COCINA Y CONSERVACIÓN SOSTENIBLE · ORGANIZACIÓN PARA EL DÍA A DÍA

Curso de Cocina de Aprovechamiento para No Tirar Comida

Cocina de Aprovechamiento

Media bolsa de verduras, una ración que sobra y un ingrediente comprado para una receta que nunca hiciste. El desperdicio suele empezar antes de abrir la basura: cuando compramos sin revisar, cocinamos sin calcular o guardamos algo sin decidir cuándo lo utilizaremos.



La próxima comida puede empezar por revisar lo que ya tienes.

TU PUNTO DE PARTIDA

¿Para quién es este curso de cocina de aprovechamiento?

Esta formación encaja contigo si compras con buena intención, pero parte de la comida acaba olvidada. También si cocinas habitualmente y quieres organizar mejor las cantidades, los envases abiertos y las preparaciones que sobran.

01

Compras más de lo que utilizas

Quieres revisar existencias y ajustar la compra a las comidas que realmente harás en casa.

02

Cocinas y siempre sobra

Necesitas distinguir entre preparar una ración de más con un destino y acumular recipientes sin plan.

03

Te faltan ideas para combinar ingredientes

Buscas aprender estructuras de platos que puedas adaptar sin comprar una lista nueva para cada resto.

Una receta de aprovechamiento no debería obligarte a comprar cinco ingredientes para utilizar uno. Antes de elegirla, revisa si puedes resolver la comida con lo disponible y con productos que ya forman parte de tu cocina.

PROGRAMA · MÓDULOS 01–03

Tu recorrido, paso a paso.

01

Identificar qué termina sin aprovecharse

Registro de alimentos descartados y sus motivos. Diferencias entre comprar demasiado, no encontrar un uso y conservar de forma inadecuada.

Tu práctica: observar varios días de cocina y elegir un problema concreto para trabajar.

02

Planificar comidas a partir de lo disponible

Revisión de existencias, envases abiertos y compromisos de la semana. Cómo preparar una lista de compra que complete lo necesario.

Tu práctica: diseñar un menú breve antes de añadir productos a la lista.

03

Calcular cantidades y asignar destinos

Raciones, preferencias y preparaciones que pueden repartirse entre comidas. Cómo evitar que una tanda grande se convierta en varios recipientes pendientes.

Tu práctica: registrar una preparación y decidir sus usos antes de cocinarla.

PROGRAMA · MÓDULOS 04–06

Continúa con los siguientes módulos.

04

Transformar ingredientes sin complicar la comida

Estructuras de cremas, salteados, rellenos y platos de legumbres. Cómo elegir por textura, sabor y cantidades disponibles.

Tu práctica: plantear dos usos distintos para un ingrediente apto para el consumo.

05

Conservar e identificar lo que guardas

Etiquetado, refrigeración, congelación y descongelación. Diferencia entre fechas del envase y condiciones después de abrirlo.

Tu práctica: organizar un sistema sencillo de identificación y revisión.

06

Revisar el resultado y ajustar la rutina

Qué preparaciones se utilizaron, cuáles quedaron pendientes y qué conviene cambiar en la próxima compra.

Tu práctica: cerrar una semana de prueba con una mejora concreta y repetible.

PRECIO · SOLICITUD · PRIMEROS PASOS

Prepara tu proyecto. Consulta y decide.

137 €

PRECIO DEL CURSO

Antes de inscribirte

El precio de Cocina de Aprovechamiento es de 137 €. Puedes utilizar el formulario para consultar el programa y las condiciones antes de decidir.

CÓMO SOLICITAR EL CURSO

01 Envía tu consulta.

Cuéntanos qué necesitas aclarar sobre la formación.

02 Hablamos contigo.

Resolvemos tus dudas sobre el programa, el pago y la entrega.

03 Decide si quieres continuar.

Si eliges realizar el curso, te facilitamos las instrucciones de pago.

04 Recibe tu curso.

Una vez confirmado el pago, recibirás el curso y las indicaciones para empezar.

Enviar el formulario no realiza ningún cobro ni confirma una inscripción. La solicitud inicia el contacto para que puedas decidir con la información necesaria.

Consultar el curso en la web

academiasostenible.com