

PRIMERA
LECCIÓN

Agenda Verde

Cuidá el medio ambiente desde casa

Separar para transformar:

Una guía práctica para comenzar desde tu cocina

En Bolivia, el 59,5% de la basura que generamos son residuos orgánicos, es decir restos de frutas, verduras, jardinería. ¿Y si esos restos se transformaran en algo bueno?

Separar es un acto de amor. Te conecta con tu casa, tu barrio, tu planeta, tu familia.

Y también puede ser una forma de cuidarte: lo que separás puede transformarse en abono, en alimento para tus plantas, tus flores o tu huerto. Y eso también es alimento para vos.

No necesitás herramientas ni dinero. Solo decisión, constancia y un cambio de mirada.

Apoyo de Swisscontact y Ecofractal

Este nuevo curso de Para Ellas cuenta con el apoyo de Viviana Parada, especialista de residuos sólidos en el Proyecto Ciudades Circulares de Swisscontact y Antonio Eid Peredo, comunicador ambiental y especialista en proyectos de residuos sólidos de Ecofractal. Hablamos de una guía práctica para comenzar a cuidar el medio ambiente desde casa que publicaremos en las ediciones de los miércoles de agosto.

Consultas de las lectoras

Si consideras que necesitas ayuda para hacer tu compost casero, no dudes en contactar a Antonio Eid por el WhatsApp 73666959. Estamos aquí para brindarte el apoyo que necesitas de manera confiable y gratuita.

CONSEJOS

Separar residuos es autocuidado: te conecta con lo que consumís

Involucrá a tu familia: separar también es enseñar

Lo que tirás puede ser recurso: vos decidís qué vuelve a la tierra

Antes de compostar, ¿puedo reutilizar?

Comida cocida en buen estado: donala o dejala para perritos

Cáscaras de huevo: fertilizante natural o alimento para gallinas

Cáscaras cítricas: para infusiones, aromatizadores o limpiadores

Ajo y cebolla: repelentes naturales o tinturas

Tallos o cáscaras grandes: para animales o compost



Por: Antonio Eid. Comunicador ambiental, especialista en residuos sólidos y compostaje

PASO A PASO: SEPARACIÓN ORGÁNICA DESDE TU COCINA



Separá mientras cocinás

Colocá directamente los restos en el recipiente, pero evitá restos muy descompuestos, con moho o salsas.

- Cáscaras de frutas y verduras
- Yerba usada, té, jachi (borra de café)
- Hojas, tallos, maples humedecidos
- Servilletas limpias

TIP: Cortá en pedacitos. Acelera el proceso si luego compostás.



Guardá en la heladera (¡no en la basura!)

En Santa Cruz el calor acelera la descomposición. Para evitar olores o moscas, refrigerá. Podés usar: un tupper hermético o una bolsa plástica cerrada. Usalos en máximo 3 días.

TIP: También podés congelarlos si tenés exceso.



Controlá la humedad

Frutas jugosas como papaya, sandía o tomate sueltan mucho líquido. Eso puede hacer que los residuos fermenten o huelan mal. Compensá con materiales secos: maples de huevo, cáscaras secas, servilletas, yerba seca, jachi seco, papel o cáscaras de papa escurridas.

TIP: Evitá líquidos calientes, sopas, aceites o restos con salsa.



¿Separás por tipo?

Mejor aún, cáscaras de huevo secas y trituradas, jachi y yerba ya secas al sol, restos de carne y huesos, picá y guardá por separado, semillas si no compostás pronto, sembralas o descartalas.

TIP: Lo que está muy húmedo, fermenta. Refrigerá si no vas a usar pronto.



¿Y ahora? Hacelo compost

1. Enterrá en tu patio o jardín.

Cavá un hueco de 50x50 cm por 40 cm de profundidad y colocá los restos orgánicos en capas, alternando con hojas secas. Tapá con tierra cada vez y cuando se llene, cambiá de lugar. Este método mejora tu suelo en pocos meses. Pero, cuidá que no accedan niños o mascotas



Esto NO va:

No dejés restos a temperatura ambiente
No usés residuos con putrefacción
No agregués sopas, aceites o salsas
No toquéis sin guantes si tenés heridas

TIP: extra: ¿Y el aceite usado? No lo tirés al compost ni al desagüe: un solo litro contamina miles de litros de agua. Guardalo en botellas limpias y cerradas. Podés contactar a empresas de recolección de aceite usado para hacer jabones caseros o velas. ¡Es un residuo valioso!



Ubicá tu rincón para separar

Elegí un lugar cómodo y visible: puede ser bajo la mesada o donde cocinás. Usá lo que tengas: tupper o baldes con tapa, botes reciclados, bolsas reutilizables.

TIP: Si no tenés varios recipientes, empezá con uno, ¡lo importante es empezar!
Organizá así: un recipiente para orgánicos frescos del día y otro para restos cocidos o comida sobrante.