



Recetas
para prevenir
y evitar el desperdicio
de alimentos

UN CONSUMO
CON SENTIDO



Los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** constituyen un llamamiento universal a la acción para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y mejorar las vidas y las perspectivas de las personas. El ODS 12, Producción y Consumo Responsable, persigue hacer más y mejor con menos, aumentando la eficiencia de recursos y promoviendo estilos de vida sostenibles.

El Consumo Responsable mejora la calidad de vida de las personas y la sostenibilidad ambiental mediante prácticas donde confluyen la voluntad y predisposición individual de asumir los cambios de hábitos, junto a dinámicas que deben reforzarse desde las administraciones con políticas públicas que deben resultar coherentes para que estos nuevos hábitos de consumo ganen consistencia.

**Aprovechar la comida significa pensar antes de tirar y es una forma inteligente de ahorrar.
¡Atrévete con estas recetas!**

Arrepápalos

Municipio: Torrecampo

Por Luz María García y Alberto Rayego

Ingrediente destacado: Pan duro

Ingredientes para 4 comensales:

- 6 huevos
- 1 c.s. de AOVE DOP
- 1 c.s. vinagre
- ½ cucharadita de comino
- 1 guindilla
- 1 c.s. miga de pan duro
- 1 c.s. sal

Elaboración:

Se separan las yemas de las claras. Las claras se baten bien y se incorporan a la mezcla de las yemas, la miga de pan desmenuzado y un poco de sal. Debe quedar una mezcla espesa. En una sartén, con la ayuda de una cuchara sopera, se van dejando caer una especie de bolas sobre el aceite, para que se frían. Escurrirlas y reservarlas. Aparte, se prepara un caldo con aceite de oliva, vinagre y sal, añadiéndoles unos cominos y una guindilla.

Por último, se echan los arrepápalos en este caldo, se cuecen unos minutos.



Natillas de bellotas

Municipio: Torrecampo

Por Celia Charavías y Antonio Luis Núñez

Ingrediente destacado: Harina de Bellota

Ingredientes para 4 comensales:

- 1 litro de Leche Covap
- 5 cucharadas de Azúcar
- 2 Huevos
- 4 cucharadas de harina de bellota
- Canela molida
- 1 sobre de cuajo

Elaboración:

Se hierva la leche con el azúcar y el sobre de cuajo.

Aparte, se baten los huevos y se agrega la mezcla anterior.

Se pone a fuego lento, incorporando la harina de bellota y se cuece hasta que espesen, removiendo constantemente.

Cuando quedan espesas se sacan y se echan a unos platillos, que se adornan por encima con canela en polvo.



Tortilla guisada

Municipio: Pozoblanco

Por Daniel Díaz y Natalia Pontes

Ingrediente destacado: Tortilla sobrante

Ingredientes para 4 comensales:

- Tortilla de patatas sobrante
- Agua o caldo de pollo
- Ajo
- Perejil y Azafrán en hebra
- Cebolla
- AOVE DOP y vinagre
- Picatostes
- Hojas de laurel
- Pimienta negra y sal

Elaboración:

Sofreír la cebolla en aceite de oliva. Por otro lado, en el mortero hacemos un majado de ajo con unos tostones de pan. Incorporar el majado a la cebolla cuando esté pochada. Cuando se aromatice todo y el ajo obtenga un color dorado, agregamos el caldo con el laurel, perejil y azafrán en hebra. Dejamos cociendo unos minutos, agregamos la tortilla de patatas cortada en porciones de bocado y terminamos con un chorrito de vinagre.

Corregimos de sal y añadimos una pizca de pimienta negra si deseamos.

Tortilla con piel de pepino

Municipio: Pedroche

Por Nuria Fernández y Estefanía Fernández

Ingrediente destacado: Piel de pepino

Ingredientes para 4 comensales:

- Piel de pepino
- 4 huevos
- de AOVE DOP y sal

Elaboración:

Se lavan muy bien los pepinos y se pelan. Se cortan en dados, se les añade sal y se sofríen en un poco de aceite. Aparte, se batan los huevos y se mezclan con la piel de pepino, elaborando una exquisita y sabrosa tortilla.

También puede hacerse la tortilla con otro tipo de alimentos que tengamos precocinados o cocinados, y queramos aprovechar: berenjenas, pimientos, chorizo, ajos puerros, habas...



Sopa dorada

Municipio: Hinojosa del Duque

Por Isabel Jiménez y Josefa Galán

Ingrediente destacado: Caldo del cocido y pan duro

Ingredientes para 4 comensales:

- 1 litro de caldo del cocido
- 3 dientes de ajos laminados
- 1 c.s. perejil fresco picado
- 4 rebanadas de pan del día anterior
- Azúcar para dorar

Elaboración:

En una cazuela de barro ponemos las rebanadas de pan. Encima pondremos el ajo y el perejil. Mojaremos con el caldo para que quede empapado. Ponemos otra capa de pan, de ajo, de perejil, y de nuevo, caldo para que empape. Pondremos todas las capas que faltan hasta arriba. Añadiremos azúcar por encima y pondremos la cazuela en la lumbre, hasta que esté caliente y el azúcar esté dorada.

