



RECETARIO DE BOLSILLO

#YoReciclOrganicos



www.reciclorganicos.com



Introducción

El 58% de los desechos generados en los hogares del país corresponden a residuos orgánicos que cuando terminan en rellenos sanitarios emiten Gas Metano, un Gas de Efecto Invernadero (GEI) altamente contaminante para el medio ambiente. Por el contrario, si estos residuos se gestionan de forma sustentable, se contribuye a la reducción de las emisiones de GEI, mitigando así el Cambio Climático.

Por otra parte, mientras que 820 millones de personas pasan hambre, cada año 1.300 millones de toneladas de comida acaban en la basura, así lo afirma la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

A través de este recetario de bolsillo, queremos invitarte a cambiar esta realidad, evitar el desperdicio de alimentos, escoger frutas y verduras de la estación, abastecerte sólo de lo necesario y reciclar los residuos orgánicos para, así, contribuir a combatir el Cambio Climático.

Programa impulsado por



Environment and
Climate Change Canada

TABLA DE FRUTAS Y VERDURAS SEGÚN ESTACIÓN

Te invitamos a consumir aquellas frutas y verduras propias de la estación, ya que el consumo de vegetales fuera de su tiempo de cosecha puede implicar una mayor huella de carbono.

PRIMAVERA



DURAZNO



FRUTILLA



CEREZA



BERENJENA



NECTARÍN



CEBOLLA



ZAPALLO
CAMOTE



CHOCLO



PAPA



MELÓN

VERANO



SANDÍA



HABA



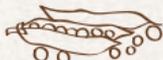
POROTO
VERDE



ARÁNDANO



CIRUELA



ARVEJA



DURAZNO



POROTO
GRANADO



TOMATE



MANGO

OTOÑO



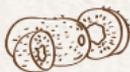
CAQUI



COLIFLOR



BRÓCOLI



KIWI



PEPINO
DULCE



TUNA



ZAPALLO
ITALIANO



REPOLLO



MEMBRILLO



ACELGA

INVIERNO



MANDARINA



ZANAHORIA



LIMÓN



CLEMENTINA



NARANJA



PERA



UVA



ALCACHOFA



ESPINACA



PEPINO

RECOMENDACIONES PARA LA CONSERVACIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

A continuación, compartimos algunos consejos para que ninguna porción de frutas ni verduras sea desperdiciada a causa de una mala conservación:

- **Frutos rojos:** lavarlos sólo al momento de consumirlos
- **Papas, cebollas y ajos:** conservan mejor sus propiedades fuera del refrigerador. Es recomendable guardarlos en un lugar oscuro y con sombra
- **El tomate** también suele conservarse mejor fuera del refrigerador. Disponerlos en un lugar seco y oscuro. Un recipiente con tapa y agujeros, para asegurarse que respiren, es una buena opción
- **Los plátanos maduros** pueden congelarse -trozados y sin cáscara- y así servirán para futuras preparaciones como helados, batido u horneados
- **Mantener las hojas verdes** -como lechugas y espinacas- lejos de las frutas para que no se deterioren
- **Los cebollines** se conservan mejor guardados en recipientes con agua, con los tallos verdes hacia arriba/afuera
- Del mismo modo, las **zanahorias** extienden su vida útil al guardarlas de forma vertical en un recipiente con agua

CAPÍTULO 1

PRIMAVERA

- Aperitivos
- Fondos
- Postres

Recuerda compostar o vermicompostar los residuos orgánicos que puedan quedar de esta preparación, como cáscaras o tallos.

ROLLITOS DE BERENGENA

Ingredientes:

- 1 berenjena
- Jugo de medio limón
- Yogurt natural
- Opcional: 1 taza de queso ricota o queso crema

Preparación:

• Corta la berenjena en rebanadas delgadas y alargadas. Dóralas en una sartén con un toque de aceite de oliva.

• En un bol, mezcla la taza de queso con el yogurt y el jugo de limón.

Con la ayuda de una cuchara rellena las berenjenas en uno de sus extremos, enróllalas y dispónlas para servir.



