



# — CONCIENCIACIÓN —

## SOBRE EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Recetario de aprovechamiento

## Créditos

© Textos y recetas: Los autores respectivos

© Coordinador editorial: José Antonio González Pérez

© Fotos: José Antonio González Pérez

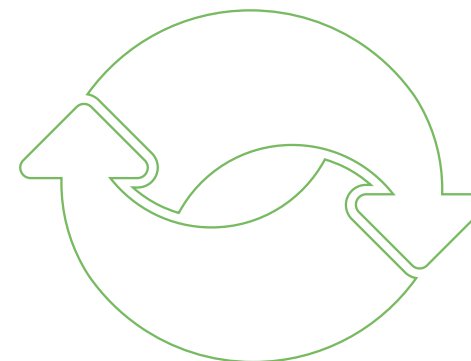
© Fotos suplementarias: Ana Luísa Álvarez Falcón

Composición y diseño gráfico: Miguel Ángel Mena / menagonzalez.com

Citación: González J.A., Álvarez-Falcón A.L., Alonso Ortiz M.B., López S., Benítez L., Ramal-López J.M., Llorca P. & Serra-Majem L. (2025). *Concienciación sobre el desperdicio de alimentos. Recetario de aprovechamiento*. Aula Cultural Ciencia & Gastronomía – Vicerrectorado de Cultura, Deporte y Sociedad. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria: 108 pp.

ISBN: 978-84-09-80596-9

Depósito legal: GC 705-2025



# — CONCIENCIACIÓN — SOBRE EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

## Recetario de aprovechamiento

## ÍNDICE

### DESPERDICIO DE ALIMENTOS: CONCIENCIACIÓN

> <b>Presentación del Rector de la Universidad de Las Palmas Gran Canaria</b>	8
> <b>El Banco de Alimentos de Las Palmas conmemora el “Día Internacional de la Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos”</b>	12
> <b>Sobre el despilfarro alimentario</b>	16


### DESPERDICIO DE ALIMENTOS: TALLERES

> <b>El Aula Cultural Ciencia &amp; Gastronomía – ULPGC. Objetivos y actividades que originan esta publicación</b>	24
> <b>Cocina Canaria de Aprovechamiento: Sabor, Salud y Sostenibilidad</b>	28
> <b>Más consejos y trucos para una cocina de aprovechamiento</b>	34

### DESPERDICIO DE ALIMENTOS: RECETARIO

> <b>Manifiesto de la Directora de Salud y Bienestar – ULPGC</b>	44
> <b>Recetario del chef Samuel López Peña</b>	47
+ Crema de frutos del mar	48
+ Crema de lechuga con aroma a curry	50
+ Hummus de verduras con pan pita o crujiente de pan	52
+ Curry verde de tofu y verduras isleñas	54
+ Buñuelos de quesos tradicionales con pasas	56
+ Pakoras de verduras isleñas	58
+ Huerto comestible	60

+ Delicia de salmón con hojas tiernas	62
+ Albóndigas de longorones con consomé frío de tomate canario y crujiente de su espinazo	64
+ Rillete de cerdo con ensalada de pepino	66
+ Magdalenas de plátano canario	68
+ Lingote de frutas tropicales	70
+ Pastel de pan con frutos rojos	72
> <b>Cuatro recetas de pescado: jurel canario</b>	75
+ Croquetas de jurel con chips de papas arrugadas y mojonesa	76
+ Jurel en adobo con pisto de verduras isleñas y plátano	78
+ Tiradito de jurel con cilantro y sésamo	80
+ Tartar de jurel con aguacate acompañado de germinados y sus crujientes de pan	82
> <b>Cinco recetas de carne: cochino negro canario</b>	85
+ Brochetas kafta de cochino negro con salsa de yogur y cilantro	86
+ Empanadillas de cochino negro al vapor/a la sartén	88
+ Costillas de cochino negro lacadas con miel de palma	90
+ Torta hojaldrada de solomillo de cochino negro con baba ganoush de berenjena ahumado, gorgonzola y salsa de frutos rojos	92
+ Paletilla de cochino negro confitada con puré de papas y compota de manzana	94
> <b>Tres recetas de postres</b>	97
+ Alfajores con crema de plátano	98
+ Tarta de queso con tuno indio	100
+ Caviar de mango con crema de yogur griego y chocolate blanco	102



# **Desperdicio de Alimentos**

## **Concienciación**

## Presentación del Rector de la Universidad de Las Palmas Gran Canaria

Asamblea General de la ONU designó el 29 de septiembre como Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos. Es una fecha crucial que invita a reflexionar sobre el impacto negativo que tiene el desperdicio de alimentos en nuestra sociedad y en el medio ambiente.

Entre los propósitos de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria se encuentra educar “con ciencia y con conciencia”, así como impulsar el intercambio de conocimiento entre Universidad y Sociedad. Sensibilizar acerca de este tema es fundamental para promover un cambio de actitud y adoptar prácticas alimentarias más saludables y sostenibles. Una de las formas más efectivas de abordar este problema, además de una compra planificada y responsable, es aprender a aprovechar los desperdicios de alimentos de manera creativa y nutritiva. En lugar de desecharlos, podemos darles una segunda vida en nuestra alimentación diaria. Muchos residuos de alimentos, como la cáscara de frutas y verduras, las partes menos tradicionales de las plantas o los restos de alimentos cocinados, contienen nutrientes valiosos que pueden ser utilizados en preparaciones saludables y deliciosas.

En este sentido, la Ley 1/2025 de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario establece que todos los agentes de la cadena alimentaria deben priorizar la prevención de las pérdidas mediante criterios de producción, compra y gestión basados en las necesidades reales, y aplicar una jerarquía de usos que favorece en primer término el consumo humano, seguido de la alimentación animal, otros usos industriales y finalmente el compostaje o valorización energética. Esta normativa también promueve la donación de excedentes, la formación y sensibilización de la sociedad, la investigación en reutilización de alimentos aptos para el consumo humano y la reducción de las emisiones vinculadas al despilfarro alimentario.

Al utilizar los desperdicios de alimentos de manera creativa, no solo estamos contribuyendo a una alimentación más sostenible, sino que también estamos ahorrando dinero y recursos. Además, al reducir el desperdicio de alimentos, estamos disminuyendo la presión sobre el medio ambiente, ya que se requiere una gran cantidad de recursos natura-



les, como agua, tierra y energía, para producir alimentos que luego se desperdician. La producción alimentaria consume el 80% del agua utilizada por la humanidad y, a la vez, es responsable del 30% de las emisiones de gases con efecto invernadero, responsable del cambio climático. Así, si el desperdicio alimentario está en el 30%, significa que el 25% del agua gastada y el 10% de las emisiones de gases lo son para producir alimentos que nunca se consumieron. Sensibilizar sobre la importancia de aprovechar los desperdicios de alimentos en una alimentación saludable y sostenible implica educar a las personas acerca de las técnicas de cocina adecuadas, compartir recetas creativas y fomentar el cambio de actitud hacia el despilfarro alimenticio. También es esencial promover políticas y prácticas que faciliten la donación y distribución de excedentes de alimentos no vendidos, pero aptos para el consumo. Cada pequeño cambio en nuestras acciones diarias cuenta y puede marcar la diferencia. Con ese fin hemos organizado estos talleres, destinados a fomentar la concienciación sobre la importancia de la lucha contra la pérdida y el desperdicio de alimentos y a la consecución del Objetivo de Desarrollo Sostenible 12. Lo hacemos de la mano del Banco de Alimentos de Las Palmas, entidad con la que nuestra institución ha firmado ya dos convenios de colaboración y que es miembro de la Federación Española de Bancos de Alimentos, galardonada con el Premio Príncipe de Asturias de la Concordia 2012. Entre sus muchos méritos, cabe destacar su activa labor contra la pérdida de excedentes alimentarios, tanto mediante su captación y posterior distribución a las entidades acreditadas de reparto de alimentos, como mediante la realización de campañas de concienciación. Sumándonos a la causa, desde el Vicerrectorado de Cultura, Deporte y Sociedad, contando con el Aula Cultural Ciencia y Gastronomía y con el Hub Gastrofood de la ULPGC, hemos organizado estos talleres que, además, se enmarcan en el programa



12 Meses, 12 Acciones promovido por la Comisión de Voluntariado de la ULPGC, que también integra la Dirección de Activación Social de los Campus.

Durante la realización de los talleres se han desarrollado deliciosos platos recogidos en el recetario que aquí se compendia, diseñados por el fantástico chef Samuel López Peña con gran creatividad utilizando excedentes alimentarios como materia prima, tales como restos de verduras, hortalizas y frutas, despojos de pescados y mariscos, o descartes de carnes. Además de las recetas, también se incluyen recomendaciones de Ana Luisa Álvarez Falcón destinadas a evitar la pérdida y el desperdicio de alimentos. Y brillantes reflexiones de Belén Alonso Ortiz sobre tradición salud y bienestar. En tiempos de crisis y dificultades el desperdicio alimentario era mínimo, fueron épocas de “economía circular tradicional” que agudizaron el ingenio y produjeron recetas como la misma ropavieja.

En nombre de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria deseo agradecer al Banco de Alimentos de Las Palmas su encomiable trabajo y a los patrocinadores (**Fundación Disa, Spar Gran Canaria y Centro de Investigación Biomédica en Red CIBERObn** del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades) su apoyo a esta actividad. Mi agradecimiento a todas las personas de esta Universidad que la han hecho posible, en especial al Profesor José Antonio González (Pepe Solea) por coordinar los talleres y la publicación.



**Lluís Serra Majem**

**Rector de la ULPGC**



## El Banco de Alimentos de Las Palmas conmemora el “Día Internacional de la Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos”

Conmemorar el Día Internacional de la Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos implica necesariamente hablar de las cifras en nuestro país. Si bien la cantidad de alimentos desperdiciados en 2022 ha descendido en un 6,2% respecto al 2021, manejamos aún cantidades verdaderamente notables. Durante el pasado año, según informe emitido por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, desperdiciamos en total 1.201,92 millones de kilos/litros de alimentos. En España, en dos de cada tres hogares, esto es 12,66 millones de viviendas, se tiran alimentos servibles. Por otro lado, en 2022, el porcentaje de población con ingresos por debajo del umbral de riesgo de pobreza se situó en el 20,4%. La combinación de estas cifras de despilfarro y vulnerabilidad social justifica la necesidad de los Bancos de Alimentos.

La Asociación Banco de Alimentos de Las Palmas (BALPA) es una organización sin ánimo de lucro, basada en el voluntariado y declarada de utilidad pública por el Ministerio del Interior. Su objetivo principal es redistribuir los excedentes alimentarios que se generan en nuestro entorno, poniéndolos al alcance de las personas de la provincia que más lo necesitan, a través de entidades jurídicamente constituidas que -teniendo entre sus fines entregar alimentos a las personas necesitadas-, actúan como intermediarias entre el Banco y la Sociedad, produciéndose así una mediación necesaria para resolver la triste contradicción “despilfarro-pobreza”.

Para lograrlo, el BALPA solicita alimentos a cualquier persona individual o jurídica, así como a cualquier organismo de las Administraciones Públicas. Fundamentalmente -y esa es la razón de ser de los Bancos de Alimentos-, aquellos que se perderían debido al exceso de oferta, o a deficiencias de los sistemas de distribución; para almacenarlos y posteriormente donarlos de manera gratuita a las citadas entidades legalmente constituidas, enclavadas en el ámbito territorial de la provincia de Las Palmas.

Al mismo tiempo, entendiendo que la concienciación debe estar dirigida especialmente a los y las más jóvenes, esta asociación lleva años impartiendo charlas a más



de 21.000 menores, difundiendo valores como la solidaridad y concienciando al alumnado sobre los problemas originados por el hambre y el despilfarro de alimentos.

La Asociación Banco de Alimentos de Las Palmas atiende en la actualidad las necesidades parciales de más de 5.600 familias, de más de 16.000 beneficiarios y beneficiarias, mediante la entrega de alimentos y útiles de aseo, a través de 120 entidades de reparto legalmente constituidas. Se trata de personas declaradas en situación de riesgo de exclusión social por los servicios sociales, no pudiendo cubrir los requerimientos propios de una dieta equilibrada y sana.

La pandemia del coronavirus supuso un momento crítico, puesto que agudizó las necesidades de un gran sector de la sociedad canaria que nunca se había encontrado en una situación de vulnerabilidad, llegando a atender esta organización a más de 38.000 personas, en un momento en el que apenas quedaron lugares abiertos donde solicitar ayuda. Sin embargo, -y a pesar de que el Banco de Alimentos está conformado en su



práctica totalidad por voluntarios y voluntarias de edades avanzadas, con el riesgo que esto suponía-, no cerró ni un solo día, para prestar ayuda a quienes más lo necesitaban, cuando más lo requerían.

14

En aras de contribuir a la concienciación social, nos sumamos a estos talleres y publicación tan necesarios, promovidos por la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y apoyados por **Spa Gran Canaria**, la **Fundación DISA** y el **Centro de Investigación Biomédica en Red CIBERObn** del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, agradeciendo su implicación. También el apoyo de todas las personas, entidades e instituciones que, con su solidaridad, sustentan diariamente nuestra labor social y educativa, así como nuestra contribución al Objetivo de Desarrollo Sostenible 12 de la Agenda 2030 de la ONU: Garantizar las pautas de consumo y de producción sostenible.

**Pedro  
Llorca Llinares**



**Presidente de la  
Asociación Banco de  
Alimentos  
de Las Palmas y de  
la Federación  
Española de Bancos  
de Alimentos**



## Sobre el despilfarro alimentario

Si diéramos un “paseo” por la Gastronomía española nos sorprendería conocer la cantidad de recetas “de aprovechamiento” que existen. El ejemplo más notorio son las humildes y sabrosas croquetas que pueden ser de todo tipo: de pescado (en Lanzarote aún hacen croquetas de sancocho), embutidos, verduras, restos del cocido, calamares, quesos, huevos y un largo etcétera, sin olvidarnos de las empanadillas rellenas o la empanada gallega, las tortillas... y así un largo etcétera que seguramente nos vendrá a la memoria.

