

Recetario FEAST

Cocina de aprovechamiento y
sostenibilidad

Propuestas prácticas para hogas, aulas y
comunidades



Proyecto FEAST – Food Education and Sustainable Training

Cocinar también es una forma de educar

La cocina cotidiana es un espacio privilegiado para aprender sobre sostenibilidad, aprovechamiento de los recursos y toma de decisiones responsables. A través de recetas sencillas y técnicas tradicionales, es posible reducir el desperdicio alimentario y reforzar hábitos que generan impacto positivo en el entorno.

Este recetario forma parte del proyecto FEAST y recoge propuestas prácticas basadas en la cocina de aprovechamiento, la tradición culinaria y el uso consciente de los alimentos. Está diseñado para ser utilizado en hogares, aulas, talleres y espacios comunitarios, adaptándose a distintos contextos y niveles de experiencia.

Las recetas que encontrarás a continuación combinan saberes tradicionales y enfoques actuales de alimentación sostenible, promoviendo una relación más consciente con los alimentos desde la planificación hasta el consumo.



Cada receta es una oportunidad para aprender, compartir y transformar hábitos.



¿Cómo usar este recetario?

Este recetario es una guía práctica para reflexionar y actuar sobre el aprovechamiento de los alimentos.

Puede utilizarse de forma flexible, tanto en el hogar como en actividades educativas y comunitarias, adaptándose a distintos contextos y experiencias.



Activar conocimientos previos

Antes de empezar, reflexiona o conversa sobre los alimentos que suelen sobrar y las prácticas de aprovechamiento que ya conoces. Este primer paso ayuda a conectar el recetario con la experiencia cotidiana.



Principios del aprovechamiento

La cocina de aprovechamiento se basa en valorar los alimentos como recursos, reducir pérdidas innecesarias y aplicar técnicas sencillas que prolongan su vida útil. Las recetas del recetario parten de estos principios.



Poner en práctica

Elige una receta, identifica qué ingredientes se reaprovechan y piensa cómo adaptarla a lo que tienes disponible. Cocinar es una forma directa y accesible de aprendizaje.



Compromiso

Para cerrar, plantea un pequeño gesto personal o compartido: incorporar una receta de aprovechamiento, reducir el desperdicio de un alimento concreto o compartir una práctica culinaria con otras personas.

¿Cómo se organiza este recetario?

Las recetas y propuestas que encontrarás a continuación están organizadas para facilitar su uso y adaptación a distintos contextos. No es necesario seguir un orden cerrado: puedes empezar por cualquier bloque según tus intereses o necesidades.

Recetas de aprovechamiento vegetal

Platos elaborados a partir de verduras de temporada y restos vegetales.



Recetas tradicionales adaptadas

Propuestas inspiradas en la cocina tradicional con un enfoque más ligero y sostenible.



Aprovechamiento de pan, cereales y legumbres

Aprovechamiento de pan, cereales y legumbres



Recetas dulces y bebidas

Postres y bebidas elaborados con frutas maduras y otros ingredientes sobrantes.



Cada receta incluye sugerencias de adaptación para promover una cocina más consciente y responsable.

Recetas de aprovechamiento vegetal

Las verduras son uno de los alimentos que más se desperdician, a pesar de su gran valor nutricional y culinario. Tallos, hojas, pieles o piezas maduras pueden transformarse en platos sabrosos, completos y sostenibles si se aplican técnicas sencillas de reaprovechamiento.



En esta sección encontrarás recetas que te ayudarán a:

- Aprovechar restos de verduras y hortalizas.
- Reducir el desperdicio en la cocina diaria.
- Recuperar preparaciones tradicionales basadas en el uso integral de los alimentos.
- Incorporar hábitos de cocina más eficientes y sostenibles.



Estas recetas demuestran que cocinar con conciencia también es una forma de cuidar el territorio y los recursos.

