

Mini  
**Cook Book:**  
Cero tiempo que perde



# Introducción

Estamos encantados de presentar el resultado de meses de colaboración y dedicación de todos los participantes en nuestro proyecto: un minilibro de cocina que es mucho más que una colección de recetas. Nuestra publicación fusiona los sabores tradicionales nacionales con la moderna y cada vez más necesaria filosofía del Residuo Cero. Nuestro objetivo no es sólo fomentar la exploración de la riqueza culinaria de diferentes naciones, sino también promover un enfoque responsable y equilibrado en el uso de los recursos de nuestro planeta.

En este libro encontrará recetas fruto del trabajo colectivo realizado durante nuestro intercambio. Cada receta ha sido cuidadosamente seleccionada y probada para cumplir los criterios de sabor, autenticidad y alineación con la ideología de Residuo Cero. Queremos demostrar que el respeto por la tradición puede ir de la mano del cuidado del medio ambiente.

El desperdicio de alimentos es un problema que nos afecta a todos, tanto a nivel individual como comunitario. Creemos que los jóvenes tienen el poder de provocar un cambio positivo en este ámbito, y queremos proporcionar las herramientas que lo permitan. Nuestro libro de cocina es un paso en esa dirección, ya que combina consejos culinarios prácticos con reflexiones más profundas sobre los valores y la responsabilidad. Que sirva de inspiración para todo aquel que quiera entender cómo alimentarse a sí mismo y a los demás de forma equilibrada y responsable.

A través de este proyecto, esperamos influir en nuestra forma de pensar sobre la cocina y el consumo, e inspirar pequeños cambios que pueden marcar una gran diferencia. Le invitamos a explorar, experimentar y, lo que es más importante, a cocinar con el espíritu de Residuo Cero



# Las 5R en contexto culinario: Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot

- **Rechazar:** En el contexto culinario, rechazar se refiere principalmente a los envases innecesarios y al plástico de un solo uso. Uno puede negarse a aceptar una pajita de plástico en un restaurante, evitar el uso de envases de aluminio para la comida y utilizar en su lugar recipientes reutilizables.
- **Reducir:** La reducción en la cocina puede consistir en comprar sólo aquellos productos que se vayan a consumir con seguridad para evitar el desperdicio de alimentos. También puedes tener en cuenta la eficiencia energética de los electrodomésticos de cocina y limitar el uso de agua durante la limpieza y la cocción.
- **Reutilización:** En la cocina, a menudo es fácil encontrar una utilidad adicional a los objetos. Los tarros viejos pueden servir como recipientes para especias o para conservas caseras. Los paños de cocina gastados pueden convertirse en trapos. La reutilización también es posible en el contexto de la comida; por ejemplo, los restos de verduras pueden usarse para preparar caldo.
- **Reciclar:** El reciclaje en la cocina implica principalmente la segregación de residuos. El plástico, el vidrio y el metal deben separarse y enviarse a reciclar. Algunos residuos de cocina, como los posos de café o las cáscaras de huevo, también pueden reciclarse de forma especial, como abono para el jardín.
- **Putrefacción:** En la cocina hay una gran cantidad de residuos orgánicos, como cáscaras de verduras, restos de fruta u hojas de té. Estos materiales son ideales para el compostaje. Mediante el compostaje, podemos reducir la cantidad de residuos que van a parar a los vertederos y, al mismo tiempo, producir un valioso abono para las plantas.

## Conclusión

Integrar los principios de las 5R en las prácticas culinarias es beneficioso no sólo para el medio ambiente, sino también para el presupuesto doméstico. Aplicar estos principios en la rutina diaria de la cocina también puede ser educativo para los niños, ya que les enseña un enfoque consciente de los recursos y la responsabilidad con el medio ambiente.



# Resumen de los talleres culinarios inspirados en MASTERCHEF con elementos de desarrollo sostenible

## Sabor, creatividad y sostenibilidad:

Un experimento que trascendió la cocina

Te invitamos a talleres culinarios únicos inspirados en el programa MASTERCHEF. Este evento extraordinario se diseñó para poner a prueba las habilidades culinarias, la creatividad y la capacidad de trabajo en equipo de los participantes, todo ello en el contexto del desarrollo sostenible y el consumo consciente.

Cooperación y responsabilidad en primer plano

Los participantes se dividieron en cuatro equipos. Cada equipo tuvo la oportunidad de presentar su propio logotipo, nombre y eslogan, lo que influyó significativamente en el espíritu y el ambiente del equipo. Con un presupuesto de 70 złoty para la compra de ingredientes, demostraron que es posible preparar tres platos sabrosos -un aperitivo, un plato principal y un postre- con el mínimo derroche de recursos.

Era algo más que cocinar

El objetivo principal de estos talleres no era sólo crear platos apetitosos y visualmente atractivos, sino también promover un enfoque consciente y sostenible de la utilización de los recursos de nuestro planeta. Durante la evaluación, el jurado prestó especial atención a la minimización de residuos, el atractivo visual y el sabor.

