



Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

LA COMIDA NO SE TIRA. Recetas de aprovechamiento



De vez en cuando en todas las casas tenemos excedentes de alimentos en buen estado o sobras de comidas elaboradas que no hemos consumido y no sabemos qué hacer con ellos. Antes de tirarlos a la basura y desperdiciar un recurso tan valioso como la comida, deberíamos buscar la manera de aprovecharlos.

Tenemos que ser conscientes de que la producción de alimentos requiere un consumo de energía y un gasto de recursos naturales y, por tanto, tiene un impacto ambiental asociado, además del esfuerzo humano que se ha destinado a fabricarlo. Aproximadamente un tercio de los alimentos que se producen en el mundo se desperdician y es tarea de todos parar este sinsentido.

Desde aquí os proponemos esta receta de cocina de aprovechamiento para hacer en familia y os animamos a buscar muchas más. Un buena manera de contribuir desde casa a reducir el desperdicio alimentario y a favorecer la economía circular que tanto necesita nuestro Planeta.

12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES





RECETA DE SUSHI DE COCIDO

Ingredientes:

- Hojas verdes de repollo
- Restos de la preparación de un cocido (garbanzos, zanahoria, jamón, morcillo, chorizo...)
- Aceite de oliva
- Comino
- Bicarbonato



Modo de preparación:

- Separar las primeras hojas de un repollo.
- Ponerlas a cocer, quitando el nervio central, con un poco de agua, sal y una pizca de bicarbonato durante dos minutos.
- En otro bol pondremos los garbanzos, un chorro de aceite de oliva y comino en grano. Se bate hasta conseguir una masa densa y cremosa (hummus).
- Añadir los tropezones del cocido y remover suavemente.
- Poner una base de hojas de repollo ya cocidas sobre el papel *film* y, en el centro de las hojas, añadir un poco de la masa de hummus.





Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA
#EDUCACIÓNAMBIENTAL

RECETA DE SUSHI DE COCIDO



- Ir enrollando sobre sí misma con la ayuda del papel *film*.
- Retorcer los extremos para que quede bien prensado.
- Enfriar durante al menos dos horas.
- Pasado este tiempo, sacarlo con cuidado del papel *film* y cortar en lonchas de un centímetro, aproximadamente.
- Fuente:

<http://www.alimentacion.es/es/alimentacion-responsable/recetario/recetas/recetas-buen-aprovecho/sushi-de-cocido/#>