En la Cocina, todo se utiliza. El pan, tan denostado hoy día, no se tiraba puesto que hacerlo se consideraba un pecado y si se caía al suelo se recogía besándolo, no fuera ser que “el pan nuestro de cada día” nos faltara.

De un día para otro e incluso dos, con la miga ya asentada y densa, se hacían las sopas. Una buena rebanada de pan y un caldo bien caliente de cualquier tipo vertido sobre ella y, si es posible, añadiéndole un huevo batido o un trozo de queso, todo ello se gratina y tenemos, por ejemplo, las maravillosas sopas de ajos y cebollas.

Las madres sabían que el hogar se cimentaba sobre la alimentación, todos sentados a la mesa con respeto y entusiasmados de ver y saborear los platos que preparaban con ingenio y amor, puesto que la oferta de productos no era tan abundante y variada como hoy día, ni tan siquiera los recursos económicos.

En este mundo de “abundancia”, el despilfarro alimentario se ha convertido en un problema medioambiental, ético y económico.

La comida amontonada en los contenedores de basura genera metano en los vertederos de las ciudades, un gas 23 veces más potente que el

dióxido de carbono, ocasionando además un enorme desperdicio de energía, agua, fertilizantes, gasolina y otros recursos en alimentos, que nunca serán consumidos.

Estudios realizados por el Instituto Nacional de Consumo revelan que son las personas que viven solas quienes más desperdician alimentos. Se calcula, que una familia española media de 2,7 miembros, tira a la basura una media de 1,3 kg/semana, o lo que es lo mismo, 76 kg/año.



En un Mundo donde 900 millones de personas sufren hambre y carecen de acceso a los alimentos, otros los despilfarran. Esta mala práctica, además de insolidaria, no es una buena política de ahorro para nuestros bolsillos.

### ¿QUÉ HACER PARA EVITAR EL DESPILFARRO ALIMENTARIO?

- 1 Hacer una buena planificación de las compras.
- 2 Cocinar la cantidad adecuada de comida. Si sobra, congelarla.
- 3 Si tenemos comida del día anterior, volver a consumirla.
- 4 Reutilizar la comida que ha sobrado.
- 5 Si tenemos alimentos en la nevera, consumirlos antes de hacer nueva compra.
- 6 Aceite doméstico. NO tirarlo por el desagüe del fregadero. Un solo litro de aceite contamina 50.000 litros de agua. Hay que usar la cantidad justa preferentemente aceite de oliva virgen extra (AOVE).

## A TENER EN CUENTA A LA HORA DE REALIZAR LAS COMPRAS

- La compra de alimentos deberá realizarse con inteligencia, planificando las opciones mejores para nosotros y nuestra familia. No caer en la tentación de ofertas comerciales.
- Planificar con tiempo el tipo de alimentos y las cantidades según el menú semanal que habremos diseñado previamente.
- Evitar ir a comprar con hambre. Llevar la lista de alimentos a adquirir y ceñirnos a ella, de esa manera evitamos comprar de más, evitamos el despilfarro económico y de alimentos que al no consumirse irán a la basura.
- Verificar la calidad de los productos que vamos a consumir: fecha de caducidad, calidad del envase, cantidad de verduras, hortalizas, carnes, pescados, etc.
- Seleccionar los productos no perecederos al principio y dejar para el final los productos frescos y congelados a fin de no romper la cadena de frío.
- Utilizar bolsas térmicas para congelados o refrigerados y bolsas reutilizables para los restantes productos, separándolos por tipos de alimentos o productos de limpieza, si se compran a la vez.
- Comprar los productos de temporada, estarán en su punto óptimo de frescura y calidad y tendrán mejor precio.
- Valorar los productos de cercanía, priorizando los productos sostenibles y que respeten el medio ambiente.
- Una buena compra, planificada y con buenos productos, repercute en una buena alimentación.
- Si es posible, vaya a comprar con grupos de familiares o amigos. Será una experiencia gratificante y compartida.
- Siempre que pueda, visite y adquiera sus alimentos en mercados agrícolas de cercanía.

## IDEAS SOBRE RECETAS DE APROVECHAMIENTO

**Pan:** Sopas de cebolla, de ajos, gazpacho, porra antequerana, torrijas, pudín, pan bizcochado.

**Verduras:** Cremas, batidos, fritas en rodajas; si son hojas, fritas en tempura, rellenas de carne, pescados o sofritos.

**Frutas:** Mermeladas, compotas, batidos, sorbetes, ensaladas, rebozadas y fritas (manzanas, peras, plátanos, melocotón), pasteles, al horno.

**Embutidos:** Croquetas, añadir a las pastas (canelones, espaguetis, etc.).

**Queso:** Rallar y guardar en recipiente hermético y en nevera. Usar para gratinados. Fritos dulces o salados. Tartas de queso, flanes.

**Claros de huevo:** Usar básicamente en repostería, suspiros, “macarons” (galletas francesas), pasteles.

**Yemas de huevo:** Huevos moles, yemas de Santa Teresa, tocino de cielo, pasteles.

### Calabacines:

- Como crema caliente o fría en verano, añadiéndole una cucharada de yogur griego y menta picada.
- En lasaña, cortándolos de forma longitudinal con un cuchillo fino o con una mandolina. Usar en vez de las placas de pasta.
- En pisto. Servir como plato único acompañado de huevo, frito o como revuelto. Solo, como guarnición de cualquier plato, combina muy bien, incluso como montaditos, sobre pan caliente. Congela muy bien.

### Papas sancochadas:

- Se les añade a las ensaladas como un ingrediente más. Como plato único o primer plato.
- Ensalada de papas estilo alemán. Se le añade cebolla morada, tallo de apio, se aliña con una vinagreta ligera o con mayonesa. Servir como guarnición.
- Tortilla de papas. Servir con ensalada de tomates.
- Ligeramente pasadas por aceite de oliva hasta que se doren y añadiendo una pizca de pimentón (choricero o picante). Servir como guarnición.
- Añadir leche caliente, una pizca de mantequilla, nuez moscada, sal y pimienta blanca. Pasar por pasapuré o batidora de mano. Usar este puré de papas como guarnición o base de otros platos.
- Puré de papas espeso, pasar por huevo batido y freír.

### Tomates:

- Rellenos de ensaladilla rusa u otro tipo de ensaladilla con mayonesa.
- Rellenos de arroz con un sofrito y al horno.
- Pizzas con diferentes cortes de tomates; ideales los cherry con albahaca.
- Salsa de tomate. Puede congelarse.



### IDEA DE APROVECHAMIENTO PARA REDUCIR NUESTRA HUELLA ALIMENTARIA

- Aceite doméstico
  - 2 ½ litros de aceite usado, colado para eliminar impurezas
  - 2 ½ litros de agua
  - 500 g de sosa cáustica
- 1 En un lugar bien ventilado, usando gafas protectoras (si es posible) y guantes, mezclamos el aceite y el agua en un recipiente de plástico (NUNCA de metal).
  - 2 Añadimos poco a poco la sosa cáustica y removemos con una cuchara de madera (NUNCA de metal) sin dejar de hacerlo al menos 20-30 minutos, hasta que la mezcla adquiera un color blanco y parezca una mayonesa. Durante el proceso, la reacción química que se produce desprenderá calor al principio, no hay que asustarse.
  - 3 Envasamos en recipientes no metálicos; son ideales las tarrinas de queso de untar, mantequilla o helados.
  - 4 Dejamos reposar unas semanas en un lugar seco y sin luz directa; estará a punto cuando esté perfectamente duro.
  - 5 Desmoldar y guardar.

El jabón detergente resultante del proceso que se ha descrito en cinco pasos se puede usar para la limpieza doméstica y para limpiar ropa y vajilla, entre otros.

**Ana Luisa  
Álvarez Falcón**  
Directora del HUB  
GastroFood ULPGC  
Universidad de Las  
Palmas de Gran Canaria





# **Desperdicio de Alimentos**

## **Talleres**

## El Aula Cultural Ciencia & Gastronomía – ULPGC Objetivos y actividades que originan esta publicación

La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria creó a finales de 2017 el Aula Cultural de Ciencia & Gastronomía (ACCG), adscrita a su Vicerrectorado de Cultura. El ACCG tiene como finalidad principal la generación y dinamización de un debate cultural en torno a sinergias entre Ciencia, Tecnología y Transferencia, por un lado, y Sector Primario, Soberanía Alimentaria, Producto Local, Culinaria y Gastronomía, por otro, dirigidas a la Ciudadanía y a la Comunidad Universitaria.

Sus objetivos específicos son:

**OE1.** Incrementar el nivel cultural de los destinatarios de sus actividades mediante la divulgación científica y técnica.

**OE2.** Contribuir a la construcción identitaria de la “gastronomía canaria” como signo de autenticidad, singularidad, sostenibilidad y calidad de sus sistemas de producción y productos.

**OE3.** Valorizar el producto local a través de sus principales atributos: proximidad, sostenibilidad, calidad y patrimonio cultural.

**OE4.** Fomentar buenas prácticas y alianzas entre los diferentes subsectores primarios para mejorar su articulación e imagen pública y favorecer su inserción en los mercados.

**OE5.** Divulgar los agroalimentos locales, valorando la aplicación de su producción responsable y analizando las interacciones del sector primario con la restauración y el consumo.

**OE6.** Ejecutar acciones de valorización y transferencia para estimular la producción, generando información de mercado y oportunidades de negocio/empleo en torno al producto local.



**OE7.** Fomentar un flujo de información y conocimiento sobre el producto local mediante herramientas de promoción-divulgación, creando sinergias entre actores socioeconómicos.

**OE8.** Dirigir trabajos de fin de título sobre el sector primario, productos locales, culinaria y gastronomía, así como cursos, acciones y proyectos sobre tales temáticas, en un marco cultural.

**OE9.** Servir de punto de encuentro entre los intereses culturales de la ULPGC y otras Entidades relacionadas con el patrimonio cultural gastronómico de Canarias y del Mundo.

**OE10.** Contribuir, en el ámbito de la ULPGC, al diseño, lanzamiento y consolidación de títulos y cursos universitarios sobre Ciencias Gastronómicas.

Motivados por una gran complicidad y solidaridad con el Banco de Alimentos de Las Palmas y dando apoyo a su encomiable labor de concienciación sobre la pérdida y el desperdicio de alimentos, esta Aula Cultural programó una serie de talleres teórico-prácticos sobre dicha temática, que fueron impartidos por el chef Samuel López entre septiembre de 2023 y septiembre de 2025.

Es importante destacar que todos los talleres que vamos a describir contaron con la participación de 15 alumnos por término medio, de acuerdo con el aforo de las instalaciones disponibles.

La realización de estos talleres, programados y cofinanciados por la ULPGC a través de su Aula Cultural Ciencia & Gastronomía, fue en colaboración con el HUB GastroFood de la ULPGC, contribuyendo, además, con el Programa *12 Meses, 12 Acciones de la Comisión de Voluntariado de la ULPGC* y con las asignaturas “Interpretación científico-técnica” y “Tipologías y contextos interpretativos” enmarcadas en la Maestría en Interpretación de Lengua de Signos Española.

El taller inaugural, celebrado en la Facultad de Ciencias de la Salud, concretamente en el aula de cocina “la isla en tu plato - CIBER OBN” en el IUIBS de la ULPGC, tuvo lugar el 12 de septiembre de 2023 y contó con las palabras de apertura del Rector de la ULPGC y del Presidente del Banco de Alimentos de Las Palmas. En esta ocasión, nuestro chef de cabecera desarrolló cuatro recetas. El segundo taller contó con el mismo escenario y se celebró el 15 de mayo de 2024, generándose otras tres recetas.

26

El tercer taller, sin duda el más entrañable, se celebró en el aula de cocina del propio Banco de Alimentos de Las Palmas, sito en Jinámar, en fecha 7 de junio de 2024. En esta ocasión, el Aula Cultural y su chef se desplazaron hasta el Banco para homenajear y reconocer la ingente labor que, día a día, desarrollan sin aliento su Presidente y equipo directivo y el encomiable Voluntariado. En este taller creamos tres nuevas recetas. El cuarto taller regresó a la Facultad de Ciencias de la Salud en fecha 17 de septiembre de 2024, generando otras tres recetas.

En 2025 se han celebrado tres nuevos talleres con carácter monográfico. El primero, el 26 de marzo, dedicado al aprovechamiento de pescado, concretamente de jurel canario, con la generación de cuatro recetas. El segundo, el 14 de mayo, enfocado a la carne de cochino negro canario, con cinco recetas. Y un tercero, el 24 de septiembre, sobre repostería y postres con fruta canaria de temporada.

También recogemos en esta publicación una serie de consejos y trucos para una cocina de aprovechamiento. Tales recomendaciones fueron hechas por el asesor gastronómico Luis Benítez, con más de 30 años de experiencia en HECANSA, en el marco de cuatro cursos de cocina sobre esta temática impulsados por nuestra Aula Cultural. Dichos cursos tuvieron una participación media de 14 alumnos y se impartieron en el aula de cocina del CICCA en septiembre de 2023 y 2024, y en el HUB GastroFood de la ULPGC en octubre y noviembre de 2025.

Las convocatorias de los talleres y cursos mencionados fueron publicadas en las páginas culturales de la ULPGC y las evidencias fotográficas y resultados relevantes fueron divulgados a través de las redes sociales.

En nombre del equipo del Aula Cultural Ciencia & Gastronomía, deseamos agradecer el apoyo del vicerrector José Miguel Álamo, de la directora de Cultura Lía de Luxán, de la exdirectora de Activación Social de los Campus Eva Llorca, de la secretaria Ana María Brito y de la gestora cultural Sonsoles Company.

Nuestro especial agradecimiento a la Fundación DISA (apoyo a las actividades básicas del Aula), Spar Gran Canaria (publicación digital) y Centro de Investigación Biomédica en Red CIBERObn del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades (uso del aula gastronómica y publicación en papel). La Prof. Inmaculada Bautista (ULPGC) realizó el trabajo de enlace con el CIBERObn.

