

NO ME JUZGUES POR MI ASPECTO



*¡Todavía estoy
muy bueno!*



Escanea este QR
y descubre más
ideas para sacar
el mejor partido
de los alimentos
y reducir el
desperdicio
alimentario.

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



Oficina de Prevención
de Residuos y de Impulso
a la Economía Circular

Hondakinak Prebenitzeko
eta Ekonomia Zirkularra
Bultzatzeko Bulegoa

 **orekan**
Gestión Ambiental de Navarra

NAVARRA ÷ NAFARROA

Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua

VECHAR
más y mejor

Quiere ofrecerte ideas sencillas para reducir el desperdicio alimentario en casa, sacar el mejor partido de los alimentos y ahorrar en la cesta de la compra aprovechando lo que tienes en la despensa y la nevera.

*Tómatelo como
un aperitivo.*



El menú completo, con muchas más recetas, consejos y curiosidades, te espera en la guía completa.



*Ideas y recetas para
aprovechar los alimentos
y reducir el desperdicio*

¿Qué te dicen las fechas?

No todas las fechas significan lo mismo. Saber diferenciarlas ayuda a evitar el desperdicio alimentario de forma segura.

	CONSUMO PREFERENTE	FECHA DE CADUCIDAD
¿De qué habla?	Calidad: sabor, aroma o textura.	Seguridad
¿Qué indica?	Hasta cuándo mantiene sus mejores cualidades de sabor, aroma o textura.	Hasta cuándo el alimento puede consumirse de forma segura.
¿Y pasada la fecha?	Puede seguir siendo apto si se ha conservado correctamente, el envase está en buen estado y mantiene aspecto, olor y textura normales.	No debe consumirse, aunque aparentemente tenga buen aspecto.
¿Dónde suele aparecer?	Yogures, cereales, galletas, conservas...	Carne fresca, pescado fresco, carne de ave...

Antes de tirar... observa

Las frutas y verduras frescas no llevan una fecha que indique cuándo debemos dejar de consumirlas. Entonces, ¿cómo saber en qué estado se encuentran? Tres sencillos gestos que pueden ayudarte: observa, huele y toca.

¿Empieza a perder firmeza?

- Consúmelo cuanto antes en fresco.
- Cocínalo para aprovecharlo de otra manera.
- Congélalo, en fresco o cocinado.

No lo consumas si...

- Tiene mohos.
- Desprende un olor desagradable.
- Está viscoso, presenta podredumbre o signos claros de deterioro.

Antes de tirar un alimento, lee siempre la etiqueta y asegúrate de si es una fecha de caducidad o de consumo preferente.



TENGO MÁS VALOR DEL QUE TÚ VES POR *fuera*



El cambio de aspecto no siempre significa que un alimento esté estropeado o haya perdido su sabor, sus cualidades o su valor en la cocina. A veces es, simplemente, el momento de aprovecharlo de otra manera.

Plátano moteado *¡Con muchas manchas negras!*

Si conserva buen olor y la pulpa se mantiene en buen estado, resulta perfecto para cocinar, ya que la maduración le aporta un sabor más dulce.

★ UN TRUCO ★

Córtalo en rodajas y congélalo para consumirlo más adelante.

Otras ideas

- Batido
- Tortitas con avena
- Helado cremoso



Bizcocho de plátano

Necesitas: 3 plátanos muy maduros, 250 g de harina, 2 huevos, 80 g de azúcar, 80 g de mantequilla derretida o 70 ml de aceite de oliva suave, levadura, 1 cucharadita de canela, 1 pizca de sal, extracto de vainilla.

Prepáralo: Tritura los plátanos, mezcla todos los ingredientes y hornea hasta obtener un bizcocho esponjoso.



Zanahoria

¿Algo blanda o arrugada?

Si conserva su color y buen olor, sigue siendo perfecta para cocinar.

NO ESPERES MÁS

Cuando empiece a perder firmeza, incorpórala a un guiso o prepara una crema.

Crema de zanahoria



Necesitas: Zanahorias, cebolla, patata y aceite de oliva virgen extra.

Prepárala: Cuece las verduras hasta que estén tiernas y tritúralas hasta obtener una crema suave, nutritiva y llena de sabor.



Otras ideas

- Hummus de zanahoria asada
- Bizcocho
- Mermelada

Fresa

¿Madura y poco firme?

