FABIÁN LEÓN

NO ME TIRES

EL LIBRO QUE EVITARÁ QUE DESPERDICIES COMIDA



OBERON

FABIAN LEON

NO ME TIRES

EL LIBRO QUE EVITARÁ QUE DESPERDICIES COMIDA

OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Fabián León

© Copyright de las fotografías: Mélanie Martínez Malbranque

Dirección de arte de las fotografías: Mélanie Martínez Malbranque

Edición electrónica, 2021
www.oberonlibros.com

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2021
Juan Ignacio Luca de Tena 15. 28027 Madrid
Depósito legal: M.11.490-2021
ISBN: 978-84-415-4403-1
Edición en versión digital 2021

Índice

9 La filosofía aprovecher

11 Quién soy yo

14 El motivo por el que existe este libro

16 Manifiesto

19 Las verduras feas

23 El cajón aprovecher

27 El secreto para no tirar comida: la versatilidad en la cocina

30 El día aprovecher

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 aprovecher

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 aprovechers

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 tatín 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 resecas 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

LA FILOSOFÍA APROVECHER



Quién soy yo

Vivimos rápido. A mil por hora. Nos levantamos apurando al máximo el tiempo en la cama, posponiendo la alarma, creyendo que esos diez minutos de más nos solucionarán la vida. Desayunamos en modo automático, o ni desayunamos. Nos olvidamos el táper en la entrada de casa y acabamos comiendo fuera y mal. Volvemos de trabajar agotados. Nos da pereza cocinar, así que comemos cualquier cosa que pillamos por la nevera —o pedimos a domicilio— mientras vemos Netflix. Ponemos las sobras en un táper para el día siguiente y seguimos.

Día tras día. Poca cosa cambia. Las prisas son las mismas. El bucle infinito de la rutina nos absorbe y no nos deja ver más allá.

Pero los bucles están para romperlos.

Soy Fabián León, empecé en el mundo de la cocina abriendo un blog de recetas con Thermomix a los dieciséis años. Los fines de semana, convertía el salón de casa de mis padres en mi estudio de fotografía gastronómico y mi padre se transformaba en el pinche perfecto. ¡Bendita paciencia, Pepe! De ahí, me apuntaron sin saberlo a MasterChef España y acabé siendo finalista de la primera edición.

Después de salir del programa que cambió mi vida, estuve cuatro años trabajando exclusivamente en el mundo del emprendimiento gastronómico.

Me apasionaba tanto lo que hacía que podía estar doce horas trabajando sin darme cuenta.

El problema estaba en que yo no era consciente, pero mi cuerpo sí. Y me avisó. Llamadas hasta las tantas, olvidarme de comer, madrugar mucho, estrés, ir para arriba y para abajo constantemente… Cada día me dolía la cabeza, pero yo pensaba que durmiendo se me pasaría, hasta que un día acabé en urgencias y me di cuenta de que algo tenía que cambiar.

Creemos que nos falta tiempo, pero lo que nos falta son ganas. Empieza el año y estamos motivadísimos con nuestros propósitos. «Esta vez sí que sí, voy a por todas». El resultado es que al mes ya hemos abandonado. Queremos resultados inmediatos y, muchas veces, los resultados son un trabajo de constancia que no vemos hasta que pasa un tiempo.

No busques metas imposibles. Establece objetivos cortos que te mantengan motivado. Cuando empieces a bajar la velocidad a la que vas en tu día a día. Empezarás a ser consciente y ver las cosas de otra forma.

Y cuando uno vive de forma más pausada, encontrar el equilibrio y hacer malabarismos con la cocina, no es tan difícil.





El motivo por el que existe este libro

El cambio climático es un problema real. Para generar un impacto con nuestras acciones ya no basta con reciclar o ir al supermercado con bolsas de tela. Tenemos que hacer algo más.

Estoy en guerra contra el desperdicio alimentario. Cada año, un tercio de la comida destinada a consumo humano que se produce a nivel mundial acaba en la basura. Eso equivale a 1,6 mil millones de toneladas. Para ser más precisos, en España se tiran ocho millones de toneladas al año. Si lo juntásemos todo, se parecería a ciento noventa barcos del tamaño del Titanic.

