

Innovadores de alimentos

Transformemos alimentos no deseados en deliciosas golosinas

Tiramos muchísima comida... Hasta 60 por ciento de nuestro desperdicio de alimentos puede evitarse y ser consumido.³² Además, con un poco de pensamiento creativo, podemos evitar que incluso más alimentos (o partes de éstos) vayan a la basura.

Las tortillas viejas sirven perfectamente para hacer totopos y chilaquiles. El pan francés y los crotones salen mejor con pan duro. Los plátanos maduros o pasados son ideales para hornear pan de plátano. Hay incluso deliciosas golosinas hechas con cáscaras de frutas, como las de naranja confitadas y cubiertas con chocolate o la cáscara de limón confitada y rellena de coco.

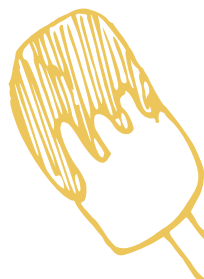
Paletas heladas para combatir el desperdicio de alimentos

**Tiempo: 30 minutos para
preparar; toda la noche
en el congelador**

Tu tarea: Eres un investigador de sabores contratado por una empresa fabricante de paletas heladas que vende a tiendas de comestibles en los tres países de América del Norte. Tu nuevo trabajo es inventar un delicioso sabor de paleta helada hecho con frutas rescatadas. A las personas les encantará porque es delicioso y también porque ayudará a evitar que la fruta vieja termine en la basura. La compañía está feliz de ahorrar dinero usando ingredientes rescatados, ¡y a ti se te reconocerá como un superinnovador de alimentos que contribuye a salvar al planeta!

Material:

- Fruta rescatada
- Yogur, jugo, jarabe, miel
- Varios recipientes grandes
- Licuadora, procesadora de alimentos o batidora de mano
- Palitos y moldes de paleta (puedes usar charolas para hielo o recipientes pequeños)
- Congelador



Manos a la obra:

1. Junta tus ingredientes. ¿Hay alguna fruta demasiado madura (que se esté pasando) en tu casa, cafetería escolar o tienda local que podrías rescatar? Por ejemplo, plátanos maduros, frutos rojos ligeramente blandos, manzanas mallugadas o melones a medio comer. ¿Hay en tu congelador frutos almacenados de mucho tiempo que necesitan comerse ya?
2. Pesa tus ingredientes antes de procesarlos para saber qué cantidad de desechos de alimentos evitaste.
3. Inventa tu propia receta y haz una prueba. Si estás con compañeros o amigos, en grupos o equipos participen por turnos para decidir qué ingredientes añadir a su receta, pero asegúrense de usarlos todos. Usen plátanos para ayudar a espesar y jugos o agua para diluir sus creaciones. Etiqueten sus sabores.
4. ¡Recuerda informar al presidente de la compañía sobre tus resultados!

En México, cada año se desechan 40 millones de toneladas de semillas y cáscaras o cortezas de frutas y vegetales. Una empresa emergente llamada Eat Limmo está convirtiendo estos desperdicios de alimentos en nutritivas harinas para preparar pan, pasteles y tortillas.

¿Sabías que...?

Los alimentos pueden rescatarse de muchas otras formas, además de servir para hacer paletas heladas. A lo largo de siglos enteros se han empleado métodos tradicionales para la preservación de alimentos que hoy siguen siendo populares: por ejemplo, ahumado, deshidratación, endulzado, salado, encurtido, congelación, refrigeración y enlatado. Puedes consultar más información en la actividad 16.



Reclama

5 puntos para la insignia de productor-cocinero, rescatista o innovador

¿Quieres hacer más?

- Promueve el sorprendente nuevo sabor que contribuirá a salvar la tierra en un divertido póster: ¿Cuál es el nombre de tu sabor? Informa a tus clientes satisfechos qué inspiró tu creación, los ingredientes que usaste y ¡cuánta comida rescataste!
- Reparte paletas heladas entre amigos y familiares, o bien en eventos para recaudación de fondos de tu escuela, organización o beneficencia local.
- ¡Hoy paletas heladas... mañana el planeta! ¡Puedes usar alimentos rescatados para hornear platillos o preparar sopas y muchas recetas más! Averigua cómo organizar una "Disco Sopa" en la actividad 17.

Reclama

5 puntos para la insignia de líder mediático



³²P. Shaw, M. Smith e I. Williams (2018), "On the Prevention of Avoidable Food Waste from Domestic Households" [Prevención del desperdicio de alimentos evitable en el hogar], Recycling, núm. 2, vol. 3, p. 24, en: <<http://doi.org/10.3390/recycling3020024>>