CHIPS DE PAPAS

Al momento de ir a la feria, escoge esas papas que estéticamente suelen ser descartadas y conviértelas en unos deliciosos chips, ideales para disfrutar en familia.

Preparación:

- Lava y limpia las papas manteniendo sus cáscaras
- Córtalas en finas rodajas (ideal si tienes una mandolina)
- Ponlas sobre la bandeja del horno y sazona a gusto (idealmente ocupar orégano, sal y aceite de oliva)
- Añade un poco más de aceite sobre los chips y termina con sal gruesa para que queden crocantes
- Hornea a 180 grados por 20 minutos hasta que estén crujientes



CROQUETAS DE CHOCLO

Ingredientes:

- 1/3 tazas de sémola
- 1/4 taza de harina
- 1/2 cucharadita de polvos de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- Un puñado de perejil
- 1 taza de leche
- 2 tazas de choclo cocido (desgranado)
- Aceite vegetal

Preparación:

- En un bol grande mezclar la sémola, harina, polvos de hornear, sal y perejil.
- Agregar la leche y mezclar bien con una cuchara de palo. Agregar el choclo y mezclar muy bien.
- Calentar una sartén a fuego medio y agregar el aceite.
- Armar las croquetas y cocinarlas por 5 minutos por lado.
- Servir y disfrutar tibias.



PURÉ DE ZAPALLO CAMOTE

Ingredientes:

- Zapallo camote
- 50ml de leche
- 50gr de mantequilla
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

- Pelar y cortar el zapallo en trozos iguales.
- Cocinarlo en una olla con abundante agua y sal.
- Colar y retirar el exceso de agua.
- En la misma olla, calentar la leche, mantequilla.
- Agregar el zapallo y moler usando un aplastador/triturador de papas, o un tenedor. Revolver bien y condimentar con sal y pimienta a gusto.
- Servir caliente y acompañar con tu proteína favorita.



CARPACCIO DE MELÓN (calameño) Y FRUTOS SECOS

Ingredientes:

- 1/2 melón
- un puñado de almendras (o el fruto seco que tengas)
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de vino dulce

Preparación:

- Cortar el melón en láminas muy finas de fuera hacia dentro.
- Llevar las láminas a una fuente y reservar.
- En un bol, mezclar las 2 cucharadas de vino con las dos cucharadas de miel, revolver bien hasta que quede una salsa homogénea.
- Tostar las almendras en una sartén (no es necesario usar aceite).
- Por último, rociar las almendras tostadas en la fuente y finalizar con la salsa de miel.



MOUSSE DE FRUTILLA

Ingredientes:

- 1 pote de leche evaporada
- 1 sobre de gelatina sabor frutilla
- 15 frutillas
- Hojas de menta para decorar

Preparación:

- 24 horas antes, poner la leche evaporada en el refrigerador, pues debe estar fría al momento de cocinar.
- En un bol, batir la leche hasta que triplique su volumen
- Disolver la gelatina en 1/3 de taza de agua tibia y agregarla al bol con la leche evaporada. Mezclar y vaciar en pocillos individuales o una fuente grande.
- Picar las frutillas rociarlas sobre los pocillos o fuente.
- Refrigerar por al menos 3 horas, decorar unas hojitas de menta y servir.



CAPÍTULO 2

VERANO

- Aperitivos
- Fondos
- Postres

Recuerda compostar o vermicompostar los residuos orgánicos que puedan quedar de esta preparación, como cáscaras o tallos.

CHANCHO EN PIEDRA

El tomate es una verdura que suele estar en la mayoría de los hogares chilenos y muchas veces cuando tienen mal aspecto terminan en la basura ¡no cometas ese error! Puedes preparar un clásico cancho en piedra ocupando tomates maduros.