27

**Dr. José Antonio  
González**

**Profesor Honorífico  
de la ULPGC**  
pepe.solea@ulpgc.es



**Director  
Aula Cultural Ciencia  
& Gastronomía**  
**Vicerrectorado de  
Cultura, Deporte  
y Sociedad**

## Cocina Canaria de Aprovechamiento: Sabor, Salud y Sostenibilidad

### INTRODUCCIÓN

La *Cocina Tradicional Canaria* es mucho más que una forma de alimentarse: es un legado cultural que ha pasado de generación en generación, adaptándose a los recursos naturales del archipiélago y a las necesidades de las familias canarias. En este contexto, la *Cocina de Aprovechamiento* juega un papel fundamental. Esta práctica, aprovechar y utilizar al máximo todos los ingredientes disponibles, no solo evita el desperdicio de los alimentos, sino que también ofrece numerosos beneficios para la salud y el bienestar de las personas. Así es como nuestros ancestros, desde hace siglos y sin conocimientos científicos, aprendieron a preparar y cocinar los productos locales de temporada, sin desperdiciar nada, y de ese conocimiento cotidiano surgió una gastronomía que hoy, a todas vistas, resulta sorprendentemente *moderna, equilibrada, sostenible y saludable*.

28

Esa manera de cocinar —*de aprovechar, de transformar lo que sobra*— forma parte de nuestro carácter. La *Cocina de Aprovechamiento* no es un eslogan, es puro sentido común. En cada casa se sabía que una sobra podía tener una segunda vida: un trozo de pescado se convertía en croquetas, las verduras en una crema y el gofio en postre. Y detrás de cada uno de esos gestos, una ética sencilla: no se tira lo que alimenta.

### EL VALOR DE LA COCINA TRADICIONAL CANARIA

La *Cocina Canaria* se caracteriza por el uso de ingredientes frescos y de proximidad, como las papas, gofio, legumbres, verduras, frutas, carnes y pescados. Estos alimentos no solo son accesibles, sino que también aportan una gran cantidad de nutrientes esenciales que producen numerosos beneficios en nuestra salud. Las recetas tradicionales, como el potaje de berros, el sancocho o las papas arrugadas con mojo, son sólo algunos ejemplos de platos sencillos, nutritivos y deliciosos que han sido el pilar de la dieta de muchas familias canarias a lo largo de los años.

Este tipo de alimentación, basada en productos locales y de temporada, favorece una dieta equilibrada y rica en vitaminas, minerales y fibra, lo que contribuye a mantener

una buena salud. Además, la cocina canaria está llena de técnicas de aprovechamiento que permiten utilizar sobras o ingredientes que de otro modo se desperdiciarían, garantizando que cada plato sea sabroso y nutritivo.

### LA IMPORTANCIA DE LA COCINA DE APROVECHAMIENTO

La *Cocina de Aprovechamiento* es una práctica clave para cualquier hogar de nuestras islas. Nos ayuda a evitar el despilfarro de alimentos y a optimizar lo que compramos y consumimos. En lugar de tirar restos de comida, podemos transformarlos en nuevas recetas que, además de ser económicas, aportan los mismos beneficios nutricionales que una comida recién preparada. Por ejemplo, con las sobras de un guiso de carne o pescado se pueden preparar croquetas, tortillas o revueltos de huevo. Las verduras que no se han consumido pueden convertirse en una sopa o en una crema nutritiva. Incluso las frutas maduras se pueden aprovechar para hacer mermeladas, compotas o batidos. Todo esto no solo ayuda a nuestro bolsillo, sino que también ayuda a cuidar el medio ambiente, reduciendo el desperdicio alimentario.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD

Aprovechar los alimentos al máximo no solo tiene ventajas económicas y ambientales, sino que también es beneficioso para nuestra propia salud. Cuando preparamos platos de aprovechamiento, estamos apostando por una dieta rica en nutrientes, que puede incluir alimentos frescos crudos, cocidos o en diferentes formas de preparación. Asimismo, además de evitar el desperdicio, también mantenemos un contacto más consciente con la comida. Y eso tiene efectos medibles. Sabemos hoy que ciertos alimentos, al reposar o recalentarse, cambian su estructura favoreciendo la digestión y el mantenimiento de una microbiota intestinal sana.



29

Al aprovechar las sobras, evitamos caer en el consumo de *productos ultraprocesados*, que suelen tener un alto contenido en grasas saturadas, azúcares y sal, los cuales producen efectos negativos en la salud contribuyendo al desarrollo de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y/o la obesidad.

La buena praxis de “*aprovechar los alimentos*” también significa mantener una dieta variada. Cuando utilizamos diferentes ingredientes de las sobras, estamos asegurándonos de que nuestra alimentación incluya diversidad de nutrientes. Al no desperdiciar partes de los alimentos, como las pieles de algunas frutas o verduras que contienen fibra, vitaminas y antioxidantes, estamos proporcionando a nuestro cuerpo nutrientes que de otra manera podríamos pasar por alto. Esta variedad y riqueza nutricional es fundamental para contribuir a una buena digestión y conseguir un sistema inmunológico fuerte y sano.

Los alimentos frescos y preparados en casa, como los que forman parte de la *Cocina de Aprovechamiento*, son ricos en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, todos ellos fundamentales para conseguir y mantener un buen estado de salud. Una dieta equilibrada basada en productos locales y de temporada ayuda a prevenir enfermedades crónicas como las mencionadas previamente, las cuales están estrechamente relacionadas con los problemas cardiovasculares.

Una dieta correcta y completa como la cocina canaria de aprovechamiento junto con la realización de actividad física regular ayudan a mantenernos en el peso adecuado y disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares como el infarto de corazón o el ictus cerebral.

Esta forma de cocina también promueve una relación más equilibrada con la alimentación, ayudando a evitar el desperdicio y a consumir lo que realmente necesitamos. Al aprender a gestionar mejor los recursos que tenemos en casa, también mejoramos nuestros hábitos alimentarios, lo que se traduce en una mayor atención a las porciones y al valor nutricional de lo que comemos. Este control consciente favorece una alimentación más saludable y sostenible a largo plazo.

## BIENESTAR EMOCIONAL Y SOCIAL

La *Cocina de Aprovechamiento* no solo mejora nuestra salud física, sino que también tiene un impacto positivo en nuestro bienestar emocional y social.



Cocinar con lo que tenemos a mano fomenta la creatividad y nos invita a ser innovadores y convertirnos en auténticos “MasterChef” de nuestras cocinas.

Además, el acto de cocinar y compartir comidas con la familia y los amigos refuerzan los lazos sociales y nos proporcionan momentos de disfrute y desconexión.

La Cocina Canaria de Aprovechamiento también fortalece la identidad cultural y el sentido de pertenencia. En muchas familias canarias, las recetas tradicionales que utilizan sobras o ingredientes sencillos han sido transmitidas de generación en generación, creando un vínculo emocional con los antepasados y con las raíces de la cultura local. Cocinar estas recetas no es solo una manera de alimentarse, sino un acto de preservar la historia y de honrar a quienes nos enseñaron estas técnicas de preparación de los alimentos. Este vínculo con la tradición nos aporta un sentido de continuidad y arraigo, lo que tiene un efecto positivo en nuestro bienestar emocional. Por otra parte, la sensación de contribuir a un consumo más responsable y sostenible con nuestro entorno nos genera satisfacción y bienestar.

Saber que estamos aprovechando los alimentos y reduciendo el desperdicio nos hace sentir que estamos haciendo algo positivo tanto para nuestra propia salud como para cuidar el planeta. Por tanto, el acto de cocinar aprovechando lo que tenemos puede ser una forma de autocuidado y atención plena. En lugar de ver la cocina como una tarea rutinaria y aburrida, podemos convertirla en un momento para desconectar

del ritmo acelerado de la vida diaria. Al preparar una receta de aprovechamiento, nos concentramos en el proceso creativo y nos alejamos de las distracciones, lo que fomenta la relajación y el enfoque en el presente. Esta práctica de “mindfulness” aplicada a la cocina no solo mejora nuestro bienestar emocional, sino que también nos ayuda a disfrutar más plenamente de los alimentos que preparamos y compartimos.

Otro aspecto importante es el sentimiento de gratitud y satisfacción que surge al ser conscientes de que estamos haciendo un uso responsable de los recursos disponibles. La cocina de aprovechamiento nos enseña a valorar más los alimentos que tenemos, independientemente de su simplicidad, lo que promueve una mentalidad de gratitud. Este enfoque más consciente y apreciativo hacia la comida puede reducir el estrés relacionado con el desperdicio y el consumo excesivo, y generar una mayor paz interior al sentir que estamos siendo responsables con lo que consumimos.

---

## CONCLUSIÓN

---

La *Cocina Canaria de Aprovechamiento* es una tradición que debemos valorar, cuidar, mantener y difundir. No solo nos conecta con nuestras raíces, sino que también nos ofrece una forma saludable y sostenible de alimentarnos. Aprovechar los alimentos no solo nos ayuda a evitar el desperdicio, sino que también nos permite disfrutar de una dieta variada rica en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, mejorar nuestro bienestar físico y mental, así como cuidar del medio ambiente.

La buena cocina, la de siempre, no solo alimenta. También educa, emociona y sana. Así que la próxima vez que te encuentres con algunas sobras en tu caldero, frutero o refrigerador, *¡piensa en cómo puedes darles una nueva vida!* Tu salud, tu bolsillo y tu planeta te lo agradecerán. Además, con todo ello, ayudaremos a que la *Cocina Tradicional Canaria* siga gozando de muy buena salud.

**Dra. M<sup>a</sup>. Belén  
Alonso Ortiz**

**Médico Especialista  
en Medicina Interna.  
H. Universitario  
de Gran Canaria  
Doctor Negrín**



**Profesora Asociada de  
la Universidad de Las  
Palmas de Gran Canaria**



## Más consejos y trucos para una cocina de aprovechamiento

La cocina de aprovechamiento (EN: *Trash cooking*) es aquella que aprovecha todos los ingredientes que nos sobran para elaborar recetas nuevas y genuinas.

Puede sonar mal el hecho de decir: ¿Cocinar con sobras? Pues sí. La mejor forma de evitar desperdiciar alimentos y salir ganando es reaprovechar todos esos ingredientes que nos sobran. De esta forma podemos aprovechar al máximo todos los ingredientes, evitar tirar comida a la basura y adoptar una actitud y filosofía responsable como consumidores, lo que sin duda también nos beneficia económicamente.

Existen muchos ingredientes que se pueden emplear en recetas de este tipo, en algunos casos recetas que son parte indispensable de la gastronomía popular canaria. Las croquetas, por ejemplo, se elaboran con sobras de cocido, pollo o pescado. El pan duro es el principal protagonista de las tradicionales torrijas.

¿Aún te quedan dudas sobre los sabrosos beneficios de reutilizar la comida sobrante? ¿Qué hacer con toda esa comida que se pierde mientras cocinamos, especialmente con los productos frescos? Descubre cómo es posible, con las debidas precauciones a la hora de guardar y manipular alimentos, preparar platos únicos de cocina dulce y salada. La mejor manera de impedir que los alimentos se estropeen y de reciclar comida de forma siempre sabrosa y fácil. ¡Aquí no se tira nada!

A continuación, algunos ejemplos de la importancia que tiene conocer estas elaboraciones y concienciarnos de lo que nos pueden aportar esos mal llamados “desperdicios”.



La **tortilla de pan** es una receta antigua de aprovechamiento que gusta mucho, sobre todo a niños, y que se hace en un momento. La tortilla de pan se elabora con restos de pan duro, así que resulta estupenda cuando queremos aprovechar estos y, a la vez, solucionar una cena rápida. Algunas recetas utilizan pan rallado, aunque a nosotros nos gusta que se noten los trocitos de pan entre el huevo.

En primer lugar, hidratamos el pan duro con leche. Tampoco es necesario que el pan se deshaga, con un par de minutos tendremos suficiente. Vamos a darle un toque sabroso a esta tortilla con una picada de ajo y perejil, aunque también podemos optar por otras hierbas aromáticas como el tomillo, el orégano o el estragón. Para que quede aún más rica, nos gusta hacerla con mantequilla, aunque se puede preparar con cualquier otra grasa al gusto como el aceite de oliva o de girasol.

Ingredientes de la tortilla de pan:

- 1 trozo de pan duro (unos 100 g)
- 3 cucharadas de leche entera
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 huevos XL
- Sal
- 10 g de mantequilla
- Cómo hacer tortilla de pan (elaboración):
- Desmenuzamos groseramente 1 trozo de pan duro de unos 100 g y lo remoja con 3
- cucharadas de leche entera durante 2 minutos.
- A continuación, desmenuzamos el pan hasta obtener trocitos pequeños.
- Prensamos 1 diente de ajo y lo mezclamos con 1 cucharada de perejil picado.
- Batimos 2 huevos XL, o bien 3 huevos M, con un poco de sal.
- Mezclamos los huevos batidos con el pan remojado en leche y el ajo con el perejil.
- Calentamos 10 g de mantequilla en una sartén pequeña, echamos la mezcla de pan en la sartén y cuajamos la tortilla por un lado a fuego bajo durante 3 minutos.
- Giramos la tortilla y la cuajamos por el otro lado durante 2 minutos más.
- Servimos inmediatamente.

Seguro que muchos de nosotros, cuando compramos un alimento solemos desechar casi la mitad de su cantidad. ¿Sueles tirar el líquido viscoso y amarillento que acompaña las legumbres precocinadas? Pues ese líquido se llama “**aquafaba**” y es el ingrediente perfecto para preparar mayonesa anti-desperdicio.



El aquafaba puede utilizarse como si fuera huevo. Así que toda receta en la que se utilice huevo puede sustituirse por aquafaba: mayonesa, tortilla, tortitas, helados, merengue... Para que te hagas una idea, la comunidad existente de Aquafaba ha determinado unas equivalencias (que pueden variar según la consistencia de cada líquido de legumbre):

- 1 huevo = 3 cucharadas soperas de aquafaba (45 ml)
- 1 clara de huevo = 2 cucharadas soperas de aquafaba (30 ml)
- 1 yema de huevo = 1 cucharada sopera de aquafaba (15 ml)

Es el mejor sustituto vegano del huevo. Prueba a cambiar el huevo en cualquier receta por aquafaba y así evitar el desperdicio de este manjar que seguro que no conocías. Cuando empieces a batir el aquafaba y veas cómo cambia su consistencia a una textura esponjosa, espesa y firme... Eso sí, recuerda que es el líquido de las legumbres. Por tanto, hasta que no lo mezcles con los demás ingredientes no se disimulará.

