NO ME JUZGUES POR MI ASPECTO



Escanea este QR y descubre más ideas para sacar el mejor partido de los alimentos y reducir el desperdicio alimentario.

Gobierno de Navarra | Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

Oficina de Prevención de Residuos y de Impulso a la Economía Circular

Hondakinak Prebenitzeko eta Ekonomia Zirkularra Bultzatzeko Bulegoa

orekan Gestión Ambiental de Navarra

NAVARRA : NAFARROA

Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua

PEQUEÑAS IDEAS PARA APROVECHAR *más y mejor*

Esta guía no pretende enseñarte los secretos de la gran cocina, ni descubrirte las ventajas que bien conoces de los alimentos naturales.

Quiere ofrecerte ideas sencillas para reducir el desperdicio alimentario en casa, sacar el mejor partido de los alimentos y ahorrar en la cesta de la compra aprovechando lo que tienes en la despensa y la nevera.

Tómatelo como un aperitivo.



El menú completo, con muchas más recetas, consejos y curiosidades, te espera en la guía completa.



DL NA 1866-2026

¿Qué te dicen las fechas?

No todas las fechas significan lo mismo. Saber diferenciarlas ayuda a evitar el desperdicio alimentario de forma segura.

	CONSUMO PREFERENTE	FECHA DE CADUCIDAD
¿De qué habla?	Calidad: sabor, aroma o textura.	Seguridad
¿Qué indica?	Hasta cuándo mantiene sus mejores cualidades de sabor, aroma o textura.	Hasta cuándo el alimento puede consumirse de forma segura.
¿Y pasada la fecha?	Puede seguir siendo apto si se ha conservado correctamente, el envase está en buen estado y mantiene aspecto, olor y textura normales.	No debe consumirse, aunque aparentemente tenga buen aspecto.
¿Dónde suele aparecer?	Yogures, cereales, galletas, conservas...	Carne fresca, pescado fresco, carne de ave...

Antes de tirar... observa

Las frutas y verduras frescas no llevan una fecha que indique cuándo debemos dejar de consumirlas. Entonces, ¿cómo saber en qué estado se encuentran? Tres sencillos gestos que pueden ayudarte: observa, huele y toca.

Antes de tirar un alimento, lee siempre la etiqueta y asegúrate de si es una fecha de caducidad o de consumo preferente.

¿Empieza a perder firmeza?

- Consúmelo cuanto antes en fresco.
- Cocínalo para aprovecharlo de otra manera.
- Congélalo, en fresco o cocinado.

No lo consumas si...

- Tiene moho.
- Desprende un olor desagradable.
- Está viscoso, presenta podredumbre o signos claros de deterioro.



TENGO MÁS VALOR DEL QUE TÚ VES POR *fuera*

El cambio de aspecto no siempre significa que un alimento esté estropeado o haya perdido su sabor, sus cualidades o su valor en la cocina. A veces es, simplemente, el momento de aprovecharlo de otra manera.

Plátano moteado

¿Con muchas manchas negras?

Si conserva buen olor y la pulpa se mantiene en buen estado, resulta perfecto para cocinar, ya que la maduración le aporta un sabor más dulce.

UN TRUCO

Córtalo en rodajas y congélalo para consumirlo más adelante.

Otras ideas

· Batido
· Tortitas con avena
· Helado cremoso

Bizcocho de plátano

Necesitas: 3 plátanos muy maduros, 250 g de harina, 2 huevos, 80 g de azúcar, 80 g de mantequilla derretida o 70 ml de aceite de oliva suave, levadura, 1 cucharadita de canela, 1 pizca de sal, extracto de vainilla.

Prepáralo: Tritura los plátanos, mezcla todos los ingredientes y hornea hasta obtener un bizcocho esponjoso.



Zanahoria

¿Algo blanda o arrugada?

Si conserva su color y buen olor, sigue siendo perfecta para cocinar.

