

Receptes d'aprofitament.

El menjar no es llença.

MERCATS DE BARCELONA

TOT A L'OLLA!



Practica el Mercating
ALS MERCATS DE BARCELONA.

Aprèn a aprofitar els aliments elaborant receptes originals, de qualitat i econòmiques.


Mercats de Barcelona

Ajuntament de
Barcelona



Barcelona, la casa que vull



Crèdits

Edita: Ajuntament de Barcelona,
Habitat Urbà. 2013

Continguts: Spora, Serveis Ambientals

Disseny: DDB

Impressió: Imprès en paper 100% reciclat
Gener, 2013

Nº
copyleft

Es permet la reproducció total o parcial dels continguts d'aquesta publicació sempre i quan se citi l'autor i l'editor com a font original.

Index

INTRODUCCIÓ

CONSELLS PER PREVENIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

ENTRANTS

- TEMPURA DE "RESTES DE VERDURA"
- PELES DE PATATA AMB CONSERVA DE TOMÀQUET
- CROQUETES DE "PESCA SALADA"

PRIMERS PLATS

- PASTISSET SALAT
- CREMA D'ENCIAM AMB CIGRONS D'ESCUDELLA AL CURRI
- RAVIOLI DE VERDURES I POLLASTRE DE BROU AMB SALS DE MOSTASSA
- LASANYA DE VERDURES SALTEJADES AMB BEIXAMEL DE FRUITS SECS

SEGONS PLATS

- HAMBURGUESA DE LLENTIES I COMPOTA RÀPIDA DE FRUITES
- PEIX AMB PASTA DE FULL I FRUITS SECS
- ARANCINI
- MIGAS DE TOMÀQUET CHERRY I BOTIFARRA NEGRA

POSTRES

- TRUITA DE FRUITES AMB TARONJA CONFITADA
- CREMA DE TORRÓ I XOCOLATA
- CROQUETES DE FRUITA CARMELITZADES AMB AROMA DE CÍTRICS

Introducció

QUÈ ÉS EL MALBARATAMENT ALIMENTARI?

És llençar aliments aptes per al consum humà. El 65% dels residus alimentaris que generem a les nostres llars es podrien evitar aplicant bones pràctiques en la compra, la conservació i la preparació dels aliments.

QUÈ FEM A BARCELONA PER PREVENIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI?

L'Ajuntament de Barcelona s'ha compromès a treballar per reduir els residus i ha posat en marxa el **Pla de prevenció de residus municipals 2012-2020**. Una de les línies que recull el Pla és reduir el malbaratament alimentari, i també preveu actuacions per aconseguir reduir la quantitat de menjar que llencem.

El receptari que teniu a les mans n'és un exemple. La cuina d'aprofitament és present en la nostra tradició i evita que llencem una gran quantitat de menjar. En aquest receptari trobareu un recull de receptes fàcils, ràpides i econòmiques per aprofitar aliments que us hagin sobrat d'altres àpats i fer-ne nous plats originals i de qualitat.

Consells per prevenir el malbaratament alimentari

ABANS DE CUINAR, RECORDA...

Planifica la teva compra

Una de les causes del malbaratament alimentari és la manca de planificació a l'hora d'anar a comprar, que es tradueix en la compra d'aliments que finalment no consumim.

Abans d'anar a comprar és important:

- * **Revisar els aliments que tenim a casa.**
- * **Planificar el menú setmanal**, tenint en compte quants serem a cada àpat i quines quantitats necessitem, en funció de les mides de les racions.
- * **Fer la llista de la compra** anotant els aliments que realment es necessiten i indicant-ne les quantitats.

Seguiu l'ordre de la compra

Seguir l'ordre de la compra redueix la possibilitat que els aliments es facin malbé abans d'arribar a casa.

- * **En primer lloc, els aliments que no necessiten fred.**
- * **I després els refrigerats i congelats.**

RECORDA...

COMPRAR A GRANEL REDUEIX EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

- * Permet triar la quantitat d'aliments que realment necessitem; així, evitem que es facin malbé si no els consumim.
- * No exigeix que els productes compleixin uns estàndards de qualitat estètics –forma, mida i pes– tan restrictius com els aliments envasats i es redueix la quantitat d'aliments descartats per l'aparença.
- * Permet reduir els residus, concretament els embolcalls i envasos lleugers.

