

FABIÁN
LEÓN

NO ME TIRES

EL LIBRO QUE EVITARÁ QUE DESPERDICIES COMIDA



OBERON

FABIÁN
LEÓN

NO ME TIRES

EL LIBRO QUE EVITARÁ QUE DESPERDICIES COMIDA

OBERON

Índice

9 La filosofía aprovechar

- 11 Quién soy yo
- 14 El motivo por el que existe este libro
- 16 Manifiesto
- 19 Las verduras feas
- 23 El cajón aprovechar
- 27 El secreto para no tirar comida: la versatilidad en la cocina
- 30 El día aprovechar
- 33 ¿Cómo conservar más tiempo los alimentos? Mis trucos y consejos
- 38 Mi despensa antidesperdicio

43 Cocina con alimentos que tiramos directamente

- 44 Chips con piel de patata
- 46 Tortitas con piel de plátano
- 48 Pipas de calabaza Tijuana
- 50 Tallos de coliflor en tempura
- 52 Refresco de piel de piña
- 54 Caldo aprovechar
- 56 Sirope de tronco de manzana
- 58 Magdalenas de naranjas enteras
- 60 Torrijas de panettone
- 62 Merengue del agua de los garbanzos
- 64 Mayonesa de aquafaba
- 66 Pulled pork de plátano
- 68 Té de piel de manzana
- 70 Salteado de troncos de brócoli
- 72 Pesto de tallos de zanahoria
- 74 Tosta de tronco de brócoli con limón, pipas y crème fraîche

- 76 Granola de naranja de zumo confitada y chocolate
- 78 Crujiente de raíces de puerro
- 80 Arroz frito con la parte verde del puerro
- 82 Espárragos con mayonesa de sus troncos y tomillo
- 84 Crema de tronco de brócoli
- 86 Crema de cacahuete y posos de café
- 88 Bizcocho de chocolate y posos de café
- 90 Nachos con pico de gallo de ramas de cilantro
- 92 Risotto de albedo de limón y yogur
- 94 Tortilla de ricotta y tallos de cebolleta
- 96 Limonada de hojas de fresa
- 98 Batido de restos de crema de chocolate y avellanas
- 100 Arroz de alcachofas y parmesano

103 Cocina con alimentos que se ponen malos rápidamente

- 104 Helado de plátanos pochos
- 106 Nachos de tortillas duras
- 108 Mousse de chocolate y aguacate muy maduro
- 110 Crema de lechuga pasada
- 112 Tacos con lechuga, wasabi y gambas
- 114 Tortitas aprovechar
- 116 ¿Smoothie de frutas maduras
- 118 Minipizzas de pan duro
- 120 Migas con pan duro
- 122 Zanahorias salteadas con yogur y nueces
- 124 Spring rolls de verduras de la nevera
- 126 Compota de fresas muy maduras con pimienta y avellanas
- 128 Gnocchi de calabaza con kale de unos días y avellanas
- 130 Tarta tatin de frutas maduras
- 132 Bol de mango maduro con tofu y chía

135 Cocina con sobras o alimentos cocinados

- 136 Gofres de patatas fritas
- 138 Croquetas de sobras
- 140 Frittata de sobras de pasta
- 142 Salsa de salmorejo refrito

145 Trucos para aprovechar alimentos

- 146 Usar las cuñas resacas de queso
- 148 Chips de kale
- 150 Pan rallado con sobras
- 152 Resucitar pan duro
- 154 Bizcocho con lo que sobra de bebida vegetal
- 156 Conserva tus aromáticas en el congelador
- 158 Hacer encurtidos con tus crudités
- 160 Caramelo de dátil

163 Recetas limpianeveras

- 164 Tortillas vagas limpianeveras
- 166 Cocas o pizzas limpianeveras
- 170 Quiches o galettes limpianeveras
- 172 Salteados limpianeveras
- 174 Pasta limpianeveras
- 176 Tostas limpianeveras
- 178 Curry limpianeveras
- 180 Pisto limpianeveras
- 182 Crema limpianeveras

185 Alimentos que vuelven a crecer

- 186 Lechugas y coles
- 188 Ajos y cebollas

191 Índice por ingredientes

- 192 ¿Qué tienes en la nevera?

197 Agradecimientos

199 Nos vemos en redes



El cajón aprovechar

Seguramente habrás oído alguna vez la expresión «cajón de sastre» (aunque algunos lo llamemos mejor desastre), aquel lugar donde guardamos cosas *random* y aparentemente sin conexión porque no cuadran en ningún otro lugar. El cajón de sastre es la particular caja de Pandora de nuestras casas, una especie de agujero negro que todo lo traga y que nunca tendrá suficiente. Allí encontraremos de todo, desde un calcetín desaparejado hasta unas pilas que nunca sabremos si están usadas o no.