Caldo de verduras de aprovechamiento

Base neutra y concentrada para múltiples elaboraciones

Ingredientes orientativos:

- Zanahoria (entera o cáscaras)
- Puerro (parte verde)
- Apio, cebolla (partes verdes)
- Calabacín.
- Agua abundante
- Sal (poca).

▲ *Puedes usar las verduras que quieras, incluso cáscara. Evita verduras que alteren mucho el sabor o el color (coles, coliflor, alcachofa, etc.).*



Elaboración

1. **Preparar las verduras:** Lavar bien las verduras y cortarlas en trozos grandes. No es necesario picarlas finamente.
2. **Iniciar la cocción:** Colocar las verduras en una olla grande, cubrir con agua fría y llevar a fuego medio.
3. **Cocer lentamente:** Mantener la cocción a fuego suave durante 4–8 horas, retirando la espuma que se forme para eliminar impurezas.
4. **Ajustar y colar:** Rectificar ligeramente de sal, colar el caldo y dejar enfriar antes de conservar.

Clave de aprovechamiento

El uso de partes verdes, hojas y cáscaras limpias permite extraer sabor y nutrientes de elementos que normalmente se descartan, reduciendo el desperdicio y mejorando la eficiencia en cocina.

Pesto o salsa verde de hojas y tallos

Aprovechamiento de hojas y partes verdes de verduras

Ingredientes orientativos:

- Hojas de verduras limpias (zanahoria, rábano, remolacha u otras similares)
- 1 diente de ajo
- Frutos secos (nueces, almendras u otros disponibles)
- Queso rallado o en trozos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto



Elaboración

1. **Preparar las hojas:** Lavar bien las hojas de verduras y secarlas ligeramente para eliminar el exceso de agua.
2. **Triturar los ingredientes:** Colocar en un vaso de batidora las hojas, el ajo, los frutos secos y el queso. Triturar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. **Emulsionar:** Añadir el aceite de oliva poco a poco mientras se sigue triturando, hasta conseguir la textura deseada.
4. **Ajustar:** Probar y ajustar de sal si es necesario.

Clave de aprovechamiento

Sustituir la albahaca tradicional por hojas de verduras permite reaprovechar partes comestibles que suelen desecharse, reduciendo el desperdicio y ampliando las posibilidades culinarias.

Salteado base de verduras para fondos y sofritos

Aprovechamiento de tallos y restos vegetales

Ingredientes orientativos:

- Tallos de brócoli, coliflor o acelgas
- Restos de pimiento, cebolla o tomate
- Ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto



Elaboración

1. **Seleccionar los restos:** Utiliza tallos y partes firmes de verduras que suelen desecharse, siempre bien limpios.
2. **Picar y saltear:** Pica finamente los tallos y saltéalos con ajo y otras verduras en una sartén con un poco de aceite, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
3. **Convertir en base de sofrito:** Este salteado puede usarse directamente o cocinarse un poco más para obtener un sofrito base, ideal para arroces, guisos, sopas o fondos.
4. **Conservación y uso:** Deja enfriar y guarda en porciones pequeñas. Se puede refrigerar o congelar para usar como base en distintas preparaciones.

Clave de aprovechamiento

Transformar restos de verduras en sofritos permite reducir el desperdicio y ganar rapidez y sabor en la cocina diaria.

Crema Fría de Espárragos Trigueros

Uso integral del espárrago y verduras de temporada

Ingredientes (4-5 personas):

- 500 g de espárragos trigueros frescos
- 1 patata pequeña
- 1 cebolla pequeña
- 600 ml de caldo vegetal
- Un chorro de leche vegetal ligera o yogur natural (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal y pimienta al gusto



Elaboración

1. **Preparar espárragos:** Limpiar y cortar los tallos, reservando las yemas.
2. **Pochar verduras:** Cocinar cebolla en AOVE hasta transparente, añadir patata en trozos.
3. **Cocer:** Agregar tallos de espárragos y caldo, hervir y luego cocer a fuego lento hasta que la patata esté tierna (15-20 minutos).
4. **Triturar:** Batir la mezcla hasta obtener una crema homogénea; añadir leche vegetal o yogur para suavizar si se desea.
5. **Rectificar y enfriar:** Ajustar sal y pimienta, enfriar a temperatura ambiente y refrigerar al menos 2 horas. Decorar con yemas de espárrago salteadas.

