

MÈTODES PER REDUIR EL MALBARATAMENT

Fundació

Catalunya

La Pedrera

ALIMENTIA

ACADEMY

EVITAR EL MALBARATAMENT

Evitar el malbaratament alimentari i reduir l'impacte que això té sobre tot el planeta està a les mans de tots.

Una bona manera de començar, és reduint aquest malbaratament a casa.

Tant important és la forma d'anar a comprar o organitzar la nevera, com la de saber re-aprofitar les sobres d'aliments... Totes hi estan implicades.



Xarxanet - Generalitat de Catalunya

PLANIFICAR LA COMPRA

- Una de les causes principals per les quals acabem llençant molt menjar a les escombraries és la manca de planificació a l'hora d'anar a comprar.
- Fer la llista de la compra, pensar el menú setmanal i cuinar les racions justes són accions que ens permeten estalviar diners i evitar llençar molt menjar.
- És molt important que pensem quins aliments necessitem i les quantitats o les racions de cadascun d'ells.



© Copyright 2019 Meredith Corporationthis

PLANIFICAR LA COMPRA

Passos a seguir per planificar la compra:

- Espai de què disposem

Mirem l'espai que tenim per emmagatzemar i conservar els aliments.

- Aliments que ja tenim

Revisem la nevera, el congelador i el rebost per assegurar-nos que realment hem de comprar el producte.



PLANIFICAR LA COMPRA

- Llista de la compra

Fem la llista dels aliment que necessitem, especialment els frescos, especificant-ne la quantitat en funció de la previsió setmanal d'àpats que hàgim fet.



© 2012-2020 Food Town Fresh Market

CUINA D'APROFITAMENT

La cuina d'aprofitament evita que llencem una gran quantitat de menjar i ha estat present de forma tradicional al llarg de la nostra història. *Per exemple: el pa amb tomàquet pel pa ressec o la coca de recapte.*

Amb una mica d'imaginació es poden aprofitar aliments que hagin sobrat d'altres àpats, productes que es tinguin a la nevera a punt de fer-se malbé o inclús aprofitar parts d'aliments que normalment acostumàveu a llençar.



CUINA D'APROFITAMENT

VERDURA

- Els tomàquets per amanir han madurat massa, els podem aprofitar per fer un sofregit, gaspatxo o afegir-los a un brou.
- Les restes d'una minestra de verdures o bé verdures obertes que tinguem a la nevera a punt de fer-se malbé podem afegir-les a les sopes, salses i estofats o fer-ne un sofregit.



CUINA D'APROFITAMENT

- Els retalls de ceba o el tronxo del bròquil ben fregits els podem servir com a aperitiu.
- Amb les restes sòlides del brou podem fer un trinxat o les podem aprofitar per fer crestes de verdures o canelons.
- La patata bullida que ens ha quedat la podem aprofitar per espessir cremes i salses.
- El caldo de bullir la verdura el podem guardar per fer sopes o cremes variades.



CUINA D'APROFITAMENT

FRUITA

Molts cops la fruita es fa malbé perquè n'hem comprat massa o perquè porta molts dies a casa i està molt madura. Abans de llençar-la...

- Podem fer **melmelada** amb fruita i verdura al final de la temporada.



CUINA D'APROFITAMENT

- Podem congelar la fruita i aprofitar-la per fer sorbets o batuts de diferents sabors. Només cal batre la fruita amb llet o iogurt.
- La fruita tocada o molt madura la podem aprofitar per fer suc variats o una macedònia.



© 2020, American Diabetes Association.

CUINA D'APROFITAMENT

PELES I PELLS

- Amb la **pell de la taronja**, la llimona o la pinya podem aromatitzar sucre, cremes dolces, guisats, etc. o bullir-la per fer un te.
- La **pell de la poma** la podem guardar per fer pectina natural per elaborar mermelades. Fem bullir la pell, la filtrem i guardem l'aigua en glaçoneres.



CUINA D'APROFITAMENT

CARN

- Amb els ossos de la carn podem fer caldo. De l'os del pernil també en podem fer brou, que podem congelar en una glaçonera. Els glaçons de brou concentrat es poden fer servir per elaborar plats de pasta o rostits, i a la vegada per poder-ne agafar la porció necessària.



