

ORGÁNICA

LOS RESTOS DE COMIDA AL MARRÓN



Castilla-La Mancha



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa

Unidad didáctica

PARA FAMILIAS





Castilla-La Mancha



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa



ORGÁNICA

Llega la orgánica a Castilla-La Mancha

Como elemento complementario a la exposición “Llega la orgánica a Castilla-La Mancha” os proponemos diversas actividades que podéis realizar en familia para **tomar conciencia acerca de la cantidad de residuos orgánicos que generamos diariamente** y la necesidad de reducirlos y gestionarlos correctamente para disminuir el impacto que estos generan.

Propuesta de actividades

Auditoría de nuestros residuos orgánicos

Materiales:

- Libreta
- Boli
- Balanza de cocinar

Objetivo:

Tomar conciencia de la cantidad de residuos orgánicos que generamos en nuestros hogares.

Descripción:

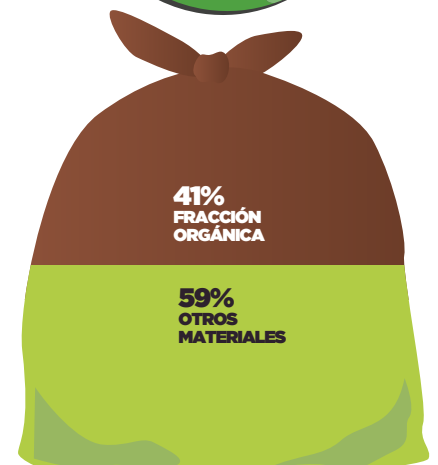
Durante 15 días, **guardaremos** en un recipiente los restos de comida que generamos al cocinar o cuando terminamos de comer y los **pesaremos antes de depositarlos en su bolsa correspondiente**.

Iremos **anotando en una libreta** las cantidades.

Al final de los 15 días proponemos hacer una **puesta en común en familia de las cantidades generadas** y comentar si se generan más residuos al cocinar, con la comida que nos dejamos en el plato o por comida que caduca o se pone mala antes de cocinarla.

Como acción final, podemos hacer un listado de medidas que podemos poner en marcha para reducir las cantidades de materia orgánica que acaban en nuestra basura.

Se puede hacer esta misma actividad a los dos meses para saber si hemos mejorado.





Castilla-La Mancha



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa

Las nacionalidades de la lista de la compra



Materiales:

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

Objetivo:

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)

Descripción:

Cuando se acude al supermercado, y se hace la lista de la compra, se propone a las familias que analicen la procedencia indicada en el etiquetado de cada producto comprado. Se trabaja así 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? ¿Ese alimento, es de temporada?

Enlace:

Para consultar si es de temporada, se puede consultar la web soydetemporada.es



Recetas de aprovechamiento manchegas, ¡no tiramos nada!

Materiales:

- Utensilios de cocina y fogones
- Sobras o alimentos 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:

Para tratar el punto de la exposición sobre “evitar el desperdicio alimentario”, se propone a las familias que elaboren algunos platos manchegos interesantes de “aprovechamiento”. Platos como son la sopa de ajo, la ropa vieja o las torrijas (estas últimas con menor frecuencia). Todas ellas **recetas que muestran formas inteligentes de reciclar el pan cuando se hace 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 el principio de “reciclaje” mencionado, muy presente en la cocina tradicional cómo hemos visto.

Enlaces:

Estas recetas y otras se pueden encontrar en la web

www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/13-mejores-recetas-castilla-mancha





Castilla-La Mancha



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa

Hacemos nuestro propio compost

Materiales:

- Compostador
- Aireador

Objetivo:

- Reducir la cantidad de materia orgánica que acaba en el vertedero. Esto **disminuirá las emisiones de CO₂**.
- **Cerrar el ciclo de la materia orgánica** en origen evitando traslados de residuos disminuyendo también las emisiones de CO₂ producidas por este transporte.
- Obtener un **abono de elevada calidad** sin productos químicos.

Descripción:

El compostaje doméstico es el que se realiza en el ámbito del domicilio particular, en la terraza, el jardín o la huerta, a partir de una cantidad reducida de residuos, los producidos en la cocina y el jardín, sin costes de transporte ni necesidad de aparatos complejos y con la inmediata utilización del compost que se produce.



¿Cómo compostar?

Instalar un compostador en casa es fácil siguiendo unos sencillos pasos.

1.

Colocar el compostador directamente sobre la tierra. De esta forma, los líquidos (lixiviados) que se derivan de la descomposición de la materia orgánica se drenan y son aprovechados por la vegetación de los alrededores, las lombrices y demás insectos. Mejor evitar colocar el compostador sobre pavimento, porque aparecerán esos jugos o lixiviados.

2.

Mezclar volúmenes iguales de materia húmeda y seca. Los restos de cocina, la hierba fresca y las partes tiernas de las plantas son materia húmeda y muy rica en nitrógeno. Las hojas, la hierba seca, los restos de poda, la paja, las virutas y el serrín son materia seca, con alto contenido en carbono.

3.

Remover la pila de compost de vez en cuando. Se remueve la capa superior para evitar que se compacten los restos orgánicos. Para ellos se puede utilizar un aireador comercial o cualquier otra herramienta como una horca. Remover toda la pila también va muy bien ya que ayudará a que entre el oxígeno que consumen los microorganismos para trabajar.

4.

Controlar la humedad. La pila debe estar siempre húmeda para que los microorganismos puedan trabajar, también es lo que les ayuda a moverse y colonizar toda la pila. Los meses más calurosos habrá que controlar si es necesario regar el compost, tener cuidado de no encharcar demasiado la parte inferior de la pila.

