



Trash cooking: aprende a reutilizar los alimentos

Practicar la cocina de aprovechamiento es una gran idea para tu bolsillo y para el medio ambiente. Aquí tienes ideas, algunas de restaurantes de moda, para crear platos de delicatessen a base de sobras.



GETTY

POR AMALIA PANEA 17/02/2018



El 'trash cooking', una tendencia gastronómica en alza, es algo que ya conocían bien nuestras abuelas y que básicamente consiste en **reutilizar las sobras para preparar otros platos** o aprovechar partes que frecuentemente se tiraban. Aunque se trataba de una práctica típica de la posguerra o de familias humildes, resulta mucho más acorde con el respeto hacia el medio ambiente y el control de nuestra economía, que comprar y tirar comida sin control, algo que hacemos la mayoría sin ser conscientes de ello.

El 'trash cooking' es muy empleado en la cocina oriental y cada vez cuenta con más seguidores en todo el mundo, inclusive restaurantes de alto nivel, donde la cocina de aprovechamiento se ha convertido en todo un arte.

¿Qué puedes emplear para tus recetas de aprovechamiento? Sobras de carne, verduras, aguas de cocción, peladuras de frutas o verduras, troncos de acelgas, cáscaras de marisco, espinas de pescado y hasta vísceras... Antes de tirar algo a la basura, te pedimos que leas las ideas que nos dan desde algunos restaurantes de moda y que pongas en práctica tu imaginación.



GETTY

El Mesón de Fuencarral: dos de sus productos más emblemáticos son el cordero y el cochinillo de Segovia. Con las sobras de esta carne es posible preparar una rica lasaña al horno o las clásicas croquetas caseras.

Levél Veggie Bistro: este restaurante vegano sugiere reciclar el agua de cocción de garbanzos (llamado aquafaba) y utilizarla en sustitución de la clara de huevo batida al punto de nieve, que sirve tanto para la cocina vegana como para los alérgicos al huevo. En este restaurante preparan con esto una mousse de chocolate, aunque es posible transformarlo en una salsa alioli, crema batida, merengue o unas galletas.

¡Tu! Pasta: desde este rincón italiano nos llega la propuesta de postre: con el panettone o el bizcocho sobrante se puede preparar en pocos minutos un tiramisú, sustituyendo los bizcochos por estos bollos.

Donde Marian: el clásico renovado propone reutilizar los ingredientes empleados en la elaboración del consomé de diversas formas. Por ejemplo, con los puerros se puede hacer un pastel de puerros, uno de sus platos más característicos.

AviBurger: esta hamburguesería recién abierta sugiere darle una vuelta a la carne sobrante (pollo, ternera, cerdo, pavo, etc.) y preparar un rico bocadillo con pan de hamburguesa, tomate, lechuga, bacon y un poco de queso.

Muñagorri: el restaurante de cocina vasco-navarra apunta una nueva oportunidad para los guisos de rabo, carrillera o ragout: una receta con garbanzos o judiones de La Granja. Si lo que ha sobrado es pescado, se puede preparar una rica sopa. Y si sobran langostinos o gambas, ¿qué tal una crema de marisco?



GETTY

5 sobras fáciles de reutilizar

Seguramente nunca te habrías planteado reutilizar las sobras que te proponemos en estas cuatro preparaciones:

- Peladura de calabacín. En tiras, bien limpia y salteada con ajo puede ser la guarnición perfecta para una carne o un pescado.
- Cáscara de limón. Lávala, rállala y tendrás un delicioso "polvo de limón" para aromatizar tus platos o bebidas (por ejemplo, el té).
- Piel de patata. Lavándola bien y quitándole cualquier impureza, se puede freír para conseguir chips de patatas parecidos a las clásicas patatas fritas.
- Tallos de acelga. Resultan absolutamente deliciosos preparados en escabeche.

- Trozos de verduras. Un trozo de pimiento rojo, otro de remolacha, media patata, medio calabacín o batata... puedes hacer riquísimos y saludables chips de verduras.
