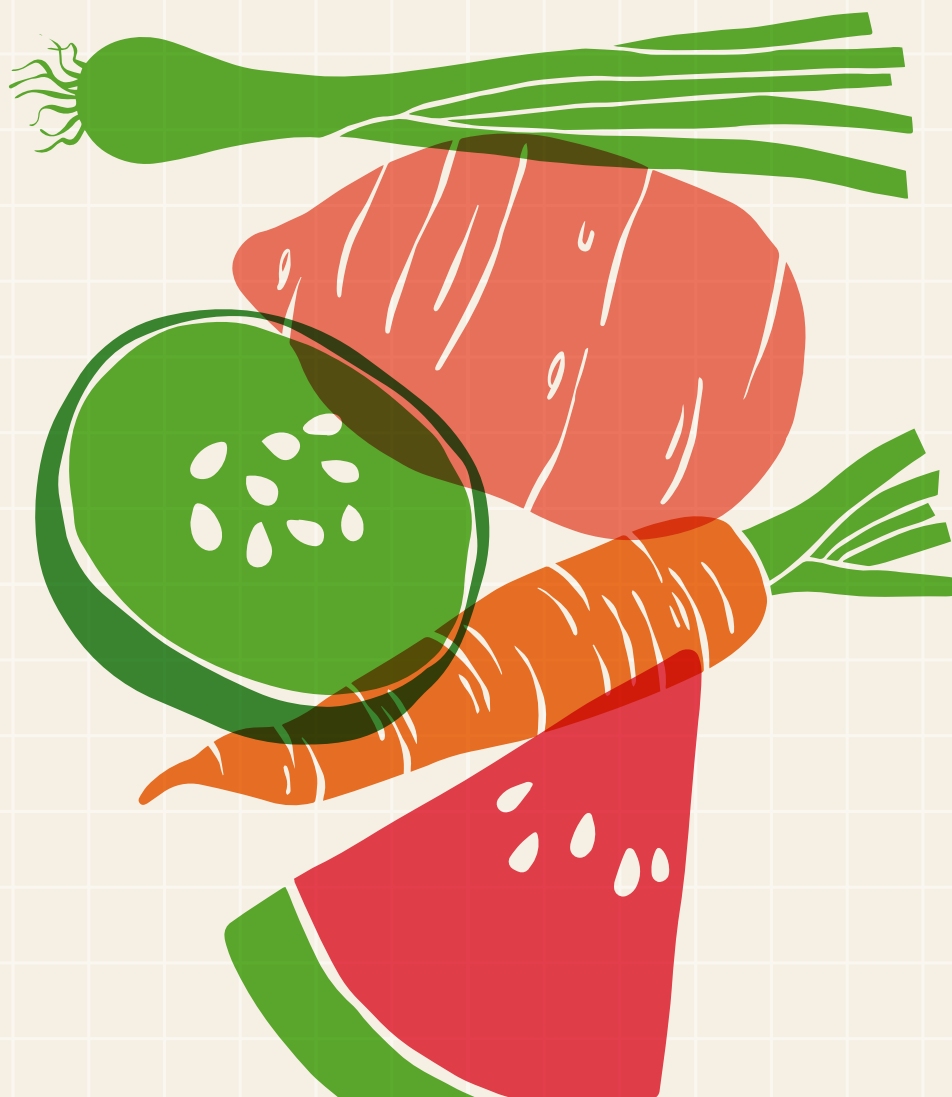




Sabores SIN DESPERDICIO

11 formas deliciosas de aprovechar los restos de frutas y verduras





© **FUNDACIÓN BASURA 2025**

La presente publicación ha sido elaborada por Fundación Basura

Contenido

Prólogo - **Tamara Ortega Pérez**

Introducción - **Camila Maldonado Gutiérrez**

Equipo Fundación Basura

Diseño & Diagramación

Marcos Vera Chávez - www.marcosvera.com

Registro de Propiedad Intelectual

ISBN 978-956-9935-13-8

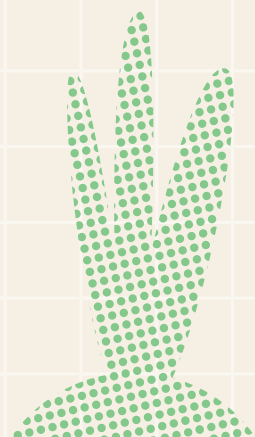
www.fundacionbasura.org

Instagram: @fundacionbasura

DERECHOS RESERVADOS

Prohibida cualquier forma de reproducción, total o parcial de este libro, contenido e ilustración, por cualquier medio sin autorización de sus autores.

