

PATÉ DE PASTANAGA

ZERO
FOOD
WASTE

UNA RECEPTE (S)ÀVIA PER APROFITAR...

Pastanagues que no han sortit massa gustoses o que se'ns han fet toves.

INGREDIENTS



6 pastanagues



6 grans d'all



Oli d'oliva



150 g de nous
pelades



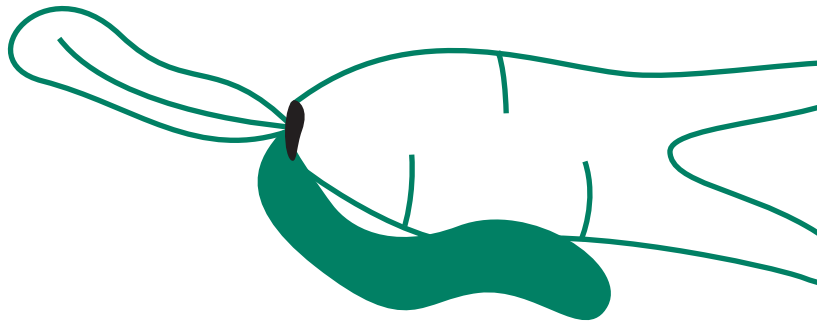
1 culleradeta
de romaní



Sal

ELABORACIÓ

- 1 — Netegem bé les pastanagues ja que n'aprofitarem la pell.
- 2 — Les posem a bullir tallades a trossos grans per tal que no absorbeixin tanta aigua. No les volem molt cuites, estaran a punt quan puguem clavar-hi un ganivet suaument.
- 3 — Escaldem els alls afegint-los durant l'últim minut de cocció de les pastanagues (també els podem escalivar o fregir).
- 4 — Quan tot estigui cuit, ho deixem refredar una mica, hi afegim les nous, el romaní trinxat, una mica de sal i pebre, i un bon raig d'oli.
- 5 — Ho triturem amb una batidora i, si cal, hi afegim més oli fins que tingui la textura que volem.
- 6 — El podem servir com entrant amb torradetes o com acompanyament per carn, peix, pasta o hamburgueses vegetals.



UN TRUC DE CONSERVACIÓ

Evitem que se'ns facin toves guardant-les a la nevera dins una carmanyola o bossa de plàstic tancada.

Si ja se'ns han fet toves, les rehidratem deixant-les en remull al matí, i al vespre ja ens la podem menjar del tot rejuenides i altre cop dures!

APROFITEM-NE PELL I FULLES!

Les fulles les podem afegir al caldo o saltar-les a la paella i fer una magnífica truita (omelette aux fines herbes).

La pell de pastanaga és tan bona com l'interior:

- Per moltes preparacions no cal pelar-la, ens estalviarem temps i aprofitarem millor tots els nutrients.
- Si decideixes pelar-les, no llencis les pells! Les pots fregir i fer uns deliciosos xips o bé fer la pela una mica més gruixuda i arrebossar-les amb tempura.

UN TRUC DE COCCIÓ EFICIENT

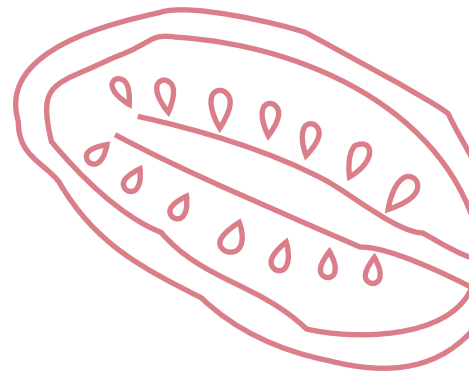
Posem la tapa per estalviar recursos. L'aigua bullirà abans i gastarem menys energia.

Una vegada l'aigua ja ha arrencat el bull, podem posar el foc al mínim, l'aigua seguirà bullint a la mateixa temperatura i la cocció es farà amb la mateixa estona però amb menys despesa de gas o electricitat.



El bosc mediterrani és ple d'herbes culinàries i remeieres. Treu-ne profit o planta-les a casa teva!

PATÉ DE TOMÀQUETS SECS



ZERO
FOOD
WASTE

UNA RECEPTE (S)ÀVIA PER APROFITAR...

tomàquets d'estiu i poder-ne gaudir durant tota la temporada.

INGREDIENTS



100 g de tomàquets secs



20 ml d'aigua del remull dels tomàquets secs



60 g de nous (o ametlles, pinyons, avellanes...)