María García y su receta de '**Sopa dorada**': <https://youtu.be/rGSIWSQgZm4>



Sopa de uva o de gato

Municipio: Lucena

Por Francisco Paula Ramírez Ramírez

Ingrediente destacado: Uva

Ingredientes:

- Un Pan del día anterior
- 1 cucharada de pimentón
- 2 ó 3 Tomates
- 1 Cebolla
- Medio pimiento verde
- Medio pimiento rojo
- 5 Ajos
- 1 c/s de AOVE DOP
- 1 c/s Uvas

Elaboración:

El pan se corta a rodajas de un centímetro aproximadamente, se fríe y se reserva. A continuación, se hace un sofrito con toda la verdura cortada en mirepoix aceite de oliva virgen extra D.O Lucena, una vez bien sofrito se pasa por la batidora. En un rondón se echa el sofrito y el agua dejando hervir unos minutos. Una vez que haya hervido, se añade el pan frito. Una vez servido, añadir uvas al gusto. Optativo: Antes de retirarlo del fuego se le puede escalfar un huevo.



Puding de pan de Lucena

Municipio: Lucena

Por Yonathan Artés Bizcocho

Ingrediente destacado: Pan duro

Ingredientes:

- 3 tazas de pan duro
- 1 taza y media de leche
- 1 taza de pasas
- Media cucharada de canela
- 3 cucharas de mantequilla
- 1 taza y media de azúcar
- 1 cucharadita y media de vainilla
- 3 huevos
- 1 cucharada de nuez moscada

Elaboración:

Colocamos en un bol el pan desmenuzado, le agregamos la taza y media de leche y dejamos reposar. Con un tenedor removemos el pan y la leche tratando de desmenuzar aún más el pan (también se puede hacer con las manos).

Le agregamos el azúcar y los huevos, la mantequilla en pomada, la vainilla, la canela molida y las pasas y seguimos removiendo. Utilizamos la batidora para batir hasta tener una buena consistencia de la masa. Vertemos la mezcla en un molde previamente engrasado y lo metemos en el horno a 180° unos 45 minutos ó 1 hora. Dejamos enfriar bien.

Jonathan Artés y su receta de 'Pudin de Lucena': <https://youtu.be/WWakz6X4o70>

Bizcocho de calabaza

Municipio: Lucena

Por Sheila Gómez Alcántara

Ingrediente destacado: Calabaza

Ingredientes:

- 120 gr de leche condensada
- 225 gr de harina
- 16 gr de levadura
- 3 huevos
- 120 ml AOVE DOP
- 180 gr puré de calabaza asada

Elaboración:

Precalentar el horno a 180°C. Poner en el vaso de la batidora la leche condensada, los huevos, el aceite y el puré de calabaza. Triturar hasta que quede una mezcla homogénea. Añadir la harina, la levadura y mezclar bien. Verter la preparación en un molde de 20 cm previamente engrasado y hornear 50 minutos. Dejar enfriar 10 minutos, desmoldar y acabar de enfriar en una rejilla.

Sheila Gómez y su receta de 'Bizcocho de calabaza': <https://youtu.be/9CE8dP8tjL0>



Guiso de espinacas con garbanzos del puchero

Municipio: Lucena

Por Rocío Zamorano Egea

Ingrediente destacado: Aceite de oliva

Ingredientes:

- 400 gr Espinacas frescas
- 50gr Garbanzos del puchero
- 1 diente de ajo en brunoise
- 1 diente de ajo cortado a la mitad
- 1 c/s AOVE DOP
- 50 gr de pan duro
- 1 c/s sal
- ½ cucharadita pimentón dulce
- 2 granos de pimienta
- 20 ml vinagre DO de Montilla Moriles
- 1 c/s agua

Elaboración:

Pelar los ajos, cortar en brunoise y reservar. Limpiar las espinacas y cocer en agua hirviendo con sal. Escurrir muy bien y picar en juliana. Freír los dientes de ajos partidos a la mitad, reservar en el mortero y en el mismo aceite freír el pan y reservar. Majar en el mortero la sal, el pimentón y la pimienta, a continuación, el ajo (partido a la mitad retirando la piel) y por último el pan. Si es necesario le podemos incorporar agua o un poco de vinagre y reservar. Se puede también triturar con la batidora. En una sartén se rehogan las espinacas con los ajos cortados en brunoise y los garbanzos del puchero. Se le añade el majado, se remueve y se deja rehogar unos 5 minutos. Antes de apartar se le echa un chorreón de vinagre. Rectificar de sal.