Clave de aprovechamiento

Esta receta permite reutilizar tallos fibrosos y verduras maduras, evitando el desperdicio y transformándolos en un plato completo y nutritivo.

Recetas tradicionales adaptadas

La cocina tradicional ha sido, durante generaciones, una forma eficaz de aprovechar los alimentos disponibles y reducir el desperdicio.

En esta sección se presentan recetas regionales adaptadas a un enfoque más ligero y sostenible, manteniendo su valor cultural y culinario.



En esta sección encontrarás recetas que te ayudarán a:

- Recuperar platos tradicionales desde una mirada actual y sostenible.
- Reducir el uso de grasas y productos ultraprocesados.
- Aprovechar mejor ingredientes básicos y de temporada.
- Mantener el sabor y la identidad culinaria con técnicas más saludables.



Estas recetas demuestran que tradición y sostenibilidad pueden ir de la mano en la cocina cotidiana.

Gazpacho andaluz adaptado

Receta tradicional de aprovechamiento, ligera y sin desperdicio.

Ingredientes (4 personas)

- 1 kg de tomates maduros de temporada
- 1 pepino
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 diente de ajo
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 20 ml de vinagre de vino blanco
- Agua fría al gusto
- Sal al gusto



Elaboración

1. **Preparar las hortalizas.** Lavar y trocear tomates, pepino y pimiento. Colocar en la batidora.
2. **Triturar.** Añadir el ajo, el vinagre y una pizca de sal. Triturar hasta obtener una mezcla fina.
3. **Emulsionar.** Añadir el aceite en hilo fino mientras se bate.
4. **Ajustar textura.** Incorporar agua fría poco a poco hasta lograr la consistencia deseada.
5. **Enfriar.** Refrigerar al menos una hora antes de servir.

Adaptación saludable

No se añade pan ni azúcar.

La textura se ajusta con pepino o manzana, aprovechando el dulzor natural del tomate maduro.

Escalivada Catalana

Verduras asadas para reaprovechar y reutilizar en distintas preparaciones

Ingredientes (4 personas)

- 2 pimientos rojos grandes
- 1 berenjena mediana
- 1 cebolla grande
- 2 tomates maduros
- 2-3 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal y pimienta al gusto



Elaboración

1. **Asar las verduras:** Precalentar el horno a 200 °C. Colocar pimientos, berenjena, cebolla y tomates en una bandeja y asar durante 40-50 minutos, girándolos a mitad de cocción, hasta que la piel esté arrugada y ligeramente tostada.
2. **Dejar sudar:** Retirar del horno y cubrir las verduras con papel de aluminio o introducirlas en una bolsa cerrada durante unos minutos para facilitar el pelado.
3. **Pelar y cortar:** Pelar los pimientos y la berenjena, retirar las semillas y cortar todas las verduras en tiras.
4. **Aliñar:** Colocar las verduras en una fuente, añadir los ajos laminados, sal, pimienta y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. Mezclar con cuidado.
5. **Reposar y servir:** Dejar reposar por 30 minutos; servir tibio o frío como entrante, guarnición o sobre pan tostado.

Adaptación saludable

.Asar las verduras sin añadir grasa durante la cocción y aliñar solo al final con aceite de oliva virgen extra.

