

## Cocina con ingredientes reciclados: El arte de transformar lo que iba al basurero en platos deliciosos



### Alejandra Toloza

Chef experta en alimentación plant based  
 Directora académica de incubaveg primera academia basada en plantas  
 CEO Congreso Chile plant based LATAM  
 Campeona nacional en gastronomía plant based 2 lugar en América

En un mundo donde el desperdicio de alimentos alcanza cifras alarmantes, la cocina basada en el aprovechamiento total de los ingredientes se alza como una poderosa herramienta de cambio. La cocina con ingredientes reciclados no solo es una tendencia, sino una necesidad urgente y una fuente infinita de creatividad.

### ¿QUÉ SIGNIFICA COCINAR CON INGREDIENTES REICLADOS?

Se trata de utilizar partes de alimentos que normalmente desechamos: cáscaras, tallos, hojas, semillas o restos de preparaciones anteriores. Estos "desperdicios" pueden transformarse en caldos, snacks, pestos, dulces, crujientes, harinas y hasta fermentos llenos de sabor y valor nutricional.

### DEL DESECHO AL DELEITE: EJEMPLOS SABROSOS

- **Cáscaras de plátano:** Se convierten en carne vegetal tipo "pulled" para sandwiches

o rellenos.

- **Hojas de zanahoria:** Se transforman en pesto o salsa verde para pastas y arroces.
- **Cáscaras de papas:** Crocantes al horno con especias, como snack saludable.
- **Piel de tomate:** Deshidratada y molida, crea un polvo sabroso para condimentar.
- **Agua de cocción de legumbres:** El famoso aquafaba, base para merengues, mousses y mayonesas sin huevo.

### MÁS ALLÁ DE LA COCINA: CIENCIA Y CONCIENCIA

En cada cáscara hay fibra, antioxidantes y posibilidades. Cocinar con ingredientes reciclados es una forma de nutrirnos con conciencia, de conectar con el alimento de forma completa y de entender la cocina como un acto ético. También estimula la economía doméstica y la innovación gastronómica.

### TIPS PARA EMPEZAR EN CASA O EN TU COCINA PROFESIONAL

- **Guarda todo:** congela cáscaras y restos en un recipiente hasta tener suficiente para experimentar.
- **Haz caldos caseros:** con cebolla, zanahoria, ajo, tallos y hierbas.
- **Explora texturas:** deshidrata o fríe para nuevos formatos.
- **Investiga fermentaciones:** ideales para aprovechar excedentes con más valor.
- **Educa y comparte:** tus comensales valorarán la historia del plato.

### COCINAR SIN DESPERDICIO ES COCINAR CON PROPÓSITO

Adoptar esta mirada circular es volver al origen. Es entender que cada parte del alimento tiene una función y un mensaje. Como chefs, educadores o simplemente amantes de la cocina, tenemos la oportunidad de **ser agentes de cambio desde nuestro plato.**