¿Las hojas de las zanahorias? Son muy parecidas a la albahaca y nos pueden venir muy bien para preparar **pesto de hojas de zanahorias**.

Otro ejemplo, si nos hemos pasado preparando verduras, podemos preparar **lasaña de verduras**, **berenjenas rellenas** o incluso una **frittata de verduras**.

Que nos hemos pasado con el pollo... Aprovecharemos las sobras del pollo asado para hacer **pollo al estilo ramen**. ¡Sí, con un poco de creatividad dominaremos esto de la cocina de aprovechamiento en un plis plas!

Con hortalizas que han sobrado, podemos elaborar: **humus**, **cremas** o **gazpachos de hortalizas** ...

Con fruta sobrante podemos hacer **helado con yogur** y se puede variar con plátano, fresas, frambuesas, mango, piña, o una combinación de varias.

Ingredientes:

- 500 g de las frutas elegidas

- 125-150 g de yogur natural (edulcorado opcional)
- Elaboración:
- Lavamos y deshuesamos las frutas (si fuese necesario) y las congelamos.
- Congelamos también el yogur.
- Echamos todos los ingredientes congelados en un procesador de alimentos y batimos hasta que se forme un helado cremoso.

---

### FRITTATA DE VERDURAS

---

Podría decirse que la *frittata* es la receta italiana equivalente a la tortilla española, aunque en lugar de hacerse en una sartén al fuego, se puede terminar en el horno. Es una elaboración que admite todo tipo de ingredientes. En esta ocasión, la vamos a preparar de verduras.

La *frittata* italiana se elabora con huevos mezclados con los ingredientes elegidos. Las posibilidades que nos ofrece esta elaboración son infinitas. De hecho, es una receta estupenda para aprovechar posibles restos que tengamos por la nevera. Para darle un toque extra de sabor y jugosidad le añadiremos queso y, además, la condimentaremos con un poco de pimentón ahumado, dulce, paprika.... Puedes elegir el queso que más te guste; nosotros solemos preparar la *frittata* con los restos de quesos que se nos van quedando en la nevera y los rallamos o de tipo emmental. Para condimentarla, también podemos utilizar cualquier hierba aromática que tengamos a mano, como el tomillo o el orégano. En esta ocasión, para nuestra *frittata* hemos elegido cebolla, zanahoria, tomates y guisantes, aunque también podríamos utilizar otras verduras y hortalizas como espinacas, puerros, champiñones e incluso hinojo, que aporta un aroma diferente.

Es importante utilizar una sartén apta para horno. Si no tuvierais una, podemos empezar la receta sobre el fuego con una sartén corriente y luego pasar la mezcla a un molde apto para horno.

Ingredientes de la *frittata*:

- 100 g de cebolla
- 70 g de zanahoria
- 100 g de tomates cherry
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50 g de guisantes congelados
- 3 huevos M
- 30 g queso rallado al gusto
- Sal
- Pimienta negra molida
- ½ cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharada de perejil picado
- Cómo hacer *frittata* (elaboración):
- Pelamos y cortamos 100 g de cebolla en trocitos pequeños y 70 g de zanahoria a daditos.
- Lavamos 100 g de tomates cherry y los cortamos por la mitad.
- En una sartén apta para horno, calentamos 1 cucharada de aceite de oliva y sofreímos la cebolla picada durante 6 minutos, hasta que esté transparente.
- Precalentamos el horno a 180°C.
- Añadimos a la misma sartén la zanahoria y la cocinamos durante 10 minutos.
- A continuación, agregamos 50 g de guisantes congelados y los tomates cherry.
- Batimos 3 huevos M junto a 20 g de queso rallado y condimentamos con sal, pimienta negra molida, media cucharadita de pimentón ahumado y 1 cucharada de perejil picado.

- Vertemos la mezcla de huevo sobre las verduras y cubrimos con los 10 g restantes de queso rallado.
- Horneamos a 180°C durante 25 minutos, hasta que el huevo esté cuajado. Si vemos que se tuesta demasiado, podemos tapar la *frittata* con papel de aluminio.
- Servimos inmediatamente.

**Cáscaras (pieles) de papas en chips crujientes.** Una forma rápida, fácil y deliciosa de reutilizar la piel de las papas es convertirlas en unas chips crujientes. Ya lavadas, basta con acomodarlas en una bandeja grande para horno, espolvorear sal, pimienta y paprika al gusto, así como un chorrito de aceite de oliva.

Convierte las **cáscaras de plátano sobrantes en beicon**. Si creías que las cáscaras de plátano no eran comestibles, ¡piénsalo otra vez! Cuando se marinan (con salsa de soja o aminos de coco, sirope de arce, aceite de oliva y especias como el pimentón y el ajo), las cáscaras de plátano se fríen hasta alcanzar la perfección del beicon. El truco está en elegir cáscaras (pieles) que estén maduras y con manchas.

Elaboración:

Para hacer tocino de cáscara de plátano, todo lo que tienes que hacer es:

- Raspar el interior de las cáscaras de plátano para eliminar la pulpa de la fruta.
- A continuación, deberás marinarlas en la salsa de tu elección durante 10-15 minutos.
- Para terminar, fríelas en una sartén engrasada durante 2 o 3 minutos por cada lado.

¡Y ya tienes un crujiente beicon vegano hecho con restos de cáscaras de plátano!

Convierte los **tallos de brócoli o coliflor en “papas fritas” vegetales**. ¿No sabes qué hacer con los tallos de brócoli o coliflor que te han sobrado? Conviértelos en papas fritas vegetarianas. Además, cuando se hornean, tienen una textura y un sabor similares a los de las papas fritas tradicionales.

Elaboración:

Para transformar los tallos sobrantes de las verduras en papas fritas:


- Empieza por pelar la capa exterior dura con una peladora de verduras.
- A continuación, corta cada tallo a lo largo en trozos del tamaño de una papa frita.
- Mezcla con aceite de oliva y especias de tu elección para cubrir.
- Hornea durante 15-20 minutos a 180°C.

Convierte las **puntas de las zanahorias en pesto**. Esas largas y verdes puntas de zanahoria están cargadas de vitamina C, fibra y potasio. Para reutilizarlas, échalas en tu receta de pesto favorita. Utiliza tu pesto como salsa para las verduras crudas o asadas, espárcelo por encima de tu pizza o úsalo como salsa para platos de pasta saludables.

**Luis Benítez  
Castellano**  
Asesor en  
gastronomía, cocina y  
seguridad alimentaria



Ex HECANSA



# **Desperdicio de Alimentos**

## **Recetario**



El proyecto “12 meses, 12 acciones” se creó en octubre de 2022 junto con la Comisión de Voluntariado y Acción Social, ambos promovidos por la antigua Dirección de Salud y Bienestar de esta Universidad.

El proyecto responde a la normativa vigente en nuestra Comunidad Canaria, donde las acciones de voluntariado solo pueden ejercerse con la implicación de las Organizaciones No Gubernamentales (ONGs) que el Gobierno de Canarias tiene censadas. Por ello, se creó esta Comisión en la ULPGC, para que se coordinaran con las entidades reconocidas en sus ámbitos de acción (área sanitaria, educación, acción social, medio ambiente, igualdad, cooperación internacional, cultura, deportes, ocio y tiempo libre, seguridad y emergencias, comunitaria, derecho y bienestar animal).

Desde entonces, se organizan jornadas de sensibilización y difusión de los proyectos de las ONGs en los distintos campus de la ULPGC con motivo de los días internacionales que se celebran cada mes, con la idea de que al menos hubiera una acción mensual (12 meses, 12 acciones).

¡Bienvenidos a esta serie de recetas nutritivas y deliciosas que te enseñarán cómo aprovechar al máximo los desperdicios y los excedentes de alimentos!

En este mundo en el que luchamos contra la pérdida y el desperdicio de alimentos, es esencial ser creativos y encontrar nuevas formas de utilizar ingredientes que de otro modo se descartarían.

Afortunadamente, existen diversas recetas que permiten convertir los desperdicios en ingredientes sabrosos y nutritivos, contribuyendo a una alimentación más saludable y sostenible. A continuación, te presentamos un puñado de recetas que harán que te enamores de estos ingredientes en apariencia insignificantes. Descubre cómo darles una segunda vida y sorprender a tu paladar con estas preparaciones llenas de sabor y beneficios para tu salud.

¡Prepárate para descubrir todo el potencial de los desperdicios de alimentos en la cocina!

**Fina Ramal**



**Antigua directora de  
Salud y Bienestar -  
ULPGC**

## Samuel López Peña

(Telde, Gran Canaria)

CHEF PROFESIONAL Y ARTISTA



Titulado en Hostelería y Turismo, especialidad Cocina. Diplomado en Dirección Hotelera en el Hotel Escuela Santa Brígida (HESB – HECANSA).

Llevo mi propio blog de cocina online: [www.hacerboca.com](http://www.hacerboca.com)

Me considero afortunado por haber cocinado con grandes profesionales como Martín Berasategui, Juan Mari Arzak, Andoni Luis Aduriz, Montse Estruch y Pepe Solla, entre otros, ... en mis andares por el HESB como chef.

Desde muy pequeño siempre he sido bastante inquieto por aprender cosas nuevas. Me apasiona el arte en todos los sentidos. Cocino, diseño y pinto mi propia vajilla. La presentación y la puesta a punto es muy importante para llevar a cabo un buen trabajo. Cuido mucho cada detalle y, sobre todo, busco los productos artesanos y naturales que la Isla nos ofrece, en su mejor temporada. La creación de cada plato supone un largo estudio, desde el diseño de la vajilla, la búsqueda de cada materia prima artesana y la puesta a punto de dicha obra hasta su presentación.

Agradezco al Aula Cultura Ciencia & Gastronomía de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria por haberme seleccionado para participar en las actividades del “29 Sept. / Día Internacional de la Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos” (2023-24, 2024-25), colaborando con mi propuesta de talleres de cocina sostenible y reciclaje creativo, con los que he pretendido aportar mi granito de arena a esta fabulosa iniciativa.

# CREMA DE FRUTOS DEL MAR

Alérgenos: LÁCTEOS, MARISCO, APIO

Para: 4 PAX

Realización: Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 15 de mayo de 2024

48



## INGREDIENTES

### Para la crema de marisco

- + 1 diente de ajo
- + 1 cebolla grande
- + 1 pimiento rojo
- + 2 und de zanahorias
- + 1 puerro
- + 1 tira de apio
- + 2 und de tomates maduros
- + c.s. de granos de pimienta rosa
- + c.s. de sal
- + 20 ml aceite de oliva
- + 200 ml de vino blanco o champán o cava
- + c.s. de coñac
- + 40 grs de chocolate negro
- + c.s. de restos de cabezas de marisco (camarones, langostinos, bogavantes, etc.)
- + c.s. de agua

### Para el montaje del plato

- + 50 grs de fideos finos de arroz
- + c.s. de aceite de semilla
- + c.s. de flores
- + c.s. de nata líquida

## ELABORACIÓN

### Para la crema de frutos del mar

- 1 Pelar y cortar toda la verdura en dados grandes (mirepoix)
- 2 Incorporar en una cacerola con un poco de aceite y salpimentar
- 3 Pochar y sin dejar de remover hasta que se doren
- 4 Añadir las cabezas de camarones, gambas, langostinos, bogavantes, etc.
- 5 Flambear con el coñac e incorporar el vino blanco
- 6 Dejar evaporar el alcohol y cubrir de agua
- 7 Añadir el chocolate y dejar cocer unos 25 minutos aprox.
- 8 Triturar y pasar por un chino/colador
- 9 Rectificar de sal y reservar

### Para el montaje del plato

- 1 Freír los fideos finos de arroz en abundante aceite caliente
- 2 Sazonar y reservar
- 3 Verter la crema en un plato sopero
- 4 Incorporar unas gotas de nata líquida y aceite de oliva
- 5 Decorar con el crujiente de arroz
- 6 Decorar con unas flores

49

## APROVECHAMIENTO

Despojos de las cabezas de camarones, langostinos, gambas, etc.

Restos de verduras (pimientos, zanahorias, tallos de puerros, cebolletas, etc.)

Restos de vino, champán o cava abierto

## SUGERENCIAS

Se puede sustituir el agua por caldo de pescado, de verduras, etc.