También queda vedada la distribución, comunicación pública y/o transformación de la presente publicación. La infracción de los derechos mencionados puede constituir en delito contra la propiedad intelectual.



Cada año

un tercio de los alimentos producidos en el mundo se pierde o se desperdicia. Hablamos de cerca de 1.300 millones de toneladas de comida que no llegan a cumplir su propósito más básico: alimentar. Esta cifra no solo es impactante desde lo ambiental y económico, sino también profundamente injusta en lo humano. Mientras tanto, más de 800 millones de personas en el planeta sufren de hambre o malnutrición. Es una paradoja dolorosa: abundancia y escasez conviven a diario, separadas solo por las decisiones que tomamos y ejercemos como sociedad.

La pérdida y el desperdicio de alimentos es una problemática silenciosa, muchas veces normalizada, que ocurre en todas las etapas de la cadena alimentaria: desde la producción hasta nuestros hogares. Botar comida no solo es desechar alimentos, también es malgastar recursos valiosos como el agua, la energía, la tierra, el tiempo y el trabajo humano que hicieron posible cada alimento. Además, los residuos orgánicos que acaban en rellenos sanitarios o vertederos generan gases de efecto invernadero, agravando la crisis climática actual.

Pero ante este desafío también surge una gran oportunidad: la innovación desde lo cotidiano. Cambiar esta realidad está, literalmente, en nuestras manos. Cada vez que cocinamos con creatividad y responsabilidad, que aprovechamos hasta el último pedacito de una fruta, las cáscaras de una verdura, que damos nueva vida a las sobras o que planificamos nuestras compras con eficacia, estamos generando un impacto positivo tremendo.

Este recetario digital nace con ese propósito: ser una herramienta útil, inspiradora y accesible para repensar nuestra relación con los alimentos. Aquí encontrarás recetas diseñadas para reducir el desperdicio, ideas para aprovechar cada ingrediente al máximo, consejos de conservación y propuestas para transformar lo que solemos considerar “desecho” en platos deliciosos. Pero más allá de las recetas, este proyecto es una invitación a cocrear - desde nuestras cocinas y comunidades - un nuevo modelo de alimentación: más responsable, más justo y más conectado con la salud planetaria y con quienes habitamos.

Porque cocinar sin desperdicio es un acto de amor: hacia nosotras mismas, hacia quienes nos rodean y hacia el planeta que compartimos. Es sembrar futuro desde el presente. Y como todo cambio verdadero, empieza con pequeños gestos. Que este recetario sea uno de ellos, para que juntas y juntos digamos **#labasuranoexiste**.



Tamara Ortega

Directora Ejecutiva Fundación Basura

Cada día

sin apenas darnos cuenta, dejamos escapar el potencial de nuestros alimentos. Pero, ¿y si te dijera que en esa cotidianidad existe una oportunidad maravillosa? Soy Camila Maldonado Gutiérrez, y mi pasión por la cocina se unió a una profunda toma de conciencia sobre el desperdicio. Descubrí que, al mirar los ingredientes con nuevos ojos, no sólo honramos cada recurso, sino que transformamos nuestra manera de cocinar y de vivir.

Este recetario creado, por Fundación Basura, es una invitación a despertar esa conciencia. Queremos compartir contigo no solo conocimientos culinarios, sino la alegría de redescubrir el valor en lo que antes considerábamos desecho. Juntos, exploraremos recetas que son una solución llena de creatividad, donde los sabores tradicionales se reinventan de manera práctica y sencilla.

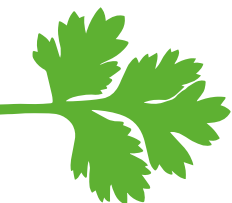
Este camino nos demuestra que cuidar nuestro planeta, nutrir nuestra salud y optimizar nuestra economía doméstica no son tareas separadas, sino fragmentos de una misma filosofía de vida, de un mismo sistema, el que puede ser delicioso, estimulante y profundamente gratificante.