Ajoblanco malagueño

Sopa fría tradicional de aprovechamiento

Ingredientes (4 personas)

- 250 g de almendras crudas y peladas
- 2 dientes de ajo
- 500 ml de agua fría
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- Sal al gusto
- Uvas blancas o melón para decorar



Elaboración

1. **Triturar:** Colocar en la batidora las almendras, los ajos, el aceite, el vinagre y la sal. Triturar mientras se añade el agua fría poco a poco hasta obtener una crema fina.
2. **Enfriar:** Probar y ajustar de sal o vinagre si es necesario. Refrigerar al menos una hora.
3. **Servir:** Servir bien frío, acompañado de uvas blancas o trozos de melón.

Adaptación saludable

.Moderar la cantidad de aceite y acompañar con fruta fresca. Las almendras pueden sustituirse por anacardos.

Zarangollo Murciano

Cocina tradicional de aprovechamiento vegetal

Ingredientes (4 personas)

- 2 calabacines grandes
- 1 cebolla grande
- 4 huevos
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal y pimienta al gusto



Elaboración

1. **Preparar las verduras:** Lavar y cortar los calabacines en rodajas finas. Picar la cebolla en juliana.
2. **Pochar:** En una sartén amplia, calentar un poco de AOVE y pochar la cebolla a fuego lento hasta que esté transparente. Añadir el calabacín y cocinar a fuego medio-bajo hasta que esté tierno y haya soltado parte de su agua.
3. **Añadir los huevos:** Batir los huevos y verterlos sobre las verduras. Remover suavemente con una cuchara de madera hasta que los huevos cuajen, manteniendo una textura jugosa y cremosa.
4. **Sazonar y servir:** Sazonar con sal y pimienta al gusto. Servir el zarangollo caliente, como plato principal o como guarnición de carnes o pescados.

Adaptación saludable

.Priorizar una mayor proporción de calabacín y cebolla y utilizar una cantidad moderada de aceite. Para una versión más ligera, se pueden usar solo claras o combinar huevos enteros con claras.

Aprovechamiento de pan, cereales y legumbres

El pan, los cereales y las legumbres pueden aprovecharse más allá de su preparación inicial. Esta sección propone recetas sencillas para reutilizar estos alimentos, reducir el desperdicio y fomentar una cocina más eficiente y sostenible.



En esta sección encontrarás recetas que te ayudarán a:

- Aprovechar pan duro, cereales cocidos y legumbres sobrantes.
- Reducir el desperdicio en la cocina diaria.
- Recuperar preparaciones tradicionales de aprovechamiento.
- Incorporar hábitos de cocina más eficientes y sostenibles.



Estas recetas muestran que cocinar con conciencia también es una forma práctica de cuidar los alimentos y los recursos disponibles.

Pan rallado y picatostes caseros

Reaprovechamiento del pan duro para múltiples preparaciones

Ingredientes

- Pan duro (barra, hogaza o restos de pan de molde)
- Aceite de oliva virgen extra (opcional)
- Especias al gusto (ajo en polvo, orégano, pimentón, hierbas secas)



Elaboración

1. Pan rallado

- a. Cortar el pan duro en trozos pequeños.
- b. Triturar en batidora o rallarlo hasta obtener la textura deseada.
- c. Conservar en un recipiente hermético.

2. Picatostes (crutones)

- a. Cortar el pan en dados pequeños.
- b. Mezclar con un chorrito de aceite de oliva y especias al gusto.
- c. Hornear a 180 °C durante 10–15 minutos, removiendo a mitad de cocción, hasta que estén dorados y crujientes.

Adaptación saludable

- Utilizar pan integral para aumentar el aporte de fibra.
- Reducir el aceite al mínimo o prescindir de él si se hornea directamente.
- Evitar sal añadida y potenciar el sabor con hierbas y especias.

Uso práctico: El pan rallado y los picatostes pueden emplearse en rebozados, sopas, ensaladas, rellenos, croquetas o gratinados, facilitando una cocina más eficiente y sin desperdicios.

