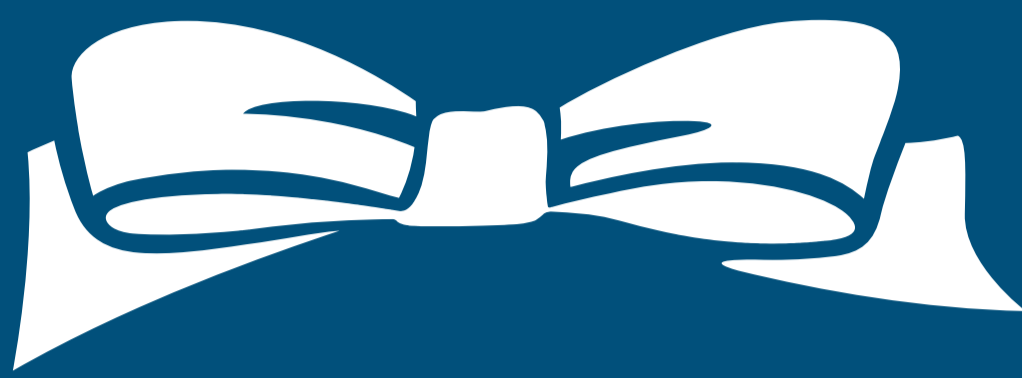


HELLMANN'S

EST.1913



TRUCOS  CONTRA EL  
MALGASTO  
DE COMIDA

• EMPIEZA TU RECORRIDO •

AQUÍ



**70%**

**DEL DESPERDICIO  
ALIMENTARIO  
SE GENERA EN  
LOS HOGARES**

**EN ESPAÑA,  
CADA AÑO  
SE DESPERDICIAN**

**7.7**

**MILLONES  
DE TONELADAS  
DE ALIMENTOS**

**DE CADA  
6 BOLSAS  
DE COMIDA  
QUE COMPRAMOS,  
1 ACABA  
DESPERDIÁNDOSE.**



• TENEMOS UNA •  
**MISIÓN**

---

En España, el desperdicio de alimentos supone un problema medioambiental y social de dimensiones descomunales. Si el desperdicio alimentario mundial fuera un país, sería el tercer emisor de gases de efecto invernadero, por detrás de China y Estados Unidos.

En Hellmann's creemos que la comida simplemente es demasiado buena para desperdiciarla. Por ello nos hemos embarcado en una misión para crear una nación de amantes de la comida que digan SÍ al sabor y NO al desperdicio.

Hemos creado este manual para ofrecerte consejos, trucos y recetas que te ayudarán a reducir el desperdicio de alimentos y a ahorrar dinero en el proceso.

Dado que el 70% del desperdicio alimentario tiene lugar en los hogares, es responsabilidad de cada uno de nosotros colaborar en la lucha contra este problema medioambiental tan grave.

• APROVECHAMIENTO •



• VOLVER A LO •  
**BÁSICO**

Vuelve a lo básico.  
Hay toda una serie de pautas muy sencillas  
que puedes adoptar para reducir  
el desperdicio en tu hogar.



• EMPEZANDO •  
**POR**



• PAUTAS BÁSICAS •

# HAZ INVENTARIO DE TU DESPENSA

Pese a que el 70% de la gente comprueba qué tiene en la nevera antes de ir a comprar, al llegar al supermercado la mitad ya ha olvidado lo que tenía en el frigorífico. Una de las prioridades de tu agenda debería consistir en hacer siempre inventario de tu despensa antes de ir a comprar.



## NO DUPLIQUES



Comprueba qué tienes en casa antes de ir a hacer la compra. No compres productos que ya tengas en casa.

## LLEVA EL CONTROL DE LA COMIDA



El fondo del armario puede convertirse en una especie de agujero negro. Asegúrate de controlar qué productos van a caducar antes y ponlos en primera fila. También resulta práctico guardar los productos en frascos transparentes: te recuerdan constantemente lo que te queda por consumir.

## COMPRA DE FORMA INTELIGENTE



Por muy atractivas que resulten las ofertas para comprar grandes cantidades de comida, no caigas en la tentación si realmente no vas a poder consumirlo todo.