Una lección excelente, no sólo culinaria

Estos talleres no sólo fueron una excelente oportunidad para aprender nuevas técnicas culinarias, sino también un estímulo para el desarrollo personal. Los participantes demostraron ser consumidores conscientes, comunicarse eficazmente y colaborar en equipo.

En resumen...

Estos talleres resultaron ser no sólo una experiencia culinaria, sino también vital, centrada en el desarrollo de la creatividad, la comprensión de los principios del desarrollo sostenible y el establecimiento de nuevas e interesantes relaciones.

Fue un acontecimiento emocionante que combinó la pasión por la cocina con el cuidado del entorno natural. Agradecemos sinceramente a todos los participantes su participación activa y su compromiso para crear algo verdaderamente excepcional.



# Contenido

## Índice

<b>Las 5R en contexto culinario:</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>Desechar, Reducir, Reutilizar, Reciclar, Pudrir</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>Resumen de los talleres culinarios inspirados en MASTERCHEF con elementos de desarrollo sostenible 4</b> . . . . .	
<b>Contenido</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>ARANCINI</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>RISOTTO</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>PASTEL DE ARROZ</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>PLÁTANOS FRITOS CON CHOCOLATE</b> . . . . .	<b>10</b>
<b>PASTA ALL'ASSASSINA</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>JABOLCNI STRUDELJ (STRUDEL DE MANZANA)</b> . . . . .	<b>12</b>
<b>GAZPACHO</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>SARMALE</b> . . . . .	<b>14</b>
<b>AUTÉNTICA CREMA CATALANA</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>TIRAMISU</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>PESTO DE HOJAS DE RÁBANO PARA TARROS</b> . . . . .	<b>17</b>
<b>RAGÚ DE VERDURAS</b> . . . . .	<b>18</b>
<b>PATE</b> . . . . .	<b>19</b>
<b>TORTITAS CON SOBRAS DE PATATAS</b> . . . . .	<b>20</b>
<b>ALBÓNDIGAS VEGETARIANAS</b> . . . . .	<b>21</b>
<b>BAJADERKI HECHO CON RESTOS DE TARTAS</b> . . . . .	<b>22</b>
<b>GUACAMOLE</b> . . . . .	<b>23</b>
<b>POLLO AL CURRY</b> . . . . .	<b>24</b>

# ARANCINI

Los arancini, o “naranjitas”, son unas versátiles bolas de arroz italianas originarias de Sicilia. Son perfectas para cocinar con cero residuos y constituyen una excelente manera de reutilizar el risotto o el arroz sobrantes. Se prefiere el arroz de origen sostenible y los ingredientes locales para minimizar el impacto ambiental. Y lo que es más importante, la adaptabilidad del plato le permite utilizar varios ingredientes que puede que ya tenga en el frigorífico, reduciendo así el desperdicio de alimentos. Las sobras de verduras, queso o carne pueden servir como deliciosos rellenos. Para rebozarlos, se puede moler el pan duro y utilizar aceites ecológicos para freírlos. Los arancini son un delicioso ejemplo de cómo la creatividad culinaria puede ir de la mano de la responsabilidad medioambiental, ofreciendo una sabrosa experiencia y minimizando los residuos.

## Tiempo de preparación:

2h 15 minutos

## Ingredientes:

- 200 g de arroz
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- pan rallado
- queso rallado al gusto
- especias al gusto

## Preparación::

1. Hacer el arroz y caramelizar la cebolla.
2. Hacer una mezcla con el arroz, la cebolla caramelizada, el queso, un huevo y especias al gusto.
3. Hacer bolas con la mezcla y dejar reposar en la nevera.
4. Una vez que las bolas estén frías y tengan una consistencia densa, rebozarlas en huevo y pan rallado.
5. Fríelos en una sartén.
6. Mezclar el pan rallado con el polvo de piel de cebolla. El polvo se hace de la siguiente manera:
  - a. limpiar las pieles de cebolla
  - b. deshidratarlas en el horno hasta que estén crujientes
  - c. añadirlos a la mezcla turbo con sal y triturarlos.



## Salsa de queso para añadir al risotto y a los arancini (aperitivo)

Ingredientes:

- cebolla
- leche
- mantequilla
- harina
- queso rallado

### Preparación:

1. Crear una salsa bechamel: derretir la mantequilla y añadir la harina, una vez se tenga una mezcla homogénea añadir la leche y mezclar.
2. Añadir el queso y la cebolla caramelizada a la bechamel poco a poco. Añadir pimienta y sal.
3. Cuando la mezcla sea homogénea, triturar la salsa para que no queden trozos de cebolla y queso sin fundir.