NO ESPERES MÁS

Cuando empiece a perder firmeza, incorpórala a un guiso o prepara una crema.

Crema de zanahoria

Necesitas: Zanahorias, cebolla, patata y aceite de oliva virgen extra.

Prepárala: Cuece las verduras hasta que estén tiernas y tritúralas hasta obtener una crema suave, nutritiva y llena de sabor.



Otras ideas

- Hummus de zanahoria asada
- Bizcocho
- Mermelada

Fresa

¿Madura y poco firme?

Si conserva su aroma y no presenta moho, su mayor dulzor la hace ideal para otras preparaciones.

UN TRUCO

Guárdala en el frigorífico en seco. Lávala justo antes de consumirla para su mejor conservación.

Batido de fresas

Necesitas: Fresas maduras · yogur natural · un poco de miel (opcional).

Prepáralo: Tritura todos los ingredientes hasta obtener un batido suave para tomar al momento o congelarlo en moldes para polos.



Otras ideas

- Mermelada
- Bizcocho
- Yogur



¿Te apetece probarlas? Encontrarás las recetas completas en la guía digital.

Tomate

¿Muy rojo, blando o arrugado?

Los tomates muy maduros concentran más sabor y son perfectos para cocinar.

UN TRUCO

Prepara salsa casera y congélala en pequeñas porciones.

Mermelada de tomate

Necesitas: 1 kg de tomates maduros, 400 g de azúcar, zumo de medio limón

Prepárala: Pela los tomates y escáldalos 1 minuto. Retira las semillas y cocina junto con azúcar y limón durante 45 minutos removiendo con frecuencia. Consérvala en tarros previamente esterilizados.



Otras ideas

- Horneados para salsa
- Triturados para gazpacho o salmorejo
- Rallado sobre pan tostado

Lechuga

¿Ha perdido firmeza?

Si conserva su color y un olor agradable, y el interior está fresco, todavía puedes utilizarla.

UN TRUCO

Sumérgela unos minutos en agua muy fría. Puede recuperar parte de su textura.

Crema de lechuga y puerro

Necesitas: 1 lechuga grande, 2 puerros, 1 patata mediana, caldo de verdudas, sal, pimienta, 2 cucharadas de aceite.

Prepáralo: Lava la lechuga y el puerro, corta el puerro y sofríelo. Añade patata troceada y lechuga cortada, incorpora el caldo, cocina 20 minutos y tritura hasta obtener crema fina.



Otras ideas

- Salteado
- Tortilla
- Crema fría

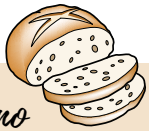
Pan

¿Está seco y duro?

Si ha perdido frescura pero no presenta moho, todavía tiene mucho que ofrecer.

UN TRUCO

Si compras más pan del que vas a consumir, córtalo en rebanadas antes de congelarlo. Así podrás sacar solo la cantidad que necesites.



Torrijas al horno

Necesitas: Pan del día anterior, leche, huevo y canela.

Prepáralas: Remoja el pan en leche, pásalo por huevo batido y hornéalo hasta que esté dorado. Espolvorea con canela antes de servir.



Otras ideas

- Migas y picatostes
- Pudín de pan
- Sopas
- Salteado



GESTOS QUE LO CAMBIAN *todo*

Reducir el desperdicio alimentario no exige grandes cambios. A veces basta con incorporar pequeños hábitos en el día a día.

PLANIFICA
Antes de comprar, revisa lo que ya tienes y compra pensando en lo que realmente vas a consumir.

PRIORIZA
Pon a la vista y consume primero los alimentos que llevan más tiempo o maduran antes.

CONSERVA
Guarda cada alimento de la forma adecuada para alargar su vida útil.

ANTICÍPATE
Si un alimento está muy maduro y no vas a consumirlo a tiempo, cocínalo, transfórmalo o consérvalo antes de que se estropee.