A primera vista, podría parecer un espacio de la casa del que avergonzarse o para ocultar. Un lugar en el que pasar rápido, meter alguna cosa corriendo, y cerrar de nuevo el cajón con rapidez, por si al monstruo del desorden le da por escaparse. Al fin y al cabo a nadie le gusta el caos y el desorden. Lo ignoramos, lo obviamos y lo dejamos olvidado en ese cajón. Pero... ¿y si fuera

ese cajón de sastre el responsable de que tuviéramos el resto de la casa ordenada? ¿Y si ese cajón fuera el lugar perfecto para contener el desorden que de otra manera camparía a sus anchas por toda la casa? A veces, para ver las luces hay que observar las sombras.

Llegados a este punto te preguntarás si estás leyendo un libro de cocina y aprovechamiento o de decoración de interiores al más puro estilo Marie Kondo, y ya puedes relajarte porque no te voy a poner a ordenar tu salón o tu habitación. Lo voy a hacer con tu frigorífico y despensa.

Gran parte de la comida que tiramos a la basura se desecha por estar caducada o en mal estado. Uno de los principales motivos asociados a ello es la falta de organización, y el no saber diferenciar con claridad el grano de la paja: lo que está a punto de caducar o en mal estado de lo que no lo está.

Por eso, hoy te presento una técnica que creo que puede cambiar tu relación con la comida y la conservación de la misma: utilizar nuestro particular cajón de sastre y hacerlo comestible.

No, no han inventado (aún) un cajón comestible, ni vamos a hacer un mueble con pieles de plátano (todo se andará). Vamos a elegir un cajón de nuestra nevera y otro de nuestra despensa o armario. En el caso de la nevera, este tiene que estar situado en la parte inferior, ya sea uno pequeño encima del cajón de la fruta o de la verdura o uno más grande si tienes el espacio suficiente. Si no tienes cajones en tu nevera, utiliza una caja que quepa en uno de tus estantes o baldas de la nevera y solucionado. En el caso de la despensa o armario, sitúalo en el lugar que más utilices. Siempre a la altura de la vista y nunca al fondo. Será el primer lugar al que recurras cuando quieras improvisar en la cocina o pensar en tu menú semanal.

Una vez que hayas elegido la ubicación de ambos cajones, llega el momento de llenarlo. Como habrás imaginado, este será el nuevo hogar de aquellos alimentos que estén a punto de ponerse malos o de caducar. Será una especie de caja misteriosa que irá cambiando con el tiempo, a medida que consumamos unos alimentos y otros lleguen a su fecha de consumo preferente. Esa es la principal función de este cajón: ser el nuevo hogar de los ignorados, de aquella lechuga que pasa sin pena ni gloria por

tu nevera durante días. De aquel bote de garbanzos abierto que puede empezar a generar vida en unos días si no lo usas, o de esa *burger* vegetal abierta que nunca llegaste a acabar porque venían dos en el paquete y tu cita te dio plantón (no la evites más). Ese será su nuevo hogar.

No quiero que pienses en este cajón como un orfanato, donde acaba lo que nadie quiere, sino como una caja misteriosa, al más puro estilo MasterChef, en el que lleves tu creatividad a otro nivel, a la vez que aprovechas alimentos que, de otra manera, irremediablemente se irían a la basura.

El «Cajón Aprovecher» es una técnica que te ayudará a ser mucho más consciente de lo que se te pone malo, una forma muy fácil y cómoda de organizarte y, lo mejor de todo, una técnica efectiva para evitar el desperdicio alimentario. Te transformará en una persona más creativa en la cocina, más versátil y más preparada ante los imprevistos. Así que solo puedes ganar.

¿Qué alimentos merecen estar en el **cajón aprovechar** y qué normas cumplir?

Lo cierto es que los requisitos para entrar en este cajón son sencillos: llevar ya unos días en nuestra cocina sin mucho uso aparente o que estén cerca de su fecha de caducidad. En el caso de los frescos, los que veamos que no están como recién comprados. Cada vez que abramos la nevera y veamos una berenjena con una mancha marrón o un pimiento que

empieza a arrugarse, al cajón aprovechar. Cuando a los yogures le queden pocos días o ya estén caducados, al cajón aprovechar. Así con todo.

En el caso de la despensa, como son alimentos menos perecederos que los que tenemos en la nevera, recomiendo llevar un inventario semanal en el que comprobemos fechas de caducidad y qué es lo que se pondrá malo en breve. Si a algún alimento le queda una semana o menos para cumplir fecha de caducidad, os animaría a meterlo en vuestro cajón aprovechar.

