

FABIÁN  
LEÓN

# NO ME TIRES

EL LIBRO QUE EVITARÁ QUE DESPERDICIES COMIDA



OBERON



FABIÁN  
LEÓN

# NO ME TIRES

EL LIBRO QUE EVITARÁ QUE DESPERDICIES COMIDA

OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubin

Diseño y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Fabián León

© Copyright de las fotografías: Mélanie Martínez Malbranque

Dirección de arte de las fotografías: Mélanie Martínez Malbranque

Edición electrónica, 2021

[www.oberonlibros.com](http://www.oberonlibros.com)

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2021

Juan Ignacio Luca de Tena 15. 28027 Madrid

Depósito legal: M.11.490-2021

ISBN: 978-84-415-4403-1

Edición en versión digital 2021



# Índice

## **9 La filosofía aprovechar**

- 11 Quién soy yo
- 14 El motivo por el que existe este libro
- 16 Manifiesto
- 19 Las verduras feas
- 23 El cajón aprovechar
- 27 El secreto para no tirar comida: la versatilidad en la cocina
- 30 El día aprovechar
- 33 ¿Cómo conservar más tiempo los alimentos? Mis trucos y consejos
- 38 Mi despensa antidesperdicio

## **43 Cocina con alimentos que tiramos directamente**

- 44 Chips con piel de patata
- 46 Tortitas con piel de plátano
- 48 Pipas de calabaza Tijuana
- 50 Tallos de coliflor en tempura
- 52 Refresco de piel de piña
- 54 Caldo aprovechar
- 56 Sirope de tronco de manzana
- 58 Magdalenas de naranjas enteras
- 60 Torrijas de panettone
- 62 Merengue del agua de los garbanzos
- 64 Mayonesa de aquafaba
- 66 Pulled pork de plátano
- 68 Té de piel de manzana
- 70 Salteado de troncos de brócoli
- 72 Pesto de tallos de zanahoria
- 74 Tosta de tronco de brócoli con limón, pipas y crème fraîche

- 76 Granola de naranja de zumo confitada y chocolate
- 78 Crujiente de raíces de puerro
- 80 Arroz frito con la parte verde del puerro
- 82 Espárragos con mayonesa de sus troncos y tomillo
- 84 Crema de tronco de brócoli
- 86 Crema de cacahuete y posos de café
- 88 Bizcocho de chocolate y posos de café
- 90 Nachos con pico de gallo de ramas de cilantro
- 92 Risotto de albedo de limón y yogur
- 94 Tortilla de ricotta y tallos de cebolleta
- 96 Limonada de hojas de fresa
- 98 Batido de restos de crema de chocolate y avellanas
- 100 Arroz de alcachofas y parmesano

### **103 Cocina con alimentos que se ponen malos rápidamente**

- 104 Helado de plátanos pochos
- 106 Nachos de tortillas duras
- 108 Mousse de chocolate y aguacate muy maduro
- 110 Crema de lechuga pasada
- 112 Tacos con lechuga, wasabi y gambas
- 114 Tortitas aprovechar
- 116 ¿Smoothie de frutas maduras
- 118 Minipizzas de pan duro
- 120 Migas con pan duro
- 122 Zanahorias salteadas con yogur y nueces
- 124 Spring rolls de verduras de la nevera
- 126 Compota de fresas muy maduras con pimienta y avellanas
- 128 Gnocchi de calabaza con kale de unos días y avellanas
- 130 Tarta tatin de frutas maduras
- 132 Bol de mango maduro con tofu y chía

### **135 Cocina con sobras o alimentos cocinados**

- 136 Gofres de patatas fritas
- 138 Croquetas de sobras
- 140 Frittata de sobras de pasta
- 142 Salsa de salmorejo refrito

### **145 Trucos para aprovechar alimentos**

- 146 Usar las cuñas resacas de queso
- 148 Chips de kale
- 150 Pan rallado con sobras
- 152 Resucitar pan duro
- 154 Bizcocho con lo que sobra de bebida vegetal
- 156 Conserva tus aromáticas en el congelador
- 158 Hacer encurtidos con tus crudités
- 160 Caramelo de dátil

### **163 Recetas limpianeveras**

- 164 Tortillas vagas limpianeveras
- 166 Cocas o pizzas limpianeveras
- 170 Quiches o galettes limpianeveras
- 172 Salteados limpianeveras
- 174 Pasta limpianeveras
- 176 Tostas limpianeveras
- 178 Curry limpianeveras
- 180 Pisto limpianeveras
- 182 Crema limpianeveras

### **185 Alimentos que vuelven a crecer**

- 186 Lechugas y coles
- 188 Ajos y cebollas

### **191 Índice por ingredientes**

- 192 ¿Qué tienes en la nevera?

### **197 Agradecimientos**

### **199 Nos vemos en redes**



# **LA FILOSOFÍA APROVECHER**



# Quién soy yo

Vivimos rápido. A mil por hora. Nos levantamos apurando al máximo el tiempo en la cama, posponiendo la alarma, creyendo que esos diez minutos de más nos solucionarán la vida. Desayunamos en modo automático, o ni desayunamos. Nos olvidamos el táper en la entrada de casa y acabamos comiendo fuera y mal. Volvemos de trabajar agotados. Nos da pereza cocinar, así que comemos cualquier cosa que pillamos por la nevera —o pedimos a domicilio— mientras vemos Netflix. Ponemos las sobras en un táper para el día siguiente y seguimos.