ANTES DE TIRAR, MIRA
No decidas solo por su aspecto. Observa, huele y toca antes de desechar.

Aprovechando mejor los alimentos reducimos residuos, ahorramos dinero y cuidamos los recursos que han sido necesarios para producirlos.

CAMBIA TU MIRADA HACIA LOS *alimentos*



La mayoría de los desperdicios se generan por una falta de planificación. Antes de comprar, piensa si lo que hay en tu nevera se puede transformar en un nuevo plato o si puedes congelarlo para más adelante. Porque los alimentos también maduran y, a pesar de su aspecto, muchas veces siguen siendo extraordinarios. Solo necesitan una mirada diferente.

Aprovechar no es cocinar con menos; es cocinar mejor





¿Te has quedado con ganas de saber más?

En la guía completa encontrarás más alimentos, recetas, trucos de conservación, consejos y curiosidades para seguir reduciendo el desperdicio alimentario en casa.

EZ NAZAZU EPAITU NIRE ITXURAGATIK



Oraindik ere oso ona nago!

Eskaneatu QR hau eta ideia gehiago izanen dituzu eskura elikagaiei probetxurik onena ateratzeko eta elikagaien xahuketa murrizteko.

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

Oficina de Prevención de Residuos y de Impulso a la Economía Circular

Hondakinak Prebenitzeko eta Ekonomia Zirkularra Bultzatzeko Bulegoa

orekan Gestión Ambiental de Navarra

NAVARRA ⁝ NAFARROA

Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua

HONA HEMEN *gehiago eta hobeki* APROBETXATZEKO IDEIA TXIKIAK

Gida honek ez dizkizu erakutsi nahi sukaldaritza handiaren sekretuak, ezta elikagai naturalek dituzten abantailak ere, ederki ezagutzen dituzulako.

Ideia xumeak eskaini nahi dizkizu etxeko elikagaien xahuketa murrizteko, elikagaiei probetxurik handiena ateratzeko eta erosketa-saskian aurrezteko, etxeko jaki-tokian eta hozkailuan duzuna aprobetxatuz.

Hartu aperitiboa balitz bezala.



Menu osoa, berriz, gida handian aurkituko duzu, bai eta askoz ere errezeta, aholku eta bitxikeria gehiago ere.



Elikagaiak aprobetxatzeko eta xahuketa murrizteko ideiak eta errezetak

NAVARRA ! NAFARROA

Zer esan nahi dizute datek?

Data guztiek ez dute esanahi berbera. Datak bereizten jakitea lagungarria zaigu elikagaien xahuketa segurtasunez saihesteko.

	KONTSUMO LEHENETSIA	IRAUNGITZE DATA
Zertaz mintzo da?	Kalitatea: zaporea, usaina edo testura.	Segurtasuna
Zer adierazten du?	Noiz arte mantentzen dituen bere zapore, usain edota testura ezaugarririk onenak.	Noiz arte kontsumitu daitekeen elikagaia segurtasunez.
Eta, behin data igarota?	Egokia izaten jarraitzen ahal du, ongi kontserbatu bada, ontzia egoera onean badago, eta itxura, usain eta testura normalak mantentzen baditu.	Ez da kontsumitu behar, dirudienez itxura ona badu ere.
Non agertu ohi da?	Jogurtak, zerealak, gailetak, kontserbak...	Haragi freskoa, arrain freskoa, hegazti-haragiak...

Bota baino lehen... begiratu arretaz

Fruta eta barazki freskoek ez dute noizdanik ez ditugun kontsumitu behar adierazten duen datarik. Orduan, nola jakin zer egoeratan dauden?
Hiru keinu txikik lagunduko dizute: begiratu arretaz, usaindu eta ukitu.

Tinkotasuna galtzen hasi da?

- Kontsumitu lehenbailehen freskoan.
- Kozinatu, bestela aprobetxatzeko.
- Izoztu, freskoan edo kozinatuz.

