



Trucos y recetas de aprovechamiento de pescados, mariscos, frutas y hortalizas



#porunconsumoresponsable



Introducción

Los hogares españoles desperdiciaron en 2021 un total de 1.245,86 millones de kilos (un 8,6 % menos que en 2020), según recoge el Informe de Desperdicio Alimentario en los Hogares 2021 del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Cada hogar español desperdició, de media, unos 70 kg o litros de alimentos y bebidas. Los productos sin elaborar siguen siendo los más desperdiciados con diferencia: un 73,9 % de los hogares españoles los desperdician.

Según Naciones Unidas, un tercio de todos los alimentos producidos, equivalentes a 1.300 millones de toneladas por valor de alrededor de 1.000 millones de dólares, termina pudriéndose en los contenedores. Por eso, el #ODS12 es “Producción y Consumo Responsables”, y el 12.3 pone el foco en reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita en todo el mundo.

Esta guía, realizada por AEMPM (Asociación de Empresarios Mayoristas de Pescados de Madrid) y ASOMAFRUT (Asociación de Empresarios Mayoristas del Mercado Central de Frutas de Madrid), quiere contribuir a reducir el desperdicio alimentario en pescados, mariscos, frutas y hortalizas, ofreciendo trucos y recetas de aprovechamiento tanto para productos que no se han consumido como para rentabilizar al máximo una ración con imaginación y recursos.



Brandada de bacalao

¿Sabes que con una ración de bacalao podemos hacer brandada para 4 personas?

Una brandada es una emulsión que hacemos con un pescado sin espinas. Es perfecta para hacerla con bacalao, aunque también con merluza, rape y servida en frío.

Ingredientes

- Bacalao: 300 gr
- Nata o leche: 150 gr
- Aceite de oliva suave para confitar el bacalao: 150 gr

Preparación



Preparación
20 min.



Dificultad
Baja



Raciones
Cuatro

1. Cocinamos el bacalao en aceite a baja temperatura (140°) unos 20 minutos.
2. Batimos el bacalao cocinado hasta que quede una papilla.
3. A continuación iremos añadiendo la leche o nata, poco a poco, alternándolo con el aceite de confitar el bacalao, siempre sin parar de batir, hasta lograr la textura que más se adapte al plato que estamos elaborando.
4. Por ejemplo, para una tosta de brandada, buscaremos una “textura dura”, que nos permita untar sobre el pan y gratinar en el horno a 200° durante 2 o 3 minutos.
5. Para decorar nuestra tosta podemos acompañar con un tubérculo laminado frito.



Tempura de brócoli

El brócoli es una de esas verduras de las que utilizamos principalmente la parte de la cabeza floral. ¿Pero, alguna vez nos hemos preguntado si se puede hacer algo con el tallo y las ramas que desechamos?

Pues sí, también se comen y contienen más sabor que la parte que solemos emplear.

Ingredientes

- Tallo de brócoli: 400 gr
- Agua: 300 ml
- Harina: 150 gr (podemos añadir un poco más de cantidad si estuviera líquida)
- Sal



Preparación
30 min.



Dificultad
Baja



Raciones
Cuatro

Preparación

1. Escaldamos el tallo del brócoli y cortamos en bastones.
2. Mezclamos el agua con la sal y la harina hasta que quede una masa homogénea.
3. Sumergimos el brócoli en la mezcla.
4. Se fríe en aceite muy caliente y se sirve.

**También podríamos hacer tempura de hortalizas, como pimientos, calabacines, berenjenas, coliflor, romanescu...*

Falso sushi de salmón, aguacate y alcaparras

¿Sabes que con una ración de salmón y 4 ingredientes más, podéis comer 2 personas y sin encender los fuegos?

**Si tenemos pensado consumir salmón crudo deberemos congelarlo, previamente, durante 72 horas.*

Ingredientes

- Salmón: 200 gr
- Lima/limón: 2 unidades
- Queso crema: 300 gr
- Pimienta
- Aguacate: 1 unidad
- Alcaparra: 100 gr
- Sal

Preparación



Preparación
30 min.



