



ORGÁNIC@S



CLAVES PARA
INCORPORAR LA
orgánica
A TU VIDA

APRENDE A
COMBINAR
EL **MARRÓN**,
EL COLOR
DE MODA



TORRIJAS DE
QUESO CON
PAN DURO

LA RECETA

SUMARIO

EDITORIAL
MADRID ACIERTA
CON LA ORGÁNICA



MARRÓN

TENDENCIAS
EL COLOR DE MODA



IDEAS
LAS 5 CLAVES PARA
UNA ORGÁNICA FÁCIL



ENTREVISTA
"ANTES NO TENÍAMOS
INTERNET Y HEMOS
APRENDIDO A NAVEGAR.
LO MISMO OCURRE
CON EL RECICLAJE."



COCINA
¿EN LA COCINA
NO SOBRA NADA!



SOCIEDAD
+PROYECTOS - RESIDUOS



TEST
¿PREPARAD@
PARA ACERTAR
CON LA
ORGÁNICA?



MADRID ACIERTA CON LA ORGÁNICA

Todos los días tomamos cientos de decisiones, unas de forma automática y otras, por su transcendencia, nos llevan más tiempo. En ambos casos, lo que más nos preocupa no es tener que tomarlas sino acertar con ellas.

Madrid ha tomado una decisión con la que seguro que acierta al 100 %:

recoger y tratar separadamente la materia orgánica, un residuo que supone alrededor del 47 % de los desechos totales que se producen y con el que se obtiene **fertilizante natural** para la agricultura y la jardinería y **biogás**, un combustible que puede emplearse para generar electricidad.

Además de convertir un residuo en un recurso, esta iniciativa permitirá reducir notablemente la cantidad de desechos que llegan al vertedero, así como mejorar la calidad del resto de recogidas separadas. En definitiva, se conseguirán mejores resultados globales de recuperación de materiales.

Hay quien dice que la felicidad reside en tomar decisiones acertadas, así que será cuestión de acertar y de sumarnos a la iniciativa del Ayuntamiento de Madrid.



MARRÓN

EL COLOR DE MODA

El marrón es, sin duda, el color de esta temporada y Madrid añade pinceladas de esta tonalidad a varios rincones de la ciudad con la instalación de los contenedores de orgánica.

¡COMBINAR BIEN ES ACERTAR!

Para no desentonar con la ciudad y estar a la última, ten en cuenta qué elementos combinan con el marrón y cuáles debes evitar a toda costa:

COMBINAN

Restos de fruta y verdura
Restos de carne y pescado
Restos de comida
Posos de café e infusiones
Pequeños restos de jardinería

Cáscaras de huevo,
de marisco y de frutos secos
Papel de cocina sucio y
servilletas de papel usadas

NO COMBINAN

Polvo de barrer
Toallitas húmedas
Excrementos de animales
Arena de gato

Pañales
Compresas
Pelo
Colillas



5

CLAVES
PARA
UNA
orgánica
FÁCIL



HAZLE UN SITIO A LA ORGÁNICA

Solo necesitas un rinconcito para separar la orgánica. Si no tienes espacio en el suelo, tal vez lo tengas en un armario o sobre la encimera.



USA UN CUBO PEQUEÑO

Un recipiente de 5 o 10 litros es más que suficiente. Si optas por un cubo aireado evitarás la formación de líquidos y reducirás el peso de la basura. Pero recuerda: no es imprescindible que sea aireado, lo importante es separar bien los residuos.



REUTILIZA BOLSAS DE PLÁSTICO

Puedes utilizar las típicas bolsas de la compra en vez de tirarlas al contenedor amarillo. También puedes optar por las bolsas biodegradables, que se reciclan junto con los desechos.



VACÍA EL CUBO A MENUDO

Si tiras los residuos orgánicos cada 2 o 3 días, evitarás que desprendan malos olores.



¡HAZ TU PROPIO FERTILIZANTE NATURAL!

Puedes instalar un compostador en casa y convertir la materia orgánica en abono para tus plantas. ¡En Internet encontrarás cientos de tutoriales!

“

ANTES NO TENÍAMOS INTERNET Y HEMOS APRENDIDO A NAVEGAR. LO MISMO OCURRE CON EL RECICLAJE.

Luis tiene 42 años, es traductor y vive en Madrid con su mujer y sus tres hijos. Sus pasiones son su familia y la cocina, y siente que tender la mano al planeta no es una opción sino un deber de todos.