Prepárense, entonces, para una aventura transformadora en sus cocinas. Una aventura que no solo abrirá su mente a nuevas posibilidades y deleitará su paladar con sabores auténticos, sino que convertirá cada comida, cada bocado, en un consciente y poderoso acto de amor.

Camila Maldonado

Chef Fundación Basura





Recetas

Tallos de brócoli apanados.....	7
Chutney con cáscara de zanahoria y mandarina.....	8
Pesto de hojas de apio	9
Snacks energéticos de plátano	10
Crocantes de tubérculos	11
Mechada de plátano.....	12
Colegial rápido	13
Mermelada de cáscaras de sandía y melón.....	14
Hot cakes de plátano	15
Pepinillos de tallos de brócoli o coliflor	16
Paté de hojas de coliflor y brócoli	17
Testimonios	18
Epílogo.....	19

#LABASURANOEXISTE

Fundación Basura

Fundación Basura surge el año 2015 como una organización sin fines de lucro que busca demostrar que **la basura no existe**, pues esta no es más que un invento y construcción social de la especie humana y podemos decidir no generarla.

El propósito de la organización es **Combatir la Crisis Climática a través de los residuos** para proteger la Salud Planetaria el que cumplimos a través de líneas de educación, incidencia política y asesorías.

A la fecha, Fundación Basura ha realizado proyectos en todas las regiones de Chile, llevando a cabo intervenciones en diversos territorios y comunidades, incluyendo playas, humedales, escuelas, ferias libres, entre otros. Ha publicado 6 libros, participado como representante de la sociedad civil en 30 comités de incidencia política, asesorado a más de 146 emprendimientos chilenos, evitado la generación de 200 toneladas de dióxido de carbono y beneficiado a más de un millón de personas a nivel mundial.



Este libro, es un paso más en nuestra historia para cumplir nuestro propósito, mostrar a las personas alternativas para una vida sin basura desde nuestras cocinas y platos de cada día, relevando la importancia de tomar decisiones y construir hábitos que incorporen una perspectiva basura cero.



Tallos de brócoli apanados



Ingredientes:

- ✓ 4 tallos de brócoli
- ✓ 1 taza de leche de soya
- ✓ ½ taza de harina de garbanzos
- ✓ 2 tazas de panko
- ✓ 1 cucharadita de paprika
- ✓ 1 cucharadita de orégano
- ✓ ½ cucharadita de ajo en polvo (opcional)
- ✓ Sal al gusto



Preparación:

1. Pelar los tallos de brócoli y cortar en bastones. Cocinar en agua hirviendo hasta que estén al dente. Enfriar en agua fría y reservar.
2. Mezclar la leche de soya con la harina de garbanzos, orégano y ajo en polvo, hasta obtener una mezcla untuosa. En otro plato, combinar el panko con la paprika.
3. Apanar los tallos pasando por la mezcla de harina y luego por el panko.
4. Cocinar al horno o freidora de aire hasta que estén dorados. También se puede freír.
5. Servir con tu salsa favorita para untar.



Uso:

Deliciosos como snack o guarnición, los tallos de brócoli apanados son una opción crujiente y saludable para aprovechar los tallos.



Tallos de brócoli apanados



Chutney con cáscara de zanahoria y mandarina



Ingredientes:

- ✓ Cáscaras de 6 zanahorias (mínimo)
- ✓ 2 mandarinas
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ ½ taza de azúcar
- ✓ ½ taza de vinagre de manzana
- ✓ 1 cucharadita de comino molido
- ✓ ½ papa de jengibre
- ✓ 3 semillas de cardamomo
- ✓ Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. Lavar bien las cáscaras de zanahoria, luego picar en trozos pequeños e irregulares.
2. Picar mandarinas en trozos pequeños e irregulares. También el zeste de su cáscara.
3. Picar cebolla y ajo en cubos pequeños.
4. Mezclar los ingredientes en una sartén u olla, combinar las cáscaras de zanahoria, mandarina, cebolla, ajo, azúcar, vinagre, comino, jengibre, cardamomo machacado, sal y pimienta.
5. Cocinar a fuego bajo, revolviendo constantemente, hasta que los líquidos se evaporen y la mezcla tenga una consistencia espesa.
6. Agregar agua de a poco si es necesario, hasta que estén todos los ingredientes bien cocidos.
7. Continuar cocinando hasta obtener una textura similar a la mermelada.
8. Dejar enfriar el chutney y servir como salsa o acompañamiento.