Una vez que estén los ingredientes en su nuevo hogar, no podemos permitir que se acomoden. De nada nos sirve un cajón aprovechar que no se usa. Lo mejor es implantar unas sencillas normas para exprimirlo al máximo:

1. Este espacio tendrá prioridad absoluta en nuestra cocina del día a día. Tanto en la cocina de improvisación (aquella que hacemos cuando no tenemos planificada la semana o cuando nos apetece cocinar porque sí) como en la planificación de los menús. Serán alimentos que sí o sí tendremos que integrar o transformar de alguna manera.

2. Los alimentos no podrán estar en el cajón aprovechar más de cinco días. Esta norma tendrá que adaptarse a nuestro día a día o estilo de vida. Para mí, los alimentos que entren en el

cajón tienen que salir en cinco días, pero quizá para otra persona es tres días o una semana. La idea de esta norma es establecer un límite.

3. El cajón aprovechar es un lugar sagrado e impoluto. Nada de caos, suciedad o desorganización. Los alimentos que pongamos en este cajón ya están cerca del final de su vida útil, no queremos acelerarla metiéndolos en un cajón sucio o con poca ventilación. Es el que más limpiaremos y en el que más cuidado tendremos para que siempre esté reluciente. Como extra, yo utilizo productos naturales que absorben el gas etileno que emite la fruta y la verdura y que ralentizan mucho su maduración.



COCINA CON ALIMENTOS QUE TIRAMOS DIRECTAMENTE

Chips con piel de patata

Las pieles son una de las cosas que más fácilmente tiramos a la basura. Es casi obvio y evidente que nada de eso se puede aprovechar... ¿o sí? La piel representa un porcentaje importante de cualquier alimento, sobre todo si nos llevamos parte de la pulpa con ella. Por eso, decidí buscar alternativas para no desecharla y encontré esta receta que me parece magistral. Dejarás a la gente alucinando con esta idea a la vez que aprovecharás todas las pieles de la patata. ¡Snack perfecto!

INGREDIENTES:

La piel de 4 patatas
(de hacer patatas
fritas, ensaladilla
o tortilla, por ejemplo)

Un chorrito de aceite
de oliva virgen extra

Sal y pimienta

1 cucharadita
de pimentón dulce
de la Vera

1 cucharadita
de orégano

½ cucharadita de ajo
en polvo

½ cucharadita
de cúrcuma

Limpia las patatas bien antes de pelarlas y pélalas dejándole un poco de patata.

Mezcla en un bol las especias con el aceite de oliva, sal y pimienta.

Añade al bol las peladuras de la patata y masajea todo bien para que se impregne.

Con el horno precalentado a 200 °C, estira las peladuras en una bandeja de horno con papel y llévalas unos 15 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Si necesitan más tiempo déjalas, es importante que crujan.

Sácalas del horno y sirve inmediatamente. Puedes acompañarlas con la mayonesa de aquafaba de la página 64.

TIPS: Usa la creatividad con tus especias, las que te traigo hoy son mis favoritas, pero son intercambiables a las que tú quieras. Sé flexible y dale uso a todo lo que tengas en casa.



Tortitas con piel de plátano

La piel del plátano no solo sirve para derrotar a enemigos en los dibujos animados o proteger al fruto de insectos y otro tipo de amenazas, sino que es perfectamente comestible y tiene múltiples usos en la cocina. Bien lavada, podrás marcarte unas tortitas jugosas y llenas de sabor. ¡En casa alucinarán con esta receta!

INGREDIENTES:

La piel de 1 plátano mediano	½ cucharadita de canela
2 huevos	1 cucharadita de sirope de agave o cualquier endulzante
40 gramos de avena	

Limpia bien la piel del plátano, lavándola bajo el grifo.

En un vaso batidor, pon la piel del plátano, los huevos, la avena, la canela y el sirope de agave. Tritura durante un buen rato, hasta que tengas una masa fina y sin hebras.

Calienta una sartén antiadherente con una gota de aceite de oliva. Cuando esté bien caliente, añade un poco de tu masa y deja hasta que se formen algunas burbujas en la superficie. En ese momento, dale la vuelta y deja que se dore por el otro lado. Haz lo mismo hasta acabar con la masa.

TIP 1: Me encanta utilizar esta receta en cantidades grandes, haciendo muchas tortitas y congelando gran parte de ellas para que, cuando tenga un antojo, solo tenga que sacarlas y ponerlas unos segundos en la tostadora.

TIP 2: Por otro lado, intenta que las tortitas siempre sean pequeñas, es una masa que no lleva harina y será más sencillo para ti manejarlas.