Conserveu els aliments correctament

A l'hora de desmar els aliments comprats, també s'ha de triar l'espai adequat perquè els aliments no perdin les propietats.

A la nevera desem els aliments que necessiten fred. La temperatura dins la nevera varia lleugerament i cal triar el prestatge més adequat per a cada aliment:

- * Els làctics i els embotits han d'anar al prestatge superior, perquè no necessiten gaire fred.
- * La carn i el peix, que sí que necessiten fred, han d'anar al prestatge inferior.
- * Les fruites i les verdures s'han de col·locar en calaixos separats, ja que una temperatura molt baixa les pot fer malbé i els calaixos són els llocs de la nevera més protegits del fred.
- * Els aliments cuinats, que hem de posar dins de recipients ben tancats, han d'anar al prestatge central.

Al congelador desem els aliments que no consumirem immediatament. Us recomanem congelar els aliments en porcions individuals, ja que facilita el consum posterior pel fet que només descongelarem la quantitat que realment consumirem.

Al rebost desem els aliments de vida llarga. Recordeu consultar les etiquetes per assegurar-vos que el producte no necessita fred.

RECORDA...

POSEU A L'ABAST ELS PRODUCTES QUE TENEN UNA DATA DE CADUCITAT O DE CONSUM PREFERENT PROPERA I ELS QUE FA MÉS DIES QUE TENIM A CASA, PER TAL DE CONSUMIR-LOS ABANS QUE ES FACIN MALBÉ.

Feu conserves casolanes

Una altra estratègia per conservar aliments que no consumirem breument és elaborar conserves casolanes, que, a més, ens permet consumir productes de temporada durant tot l'any.

Tempura de "restes de verdura"

Aquesta recepta permet aprofitar verdures que han sobrat d'altres àpats i parts de les verdures que habitualment no cuinem.

Elaboració:

- Poseu aigua molt freda en un recipient i afegiu-hi la farina de tempura fins a aconseguir una barreja no gaire espessa.
 - Escalfeu una paella amb força oli.
 - Quan l'oli estigui ben calent, afegiu-hi les "verdures" passades per la tempura.
 - Fregiu-les.
 - Traieu-les i serviu-les en bols acompanyats amb salsa de soia.
-

Peles de patata amb conserva de tomàquet

Aquesta recepta permet aprofitar la part de la patata que sempre es llença: la pela.

Elaboració:

- Renteu les peles de patata, passeu-les per farina i retireu-ne l'excés.
 - Poseu oli en una paella.
 - Fregiu les patates i poseu-les sobre paper absorbent.
 - Serviu les peles de patates fregides acompanyades d'una bona conserva de tomàquet.
-

ENTRANTS

Ingredients d'aprofitament:

Peles de pastanaga
Part verda de porro
Arrels de porro
Part verda de ceba tendra

Altres ingredients:

Peus de bolets
Farina de tempura
Salsa de soia
Oli de gira-sol



Ingredients d'aprofitament:

Peles de patata netes
Conserva casolana de tomàquet

Altres ingredients:

Farina
Oli d'oliva



ENTRANTS

Ingredients

d'aprofitament:

500 g de restes de peix

Altres ingredients:

500 ml de llet

125 g de farina de blat

100 g de mantega o d'oli

Sal

Oli d'oliva

Per a l'arrebossat:

Pa ratllat

Farina

Ou



Croquetes de "pesca salada"

Tot i que ajustem les quantitats d'ingredients a l'hora de cuinar, és habitual que sobri menjar.

Amb aliments que han sobrat d'altres àpats podem fer croquetes ben originals.

Les croquetes, com la majoria dels plats preparats, es poden congelar en porcions individuals per evitar que es facin malbé i consumir-les més endavant.

Elaboració:

- Poseu llet a bullir.
- Poseu mantega a desfer o oli a la paella.
- Afegiu-hi la farina i remeneu, així evitarem el gust de farina.
- Poseu-hi les restes de peix i barregeu-ho.
- Afegiu-hi la llet.
- Remeneu fins que la massa se separi de la paella.
- Deixeu reposar la massa un dia en un recipient cobert amb paper film a la nevera.
- L'endemà feu les croquetes passant la massa per la farina, l'ou i el pa ratllat.