Uso:

Este chutney es perfecto para usar como una salsa, acompañar guarniciones o proteínas, incluso como un dip para panes y galletas.



Chutney con crocantes de tubérculos



Pesto de hojas de apio



Ingredientes:

- ✓ 3-4 tazas de hojas de apio
- ✓ 2 cucharadas de alcaparras
- ✓ 1/4 taza de maní (o frutos secos a elección)
- ✓ 1/2 taza de aceite de oliva
- ✓ Ralladura de 1 limón
- ✓ 1/2 diente de ajo o jengibre
- ✓ Sal al gusto



Preparación:

1. Lavar bien las hojas de apio y picar de manera irregular para reducir su volumen.
2. Mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora.
3. Procesar todos los ingredientes hasta lograr una textura suave y homogénea, típica del pesto.
4. Servir como salsa de acompañamiento o para untar.



Uso:

Este pesto de hojas de apio es ideal para acompañar galletas, untar en tostadas, o como salsa para pastas y ensaladas, ofreciendo una variante fresca y diferente del pesto clásico.



Pesto de hojas de apio en galletas



Snacks energéticos de plátano



Ingredientes:

- ✓ 2 plátanos maduros y pulpa de sus cáscaras
- ✓ 100 g de chocolate (negro o al gusto)
- ✓ 1 ½ taza de avena
- ✓ Frutos secos para decorar (nueces, almendras, pistachos u otros)
- ✓ 4 cucharadas de aceite de coco



Preparación:

1. Triturar los plátanos maduros hasta obtener un puré suave junto con la pulpa de sus cáscaras.
2. Juntar los ingredientes añadiendo la avena y el aceite de coco al puré de plátano y mezclar hasta formar una masa uniforme.
3. Extender la mezcla sobre una bandeja para horno con papel mantequilla usando una espátula para estirar hasta un grosor de 1,5 cm.
4. Cortar la masa en forma de rectángulos y hornear a 180°C durante unos 15-20 minutos, o hasta que estén ligeramente crujientes.
5. Una vez horneados, separar y dejar que se enfríen completamente.
6. Derretir el chocolate a baño maría y cubrir la parte superior de las barritas con el chocolate derretido.
7. Decorar con frutos secos picados sobre el chocolate mientras aún está blando.
8. Refrigerar las barritas hasta que el chocolate se haya endurecido.
9. Servir las barritas como un snack saludable y energético.



Uso:

Estas barritas energéticas son ideales para llevar como snack, acompañar un desayuno o como una merienda deliciosa y nutritiva.





Crocantes de tubérculos



Ingredientes:

- ✓ Cáscaras de 1 papa grande
- ✓ Cáscaras de 1 betarraga
- ✓ Cáscaras de 1 camote
- ✓ Cáscaras de 1 zanahoria
- ✓ ½ taza de harina de garbanzo
- ✓ 1 cucharadita de paprika
- ✓ ½ cucharadita de ajo en polvo
- ✓ Sal al gusto



Preparación:

1. Lavar bien las cáscaras de los tubérculos, asegurando retirar cualquier suciedad.
2. Cocinar en agua hirviendo hasta que queden al dente. Enfriar y reservar.
3. Preparar la mezcla de empanado, mezclando la harina de garbanzo con la paprika, el ajo en polvo y una pizca de sal.
4. Empanar las cáscaras de los tubérculos con la mezcla de harina de garbanzo, hasta cubrirlas completamente.
5. Cocinar las cáscaras en horno o freidora de aire o freír en una sartén con aceite caliente hasta que estén crujientes y doradas.
6. Servir acompañadas de una salsa untable de tu preferencia.



