

AQUÍ NO ES LLENÇA RES!

Consells

Introducció

Cada any es llencen a les escombraries més de 100.000 tones de menjar en bon estat a les llars catalanes. Molt d'aquest menjar que malbaratem es podria aprofitar fàcilment amb un petit canvi d'hàbits a la cuina.

La reducció dels residus comença quan anem a comprar i segueix quan cuinem. Cada decisió que prenem és important, ja que es convertirà en un estalvi econòmic i ambiental.

Conserva els aliments

La bona conserva dels aliments evitarà que malbaratem el menjar. Per això, és important saber com hem de guardar el menjar per allargar la seva durabilitat i evitar que se'ns faci malbé.

Imagina abans de llençar

Moltes vegades alguns aliments o parts dels mateixos acaben a les deixalles. Però amb una mica d'imaginació podem aprofitar-los fent des d'aperitius fins a salses o aromatitzants que poden donar personalitat als nostres àpats. Fes la prova i imagina què pots fer amb allò què anaves a llençar.



AQUÍ NO ES LLENÇA RES!

Una compra planificada, aprofitant els productes de temporada, i una bona conservació, ens ajuden a no malbaratar menjar.

A continuació us facilitem alguns consells en aquest sentit, tot i que la vostra imaginació és el més ampli receptari per aprofitar el que estàveu a punt de llençar.

PA

Congelar-lo en llesques és una bona opció si en fem servir poc.

Si s'asseca es pot ratllar per a arrebossar o es pot fregir a daus per animar una crema calenta o freda.

Les llesques que s'han assecat són un substitut perfecte de la base d'una coca de recapte o una pizza. Només cal afegir-hi el que trobem a la nevera i enfornar-ho.

Les torradetes de Santa Teresa són una forma ben dolça d'aprofitar-lo.

ARRÒS I PASTA

El pitjor enemic d'ambdós és la humitat.

L'arròs ja cuit es pot congelar, però la pasta, millor que no.

Uns macarrons que han sobrat poden ser la base per a un pastís de pasta, només cal fer-los servir com les làmines d'una lasanya. També poden ser la base d'una amanida.

CARN

Ossos i carcanades són perfectes no tan sols per a fer brous, sinó també com a base per a salses si els passem pel forn i després desglassem la placa amb una mica d'aigua. El resultat es pot congelar.

Les sobres de la barbacoa són perfectes per a una coca de recapte, uns macarrons o unes croquetes.

Les sobres del pollastre a l'ast són un ingredient perfecte per a una amanida Cèsar o la variant que us imagineu.

FRUITA

La pell de la fruita que habitualment va a les escombraries dóna molt joc a la cuina.

La pell dels cítrics ens pot aromatitzar un pot de sucre, un pa de pessic o una vinagreta. A més, si l'assequem es pot fer servir per als tes.

Unes peles de poma, riques en pectina, espesseixen els guisats. Les de pinya aromatitzen molt bé una cassola amb porc o pollastre.

La fruita marcada pot ser la base de moltes salses o acompanyaments, principalment en plats de carn. Fer-ne sucs, pastissos o macedònies també és una bona sortida.

I VERDURA

Cremes i purés són un final molt digne per a les peces que ja no tenen el millor aspecte.

Les fulles més externes de l'enciam, que sovint van a les escombraries, poden fer-se en truita, com si fossin espinacs.

El tronc de les carxofes, ben pelat i tallat en bastonets, pot ser un aperitiu deliciós si el fregim arrebossat. També la pell de les patates noves, en aquesta ocasió sense arrebossar.

Aprofitem les parts de la verdura que habitualment descartem per fer-ne brous que es poden congelar i després fer servir en arrossos, guisats o altres plats.

FORMATGE

Si en tenim massa, es conserva bé al congelador tres o quatre mesos. Si el guardem en oli amb unes herbes al gust, també obtindrem un oli excel·lent per menjar una torrada.

Ratllar les restes és una solució per aprofitar trossos petits. Si encara volem anar més enllà, podem posar un pessic d'aquest formatge ratllat sobre paper sulfurat i enfornar-ho. N'obtindrem uns espectaculars cruixents de formatge. Si abans d'enfornar hi afegim un bastonet de fusta remullat, el resultat és una divertida piruleta pels aperitius.

I PEIX

Cal guardar-lo al lloc més fred de la nevera, dins un recipient tancat i amb reixeta a la part inferior.

Si no s'ha de consumir immediatament és preferible congelar-lo.

Pells i espines serveixen per a fer brous que es poden congelar i fer servir com a base per a altres plats.

Congelar en glaçoneres l'aigua de bullir marisc o d'obrir musclos.

