

**actividades
en familia**



**produciendo
y consumiendo
de forma
sostenible**

Produciendo y consumiendo de forma sostenible



Como elemento complementario a la exposición “Súmate al reto de la EEA” os proponemos diversas actividades que podéis realizar en familia para tomar conciencia de nuestros hábitos de consumo y el impacto que estos generan en el medioambiente. Trataremos de aportar algunas soluciones como alternativa, favoreciendo la producción sostenible de proximidad y un consumo más consciente y reflexivo.

Economía circular y sostenibilidad

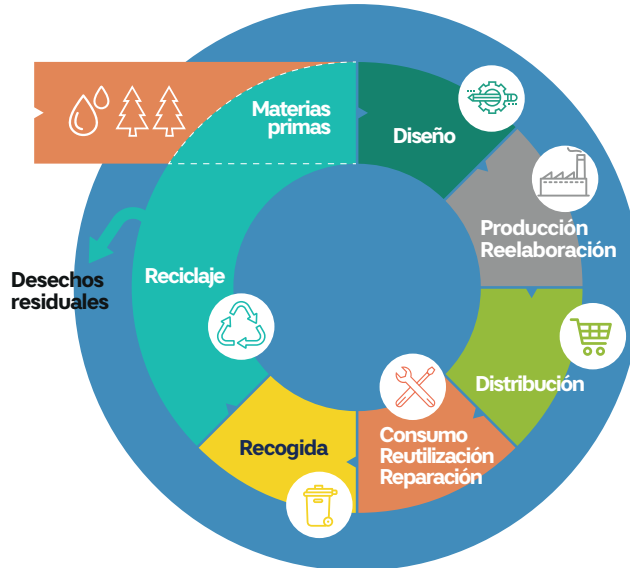


Vivimos en un mundo globalizado e interconectado, donde podemos comprar productos de todo el mundo, y desplazarnos a lugares remotos. Los costes de los desplazamientos o de los productos importados se han abaratado, disparando su consumo.

Pero, ¿a costa de qué? A costa de contaminar y no cuidar de nuestro Planeta ya que utilizamos combustibles fósiles como fuente de energía en el transporte y como materia prima. Además, este modelo genera gran cantidad de residuos, al potenciar los productos diseñados para “usar y tirar”.

Por tanto, como consumidores debemos informarnos sobre cómo nuestras decisiones de compra afectan al Planeta. Consumir productos locales, de temporada y ecológicos, y concienciarnos de comprar solo lo necesario (reduciendo así el desperdicio alimentario y la cantidad de residuos en general), son acciones clave en pro del modelo de economía circular.

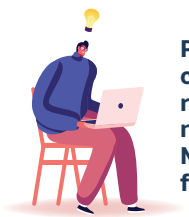
Podemos favorecer a las empresas que apuestan por la eficiencia energética y el reciclaje de materia prima o el ecodiseño.



También podemos tomar medidas individuales para poner en práctica el consumo responsable: reducir, reciclar, reutilizar... y otras que hemos visto en la exposición.

Si tomamos estas decisiones, estaremos cuidando de la salud del Planeta, y por ende de la nuestra, y del bienestar de las futuras generaciones.

Practica el consumo responsable



Piensa antes de comprar algo si realmente lo necesitas. Mantén una actitud crítica frente a la publicidad



Practica las múltiples R's repensar, rediseñar, refabricar, reparar, redistribuir, reutilizar, reciclar, recuperar energía



Evita la generación de residuos optando por productos reutilizables, reduciendo los embalajes, ...



Si produces residuos... deposítalos en el contenedor correcto



Compra alimentos de proximidad y de temporada para reducir su huella de carbono y favorecer la economía local.



Evita el desperdicio alimentario planificando bien menús y compras.



En la medida de lo posible elige productos ecológicos, de producción sostenible y/o de comercio justo.



propuesta de actividades



un huerto en macetas

MATERIAL

- Macetas
- Tierra
- Semillas
- Utensilios jardinería

OBJETIVO

Al cultivar nuestros propios alimentos o plantas, aprendemos sobre su estacionalidad, favorecemos una alimentación más saludable y valoramos los productos de proximidad y el esfuerzo que su cultivo supone.

DESCRIPCIÓN

Se propone cultivar hortalizas y plantas aromáticas en macetas sobre alféizares, en balcón o terraza o en una galería interior.

Las plantas aromáticas que cultivemos se podrán utilizar directamente como especias en nuestras recetas. Ejemplos de algunas muy sencillas de mantener son la albahaca, el tomillo, la hierbabuena y el romero.

También podemos cultivar ajos, acelgas, lechugas, tomates Cherry, cebollas, patatas, o incluso trasplantar las raíces del puerro que no comemos para hacerlo crecer de nuevo. De esta manera podemos aprovechar el tallo verde que crecerá y que en países asiáticos se utiliza para elaborar ricos revueltos.

Para iniciarnos en esta interesante alternativa de producción, se puede consultar la app gratuita **“Maceto Huerto”** que contiene información sobre qué plantas podemos cultivar en macetas en casa, cuándo es la mejor época para plantarlas, y qué requerimientos tiene cada una.

Un ejemplo sencillo para cultivar es el ajo. Debemos de tomar un diente de la zona externa de la cabeza de ajo y plantarlo en una maceta, dejando la superficie expuesta, durante los meses de invierno. Este alimento lo podemos cosechar en verano de nuestra maceta, y utilizarlo en múltiples recetas.