Imagínate que «Desperdicio Alimentario» fuese un país más, sería el tercero más contaminante, por detrás de China y Estados Unidos. Pero, además, el 28% de la superficie agrícola del mundo se usa para producir alimentos que se pierden o desperdician. Se calcula que el desperdicio alimentario aumentará un tercio para 2030, pasando a desperdiciar 2,1 mil millones de toneladas de comida al año. Y el desperdicio alimentario no es el único residuo que generamos cuando tiramos una verdura pocha que no hemos sabido salvar a tiempo. Además de tirar esa comida, también estamos desperdiciando todos los recursos que se han invertido para producirla (agua, trabajo, transporte, tiempo…).

Estos últimos años he convertido mi día a día en una lucha contra el desperdicio alimentario. ¿Mi misión? **Que dejes de tirar a la basura alimentos con los que puedes hacer magia en la cocina**. No hay que ser perfecto, pero sí tomar acción.

¿No te parecen datos suficientes como para empezar a cambiar tu forma de consumir?

Me defino como una persona curiosa, emprendedora y muy alegre. Mi pasión, además de comer, viajar y crear nuevos proyectos, es comunicar. Por eso estoy escribiendo esto para ti. ¡Me pone la piel de gallina pensar que algún día lo leerás!

Pero no te voy a engañar, lo que más me motiva de crear este libro es que entre tus manos vas a tener una herramienta perfecta para **combatir el desperdicio alimentario**. Una guía para acompañarte durante el camino, una mano amiga a la que recurrir cuando te sientas perdido.

Nos suelen sobrar excusas y faltar ideas. Aquí vas a encontrar mucha inspiración.

Este libro te permitirá ahorrar tiempo y dinero y con su ayuda evitarás desperdiciar alimentos que, en lugar de terminar en la basura, acabarán formando parte de platos espectaculares.

Te prometo que le acabarás cogiendo cariño hasta a las manzanas deformes y a las patatas con formas estrambóticas.

¿Te unes a la «revolución aprovecher»?

Manifiesto

Ser un buen aprovecher no es difícil, pero con este manifiesto siempre a mano te lo pongo aún más fácil:

1. Amarás a las frutas y verduras imperfectas por encima de todas las cosas.
2. No tirarás comida a la basura en vano.
3. Santificarás las sobras.
4. Honrarás a tu lista de la compra.
5. Planificarás tu menú semanal.
6. No cometerás actos impulsivos en los pasillos del súper.
7. Llevarás el mensaje aprovecher a todos los rincones del mundo.





Las verduras feas

Como ya habrás podido comprobar, cuando hablo de desperdicio de alimentos no hablo solo de lo que nosotros tiramos a la basura, sino de lo que estamos dejando de consumir por no darle ni siquiera la oportunidad. Hablo de un problema invisible. De una realidad oculta bajo una manta de la vergüenza que debería ser destapada cuanto antes.

Cada año miles de agricultores, pescadores y otros productores en el mundo desechan parte de su producción **por no cumplir las demandas estéticas del mercado**. Sí, he dicho estéticas. No hablo de problemas en la calidad del producto, no hablo de fallos en la salubridad del ingrediente. Hablo de meras razones visuales. Si un brócoli es muy pequeño, no saldrá adelante. Si es demasiado grande, tampoco. Si un tomate está demasiado maduro, nunca verá la luz en nuestras cocinas, si está demasiado verde, tampoco. Si una zanahoria está pegada a la otra, o ha crecido con tres puntas, olvídate de ella. Si una berenjena tiene manchas o cicatrices en su crecimiento, más de lo mismo.

Buscamos casi siempre, frutas bonitas, suaves, brillantes, radiantes, sin marcas, saturadas, maduras, perfectas. Nos hemos acostumbrado a ese espejismo de perfección visual muchas veces asociado, por desgracia, a su falta de sabor. Por primera vez en mucho tiempo, vivimos en una sociedad que, en una lista de prioridades, valora primero el cómo luce una fruta, y no cómo sabe. Compramos por los ojos, no por el sabor. La finalidad del ingrediente no es ser contemplado, es ser comido. Aun así, nuestra principal herramienta para elegir un producto u otro es la vista, no el gusto ni el olfato.