Luis, ¿en vuestra casa recicláis?

¡Por supuesto! Antes lo tirábamos todo al mismo cubo pero ahora no se nos escapa nada.

¿No se os escapa ni la orgánica?

La orgánica ha sido la última incorporación a nuestra vida como ‘recicladores’. A mis hijos les parece magia que los restos que tiramos al contenedor de tapa marrón se conviertan en energía y abono, volviendo otra vez a la tierra, de donde salieron.

¿Cómo empezasteis a reciclar?

Al principio reciclábamos solo los envases de vidrio y el cartón, pero a partir de un reportaje televisivo sobre la valorización de residuos empezamos a separar toda la basura. Nos echamos las manos a la cabeza al conocer la cantidad de desechos que una persona genera a lo largo de su vida y nos sorprendimos al saber el uso que podían tener los materiales que tirábamos. ¡Nuestro gesto era realmente útil para el medio ambiente!

”

Siendo cinco en casa, no tendréis mucho espacio. ¿Cómo os organizáis?

La falta de espacio no es una excusa para no reciclar. Nuestra cocina es bastante pequeña, así que sustituimos el cubo que teníamos por uno con más compartimentos. Al fin y al cabo el volumen de residuos es el mismo, solo que organizados de otra manera.

¿Os fue fácil modificar vuestros hábitos?

Más de lo que pensábamos. Al principio nos ayudamos con una chuleta para no equivocarnos a la hora de tirar los residuos, ¡ahora ya no tenemos dudas! Antes no teníamos Internet y todos hemos aprendido a navegar. Lo mismo ocurre con el reciclaje, es una cuestión de voluntad.

EN LA COCINA



Aprovechar los restos de comidas anteriores es cuestión de creatividad. Existen multitud de recetas que permiten hacer platos deliciosos con sobras, ahorrando dinero y evitando generar residuos.

Los alimentos que comemos, su procedencia o cómo los cocinamos son cuestiones que tienen un impacto directo en nuestro bienestar y en nuestro entorno. Por eso es importante tener en cuenta algunos consejos a la hora de comprar y cocinar:

HAZ UNA lista

Revisa tu despensa y tu nevera para saber lo que necesitas.

EVITA tentaciones

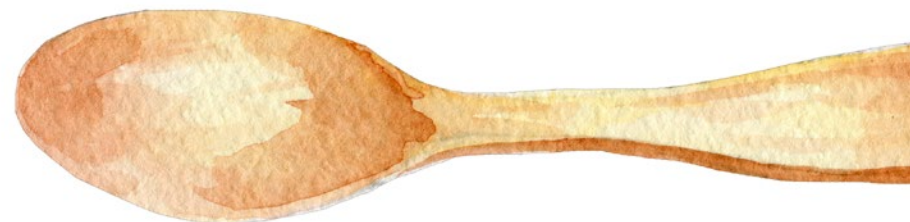
No compres con el estómago vacío.

ACIERTA CON LAS raciones

Cuando cocines, utiliza la báscula u otros utensilios de cocina para medir.

CONSERVA LAS sobras

La nevera y el congelador son tus mayores aliados.



¿AYER TE SOBRÓ PAN?

¡No lo tires! Enfúndate el delantal y sumérgete en la **cocina de aprovechamiento** con esta receta:

TORRIJAS DE QUESO



INGREDIENTES

- 8 rebanadas de pan del día anterior
- 2 huevos
- 50 ml de leche
- 100 g de queso curado
- 1 cucharadita de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Bate los huevos con la leche y el queso.
2. Sumerge las rebanadas en la mezcla anterior y déjalas reposar durante 10 minutos.
3. Pon a calentar la mantequilla en una sartén y, una vez fundida, echa las rebanadas en el aceite.
4. Deja que se cocinen a fuego medio-alto hasta que estén doradas por ambos lados.
5. Déjalas reposar durante 10 minutos y sírvelas.

+ PROYECTOS - RESIDUOS



MADRID AGROCOMPOSTA

Proyecto con el que se recogen residuos orgánicos y se trasladan a huertos agroecológicos de la periferia de la ciudad, donde se transforman en abono orgánico.

Es una iniciativa de la plataforma Madrid Agroecológico desarrollada por el Ayuntamiento de Madrid y en la que participan colegios, huertos urbanos comunitarios, mercados municipales, plataformas ciudadanas, asociaciones y cooperativas.