• FAMILIARÍZATE •

# CON LAS ETIQUETAS

Cada año se tiran unas 180.000 toneladas de comida debido a la fecha de consumo preferente. Debemos ir reduciendo toda esta montaña de desperdicio: si tenemos clara la diferencia entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente, tendremos la mitad de la batalla ganada.

**FECHA DE  
CADUCIDAD:**

**CADUCIDAD**



Hace referencia a tu seguridad. Es la más importante. No debes consumir alimentos que hayan superado esa fecha.

**FECHA DE  
CONSUMO  
PREFERENTE:**

**CONSUMO  
PREFERENTE**



Hace referencia a la calidad. Es una opción personal. La comida que haya superado esta fecha puede no estar en las mejores condiciones, pero sigue siendo segura para el consumo durante unos días más.



• UTILIZA •

# EL CONGELADOR

Solo una tercera parte de la población consulta la información del envase para saber si un alimento puede congelarse o no. La gente que lo hace sabe que congelar no solo reduce la cantidad de desperdicio, sino que además resulta práctico. Todos ganamos. Deberíamos congelar más.

**ACOSTÚMBRATE A TENER BOLSAS  
PARA CONGELAR EN CASA.  
CON ELLAS PUEDES GUARDAR:**



## FRUTA

Llena las bolsas con fruta (casi toda puede congelarse) y guárdalas en el congelador. Aprovechelas cuando vayas a preparar unas gachas o un batido de frutas.

## QUESO

Ralla queso, guárdalo en una bolsa y úsalo para condimentar pizza o las tostadas.

## POLLO

Corta el pollo en tiras finitas y congélalas primero dispuestas sobre una bandeja. Luego guárdalas en bolsas. Puede ser el ingrediente principal cuando prepares tus próximas fajitas de pollo.

• APROVECHAMIENTO •



• CONTROLA •

# LAS RACIONES

Una encuesta en Dinamarca demostró que si se reduce un 9% el tamaño del plato, el desperdicio disminuye un 25%. Todos hemos caído en la tentación de comer con los ojos. He aquí un par de trucos que podemos probar:



## UTILIZA PLATOS MÁS PEQUEÑOS



Si comes la misma cantidad de comida pero en un plato más pequeño, te sentirás más saciado. ¡Un truco genial! Si tienes menos sitio en el plato, cargarás menos tus raciones.



## SIRVE SOLO LA PORCIÓN QUE VAS A COMER



¿Estás cocinando para más de una comida? Separa la porción para el almuerzo de mañana antes de sentarte a la mesa. Te resultará más fácil dejar de comer una vez ya no te quede más comida en el plato.





• COCINA •

# INTELIGENTE



¿Buscas la manera de hacerte la vida más fácil en la cocina? Has tenido suerte. Te sugerimos un par de métodos estupendos que te van a facilitar muchísimo la vida.

• COCINA POR LOTES •



• COCINA EN UN SOLO RECIPIENTE •



• COCINA •

# POR LOTES



No solo ahorrarás dinero, sino que reducirás la cantidad de comida que desperdicias y el tiempo que pasas en la cocina. ¿Qué más puedes pedir?



La idea es utilizar un número limitado de ingredientes y convertirlos en dos platos distintos de lo más delicioso, a la vez que ahorras tiempo y dinero. Solo necesitas un ingrediente protagonista – como el pollo rebozado o la berenjena asada – para adaptarlo ligeramente y ¡listos!

• APROVECHAMIENTO •



• COCINA •

# INTELIGENTE

Aquí tienes algo de inspiración  
para empezar:

## 2 PLATOS DE 1



### INGREDIENTE PROTAGONISTA DEL BATCH COOKING

### PLATO 1

### PLATO 2

Pollo Rebozado  
Casero



Hamburguesa De  
Pollo Con Patatas  
Fritas



Katsu Curry  
De Pollo

Alubias Caseras



Estofado De Judías  
Estilo Criollo



Desayuno Con  
Huevos Al Plato

Ragú Clásico  
De Buey



Mexican Burrito  
Bowl



Pastel De Carne

Pollo Al Horno



Pollo Y Coliflor  
Con Especias



Ensalada  
De Pollo

Berenjena Asada



Pastel De Berenjena  
Y Queso Halloumi



Taco De Berenjena  
Desmenuzada

Asado De Codillo De  
Cordero



Asado Clásico  
De Cordero



Curry  
De Cordero

Filetes De Salmón  
Al Horno



Pasta Gratinada Con  
Salmón Y Pesto



Ensalada De Verano  
Con Salmón



• EN UN SOLO RECIPIENTE •  
**COCINA**



## COMIDAS SABROSAS Y SIN COMPLICACIONES

Como habrás deducido, lo único que necesitas es un recipiente. El mejor método para cocinar de forma sencilla pero deliciosa. Tanto si es para un plato rápido de entre semana, como una receta de pasta, como si te lo tomas con calma, con un chili de cocción lenta, el resultado final va a triunfar. Y si quedan sobras, puedes guardarlas en la nevera y comértelas en otro momento. ¿Lo mejor? Apenas tendrás que fregar.



*Aquí tienes la receta de nuestro de pasta para que pruebes la cocina en un solo recipiente.*

**VER RECETA**



# PLANIFICADOR DE COMIDAS

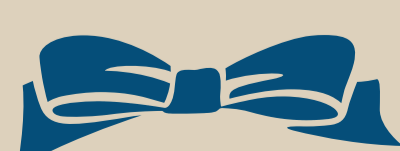
DÍA	PLATO
LU.	La lasaña que sobró del domingo.
MA.	Risotto. Utilizar las judías verdes y los champiñones que hay en la nevera.
MI.	Salmon descongelado, patatas nuevas y brócoli, salsa de queso.
JU.	Curry verde tailandés. Descongelar las pechugas de pollo.
VI.	
SÁ.	
DO.	



Elaborando un menú semanal no solo se te hará la boca agua pensando en la siguiente comida. También es una forma estupenda de reducir la cantidad de desperdicio.

**EMPIEZA A PLANIFICAR**

**DESCARGA**



CÓMO UTILIZAR TU  
**PLANIFICADOR  
DE COMIDAS**

El lunes es un día perfecto para aprovechar las sobras del fin de semana. ¿Cocinaste un asado el domingo? Disfruta dando cuenta de él.

---

Cocina por lotes durante la semana y prepara dos comidas con una sola pieza central como protagonista. De este modo ya tendrás resueltos el martes y el miércoles.

---

El jueves es un buen día para comprobar qué queda en la nevera y en los armarios. Júntalo todo y mézclalo en un solo plato. Para ideas, consulta nuestras recetas para platos cocinados en un solo recipiente.

---

A todo el mundo le gusta pedir comida a domicilio los viernes, pero antes de hacerlo, comprueba si te queda algo en casa. ¡Siempre tendrás el sábado para pedir que te traigan tu comida preferida!

---

TU PLANIFICADOR

**DESCARGA**





UNA FAMILIA MEDIA  
DE 4 PERSONAS  
AHORRARÍA

**72 €**

**A LA SEMANA**  
SI REDUJERA  
EL DESPERDICIO  
ALIMENTARIO.



# LOS MÁS DESPERDICIAADOS

CONSEJOS PARA APROVECHAR LA COMIDA QUE MÁS SE DESPERDICIA EN ESPAÑA

RECOMPENSA: COPIOSOS AHORROS



## FRUTA

Los plátanos blandos o muy maduros son ideales para cocinar al horno. Prepara una deliciosa compota calentando en la sartén unos frutos rojos con miel o azúcar. Prepara una salsa de manzana para acompañar tus crepes o tu próximo asado de cerdo.



## VEG

Los platos de verdura y patata chafada (¿quién dice que son solo para el invierno?) son fantásticos para aprovechar literalmente cualquier resto de verduras que tengas en casa. Córtalas finitas, fríelas y ¡añádeles un huevo o dos si estás en modo aventurero!



## PAN

No te preocupes si el pan está seco, te irá de perlas para preparar pan rallado o picatostes para coberturas y aderezos de lo más crujientes.



## LECHUGA

Tritura las hojas con el mortero y prepara un pesto mezclándolas con algún fruto seco y aceite de oliva. También puedes triturarlas con la batidora para hacer una sopa muy ligera con otros vegetales verdes, como el pepino o el aguacate.



## LECHE

Como puede engañar fácilmente, prueba un sorbo antes de verterla en el fregadero. Quizá aún esté en condiciones. Y si tan solo tiene un puntito agrio, todavía puedes utilizarla para hacer crepes.





