

Taller: Cocinar alimentos sobrantes



Ya ha terminado la comida, todo el mundo está satisfecho y bien alimentado. Sin embargo, aunque ha intentado preparar las porciones justas, queda algo de comida en la olla. Además, en el frigorífico hay un bote de yogur abierto que debe consumirse antes de mañana; ¿y qué va a hacer con esas zanahorias que sobraron de la comida de ayer?

¿Le suena? Esto es lo que pretende la acción de la EWWR: Organizar un taller donde los participantes aprendan a **reciclar sus propias sobras** (en recipientes reutilizables) y **preparar deliciosas comidas** con ellas. La acción incluye también **consejos útiles** para otros tipos de sobras que no se utilizan en el taller, así como información general sobre el desperdicio de alimentos y cómo evitarlo a la hora de comprar, almacenar y preparar comida. Al término del taller, deberán entregarse a los participantes las recetas cocinadas durante el taller, así como una [lista de enlaces a más recetas o libros de cocina completos](#) para cocinar sobras.

Este es solo un ejemplo de las acciones para la reducción del desperdicio de alimentos puestas en marcha entre un grupo de amigos, compañeros, vecinos, etc. Si desea más información acerca de esta u otras acciones relacionadas, consulte la ficha "menos desperdicio de alimentos" en el conjunto de herramientas de comunicación destinado a ciudadanos.

Objetivos

- ▶ Concienciar a los ciudadanos europeos de que las medidas para reducir el desperdicio de alimentos pueden adoptarse a diario
- ▶ Aumentar la concienciación entre los participantes acerca de los buenos hábitos para la reducción del desperdicio de alimentos
- ▶ Informar a los participantes acerca de las opciones sencillas y deliciosas de consumir las sobras

Lo que se necesita

- ▶ Un **lugar**: Una cocina lo suficientemente grande para que puedan cocinar juntas entre 10 y 20 personas
- ▶ **Material de comunicación e información**: Publicite su taller de "cocinar alimentos sobrantes" mediante la colocación de carteles promocionales en puntos estratégicos o a través de otros medios de comunicación.
- ▶ **Recetas**: Obtenga recetas para cocinar alimentos sobrantes. Puede utilizar [esta lista de recetas y libros de cocina](#) a modo de inspiración y divulgación.
- ▶ Las **herramientas** adecuadas: Asegúrese de que tiene disponibles todas las herramientas que necesita para cocinar las recetas elegidas.

Preparación de la acción

Antes de la EWWR (al menos un mes antes)

- ▶ Decida cuál va a ser su público objetivo: ¿A quién desea llegar con este taller de cocina?
- ▶ Dependiendo de su público objetivo, decida el lugar de su acción y el lugar para los anuncios



- ▶ Prepare un cartel para publicitar su taller de cocina
- ▶ Acuda a grupos de la sociedad civil y trate de involucrarlos en sus acciones o para publicitarlas
- ▶ Obtenga material de información del sitio Web de la EWWWR sobre cómo cocinar alimentos sobrantes: [recetas](#) y cómo evitar tener demasiadas sobras y desperdiciar comida modificando hábitos [de compra](#), [almacenamiento](#) y [preparación](#), así como [información general sobre el desperdicio de alimentos](#)
- ▶ Invite a gente para que participe en su evento

Previo a la EWWWR (una o dos semanas antes)

- ▶ Fomente la publicidad de su evento, recuérdesele a la gente e invítelos de nuevo a participar
- ▶ Recuerde a los participantes (o a algunos de ellos) que traigan sus sobras en recipientes reutilizables. Incluya información sobre los tipos de sobras que pueden traer para asegurarse de que puedan utilizarse para las recetas que ha seleccionado
- ▶ Imprima material de información para distribuirlo durante la acción

Implementación de la acción = ¡día de la acción!

- ▶ Lleve a cabo su taller sobre cocinar alimentos sobrantes
- ▶ Aproveche el evento para informar acerca de la problemática del desperdicio de alimentos y dé consejos y trucos a los participantes para reducirlo en la vida diaria, y distribuya material de información
- ▶ Tome fotografías y grave vídeos
- ▶ **Realice una revisión de los residuos de alimentos** ([food waste calculator de la EWWWR](#)) para calcular la cantidad de alimentos sobrantes empleados para cocinar las comidas. ¡Esta es la cantidad de desperdicio que se ha evitado!

Evaluación y feedback

Después de la EWWWR

- ▶ Informe a su coordinador: número de participantes, cantidad de residuos evitados, etc.
- ▶ Envíe imágenes y vídeos de su acción a su coordinador

Más información

- ▶ Material de información
 - Food waste and its impact: [Do you dare to be aware?](#)
 - Tips to reduce food waste:
 - [Shopping & Planning](#)
 - [Storing](#)
 - [Cooking & Eating](#)
 - [Use-by / best-before dates](#)
- ▶ Ejemplos de acciones
 - Waste Watchers Challenge - Community Cookery Road Show (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Scotland-UK.pdf
 - Taller de Recetas con Sobras (ES):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Navarra.pdf
 - Watch your Waste (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Manchester-UK.pdf





- Launch of food waste reduction booklet and seminars as part of Pre-Waste project national event (MT): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Malta.pdf
- Cucinare con gli avanzi (Cooking with leftovers) (IT): http://www.ewwr.eu/docs/case_studies/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Italy.pdf
- Waste Prevention – Love Food Hate Waste and Reuse (UK): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Business_Scotland-UK.pdf
- Dinnertime (UK): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/case%20studies%202012/EWWR_2012_Case%20Studies_Others_Oxfordshire.pdf
- “Waste, Creative Reuse Festival” (ES): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Others_Basque%20country.pdf
- El recetario de llars verdes (Green home recipe book) (ES): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR%202010_Case%20Study_Admin_Valencia.pdf

▶ Contacto/sitio Web del coordinador de la EWWR: www.ewwr.eu/list-organisers

▶ Semana europea para la reducción de residuos: www.ewwr.eu contact@ewwr.eu

▶ Enlaces de interés

- European Commission: [Stop Food Waste](#)
- [European Environment Agency](#) (EEA)
- [European Environmental Bureau](#) (EEB)
- [Food and Agriculture Organization](#) (FAO)
- [Love Food Hate Waste](#)
- Love Food Hate Waste: [Food waste recycling - What to do with the food you can't eat?](#)
- OECD [Food Chain Network](#)
- [SAVE FOOD initiative](#)
- [Slow Food Movement](#)
- [Think.Eat.Save.](#)

▶ Recetas: Cocinar alimentos sobrantes

- Allrecipes.com: [Everyday Leftovers](#)
- BBC GoodFood: [Leftover recipes](#)
- BigOven: [Use Up Leftovers](#)
- Great British Chefs: [Leftover Recipes](#)
- Holroyd City Council: [Love Your Leftovers](#) (free app)
- INCPEN: [The Green Kitchen. Recipes for a better planet.](#) (pp. 17-31)
- Love Food Hate Waste: [Healthy recipes with leftovers](#)
- North London Waste Authority: [North London Food Lovers' Cookbook](#)
- Nottingham County Council & LFHW: [Nottinghamshire Sustainable Cookery Book](#)
- Safe food: [Leftover Recipes](#)
- The Guardian: [15 recipe ideas for leftover pasta](#)
- Zero Waste Europe: [27 Blogs Sharing Creative Ways to Reuse Your Leftovers](#)