Pastisset salat

Els pastissos salats permeten aprofitar gairebé qualsevol aliment que ens sobri d'altres àpats. Queden boníssims i són molt fàcils de fer.

Elaboració:

Per fer els pastissos necessitareu motlles petits de magdalenes.

- Barregeu tots els ingredients en un bol.
- Ompliu fins a un terç els motlles de magdalenes amb la barreja.
- Poseu aigua en una cassola i, quan arrenqui el bull, afegiu-hi els motlles.
- Tapeu-ho i deixeu-ho bullir uns 8 minuts.
- Desemmotleu els pastissos quan estiguin a temperatura ambient.
- Serviu els pastissos acompanyats de salsa de tomàquet casolana o samfaina i una amanida de guarnició.



PRIMERS PLATS

Ingredients

d'aprofitament:

Restes de verdures, carn o peix d'altres àpats

Altres ingredients:

1 ou

2 cullerades llet

2 cullerades de crema de llet

4 cullerades de farina

(preferiblement integral)

1 cullerada d'oli de gira-sol

2 cullerades de mantega desfeta

1/2 culleradeta de llevat

en pols

1/2 cullerada de formatge

rallat

Sal



Ingredients

d'aprofitament:

Restes de les fulles verdes d'enciam

Restes de formatge que tingueu a la nevera

Restes de cigrons bullits

Brou de bullir verdures

Altres ingredients:

1 ceba

1 patata

Oli

Curri

Sucre

Sal

Crema d'enciam amb cigrons d'escudella al curri

Aquesta és una autèntica recepta d'aprofitament que convertim en un plat de festa.

Elaboració:

- Poseu en una olla una mica d'oli.
- Ofegueu la ceba, la patata i l'enciam a l'olla
- Afegiu-hi brou de verdures fins a cobrir les verdures i deixeu-ho bullir uns 15 minuts.
- Afegiu-hi el formatge i la sal al gust i tritureu-ho.
- Poseu en una paella el sucre, els cigrons i finalment el curri.
- A l'hora de servir-ho, poseu els cigrons en un plat fondo i afegiu-hi a l'últim moment la crema d'enciam.



Ingredients

d'aprofitament:

Restes de verdures i carn

Brou

Altres ingredients:

Espècies i herbes

Ceba

Mostassa

Crema de llet

Pasta xinesa per

a wong tong

Ravioli de verdures i pollastre de brou amb salsa de mostassa

Normalment les restes del caldo les aprofitem per fer-ne croquetes. Aquesta recepta ofereix una alternativa ben original a les croquetes tradicionals.

Elaboració:

Elaboració del farciment:

- Talleu la ceba en trossets petits.
- Poseu la ceba tallada en una paella amb una mica d'oli i sofregiu-la a foc lent fins que canviï de color.
- Esmicoleu les verdures i la carn, i afegiu-les a la paella.
- Afegiu a la paella les espècies que més us agradin i barregeu-ho.

Elaboració de la pasta xinesa:

- Poseu aigua a bullir en una olla.
- Prepareu un bol amb aigua i gel.
- Quan arrenqui el bull, poseu els fulls de wong tong d'un en un i, passats uns quants minuts, traieu-los i poseu-los dins el bol d'aigua amb gel.

Elaboració del ravioli:

- Agafeu un full i poseu-hi una cullerada de la barreja de carn i verdura.
- Poseu un altre full a sobre per cobrir-ho.

Elaboració de la salsa d'acompanyament:

- Poseu en una paella una mica de brou i deixeu-lo bullir.
- Afegiu-hi la crema de llet i remeneu fins que es redueixi.
- Afegiu-hi la mostassa i, quan tingui aspecte de salsa espessa, retireu la paella del foc.

Per servir-ho:

- Poseu tres raviolis en un plat i afegiu-hi la salsa calenta per sobre.



PRIMERS PLATS

Ingredients

d'aprofitament:

800 g de restes de verdura

Restes de fruits secs

(els trencats)

Formatge ratllat

(amb restes dels nostres

formatges)

Altres ingredients:

300 g de salsa de

tomàquet casolana

9 plaques de lasanya

1/2 litre de llet

30 g de mantega

30 g de farina

Sal

Lasanya de verdures saltejades amb beixamel de fruits secs

Hi ha moltes receptes diferents per elaborar una lasanya. En aquesta recepta s'incorporen verdures i fruits secs que aporten un toc original al plat.