Enlace:
Maceto Huerto 

cuánto ha viajado mi lista de la compra



- Lista de la compra.
- Etiquetas de los productos comprados y presentes en nuestra despensa.



Reflexionar sobre la procedencia de nuestros alimentos y las emisiones que esto ocasiona, para así poder escoger mejor al hacer la compra priorizando productos locales y de temporada.



Cuando se acude al supermercado a hacer la compra, se propone a las familias que analicen la procedencia indicada en el etiquetado de cada producto adquirido.

Al lado de cada producto anotado en la lista de la compra puede apuntarse el país de origen. Cuando se llegue a casa, con ayuda de un atlas o un globo terráqueo podemos buscar los países señalados y valorar la distancia que han recorrido hasta llegar a nuestro supermercado, con el correspondiente gasto de energía y emisiones de gases contaminantes y de efecto invernadero a la atmósfera.

De esta manera, se trabaja el punto sobre consumo local y de temporada mencionado en la exposición. ¿Existe alguna alternativa local o de proximidad para reemplazar alimentos de lejana procedencia? En la mayoría de los casos seguro que sí, solo es cuestión de investigar un poco y fijarnos en el momento de adquirir los productos.

Otra cuestión para tener en cuenta a la hora de la compra es la elección de productos de temporada. Para saber cuáles son los alimentos propios de cada temporada, se puede consultar la web soydetemporada.es

recetas de siempre para no tirar comida

MATERIAL

- Utensilios de cocina y fogones.
- Excedentes de alimentos o comidas que van a ser descartados.

OBJETIVO

Conocer y poner en práctica la cocina de aprovechamiento tradicional manchega, potenciando los productos locales y evitando el desperdicio alimentario.

DESCRIPCIÓN

En la exposición se propone evitar el desperdicio alimentario como una medida de consumo sostenible. En esta actividad se propone a las familias que elaboren algunos platos manchegos interesantes y tradicionales basados en el aprovechamiento. Recetas como la *sopa de ajo*, *la ropa vieja* o *las torrijas* muestran formas inteligentes de reutilizar excedentes de alimentos, como el pan cuando se pone duro, o de recuperar las sobras del día anterior, elaborando un nuevo guiso.

Se deja la puerta abierta a que las familias muestren su creatividad utilizando sus sobras y productos en su nevera de forma original, basándose en los principios del reciclaje y “**la comida no se tira**” presente desde siempre en la cocina tradicional cómo hemos visto.

A continuación, adjuntamos la receta de sopa de ajo como ejemplo:

Sopa de ajo

Ingredientes (para 4 personas):

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| - 8 dientes de ajo | - 1 hoja de laurel | - 4 huevos (claras y yemas separadas) |
| - 200 g de jamón serrano (opcional) | - 10 rebanadas de pan duro | - Aceite de oliva virgen extra |
| - 5 g de pimentón dulce | - 1200 ml de caldo de carne | |

Pasos a seguir:

1. Pelamos los ajos y los picamos.
2. Calentamos el aceite en una cazuela y pochamos el ajo a fuego suave, sin dorarse.
3. Mientras el ajo se pochá, rebanamos el pan y cortamos el jamón serrano en dados pequeños.
4. Agregamos el jamón a la cazuela, junto con una hoja de laurel, y lo salteamos durante un par de minutos.
5. Acto seguido espolvoreamos el pimentón por encima y removemos (sin que se queme).
6. Colocamos las rebanadas de pan encima y añadimos el caldo de carne.
7. Subimos el fuego para arrancar de nuevo el hervor, pero lo bajamos en cuanto esto ocurra, tapando la cazuela y dejando cocer a fuego suave durante 10 minutos.
8. Removemos para romper las rebanadas de pan empapadas en caldo.
9. Agregamos las claras de los huevos y removemos dos o tres minutos hasta que se cuajen.
10. Retiramos del fuego, incorporamos las yemas, tapamos la cazuela y dejamos reposar cinco minutos antes de servir.

Dificultad: Fácil

Tiempo total de elaboración: 25 min

Enlace: Estas recetas y otras se pueden encontrar en la web de directoalpaladar.com

las cosas importantes



- Se propone la visualización del documental **“Minimalismo, las cosas importantes”** de Ryan Nicodemus y Joshua Fields Millburn (disponible en Netflix); o videos similares sobre el tema disponibles en YouTube.



Reflexionar sobre nuestro modelo de consumo, y realizar acciones para reducir lo que compramos y reutilizar lo que ya hemos adquirido.



En la exposición se mencionan tres puntos importantes para poner en práctica el consumo responsable: reflexionar sobre si necesitamos algo realmente o no, reducir nuestros residuos y evitar su generación.

Proponemos trabajar estos conceptos con la presentación del movimiento del “minimalismo”. Un movimiento que aboga por la reducción de los objetos y bienes que poseemos, para quedarnos con aquellos que realmente necesitamos y que nos aportan valor, deshaciéndonos del resto de forma consciente y ecológica (donando ropa, reciclando, etc.), y, sobre todo, evitando comprar cosas innecesarias.

Se propone a las familias que, tras el visionado del documental, reflexionen sobre este tema. ¿Es necesario todo lo que tenemos? ¿Verdaderamente necesitamos comprar estas cosas? ¿Cómo podemos reducir el volumen de residuos que generamos?



Castilla-La Mancha



**ESTRATEGIA
EDUCACIÓN
AMBIENTAL**

CASTILLA-LA MANCHA • HORIZONTE 2030