Palillos de leche

Municipio: Priego de Córdoba

Por Halan Punguil Ramírez

Ingrediente destacado: Limón

Ingredientes:

- 600 gr de azúcar
- 1 huevo
- 1 cáscara de limón
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de AOVE DOP
- 2-3 cucharadas de canela molida
- 800-1.000 gr de harina

Elaboración:

Freímos el aceite de oliva con una cáscara de limón. Dejamos enfriar. Mezclamos todos los ingredientes a excepción de la harina. Agregamos poco a poco la harina hasta que podamos hacer tiras. Estas tiras las cortamos en palitos pequeños. Por último, calentamos abundante aceite y doramos los palitos. Dejamos enfriar.



Gachas dulces

Municipio: Priego de Córdoba

Por Paco Marín López

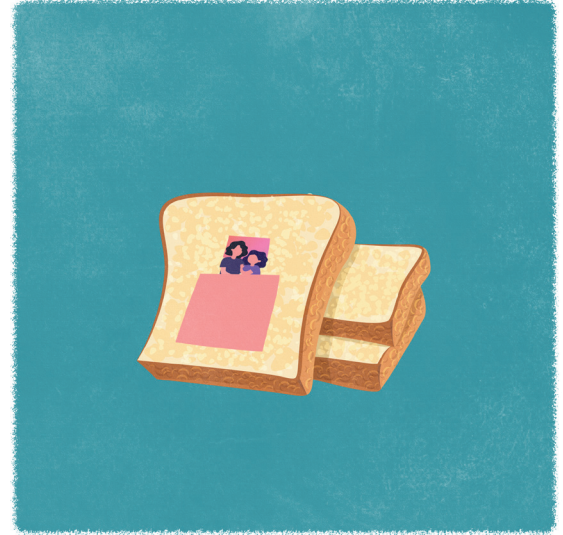
Ingrediente destacado: Rebanadas de pan

Ingredientes:

- 1 l de leche
- 6 cucharadas de harina
- 6 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de AOVE DOP
- 1 cucharadita de matalauva
- Canela molida
- 2 rebanadas de pan duro
- Almendras fritas al gusto

Elaboración:

Freímos el pan cortado a cuadritos. Lo retiramos y escurrimos en papel absorbente. Reservamos. En el mismo aceite echamos la matalauva y la doramos sin que se queme. Añadimos la harina y la vamos removiendo para que se tueste ligeramente. Sin dejar de remover vamos incorporando la leche, a temperatura ambiente, hasta que se forme una crema homogénea y sin grumos. Añadimos el azúcar, el pan y las almendras, seguimos mezclando y retiramos del fuego. Por último, repartimos las gachas en los cuencos donde las vayamos a servir y las rociamos con canela molida.



Este recetario se enmarca en el proyecto **“Sensibilización contra el desperdicio de alimentos y para la promoción de hábitos alimenticios responsables dirigido al sector de la hostelería y a la ciudadanía en general”**, coordinado por FAMSI, con la colaboración de la Diputación Provincial de Córdoba.

Participan en el proyecto tres centros cordobeses que cuentan con el ciclo formativo en Cocina y Gastronomía: Hinojosa del Duque (IES Jerez y Caballero), Lucena (IES Juan de Aréjula) y Priego de Córdoba (IES Carmen Pantión).

¡Porque frenar el desperdicio de alimentos es una urgencia global!

Productos de cercanía

Productos kilómetro 0

Los productos kilómetro 0 son aquellos que han viajado menos de 100 km desde su producción hasta llegar a nuestra mesa.

Ventajas de consumir alimentos de Km 0:

- El reparto de las ganancias es más justo al haber menos agentes intermediarios.
- Se reducen las emisiones de CO2 producidas en el transporte de mercancías.
- Al elegir estos productos se ayuda a la economía local.

Paisajes agroforestales y ejemplos de producción de alimentos en la provincia de Córdoba

Vega del Guadalquivir

- Aceite
- Alcaparra
- Almendra
- Brócoli
- Cereza
- Lechuga
- Leche y quesos de cabra
- Licores
- Mantecados
- Membrillo
- Tomate
- Pimiento

Campaña Sur Alta

- Aceite
- Aceituna de mesa
- Ajo
- Alcaparra
- Almendra
- Melón
- Vinagre
- Vino
- Sal

Sierras Subbéticas

- Ajo
- Alcachofa
- Cardo
- Cebolla
- Ciruela
- Espárragos
- Espinacas
- Melocotón
- Naranja
- Nectarinas
- Tomate
- Zanahoria

Los Pedroches

- Legumbres
- Productos lácteos y cárnicos de ovino y vacuno
- Carne, chacinas y jamones de cerdo ibérico

Sierra Morena

- Caza: ciervo, jabalí, conejo, perdiz
- Aceite
- Espárragos trigueros
- Miel
- Piñón
- Setas

Campaña Sur Baja

- Aceite
- Almendra
- Garbanzos
- Girasol
- Guisantes
- Habas
- Vino y vinagre



Recetas para prevenir y evitar el desperdicio de alimentos

UN CONSUMO CON SENTIDO