1 culleradeta de pebre vermell



1 gra d'all

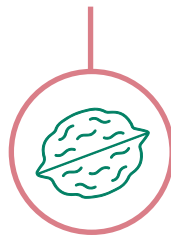
Ep! Menjar fruits secs del nostre territori contribueix a un paisatge més divers i a mitigar el risc de grans incendis forestals.



Sal i pebre



4 cullerades d'oli d'oliva verge



ELABORACIÓ

- 1 — Hidratem els tomàquets secs en aigua calenta durant 20 minuts.
- 2 — Passat aquest temps, els escorrem guardant una mica de l'aigua en què els hem rehidratat.
- 3 — Posem tots els ingredients en un got de batedora o a la picadora i triturem fins que ens quedi una massa homogènia, incorporant de mica en mica l'aigua que hem guardat fins que tinguem la textura que ens agradi.

DESHIDRATEM TOMÀQUETS A CASA

Triem alguna varietat més **carcosa** o, si és sucosa, retirem el suc i les llavors (que podem fer servir pel pa amb tomàquet barrejat amb oli i congelat en porcions petites). Els tallem a trossos i els disposem damunt d'una superfície ventilada en un **espai assolat** durant **2 o 3 dies**, entrant-los a la nit i cobrint-los amb una tela mosquitera perquè no hi vagin insectes.

LA TEMPORADA DE TOMÀQUETS

Al nostre clima en tenim **des de finals de la primavera fins a mitjans de tardor**. Podem guardar-ne per l'hivern fent un gran sofregit i congelant-lo en porcions. Així també utilitzarem menys energia que cuinant-lo en petites parts.

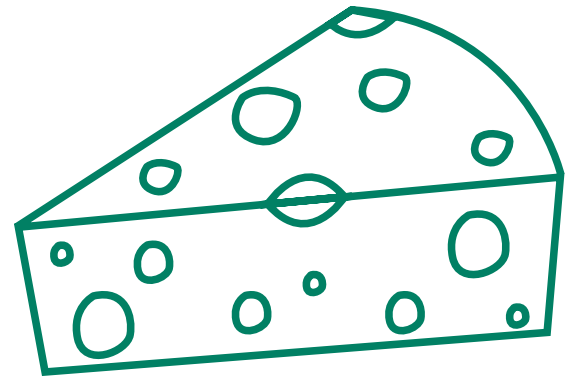
APROFITEM L'AIGUA DEL REMULL

Aprofitem l'aigua d'hidratar-los per fer un arròs o per afegir a un guisat. Si no l'hem de fer servir de seguida, el podem congelar en un pot de vidre.

UN TRUC DE CONSERVACIÓ DELS ALLS

Coneixes els pots per guardar els alls? Són pots de terrissa amb forats als costats, els alls estan a les fosques i ventilats, perfecte perquè no grillin ni es facin malbé! Més ceràmica i menys plàstic. També els pots posar pelats dins d'un pot de vidre i a la nevera.

BOLES DE FORMATGE

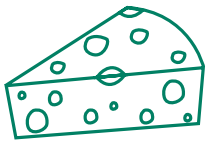


ZERO
FOOD
WASTE

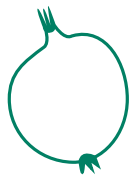
UNA RECEPTA (S)ÀVIA PER APROFITAR...

restes de formatge que tinguem a la nevera.

INGREDIENTS



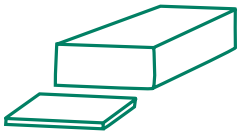
400 g de formatge
(intentem que la meitat sigui cremós)



1 tros de ceba



75 ml de llet



1 cullerada
sopera de
mantega



1 grapat
de nous



Julivert o menta

ELABORACIÓ

- 1 — Posem en un recipient de vidre les restes de formatges tallades a trossos, la mantega i la ceba. Ho posem al microones uns minuts fins que estigui estovat.
- 2 — Ho triturem amb una batedora fins que quedi una pasta homogènia, incorporant-hi la llet fins que tingui la textura que vulguem.
- 3 — Fem una bola o boles petites i les deixem reposar a la nevera fins que es tornin consistents.
- 4 — Triturem les nous amb el julivert i arrebossem les boles.
- 5 — Les podem menjar amb torradetes.

ALTRES TRUCS D'APROFITAMENT

Una altra idea per allargar la vida d'un formatge o miques de formatge és ratllar-lo i guardar-lo en un pot o carmanyola al congelador per tenir-lo a punt el dia que fem, per exemple, uns macarrons gratinats.

COM CONSERVEM EL JULIVERT?