Día tras día. Poca cosa cambia. Las prisas son las mismas. El bucle infinito de la rutina nos absorbe y no nos deja ver más allá.

Pero los bucles están para romperlos.

Soy Fabián León, empecé en el mundo de la cocina abriendo un blog de recetas con Thermomix a los dieciséis años. Los fines de semana, convertía el salón de casa de mis padres en mi estudio de fotografía gastronómico y mi padre se transformaba en el pinche perfecto. ¡Bendita paciencia, Pepe! De ahí, me apuntaron sin saberlo a MasterChef España y acabé siendo finalista de la primera edición.

Después de salir del programa que cambió mi vida, estuve cuatro años trabajando exclusivamente en el mundo del emprendimiento gastronómico.

Me apasionaba tanto lo que hacía que podía estar doce horas trabajando sin darme cuenta.

El problema estaba en que yo no era consciente, pero mi cuerpo sí. Y me avisó. Llamadas hasta las tantas, olvidarme de comer, madrugar mucho, estrés, ir para arriba y para abajo constantemente... Cada día me dolía la cabeza, pero yo pensaba que durmiendo se me pasaría, hasta que un día acabé en urgencias y me di cuenta de que algo tenía que cambiar.

Creemos que nos falta tiempo, pero lo que nos falta son ganas. Empieza el año y estamos motivadísimos con nuestros propósitos. «Esta vez sí que sí, voy a por todas». El resultado es que al mes ya hemos abandonado. Queremos resultados inmediatos y, muchas veces, los resultados son un trabajo de constancia que no vemos hasta que pasa un tiempo.

No busques metas imposibles. Establece objetivos cortos que te mantengan motivado. Cuando empieces a bajar la velocidad a la que vas en tu día a día. Empezarás a ser consciente y ver las cosas de otra forma.

Y cuando uno vive de forma más pausada, encontrar el equilibrio y hacer malabarismos con la cocina, no es tan difícil.





# El motivo por el que existe este libro

El cambio climático es un problema real. Para generar un impacto con nuestras acciones ya no basta con reciclar o ir al supermercado con bolsas de tela. Tenemos que hacer algo más.

Estoy en guerra contra el desperdicio alimentario. Cada año, un tercio de la comida destinada a consumo humano que se produce a nivel mundial acaba en la basura. Eso equivale a 1,6 mil millones de toneladas. Para ser más precisos, en España se tiran ocho millones de toneladas al año. Si lo juntásemos todo, se parecería a ciento noventa barcos del tamaño del Titanic.

Imagínate que «Desperdicio Alimentario» fuese un país más, sería el tercero más contaminante, por detrás de China y Estados Unidos. Pero, además, el 28% de la superficie agrícola del mundo

se usa para producir alimentos que se pierden o desperdician. Se calcula que el desperdicio alimentario aumentará un tercio para 2030, pasando a desperdiciar 2,1 mil millones de toneladas de comida al año. Y el desperdicio alimentario no es el único residuo que generamos cuando tiramos una verdura pocha que no hemos sabido salvar a tiempo. Además de tirar esa comida, también estamos desperdiciando todos los recursos que se han invertido para producirla (agua, trabajo, transporte, tiempo...).

Estos últimos años he convertido mi día a día en una lucha contra el desperdicio alimentario. ¿Mi misión? **Que dejes de tirar a la basura alimentos con los que puedes hacer magia en la cocina.** No hay que ser perfecto, pero sí tomar acción.

¿No te parecen datos suficientes como para empezar a cambiar tu forma de consumir?

Me defino como una persona curiosa, emprendedora y muy alegre. Mi pasión, además de comer, viajar y crear nuevos proyectos, es comunicar. Por eso estoy escribiendo esto para ti. ¡Me pone la piel de gallina pensar que algún día lo leerás!

Pero no te voy a engañar, lo que más me motiva de crear este libro es que entre tus manos vas a tener una herramienta perfecta para **combatir el desperdicio alimentario**. Una guía para acompañarte durante el camino, una mano amiga a la que recurrir cuando te sientas perdido.

Nos suelen sobrar excusas y faltar ideas. Aquí vas a encontrar mucha inspiración.

Este libro te permitirá ahorrar tiempo y dinero y con su ayuda evitarás desperdiciar alimentos que, en lugar de terminar en la basura, acabarán formando parte de platos espectaculares.

Te prometo que le acabarás cogiendo cariño hasta a las manzanas deformes y a las patatas con formas estrambóticas.