# RISOTTO

El Risotto Residuo Cero es un plato clásico italiano perfecto para aprovechar verduras y otros ingredientes sobrantes. A base de un caldo aromático, a menudo hecho con restos de verduras como peladuras o tallos, y arroz Arborio, que absorbe excelentemente los sabores, creamos una comida que no sólo es deliciosa sino también ecológicamente responsable. También se pueden añadir restos de carne o pescado de otras comidas o utilizar las puntas de queso que normalmente se tirarían para dar al risotto una textura cremosa. La creatividad y la capacidad de utilizar lo que se tiene a mano son claves en este plato, haciendo que cada ración sea única, pero siempre sabrosa y en línea con los principios de residuo cero.

## Tiempo de preparación:

40 minutos

## Ingredientes:

- 100 g de champiñones
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 150 g de arroz
- vino tinto
- queso rallado (al gusto)

## Preparación:

1. Ponemos las setas en una sartén con un poco de aceite y dejamos que se hagan y cuando estén cocidas las reservamos.
2. En la misma sartén con un poco de aceite ponemos la cebolla y el ajo, cuando estén casi cocidos añadimos el arroz, esperamos unos segundos y añadimos un chorrito de vino tinto.
3. Pasados unos minutos, añadir poco a poco el caldo de verduras caliente.
4. Una vez cocido, añadir el queso restante



# BUDÍN DE ARROZ

El arroz con leche es un postre que no genera residuos y que se prepara cocinando a fuego lento restos de arroz en leche vegetal o de origen sostenible. Dale sabor con especias ecológicas como la canela o la nuez moscada, y considera la posibilidad de añadir frutos secos o mermelada casera de frutas pasadas para minimizar los residuos. Este versátil plato puede servirse caliente o frío, lo que lo hace eficiente desde el punto de vista energético. El arroz con leche, una delicia sencilla pero sostenible, demuestra que la comida casera puede ser deliciosa y respetuosa con el medio ambiente.

## Preparación:

1. Se empieza hirviendo el arroz hasta que esté tres cuartos hecho en el agua. Después se escurre todo el agua, se añade la leche y la vaina de vainilla (hay que cortarla muy fina antes). Cuando el arroz esté casi hecho, añade el azúcar.
2. Servir caliente o frío, pero es mejor caliente.
3. Para la salsa, poner en una sartén unas almendras machacadas hasta que estén ligeramente tostadas, añadir un poco de mantequilla (tal vez media barrita), tres cucharadas soperas de miel, una cucharadita de canela, un poco de zumo de limón y un poco de extracto de vainilla (medir con el corazón).
4. Remover constantemente para que no se queme - la miel se quema rápido. Cuando la mezcla esté dorada, viértala sobre el postre que desee.
5. Si quieres que la salsa quede más cremosa, añade más mantequilla y si la quieres más dulce, más miel.

## Tiempo de preparación:

55 minutos

## Ingredientes:

- 200 g de arroz
- 250 ml de agua
- 750 ml de leche
- 120 g de azúcar
- media vaina de vainilla o una entera, según el gusto (se puede sustituir por extracto de vainilla o azúcar avainillado)
- una pizca de sal



# PLÁTANOS FRITOS CON CHOCOLATE

“Plátanos fritos con chocolate” es un postre sin residuos que reutiliza plátanos maduros que de otro modo podrían desperdiciarse. Estos plátanos se cortan en rodajas y se fríen hasta quedar dorados y crujientes, y se cubren con chocolate fundido de origen sostenible. Las guarniciones opcionales, como los frutos secos, pueden proceder de productores ecológicos o ser restos de proyectos culinarios anteriores. Si se desea añadir un toque cítrico, se pueden utilizar rodajas de naranja que hayan sobrado de otra comida. Este plato rápido y delicioso muestra cómo satisfacer el apetito por lo dulce respetando las prácticas sostenibles y de residuo cero.

## Tiempo de preparación:

30 minutos

## Ingredientes:

- plátanos x2
- chocolate (más del 60% de cacao) 1 tableta
- mantequilla
- puñado de almendras y anacardos
- naranja x1

## Preparación:

1. Empezamos cortando los dos plátanos en rodajas más o menos finas y las freímos en una sartén hasta que estén doradas.
2. Las retiramos de la sartén y escurrimos el exceso de aceite.
3. Mientras las dejamos reposar, derretimos el chocolate con un poco de mantequilla para que no quede demasiado compacto. Removemos hasta obtener un punto semilíquido.
4. Una vez tengamos las rebanadas extendidas en una bandeja, las cubrimos con el chocolate fundido y decoramos con frutos secos al gusto.
5. Dejamos reposar en la nevera hasta que el chocolate se haya solidificado y servimos sobre unas rodajas de naranja para aportar un sabor más cítrico. Podemos rallar la piel de naranja sobre el plato para obtener un punto extra de sabor.



# PASTA ALL'ASSASSINA

La pasta all'Assassina, o "pasta asesina", es un plato italiano que no genera residuos: se fríe la pasta en una sartén y se desglasa con el caldo sobrante o con salsa casera. El método de cocción proporciona una textura crujiente y tierna. El plato es versátil, ya que permite incorporar restos de cocina, como puntas de ajo u hojas de albahaca marchitas, e incluso tomates magullados para la salsa. Cubierto con parmesano ecológico, este plato transforma ingredientes comunes en una audaz experiencia culinaria al tiempo que se alinea con la sostenibilidad.