Dificultad
Media



Raciones
Dos

1. Mezclamos bien el queso crema con las alcaparras, la sal y pimienta.
2. Reservamos en frío.
3. Cortamos el salmón en tiras de más o menos de 1 cm aprox.
4. Cortamos las limas o limón por la mitad, exprimimos y extendemos el jugo sobre un papel film.
5. Pelamos el aguacate, lo cortamos en láminas y lo colocamos sobre el papel film.
6. Metemos el queso crema en una manga y cortamos la punta, más o menos, de unos 5 mm de grosor. Echamos la mezcla encima del aguacate y colocamos al lado el salmón.
7. Enrollamos nuestra preparación, con ayuda del papel film, y apretamos bien en forma de caramelo.
8. Reservamos en frío para que compacte.
9. Desenrollamos y cortamos como si fuera sushi.



Tomates confitados

¿Tenemos unos tomates muy maduros en la nevera?

Pues bien, antes de que se estropeen podemos hacer varias elaboraciones muy útiles y fáciles.

Una de las propuestas es confitar los tomates en gajos y conservarlos para aliñar una ensalada, de guarnición para un pescado, para una tosta de pan o una mermelada para acompañar una tabla de quesos.

Ingredientes

- Tomates (da igual la variedad): 200 gr
- Aceite de oliva: 350 ml
- Vinagre de Módena (o el que tengamos por casa): 150 ml
- Romero: una ramita



Preparación
15 min.



Dificultad
Baja



Raciones
Cuatro

Preparación

1. Lo primero que haremos será cortar nuestros tomates en gajos.
2. Calentamos el aceite a unos 100 grados y añadimos el romero.
3. Lo dejamos al fuego durante 5 minutos y añadimos el vinagre, con mucho cuidado porque nos puede saltar.
4. Retiramos del fuego y añadimos los tomates.
5. Reservamos y tenemos lista nuestra elaboración.

Pasta con verduras y atún (en conserva)

Hay muchas recetas que requieren medio pimiento, cebolla o tomate... vamos a aprovechar las otras mitades u otras piezas que se están madurando (cebolla, tomate, zanahoria, calabacín, pimiento) para hacer un sofrito con pasta y una lata de conserva (atún, sardinas, mejillones) y así conseguimos un plato para 4 personas.

Ingredientes

- Pasta seca (espirales, macarrones, espaguetis...): 300 gr
- Sobrantes de verduras (pimiento rojo, verde, cebollas, zanahorias, calabacines...)
- Aceite de oliva: 4 o 5 cucharadas
- Cebolla: 1 unidad
- Sal al gusto
- Latas de atún (o similar): 2 unidades

Preparación



Preparación
30 min.



Dificultad
Baja



Raciones
Cuatro

1. Cortamos las verduras en trozo pequeños. En una sartén, a fuego medio, se echa el aceite.
2. Se añaden las verduras, sazonando al gusto.
3. Se sofríe la verdura durante unos 6-7 minutos.
4. Se añade el atún en conserva desmigado y se reserva.
5. Se pone agua en una olla y cuando rompa a hervir se añade sal y la pasta elegida.
6. Dejamos que se cocine entre 8 y 10 minutos, según el tipo de pasta.
7. Cuando la pasta está cocida se escurre y se mezcla con el sofrito de verduras y atún.



Fumet

La ventaja de preparar el fumet de pescado o caldo de pescado son varias: es más saludable, no tiene conservantes, ni sal o exceso de grasa, es más económico y se pueden aprovechar los restos de verduras o pescados que guardamos en la nevera o congelador.

Se puede utilizar en diversos platos como arroces, salsas, cremas y sopas.