• LAS SOBRAS DEL DR. RUPY •

# FRITTATA DE PASTA



PARA 4 | 15 MIN

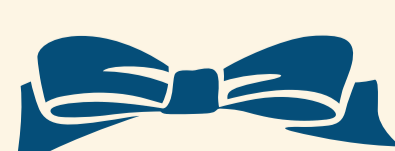


## INGREDIENTES

- 400 g de sobras de pasta cocida
- Aprox. 100g de sobras de verdura cocida
- 4 huevos camperos grandes
- 2 cucharadas de Gran Mayonesa Hellmann's
- 60 g de parmesano
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8-10 tomates secos
- Albahaca fresca para servir

## MÉTODO

1. Precalienta el grill a 200 °C.
2. Bate los huevos con la Gran Mayonesa Hellmann's y la mitad del parmesano. Incorpora las sobras de pasta y verdura, y sepáralas con una cuchara de madera en caso necesario. Condimenta a tu gusto.
3. Calienta una cucharada de aceite en una sartén de tamaño medio, a fuego medio. Añade la mezcla y presiónala ligeramente para que quede bien distribuida. Déjala cocinar unos 4-5 minutos hasta que el fondo quede compacto y ligeramente dorado.
4. Coloca los tomates encima y espolvoréalo todo con lo que queda del parmesano. Introdúcelo en el grill unos 3-4 minutos, hasta que el huevo haya cuajado y el queso borbotee.
5. Esparce la albahaca troceada por encima de la frittata y sírvela en porciones, caliente o a temperatura ambiente, con ensalada verde.



• LAS SOBRAS DEL DR. RUPY •



# PASTEL DE QUESO SADILLA VEGANA

PARA 4 | 10 MIN DE PREPARACIÓN | 20 MIN DE COCCIÓN

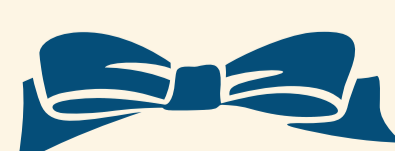


## INGREDIENTES:

- 3 tortillas de trigo integral
- 2 cucharadas de Gran Mayonesa Hellmann's
- Unos 150 g de sobras de pollo, desmenuzado
- Unos 150 g de sobras de verdura cocida (kale, zanahorias, brócoli), cortada a dados
- 4 cebollas tiernas, cortadas a rodajas
- ½ cajita de tomates Cherry, a cuartos
- 1 cucharadita de pimentón picante ahumado
- 100 g de queso cheddar, rallado
- Cilantro, para servir
- Lima, para servir

## MÉTODO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Mezcla el pollo y las verduras junto con la cebolla tierna, los tomates y el pimentón ahumado.
3. Coloca la primera tortilla en una bandeja para horno y aplícale una capa fina de Gran Mayonesa Hellmann's.
  - Recúbrela con 1/3 parte de la mezcla de pollo y verduras y esparce por encima 1/3 parte del queso.
  - Presiónalo todo ligeramente y repite el proceso dos veces más para ir añadiendo capas de tortilla.
4. Hornéalo todo durante 20 minutos, hasta que la parte superior quede dorada y el queso empiece a borbotear.
5. Sírvelo en porciones, espolvoreado con cilantro y un chorrito de lima.



• LAS SOBRAS DEL DR. RUPY •



# CROQUETAS DE VERDURA Y PATATA CHAFADA

PARA 4 | 15 MIN

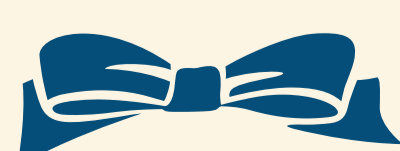


## MÉTODO

1. Mezcla el puré de patatas y chirivía con las verduras y dos cucharadas de Mayonesa Vegana Hellmann's.
2. Da forma de croqueta a 16 piezas ovales de 5 cm y píntalas con la mayonesa sobrante.
3. Reboza uniformemente las croquetas con panko.
4. Vierte aceite vegetal en una paella de tamaño medio hasta que el fondo quede completamente cubierto. Cuando el aceite esté caliente, fríe las croquetas hasta que queden uniformemente doradas y crujientes (unos 2 minutos).
5. Retira con cuidado las croquetas de la paella y déjalas escurrir brevemente en papel de cocina absorbente.
6. Sirvelas con Mayonesa Vegana Hellmann's.