## Tiempo de preparación:

45 minutos

## Ingredientes:

- espaguetis
- salsa de tomate
- sal
- aceite
- ajo
- pasta de tomate
- guindilla

## Instrucciones:

1. Se empieza haciendo un caldo hirviendo la pasta en el agua en una olla honda.
2. Mientras tanto, en una sartén tienes que sofreír el ajo y la guindilla. Que previamente habrás cortado finamente.
3. Cuando el ajo tenga un color dorado se puede añadir la salsa de tomate, sal y un poco de azúcar si el tomate es demasiado ácido.
4. Cuando el tomate esté cocido añadirás la pasta directamente a la sartén.
5. Rehogar la pasta en la salsa hasta que se pegue al fondo de la sartén y en ese momento añadir un par de cucharadas del caldo para que la pasta lo absorba entonces y se seque.
6. Repite este proceso hasta que la pasta esté cocida.
7. Sírvelo con albahaca fresca y una cucharada de queso parmesano.



# JABOLCNI STRUDELJ (APPLE STRUDEL)

Jabolini Strudelj, también conocido como Strudel de manzana, es un postre que no genera residuos y que utiliza manzanas ácidas, ideales para reutilizar fruta magullada pero aún sabrosa. La masa casera permite controlar la calidad de los ingredientes y minimizar los residuos de envases. El relleno puede incorporar excedentes de la despensa, como azúcar, pasas y almendras, obtenidos de forma sostenible. El azúcar en polvo casero para adornar y la nata o el helado envasados de forma sostenible completan el plato, ofreciendo una deliciosa mezcla de sabores y texturas a la vez que promueven el residuo cero y la sostenibilidad.

**Tiempo de preparación:** : 2 horas 15 minutos

## Ingredientes:

- 250 g de harina
- 3 cucharadas de aceite
- 0,5 cucharadita de sal
- 125 ml de agua
- 1,5 kg de manzanas
- 80 g de pan rallado (pan viejo)
- 15 g de azúcar
- 65 g de pasas
- 65 g de almendras
- 1 bolsa de azúcar vainillado
- 1 bolsa de canela
- 125 ml de crema
- 40 g de mantequilla

## Instrucciones::

1. Para preparar la masa, mezclar el aceite, la sal y el agua con la harina. Forme una bola con la mezcla y déjela reposar 20 minutos.
2. A continuación, se trituran las manzanas, dejándoles la piel, y se mezclan con el pan rallado, el azúcar, las pasas, las almendras, el azúcar vainillado y la canela.
3. Precalentar el horno a 200°C.
4. Dividir la masa reposada en cuatro porciones iguales. Extienda cada porción y unte la superficie con crema. A continuación, colocar encima el relleno de manzana. Coloque el strudel montado en una bandeja de horno bien untada con mantequilla.
5. Hornear el strudel durante 60 minutos, untándolo de vez en cuando con mantequilla. El strudel estará listo cuando la corteza se dore.
6. Servir caliente y disfrutar.



# GAZPACHO

El gazpacho es una sopa fría española ideal para cocinar con cero residuos. Elaborada con verduras de temporada maduras o ligeramente magulladas, como tomates y pepinos, es una opción sostenible para los calurosos días de verano. Elaborada en casa para eliminar los residuos de envases, la sopa puede personalizarse en cuanto a textura y decorarse con restos de pan reutilizados como picatostes. Este plato encarna tanto la frescura de la cocina mediterránea como los principios de la vida sin residuos.

**Tiempo de preparación:** 25 minutos

## Ingredientes:

- tomates 1 kg
- pepino x1
- aceite de oliva 50 gr
- pimiento verde x1
- ajo x2
- sal 5 gr
- agua 250 gr
- zumo de limón 30 gr

## Preparation:

1. Empiece por lavar bien todas las verduras y frutas. Una vez limpias, córtelas en trozos pequeños para facilitar la mezcla. Esto incluye cualquier verdura o fruta que figure en los ingredientes, como tomates, pepinos o pimientos.
2. En la jarra de la batidora o en un bol apto para batidora, añada el aceite de oliva, el agua y el zumo de limón. Estos líquidos servirán de base para batir todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Ponga las verduras y frutas troceadas en la batidora con los líquidos. Asegúrese de conservar la piel de los tomates, ya que contiene nutrientes y fibra. Bata la mezcla a velocidad media-alta durante unos 5 minutos o hasta que adquiera una consistencia de granizado.
4. Después de batir, vierta la mezcla en un bol o jarra limpios a través de un colador de malla fina o un tamiz. Utilice una cuchara para presionar la mezcla o remuévala para acelerar el proceso. Este paso es crucial para eliminar cualquier resto de cáscaras o grumos, garantizando una textura más suave y apetecible.
5. Transfiera la mezcla colada a un recipiente con tapa o cubra el bol con film transparente. Métalo en el frigorífico durante al menos un par de horas para que los sabores se fundan y la mezcla se enfríe.
6. Cuando la mezcla esté bien fría, estará lista para servir. Verter en vasos o cuencos individuales, adornar al gusto y disfrutar de la comida.