CUINA D'APROFITAMENT

- Si ens sobra **carn cuita** o d'un rostit podem fer un sofregit de tomàquet per a pasta, arròs, pizzes o bé preparar un farcit de croquetes, de canelons, etc.
- La carn que ens ha sobrat d'una **barbacoa** o d'un **pollastre a l'ast** servirà per a fer un caldo, croquetes o un sofregit de tomàquet.
- Els **embotits secs** els podem tallar a trossets i posar-los en amanides, truites, cremes i pasta.



© Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, SA

CUINA D'APROFITAMENT

PEIX

- Podem fer sopa de peix aprofitant el cap i l'espina central dels peixos grossos i mitjans.
- Si ens sobra peix, el podem esmicolar per fer croquetes o bunyols. També podem fer flams, púdings o pastissos de peix. o púdings.



CUINA D'APROFITAMENT

- Amb l'oli d'anxova podem fer una vinagreta.
- L'aigua de bullir marisc la podem concentrar i congelar en glaçoneres i aprofitar-la per donar gust a les sopes.
- Amb la pell del bacallà podem obtenir oli per fer pil-pil o assecar-la amb paper absorbent, fregir-la i fer-ne xips.



CUINA D'APROFITAMENT

LÀCTICS

- El formatge que ens ha quedat sec el podem ratllar per fer un gratinat per a plats de pasta, canelons i lasanya.
- També el podem afegir trossejat a sopes i cremes; els aportarà més sabor.



CUINA D'APROFITAMENT

- Amb els iogurts que no consumirem abans de la data de caducitat podem fer pa de pessic, magdalenes o salses per a amanides i carns.
- La llet encetada que estigui a punt de fer-se malbé, aprofitem-la per fer pastissos, galetes i postres casolanes.



© 2020 Jennifer Segal

CUINA D'APROFITAMENT

PA

- Guardem el pa en llesques al congelador i traiem cada dia la quantitat que menjarem.
- Fem el pa ratllat a casa amb el **pa sec** per fer arrebossats.
- Fem crostons tallant el pa sec a daus. Per acompanyar una sopa o una crema.
- Amb el **pa sec** també se'n poden fer sopes.



© 2008–2020 Two Peas & Their Pod.

CUINA D'APROFITAMENT

- Torrem el pa i servim-lo amb embotits per a un aperitiu.
- De les llesques de pa de pagès en podem fer "pizzas"
- El **pa sec** (així com galetes, magdalenes o pa de pessic que estiguin una mica secs) el podem aprofitar per fer púdings i pastissos

Trobareu receptes per aprofitar pa en aquest [enllaç](#) (en anglès)



© 2020 Land O Lakes,

CUINA D'APROFITAMENT

ARRÒS

Qualsevol tipus d'arròs que hàgim preparat i hagi sobrat és aprofitable, pot servir per molts altres plats:

- Arancini (croquetes italianes), per acompanyar altres plats, fent-ne un socarrat...
- Afegir l'arròs blanc sobrant que hàgim cuinat a qualsevol sopar.
- Aprofitar l'arròs blanc sobrant, per re-bullir-lo en llet i fer-ne un postres.



CUINA D'APROFITAMENT

PASTA

- Aprofitem la pasta sobrant per afegir-la a les amanides.
- Fer un sofregit i afegir la pasta cuita que ens ha sobrat d'un altre àpat, així quedarà sucosa.
- Completem qualsevol sopa afegint-hi la pasta sobrant que hàgim cuinat; així es rehidrata.



PLANIFICAR MENÚS

Alguns aspectes a tenir en compte:

- **Calendari:** determinar quins dies tens temps de cuinar i quins ho hauries de deixar preparat.
- **Pensa segons l'estació:** potenciant els productes de temporada i el tipus d'elaboració.
- **Inclou varietat:** a més d'incloure receptes preferides o de sempre, intenta incloure'n de noves que aportin aliments que no acostumaves a consumir.
- **Criatures:** si tens criatures pots mirar de combinar-ho amb el menú escolar, per tal de no repetir plats. Així com involucrar-les en la decisió d'alguns àpats i receptes.

BATCH COOKING

Aquest és un mètode molt senzill i molt pràctic, que consisteix en **cuinar en sèrie**.

Només cal dedicar una part del cap de setmana, per exemple una tarda, a preparar els àpats que farem al llarg de la setmana.