Si queremos una crema más ligera y cremosa, añadir un buen chorro de nata

El chocolate le da un toque especialmente dulce

Si deseamos algún tropezón en la crema, añadir alguna gamba cocida o salteada

# CREMA DE LECHUGA CON AROMA A CURRY

Alérgenos: **LÁCTEOS**

Para: **4 PAX**

Realización: **Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 12 de septiembre de 2023**



## INGREDIENTES

### Para la crema de lechuga

- + 2 dientes de ajos
- + 1 cebolla grande
- + c.s. de resto de tallos de cebolleta (4 cebolletas aprox.)
- + c.s. resto de hojas de lechuga (1 lechuga)
- + c.s. de tallos de brécol (2 und aprox.)
- + 3 und papas nuevas
- + 1 batata pequeña blanca
- + c.s. de sal
- + 20 ml aceite de oliva
- + 2 grs de curry
- + c.s. pimienta de molinillo
- + c.s. de agua o caldo de verduras

### Para el montaje del plato

- + 4 und de tomates cherry
- + 2 und de cogollo de lechuga
- + c.s. de aceite de oliva virgen

## APROVECHAMIENTO

Despojo de las hojas de lechuga

Hojas y tallos de la cebolleta

Piel de las papas (se aprovecha el 100%)

Tallos del brécol

## ELABORACIÓN

### Para la crema de lechuga

- 1 Pelar y cortar la cebolla y la cebolleta en tiras finas (juliana)
- 2 Cortar el ajo en láminas
- 3 Lavar y cortar en trozos grandes la lechuga, los tallos del brécol, la batata y las papas
- 4 En una cacerola, añadir un poco de aceite y pochar el ajo, la cebolla y la cebolleta
- 5 Salpimentar e incorporar la batata, las papas y los tallos del brécol
- 6 Añadir un poco de curry y cubrir de agua o caldo
- 7 Cocer a fuego lento durante 25 minutos aprox..
- 8 Incorporar, poco a poco, la lechuga
- 9 Triturar y pasar por chino (colador)
- 10 Rectificar de sal y reservar

### Para el montaje del plato

- 1 Cortar los cogollos por la mitad y freír en abundante aceite
- 2 En el fondo del plato depositar un poco de crema
- 3 En un extremo colocar el cogollo de lechuga frito
- 4 Decorar con un tomate cherry frito y un chorro de aceite de oliva virgen

## SUGERENCIAS

Se puede sustituir el agua por caldo de verduras utilizando los restos de verduras. El bulbo de hinojo queda muy bien para esta crema

Para los amantes de los productos lácteos se puede añadir un poco de mantequilla en el sofrito y un chorro de nata al final

# HUMMUS DE VERDURAS CON PAN PITA O CRUJIENTE DE PAN

Alérgenos: SÉSAMO, GLUTEN

Para: 4 PAX

Realización: Banco de Alimentos de Las Palmas, 7 de junio de 2024

## INGREDIENTES

### Para el hummus de verduras

- + 1 calabacín
- + un trozo de batata amarilla
- + 1 papa
- + 1 trozo de calabaza
- + c.s. sal
- + 2 botes de garbanzos cocidos
- + c.s. de zumo de limón
- + c.s. de comino molido
- + c.s. de aceite virgen
- + 2 dientes de ajo
- + 1 bote pasta de tahini

### Para el montaje del plato

- + c.s. de germinados
- + 3 und de pan pita
- + c.s. de pistacho picado (opcional)
- + c.s. de aceite virgen
- + unas flores para decorar

## ELABORACIÓN

### Para el hummus de verduras

- 1 Pelar y cocer toda la verdura
- 2 Escurrir y reservar
- 3 Escurrir los garbanzos y lavar un poco
- 4 Verter todos los ingredientes en la Thermomix
- 5 Triturar muy bien hasta conseguir una pasta homogénea
- 6 Rectificar de sabor y conservar en frío

### Para el montaje del plato

- 1 En el fondo del plato, poner el hummus
- 2 Calentar el pan pita y depositarlo en forma de flor
- 3 Rociar con un poco de aceite virgen
- 4 Decorar con un poco de pistacho picado finamente y unas flores

## APROVECHAMIENTO

Restos de verduras (pimientos, zanahorias, cebolletas, etc.)

Aprovechamiento de restos de guisos de garbanzos y verduras, por ejemplo, de puchero

Aprovechamiento del pan viejo para hacer un crujiente solo o con pimienta rosa

## SUGERENCIAS

Acepta mucha verdura; podemos añadir la que más nos guste

Las nueces y las almendras combinan muy bien



# CURRY VERDE DE TOFU Y VERDURAS ISLEÑAS

Alérgenos: **SOJA, SÉSAMO, HUEVO, GLUTEN**

Para: **4 PAX**

Realización: **Banco de Alimentos de Las Palmas, 7 de junio de 2024**



## INGREDIENTES

### Para las verduras isleñas

- + 1 und de pimiento rojo
- + 1 und de pimiento verde
- + 1 und de pimiento amarillo
- + 1 und de zanahoria
- + 1 und de calabacín
- + 1 und cebolla roja
- + c.s. de aceite de oliva
- + 4 und de oca o quingombó (opcional)
- + 100 grs de batata amarilla
- + 4 und mini mazorca de maíz (opcional)
- + 100 grs de brécol
- + 100 grs de coliflor
- + 200 grs de tofu firme
- + ½ manojo de cilantro

### Para el curry verde

- + c.s. de pasta de curry verde
- + 100 ml de leche de coco natural
- + c.s. de sal
- + 5 grs de jengibre
- + c.s. de salsa de soja dulce
- + c.s. de salsa de soja salada
- + c.s. de goma xantana
- + c.s. de aceite de sésamo

### Para el montaje del plato

- + c.s. de semillas de sésamo
- + c.s. de flores comestibles
- + c.s. de verde de cebolleta

## ELABORACIÓN

### Para las verduras isleñas

- 1 Desinfectar y lavar toda la verdura
- 2 Cortar los pimientos, la cebolla, el calabacín, la zanahoria y la batata en dados grandes (mirepoix)
- 3 Cortar el cilantro en brunoise
- 4 Escoger el brécol y la coliflor y cocer unos minutos al vapor
- 5 Cortar el tofu en dados grandes y reservar

### Para el curry verde

- 1 Cortar el jengibre en brunoise muy fino
- 2 Pochar con el aceite de sésamo
- 3 Añadir el resto de los ingredientes
- 4 Cocer a fuego fuerte durante unos minutos

### Para el montaje del plato

- 1 Depositar el salteado en un cuenco con toda la salsa
- 2 Decorar con las semillas de sésamo y las flores

## APROVECHAMIENTO

Restos de verduras (pimientos, zanahorias, cebolletas, etc.)

## SUGERENCIAS

Si se desea más picante, se le puede añadir un poco de pimienta fresca picona

Acepta mucha verdura; podemos añadir la que más nos guste

Se le puede añadir carne o pescado/marisco; por ejemplo, pollo, gambas, vieiras, etc.

Un toque de caña de limón (lemongrass) y lima kaffir le van muy bien

# BUÑUELOS DE QUESOS TRADICIONALES CON PASAS

Alérgenos: HUEVO, FRUTOS SECOS, LÁCTEOS, GLUTEN

Para: 4 PAX

Realización: Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 17 de septiembre de 2024



## INGREDIENTES

### Para el buñuelo

- + 20 grs de harina
- + 20 grs de maizena
- + 100 grs de queso ahumado
- + 100 grs de queso semicurado
- + 5 grs de impulsor (levadura Royal)
- + 1 und de huevo
- + 40 grs de pan rallado
- + 6 grs de pasas de Corinto (opcional)
- + 5 grs de perejil (opcional)

### Para el mixto de frutos secos

- + 8 grs de nueces
- + 8 grs de almendras
- + 8 grs de pistachos
- + 5 grs de semillas de pipas de girasol
- + 8 grs de anacardos

### Para el alioli de tomate cherry

- + 2 und de tomate cherry
- + 10 grs de leche entera
- + 5 grs de ajo
- + 50 grs aceite de oliva suave o semilla
- + 1 gr de sal fina

## APROVECHAMIENTO

Restos de quesos, cuñas, etc.

Sobrantes de frutos secos (opcional)

Pan rallado

## SUGERENCIAS

Se le puede añadir alguna hierba a la masa de buñuelos para darle otro color y sabor

La pimienta rosa le va muy bien

Se puede acompañar también con mermeladas de tomate, de pimientos, etc.

## ELABORACIÓN

### Para el buñuelo

- 1 Rallar los quesos con un rallador fino
- 2 Depositar en un bol y añadir el resto de los ingredientes, menos el pan rallado
- 3 Amasar muy bien hasta conseguir una pasta homogénea
- 4 Añadir las pasas cortadas finamente (opcional)
- 5 Con ayuda de las manos, formar bolas de unos 3 cm de diámetro aprox.
- 6 Pasar por pan rallado y reservar
- 7 Se puede congelar para luego freír

### Para el mixto de frutos secos

- 1 Cortar todos los frutos secos muy finos (brunoise)
- 2 Mezclar muy bien formando una tierra y reservar

### Para el alioli de tomate cherry

- 1 En un vaso alto de minipimer, depositar la leche con los ajos, el tomate cherry y la sal
- 2 Triturar muy bien e incorporar poco a poco el aceite y sin dejar de batir hasta montar el alioli
- 3 Rectificar de sal y conservar en frío

### Para el montaje del plato

- 1 Cubrir el fondo del plato con la tierra de los frutos secos
- 2 Depositar los buñuelos (6 u 8) y salsear con el alioli de tomate (o en un cuenco aparte)

# PAKORAS DE VERDURAS ISLEÑAS

Alérgenos: SÉSAMO, HUEVO

Para: 4 PAX

Realización: Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 17 de septiembre de 2024



## INGREDIENTES

### Para la pakora (disposición en nido) de verduras

- + 1 cebolla roja
- + 1 calabacín
- + 1 pimiento rojo
- + 1 pimiento verde
- + 1 pimiento amarillo
- + 1 zanahoria
- + 1 papa

### Para la unión del aliño

- + c.s. de aceite de sésamo
- + 60 grs de maizena
- + c.s. de sal fina
- + c.s. de pimienta de molinillo

### Para el montaje del plato

- + c.s. de aceite para freír

## ELABORACIÓN

### Para la pakora de verduras

- 1 Lavar toda la verdura y cocer un poco las papas 15 minutos aprox.
- 2 Cortar en tiras muy finas (juliana)
- 3 Salpimentar y reservar
- 4 Mezclar muy bien (con las manos queda mejor)

### Para la unión del aliño

- 1 Añadir el aceite de sésamo a las verduras
- 2 Incorporar la maizena
- 3 Mezclar muy bien hasta unir todos los ingredientes sin amasar mucho

### Para el montaje del plato

- 1 Con la masa resultante, formar unos nidos con ayuda de las manos
- 2 Freír en abundante aceite hasta que tomen color

## APROVECHAMIENTO

Restos de verduras

## SUGERENCIAS

Para la unión de las verduras se puede utilizar un huevo batido

Las especias y las hierbas también le van muy bien

Se puede acompañar con un buen alioli o una salsa tipo mayonesa, picante, etc.

Las setas y los champiñones también le van muy bien



# HUERTO COMESTIBLE

Alérgenos: **LÁCTEOS, HUEVO, GLUTEN**

Para: 4 PAX

Realización: Aula de cocina “la isla en tu plato - CIBER OBN”, 15 de mayo de 2024



## INGREDIENTES

### Para la base del huerto

- + 1 diente de ajo
- + 1/2 kg de tomates maduros
- + 70 grs de aceite virgen
- + c.s. de sal gruesa
- + 1 und de pan del día anterior

### Para las verduras del huerto

- + 25 grs de coliflor
- + 25 grs de brécol
- + 1 mini zanahoria
- + 1 mini calabacín
- + 50 grs de edamame o guisantes

## Para la tierra

- + 150 grs aceitunas negras sin hueso
- + c.s. de aceite virgen

## Para el montaje del plato

- + c.s. de crujiente de pan
- + unas gotas de aceite de oliva
- + unas flores naturales
- + 30 grs de queso fresco
- + 4 und de tomates cherry fritos
- + 2 und de huevos de codorniz cocidos

## APROVECHAMIENTO

Despojos de tomates maduros (utilizar el 100%)

Restos de pan del día anterior

## SUGERENCIAS

El salmorejo se puede hacer de varios sabores; por ejemplo, de remolacha

El marisco (almejas, camarones, bogavante, etc.) le va muy bien a este plato

## ELABORACIÓN

### Para el salmorejo

- 1 Desmenuzar el pan
- 2 Cortar el tomate en cuartos
- 3 Añadir el resto de los ingredientes y dejar en remojo 1 hora aprox.
- 4 Triturar y pasar por chino/colador
- 5 Rectificar de sabor y conservar en frío
- 6 Debe de quedar una crema espesa y densa como un puré

### Para las verduras del huerto

- 1 Lavar toda la verdura y cocer al dente por separado
- 2 Refrescar y conservar en frío
- 3 Escoger el brécol y la coliflor en piezas pequeñas
- 4 Cortar la zanahoria y el calabacín en pequeños trompos (tornear)

## Para la tierra

- 1 Extender las aceitunas en una placa de horno
- 2 Hornear a 140°C durante 2 ó 3 horas (deshidratar)
- 3 Triturar con la Thermomix hasta conseguir una tierra con pequeños grumos
- 4 En el momento de servir, añadir un poco de aceite virgen y mezclar muy bien

### Para el montaje del plato

- 1 En el fondo del plato, depositar un poco de salmorejo
- 2 Cubrir con la tierra de aceitunas negras
- 3 Repartir toda la verdura y el resto de los ingredientes
- 4 Decorar con las flores
- 5 Añadir unas gotas de aceite de oliva

# DELICIA DE SALMÓN CON HOJAS TIERNAS

Alérgenos: HUEVO, LÁCTEOS, GLUTEN

Para: 4 PAX

Realización: Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 17 de septiembre de 2024



## INGREDIENTES

### Para la delicia de salmón

- + 250 grs de salmón fresco
- + 1 und de papa
- + 5 grs de cebollino o perejil
- + 1 und de cebolla
- + 2 grs de ajo
- + 40 grs de pan rallado
- + c.s. de sal
- + c.s. de pimienta de molinillo

### Para el empanado

- + 1 und de huevo batido
- + c.s. de Panko o pan rallado

### Para el montaje del plato

- + c.s. de caramelo balsámico
- + c.s. de aceite para freír

### Para la mini ensalada

- + c.s. de hojas tiernas
- + 10 und de tomates cherry
- + c.s. de aceite virgen

## ELABORACIÓN

### Para la delicia de salmón

- 1 Cocer la papa y reservar
- 2 Limpiar muy bien el pescado, eliminado la piel y las espinas
- 3 Cortar el ajo y la cebolla en dados pequeños (brunoise)
- 4 Pochar con un poco de aceite y reservar
- 5 Unir todos los ingredientes
- 6 Salpimentar y triturar hasta conseguir una pasta
- 7 Añadir el pan rallado poco a poco, hasta conseguir una pasta homogénea y reservar

### Para el empanado

- 1 Cortar con un cortapasta, bolear o formar unos churros
- 2 Pasar por huevo batido y el Panko/pan rallado
- 3 Freír en abundante aceite hasta que tomen color

### Para el montaje del plato

- 1 Colocar las delicias de salmón y decorar con el caramelo balsámico
- 2 En un extremo del plato, acompañar con la mini ensalada aliñada

## APROVECHAMIENTO

Restos de salmón o pescado graso similar (despojos, recortes)

Sobranse de pan rallado/Panko

## SUGERENCIAS

Se pueden hacer con cualquier tipo de pescado e incluso mezclarlos

En la masa se puede añadir queso rallado, picante, guisantes, etc.