Ez kontsumitu, baldin eta...

- Lizuna badu.
- Usain desatsegina badario.
- Likatsua badago, usteldurarik badu edo hondatze zantzu argirik badu.

Elikagaia bota baino lehen, irakurri beti etiketa eta ziurtatu iraungitze data edo kontsumo lehenetsirako data ote den.



Kaupotik

IKUSTEN DUZUNA BAINO BALIO HANDIAGOA DUT

Itxura aldaketak ez du beti esan nahi elikagaia hondatua dagoenik, edo zaporea, ezaugarriak edo sukalderako balioa galdu duenik. Zenbaitetan, besterik gabe, bestela aprobetxatzeko unea da.

Banana pikardatua

Orban beltz asko ditu?

Oraindik ere usain ona badu eta mamia egoera onean mantentzen bada, ezin hobea da kozinatzeko, ontzeak zapore gozoagoa ematen diolako.

TRIKIMAILU BAT

Moztu xerratan eta izoztu, aurrerago kontsumitzeko.

Bestelako ideiak

· Irabiatua
· Olo-opiltxoak
· Izozki krematsua



Banana-bizkotxoa

Hauxe behar duzu:
3 banana oso ondu, 250 g irin, 2 arrautza, 80 g azukre, 80 g gurin urtu edo 70 ml oliba-olio suabe, orantza, koilaratxokada 1 kanela, gatz pittin bat, banilla-estraktua.

Prestatu: Xehatu bananak, nahasi osagai guztiak eta labekatu, harik eta bizkotxo harroa lortu arte.



Azenarioa

Zertxobait biguna edo zimurtua?

Bere kolorea eta usain ona mantentzen baditu, oraindik ere ezin hobea da kozinatzeko.

EZ ITXOIN GEHIAGO

Tinkotasuna galtzen hasten denean, erantsi gisatu batean edo prestatu krema bat.

Azenario-krema

Hauxe behar duzu: Azenarioak, tipula, patata eta oliba-olio birjina estra.

Prestatu: Egosi barazkiak xamurtu arte, eta xehatu, zaporez betetako krema suabe eta elikagarri bat lortu arte.



Bestelako ideiak

· Azenario errearen hummusa
· Bizkotxoa
· Marmelada

Marrubia

Ondua eta tinkotasun txikia?

Bere usaina mantentzen badu eta lizunik ez badu, gozotasun handiago horren eraginez ezin hobea da beste prestaketa batzuetarako.

TRIKIMAILU BAT

Gorde hozkailuan, lehorrean. Garbitu kontsumitu aurre-aurretik, hobeki kontserbatzeko.

Marrubi-irabiakia

Hauxe behar duzu: Marrubi onduak · jogurt naturala · ezti pixka bat (aukeran).

Prestatu: Xehatu osagai guztiak, irabiaki suabe bat lortu arte, une horretan bertan edateko edo, bestela, poloetarako moldeetan izozteko.



Bestelako ideiak

· Marmelada
· Bizkotxoa
· Jogurta



Dastatu nahi dituzu? Errezeta osoak gida digitalean aurkituko dituzu.

Tomatea

Oso gorria, biguna edo zimurtua?

Tomate oso onduek zapore handiagoa biltzen dute eta ezin hobeak dira kozinatzeko.

TRIKIMAILU BAT

Prestatu etxeko saltsa bat eta izoztu zati txikietan.

Tomate-marmelada

Hauxe behar duzu: Kg bat tomate ondu, 400 g azukre, limoi erdiaren zukua.

Prestatu: Zuritu tomateak eta galdarraztatu minutu batez. Kendu haziak eta kozinatu azukrearekin eta limoiarekin batera 45 minutuz, maiz eraginez. Kontserbatu aurretiaz esterilizatutako potoetan.