Si conserva su aroma y no presenta moho, su mayor dulzor la hace ideal para otras preparaciones.

★ ★ UN TRUCO ★ ★

Guárdala en el frigorífico en seco. Lávala justo antes de consumirla para su mejor conservación.

Batido de fresas



Necesitas: Fresas maduras · yogur natural · un poco de miel (opcional).

Prepáralo: Tritura todos los ingredientes hasta obtener un batido suave para tomar al momento o congelarlo en moldes para polos.



Otras ideas

- Mermelada
- Bizcocho
- Yogur



¿Te apetece probarlas? Encontrarás las recetas completas en la guía digital.

Tomate

¡Muy rojo, blando o arrugado?

Los tomates muy maduros concentran más sabor y son perfectos para cocinar.

★ UN TRUCO ★

Prepara salsa casera y congélala en pequeñas porciones.



Mermelada de tomate

Necesitas: 1 kg de tomates maduros, 400 g de azúcar, zumo de medio limón

Prepárala: Pela los tomates y escáldalos 1 minuto. Retira las semillas y cocina junto con azúcar y limón durante 45 minutos removiendo con frecuencia. Consérvala en tarros previamente esterilizados.



Otras ideas

- Horneados para salsa
- Triturados para gazpacho o salmorejo
- Rallado sobre pan tostado

Lechuga

¿Ha perdido firmeza?

Si conserva su color y un olor agradable, y el interior está fresco, todavía puedes utilizarla.

★ UN TRUCO ★

Sumérgela unos minutos en agua muy fría. Puede recuperar parte de su textura.



Crema de lechuga y puerro

Necesitas: 1 lechuga grande, 2 puerros, 1 patata mediana, caldo de verduras, sal, pimienta, 2 cucharadas de aceite.

Prepáralo: Lava la lechuga y el puerro, corta el puerro y sofríelo. Añade patata troceada y lechuga cortada, incorpora el caldo, cocina 20 minutos y tritura hasta obtener crema fina.



Otras ideas

- Salteado
- Tortilla
- Crema fría

Pan

¿Está seco y duro?

Si ha perdido frescura pero no presenta moho, todavía tiene mucho que ofrecer.

★ UN TRUCO ★

Si compras más pan del que vas a consumir, córtalo en rebanadas antes de congelarlo. Así podrás sacar solo la cantidad que necesites.



Torrijas al horno

Necesitas: Pan del día anterior, leche, huevo y canela.

Prepáralas: Remoja el pan en leche, pásalo por huevo batido y hornéalo hasta que esté dorado. Espolvorea con canela antes de servir.



Otras ideas

- Migas y picatostes
- Pudín de pan
- Sopas
- Salteado



Aprovechando mejor los alimentos reducimos residuos, ahorramos dinero y cuidamos los recursos que han sido necesarios para producirlos.

GESTOS QUE LO CAMBIAN todo

Reducir el desperdicio alimentario no exige grandes cambios. A veces basta con incorporar pequeños hábitos en el día a día.



PLANIFICA

Antes de comprar, revisa lo que ya tienes y compra pensando en lo que realmente vas a consumir.



PRIORIZA

Pon a la vista y consume primero los alimentos que llevan más tiempo o maduran antes.



CONSERVA

Guarda cada alimento de la forma adecuada para alargar su vida útil.



ANTICÍPATE

Si un alimento está muy maduro y no vas a consumirlo a tiempo, cocínalo, transfórmalo o consérvalo antes de que se estropee.



ANTES DE TIRAR, MIRA

No decidas solo por su aspecto. Observa, huele y toca antes de desechar.

CAMBIA TU MIRADA HACIA LOS *alimentos*



La mayoría de los desperdicios se generan por una falta de planificación. Antes de comprar, piensa si lo que hay en tu nevera se puede transformar en un nuevo plato o si puedes congelarlo para más adelante. Porque los alimentos también maduran y, a pesar de su aspecto, muchas veces siguen siendo extraordinarios. Solo necesitan una mirada diferente.

*Aprovechar
no es cocinar
con menos;
es cocinar
mejor*



¿Te has quedado con ganas de saber más?

En la guía completa encontrarás más alimentos, recetas, trucos de conservación, consejos y curiosidades para seguir reduciendo el desperdicio alimentario en casa.