<https://madridagrocomposta.hotglue.me/>



CIUDAD HUERTO

Programa de aprendizaje que ofrece a la ciudadanía recursos pedagógicos y formativos para convertir los huertos urbanos comunitarios de Madrid en enclaves de transformación social. Está desarrollado conjuntamente por el Ayuntamiento de Madrid e Intermediae Matadero, y en él participan el centro El Huerto del Retiro y la Red de Huertos Urbanos de Madrid.

<http://ciudad-huerto.org/>



COOPERA Y COMPOSTA

Asociación que fomenta el compostaje de los residuos orgánicos a través de medidas como la creación de nodos de compostaje comunitario, autogestionados por los vecinos.

<http://www.cooperaycomposta.org/>



RED DE HUERTOS ESCOLARES SOSTENIBLES

Coordinada por el Ayuntamiento de Madrid, la iniciativa integra 154 centros educativos, a los que se les presta apoyo para que sus huertos se conviertan en herramientas para el aprendizaje de los alumnos, que trabajan conjuntamente valores sociales y ambientales.

<http://huertosyjardinesescolares.blogspot.com.es/>



HUERTOS URBANOS COMUNITARIOS

Programa coordinado por el Ayuntamiento de Madrid en el que participan alrededor de medio centenar de huertos urbanos comunitarios que desarrollan proyectos con fines ambientales, sociales y educativos.

<https://diario.madrid.es/huertos/>





¿PREPARAD@ PARA ACERTAR CON LA ORGÁNICA?

A los residuos que ya separabas hasta ahora se suma uno más: la orgánica. ¡Averigua con este test si estás preparad@ para reciclar bien!

Una vez que tiras la materia orgánica al contenedor de tapa marrón, ¿qué sucede con ella?

- ☐ **A.** Se incinera.
- ☐ **B.** Se entierra y nunca más se vuelve a saber de ella.
- ☐ **C.** Se lleva a un centro de tratamiento donde se convierte en fertilizante natural y energía.

¡Qué mala suerte! Acabas de romper una taza de loza. ¿Dónde la tiras antes de que nadie se dé cuenta?

- ☐ **A.** Debajo del felpudo, ¡no vaya a ser que alguien se corte!
- ☐ **B.** Evidentemente, al contenedor de color verde, con el vidrio.
- ☐ **C.** Al contenedor de tapa naranja, con el resto.

Tras el primer café de la mañana...

- ☐ **A.** No doy pie con bola y tiro la cápsula a cualquier cubo de la cocina.
- ☐ **B.** Dejo la cápsula en la máquina, ya la tirará el siguiente que la use.
- ☐ **C.** Guardo la cápsula para llevarla a un punto limpio.

Cuando te toca tirar los pañales, los tiras al contenedor...

- ☐ **A.** Amarillo; el pañal tiene plástico.
- ☐ **B.** De tapa marrón; el pañal contiene materia orgánica, créeme.
- ☐ **C.** De tapa naranja, el del resto.

Hoy en el ascensor tus vecinos no hablaban del tiempo sino del compostaje. Tú...

- ☐ **A.** Has simulado estar despistado porque no sabías de qué hablaban.
- ☐ **B.** Has confesado que te vuelve loco la compota de manzana.
- ☐ **C.** Les has aclarado que sirve para convertir la materia orgánica en abono para las plantas.

Has estado fuera unos días y te ha caducado el pan de molde. Lo tiras...

- ☐ **A.** Por la ventana. Tenía pensado cenar un sándwich mixto y ya me ha fastidiado.
- ☐ **B.** Junto con el resto de envases ligeros, sin vaciar el interior del paquete.
- ☐ **C.** El envoltorio, al contenedor amarillo y las rebanadas, al de tapa marrón.



Recuenta tus respuestas
y si la mayoría de
soluciones son...

A

No eres expert@
en materia orgánica
pero ¡vas por el buen
camino! Conoce más en
aciertaconlaorganica.es.

B

Todavía debes
entrenarte para lograr
el título de 'Orgánic@'.
Aprende más en
aciertaconlaorganica.es.

C

¡Enhorabuena, eres una
auténtica eminencia
del reciclaje de la
orgánica! ¡Comparte tus
conocimientos con tu
familia y amigos!

**¡TIENES EN TUS
MANOS LAS CLAVES
PARA SER ORGÁNICO@!**

Si todavía tienes dudas...



VISITA LA WEB

aciertaconlaorganica.es



LLAMA AL

010



O ESCRÍBENOS A

organica@madrid.es