



Trash-cooking, la técnica saludable para no desperdiciar toda la comida que tienes en la nevera

Descripción



Trash cooking tiene como objetivo aprovechar al máximo toda la comida que tienes en casa y evitar el fatal destino de acabar en la basura. Es un método responsable y efectivo porque te permite alargar al máximo la vida de las sobras e ingredientes sin meterte en desperdicios innecesarios.

Esta técnica es de origen oriental, donde la filosofía de la máxima utilidad llega también a las cocinas, y cada vez es más popular en todo el mundo. Aunque suene nuevo, es algo que se lleva haciendo desde hace mucho tiempo: solo hay que pensar en las clásicas croquetas hervidas, encaminadas a sacarle el máximo partido a este plato hasta el final.

La cocina basura fomenta la creatividad y la conciencia. Incluso la comida que parece desgastada tiene salida siempre y cuando se respete al máximo la higiene y la salud. Cuando ha llegado el momento en que la comida está muy estropeada y consumirla puede suponer un riesgo, es mejor tirarla, pero antes de que esto ocurra puede que tengas muchas opciones. De esta manera logras un

consumo consciente y responsable y son muy favorecedores para tu economía.

Aprovecha al máximo los residuos de tu cocina

Uno de los alimentos que se tirará a la basura en poco tiempo es el pan. Si compras cantidades que no se consumirán el mismo día, corres el riesgo de terminar en la basura una vez que se haga un poco difícil que no se consuma. Si te sientes identificado con esta situación, estas opciones te salvarán la compra y el pan.

Si sabe que no usará todo el pan antes de que se endurezca, córtelo en rodajas y guárdelo en el congelador para tener siempre una reserva para tostar antes de tirarlo. Cuando sea demasiado tarde, dale una segunda vida al pan duro convirtiéndolo en el ingrediente principal de recetas dulces y saladas.

El pan duro se puede convertir en pan rallado, almacenarlo en un frasco sellado al vacío y usarlo en cualquier momento que desee hacer un empanado o rebozado. Del mismo modo puedes preparar unas deliciosas migas, el plato estrella de esta temporada. De postre, la torrija es una opción sencilla y deliciosa, pero también lo es la crema pastelera, preparada de manera similar, con un resultado muy agradable al paladar.

La mermelada es una excelente opción para aprovechar las frutas/PEXELS

Además, la fruta corre el riesgo de acabar prematuramente en la basura. No se preocupe si sus manzanas, plátanos o peras se estropean un poco. Si no quieres comerlos así, puedes convertirlos en ingredientes para mermeladas, batidos o compotas. Como también son más maduros de lo habitual, tienen un mayor contenido de azúcar y por tanto un sabor más dulce, por lo que no es necesario añadir azúcar.

La piel de la fruta también se puede guardar ya que tiene grandes propiedades que se pierden si se desechan primero. Algunas frutas tienen una gran cantidad de nutrientes en su cáscara que realzan el sabor y aportan beneficios positivos al organismo. Por ejemplo, la ralladura de limón es un gran potenciador del sabor en postres y platos de carne o pescado.

Recetas creativas, económicas y saludables.

Un caso similar ocurre con las verduras. Paradójicamente, aunque es un alimento que se echa a perder rápidamente, también tiene muchas oportunidades antes de tirarlo. Ligeramente recargadas, las verduras se pueden utilizar como fondo de salteados, acompañando y aportando textura a tus guisos. Además, en este estado, como ocurre con las frutas, se potencia mucho más el sabor.

Con las verduras ya cocidas, las posibilidades son aún mayores. El resto de los guisos se pueden convertir en puré, las verduras de los guisos que pasan por la licuadora agregan textura, nutrición y sabor a los platos de carne o legumbres, y el ratatouille sobrante se convierte fácilmente en ricos rellenos para albóndigas o salsa para pasta.

La receta estrella de la cocina multiusos son las croquetas/PEXELS

La carne y el pescado son alimentos con mucho más potencial del que imaginas. Incluso puedes

usarlos para crear lo que inicialmente pensaste que era desechable: el hueso de carne le da un sabor especial a los caldos y sopas, y los huesos de pescado hacen un caldo exquisito para deliciosas recetas de arroz.

Los restos de carne de guisos y guisos pueden convertirse en el ingrediente principal de las croquetas, una receta popular que gusta a casi todo el mundo. Siempre que se usen poco después de cocinar, estas sobras tienen potencial para llenar las estrellas. Además, las croquetas en sí son un respaldo para las comidas de emergencia porque si sale una tanda grande, tanto la masa como las croquetas ya enrolladas se pueden congelar y guardar para cuando las necesites.

Fecha de creación

marzo 2023