Ingredientes:

- 1 ajo
- 1 ají
- 2 tomates maduros
- Aceite y sal a gusto

Preparación:

- Muele el ajo
- Corta un ají verde en cuadritos, luego agrégalo en un bol o mortero y machácalo
- Corta los tomates en cubitos y machácalos hasta que quede una pasta
- Agrega aceite de oliva y sal a gusto
- Disfrútalo con una marraqueta



BROCHETA DE CAPRESE

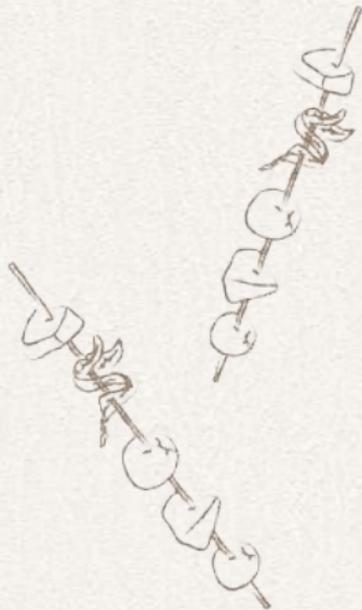
Este aperitivo es muy fácil de hacer e ideal para aprovechar hojas de albahaca. Además, los mondadientes de madera y/o bambú son 100% compostables, por lo que no generan residuos.

Ingredientes:

- hojas de albahaca
- aceite de oliva
- queso de cabra cortado en pequeños cubos
- tomates cherry cortados en mitades
- sal y pimienta a gusto
- palitos de brocheta

Preparación:

Armar las brochetas intercalando un trozo de queso con uno de tomate y una hojita de albahaca. Una vez listas, puedes rociarle aceite de oliva con sal y pimienta.



FRITOS DE POROTOS VERDES

Ingredientes:

- 500 gramos de porotos verdes cocidos
- 2 huevos
- 1/2 taza de harina
- 1 cucharada de aceite
- sal y pimienta a gusto

Preparación:

- En un bol mezclar los porotos verdes, la harina, huevo, sal y pimienta a gusto.
- Calentar el aceite en una sartén a fuego alto, luego bajar a fuego medio y colocar una cucharada de la mezcla de porotos verdes. Aplastar para formar bien los fritos. Cocinar 5 minutos por lado.
- Acompañar con arroz



ENSALADA DE HABAS A LA CHILENA

Ingredientes:

- 500 g de habas
- 1 lechuga cortada en tiras
- 1 cebolla cortada en pluma
- 100 gramos de aceitunas negras
- 2 cucharadas de aceite
- jugo de limón
- sal a gusto

Preparación:

- En una olla grande poner a cocer las habas (previamente lavadas) con abundante agua hirviendo y un poco de sal. Una vez blandas, escurrir y enfriar.
- Llevar las habas en una fuente de vidrio grande y añadir la lechuga, cebolla, aceitunas, jugo de limón. Mezclar todo y condimentar con aceite y sal a gusto.



PUDÍN DE CHÍA Y ARÁNDANOS

Un vasito de esta preparación aporta ácidos grasos omega 3, proteína vegetal, grasas saludables y muchos antioxidantes por los arándanos. Además, es muy fácil de hacer.

Ingredientes:

- Leche de coco o la que tengas en casa
- Un puñado de arándanos
- Una cucharada de semillas de chía
- Opcional, una cucharadita de miel

Preparación

Mezclar todo en un recipiente, terminando con un capa de arándanos.

Refrigerar y servir helado.



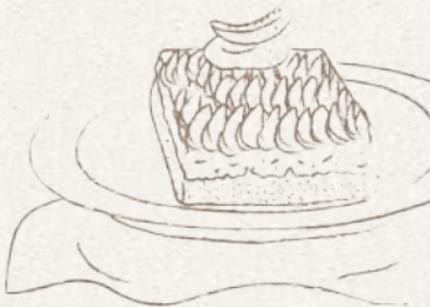
PIE DE DURAZNO

Ingredientes:

- 1 paquete de galletas de mantequilla (o similar) trituradas
- 100 gramos de mantequilla derretida
- 3 duraznos cocidos y en trozos
- 1 lata de leche condensada
- 200 gramos de queso crema

Preparación:

- Mezcla las galletas trituradas con la mantequilla y esparce la mezcla en un molde para tartaleta y refrigera por al menos una hora.
- Incorpora en la licuadora el queso crema, la leche condensada y los duraznos en almíbar (reserva para decorar); licúa hasta tener una mezcla espesa y sin grumos.
- Verte la preparación de durazno en el molde y refrigera por al menos cuatro horas.
- Sirvelo decorando con rodajas de durazno.