Tortilla de pasta o arroz sobrante

Aprovechamiento de cereales cocidos

Ingredientes

- Pasta o arroz cocido sobrante
- 4 huevos
- Queso rallado (opcional)
- Verduras picadas (restos cocinados o crudos)
- Hierbas aromáticas al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



Elaboración

1. **Mezclar los ingredientes:** Combinar la pasta o el arroz sobrante con los huevos batidos, el queso rallado, las verduras picadas y las hierbas aromáticas.
2. **Verter en la sartén:** Calentar una sartén con un poco de aceite y verter la mezcla, repartiendo bien para que quede uniforme.
3. **Cocinar a fuego lento:** Dejar que la tortilla se cuaje poco a poco por ambos lados, hasta obtener una textura jugosa y bien integrada.

Adaptación saludable

.Priorizar verduras frente a cereales, usar poco aceite y ajustar la cantidad de queso según las necesidades.

Croquetas de legumbres cocidas

Reutilizar legumbres sobrantes en una receta tradicional

Ingredientes

- Legumbres cocidas sobrantes (lentejas, garbanzos o alubias)
- 1 diente de ajo o restos de cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Harina
- Leche o bebida vegetal
- Pan rallado
- Huevo
- Sal y especias suaves al gusto



Elaboración:

1. **Preparar la base:** Tritura o pica ligeramente las legumbres cocidas junto con el ajo o la cebolla, sin convertirlas en puré.
2. **Mezclar con bechamel espesa:** Prepara una bechamel espesa y añade las legumbres. Cocina unos minutos hasta obtener una masa homogénea y manejable. Deja enfriar.
3. **Formar y cocinar:** Forma las croquetas, pásalas por huevo y pan rallado y cocínalas al horno o en sartén con poco aceite.

Adaptación saludable

- Preparar una bechamel ligera con aceite de oliva virgen extra y menos harina.
- Aumentar la proporción de legumbres para mejorar el aporte de fibra y proteína.
- Cocinar las croquetas al horno o con poco aceite, en lugar de fritura profunda.
- Usar pan rallado integral o casero para el rebozado.

Recetas dulces y bebidas

Los postres y las bebidas también ofrecen oportunidades para reducir el desperdicio alimentario. Pan duro, frutas maduras o ingredientes sobrantes pueden transformarse en elaboraciones sencillas, sabrosas y equilibradas.



En esta sección encontrarás propuestas que te ayudarán a:

- Reaprovechar ingredientes dulces habituales.
- Reducir el desperdicio en preparaciones cotidianas.
- Recuperar recetas tradicionales adaptadas.
- Incorporar hábitos más conscientes y sostenibles.



Estas recetas demuestran que el aprovechamiento también puede ser creativo, accesible y compatible con una alimentación equilibrada.

Torrijas saludables

Receta tradicional adaptada

Ingredientes

- Pan para torrijas (preferiblemente casero)
- Crema inglesa sin azúcar
- Mantequilla (cantidad mínima)
- Canela en polvo
- 150 g de anacardos crudos
- 50 ml de leche de avena
- 60 g de dátiles deshuesados



Elaboración:

1. **Preparación previa:** Remojar los anacardos en agua durante al menos 2 horas y preparar la crema inglesa sin azúcar.
2. **Preparación de las torrijas:** Cortar el pan en piezas gruesas (2–3 cm). Remojar bien el pan en la crema inglesa. Dejar reposar en la nevera durante 24 horas para que absorba la crema.
3. **Crema de anacardos:** Escurrir los anacardos y triturarlos con la leche de avena y los dátiles hasta obtener una crema fina.
4. **Cocinado:** Calentar una sartén antiadherente con una pequeña cantidad de mantequilla. Dorar las torrijas por todos los lados, con cuidado de no romperlas.
5. **Presentación:** Servir la torrija, decorar con la crema de anacardos y espolvorear canela.