Elaboració:

Per elaborar la lasanya:

- Saltegeu les verdures.
- Afegiu-hi la salsa de tomàquet i la sal.
- Feu les plaques de canelons com indiquen les instruccions de l'envàs.
- En una safata que es pugui posar al forn, poseu una capa de plaques de lasanya i a sobre verdures.
- Repetiu l'operació una altra vegada i acabeu amb una última capa de plaques de lasanya.

Per elaborar la beixamel:

- En una paella, poseu la mantega i deixeu que es defaci.
- Afegiu-hi la farina i torreu-la uns 5 minuts.
- Aboqueu-hi la llet i deixeu que bulli.
- Afegiu-hi les restes de fruits secs i el formatge.
- Gratineu.



SEGONS PLATS

Ingredients

d'aprofitament:

200 g de lleties cuites

(podem aprofitar les restes d'unes lleties ja cuinades)

80 g d'arròs bullit

400 g de fruites pelades

(podem agafar fruites que estan a punt de fer-se malbé)

Altres ingredients:

3 pebrots verds

1 cullerada de pebre vermell

5 branquetes de julivert

30 g de pa ratllat amb

herbes (orenga, romani, farigola), fet per nosaltres

Mantega

Oli de gira-sol

Sal

Sucre

Hamburguesa de lleties i compota ràpida de fruites

Us proposem una recepta vegetariana d'aprofitament amb tots els aromes del mercat.

Elaboració:

Elaboració de les hamburgueses:

- Talleu els pebrots en daus petits i saltegeu-los.
- Afegiu-hi el julivert i la sal, i tritureu-ho.
- Barregeu en un bol les lleties i l'arròs, i afegiu-hi el pa ratllat fins que prengui una consistència que us permeti fer hamburgueses.
- Fregiu-les amb oli i poseu-les sobre paper absorbent.

Elaboració de la compota de fruites:

- En un bol apte per a microones poseu-hi la fruita tallada a daus, una nou de mantega i un parell de cullerades de sucre.
- Poseu el bol cobert amb film transparent al microones durant 2-5 minuts, segons la potència del microones.
- Serviu les hamburgueses en un plat i acompanyeu-les amb la compota.



SEGONS PLATS

Ingredients d'aprofitament:

Restes de verdures variades
Restes de peix
(millor si són diferents i amb diferents elaboracions)

Altres ingredients:

2 plaques de pasta de full
2 ous
120 ml de crema de llet
Fruits secs
Herbes aromàtiques



Peix amb pasta de full i fruits secs

Donem sortida a les restes de peix que han sobrat d'altres àpats i convertim-los en un nou plat nutritiu i original.

Elaboració:

- Poseu en una paella les restes de peix i afegiu-hi les herbes aromàtiques.
- Poseu l'ou i la llet en un bol i barregeu-ho.
- Afegiu-hi el peix i els fruits secs, i barregeu-ho.
- Poseu en un motllo una placa de pasta de full i al damunt la barreja del peix, l'ou, la crema de llet i els fruits secs.
- Cobriu-ho amb una altra capa de pasta de full.
- Tanqueu-ho, punxeu la pasta de full i pinteu-ho amb rovell d'ou.
- Poseu-ho al forn a 180° fins que quedi daurat (recordeu d'escalfar prèviament el forn).
- Saltegeu les verdures en una paella.
- Per servir-ho, poseu en un plat un llit de les verdures saltejades i a sobre la pasta de full cuita.

Arancini

Aquest plat forma part del receptari tradicional italià i és un bon exemple de recepta d'aprofitament.

Elaboració:

Elaboració del farciment:

- Cuineu les verdures fins que estiguin toves.
- Afegiu-hi la salsa de tomàquet fins a aconseguir una barreja una mica espessa.

Elaboració dels arancini:

- Feu boles amb l'arròs barrejant-lo amb el formatge i l'ou fins a aconseguir una massa amb la qual puguem treballar.
- Poseu a dins el farciment anterior.
- En una paella poseu a escalfar oli abundant.
- Passeu les boles per farina, ou i pa ratllat.
- Fregiu-les.