Uso:

Aprovechando las cáscaras de tubérculos, se puede disfrutar de estos crocantes de tubérculos como snack o guarnición, acompañados de salsas como hummus, guacamole o alioli.



Crocantes de tubérculos



Mechada de plátano



Ingredientes:

- ✓ Cáscaras de 5 plátanos
- ✓ 1/2 cebolla
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1/2 pimentón rojo
- ✓ 100 ml de salsa de soya
- ✓ 1 cucharadita de paprika
- ✓ 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- ✓ 1 cucharadita de orégano
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal al gusto
- ✓ Pan marraqueta (para servir)



Preparación:

1. Raspar el interior de las cáscaras de plátano para quitar la pulpa. Con un tenedor, deshilar las cáscaras en sentido a las fibras de la cáscara.
2. Marinar las cáscaras deshilachadas mezcladas con la salsa de soya, paprika, ajo en polvo, orégano y una pizca de sal. Reservar.
3. Hacer un sofrito con cebolla, zanahoria rallada y pimentón en juliana hasta que estén tiernos.
4. Incorporar las cáscaras de plátano marinadas al sofrito sin el exceso de soya. Cocinar todo junto, agregando un poco de agua de vez en cuando, hasta que la mezcla tenga consistencia suave y homogénea.
5. Servir la mechada de plátano sobre tostadas de pan marraqueta o como acompañamiento para otros platos.



Uso:

Este plato vegano es perfecto como relleno de sándwiches, acompañamiento para arroz o papas, base de un pastel de papas o choclos, incluso como topping para tostadas o sandwich.



Mechada de plátano



Colegial rápido



Ingredientes:

- ✓ 4 panes viejos
- ✓ 1 manzana verde
- ✓ 100 g de nueces
- ✓ 1 cucharadita de canela en polvo
- ✓ 100 ml de leche de soya
- ✓ 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ✓ 200 g de azúcar
- ✓ Aceite de coco
- ✓ 300 g de miel



Preparación:

1. Preparar el pan remojando en agua hasta que esté completamente blando. Luego, estrujar el exceso de agua y retirar la cáscara dura.
2. Rallar la manzana verde pelada. Reservar.
3. Picar finamente las nueces. Reservar.
4. Mezclar en un bol el pan remojado ya pelado y estrujado, la manzana rallada, las nueces, la canela, el azúcar, la leche de soya y el polvo de hornear hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Calentar una sartén con un poco de aceite de coco. Cocinar la mezcla en pequeñas porciones, dándole vuelta para dorar por ambos lados. También se puede hornear la mezcla en un molde previamente engrasado con aceite de coco.
6. Servir el postre colegial caliente, acompañado con un generoso aderezo de miel o jarabe dulce o simplemente azúcar flor espolvoreada.



Uso:

Este colegial rápido es ideal como un postre reconfortante, aprovechando el pan viejo, con un toque de frutas y nueces para darle más sabor y textura.



Forma de cocción en sartén



Mermelada de cáscaras de sandía y melón



Ingredientes:

- ✓ 500 g de cáscara de sandía o melón (solo la parte blanca)
- ✓ 250 g de azúcar
- ✓ 1 cucharadita de jugo de limón
- ✓ 1 rama de canela (opcional)
- ✓ 1 trocito de jengibre rallado (opcional)
- ✓ 250 ml de agua



Preparación:

1. Pelar la sandía o melón, separando la parte verde externa y dejando solo la parte blanca. Cortar en cubitos pequeños.
2. En una olla, colocar los cubos con el agua y cocinar a fuego medio hasta que estén tiernos (unos 15-20 minutos).
3. Agregar el azúcar, jugo de limón, canela y jengibre. Cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese (40-50 minutos).
4. Guardar en frascos esterilizados y dejar enfriar antes de consumir.



Uso:

Ideal para untar en pan, acompañar yogur y frutas, o como glaseado para postres.