CAPÍTULO 3

OTOÑO

- Aperitivos
- Fondos
- Postres

Recuerda compostar o vermicompostar los residuos orgánicos que puedan quedar de esta preparación, como cáscaras o tallos.

CARPACCIO DE ZAPALLOS ITALIANOS

Este aperitivo aprovecha hasta las cáscaras de esta verdura, no necesita cocción y combina muy bien como entrada para un plato tibio.

Ingredientes:

- 1 zapallo italiano
- 1 frasco chico de alcaparras
- Jugo de 2 limones
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Queso rallado

Preparación:

- Lavar el zapallo, luego cortarlos en rebanadas, lo más delgadas posible, sin quitar la cáscara.
- Mezclar en un recipiente el jugo de limón con el aceite de oliva, la sal y la pimienta para preparar el aliño.
- Disponer las rodajas de los zapallitos italianos en un plato y derramar sobre éstos el aliño. Deja reposar por 30 minutos aproximadamente.
- Luego, decorar con alcaparras y el queso rallado.



CHIPS DE COLIFLOR

Ingredientes:

- Coliflor
- 2 cucharadas de mantequilla (derretida)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Queso rallado
- Perejil

Preparación:

- Precalentar el horno a 200°. Poner en un bol las cucharadas de mantequilla y la de aceite de oliva. Lavar la coliflor y cortar en láminas finas. Espolvorear con sal y pimienta negra e incorporar el bol para impregnar con la mantequilla y el aceite de oliva.
- Pintar ligeramente con aceite de oliva la bandeja del horno y extender las láminas de coliflor. Dejar en el horno unos 15 minutos. Retirar, espolvorear con queso rallado y volver a hornear hasta que la coliflor quede dorada y crujiente. Retirar y reservar.
- Antes servir, rocia el perejil picado y si gustas, acompaña con alguna salsa o mayonesa.



SOPA DE BRÓCOLI

Es común que las personas desechen los tallos del brócoli sin saber que son comestibles y nutritivos: es alto en fibra, rico en vitaminas, calcio y hierro. Ideal para días fríos y nublados, te animamos a preparar una crema de brócoli y evitar el desperdicio de alimentos.

Ingredientes:

- Tallos de brócoli limpios y cortados
- 1 cebolla mediana pelada
- 3 dientes de ajos pelados
- Agua
- Sal a gusto

Preparación:

- Colocar los ingredientes picados dentro de una olla, añadir agua hasta la mitad de los ingredientes.
- Tapar y dejar cocinar a fuego medio.
- Al estar blandos los tallos, licuarlos y colarlos, calentarlos de nuevo por cinco minutos y añadir la sal.
- Servir y disfrutar.



SOPA BLANCA DE ACELGA

Los tallos de las acelgas suelen ser unos de los residuos orgánicos que comúnmente terminan en la basura, te invitamos a sacarles provecho y preparar esta sabrosa crema.

Ingredientes:

- 1/2 kilo de tallos de acelga, picados en trozos de 2 cm
- 2 cebollas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 1 litro de caldo de verduras

Preparación:

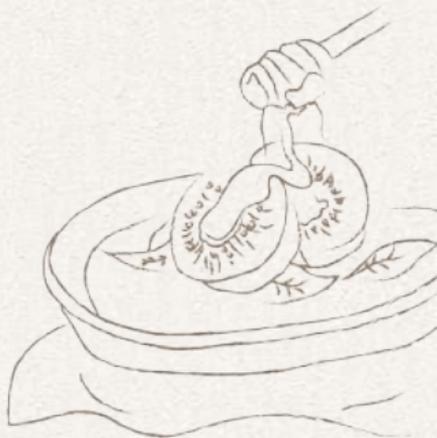
- En una olla grande, calienta el aceite y saltea la cebolla con el ajo en polvo y el jengibre hasta que esté todo blando (pero no dorado).
- Agrega los tallos de acelga y cocina por 5 minutos más, luego cubre con el caldo.
- Cocina por 20 minutos, o hasta que esté todo cocido.
- Muele con la mini pimer o en la juguera y sazona a gusto.



