

# ¿DESPERDICIAS?

Tristemente, desperdiciar está de moda en los países del "primer mundo". ¿Cómo revertirlo? ¿Qué puedes hacer tú? ¿Qué granito de arena puedes aportar?



A nivel mundial un tercio de todos los alimentos acaban desperdiciados, cada año.



España es el séptimo país de la UE que más comida tira.



Solo con la comida que tiramos en EEUU y en Europa se podría alimentar a toda la población mundial.



¡ 9 millones de toneladas al año !

135 kg de comida desperdiciada al año, y por persona.



## PROPUESTAS

SOCIAL



- Júntate con más gente y cread un *Food Not Bombs* (FNB) ("comida no bombas") en tu ciudad. Para ello, reciclad alimentos en el mercado, preparadlos y ofrecedlos en alguna plaza o jardín a la gente que lo necesite.
- También puedes colaborar con entidades u organizaciones como "La cocina económica".
- O llevar la comida sobrante tras un evento (fiestas, bodas,...) a los más desfavorecidos.

AMBIENTAL



- Composta. Se trata de descomponer la materia orgánica para transformarla en inorgánica. Con ella, podrás abonar tu huerto y tus macetas urbanas.
- Así devuelves a la tierra lo que en su día le perteneció, ya que "la materia no se crea ni se destruye, solo se transforma".
- Hay compostadoras que puedes tener dentro de tu propia casa.

PERSONAL



- Cocina de aprovechamiento.
- Porque por ejemplo, con la parte verde del puerro, el tronquito del brócoli (ambos ricos en fibras y calcio), las partes externas de la cebolla y del ajo, las carcasas del pollo o las raspas del pescado (si es que los consumes, ricos en colágeno), te puedes hacer un caldo estupendo y muy nutritivo.