Se puede acompañar con mayonesa u otro tipo de salsa cremosa

Se puede congelar para luego freír

# ALBÓNDIGAS DE LONGORONES CON CONSOMÉ FRÍO DE TOMATE CANARIO Y CRUJIENTE DE SU ESPINAZO

Alérgenos: LÁCTEOS

Para: 4 PAX

Realización: Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 12 de septiembre de 2023



## INGREDIENTES

### Para el consomé de tomate canario

- + 1 kg de tomates maduros
- + c.s. de sal gruesa
- + Para las albóndigas de longorones
- + 20 und de longorones frescos
- + 1 und huevo
- + 1 cebolleta
- + 1 diente de ajo
- + c.s. de cilantro (opcional)
- + c.s. de sal y pimienta de molinillo
- + c.s. de aceite para freír
- + c.s. de harina
- + c.s. de Panko o pan rallado (pan rallado crujiente)

### Para el crujiente de su espinazo

- + c.s. de espinazos de boquerón
- + 1 paquete de pan de gambas o harina simple
- + c.s. de sal

## APROVECHAMIENTO

Pieles y despojos del tomate

Los espinazos y demás restos de los longorones

La pulpa del tomate se puede utilizar para hacer una salsa

Cabezas y restos de verduras para hacer un fumet

## SUGERENCIAS

Las albóndigas se pueden hacer con los restos de cualquier pescado e incluso marisco

A las albóndigas se les puede añadir un poco de picante (pimientos chile, jalapeños o pimienta P.M.)

Las albóndigas quedan muy bien con una salsa de tomate picante o especiada

Queda muy bien hacer los longorones marinados y servir con el consomé de tomate frío

## ELABORACIÓN

### Para el consomé de tomate canario

- 1 Lavar muy bien el tomate y quitarle el corazón
- 2 Cortar en cuartos y sazonar
- 3 Triturar hasta obtener un puré muy fino
- 4 Filtrar con ayuda de un colador muy fino
- 5 Rectificar de sal y reservar en frío
- 6 Para las albóndigas de boquerones
- 7 Desespinar los boquerones con mucho cuidado para no romperlos
- 8 Reservar los espinazos de los longorones
- 9 Con el resto del pescado (cabezas, ventresca, etc.) se obtiene un fumet
- 10 Pelar y cortar el ajo y la cebolleta en brunoise
- 11 Salpimentar y pochar con un poco de aceite
- 12 Picar con mucho cuidado los longorones
- 13 Añadir la verdura pochada, el huevo, el cilantro en brunoise y un poco de pan rallado/Panko hasta conseguir una pasta homogénea
- 14 Salpimentar y formar mini bolas
- 15 Pasar por harina o pan rallado crujiente y freír en abundante aceite

### Para el crujiente de su espinazo

- 1 Secar muy bien los espinazos con papel absorbente y reservar
- 2 Triturar muy finamente el pan de gambas, hasta conseguir una harina
- 3 Pasar por la harina de gambas los espinazos, bien cubiertos (también se pueden pasar por harina simple)
- 4 Freír en abundante aceite hasta que estén crujientes
- 5 Sazonar y reservar

### Montaje del plato

- 1 En el centro del plato depositar las albóndigas
- 2 Guarnecer con un poco de pulpa de tomate
- 3 Rociar con el consomé de tomate o servir en jarra aparte
- 4 Decorar con los espinazos crujientes

# RILLETE DE CERDO CON ENSALADA DE PEPINO

Alérgenos: -

Para: 4 PAX

Realización: Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 12 de septiembre de 2023

66



## INGREDIENTES

### Para el rillet de cerdo

- + 100 grs despojos/cordón de solomillo de cerdo
- + 200 grs carne magra de cerdo con grasa (restos)
- + 1 cebolla
- + 1 diente de ajo
- + 1 zanahoria
- + c.s. de sal
- + c.s. de pimienta de molinillo
- + c.s. de coñac
- + c.s. de vino blanco
- + 2 grs de pimentón dulce
- + c.s. de aceite de oliva
- + c.s. de comino molido
- + Hierbas frescas (orégano, tomillo, etc.)

### Para la ensalada de pepino

- + 2 und de piel de pepino
- + 1 und naranja
- + 2 und cebolleta parte verde
- + c.s. de sal (escamas)
- + 20 grs de jugo de maracuyá

### Para el montaje del plato

- + c.s. de crujiente de pan
- + 4 und tomates cherry frito
- + c.s. de pimentón de La Vera
- + c.s. orégano fresco

## APROVECHAMIENTO

Despojos de los cordones del solomillo

Despojo de la grasa del cerdo

Piel de naranja para hacer la sal

Piel del pepino para hacer la ensalada

## ELABORACIÓN

### Para el rillet de cerdo

- 1 Pelar y cortar toda la verdura en brunoise muy fino. Cortar la carne lo más fina posible y salpimentar. En una cacerola, pochar la verdura unos minutos. Añadir la carne y rehogar un poco
- 2 Incorporar las especias. Flambear con el coñac y el vino blanco
- 3 Tapar y cocer muy lentamente, sin dejar de remover hasta que la carne se desmigaje
- 4 Debe evaporarse todo el líquido
- 5 Terminar de desmenuzar con un tenedor si fuera necesario
- 6 Verter en un molde, presar y dejar enfriar

### Para la ensalada de pepino

- 1 Lavar muy bien la piel del pepino y la cebolleta
- 2 Cortar en juliana muy fina y mezclar
- 3 Pelar la naranja sin la parte blanca y deshidratar la piel. Triturar junto con la sal y reservar
- 4 Aliñar la ensalada con el jugo de maracuyá y la sal de naranja

### Montaje del plato

- 1 Desmoldear la terrina con mucho cuidado
- 2 Guarnecer con unas tostadas de pan
- 3 Acompañar con la ensalada de pepino y maracuyá
- 4 Decorar con un poco de pimentón dulce, una hojita de orégano y un tomate cherry frito

## SUGERENCIAS

La carne se puede macerar con un adobo ligero el día anterior

Para los amantes del picante, se puede añadir un poco de pimienta picona

Acompañar el rillet con unas tostadas calientes

Para el aliño de la ensalada de pepino, se puede añadir un poco de aceite de oliva virgen

67

# MAGDALENAS DE PLÁTANO CANARIO

Alérgenos: **GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS**

Para: **4 PAX**

Realización: **Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 12 de septiembre de 2023**



## INGREDIENTES

### Para las magdalenas de plátano

- + 250 grs copos de avena gruesos
- + 50 grs harina
- + 1 sobre de levadura Royal
- + 1 cucharadita de canela molida
- + 1/2 cucharadita de bicarbonato
- + 40 grs de pasas
- + 1 cucharadita de linaza
- + 2 und de plátano maduro
- + 250 ml de leche
- + 80 ml aceite de girasol (semilla)
- + c.s. de zumo de limón
- + 1 sobre de azúcar vainillado
- + 50 grs de azúcar blanca
- + 50 grs de azúcar moreno
- + 4 huevos

### Para la gelatina de manzana

- + 2 manzanas rojas
- + 40 grs de azúcar
- + c.s. de agua

## ELABORACIÓN

### Para las magdalenas de plátano

- 1 Mezclar la avena con la levadura, el bicarbonato, la harina, la canela, las pasas y la linaza
- 2 Lavar muy bien los plátanos. Cortar en trozos con la piel
- 3 Añadir la leche, el aceite y el zumo de limón
- 4 Triturar hasta conseguir una pasta cremosa
- 5 Montar las claras a punto de nieve y reservar
- 6 Batir las yemas con los azúcares e incorporar el batido de los plátanos
- 7 Añadir poco a poco la mezcla sólida de avena, harina, etc. Mezclar muy bien
- 8 Incorporar las claras montadas a punto de nieve de forma envolvente sin batir
- 9 Introducir en moldes de magdalenas / Muffins
- 10 Hornear a 200 °C durante 25 minutos aprox.

### Para la gelatina de manzana

- 1 Descorazonar las manzanas y pelar
- 2 Depositar las pieles en una cacerola y cubrir de agua
- 3 Cocer lentamente durante 45 minutos aprox.
- 4 Filtrar e incorporar el azúcar
- 5 Cocer a fuego fuerte hasta obtener una ligera melaza

## APROVECHAMIENTO

Despojos de las manzanas

Piel de los plátanos (se utiliza el 100%)

## SUGERENCIAS

Con el resto de la manzana se puede elaborar una compota para acompañar a las magdalenas

Se puede sustituir la avena por harina simple, integral o salvado, etc.

Podemos mejorar la cremosidad, añadiendo un yogur sabor plátano y eliminando una parte de la leche

# LINGOTE DE FRUTAS TROPICALES

Alérgenos: **LÁCTEOS**

Para: **4 PAX**

Realización: **Banco de Alimentos de Las Palmas, 7 de junio de 2024**



## INGREDIENTES

### Para el lingote de frutas

- + 200 grs de fruta fresca (cualquier tipo de fruta)
- + 2 grs de agar agar
- + c.s. de azúcar, si fuera necesario

### Para la cubierta

- + 200 grs de chocolate negro
- + 50 grs de chocolate blanco
- + c.s. de *topping* (decoración en parte alta)

## APROVECHAMIENTO

Restos de frutas

Aprovechamiento de zumos de frutas

## SUGERENCIAS

La cubierta del lingote puede ser decorada con cualquier tipo de *topping* (semillas de chía, cáñamo, almendras, nueces, avellanas, avena, miel, etc.)

Los frutos secos le van muy bien

## ELABORACIÓN

### Para el lingote de frutas

- 1 Triturar la fruta deseada hasta conseguir un puré o zumo
- 2 Pasar por un colador y reservar
- 3 Añadir el agar agar
- 4 Mezclar muy bien
- 5 Llevar a ebullición, sin parar de remover durante 1 minuto aprox.
- 6 Depositar en un molde rectangular tipo lingote
- 7 Dejar enfriar hasta que se cuaje

### Para la cubierta

- 1 Fundir los dos chocolates y mezclar muy bien
- 2 Pasar cada lingote por el chocolate con mucho cuidado
- 3 Repartir los *topping* (decorar)
- 4 Dejar enfriar



# PASTEL DE PAN CON FRUTOS ROJOS

Alérgenos: LÁCTEOS, HUEVO, GLUTEN, FRUTOS SECOS

Para: 4 PAX

Realización: Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 15 de mayo de 2024



## INGREDIENTES

### Para el pastel de pan

- + 500 ml de leche
- + 1 rama de canela
- + 200 grs de pan del día anterior
- + 200 grs de azúcar
- + 3 und de huevos
- + 250 ml de nata líquida
- + c.s. de piel de limón
- + c.s. de piel de naranja

### Para el montaje del plato

- + 100 grs de frutos rojos naturales
- + unas hojas de hierbabuena
- + c.s. de flores
- + c.s. de azúcar glas

## ELABORACIÓN

### Para el pastel de pan

- 1 Calentar la leche con la canela y las pieles hasta hervir
- 2 Cortar el pan en pequeños trozos
- 3 Cuando hierva la leche, retirar del fuego e incorporar el pan troceado
- 4 Mezclar muy bien todo y dejar reposar durante 1 hora
- 5 Pasado ese tiempo, retirar la canela y las pieles
- 6 Batir los huevos con el azúcar
- 7 Añadir la nata y la leche con el pan
- 8 Batir muy bien hasta que se integren todos los ingredientes
- 9 Verter en moldes previamente engrasados y hornear a 170°C durante 1 hora aprox.

### Para el montaje del plato

- 1 Depositar el pastel en el centro del plato
- 2 Repartir los frutos rojos
- 3 Espolvorear con el azúcar glas
- 4 Decorar con unas hojas de hierbabuena y flores naturales

## APROVECHAMIENTO

Restos de pan del día anterior

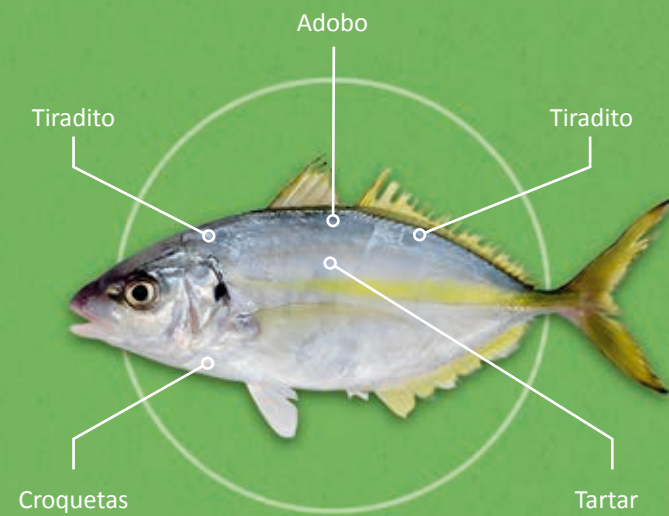
Recortes de bollería seca

## SUGERENCIAS

Antes de hornear, se le puede añadir un poco de frutos secos al preparado crudo

El chocolate le va muy bien, ya sea crujiente o caliente





Jurel canario  
*Pseudocaranx dentex*

Regiones del pescado objeto  
de aprovechamiento

## Cuatro recetas de pescado: **JUREL CANARIO**

# CROQUETAS DE JUREL CON CHIPS DE PAPAS ARRUGADAS Y MOJONESA

Alérgenos: **GLUTEN, LÁCTEOS, HUEVO, PESCADO**

Para: **4 PAX**

Realización: **Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 26 de marzo de 2025**



## INGREDIENTES

### Para las croquetas

- + 60 grs de migas de pescado jurel (cabeza, ventrescas, etc.)
- + 40 grs de mantequilla
- + 10 grs de aceite de oliva 0,4% c
- + 50 grs de harina
- + 280 ml de leche
- + 80 grs de cebolla
- + 80 grs de pimienta verde
- + 1 gr de sal
- + 1 gr de nuez moscada
- + 1 gr de pimienta blanca molida
- + 1 und de huevo
- + 75 grs de pan rallado

### Para la mojonesa

- + c.s. de mojo rojo
- + 50 ml de leche entera
- + 100 ml de aceite de oliva
- + c.s. de sal gruesa

### Para los chips de papas arrugadas

- + 100 grs de papas de arrugar
- + c.s. de sal fina
- + c.s. de aceite para freír

## APROVECHAMIENTO

Restos y migas de pescado

Pan viejo para empanar

## SUGERENCIAS

Esta receta es válida para cualquier desperdicio o restos de jamón serrano y embutidos