KIWI AL NATURAL

Si no lo sabías, la cáscara del kiwi es comestible. Aporta vitaminas, minerales y fibra, tan sólo debes lavarla bien antes de consumirla.

Por eso, te invitamos a incorporarla en tu alimentación sin descartar la cáscara. Puedes cortar el kiwi en trozos y acompañar con un poco de miel.



DULCE DE MEMBRILLO

Ingredientes:

- 5 membrillos
- 1 kg de azúcar
- 20 ml de jugo de limón

Preparación:

- El primer paso es lavar y cortar los membrillos en trozos pequeños más o menos regulares (no deben quedar semillas)
- En un bol, agregar los trozos junto al azúcar, revolver todo para que se impregne bien y dejar reposar durante una hora. Verás que la fruta se ha oxidado, entonces agregas el jugo de limón.
- Llevar toda la mezcla a una olla grande y poner en cocción durante 15 minutos o hasta ver que ablanda ligeramente.
- Triturar todo con la ayuda de una mini pimer para que quede bien fino y cocinar durante 30 minutos más, removiendo frecuentemente. Cuando espese se reparte en recipientes y se deja enfriar en un lugar fresco.



CAPÍTULO 4

INVIERNO

- Aperitivos
- Fondos
- Postres

Recuerda compostar o vermicompostar los residuos orgánicos que puedan quedar de esta preparación, como cáscaras o tallos.

DIP DE ZANAHORIAS DESCARTADAS

La zanahoria es una hortaliza muy versátil, puede comerse cruda o cocida y en preparaciones dulces o saladas. Lamentablemente suelen descartarse aquellas que estéticamente no cumplen con ciertos estándares, por eso te invitamos a sacarle provecho y evitar su desperdicio preparando este aperitivo que puedes acompañar con los chips de papas.

- Lava las zanahorias
- Pélalas, córtalas y ponlas a cocinar
- Una vez cocidas, mézclalas en una procesadora de alimentos con aceite y condimentos a gusto (recomendamos sal, pimienta, ajo, jugo de limón y curry)
- Procesa hasta obtener una mezcla pastosa, para untar
- Lleva la preparación a un recipiente y deja enfriar por 30 minutos.



CREMA DE ALCACHOFAS PARA UNTAR

Ingredientes:

- 160 gramos de alcachofa cocida
- 70 gramos de queso fresco
- 2 cucharadas de cebollín picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pequeño
- Sal y pimienta

Preparación

- Pon en el vaso de una licuadora todos los ingredientes y tritúralos. Cuando obtengas una crema fina y homogénea pásala a un recipiente donde la quieras conservar y refrigera durante dos horas aproximadamente antes de servir.
- Si quieres que la textura sea más densa, puedes añadir un poco de pan rallado en el momento de triturar.



CREMOSO DE ESPINACA CON NUECES

Desafortunadamente, muchas personas desconocen el sabor de los tallos de las espinacas y los tiran directo a la compostera o vermicompostera ¡recuerda que los residuos orgánicos nunca van a la basura! Con esta receta no querrás volver a desperdiciarlos.

Ingredientes:

- 1 ramo de espinacas (con sus tallos)
- 1/2 cebolla mediana
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Sofreír la cebolla hasta que transparente (sudar) en mantequilla o aceite.
- En otra olla, poner la espinaca a hervir con sal y especias y reservar esa agua.
- Agregar la espinaca cocida a la cebolla e incorporar un vaso del agua de la cocción, si quieres que sea más espeso, puedes sumar media taza de crema.
- Llevar todo a la licuadora, y al momento de servir, rociar con nueces picadas.



