derrames de jugos y quemaduras por frío o congelación.
Pescado y mariscos frescos 	Preferentemente congelar o consumir en el día.
Huevos crudos con cáscara	No lavar para almacenar. Cepillar la cáscara antes de almacenar. Lavar únicamente antes de su utilización.
Enlatados abiertos	Trasvasar a un recipiente limpio y con tapa, y conservar en la heladera.

¿Y SI NO DISPONGO DE FREEZER O HELADERA?

Cuando no cuentes con un método de refrigeración adecuado para almacenar aquellos alimentos frescos que lo requieran debes tener especial cuidado para evitar el desperdicio por otros medios.

1. Calculá muy bien las porciones en base a la cantidad de comensales.
2. Repartí los alimentos que sobraron entre las personas que han asistido a la reunión.
3. Pedile a un vecino o familiar con heladera o freezer que guarde los alimentos que te sobraron.

APROVECHEMOS LOS ALIMENTOS

¡RICOS RESTOS!

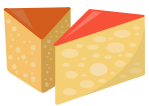
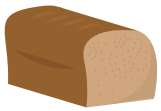
Los alimentos que sobran hoy pueden ser una excelente comida para mañana porque usando la creatividad cualquier resto de alimentos puede convertirse en un nuevo plato.

La comida que sobra se puede guardar en la heladera si se va a consumir en el lapso de 1 ó 2 días o congelar si se desea utilizar más adelante.

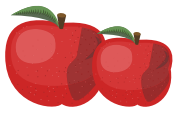
TIP

Para guardar tus alimentos en la heladera utilizá envases herméticos que eviten el contacto con alimentos crudos y el resecamiento por el frío.

MENÚ DE RECICLAJE

¿QUÉ TENÉS?	LO PODES UTILIZAR EN...
Carnes cocidas (vaca, cerdo, pollo)	**Fileteado** para sándwiches, ensaladas, relleno para empanadas o tartas, pastel de papa. **Estofado** con salsa de tomate. **Relleno para canelones u otras pastas frescas:** picar o procesar la carne junto con hortalizas y especias. Procesada con salsa blanca para armar **croquetas.**
Jamón cocido, jamón crudo, paleta o fiambre de cerdo.	Se puede incorporar en **tartas, empanadas, tortillas.** **Salsas** para acompañar pastas o arroz.
Pescado cocido	**Escabeche.** Incorporar en salsa de tomate o salsa blanca y recalentar adecuadamente. Servir con arroz, papas o batatas hervidas. Desmenuzar para agregar en **croquetas, budines, rellenos para tartas o empanadas.**
Leche líquida o en polvo que se debe consumir a la brevedad	**Postre de leche, flan, arroz con leche, omelette o revuelto, sopas crema, tortas y bizcochuelos, crema pastelera, salsa blanca**.
Quesos varios 	**Fondue:** mezclar varios restos de quesos y un poco de vino. **En sopas**, salsas, para acompañar pastas, etc. Incorporar en tartas, empanadas o pasteles para realzar los sabores.
Pan húmedo 	En rebanadas y tostado al horno ¡se conserva por más tiempo! **Para preparar eculass**. **Crutones** cortado en cubitos y salteados con aceite o fritos, para ensaladas, sopas, canapés. Se conservan bien en un frasco de vidrio.
Pan seco	Rallado para preparar alimentos empanados. Budín de pan con caramelo. **Ingrediente en relleno** para pastas caseras, canelones, lasañas.
Ensalada criolla (Cebolla, ají y tomates crudos)	**Salsa de tomate tipo portuguesa** (cocida) para pastas, arroz, carnes, pizzas. **Pizza criolla**, sobre la mozzarella. **Sopa** si se cocinan en caldo.

MENÚ DE RECICLAJE

¿QUÉ TENÉS?	LO PODES UTILIZAR EN...
Hortalizas cocidas (Zapallito, calabaza, zanahoria, cebolla, ají, papa, batata, puerro, acelga, espinaca, etc.) 	**Tortillas o revueltos:** batir con huevo, ajo y perejil picado y especias. **Buñuelos:** ídem anterior junto con harina, tomar porciones con una cuchara y llevar a horno fuerte o freír. **Croquetas:** ídem anterior, formar una masa, mojar en huevo, rebozar y llevar al horno fuerte o freír. **Tartas.** **Puré de superhéroes:** mezclar puré de papa con acelga o espinaca hervidas hasta homogeneizar. **Puré de princesas:** mezclar puré de papa con remolacha hervida y procesada hasta homogeneizar.
Frutas muy maduras, arenosas o machucadas 	**Mermelada:** agregar 1 cucharada colmada de azúcar por cada fruta y hervir. **Jalea:** hervir la piel, semillas y tallos de las frutas para preparar un caldo, colar y hervir nuevamente con azúcar al 70% y jugo de limón al 5%. **Compotas, hervidas, pisadas, licuados.** **Cocktails o tragos**, con o sin bebidas alcohólicas.
Verduras marchitas (Lechuga, acelga, espinaca, rúcula, berro, radicheta, etc.)	**Sopas.** **Pescado a la crema verde:** Procesadas o picadas, con harina, leche y manteca, símil salsa blanca.
Arroz o fideos cocidos 	**Batidos con huevo, harina o pan rallado y nuez moscada** para preparar tortillas, revueltos, croquetas o buñuelos. **En ensaladas** fríos o calientes.
Pastas cocidas simples o rellenas	**"A la príncipe de Nápoli":** preparar una salsa blanca líquida y agregar cebolla y panceta o jamón rehogados. Colocar sobre las pastas en una fuente, y cubrir con queso fresco o rallado. Gratinar en el horno.
Harina de maíz cocida y fría 	**Bocaditos:** hacer bolitas, pasar por huevo, harina y freír. **Lingotes dorados:** Cortada en rectángulos grandes, pasar por huevo y dorar al horno. **Pizza de maíz:** extender en una asadera, cubrir con salsa, queso y orégano. Se puede agregar fiambre u hortalizas.
Legumbres cocidas solas 	**Pastitas para dipear:** procesar o pisar, con ajo, perejil, otras especias. Para lograr una consistencia más fluida agregar aceite, limón o crema de leche en cantidad a gusto. **Escabeche:** mezclar con ají, cebolla, ajo, pimienta, laurel, vinagre y aceite, hervir. Enfriar y consumir.
Galletitas dulces húmedas o bizcochuelo seco 	**Fondo de torta:** procesar y mezclar con manteca, no necesita cocción. **Trufas:** procesar y mezclar con dulce de leche y gotitas de leche o con queso untable o con crema de leche. **Topping** para helados o yogur si se cortan en trozos.