SEGONS PLATS

Ingredients d'aprofitament:

500 g d'arròs cuit
(millor si són sobres d'un rissotto)
200 g de restes de nevera de verdures

Altres ingredients:

Formatge ratllat
1 ou
100 g de salsa de tomàquet
Oli d'oliva
Pa ratllat
Farina
Ou



SEGONS PLATS

Ingredients d'aprofitament:

8 llesques de pa de fa dos dies
botifarra negra

Altres ingredients:

80 ml d'oli d'oliva
350 g de tomàquets cherry
Pebre vermell
2 grans d'all
Comí
Pebre
Sal

Migas de tomàquet cherry i botifarra negra

No llencem el pa dur que tenim a casa. Són moltes les receptes que permeten aprofitar-lo i les migas en són un exemple amb història.

Elaboració:

- Talleu el pa en daus de dos centímetres.
- Talleu la botifarra també en daus de dos centímetres.
- Trinxeu molt petits els dos grans d'all.
- En una paella amb l'oli, poseu la botifarra, els alls, els tomàquets, el comí, pebre i sal.
- Remeneu durant uns 5 minuts a foc mitjà, i l'últim minut tireu-hi el pebre vermell.
- Retireu-ho amb una paleta i deixeu-ho escórrer amb paper de cuina.
- Afegiu el pa a l'oli calent i deixeu-lo fins que estigui daurat.
- Quan els ingredients estiguin freds, barregeu-los en un bol.



Truita de fruites amb taronja confitada

Aquesta recepta és una forma ben original d'aprofitar la fruita de temporada. Una truita també es pot convertir en unes postres de festa.

Elaboració:

- Talleu la fruita i passeu-la per la paella amb una mica de sucre.
- Bateu els ous i afegiu-hi les fruites.
- Escalfeu oli en una paella i feu-hi la truita.
- Serviu la truita amb una mica de canyella en pols per sobre i trosses de taronja confitada.

La taronja confitada la podeu fer aprofitant les peles de taronja! Només cal que les netegeu i les poseu a bullir en aigua amb sucre.

Crema de torró i xocolata

Podem aprofitar el torró més tradicional que ha sobrat del Nadal per elaborar unes postres diferents i sorprendre els convidats.

Elaboració:

- Tritureu el torró i poseu-lo a bullir amb la crema de llet fins a aconseguir una textura de crema.
- Foneu la xocolata.
- Per servir-ho, alterneu en una copa o un bol una capa de crema de torró i una de xocolata fins a omplir-la.

Podem afegir per sobre trossets de fruites o de fruits secs trencats que tingueu a casa.

POSTRES

Ingredients d'aprofitament:

450 g de fruita de temporada

Altres ingredients:

4 ous
80 g de sucre
1/2 cullerada de canyella
30 g de taronja confitada
Oli de gira-sol



Ingredients d'aprofitament:

200 g de torró de Xixona

Altres ingredients:

1.200 ml de crema de llet
150 g de xocolata per fondre

POSTRES

Ingredients d'aprofitament:

500 g de restes de fruites
caramel·litzades
Peles de llimona i taronja

Altres ingredients:

500 ml de llet
125 g de farina de blat
100 g de mantega
Sal
Oli d'oliva
Per a l'arrebossat:
Ou
Farina
Pa ratllat

Croquetes de fruita caramelitzades amb aroma de cítrics

Les croquetes també es poden convertir en postres. Aprofitem les fruites, i fins i tot les peles, per fer unes croquetes ben sorprenents.

Elaboració:

- Bulliu la llet amb les peles de llimona i de taronja.
- Poseu mantega a desfer o oli a la paella.
- Afegiu-hi la farina i remeneu, així evitarem el gust de farina.
- Afegiu-hi les fruites i barregeu-ho.
- Aboqueu-hi la llet.
- Remeneu fins que la massa se separi de la paella.
- Deixeu reposar la massa a la nevera coberta amb film transparent durant un dia.
- L'endemà podeu fer les croquetes passant la massa per farina, ou i pa ratllat.

Si voleu potenciar el sabor dels cítrics, podeu afegir al pa ratllat pols de pela de taronja i llimona.



El menjar
no es llença

PENSA
COMPRA
CUINA
MENJA