# SARMALE

El sarmale es un plato rumano de hojas de col rellenas ideal para cocinar con cero residuos. El relleno, a menudo de carne picada y arroz, puede prepararse con sobras o ingredientes de origen sostenible. Los sabores adicionales, como la salsa de tomate casera o el chucrut hecho con la col sobrante, contribuyen a la reducción de residuos. El plato es eficiente desde el punto de vista energético cuando se cocina a fuego lento y puede servirse con crema agria casera o polenta para ajustarse aún más a los principios de cero residuos.

**Tiempo de preparación:** 1 hora

## Ingredientes:

- hojas de col
- arroz 150g
- carne de vacuno 1 kg
- cebollas x 1
- col
- salsa de tomate
- sal, pimienta, tomillo, laurel
- aceite, agua

## Aderezos:

- nata agria
- polenta
- pan

## Preparación:

1. Mezcle el arroz prefrito (como en el paso 2) con la ternera en un bol grande.
2. En una sartén aparte, saltear las cebollas junto con el arroz hasta que las cebollas se doren.
3. Añadir la salsa de tomate a la sartén y remover bien para incorporarla.
4. Vierta agua suficiente para cubrir completamente las cebollas y, a continuación, lleve la mezcla a ebullición. Continuar la cocción hasta que las cebollas se hayan ablandado.
5. Mezcle la mezcla de cebolla ablandada del paso 4 en el bol que contiene la carne y el arroz. Sazone con las especias deseadas.
6. Vierta una porción de la mezcla de relleno en una hoja.
7. Enrollar con cuidado la hoja para envolver el relleno, formando un rollo compacto.
8. Poner todas las hojas enrolladas en una olla y cocer hasta que estén bien hechas.
9. Servir y disfrutar con crema agria o polenta como acompañamiento.



# AUTÉNTICA CREMA CATALANA

La crema catalana es un postre español perfecto para cocinar con cero residuos. Utiliza azúcar comprado a granel y leche ecológica local, junto con cáscaras de cítricos reutilizadas para la ralladura. Las yemas de huevo, que suelen sobrar de otras recetas, encuentran aquí una utilidad. El postre puede servirse en platos de barro reutilizables, y un soplete de cocina puede caramelizar el azúcar de origen sostenible para la icónica corteza, reduciendo los residuos y el consumo de energía.

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

## Ingredientes:

- 1 l de leche entera
- tazas de azúcar granulado (150 g)
- 1 rama de canela
- 1 cáscara de limón
- 8 yemas de huevo
- 2 cucharadas de maicena
- 1 cucharada de azúcar por ración para la corteza caramelizada opcional

## Preparación:

1. En un cazo, añadir la leche, una rama de canela y una piel de limón.
2. Poner a fuego fuerte y cuando empiece a hervir, bajar el fuego y dejar cocer 5 minutos más. Apartar con el cazo tapado.
3. Separar 8 yemas de 8 claras. En un bol, bata las yemas y el azúcar con una batidora de mano a velocidad media hasta que estén espumosas y de color amarillo pálido.
4. Añadir 2 cucharadas de harina de maíz a la mezcla y batir con la batidora de mano hasta que esté bien integrada.
5. Verter la leche en la mezcla a través de un colador, retirando la rama de canela y la piel de limón. Batir con la batidora de mano durante un segundo.
6. Una vez que tengas toda la mezcla integrada, ponla de nuevo al fuego a temperatura media. Remueve con un batidor hasta que empiece a hervir.
7. En cuanto vea la primera burbuja hirviendo, retírelo del fuego y viértalo en platos de barro tradicionales.
8. Dejar enfriar durante 10 minutos y meter la crema en la nevera durante 3 horas hasta que repose y se enfríe.



# TIRAMISU

El tiramisú, un delicioso postre italiano, puede adaptarse para cocinar con cero residuos. Utiliza los posos de café sobrantes para remojar el bizcocho y considera la posibilidad de hacer mascarpone casero o envasado de forma sostenible. El cacao comprado a granel puede usarse para espolvorear, y el plato puede servirse en cristalería reutilizable. Con estas medidas, el tiramisú no sólo es un placer para el paladar, sino también ecológico.

## Preparación:

1. En primer lugar, prepara el café para que tenga tiempo de enfriarse o utiliza el café frío de ayer.
2. A continuación, separar las claras de las yemas. Reservar las yemas.
3. En un bol, añade a las claras 4 cucharadas de azúcar y una pizca de sal y bátelas a punto de nieve: llegarás a ese punto cuando las claras no se muevan si das la vuelta al bol. Para ello, utiliza una batidora eléctrica.

RECUERDE que para montar las claras a punto de nieve, no debe quedar rastro de yema. Una vez listo, reservar.