## ELABORACIÓN

### Para las croquetas

- 1 Pelar y cortar la cebolla y el pimiento muy finamente
- 2 En una cacerola, fundir la mantequilla, añadir el aceite, la cebolla y el pimiento
- 3 Pochar a fuego lento hasta que este tierno
- 4 Añadir la harina y, sin parar de remover, formar un roux (mezcla de harina y grasa) claro
- 5 Calentar la leche y añadir un poco de nuez moscada, sal, pimienta blanca molida y las migas de pescado
- 6 Añadir, poco a poco, la leche al roux hasta conseguir una pasta ligera
- 7 Sazonar y remover a fuego lento hasta que se separe de las paredes de la cacerola
- 8 Depositar en una placa y dejar enfriar
- 9 Bolear las croquetas (de 4 cm de diámetro aprox.)
- 10 Empanar (harina, huevo batido y pan rallado)

### Para la mojonesa

- 1 En un recipiente alto y estrecho, añadir la leche y la sal
- 2 Triturar e incorporar, poco a poco, el aceite sin dejar de batir hasta que emulsione
- 3 Incorporar el mojo rojo y mezclar muy bien

### Para los chips de papas de arrugadas

- 1 Lavar muy bien las papas, eliminado toda la tierra y demás impurezas
- 2 Cortar rodajas muy finas de chips con una corta-fiambre, mandolina o rallador
- 3 Depositar en agua fría
- 4 Freír en abundante aceite
- 5 Escurrir e incorporar un poco de sal fina

### Para el montaje del plato

- 1 Freír las croquetas en abundante aceite y secar con papel absorbente
- 2 Repartir muy bien las croquetas en el plato
- 3 Decorar con un punto de salsa mojonesa
- 4 Acompañar con los chips de papas arrugadas

# JUREL EN ADOBO CON PISTO DE VERDURAS ISLEÑAS Y PLÁTANO

Alérgenos: **GLUTEN, PESCADO**

Para: **1 PAX**

Realización: Aula de cocina “la isla en tu plato - CIBER OBN”, 26 de marzo de 2025



## INGREDIENTES

### Para el jurel en adobo

- + 150 grs de jurel fresco
- + c.s. de sal de escamas
- + c.s. de pimienta de molinillo
- + ½ diente de ajo
- + Un poco de tomillo, laurel y orégano (fresco mejor)
- + Una cucharadita de pimentón de La Vera
- + 5 grs de comino molido
- + 50 ml de aceite de oliva
- + 20 ml vinagre de vino blanco
- + Un poco de vino blanco

### Para el pisto de verduras

- + ½ und de cebolla roja
- + ½ und de pimiento rojo
- + ½ und de pimiento verde
- + ½ und de pimiento amarillo
- + c.s. de aceite de oliva
- + c.s. de pimienta de molinillo
- + 1 und de plátano
- + 1 und de calabacín pequeño
- + 1 und de berenjena pequeña
- + c.s. de harina
- + 60 ml de tomate frito o natural

### Para el montaje del plato

- + c.s. de puerro frito

## APROVECHAMIENTO

Restos de verduras para el pisto y plátanos que estén un poco feos para servir enteros

## SUGERENCIAS

El toque del plátano es opcional, aunque es una buena combinación de sabores y texturas para el jurel

## ELABORACIÓN

### Para el jurel en adobo

- 1 Cortar el jurel en tacos grandes
- 2 Cortar el ajo en brunoise muy fino
- 3 Macerar el jurel con el resto de los ingredientes (se puede tener en la nevera con el adobo)
- 4 En el momento de servir, saltear y añadir un poco del adobo
- 5 Sazonar y rehogar unos minutos
- 6 Retirar y servir al momento

### Para el pisto de verduras

- 1 Cortar toda la verdura y el plátano en tacos medianos
- 2 Pochar la cebolla y los pimientos
- 3 Pasar por harina el calabacín, la berenjena y el plátano
- 4 Freír en abundante aceite e incorporar a los pimientos
- 5 Mezclar muy bien y sazonar
- 6 Añadir el tomate frito y rehogar unos minutos

### Para el montaje del plato

- 1 Colocar en el centro del plato un poco de pisto
- 2 Depositar los tacos de jurel encima del pisto, bien colocado con un poco del adobo caliente
- 3 Decorar con las verduras y puerro frito



# TIRADITO DE JUREL CON CILANTRO Y SÉSAMO

Alérgenos: **GLUTEN, PESCADO, SOJA, SÉSAMO**

Para: **1 PAX**

Realización: **Aula de cocina “la isla en tu plato - CIBER OBN”, 26 de marzo de 2025**



## INGREDIENTES

### Para el tiradito

- + 150 grs de jurel fresco
- + c.s. de sal de escamas
- + c.s. de pimienta de molinillo
- + ½ und de cebolleta
- + 10 grs de jengibre fresco
- + c.s. de aceite de sésamo
- + Un poco de cilantro
- + Un poco de pimienta picona fresca o salsa picante como ají amarillo
- + 1 und de lima
- + ½ und de limón
- + c.s. de salsa de soja

### Para el montaje del plato

- + c.s. de germinados
- + c.s. de flores comestibles
- + c.s. de cebollino
- + c.s. de sésamo blanco

## ELABORACIÓN

### Para el tiradito

- 1 Cortar el pescado en láminas muy finas
- 2 Cortar la cebolleta, el jengibre y el cilantro en brunoise (muy picadito)
- 3 En un bol, añadir el zumo de limón, lima, la salsa de soja, el aceite de sésamo y la pasta de ají o el picante deseado
- 4 Incorporar la brunoise de jengibre, cebolleta y el cilantro
- 5 Mezclar muy bien

### Para el montaje del plato

- 1 Depositar las láminas de pescado en un plato, bien colocadas.
- 2 Salpimentar e incorporar el preparado anterior bien repartido (salsas, zumos, jengibre, cebolleta, etc.)
- 3 Repartir un poco de sésamo blanco y el cebollino en brunoise
- 4 Decorar con germinados y flores comestibles

## APROVECHAMIENTO

Restos de pescado

## SUGERENCIAS

El picante es opcional, se puede añadir desde una pimienta picona fresca, salsas picantes, sambal (salsa picante), pastas de ajís amarillos, rocoto, etc.

Se puede acompañar con unas tostadas muy finas de pan



# TARTAR DE JUREL CON AGUACATE ACOMPAÑADO DE GERMINADOS Y SUS CRUJIENTES DE PAN

Alérgenos: **PESCADO, SOJA, SÉSAMO**

Para: **1 PAX**

Realización: **Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 26 de marzo de 2025**



82

## INGREDIENTES

### Para el tartar

- + 250 grs de jurel
- + 30 grs cebolleta
- + 8 grs de aceite de sésamo
- + 15 grs de jengibre fresco
- + 15 grs de salsa de soja
- + 8 grs de salsa de soja dulce
- + 40 grs de lima
- + 5grs de aceite de oliva
- + 5 grs de semillas de sésamo
- + 100 grs de aguacate
- + 1 gr de sal fina
- + c.s. de salsa de chili picante (sambal)

### Para el montaje del plato

- + 25 grs de germinados (alfalfa, col roja, cebolla, etc.)
- + 50 grs de pan tipo baguette

## APROVECHAMIENTO

Restos de pescado

## SUGERENCIAS

El picante es opcional

Para los amantes del cilantro, también se le puede añadir un poco

También se le puede adicionar un poco de semillas de sésamo

## ELABORACIÓN

### Para el tartar

- 1 Cortar el lomo de jurel y el aguacate en dados muy finos
- 2 Cortar en brunoise la cebolleta y el jengibre
- 3 En un bol, depositar los ingredientes anteriores, sazonar y añadir el zumo de la lima, las dos salsas de soja, el aceite de sésamo y de oliva
- 4 Mezclar muy bien unos minutos y reservar

### Para el crujiente de pan

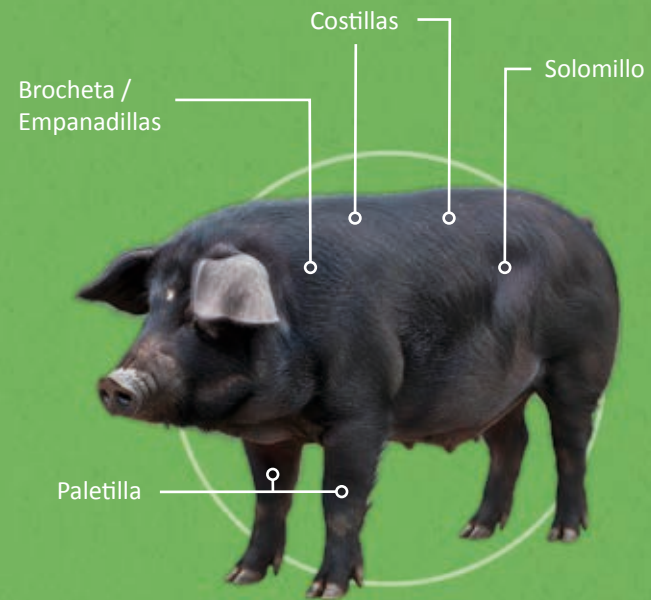
- 1 Cortar el pan, transversal de ½ cm aprox.
- 2 Depositar en placa de horno y hornear a 120°C durante 15 minutos aprox.
- 3 Colocar el pan en un tarro o cuenco.

### Para el montaje del plato

- 1 Con ayuda de un aro redondo de 8 cm aprox., rellenar con el tartar hasta cubrir el aro y prensar un poco
- 2 Decorar con los germinados
- 3 Acompañar con las tostadas de pan crujiente

83





Cochino negro canario  
*Sus scrofa domesticus*

Regiones del cochino negro  
objeto de aprovechamiento

## Cuatro recetas de carne: **COCHINO NEGRO CANARIO**

# BROCHETAS KAFTA DE COCHINO NEGRO CON SALSA DE YOGUR Y CILANTRO

Alérgenos: **LÁCTEOS**

Para: **4 PAX**

Realización: Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 14 de mayo de 2025



## INGREDIENTES

### Para el kafta

- + 250 grs de carne magra de cerdo
- + 1 diente de ajo
- + c.s. de canela molida
- + c.s. de comino molido
- + ½ und de cebolla blanca
- + 1 manojo de hierbabuena
- + c.s. de sal
- + c.s. de pimienta de molinillo
- + c.s. de aceite de oliva

### Para la salsa de yogur

- + 21 grs de yogur natural
- + c.s. de cilantro
- + c.s. de pimienta blanca molida
- + c.s. de sal
- + Un poco de zumo de limón

## APROVECHAMIENTO

Restos de carne de cerdo, grasa, despojos, etc.

## SUGERENCIAS

Para los amantes del picante, añadir un poco de pimienta picona fresca en la carne cruda o incluso alguna especia picante

También se puede hacer con carne picada de cordero o una mezcla de cerdo y ternera

## ELABORACIÓN

### Para el kafta

- 1 Cortar la cebolla y el ajo en brunoise
- 2 Pochar y salpimentar
- 3 Triturar la carne, salpimentar, añadir el preparado anterior, el comino y la canela molida
- 4 Incorporar la hierbabuena cortada en brunoise y mezclar todo muy bien
- 5 Con ayuda de una brocheta, formar un rulo dejando medio palo descubierto
- 6 Terminar en la barbacoa o en el horno a 180°C, hasta su total cocinado

### Para la salsa de yogur

- 1 Cortar el cilantro en brunoise muy fino
- 2 Incorporar al yogur, sazonar, añadir el zumo de limón y mezclar muy bien



# EMPANADILLAS DE COCHINO NEGRO AL VAPOR/A LA SARTÉN

Alérgenos: SÉSAMO, SOJA

Para: 1 PAX

Realización: Aula de cocina “la isla en tu plato - CIBER OBN”, 14 de mayo de 2025



## INGREDIENTES

### Para las empanadillas

- + 4 und de obleas de arroz
- + 100 grs de carne de cerdo picada muy finamente
- + c.s. de sal
- + c.s. de pimienta de molinillo
- + 50 grs de cebolla
- + ½ und de pimienta verde
- + ½ manojo de cilantro
- + c.s. de aceite de sésamo
- + c.s. de salsa de soja
- + c.s. de jengibre natural

### Para la salsa

- + 10 grs de aceite de sésamo
- + 10 grs de vinagre de arroz
- + 8 grs de azúcar
- + 15 grs de salsa de soja

## ELABORACIÓN

### Para las empanadillas

- 1 Cortar la cebolla, el jengibre, el pimienta y el cilantro muy picadito (brunoise)
- 2 Anadir a la carne de cerdo molida y salpimentar
- 3 A continuación, incorporar la salsa de soja y el aceite de sésamo
- 4 Mezclar muy bien y reservar
- 5 Remojar un poco las obleas de arroz con un poco de agua
- 6 En el centro de cada oblea, depositar un poco de relleno y, con mucho cuidado, cerrar formando un bola
- 7 Introducir en una vaporera de bambú y cocer unos minutos

### Para la salsa

- 1 En un bol, unir todos los ingredientes
- 2 Mezclar muy bien y reservar
- 3 Se puede añadir un poco de semillas de sésamo

## APROVECHAMIENTO

Restos de carne de cerdo, grasa, despojos, etc.