Adaptación saludable

Se reduce el uso de azúcar refinado y fritura abundante, apostando por endulzantes naturales, reposo prolongado y una cocción suave con poca grasa.

Flan de huevo sin azúcar

Una alternativa dulce y ligera, sin azúcares añadidos

Ingredientes (4 personas)

1. Para el flan

- 300 ml de leche (animal o vegetal)
- 3 huevos grandes
- 100–120 g de pasta de dátil
- 200 g de queso crema (mejor bajo en grasa)
- Unas gotas de vainilla natural

2. Para el caramelo

- Miel al gusto
- Unas gotas de agua



Elaboración:

1. **Preparar el horno y la base:** Precalentar el horno a 170 °C. Si no se tiene, preparar la pasta de dátil remojando los dátiles y triturándolos.
2. **Hacer el caramelo:** Calentar la miel con unas gotas de agua hasta obtener un caramelo líquido. Verter en el fondo del molde y reservar.
3. **Preparar la mezcla:** Calentar la leche sin que hierva. Batir los huevos y mezclar con la pasta de dátil, el queso crema y la vainilla. Incorporar la leche poco a poco removiendo.
4. **Cocinar al baño maría:** Verter la mezcla en el molde. Colocar en una fuente con agua caliente y hornear 30–35 minutos, hasta que cuaje.
5. **Enfriar y servir:** Dejar enfriar y refrigerar al menos 2 horas antes de desmoldar.

Adaptación saludable

Endulzado naturalmente con dátiles y miel, sin azúcar refinado. Puede elaborarse con leche vegetal para una versión sin lácteos.

Agua aromatizada con pieles de frutas y verduras

Una alternativa dulce y ligera, sin azúcares añadidos

Ingredientes

- Pieles bien lavadas de pepino, limón, naranja o piña
- Agua fría



Elaboración:

Aprovecha las pieles de frutas y verduras que normalmente se desechan y colócalas en una jarra con agua fría. Deja reposar la mezcla en la nevera durante al menos 2–4 horas para que el agua se infusione y adquiera aroma y sabor de forma natural. Antes de servir, puedes colar las pieles si prefieres una bebida más limpia.

Adaptación saludable

No necesita azúcar ni edulcorantes. Puedes reutilizar las pieles una segunda vez en el mismo día y combinar distintos tipos (cítricos y pepino, por ejemplo) para obtener sabores más complejos y refrescantes

Helado de plátano congelado

Un postre cremoso y saludable sin azúcares añadidos.

Ingredientes

- Plátanos muy maduros (con la piel oscurecida)

Opcionales para variar el sabor:

- Cacao puro en polvo
- Mantequilla de cacahuete
- Frutos rojos congelados
- Un chorrito de bebida vegetal (solo si hace falta)



Elaboración:

- **Preparar el plátano:** Pelar los plátanos maduros y cortarlos en rodajas.
- **Congelar:** Colocar las rodajas en un recipiente o bandeja y congelar durante al menos 4 horas.
- **Procesar:** Triturar el plátano congelado en una batidora potente o robot de cocina hasta obtener una textura cremosa y homogénea, similar a un helado.
- **Ajustar y servir:** Si la mezcla está muy densa, añadir una pequeña cantidad de bebida vegetal. Servir inmediatamente o volver a congelar unos minutos para una textura más firme.

Adaptación saludable

Helado 100 % natural, sin azúcares añadidos ni ultraprocesados. Se puede personalizar con cacao o fruta para variar sabores sin perder su carácter saludable.

Cocinar también es transformar

Aprovechar no es solo una técnica culinaria: es una forma de valorar los recursos, reducir el desperdicio y cuidar el entorno. La sostenibilidad se contruye en decisiones cotidianas.



**Reducir el
desperdicio**



**Valorar cada
alimento**



**Compartir en
comunidad**

_____ Mi comprometo a: _____



Accede a más recursos en nuestro **campus virtual**:



<https://campus.in-nova.org/>