

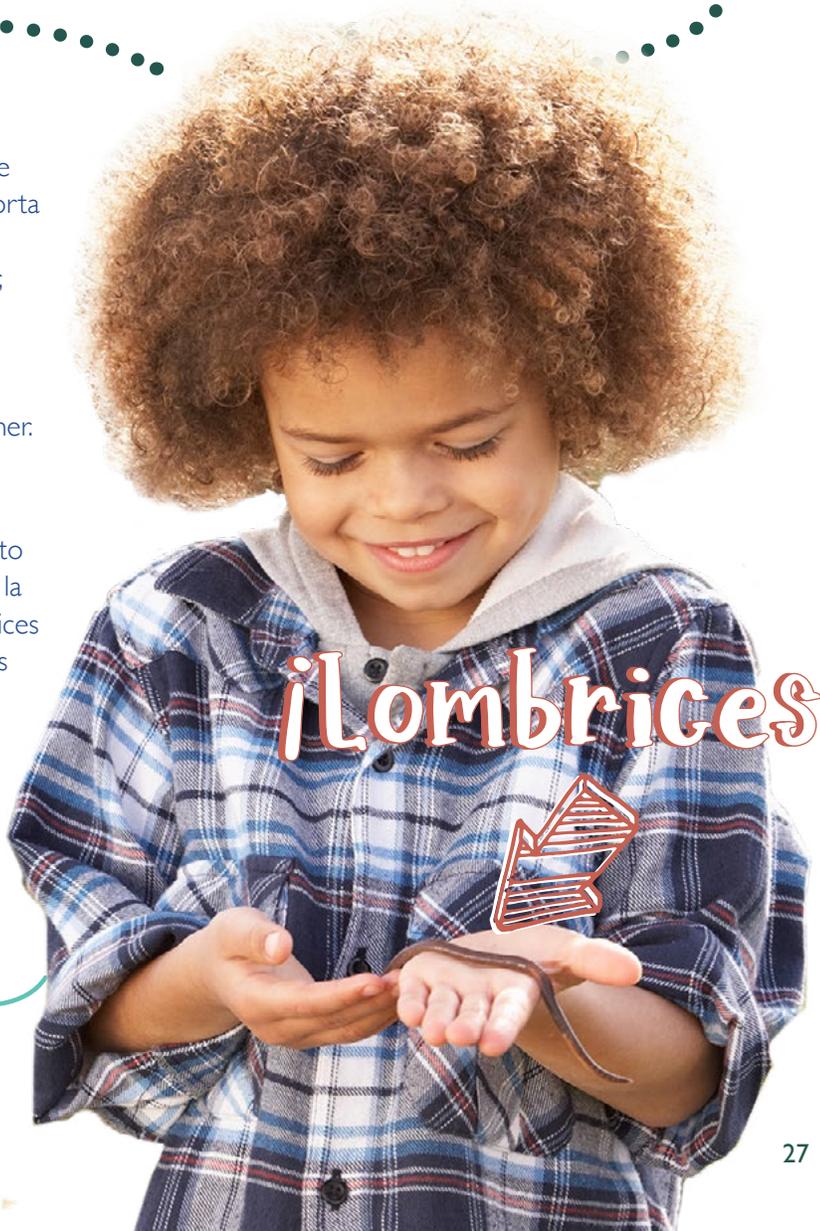
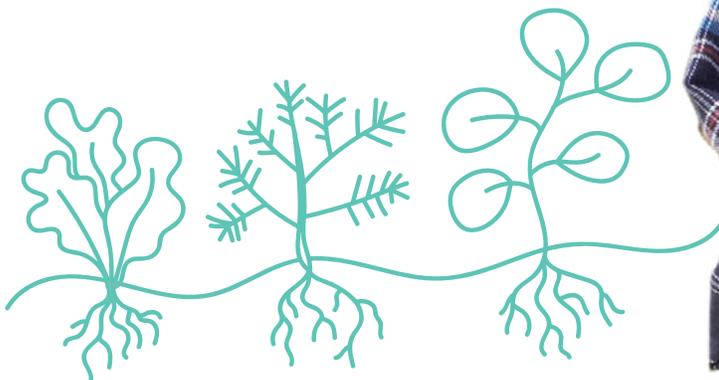
Lombrices

para combatir el
desperdicio de alimentos

Nutramos el suelo con vermicomposta

Existen cientos de formas de prevenir el desperdicio de alimentos en tu casa y comunidad. Ahora bien, no importa qué tan buenos seamos para evitar el desperdicio, siempre quedarán residuos que no podemos consumir, ¡al menos, no nosotros! A las lombrices, sin embargo, les encanta comer corazones de manzana, cáscaras de chícharo, rabos de pimiento y todo tipo de materia orgánica que nosotros no podemos o no solemos comer.

El compostaje con lombrices se denomina *vermicompostaje* o *lombricomposta*. Las lombrices se alimentan de los desechos de alimentos y el excremento que producen, al que se conoce como *humus*, renueva la tierra y la hace rica en nutrientes. En general, las lombrices son señal de una tierra sana, así que cuando excavamos hemos de tener siempre cuidado de no hacerles daño.



¡Lombrices!

Entendamos los desechos de alimentos evitables e inevitables

El primer paso para el vermicompostaje es saber qué alimentos pueden consumirse y cuáles pueden compostarse.