4. En otro bol, bata las yemas de huevo con el azúcar restante hasta que estén ligeras y suaves, entre 3 y 5 minutos. Combínelo después con el mascarpone y mézclelo hasta que esté totalmente incorporado.

5. Mezclar la mezcla de claras con las yemas. Mezclar con una cuchara de madera, de abajo hacia arriba. Mezclar lentamente hasta que quede suave y cremoso.

6. Ahora vamos a preparar las capas de ladyfingers y crema de mascarpone. Puedes hacer 2 o más capas, dependiendo de la anchura y profundidad de tu molde.

7. Sumerja los bizcochos rápidamente (1 o 2 segundos) en el café. A continuación, disponga los bizcochos de soletilla en la cazuela de su gusto. Para una presentación más elegante, puede utilizar un vaso

IMPORTANTE Los bizcochos de soletilla no deben empaparse demasiado de café, de lo contrario el tiramisú quedará demasiado rico en café y aguado. Y también después de cada capa de crema espolvorear un poco de cacao en polvo.

8. Colóquelos de forma que cubran el fondo de la cazuela. A continuación, extienda la crema de mascarpone sobre los bizcochos.

9. Añadir otra capa de bizcochos de soletilla y cubrir con más crema de mascarpone. Si está haciendo la última capa, extienda generosamente la crema de mascarpone y espolvoree un poco más de cacao en polvo.

10. Déjelo reposar 3 horas en el frigorífico antes de servir. Mejor aún si prepara el tiramisú el día anterior, dejándolo reposar toda la noche.

## Tiempo de preparación:

50 minutos

## Ingredientes::

- 500 g de mascarpone
- 500 ml de café azucarado
- 400 g de bizcochos de soletilla
- 8 cucharadas de azúcar
- 5 huevos separados
- 3 cucharadas de cacao
- 1 esencia de vainilla
- un poco de sal



# PESTO DE HOJAS DE RÁBANO PARA TARROS

El pesto casero es un complemento estupendo para la cocina cotidiana. Es un sabroso complemento para muchos platos, especialmente para platos rápidos de pasta o arroz.

## Tiempo de preparación

10 minutos

## Ingredients:

- hojas de rábano (2 tazas, envasadas)
- ajo (2-3 dientes)
- pipas de girasol tostadas (1/2 taza)
- queso amarillo rallado (1/2 taza)
- aceite de oliva (1/2 a 3/4 de taza)
- condimentos

## Preparación:

1. Basta con batir todos estos ingredientes y transferirlos a un tarro de cristal.
2. Lo mejor es conservar el pesto en el frigorífico. Si quieres que se conserve fresco durante más tiempo, puedes cubrirlo con una fina capa de aceite de oliva.



# RAGÚ DE VERDURAS

El ragú de verduras es un plato cuyo núcleo está formado por verduras frescas como calabaza, calabacín, cebolla y apio, así como legumbres, entre ellas alubias rojas y blancas. Especies como el curry, el chili con carne y los condimentos chinos le dan un sabor oriental. La receta de ragú de verduras es fácil de preparar y perfecta para vegetarianos y veganos.

## Tiempo de preparación:

30 minutos

## Ingredientes:

- calabacín 1 pieza
- calabaza 150 gramos
- mezcla de chile molido, comino, ajo en polvo y una pizca de sal
- cebolla roja 2 trozos
- tallo de apio 1 trozo
- alubias rojas enlatadas 3 cucharadas
- alubias blancas en conserva 3 cucharadas
- cilantro fresco 1 manojo
- aceite de oliva 3 cucharadas
- agua 250 mililitros

## Preparación:

1. Escurrir los dos tipos de judías. Trocea el calabacín, la calabaza y la cebolla. Pela y pica también el apio.
2. Utiliza una mezcla de chile molido, comino, ajo en polvo y una pizca de sal con agua.
3. En aceite de oliva caliente, rehogar los trozos de cebolla. A continuación, añade el calabacín, la calabaza y el apio. Vierta por encima la mezcla preparada de guindilla molida, comino, ajo en polvo y una pizca de sal y lleve a ebullición.
4. Reducir el fuego y cocer a fuego lento el ragú de verduras durante otros 10 minutos.
5. Hacia el final de la cocción a fuego lento, añade los dos tipos de alubias y el cilantro picado. Sirva el plato terminado con arroz.



# PATE

El paté puede ser una gran idea para la cena diaria. Un plato así permite utilizar verduras y carne previamente cocinadas. Conozca la receta de paté con ingredientes sobrantes del caldo. Su preparación no te dará ningún problema. Puedes personalizar fácilmente esta receta a tu gusto y utilizar los ingredientes que tengas a mano.

