Naranja



Del excedente de naranja, cuando es temporada, podemos realizar un plato típico de la zona como el remojón. De la piel, cuando se deja secar, realizamos una mermelada/confitura que es el relleno de las empanadillas.

REMOJÓN

Pelar la naranja, intentado que en la piel se quede lo menos blanco posible, para secar las pieles. Cortar la naranja en trozos regulares, añadir bacalao cortado en trozos pequeños y el atún, aderezar con un diente de ajo asado y aceite de oliva. Se le puede añadir más ingredientes como aceitunas negras, pan de higo, granada, cebolla, etc.



CONFITURA

Hervir la piel de naranja durante 10 minutos, escurrir, cortar en trozos pequeños y pesar. Añadir en una marmita la misma cantidad de azúcar que de piel de naranja y dejar confitar. Triturar.



EMPANADILLA

Extender la masa de empanadillas en forma de disco y rellenar en el centro con confitura de naranja, cerrar y freír. Pasar por azúcar y canela.



Qué hacer en la Compra...



- **Consumir productos ecológicos.**
- **Elegir productos de temporada.**
- **Apostar por el consumo de productos de cercanía o kilómetro 0 (aquellos que han viajado menos de 100 km desde su producción hasta llegar a nuestra mesa).**

- El Pacto de Milán es un acuerdo internacional de ciudades comprometidas con el desarrollo de sistemas alimentarios que aseguren comida sana y accesible, que reduzcan los desperdicios de alimentos y preserven la biodiversidad y al mismo tiempo, mitiguen y se adapten a los efectos del cambio climático.
- Atajar la pérdida y el desperdicio de alimentos es un objetivo definido en los Objetivos de Desarrollo Sostenible, ODS 1, 2 y 12.

famsi Fondo Andaluz de Municipios para la Solidaridad Internacional · ODS Andalucía Local 2030 · Excmo. Ayuntamiento de priego de córdoba · Diputación de Córdoba

RECETAS PARA PREVENIR Y EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS



DESPERDICIO ALIMENTARIO
Conjunto de productos alimenticios descartados de la cadena agroalimentaria por razones económicas, estéticas o por la proximidad de la fecha de caducidad, pero que siguen siendo perfectamente comestibles y adecuados para el consumo humano y que, a falta de posibles usos alternativos, terminan eliminados como residuos.

Desperdicio Cero

El hambre en el mundo está aumentando, sin embargo, un tercio de todos los alimentos producidos a nivel mundial se pierden o se desperdician.

No solo es preocupante el desperdicio de comida. Al desechar los alimentos, también malgastamos los recursos que utilizamos en su elaboración, su transporte, la energía para su refrigeración y cocción, y aumentamos la producción de metano en su descomposición en los vertederos.

El origen de este problema reside, en buena medida, en los modelos actuales de producción y consumo y en los hábitos de las personas consumidoras que, a menudo, no disponen de los adecuados conocimientos y comprensión de las consecuencias que genera este importante problema de despilfarro.

Entre todas y todos, personas consumidoras y productoras, junto a los gobiernos locales, debemos aliarnos para cambiar este modelo alimentario que tan negativamente afecta a nuestro planeta.

Este recetario nace como parte del proyecto **"Sensibilización contra el desperdicio de alimentos y para la promoción de hábitos alimenticios responsables dirigido al sector de la hostelería y a la ciudadanía en general"** del **Fondo Andaluz de Municipios para la Solidaridad Internacional (FAMSI)**. Ha contado con la colaboración de la **Asociación Agroecológica La Rehuerta** y ha sido financiado por la **Diputación Provincial de Córdoba**.

Queremos agradecer la participación de todas las personas que han contribuido con sus recetas sostenibles a esta publicación, en especial al CFGM de Cocina y Gastronomía del I.E.S. Carmen Pantión de Priego de Córdoba.

Qué hacer en la cocina...

Pan



El pan como base de la cocina tiene mucha versatilidad ya que de él obtenemos diferentes elaboraciones aprovechando los excedentes del mismo.

RELLENO DE CARNAVAL



Picar 1,5 kg de carne (pollo o pavo, cerdo y ternera) y añadir 0,2 Kg. de jamón cortado en trozos pequeños. Salpimentar y dejar reposar en frío. Hacer un majado con pimienta, ajo, perejil, y azafrán y diluir en un poco de vino. Agregarlo al **PAN** (mismo volumen que de carne) y mezclar con la masa de carne. Añadir colorante amarillo, raspadura de 3 limones y 12 huevos. Amasar y dejar reposar en frío para que absorba los aromas. Rellenar una tripa de cerdo con el relleno, coser los extremos y pinchar con una aguja para que no se rompa. Escaldar el relleno pinchando varias veces para que se abra. Dejar hervir hora y media. Sacar y dejar enfriar.

ALBÓNDIGAS DE CARNE



Picar 1,5 kg de carne (pollo o pavo, cerdo y ternera), salpimentar y dejar reposar en frío. Hacer un majado con pimienta, ajo, perejil y azafrán y diluir en un poco de vino. Agregar la mezcla al **PAN** (mismo volumen que de carne) y mezclar con la masa de carne. Añadir colorante amarillo, raspadura de 3 limones y 12 huevos. Amasar y dejar reposar en frío para que absorba los aromas. Mojar las manos con aceite de oliva y hacer bolas con la masa, pasarlas por harina y freír. En una marmita poner agua con un hueso de jamón, perejil y un trozo de cebolla, hervir las albóndigas hasta que estén tiernas. Quitar los condimentos y ligar con almidón de maíz. Con la masa que nos sobre podemos cocinar unos **BOQUERONES RELLENOS:** Quitamos la cabeza y la espina al boquerón, rellenamos con la masa de albóndigas y pasamos por harina. Freír en aceite de oliva y servir.

SOPA DE MAIMONES



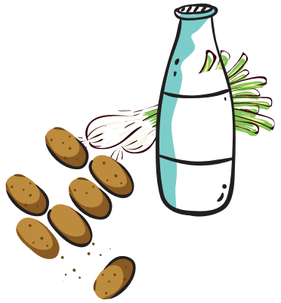
Cortar 3 dientes de ajos en láminas y rehogar en aceite de oliva. Añadir 0,10 Kg de jamón picado y sofreír. Agregar pimentón sin que se queme. Verter 1 litro de caldo de puchero y dejar hervir. Añadir 6 rebanadas de **PAN** y terminar de cocinar. Añadir un huevo escalfado por persona.

Puchero



De nuestro cocido realizamos dos elaboraciones con los excedentes. Por un lado, realizamos unas croquetas con los productos cárnicos y por otro, unas tortillas de garbanzos con la verdura.

CROQUETAS DE PUCHERO



Picar la carne del **PUCHERO** y rehogarla con cebolla. Añadir un poco de aceite e incorporar la harina (de 150 a 180 gr. por litro de líquido). Cocinar la harina e incorporar leche con el caldo. Sazonar y rectificar con nuez moscada. Dejar enfriar, hacer croquetas con las manos, pasar por harina, huevo, pan rallado y freír.

TORTILLAS DE GARBANZOS



Aplastar los garbanzos con el tenedor, incorporar ajo y perejil picado, huevos y pan rallado (debe de quedar una masa algo espesa similar a las gachas). Se hacen bolas con ayuda de dos cucharas y se fríe en aceite de oliva.