Mermelada de sandía en galletas



Hot cakes de plátano



Ingredientes:

- ✓ 2 plátanos maduros
- ✓ 40 g de avena
- ✓ 20 g de harina
- ✓ 100 ml de leche de soya
- ✓ 1 cucharadita de polvo de hornear
- ✓ 1 cucharadita de vainilla líquida
- ✓ ½ cucharadita de canela en polvo
- ✓ Aceite de coco
- ✓ 100 g de miel (opcional para servir)



Preparación:

1. Triturar los plátanos maduros hasta obtener un puré suave.
2. Mezclar los ingredientes en un bol, combinar el puré de plátano con la avena, la harina, la leche de soya, el polvo de hornear, la vainilla y la canela. Mezclar bien hasta lograr una textura similar a la mezcla de un queque.
3. Calentar una sartén con un poco de aceite de coco. Verter pequeñas porciones de la mezcla en la sartén y cocinar a fuego medio, volteando los hot cakes cuando estén dorados por un lado. Ir agregando aceite de coco cada vez que requiera la cocción.
4. Servir los hot cakes bañados en miel o con tu acompañamiento favorito.



Uso:

Estos hot cakes de plátano son perfectos para un desayuno o merienda saludable y nutritiva. Puedes acompañarlos con frutas frescas, miel, frutos secos, canela en polvo o azúcar flor.



Hot cakes de plátano



Pepinillos de tallos de brócoli o coliflor



Ingredientes:

- ✓ 200 g de tallos de brócoli o coliflor
- ✓ 250 ml de vinagre blanco
- ✓ 250 ml de agua
- ✓ 1 cucharada de sal
- ✓ 1 cucharada de azúcar
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharadita de semillas de mostaza o eneldo
- ✓ 1 hoja de laurel (opcional)



Preparación:

1. Pelar los tallos de brócoli o coliflor y cortarlos en tiras finas o rodajas.
2. En una olla, calentar el vinagre, agua, sal y azúcar hasta que hiervan.
3. Colocar los tallos en un frasco esterilizado con ajo, semillas de mostaza y laurel.
4. Verter la mezcla caliente en el frasco, asegurándose de cubrir los tallos.
5. Dar vuelta los frascos para que se sellen al vacío.
6. Dejar enfriar y refrigerar al menos 3 días antes de consumir.



Uso:

Perfectos para ensaladas, sandwiches o como snack saludable.



Pepinillos de tallos de brócoli





Paté de hojas de coliflor y brócoli



Ingredientes:

- ✓ 3 tazas de hojas de coliflor o brócoli (lavadas y picadas)
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Jugo de ½ limón
- ✓ ½ taza de frutos secos (almendras, nueces o semillas de girasol)
- ✓ Sal y pimienta al gusto
- ✓ ½ taza de aceite de oliva



Preparación:

1. Lavar bien las hojas y tallos de la hoja. Picar en trozos pequeños.
2. Cocinar los tallos y las hojas picadas en agua hirviendo hasta que estén bien blandos.
3. Estilar las hojas cocidas y enfriar.
4. En un procesador de alimentos, mezclar las hojas con los frutos secos, ajo, aceite de oliva y jugo de limón.
5. Procesar hasta obtener una pasta homogénea. Ajustar la sal y pimienta al gusto.
6. Guardar en un frasco y refrigerar.
7. Para conservar por más tiempo, guardar con una capa de aceite sobre la mezcla antes de sellar y refrigerar.



Uso:

Se puede untar en pan, galletas saladas o usar como relleno para sándwiches.



Paté de hojas brócoli en galletas

Testimonios

Estas recetas fueron presentadas durante los meses de marzo, abril y mayo en un ciclo de 15 talleres de cocina “Sabores sin desperdicio” gracias al patrocinio de Scotiabank, donde se beneficiaron más de 249 mujeres de las comunas de Antofagasta, Viña del Mar, Quinta Normal, El Bosque, Cerro Navia, Santiago centro, Lo Prado, Peñalolén y Concepción.