**Tiempo de preparación:** 60 minutos

## Ingredientes:

- 3 tazas de mezcla de caldo de verduras sobrante
- 1 lata de alubias blancas o garbanzos
- 1 huevo 4 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de miel
- 1/2 tazas de pan rallado 1 cucharadita de especias, por ejemplo, Harissa, sambal, pimienta de cayena, etc.
- 1 diente de ajo rallado con un rallador fino
- 1/2 cucharadita de sal

## Preparación:

1. Licuar el caldo de verduras sobrante con las alubias blancas y mezclar bien con el resto de los ingredientes.
2. Verter aproximadamente 1 cm de agua en una bandeja para hornear. Transfiera la mezcla de verduras a un molde para pan, colóquelo en la bandeja para hornear con agua y hornee durante unos 40-50 minutos en un horno precalentado a 180 grados Celsius.



# TORTITAS CON SOBRAS DE PATATAS

Si te han sobrado patatas de la cena, tienes casi todo lo que necesitas para hacer unas deliciosas y fáciles tortitas. Para preparar tortitas con restos de patatas, sólo necesitas un poco de harina. El plato es súper sencillo; sólo tienes que amasar una simple masa con las patatas sobrantes y harina. De hecho, no tienen por qué ser sobras en absoluto. Para el propósito de este plato, realmente vale la pena cocer las patatas específicamente para hacer tortitas.

## Tiempo de preparación:

10 minutos

## Ingredientes:

- 240 g de patatas cocidas  
- aproximadamente 3 patatas medianas
- 120 g de harina común

## Preparation:

1. Pele las patatas, córtelas en rodajas o en dados, cúbralas con agua fría, llévalas a ebullición, reduzca la temperatura, cúbralas y cuézalas a fuego lento hasta que estén blandas, unos 15 minutos. Destaparlas y triturarlas a fondo hasta que no queden grumos.
2. Vierta la harina en un bol, añada las patatas y empiece a mezclar con un tenedor. A continuación, amasar a mano hasta que se forme una masa firme y lisa. Forme una bola con la masa y córtela en 8 partes. Forme una bola más pequeña con cada una de ellas.
3. Enharine ligeramente la encimera, coloque una bola de masa y extiéndala hasta formar una tortita fina, enharinando el rodillo para que no se pegue a la masa.
4. Calentar la sartén bien caliente. Colocar las tortitas y freírlas sin grasa durante un minuto por un lado y medio minuto por el otro.
5. Servir dulce o con acompañamientos salados.



# ALBÓNDIGAS VEGETARIANAS

La receta de albóndigas vegetarianas es perfecta para aprovechar el puré de patatas sobrante de la cena de ayer. A la mezcla de patatas se le añade harina de patata. También se necesita harina de trigo, para recubrir las albóndigas terminadas. Esto evitará que se deshagan durante la cocción.

## Tiempo de preparación:

30 minutos

## Ingredientes:

### ● Masa para albóndigas

4 patatas crudas

4 patatas cocidas

3 cucharadas de harina de patata 2-3  
cucharadas de harina de trigo

1 cucharada de mantequilla

2 cucharadas de leche

1 cebolla grande

2 cucharadas de aceite Sal

### ● Relleno

100 g de champiñones

½paquete de tofu 1 cebolla pequeña

3 cucharadas de anacardos

3 cucharadas de pipas de girasol 1 cucharada de aceite

Sal Pimienta

## Preparación:

1. Cortar la cebolla en dados. Calentar una cucharada de aceite en una sartén y añadir la cebolla. Rehogar durante 5 minutos. Enjuagar rápidamente las setas en un colador o limpiarlas con un paño de cocina, picarlas groseramente y añadirlas a la cebolla. Sazonar con sal. Saltear durante unos minutos hasta que las setas estén ligeramente doradas y se haya evaporado toda su agua.

2. Añadir los anacardos y las pipas de girasol a una batidora. Triturar hasta obtener un polvo. Añadir los champiñones y la cebolla salteados y el tofu. Mezclar de nuevo. Sazonar bien con sal y pimienta. Mezcle todo.

3. Triturar las patatas cocidas hasta obtener una masa uniforme. Añadir la mantequilla y la leche, y volver a triturar. Pelar las patatas crudas y rallarlas en la parte más fina del rallador. Escurrirlas bien con un colador. Combinar las patatas crudas y cocidas, añadir harina de patata y mezclar muy bien.

4. Espolvorear la encimera con harina de patata. Tome un poco de harina con las manos, arranque un trozo de la mezcla de patata, aplánelo y haga una hendidura en el centro. Ponga en ella una cucharadita del relleno. Pellizque los extremos, forme una bola y reboce en harina de trigo. Repita el proceso, formando bolas del tamaño aproximado de una pelota de golf. No olvide rebozar cada bola en harina.

5. En una olla grande, poner agua a hervir y salar generosamente. Colocar con cuidado las albóndigas en la olla, remover con una cuchara para evitar que se peguen al fondo. Cocer a fuego lento durante 6-8 minutos, dependiendo del tamaño de las bolas. Retirar con una espumadera. Servir calientes, rociadas con cebolla frita crujiente o mantequilla derretida. Las albóndigas vegetarianas están listas. ¡Que aproveche!