Quan ens donin un manat de julivert a la peixateria el podem guardar en un **pot amb aigua** si l'hem de fer servir aviat. Si hem de trigar uns dies, en una carmanyola o pot mig obert amb un paper de cuina a dins perquè absorbeixi l'excés d'humitat.

Si no tenim previsió de fer-lo servir, el podem trinxar, sol o amb all, i **congelar-lo en una glaçonera** omplint-la amb oli d'oliva. El dia que necessitem una picada, ja la tindrem a punt!

APROFITA EL PA SEC

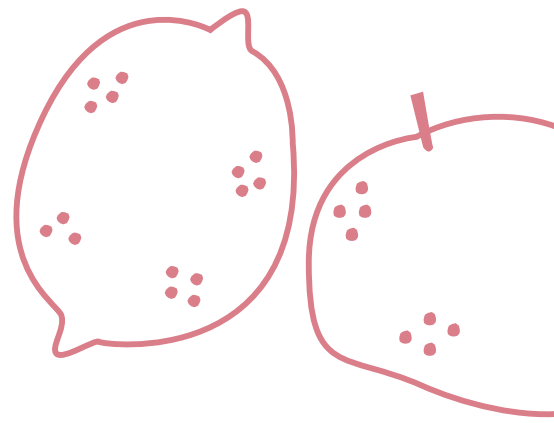
Podem fer les torradetes a casa per aprofitar el pa sec. El llesquem i el posem al grill a 170° durant uns 5-10 minuts.

També les podem trobar a forns del barri que venen bosses de torradetes per aprofitar el pa que no han venut el dia abans.



Compren-les a granel, amb o sense closca. Al mercat, botigues de barri i, fins i tot, en algun supermercat. Evitem els residus de plàstic d'un sol ús.

AIGÜES AROMATITZADES



ZERO
FOOD
WASTE

UNA RECEPTE (S)ÀVIA PER APROFITAR...

al 100% cítrics com taronges i llimones!

UNA OPCIÓ DE REFRESC SALUDABLE

Segons els nostres gustos la podem fer més concentrada, més forta o més dolça. Pensem-hi com a alternativa a les begudes envasades! Serà més saludable, més econòmic i amb menys residus.

INGREDIENTS

AIGUA DE LLIMONA



2 llimones



6 culleradetes de sucre

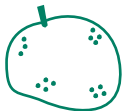


1,5 L d'aigua

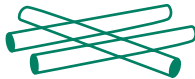


12 fulles de menta

AIGUA DE TARONJA



2 taronges



5 canons de canyella en blanca



1,5 L d'aigua

TARONGES... DE TEMPORADA!

A casa nostra la temporada de la taronja s'allarga **des d'octubre fins a juny**. Si els mesos d'estiu optem per altres fruites evitarem que tones i tones de taronja viatgin des de l'altra punta del món. Saps que a l'estiu trobem a les botigues taronges que han viatjat més de 12.000 km?

APROFITA'N LA PELL

- Moltes vegades fem servir suc de **llimona** i llencem la pell. Altres vegades comprem una llimona per ratllar-ne la pell per un pa de pessic. Podem aprofitar la llimona sencera congelant la pela ratllada dins d'un pot de vidre i quan vulguem fer un pastís n'agafem un grapatet.
- Podem assecar la pell de la **taronja** pelant-la ben fina sense la part blanca i deixant-la assecar en algun lloc sec de la casa. La guardem en un pot de vidre i la podem afegir a les infusions o trinjar-la i posar-la a una massa de pastís, madalenes, galetes o barrejar-la amb uns cereals.

AIGUA DE LLIMONA

- 1 — Rentem les llimones.
- 2 — Les pelem intentant descartar la part blanca.
- 3 — Posem la pell dins de l'aigua.
- 4 — Espremem les llimones i hi afegim el suc.
- 5 — Hi afegim el sucre i la menta.
- 6 — La podem deixar a la nevera per prendre-la fresca.

AIGUA DE TARONJA

- 1 — Rentem les taronges.
- 2 — Les pelem intentant descartar la part blanca.
- 3 — Agafem una mica de l'aigua i hi infusionem les branques de canyella i una mica de la pela de taronja. Ho deixem una estona i ho afegim a la resta de l'aigua.
- 4 — Posem la resta de la pell dins de l'aigua.
- 5 — Espremem les taronges i hi afegim el suc.
- 6 — La podem deixar a la nevera per prendre-la fresca.

ELABORACIÓ



Un test de menta a casa és fàcil de cuidar per tenir sempre a mà aquesta herba. Per infusions, amanides, faves o salses.

ESPIGOLADORS X (S)ÀVIES PEL CLIMA

AMB EL SUPORT DE:



Ajuntament de
Barcelona