MENÚ DE RECICLAJE

¿QUÉ TENÉS?	LO PODES UTILIZAR EN...
Bebidas sabor a naranja, pomelo, lima-limón	**Agregar en licuados o ensaladas de fruta.** **Torta:** mezclar 4 huevos, 400 gr de azúcar, 1 cucharadita de esencia de vainilla, 200 ml de aceite de girasol y 200 ml gaseosa sin gas. Aparte mezclar 400 gr de harina común, 4 cucharaditas de polvo para hornear y 1 pizca de sal. Unir ambas mezclas y cocinar en horno moderado. **Pollo a la cacerola:** hervir el pollo trozado en una parte de vino blanco y 2 partes de gaseosa sin gas, junto con cebollas, laurel y pimienta.
Gaseosas cola sin gas **TIP** *Es ideal para cortes de carne duros o muy rígidos porque ayuda a tiernizar.*	**Carne vacuna al horno:** mezclar partes iguales de salsa de tomate y bebida cola, verter sobre la carne dispuesta en una asadera y cocinar en el horno. **A la parrilla con costra agridulce:** sumergir la carne en la bebida por unas horas, luego cocinar a fuego lento pincelando cada tanto los trozos con la bebida. Puede ser carne vacuna o cerdo. **Pollo a la cacerola:** sumergir los trozos en la bebida unas horas, luego agregar cebolla, ají, zanahoria rallada y champiñones, hervir hasta que el pollo esté cocido. **Salsa barbacoa:** picar y saltear 1 cebolla y 2 dientes de ajo, agregar 2 tazas de salsa ketchup, 1 taza de bebida cola, 1 cucharadita de mostaza y 2 cucharadas de vinagre. Cocinar una hora a fuego lento hasta que la mezcla quede espesa. **Pastas cola:** agregar 1 taza de bebida cola en una salsa de tomate para 4 porciones, cocinar 10 minutos. **Sopa de cebollas:** saltear las cebollas, agregar 250 ml por cada litro de caldo, hervir. Servir caliente con queso parmesano.
Helado de sabores frutales	**Licuados.** **Cocktails o tragos**, con o sin bebidas alcohólicas.

ANIMATE A COMPOSTAR

El compostaje es la transformación de materia orgánica en abono natural que permite recuperar nutrientes a la vez que ayuda a reducir el impacto climático. Esta transformación se puede hacer en cualquier casa mediante un compostador que será pequeño o grande dependiendo de la cantidad de desechos y del espacio para colocarlo.

¿Cómo se hace?

Consiste en apilar en capas los restos de frutas, verduras, papeles, cartones, residuos de poda, hojas secas, paja, y otros desechos de origen vegetal y remover cada tanto para airear. Los desechos se irán transformando en una masa húmeda de abono para plantas.

¡Animate! Buscá los manuales y videos del Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA).

LLEVÉMONOS

VIANDA GOURMET

Las porciones de comida que sirven en restaurantes y rotiserías suelen ser muy abundantes. Si además querés picar una entrada y probar algún postre está claro que no vas a poder comer todo.

La buena noticia es que está bien visto pedir a quien te atiende que te prepare un paquete para llevar las sobras de tu plato para consumir en otra oportunidad.

Así queda preparada la vianda gourmet para almorzar en el trabajo, la facultad o la escuela al día siguiente.

PICADA POST-JUNTADA

Cuando se organizan reuniones con muchas personas por lo general suelen sobrar grandes cantidades de comida. Más aun cuando se contrata un servicio de catering o preparados de pastelería.

En estos casos, es un lindo gesto repartir la comida entre los organizadores del evento, o incluso ofrecer a los invitados lo que ha sobrado.

Si charlaste tanto que te quedaste sin probar algunos bocaditos, ¿qué mejor que llevarlos para el desayuno o el almuerzo?

Si preferís guardar lo que sobra en tu casa acordate de tu mejor aliado: el freezer.

PARA APRENDER MÁS SOBRE EL CUIDADO DE LOS ALIMENTOS:

http://www.alimentosargentinos.gob.ar

- Guía del Consumidor.

- Recetario "Más creatividad, mejor nutrición".

http://inta.gob.ar/

http://www.anmat.gov.ar/principal.asp

http://www.fao.org/save-food/es/

http://www.thinkeatsave.org/es/

VALOREMOS
LOS ALIMENTOS