Les sobres de qualsevol peix poden transformar-se en unes croquetes o un pastís fred excel·lents.

Si esqueixem un tros de bacallà, val la pena reservar la pell per tal de lligar un pil-pil o altres salses en plats de peix.

L'oli de les anxoves és perfecte com a base per a una vinagreta.

COMPRA RESPONSABLE

Quan anem a comprar cal anar preparat amb carro, cabàs, cistell o una bossa reutilitzable. Podem recuperar hàbits com portar la bossa de roba per anar a comprar el pa.

Quan triem el que comprem és important reduir el consum d'envasos inútils i optar, per exemple, per la compra a granel. En el cas que siguin productes envasats és preferible que siguin de gran format i de vidre o cartró.

Si fem una llista per fer la compra només agafarem allò que necessitem. A més, a l'hora de triar els aliments ens hem de fixar en la seva procedència. És preferible que siguin productes de temporada i locals.

RACIONS PER PERSONA

Tot i que a cada edat li correspon una quantitat diferent d'aliments, una bona relació entre quantitat d'aliment per ració i persona sana i adulta pot ser la següent:

Llet	250 ml
Formatge fresc	100 g
Formatge semi	40-50 g
Carn	100-110 g
Peix	120-130 g
Pernil	110 g
Ous	Dues unitats
Pollastre	Un quart
Pa	80-90 g
Cereals	75 g
Arròs o pasta (en cru)	60-80 g
Patates	230 g
Llegums (en cru)	50-80 g
Verdures	240 g

COM CALCULAR LES QUANTITATS QUE NECESSITEM?

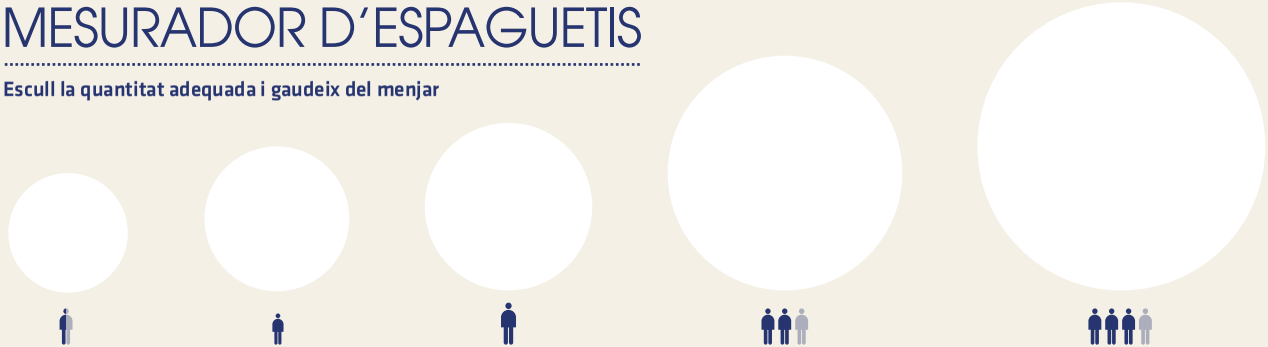
Mesura	Producte	Pes aproximat
Tassa de cafè	Oli	100 ml
	Farina	50 g
	Arròs	70 g
	Sucre	70 g
Got de vi	Oli	110 ml
	Farina	60 g
	Arròs	100 g
	Sucre	110 g
Got d'aigua	Oli	250 ml
	Farina	110 g
	Arròs	150 g
	Sucre	170 g
Cullerada sopera	Oli	10 ml
	Farina	25 g
	Sucre	25 g
Cullereta de postres	Farina	5 ml
	Sucre	6 g

Altres mesures, sempre aproximades, que ens poden estalviar fer servir la bàscula són les següents:

Un got d'aigua	250 ml
L'envàs d'un iogurt	125 ml
Un grapat d'arròs amb el puny tancat	20-25 g
Un plat fondo de verdura	250-280 g

MESURADOR D'ESPAGUETIS

Escull la quantitat adequada i gaudeix del menjar



MESURADOR DE LÍQUIDS

250 ml = 7,5 cm
200 ml = 6 cm
150 ml = 4,5 cm
100 ml = 3 cm
50 ml = 1,5 cm

* Aquestes mesures són vàlides per a un got estàndard de 250 ml i un diàmetre de 7 cm.





SI RECICLES BÉ, TOTHOM ESTALVIA

www.residusdequalitat.cat

Segueix-nos a: Residus de Qualitat

Consorci per a la Gestió de Residus del Vallès Occidental

Generalitat de Catalunya
Departament de Territori i Sostenibilitat

Agència de Residus de Catalunya

ECOEMBES

ECOVIDRIO

MERCA VALLÈS