**¿Te unes a la  
«revolución  
aprovechar»?**

# Manifiesto

Ser un buen aprovechar no es difícil, pero con este manifiesto siempre a mano te lo pongo aún más fácil:

- 1** Amarás a las frutas y verduras imperfectas por encima de todas las cosas.
- 2** No tirarás comida a la basura en vano.
- 3** Santificarás las sobras.
- 4** Honrarás a tu lista de la compra.
- 5** Planificarás tu menú semanal.
- 6** No cometerás actos impulsivos en los pasillos del súper.
- 7** Llevarás el mensaje aprovechar a todos los rincones del mundo.





# Las verduras feas

Como ya habrás podido comprobar, cuando hablo de desperdicio de alimentos no hablo solo de lo que nosotros tiramos a la basura, sino de lo que estamos dejando de consumir por no darle ni siquiera la oportunidad. Hablo de un problema invisible. De una realidad oculta bajo una manta de la vergüenza que debería ser destapada cuanto antes.

Cada año miles de agricultores, pescadores y otros productores en el mundo desechan parte de su producción **por no cumplir las demandas estéticas del mercado**. Sí, he dicho estéticas. No hablo de problemas en la calidad del producto, no hablo de fallos en la salubridad del ingrediente. Hablo de meras razones visuales. Si un brócoli es muy pequeño, no saldrá adelante. Si es demasiado grande, tampoco. Si un tomate está demasiado maduro, nunca verá la luz en nuestras cocinas,

si está demasiado verde, tampoco. Si una zanahoria está pegada a la otra, o ha crecido con tres puntas, olvídate de ella. Si una berenjena tiene manchas o cicatrices en su crecimiento, más de lo mismo.

Buscamos casi siempre, frutas bonitas, suaves, brillantes, radiantes, sin marcas, saturadas, maduras, perfectas. Nos hemos acostumbrado a ese espejismo de perfección visual muchas veces asociado, por desgracia, a su falta de sabor. Por primera vez en mucho tiempo, vivimos en una sociedad que, en una lista de prioridades, valora primero el cómo luce una fruta, y no cómo sabe. Compramos por los ojos, no por el sabor. La finalidad del ingrediente no es ser contemplado, es ser comido. Aun así, nuestra principal herramienta para elegir un producto u otro es la vista, no el gusto ni el olfato.

Una de las razones por las que hemos llegado a este punto es, sin duda, nuestra **falta de conexión con la naturaleza** que nos rodea. No sabemos de dónde salen los cacahuetes, no hemos visto nunca una mata de sandías o de melones y, desde luego, suspenderíamos si existiera el equivalente a una selectividad para agricultores o productores. Como decía Voltaire: «el sentido común es el menos común de los sentidos», y lo demostramos a diario.

Hemos decidido delegar una de las patas fundamentales de nuestra supervivencia a otros, sin saber lo que estaba en juego. Ahora, nos vemos en una situación complicada, la que surge al delegar sin tener conocimiento sobre lo que delegas, en la que creemos tener un conocimiento real de lo «fresco» o bueno que es un ingrediente, solo juzgando su fachada. Ese escaparate es un reflejo del verdadero problema detrás del desperdicio alimentario.

Las verduras no son feas o bonitas, no son más o menos apetecibles, son verduras. Y el juicio que tenemos sobre ellas es erróneo porque carecemos de la información suficiente. Como esbozaba al principio, juzgamos un libro solo por su portada, sin conocer su interior, su contenido, su autor o su historia.

Seguro que alguna vez te ha pasado eso de saborear un tomate y alucinar con el sabor que tenía: dulce, jugoso, con un sabor «a tomate» que difícilmente podías comparar con otros. Déjame decirte que es probable que esos

tomates fueran tomates feos. Son tomates recogidos en temporada y en su punto óptimo de maduración, cuando la mata ha traspasado al fruto todos sus azúcares, y el propio fruto, bañado por el tiempo y el sol, ha conseguido la suficiente intensidad como para que se convierta en algo fuera de serie. Esos tomates son los que se pudren en los campos de los productores porque no tienen la oportunidad de llegar a tiempo en la cadena de suministro hasta tu casa.

De ahí que muchos se cojan verdes, maduren fuera de la mata, y el proceso se trunque.

Pero no solo son las frutas y las verduras las que sufren por ser feas. Otro de los grandes enemigos en el desperdicio de alimentos es **el desconocimiento**. Me apuesto cualquier cosa a que, si te pidiera que me enumeraras la cantidad de pescados comestibles que conoces, o que has comprado en una pescadería, esta lista no superaría las treinta especies. Existen aproximadamente unas veintisiete mil especies en el planeta, pero la realidad es que lo que pondremos en el plato en nuestra vida representa menos de un 0,1%. No porque no haya más especies comestibles, sino porque, aunque se pesquen junto al resto de especies, no son comerciales y se descartan antes de llegar a la lonja.

Pero... ¿qué podemos hacer nosotros, como consumidores de a pie, para aportar nuestro grano de arena y mejorar la situación? Lo cierto es que tenemos más

# Gracias



# Gracias

# Nos vemos en redes

Gracias por acompañarme durante estas páginas.  
Si quieres aprender más sobre filosofía aprovechar, recetas fáciles y desperdicio alimentario no te olvides de seguir mis aventuras en redes sociales:

@fabianmasterchef  
*en Instagram*

/fabianmasterchef  
*en YouTube*

