

RETO 9 LAS SOBRAS QUE NO SOBRAN



¿Cómo debo de conservar un alimento que me ha sobrado? Una vez descongelado un producto cocinado, ¿puedo volver a congelar?



En este reto trataremos de resolver estas y otras dudas frecuentes:

Según estudios recientes, cerca del 16 % de la comida que se desperdicia en los hogares son sobrantes de alimentos cocinados. Serían productos desechados una vez cocinados, es decir, las sobras del plato o cazuela o aquellos que llevan tiempo en la nevera.

Los alimentos cocinados que más acaban en la basura serían platos basados en legumbres, sopas, cremas y purés, y los platos con base de carne y con base de arroz.



En todo caso, cabe recordar, que **la prevención** es la primera medida a adoptar con el fin de evitar el desperdicio alimentario. Es decir, **poner la atención en reducir**, en la medida de lo posible, la aparición de excedentes alimentarios. Esto se realiza, principalmente, a través de acciones como la planificación de los menús, ajustar la cesta de la compra a los alimentos que estrictamente necesitamos y, además, realizarla de manera responsable, almacenar y conservar los alimentos crudos de forma adecuada y otras medidas, tal y como hemos venido explicando en los retos anteriores.



12 Retos ¿Te atreves?:

<https://www.zerodespilfarro.eus/12-retos-te-atreves/>



Es importante también no olvidar, para evitar el exceso de sobrantes, calcular de manera ajustada las porciones de los alimentos a cocinar según el número y tipo de comensales. Para ayudarte en ello, puedes utilizar nuestras **calculadoras de porciones** (para personas adultas e infantiles), que te proporcionábamos en el reto 2.

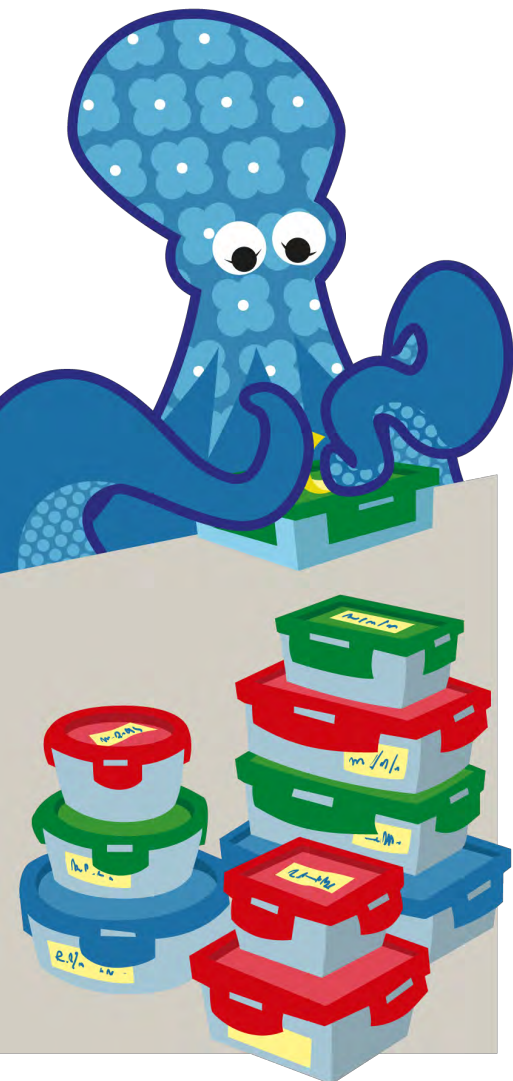



Reto 2: Raciones con razones

<https://www.zerodespilfarro.eus/12-retos-te-atreves/reto-2/>

7 PAUTAS PARA CONSERVAR LOS SOBRANTES COCINADOS-"TU AMIGO EL FRIGO"

(Re)utilizar los alimentos sobrantes nos ayudará a luchar contra el despilfarro alimentario ahorrando dinero y contribuyendo a la lucha contra las consecuencias del cambio climático. Además, si nos organizamos bien, nos puede hacer la vida más fácil ahorrándonos tiempo en la compra y en la cocina. Para conservar los sobrantes de forma segura es necesario seguir unas pautas:



1. Ten en cuenta las normas básicas de higiene. **Lávate las manos** antes de manipular las sobras de comida y usa solo **utensilios** que estén **limpios**.
2. Se debe **refrigerar o congelar la comida** cocinada sobrante **cuanto antes**. A veces es necesario dejar reposar el alimento durante un rato (recomendamos que sea menos de una hora) para que baje algo la temperatura, pero siempre teniendo en cuenta que se debe meter en el frigo cuanto antes para evitar su deterioro.
3. Para ayudar a acelerar la refrigeración del alimento es recomendable **guardar las sobras en un recipiente poco profundo** y además, para evitar su contaminación, de manera hermética (con tapa). Si ha sobrado mucha comida, sepárela en porciones más pequeñas.
4. Mantenga el frigorífico o congelador de manera ordenada separando los alimentos crudos de los cocinados para **evitar la contaminación cruzada**. También es importante dejar espacio suficiente entre los productos para que discurra el aire y mejore su refrigeración. En el reto 7 te explicamos la manera de hacerlo correctamente:
 **Reto 7: Almacena con sentido**
<https://www.zerodespilfarro.eus/12-retos-te-atraves/reto-7/>
5. Es aconsejable **colocar una etiqueta** en los recipientes de los sobrantes indicando el contenido, las raciones (cantidad) y la fecha en la que se ha guardado. Esto nos sirve tanto para alimentos refrigerados como para los que congelamos.
6. En el caso de comidas **sobrantes de latas de conservas**, sácalas de su recipiente original y colócalas en un taper de cristal o plástico. **Consérvelas en el frigorífico**.
7. Como norma general, se recomienda **no dejar más de dos o tres días las sobras en el frigorífico** (ver siguiente tabla)

CUÁNTO TIEMPO Y CÓMO CONSERVAR LOS ALIMENTOS

No todos los alimentos cocinados aguantan el mismo tiempo en buenas condiciones

En la siguiente tabla se muestra una **recomendación de la duración y la manera de conservar cada alimento** en el **frigorífico**, además de si se podría congelar:

Alimento cocinado	Tiempo de conservación	Lugar en la nevera	Congelación
Pescado cocinado	2 días	Baldas superiores	Sí
Sopa de pescado	1-2 días	Baldas intermedias	Sí
Carne (roja/blanca) cocinada	3-4 días	Baldas superiores	Sí
Huevos cocidos	7 días	Baldas superiores	No
Guisos	3-4 días	Baldas superiores	Sí
Producto de conservas	3-4 días	Baldas intermedias	No
Ensaladas	El mismo día	Baldas intermedias	No
Tartas caseras	4 días	Baldas intermedias	Sí (Con cremas o nata no es aconsejable)
Mariscos	2-3 días	Baldas superiores	Sí
Verduras cocidas	4-5 días	Balda inferior	Sí
Purés, cremas	3 días	Baldas intermedias	Sí
Legumbres	5-6 días	Baldas intermedias	Sí
Arroz	4-5 días	Baldas superiores	No
Pan	Fuera del frigo	-	Sí
Pasta	2-3 días	Baldas superiores	Sí
Pizza	2 días	Baldas superiores	Sí

NO “RECONGELAR”

La congelación es un método de conservación de alimentos que frena el crecimiento de los microorganismos, pero estos volverían a crecer cuando se descongela.

Además, hay que tener en cuenta que los alimentos **van perdiendo sus cualidades organolépticas** (sabor, textura, etc.) **al repetirse la congelación**.

En principio **nunca** deberíamos **congelar de nuevo** un alimento (crudo) que se ha descongelado, **salvo que sufra un proceso de cocinado** antes de volver a congelarlo. De la misma manera, un alimento cocinado descongelado no debería volver a congelarse.

Por otra parte, a la hora de descongelar un alimento hay un par de cuestiones a tener en cuenta:



La descongelación debe realizarse manteniendo el producto en el frigorífico durante 24 horas aproximadamente.



Una vez descongelados, los alimentos deben cocinarse rápidamente.

¿Y CÓMO DEBO CALENTAR MIS SOBRAS?



Es importante recalentar las sobras de modo que alcancen, como mínimo los 60° C

En el caso de tratarse de **sopas, cremas, salsas, guisos, etc.** es aconsejable ir removiendo la comida mientras se calienta para que el calor se difunda de forma homogénea. El momento en que comienza la ebullición nos puede servir de referencia.

En el caso de utilizar el **microondas**, se debe cubrir el alimento para que retenga la humedad y adquiera temperatura de forma uniforme.

Por otra parte, cabe señalar que la calidad del alimento disminuye cada vez que se recalienta. Por lo tanto, es mejor recalentar únicamente la porción que se vaya a consumir.

SUMA TUS PROPIAS EXPERIENCIAS

En la web www.zerodespilfarro.eus iremos publicando mes a mes las herramientas, talleres, etc. y cualquier otra iniciativa para pasar a la acción contra el despilfarro alimentario que nos hagáis llegar.

En la web de Nirea www.nirea.eus pondremos el foco en el valor de los alimentos y de nuestro sector primario: publicaremos información sobre nuestros baserritarras, alimentos de temporada, mercados locales, experiencias en el medio rural...¡Forma parte!

#Odespilfarrourtea

Sigue todo lo que pase alrededor del reto con el hashtag **#Odespilfarrourtea** y específico que elijas; y utilízalos tu también para visibilizar tus iniciativas a través de las Redes Sociales.