## SUGERENCIAS

Para los amantes del picante, añadir un poco de pimienta picona fresca en la carne

Las empanadillas también se pueden marcar por los 2 lados en sartén y, luego, añadir un poco de agua, tapar y terminar de cocer

Si lo deseamos, en la base de la vaporera podemos depositar una hoja de platanera, para que no se rompan y le den aroma



# COSTILLAS DE COCHINO NEGRO LACADAS CON MIEL DE PALMA

Alérgenos: **SOJA, SULFITOS**

Para: **1 PAX**

Realización: Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 14 de mayo de 2025



## INGREDIENTES

### Para las costillas lacadas

- + 4 und de costillas de cerdo carnosas
- + 60 grs de vino blanco
- + c.s. de sal
- + c.s. de pimienta de molinillo
- + 50 grs de salsa de soja
- + c.s. de salsa Perrins
- + c.s. de salsa HP
- + 60 grs de ketchup
- + 50 grs de miel de palma
- + 25 grs de aceite de semilla

## ELABORACIÓN

### Para las costillas de cerdo lacadas

- 1 Salpimentar las costillas
- 2 En un recipiente, mezclar la miel, la salsa de soja, el ketchup, la salsa HP, la salsa Perrins, el aceite y el vino blanco
- 3 Verter el preparado anterior en las costillas y macerar 12 horas aprox.
- 4 Hornear lentamente a 100°C durante 5 o 6 horas aprox.
- 5 Remover de vez en cuando y darle la vuelta, para que no se seque

## APROVECHAMIENTO

Todas aquellas carnes que no sabemos qué hacer con ellas porque tienen mucho hueso

## SUGERENCIAS

Se le puede añadir un poco de azúcar de caña

La miel puede ser una mezcla de flores con palma o caña

También se puede hacer en una olla a presión



# TORTA HOJALDRADA DE SOLOMILLO DE COCHINO NEGRO con baba ganoush de berenjena ahumado, gorgonzola y salsa de frutos rojos

Alérgenos: LÁCTEOS, SÉSAMO, GLUTEN, HUEVO

Para: 1 PAX

Realización: Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 14 de mayo de 2025



## APROVECHAMIENTO

Tomates maduros. Verde del puerro. Berenjenas que estén feas. Frutos rojos muy maduros

## SUGERENCIAS

El hummus se puede sustituir por puré de papas o también por un hummus de garbanzo. El queso ahumado es muy adecuado para esta receta

## INGREDIENTES

### Para la torta de hojaldre

- + 1 disco de hojaldre de 12 cm aprox.
- + 60 grs de queso gorgonzola
- + 1 solomillo pequeño de cerdo canario, de 250 grs aprox.
- + c.s. de sal, pimienta de molinillo y aceite de oliva

### Para el humus de berenjenas baba ganoush

- + 2 und de berenjenas
- + 1 limón (zummo)
- + ½ diente de ajo
- + 2 cucharadas de pasta Tahini
- + 1 cucharada de aceite oliva virgen
- + c.s. de sal y comino molido

### Para el tomate concassé

- + 1 und de cebolla
- + 1 und de zanahoria
- + 3 und de tomates maduros
- + 5 grs de ajo
- + Tomillo, laurel y orégano
- + c.s. de sal, aceite de oliva y caldo del puchero
- + 50 ml de vino blanco

### Para la salsa de frutos rojos

- + 100 grs de frutos rojos
- + 30 grs de azúcar
- + c.s. de licor de moras

### Para el montaje del plato

- + c.s. de semillas de sésamo blanco y negro
- + Un poco de puerro frito y flores comestibles

## ELABORACIÓN

### Para la torta de hojaldre

- 1 Pinchar el disco de hojaldre y hornear a 180°C hasta su total cocinado
- 2 Salpimentar el solomillo, marcar en plancha y hornear unos minutos a 180°C
- 3 Debe quedar rosado, para luego terminar con la torta montado

### Para el hummus de berenjenas

- 1 Lavar las berenjenas, pincharla, con una brocheta y quemarlas al fuego vivo o parrilla
- 2 Pelar y poner en la batidora con el resto de los ingredientes
- 3 Triturar hasta conseguir una pasta cremosa
- 4 Rectificar de acidez y sal

### Para el tomate concassé

- 1 Cortar toda la verdura en brunoise y pochar todo, menos el tomate que se agrega más tarde
- 2 Añadir las especias y sazonar (aportar algo de azúcar si el tomate es muy ácido)
- 3 Incorporar el vino y dejar reducir un poco
- 4 Cocer unos minutos a fuego lento, con un poco de caldo del puchero y reservar

### Para la salsa de frutos rojos

- 1 Fundir el azúcar hasta conseguir un caramelo suave
- 2 Añadir los frutos rojos
- 3 Flambear y cocer unos minutos
- 4 Triturar y pasar por el chino o colador

### Para el montaje del plato

- 1 Colocar el disco de hojaldre en una bandeja de horno
- 2 Con ayuda de una manga, poner el hummus de berenjenas
- 3 A continuación, añadir el tomate concassé y el queso gorgonzola
- 4 Cortar el solomillo en diagonal y colocar alrededor de la torta dándole altura en forma de flor
- 5 Hornear unos minutos a 180°C hasta que se termine el solomillo y se funda el queso
- 6 Salsear con la salsa de frutos rojos
- 7 Depositar un poco de puerro frito encima de la torta
- 8 Decorar con las semillas de sésamo y las flores
- 9 Se pueden repartir algunos frutos rojos alrededor del plato

# PALETILLA DE COCHINO NEGRO CONFITADA CON PURÉ DE PAPAS Y COMPOTA DE MANZANA

Alérgenos: LÁCTEOS

Para: 1 PAX

Realización: Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 14 de mayo de 2025



## INGREDIENTES

### Para la paletilla de cerdo confitada

- + 1 kg de paletilla de cerdo con piel
- + 60 grs de vino blanco
- + 3 dientes de ajo
- + c.s. de sal gruesa
- + c.s. de pimienta de molinillo
- + Un poco de aceite de oliva

### Para el puré de papas

- + 2 papas nuevas
- + c.s. de sal gruesa
- + c.s. de pimienta
- + 30 ml de nata
- + 5 grs de mantequilla

### Para la compota de manzana

- + 2 und de manzana
- + c.s. de canela molida
- + 50 grs de azúcar
- + c.s. de zumo de limón

## APROVECHAMIENTO

Restos de manzanas, manzanas tocadas que se ven feas por fuera: antes de tirarlas realizar una compota

Restos de papas para el puré

## SUGERENCIAS

En el confitado se pueden añadir unas hierbas aromáticas

El mango le va muy bien como guarnición

## ELABORACIÓN

### Para la paletilla

- 1 Salpimentar la carne
- 2 Introducir en una bolsa de vacío
- 3 Añadir los ajos, el chorro de aceite de oliva, el vino blanco y sellar
- 4 Cubrir de agua y confitar a fuego lento (90°C) durante 10 horas aprox.
- 5 Una vez pasado el tiempo, sacar de la bolsa y desmenuzar
- 6 Colocar la carne desmenuzada en un molde o placa
- 7 Prensar con bastante peso con ayuda de un papel graso y llevar a la nevera
- 8 Una vez frío, racionar al tamaño que uno desee
- 9 Marcar en plancha y calentar en el horno

### Para el puré de papas

- 1 Pelar las papas y cocer con un poco de sal
- 2 Escurrir, añadir un poco de nata, mantequilla, sal y pimienta
- 3 Triturar hasta obtener una crema ligera
- 4 Rectificar de sal y reservar

### Para la compota de manzana

- 1 Pelar las manzanas y cortarlas en cuartos
- 2 Cocer con un poco de azúcar
- 3 Escurrir y añadir un poco de zumo de limón y canela
- 4 Triturar hasta conseguir una compota y reservar





Tres recetas de:  
**POSTRE**

# ALFAJORES CON CREMA DE PLÁTANO (15-20 unidades)

Alérgenos: LÁCTEOS, GLUTEN, SULFITOS

Para: 5-6 pax

Realización: Aula de cocina “la isla en tu plato - CIBER OBN”, 24 septiembre 2025



## INGREDIENTES

### Para la masa

- + 200 grs de harina
- + 300 grs de maicena
- + 4 yemas de huevo
- + 200 grs de mantequilla
- + c.s. de esencia de vainilla
- + 150 grs de azúcar glas
- + una cucharadita de levadura Royal
- + una cucharadita de bicarbonato

### Para la crema de plátano

- + 3 plátanos maduros
- + 50 grs de azúcar moreno
- + 50 ml de licor de plátano
- + 25 grs de azúcar avainillado
- + 20 grs de mantequilla
- + c.s. de zumo de limón
- + 50 ml de nata

### Para decorar

- + c.s. de coco rallado

## APROVECHAMIENTO

Restos de plátanos y plátanos maduros

## SUGERENCIAS

Se pueden rellenar con cualquier mermelada, confitura, tofe, dulce de leche o praliné

Si le queremos dar un toque especial, en la masa ponemos añadir un poquito de gofio

## ELABORACIÓN

### Para la masa

- 1 En un bol, depositar la harina, la maicena, el azúcar glas, el impulsor y el bicarbonato
- 2 Mezclar muy bien
- 3 Añadir el resto de los ingredientes
- 4 Amasar hasta conseguir una masa homogénea
- 5 Reposar unos 15 min aprox. en la nevera
- 6 Estirar hasta 1 cm de grosor aprox., con ayuda de un rodillo
- 7 Con ayuda de un corta-pasta redondo de 3 cm aprox., cortar la masa
- 8 Depositar los cilindros separados en bandejas de horno con papel graso
- 9 Hornear a 180°C durante 8 min
- 10 Dejar enfriar y reservar

### Para la crema de plátano

- 1 Cortar los plátanos en dados no muy grandes y añadirles un poco de zumo de limón
- 2 Fundir los azúcares en un sartén hasta obtener un caramelo
- 3 Añadir el plátano y la mantequilla
- 4 Rehogar y flambear con el licor del plátano
- 5 Incorporar la nata y dejar cocer unos 10 min aprox. hasta que se integren todos los ingredientes
- 6 Triturar y dejar enfriar

### Para el montaje del plato

- 1 Tomar una galleta y, en su parte más plana, añadir un poco de crema de plátano
- 2 Tapar con otra galleta
- 3 Pasar los laterales del alfajor por coco rallado

# TARTA DE QUESO CON TUNO INDIO

Alérgenos: **GLUTEN, LÁCTEOS, HUEVO**

Para: **15 PAX**

Realización: **Aula de cocina “la isla en tu plato - CIBER OBN”, 24 septiembre 2025**



## INGREDIENTES

### Para la tarta de queso

- + 1 l de leche (vaca) entera
- + 2 sobres de cuajada
- + 1 huevo grande
- + 150 grs de azúcar
- + 200 ml de nata
- + 16 porciones de quesitos
- + 1 base de bizcocho o de restos de bizcochos/galletas

### Para la mermelada de tuno indio

- + 2 kg de tuno indio
- + 100 grs de azúcar
- + c.s. de zumo de limón
- + c.s. de gelatina o agar agar

## APROVECHAMIENTO

Restos de bizcochos, galletas, queques, etc.

## SUGERENCIAS

La mermelada de tuno indio se puede sustituir por cualquier mermelada o confitura, e incluso por frutas naturales enteras tales como fresas, grosellas, moras, arándanos, etc.

## ELABORACIÓN

### Para la tarta de queso

- 1 Poner a calentar 800 ml de leche
- 2 Triturar el resto de la leche con los 16 quesitos, el azúcar, el huevo, los 200 ml de nata y los dos sobres de cuajada
- 3 Añadir la leche caliente
- 4 Remover sin parar, hasta que espese un poco. No debe hervir
- 5 Cubrir un molde de tarta (de 24 cm de diámetro aprox.) desmontable con la base de bizcocho
- 6 Verter al momento el preparado anterior al molde
- 7 Dejar enfriar y guardar en frío hasta que se cuaje

### Para la mermelada de tuno indio

- 1 Pelar los tunos indios
- 2 Triturar y pasar por un chino/colador para eliminar las pipas
- 3 Añadir el azúcar y el zumo de limón
- 4 Cocer a fuego medio hasta conseguir una confitura o mermelada
- 5 Se puede espesar con un poco de gelatina o agar agar

### Para el montaje del plato

- 1 Una vez cuajada la tarta, verter la mermelada de tuno indio por toda la parte superior
- 2 Desmoldear con mucho cuidado



# CAVIAR DE MANGO CON CREMA DE YOGUR GRIEGO Y CHOCOLATE BLANCO

Alérgenos: **GLUTEN, LÁCTEOS, HUEVO**

Para: 6 PAX

Realización: Aula de cocina "la isla en tu plato - CIBER OBN", 24 septiembre 2025



## INGREDIENTES

### Para el caviar de mango

- + + 100 grs de zumo de mango
- + + 1 gr de agar agar
- + + c.s. de aceite de semilla (girasol) frío

### Para la crema de yogur griego

- + + 600 grs de chocolate blanco
- + + 200 grs de queso crema tipo Philadelphia
- + + c.s. de esencia de vainilla
- + + 3 und de yogur griego (375 grs)

### Para el crujiente de coral

- + + 50 grs de clara de huevo natural
- + + 50 grs de mantequilla fundida
- + + 50 grs de azúcar
- + + 50 grs de harina
- + + c.s. de esencia de vainilla
- + + c.s. de colorante rojo

### Para el montaje del plato

- + + una hoja de hierbabuena
- + + unas flores comestibles
- + + c.s. de streusel grande (harina + azúcar + mantequilla para dar un toque crujiente)

## APROVECHAMIENTO

Restos de pulpa de fruta que esté muy madura

## SUGERENCIAS

El caviar se puede hacer con cualquier tipo de puré de frutas, tales como frutos rojos, coco o maracuyá

## ELABORACIÓN

### Para el caviar de mango

- 1 Unir el mango con el agar agar
- 2 Mezclar muy bien
- 3 Hervir 1 min, sin parar de remover
- 4 Depositar en un biberón
- 5 Esperar unos 20 min y verter poco a poco en el aceite frío
- 6 Escurrir y lavar un poco
- 7 Conservar en frío

### Para la crema de yogur griego

- 1 Fundir el chocolate
- 2 Añadir el resto de los ingredientes
- 3 Mezclar muy bien y dejar enfriar
- 4 Depositar en manga con boquilla lisa/gruesa

### Para el crujiente de coral

- 1 Unir todos los ingredientes y mezclar muy bien
- 2 Extender en molde de silicona el coral
- 3 Hornear a 170°C durante unos minutos
- 4 Desmoldear con mucho cuidado y conservar en seco

### Para el montaje del plato

- 1 Formar un círculo con pequeñas porciones de crema
- 2 Depositar en el centro el caviar
- 3 Decorar con el crujiente de coral
- 4 Repartir una flores y la hierbabuena

## 104

## 105

## NOTAS CULINARIAS Y GASTRONÓMICAS





**ULPGC**

**Aula Cultural  
de Ciencia y  
Gastronomía**

**PATROCINADORES**

**ciber**

**OBN**

CENTRO DE INVESTIGACIÓN  
BIOMÉDICA EN RED  
Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición

**SPAR**  
GRAN CANARIA



**COLABORADORES**



FUNDACIÓN

**DISC**