# BAJADERKI HECHO CON RESTOS DE TARTAS

Una forma ideal, sencilla y popular de utilizar los restos secos de bollería. Ya no nos atraen, pero transformarlos en "bajaderki" les encanta por arte de magia. Los bajaderki son deliciosos dulces que preparamos principalmente a partir de una mezcla de diferentes pasteles. La receta de bajaderki siempre viene bien cuando tenemos en casa varios productos de bollería diferentes pero ya no nos apetecen.

## Tiempo de preparación:

15 minutos

## Ingredientes:

- 250 g de bollería seca
- 50 g de mermelada de grosella
- 50 g de almendras
- 1/4 de cucharadita de sal
- 30 ml de Amaretto, coñac o ron Receta
- para el glaseado de cacao 100 g de cualquier crema de chocolate

## Preparación:

1. Desmenuzar la masa elegida. Añadir mermelada, nata, frutos secos y alcohol.
2. Mezclar bien. Si lo desea, añada más o menos nata o mermelada. Cada uno tiene diferentes tipos de restos de bollería. Forme bolas del tamaño que desee con la mezcla.
3. Cubra los Bajaderki con cacao, copos de coco o frutos secos. También puede verter glaseado sobre ellos. Los Bajaderki saben mejor a temperatura ambiente. ¡Deliciosos!



# GUACAMOLE

El guacamole es una salsa mexicana muy versátil que se prepara con aguacates maduros, tomates y cebollas. Para una versión sin residuos, utiliza aguacates demasiado maduros para evitar desperdicios y composta las cáscaras de las cebollas y los tomates. Sirvelo en platos reutilizables y guarda las sobras en recipientes reutilizables para minimizar aún más los residuos.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes:

- 2 aguacates maduros
- 1 tomate
- limón, exprimido
- cebolla roja picada
- 1 cucharadita de aceite (tal vez 2 si es necesario)
- sal
- pimienta

## Preparación:

1. Corte los aguacates por la mitad, quíteles el hueso y viértalos en un bol.
2. Machaca el aguacate con un tenedor y hazlo tan grueso o suave como quieras.
3. Añade el resto de ingredientes y remueve. Pruébalo y añade una pizca más de sal o zumo de limón si es necesario.
4. Sirve el guacamole con totopos o tortillas caseras.



# POLLO AL CURRY

El curry de garbanzos es un plato vegano con toques de curry y jengibre. Para una versión sin residuos, compra garbanzos y especias a granel, prepara tu propia leche de coco y composta las cáscaras.

## Tiempo de preparación:

45 minutos

## Ingredientes:

media cebolla en rodajas

1 cucharada de aceite

1 cucharadita de curry

1 cucharadita de jengibre

1 cucharadita de pimentón

2 ó 3 dientes de ajo

sal

pimienta

2-3 cucharadas de yogur

1 lata de leche de coco

1 lata pequeña de pasta de tomate o lata de tomate triturado

1 cucharada de queso crema

1 lata de garbanzos

## Cómo hacer leche de coco:

### Ingredientes:

- 1 taza de copos de coco sin azúcar
- 4 tazas de agua caliente

### Instrucciones:

1. Mezclar los copos de coco con agua caliente en una batidora durante 1-2 minutos.
2. Colar con un paño en un cuenco.
3. Páselo a una botella y guárdelo en el frigorífico.

## Preparación:

1. En una olla grande de fondo grueso o una sartén de paredes altas, calentar el aceite a fuego medio-bajo. Añadir la cebolla cortada y el ajo. Cocer, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté blanda y dorada, unos 15 minutos. Añadir una cucharada de agua cada vez si la cebolla se seca.
2. Subir el fuego a medio. Añadir las especias y remover hasta que se tuesten, aproximadamente 1 minuto. Añadir los tomates triturados y raspe suavemente el fondo de la sartén con una cuchara de madera o de goma para que suelten las especias doradas o las cebollas pegadas al fondo.
3. Vierte la leche de coco, el yogur y añade los garbanzos a la olla. Remover y reducir a fuego lento. Dejar cocer a fuego lento hasta que la salsa espese y los garbanzos se ablanden ligeramente, unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Al final, añade el queso crema. Sazone con sal y pimienta al gusto, y ajuste otros condimentos según sea necesario.



Gracias a las recetas de desperdicio cero, aprendemos que cada parte de los alimentos tiene su lugar y su valor. No es sólo una forma de reducir el desperdicio de alimentos, sino también de ahorrar recursos de forma consciente. Esperamos que estas recetas te animen a experimentar en la cocina, descubrir nuevos sabores y cuidar nuestro planeta. Vale la pena recordar que el cambio no siempre es fácil, pero cada paso hacia un estilo de vida sostenible es de gran importancia. Por ello, te animamos a que compartas este libro con tu familia y amigos y a que fomentes la concienciación sobre el despilfarro cero. Juntos podemos hacer de nuestro planeta un lugar mejor para las generaciones futuras.



**Co-funded by  
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y opiniones expresados no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Unión Europea ni de la Agencia Europea para la Educación y la Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA son responsables de las mismas.