Es tracta de cuinar un dia per a tota la setmana.



BATCH COOKING

La clau principal està en la **planificació** dels 10 àpats de tota la setmana o inclús de més d'una setmana.

- Ens permetrà reduir els residus orgànics i per tant **evitar malbaratament** d'aliments
- Ens ajudarà a **estalviar**, doncs comprarem només aquells ingredients que formin part del nostre menú setmanal. I també estalviarem temps!



BATCH COOKING

Alguns trucs útils:

- Cuina ingredients o bases reutilitzables com ara un sofregit, que es pugui fer servir per a més d'una recepta. Una verdura també es pot servir d'acompanyament o per fer-ne una crema.
- Inclou en el menú setmanal diversos plats únics.



BATCH COOKING

- Al fer la planificació setmanal i abans d'anar a comprar pensa en quins ingredients tens a casa (ja sigui al rebost, a la nevera o al congelador) i aprofita'ls.
- Incorpora als menús els productes de temporada.
- En una mateixa elaboració pots cuinar racions que et serveixin per més d'una setmana i guardar-les al congelador.



BATCH COOKING

- Controla tot el que tens al congelador, identificant cada recipient, quantes racions hi ha a cada un d'ells i quan ho vas congelar.
- Per a congelar, utilitza preferentment envasos hermètics de vidre o bosses de silicona
- Per omplir la nevera i el congelador aprofita bé els recipients que seran quan més petits millor, o no t'hi cabrà tot!



MÈTODES DE CONSERVACIÓ

L'elaboració de conserves casolanes s'ha desenvolupat de forma tradicional per emmagatzemar aliments per fer front a possibles èpoques d'escassetat o per consumir aliments fora de temporada.

A l'hora d'anar a comprar, sovint ens trobem ofertes en què comprant més quantitat el preu surt més baix.

Per no deixar passar l'oportunitat d'estalviar diners podem elaborar receptes casolanes per a conservar l'excés de producte que potser no consumim en breus.



MÈTODES DE CONSERVACIÓ

Escabetxat: es tracta d'una barreja a base de sal, vinagre i espècies, que aporta un sabor característic al producte i una adequada conservació. El vinagre aporta la seva acció conservant gràcies al àcid acètic.

Ex: peixos blaus, aus, musclos, conill, verdures...



MÈTODES DE CONSERVACIÓ

En oli: és un mètode molt senzill ja que consisteix simplement en submergir l'aliment en oli d'oliva. L'aliment a conservar molt cops està cuit i trossejat de forma prèvia.

Ex.: anxoves, formatge, vegetals, carn...

Envinagrats: aquest mètode es basa en la reducció del pH de l'aliment, el que impedeix el desenvolupament de microorganismes.

Es poden fer amb tot tipus de verdures.



MÈTODES DE CONSERVACIÓ

- **Almívar:** consisteix en afegir sucre a preparats de fruita de manera que s'evita l'oxidació d'aquesta, ja que s'impedeix el seu contacte amb l'oxigen de l'aire. L'alta concentració de sucre en l'almívar ajuda a mantenir la fermesa de les fruites evitant que amb el temps s'anessin desfent.

Ex. Qualsevol tipus de fruita.

- **Melmelada:** es tracta d'una conserva de fruita o verdura cuinades prèviament amb l'adició de sucre.



MÈTODES DE CONSERVACIÓ

- **Chutney:** es tracta d'una espècie de confitura que s'elabora amb fruites o verdures cuites en vinagre, especes aromàtiques i sucre. Aquesta elaboració plena de sabor és originària de la Índia.
- **Confitat:** És un mètode tradicional que serveix tant per fruites, verdures, carns i peixos. Consisteix en l'acció de cuinar un aliment en greix calent (oli, llard, mantega...) a baixa temperatura per aconseguir que es cogui sense que agafi color daurat.



MÈTODES DE CONSERVACIÓ

- **En alcohol:** És ideal per fruites com ara: cireres, llimones o préssecs.
- **En sal:** Consisteix en aplicar concentracions molt elevades de sal al producte, ja sigui a partir de sal seca o salmorra. Això fa que el producte es deshidrati inhibint el creixement d'algunes bactèries. Es pot aplicar per peix, carns i alguna verdura.