Ingredientes

- Cabezas y carcasas de gambas o langostinos: 150 gr
- Aceite de oliva virgen extra: 3 o 4 cucharadas
- Cabeza o espinazo de una pescadilla, bacalao o merluza
- Cebolleta / puerro (parte verde): 100 gr
- Perejil: 50 gr
- Agua: 1 L

Preparación

1. Añadimos a una cazuela aceite de oliva virgen extra, para incorporar posteriormente las cabezas de las gambas o langostinos y la cabeza y la espina central.
2. Una vez tengamos los ingredientes en la cazuela, removemos con una cuchara de madera, añadimos el agua y hacemos el caldo.
3. A continuación, añadimos perejil la parte verde de la cebolleta o puerro.
4. Dejamos 20 minutos al fuego y ya tendremos listo nuestro fumet de pescado o caldo de pescado casero.

Croquetas de gambas

La croqueta es la receta de aprovechamiento por excelencia. Nos permite, desde nuestra imaginación, no perder ninguna oportunidad de experimentar con restos o sobras que nos queden de otros platos: champiñones, zanahoria, setas, bacalao, merluza, chipirones...

Ingredientes

- Gambas peladas: 200 gr
 - Mantequilla: 120 gr
 - Harina: 120 gr
 - Leche: 750 ml
 - Fumet: 250 ml
- Para el rebozado:**
- Harina: 50 gr aprox.
 - Huevo: 2 unidades
 - Pan rallado 100 gr aprox.

Preparación



Preparación
40 min.



Dificultad
Media



Raciones
Cuatro

1. Mezclamos la leche con el fumet colado y reservamos.
2. Por otro lado, derretimos la mantequilla y la calentamos sin quemarla.
3. Añadimos las gambas cortadas en trozos no muy grandes.
4. A la mantequilla con los gambones le añadimos la harina y mezclamos durante unos minutos hasta que desaparezcan los grumos.
5. Iremos añadiendo la leche y el fumet, poco a poco, sin dejar de remover.
6. Cocinaremos durante 15 minutos y enfriamos.
7. Ya solo nos queda bolear, empanar (con harina, huevo y pan rallado) y freír en aceite muy caliente.



Vinagreta de frutos rojos

Las frutas no solo nos sirven de postre, pues son varias las utilidades que les podemos dar: salsas, guarniciones o aliños.

Con ello, podemos transformar la fruta que se está poniendo madura y alargar su vida o aprovechar esa maduración para darle un punto que acompañe muy bien a nuestro plato.

Ingredientes

- Fresas o frutos rojos: 200 gr
- Vinagre de manzana o blanco: 500 ml
- Azúcar: 3 cucharadas



Preparación
30 min.



Dificultad
Baja



Raciones
Cuatro

Preparación

1. Pelamos la fruta quitando la parte verde y cortamos en trozos no muy grandes.
2. Añadimos el vinagre y dejamos reposar durante 15 minutos.
3. Posteriormente calentamos la mezcla, sin que llegue a ebullición y añadimos el azúcar, esperamos a que se disuelva y reservamos.
4. Ya podemos utilizar nuestra vinagreta para mejorar los platos.

**Esta receta también se puede hacer con naranjas, melocotones, albaricoques o similares.*

Editan:

AEMPM, Asociación de Empresarios Mayoristas de Pescados de Madrid

www.aempm.com

 @AEMPM_

 @asociacion_mayoristas_pescado

 @aempm

ASOMAFRUT, Asociación de Empresarios Mayoristas del Mercado Central de Frutas de Madrid

www.asomafrut.com

 @Asomafrut

 @asomafrut_madrid

 @asomafrut



Con la colaboración de los chefs: Raúl Gordillo (@chef.gordillo) Carlos Ruiz (@chefcarlosruiz).



AEMPM

Asociación de Empresarios Mayoristas de Pescados de Madrid



asomafrut

ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS MAYORISTAS DEL MERCADO CENTRAL DE FRUTAS DE MADRID