Alimentos evitables e inevitables Desechos alimentarios comestibles y no comestibles

Reclama

5 puntos para la insignia de productor-cocinero



jitomates cereza arrugados



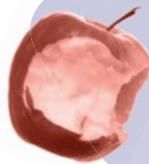
sándwich a medio comer



sobras



elote un poco manchado



manzana a medio comer



tallos de brócoli

melón a medio comer



cáscara de plátano



corazón de manzana



cáscara de melón



Cáscara de cebolla

olote de maíz



Composta



¡Espera! Hay algunos trucos que debes conocer.

Los tallos de brócoli,³⁹ las cáscaras de sandía,⁴⁰ la piel de cebolla⁴¹ y las mazorcas de maíz⁴² son elementos que pueden todos convertirse en deliciosos y nutritivos platillos. En la actividad 6 aprenderás a preparar alimentos con partes comúnmente desechadas, como las cáscaras de naranja.

Vermicompostaje: preparación de composta con la ayuda de lombrices

Tiempo estimado: 2 horas

Material:

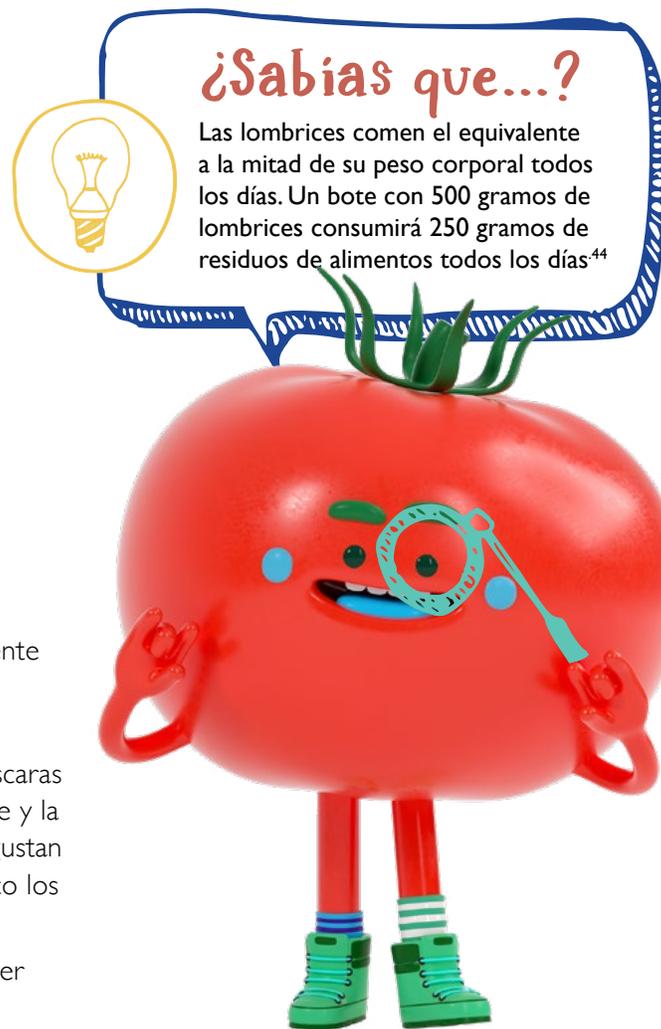
- Bote de plástico con una malla o agujeros de ventilación en la tapa
- Periódico
- Restos de café molido, corazones de manzana u otros residuos de alimentos
- Lombrices rojas (*Eisenia fetida*). Puedes ordenarlas en línea o pedir a alguien con un vermicompostero que te comparta unas cuantas. Se reproducirán, pero entre mayor sea la cantidad con la que empieces, más residuos de alimentos se comerán enseguida.

Manos a la obra:

- Recorta periódico y rocíalo con agua a fin de crear un ambiente suave y húmedo para tus lombrices.⁴³
- Alimenta las lombrices con trozos pequeños de desechos alimentarios no comestibles. A las lombrices les gustan las cáscaras de plátano, las puntas de la zanahoria, las cáscaras de aguacate y la mayoría de los residuos de alimentos crudos. Lo que no les gustan son los alimentos ácidos, como naranjas o limones, ni tampoco los alimentos de olor fuerte como las cebollas y los chiles.
- Todos los días debes dar de comer a tus lombrices y mantener húmedo el periódico rociándolo con agua.

¿Quieres hacer más?

- Aprende más acerca de la lombricomposta y de divertidos proyectos para trabajar con tus lombrices.⁴³
- ¿Estás listo para llevar el compostaje al siguiente nivel? Consulta la actividad 18 para aprender cómo construir un compostador al aire libre: podrás compostar muchos más alimentos y en mayor volumen que con tu bote de vermicomposta.



³⁹According to Elle (2013), "Cooking broccoli stalks" [Cómo cocinar tallos de brócoli], en: <www.accordingtoelle.com/broccoli-stems-as-healthy-as-the-florets/>

⁴⁰A Taste of Home (2018), "Watermelon Rind Pickles" [Encurtido de cáscara de sandía], en: <www.tasteofhome.com/recipes/watermelon-rind-pickles/>

⁴¹Farmers Almanac (2018), "10 Good Reasons to Save Those Onion and Garlic Skins" [Diez buenas razones para guardar la piel de cebolla y ajo], en: <www.farmersalmanac.com/uses-onion-garlic-skins-30580>

⁴²Wide Open Eats (2018), "Your Bare Corn Cobs Have 7 More Ways to Help you in the Kitchen" [Existen siete formas más en que los olotes pueden ayudarte en la cocina], en: <www.wideopeneats.com/corn-cobs-use/>

⁴³"Lombrices: la historia que no te contaron", en: <www.youtube.com/watch?v=17u_v7mXR30>

⁴⁴Véase: <<https://wormcompostinghq.com/feeding-your-worms/>>