Carolina Tobar - Asistente Taller / Cerro Navia

“Me encantó, yo nunca había ocupado estos alimentos, aprendí algo nuevo y me sirve para mi emprendimiento. Fácilmente yo puedo presentar una entrada vegana con mi banquetera y aplicar nuevas recetas”



Fernanda Urra - Voluntaria Scotiabank / El Bosque

“La experiencia fue realmente maravillosa, aprendí mucho, nuevas recetas y vimos cómo poder ayudar que nuestra huella de carbono baje y de esa manera hacer un entorno saludable para todos nosotros y nuestras futuras generaciones, quedé muy entusiasmada y espero que todos aprendamos que la basura tiene que disminuir”



Lucy Huenchuleo - Comedor solidario Claudio Benedito / Concepción

“Para nuestro comedor solidario autogestionado, estas preparaciones son valiosas para nosotras porque no sabíamos que podíamos trabajar aquellos productos que mucha gente lo bota, y que hoy pudimos degustar algo muy rico y nutritivo”



Paula Montecinos - Encargada Ecomercado Solidario / Lo Prado

“Este taller nos viene súper bien, porque necesitamos que las personas aprendan a ocupar los alimentos que entregamos del Ecomercado Solidario y no perderlos, verlo en la práctica es distinto y que preparen cómo se ocupa el tallo del brócoli que muy poca gente conoce, es útil para todas y también para nosotras que podemos enseñar lo que aprendimos hoy”

Epílogo

Desde Scotiabank, creemos en el poder de las comunidades para transformar el mundo. Por eso, cuando decidimos apoyar el proyecto Sabores sin Desperdicio de Fundación Basura, lo hicimos convencidos de que pequeñas acciones pueden generar grandes impactos.

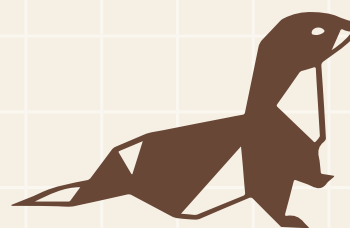
Este recetario es mucho más que una colección de recetas: es una herramienta de empoderamiento, educación y sostenibilidad. A través de los talleres realizados en distintas comunas del país, fuimos testigos del entusiasmo, la creatividad y el compromiso de cientos de mujeres que hoy cocinan con conciencia, reducen el desperdicio y comparten estos aprendizajes con sus familias y comunidades.

Nos llena de orgullo haber sido parte de esta iniciativa que une inclusión, innovación y cuidado del medio ambiente. Porque apoyar a quienes cuidan el planeta también es parte de nuestra misión de construir un futuro más justo y próspero para todos.

Gracias por abrir este libro, por atreverte a mirar los alimentos con nuevos ojos y por sumarte a este movimiento. Sigamos cocinando con propósito, porque juntos y juntas, podemos demostrar que **#LaBasuraNoExiste**.

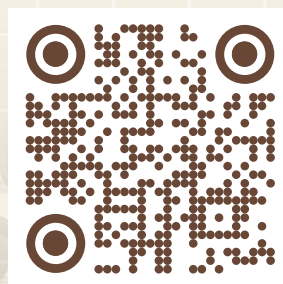
Scotiabank®





Ahora que has llegado al final de este libro, no podemos hacer más que agradecerte por ser parte de esta historia que estamos construyendo, de un mundo nuevo, sano, justo, más limpio para todos los seres vivos.

Para seguir contribuyendo a nuestro propósito, puedes seguirnos en nuestras redes sociales, pasar este libro a otra persona y sumarte a nuestro club de socios y socias con una donación mensual donde recibirás recibir diversos beneficios.





En Chile, se pierden y desperdician anualmente alrededor de 3,7 millones de toneladas de alimentos, lo que genera graves impactos sociales, económicos y ambientales, afectando a diversos sectores de la sociedad y el medioambiente.

Este problema agrava la inseguridad alimentaria, perpetúa desigualdades y representa un desperdicio de elementos como agua, energía y trabajo, elevando los costos para consumidores y empresas. Además, contribuye significativamente a las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI), ya que los alimentos desechados terminan en vertederos o rellenos sanitarios, donde generan metano, un gas 82 veces más contaminante que el dióxido de carbono. Se estima que el desperdicio de alimentos contribuye al 10% de las emisiones globales de GEI.

Abordar la pérdida y desperdicio de alimentos requiere un enfoque integrado que incluya políticas públicas, innovación tecnológica, conciencia ciudadana y cooperación entre sectores para mitigar sus impactos y avanzar hacia un sistema alimentario más justo y sostenible.

¡Te invitamos a cocinar con Sabores sin desperdicio!



www.fundacionbasura.org

#LABASURANOEXISTE