



## 5. Aprofitament integral dels aliments

Tradicionalment, amb la carn i el peix s'aprofiten totes les parts de l'animal per fer diferents receptes i brous, i això també es pot aplicar a les verdures, tot i que el seu ús no està tan estès.

La majoria de les verdures i fruites es poden menjar amb pela, ben netes, si són ecològiques, ja que a les peles hi són concentrats molts nutrients que desaprofitem. Hi ha raspalls que serveixen per netejar bé les verdures amb pell i eliminar les restes de terra. Si pelem les verdures per costum, podem guardar les peles ben netes i quedar-nos amb tot el sabor i nutrients si fem un brou, o bé utilitzar-les triturades per fer croquetes, o rostir les peles de les patates i les pastanagues al forn perquè quedin cruixents. Consulteu la recepta per fer chips amb les peles de patata. (Consulteu la **recepta "Peles de patates cruixents"**).

A més, hi ha parts de les verdures, com **les fulles de la remolatxa, els ravenets o les pastanagues**, que són comestibles però no tenim el costum de menjar-les, i que es poden menjar crues, sempre que estiguin tendres i fresques, o cuinades com els espinacs. (Consulteu la **recepta "Pesto de fulles oblidades i formatge sec"**).

**Les arrels i la pela dels alls, les cebes i els porros** fan un brou excel·lent. Els troncs del bròquil, la coliflor i la col kale es poden tallar molt petits (perquè són més durs i fibrosos) o utilitzar per fer un paté o una crema. Una cosa semblant passa amb **les tiges dels espinacs i les bledes de la remolatxa**, que, si les trinxem una mica, les podem servir saltades en una truita o amb altres verdures.

La part verda de la **ceba tendra**, i gairebé tota la **part de dalt del porro** (uns dos terços), tallada ben fina i en rodanxes, es pot fer servir en cru, com un cebollí, per condimentar sopes

i amanides o afegir a un saltat de verdures. La part més verda i dura del porro la podem afegir al brou d'aprofitament. (Consulteu aquí la **recepta "Brou de verdures d'aprofitament"**).

Amb **les peles de la fruita** (pomes, peres, pinya i préssecs) podem fer un vinagre casolà d'aprofitament. (Consulteu aquí la **recepta "Vinagre d'aprofitament"**). **Les peles dels cítrics**, com la taronja, la mandarina, la llimona i la llima, són aromatitzants excel·lents. Un cop utilitzada la polpa i el suc,





podem pelar-les, treure'n la capa blanca (que amargueja) i assecar la pell sencera o triturada per utilitzar en infusions o com a espècie aromàtica per cuinar plats salats o dolços.

## El que ens sobra un cop cuinat

Si els ingredients frescos són un dels aliments que més acaben a la brossa perquè es fan malbé per un mal emmagatzematge o una mala planificació, l'altre grup d'aliments que se sol llençar a les llars són les restes dels aliments cuinats. Calcular les racions és essencial per no cuinar de més, i si ho fem així per comoditat, hem de guardar-les en un tàper davant de tot de la nevera per tenir-ho a mà i no oblidar-nos-en i consumir-ho abans de tres dies o bé congelar-ho. Una altra opció és transformar-ho en un nou plat que aportí diversitat als menús.

## Restes no comestibles

Moltes restes de la cuina que no són comestibles són bones per a les plantes, perquè els aporta nutrients i minerals. Les aigües de remull i de cocció de llegums i cereals, les closques d'ous, les peles de plàtan i les restes de cafè són molt bones per alimentar les plantes de manera natural. També podem fer compost amb les restes de verdures crues que no aprofitem.

