

Diplomatura en Cocina sin desperdicios

Temario

1. Selección de productores

- Criterios éticos y sostenibles: Comercio justo, prácticas agroecológicas, etc.
- Certificaciones clave: Orgánico, biodinámico, Rainforest Alliance, y sellos locales de proximidad.
- Mapeo de redes colaborativas: Cooperativas agrícolas, mercados de pequeños productores, circuitos cortos de comercialización.

2. ABC de elección de mercadería

- Identificación de frescura: Puntos óptimos de maduración en frutas/verduras, indicadores de deterioro en proteínas.
- Interpretación de etiquetado: Diferencias entre "consumo preferente" vs. "fecha de caducidad", sellos de calidad.
- Selección estratégica: Priorizar productos de temporada, imperfectos o "feos" para reducir desperdicio en origen.

3. ABC de conservación

- Técnicas por tipo de alimento: Frutas/verduras: Envoltorios en tela húmeda, almacenamiento en oscuridad. Proteínas: Técnicas de congelado.
- Control de variables: Humedad, temperatura y ventilación en despensas y refrigeradores.
- Envases sostenibles: Uso de frascos de vidrio, beeswax wraps o sistemas al vacío reutilizables.

4. Preparación previa

- Lavado diferenciado: Métodos para hojas delicadas (ej.: centrifugado), raíces (cepillado en seco) o frutas con cáscara comestible.
- Corte eficiente: Aprovechamiento de tallos, hojas y cáscaras (ej.: chips de piel de zanahoria).
- Reutilización de recursos: Agua de lavado para riego, recortes orgánicos para caldos base.

5. Técnicas de conservación

- Métodos ancestrales: Fermentación láctica (kimchi, chucrut), salazón de pescados o vegetales.
- Tecnología aplicada: Deshidratadores solares, envasado al vacío con materiales reciclables.
- Conservas ácidas: Encurtidos con vinagres infusionados (cáscaras de cítricos, hierbas).

6. Técnicas de regeneración

- Recuperación de texturas: Rehidratación de legumbres secas o pan duro (vapor o inmersión en líquidos).
- Transformación de sobras

Diplomatura en Cocina sin desperdicios

- Uso de fermentos: Reactivación de alimentos mediante kéfir, masa madre o koji.

7. Deshidratación

- Técnicas accesibles: Solar: Secado de hierbas en zonas ventiladas. Horno low-cost: Temperaturas bajas (<60°C) para frutas en rodajas.
- Aplicaciones creativas: Polvos de cáscaras (limón para condimentos), "cuero" de pulpa de fruta.
- Almacenamiento: Uso de frascos herméticos con absorbedores de humedad caseros (arroz crudo).

8. Utilización directa

- Cocina integral: Tallos: Pestos de hojas de verduras. Huesos y espinas: Caldos nutritivos con restos de carnes o pescados, etc.
- Técnicas de cocción: Horneado con pieles, caramelización de recortes.

9. Producto final y compostaje

- Tipos de compostaje: Doméstico: Bokashi, vermicomposteras. Comunitario: Sistemas urbanos con participación vecinal.
- Errores comunes: Evitar cáscaras cítricas en exceso o carnes en compost tradicional.
- Uso de residuos no compostables: Bioplásticos caseros con almidones o cáscaras de papa.

10. Producto comestible

- Recetas de aprovechamiento: Pan duro: Migas, pudding o croutons. Pulpa de zumos: Hamburguesas veganas, bases para sopas.
- Menú circular: Diseño de platos donde un residuo se convierte en ingrediente (ej.: vinagreta con líquido de garbanzos).

11. Producto derivado

- Cosmética natural: Exfoliantes con posos de café, infusiones de hierbas para tónicos.
- Alimentos no convencionales: Galletas para mascotas con vísceras o verduras cocidas.
- Biomateriales: Fabricación de papel semilla con pulpa de vegetales o crayones con cera de sobras.

12. Síntesis trabajo final

Bibliografía obligatoria

Bottura, M. (2019). *El pan es oro* (1.ª ed., Vol. 1). Phaidon.

Di Cola, L. (2022). *Sin desperdicio*. CMYK.

McClellan, M. (2012). *Food in jars: Preserving in small batches year-round*. Running Press.

Diplomatura en Cocina sin desperdicios



McGee, H. (2011). *La buena cocina: Cómo preparar los mejores platos y recetas*. Debate.

McGruther, J. (2014). *The nourished kitchen: Farm-to-table recipes for the traditional foods lifestyle featuring bone broths, fermented vegetables, grass-fed meats, wholesome fats, raw dairy, and kombuchas*. Ten Speed Press.

Moskowitz, I. C., & Romero, T. H. (2009). *Veganomicon: The ultimate vegan cookbook*. Da Capo Press.