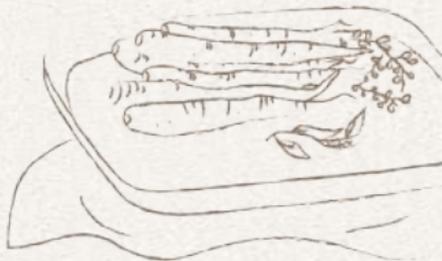
ZANAHORIAS ASADAS

Ingredientes:

- 4 a 5 zanahorias lavadas y con cáscara
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Hierbas a gusto (puede ser tomillo o romero)
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Precalentar el horno a 220°C con calor arriba y abajo
- Engrasar una fuente apta para horno con el aceite de oliva y colocar las zanahorias juntas pero sin amontonar. Salpimentar al gusto.
- Añadir el jugo de limón y llevar la fuente al horno durante 45 minutos.
- En los últimos 10 minutos subir la temperatura para que queden ligeramente crujientes por fuera y tiernas por dentro
- Servir las zanahorias asadas al horno con tomillo o romero por encima.



NARANJA CONFITADA

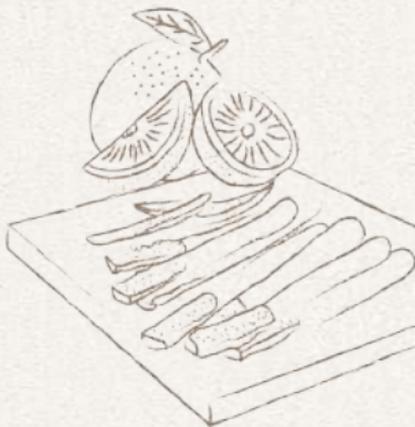
Sabemos que la naranja es una fruta que no requiere mayor preparación para disfrutar en su estado natural, por eso, compartimos esta receta donde las protagonistas son sus cáscaras.

Ingredientes:

- Cáscaras de 6 naranjas
- 3 tazas de agua
- ½ taza de azúcar de coco (o la que tengas en casa)

Preparación

- Lava las cáscaras y ponlas a hervir en una olla con agua durante 5 minutos. Escurre y repite el proceso un par de veces para quitar lo amargo.
- Luego, a fuego lento, poner en partes iguales en peso la cáscara de naranja, el agua y el azúcar. Cocina removiendo de vez en cuando hasta que queden confitadas.
- Déjalas enfriar sobre una rejilla y espera a que se sequen. Puedes bañarlas con chocolate o coco.



MANZANAS ASADAS

Ingredientes:

- 3 manzanas
- 3 cucharaditas de azúcar rubia
- 3 palos de canela
- 3 cucharaditas de margarina o mantequilla

Preparación:

- Precalear el horno a 200°C, calor arriba y abajo.
- Lavar las manzanas, poner el rabo de las manzanas para abajo y con la ayuda de un descorazonador de manzanas (si no tienes puedes utilizar un cuchillo), extraer el centro donde se encuentran las semillas.
- Incorporar en el centro de cada manzana, una cucharadita de margarina, una de azúcar y un palito de canela.
- Llevar al horno a 200°, durante 20-25 minutos.
- Transcurrido el tiempo retirar las manzanas del horno y disfrutar.



MERMELADA DE UVAS

Ingredientes:

- 300 gramos de uvas
- 200 gramos de azúcar (1 taza)
- 1 limón

Preparación

- En una olla agregar las uvas lavadas con cáscara, el azúcar y el jugo de limón. Mezclar todo muy bien.
- Cocinar a fuego bajo, revolviendo constantemente para deshacer las uvas.
- Continuar con la cocción durante unos 20 minutos aproximadamente. La mermelada estará lista cuando pasemos una espátula y se vea el fondo de la olla.
- Esperar a que enfríe y disfrutar.
- Puedes untarla con panecillos o utilizarla para rellenar panqueques.



Impulsado por el Ministerio del Medioambiente de Chile y el Ministerio de Medioambiente y Cambio Climático de Canadá, nace Reciclo Orgánicos, un programa diseñado para reducir la cantidad de residuos orgánicos desechados en los rellenos sanitarios, a través de la optimización de los procesos de gestión de residuos a nivel municipal que darán como resultado la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero en la atmósfera.



#YoReciclOrganicos

www.reciclorganicos.com

