

Más fiestas, ¡menos desperdicio!

¡Únete al movimiento mundial "Disco Sopa"!

La iniciativa internacional "Disco Sopa" consiste en organizar grandes fiestas en las que la gente se reúne con la finalidad de rescatar alimentos, preparar un banquete y luego comer y celebrar juntos el hecho de compartir alimentos con sus comunidades. Además de fomentar la sensibilización, estos eventos contribuyen a prevenir el desperdicio de alimentos y crear comunidad. Se trata de una estrategia que puede adoptarse para todo tipo de eventos.

Minifiesta

"Disco Sopa"

Tiempo: 1-2 horas

Material:

- Tablas de cortar, cuchillos, tenedores y platos
- Recipientes para los sobrantes
- Cámara
- Superficie para cocinar (parrilla, estufa o asador)

Reclama

5 puntos para la insignia de rescatista o de líder mediático





Los eventos “Disco Sopa” se celebran en más de 40 países alrededor del mundo y, en conjunto, ¡permiten rescatar 5,000 kilogramos de alimentos que se convierten en 25,000 comidas!

Manos a la obra:

1. Revisa en la cocina de tu casa qué vegetales y otros alimentos necesitan consumirse ya.
2. Pesa la cantidad de alimentos rescatados para medir tu impacto.
3. Inspirándote en la receta a continuación, prepara una sopa con todo lo que te hayas encontrado. Algunos ingredientes podrán utilizarse para hacer platillos de acompañamiento como ensaladas de frutas, un pay o bocadillos. Usa pan duro para tostarlo y agregar a tus sopas o ensaladas.
4. Sacar fotos de tus creaciones o dibújalas.
5. ¡Coman juntos! Si quedan alimentos sobrantes, empácalos para compartir o comer después.

“Disco Sopa” vegetariana

Existen tantas formas de preparar una sopa que es difícil que el resultado no sea bueno. A continuación, algunas instrucciones sencillas para preparar una sopa a la que puedes agregar ¡prácticamente cualquier cosa!

1. Comienza a preparar tu sopa friendo en aceite cebolla y ajo—e incluso jengibre—finamente picados, hasta que estén suaves y se hayan dorado.
2. Agrega los vegetales rescatados (primero los más firmes) y suficiente agua para hacer la sopa caldosa. Ten en cuenta que ésta se espesará conforme vaya cocinándose.
3. Prueba constantemente y añade sal, pimienta, chiles, hierbas y especias hasta que logres una deliciosa combinación de sabores. Anímate a preguntar a otros cocineros qué sabor consideran que falta.

¿Quieres hacer más?

Si deseas consultar una guía práctica y radical para organizar una “Megadisco Sopa” para toda tu comunidad, usa este útil [conjunto de herramientas](#):⁷⁶



1. Con autorización, consigue un lugar de fácil acceso que cuente con electricidad.
2. Pide prestado un sistema de sonido para poner música.
3. Rescata alimentos que nadie quiera. Pregunta a agricultores, horticultores, administradores de mercados, supermercados o panaderías si pueden regalarte para una buena causa los alimentos que no hayan vendido y que, de otra manera, terminarían en la basura. Pesa o cuenta los ingredientes rescatados para medir tu impacto.
4. Recluta a amigos y familiares para que te ayuden a recolectar los alimentos rescatados. Convierte el rescate de alimentos en una competencia para ver quién recolecta la mayor cantidad.
5. ¡Alborota a la gente! Diseña una invitación simpática y publícala en internet; difunde también el evento por medio de volantes, o pasando la voz.
6. Pide a todos los participantes que traigan sus propios recipientes y cubiertos, y unos adicionales para los invitados inesperados. Instala una estación para lavar platos.
7. Agrega tu música de baile favorita a [la lista de reproducción del Día Mundial de la “Disco Sopa” 2017](#)⁷⁷ en Spotify para animar tu fiesta.
8. ¡Cocina, sirve y disfruta la fiesta! Asegúrate de informar a todo mundo cuánta comida rescataste y a cuántas personas alimentaste.

⁷⁶Slow Food (2017), *Practical Guide to Organize a Disco Soup* [Guía práctica para organizar una Disco Sopa]; disponible en: <www.slowfood.com/wp-content/uploads/2017/03/TOOLKIT-WDS2017.pdf>

⁷⁷Slow Food Youth Network (2017), “World Disco Soup Playlist 2017”, en: <https://open.spotify.com/user/sfyn_nl/playlist/3SzLd1IUqvi8UHplmJU2Lo>