## INGREDIENTES:

- 400 g de sobras de puré de patata y chirivía
- 200 g de sobras de col o kale cocida, bien picada
- 4 cucharadas de Gran Mayonesa Hellmann's
- 100 g de panko
- Aceite vegetal para freír
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Mayonesa Vegana Hellmann's para servir



• LAS SOBRAS DEL DR. RUPY •



# BOCADILLO DE ALBÓNDIGAS ESTILO SUECO

PARA 4 | 15 MIN

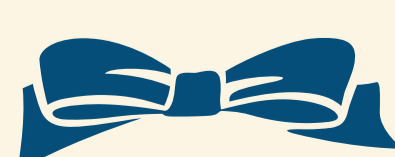


## INGREDIENTES:

- 4 panecillos ya un poco duros
- 400 g de magro de cerdo picado
- 40 g de pan rallado hecho con pan duro de las sobras
- 2 cucharadas de Mayonesa Light Hellmann's
- 1 cebolla pequeña, cortada fina
- 1 puñado de eneldo o perejil que nos haya sobrado, cortado fino
- 6 pepinillos, cortados en tiras largas
- 1 cucharada de gelatina de grosella
- Mayonesa Light Hellmann's para servir

## MÉTODO

1. Si los panecillos ya no están en las mejores condiciones, ponlos bajo el agua del grifo durante unos segundos y, a continuación, caliéntalos en el horno a 180 °C durante 5-10 minutos hasta que se reblandezcan.
2. Incorpora a la carne picada el pan rallado, la cebolla, los tallos de las hierbas finalmente picados y la Mayonesa Light Hellmann's y remueve hasta que quede todo bien mezclado. Condimenta a tu gusto.
3. Da a la mezcla forma de albóndigas de unos 4 cm de diámetro (30 g). Deberían salirte unas 16. Calienta el aceite a fuego medio en una paella antiadherente y fríe las albóndigas uniformemente, dándoles la vuelta de vez en cuando, durante unos 5 min, hasta que estén bien cocidas.
4. Una vez fritas, incorpora la gelatina de grosella. Deja que se diluya y utilízala para glasear las albóndigas. Retira del fuego.
5. Abre los panecillos y unta la parte inferior con Mayonesa Light Hellmann's. Coloca encima las tiras de pepinillos y, a continuación, las albóndigas, 4 por bocadillo. Alíñalas con el glaseado de gelatina de grosella y espolvoréalas con mucho eneldo. Sirve inmediatamente.



• PONTE EN •

# MARCHA

Con tanto material para digerir, solo te queda una cosa por hacer: emprender tu propio camino cocinando platos increíbles a la vez que reduces el desperdicio en el proceso.

Con tan solo unos pocos pasos, puedes cortar de raíz la cantidad de comida que desperdicias. Tan fácil como contar hasta tres.

Aplica las pautas básicas: lleva una lista de la comida que tienes en casa, ten en cuenta la diferencia entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente, empieza a utilizar el congelador y controla el tamaño de tus raciones.

Adopta uno de los métodos de cocina inteligente (o ambos), el que mejor se ajuste a tus necesidades y a tu estilo de vida. En muy poco tiempo se convertirán en fieles aliados de tu cocina.

Empieza a planificar tus comidas, es una manera genial de descubrir la rutina gastronómica que mejor se adapta a ti, y no olvides llevar el inventario de los ingredientes que tienes en casa para cocinar.



• INSPÍRATE •

RECETAS PARA  
**LA INSPIRACIÓN**

**HAZ CLIC SOBRE  
LAS IMÁGENES  
PARA ACCEDER  
A LAS RECETAS.**



• APROVECHAMIENTO •

*Emprende tu propia camina*



HELLMANN'S

EST. 1913



# TRUCOS CONTRA EL MALGASTO DE COMIDA

• DESPERDICIO DE ALIMENTOS •  
**¡GRACIAS!**

FUENTES:

...

WRAP

HUFFINGTON POST  
LOVE FOOD HATE WASTE  
FOOD AND AGRICULTURE  
ORGANIZACIÓN DE LAS  
NACIONES UNIDAS PARA  
LA ALIMENTACIÓN Y LA  
AGRICULTURA

• APROVECHAMIENTO •