Bestelako ideiak

- Saltsarako labekatuak
- Gazpatxorako edo salmorejorako xehatuak
- Birrindua, ogi txigortuaren gainean

Letxuga

Tinkotasuna galdu du?

Bere usaina kontserbatzen badu, bai eta usain atsegina ere, eta barnealdea freskoa badago, oraindik ere erabil dezakezu.

TRIKIMAILU BAT

Murgildu zenbait minutuz oso ur hotzetan. Bere testuraren zati bat berreskuratu dezake.

Letxuga- eta porru-krema

Hauxe behar duzu: Letxuga handi 1, 2 porru, patata ertain 1, barazki-salda, gatza, piperbeltza, 2 koilarakada olio.

Prestatu: Garbitu letxuga eta porrua, moztu porrua eta frijitu arin. Erantsi patata zatikatua eta letxuga moztua, erantsi salda, kozinatu 20 minutuz eta xehatu, krema fina lortu arte.



Bestelako ideiak

- Salteatua
- Tortilla
- Krema hotza

Ogia

Lehorra eta gogorra dago?

Freskura galdu badu, baina lizunik ez badu, oraindik ere badu zer eskaini handia.

TRIKIMAILU BAT

Kontsumituko duzuna baino ogi gehiago erosten baduzu, moztu xerratan izoztu baino lehen. Horrela, behar duzun kantitatea soilik ateratzen ahalko duzu.



Ogi-torradak labean

Hauxe behar duzu: Bezperako ogia, esnea, arrautza eta kanela.

Prestatu: Busti ogia esnetan, pasatu arrautza irabiatutan eta labekatu, gorritu arte. Hautseztatu kanelarekin zerbitzatu baino lehen.



Bestelako ideiak

- Ogi-apurrak eta ogi-txigorkiak
- Ogi-budina
- Zopak
- Salteatua



Dena ALDATZEN DUTEN KEINUAK

Elikagaien xahuketa murrizteko, ez da aldaketa handirik behar. Zenbaitetan, aski da ohitura txikiak hartzea gure egunerokoan.

PLANIFIKATU
Erosi baino lehen, berrikusi zer duzun etxean. Gero, egizu erosketa, egiazki zer kontsumituko duzun pentsatuta.

LEHENETSI
Jarri begi-bistan eta lehenik kontsumitu denbora gehien daramaten elikagaiak edo lehenago ontzen direnak.

KONTSERBATU
Gorde elikagai bakoitza behar bezala, haren bizialdi erabilgarria luzatzeko.

AURREA HARTU
Elikagaia oso ondua badago eta garaiz kontsumituko ez baduzu, kozinatu, eraldatu edo kontserbatu, hondatu baino lehen.

BOTA BAINO LEHEN, BEGIRATU
Ez erabaki soilik haren itxurari begira. Begiratu arretaz, usaindu eta ukitu, bota baino lehen.

Elikagaiak hobeki aprobetxatuz, hondakinak murriztu, dirua aurreztu eta elikagaiak ekoizteko behar izan diren baliabideak zaintzen ditugu.

ALDATU *elikagaien gainean* DUZUN BEGIRADA



Hondakin gehienak plangintza-ezaren ondorioz sortzen dira. Erosi baino lehen, pentsatu ongi hozkailuan duzun horrekin plater berri bat egin ote daitekeen edota izoztu dezakezun, aurrerago jateko. Elikagaiak ere ontzen baitira eta, haien itxura gorabehera, askotan apartak izaten jarraitzen dute. Bestelako begirada baizik ez dute behar.

Aprobetxatzea ez baita gutxiagorekin kozinatzea; hobeki kozinatzea baizik





Gehiago jakiteko gogoz gelditu zara?

Gida osoan, elikagai eta errezeta gehiago aurkituko dituzu, bai eta kontserbazio trikimailuak, aholkuak eta bitxikeriak ere, etxeko elikagaien xahuketa murrizten jarraitzeko.