



VIVEN
BERDE

ViVEEnBERDE

CONSEJOS PRACTICOS PARA LA
SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL A
TRAVÉS DE PEQUEÑOS GESTOS

 **Bizkaia**

*enplegua, gizarte inklusioa eta
berdintasuna sustatzeko saila
departamento de empleo,
inclusión social e igualdad*

asociación
moviendote
por la integración y la participación ciudadana



Círculos de
Emprendimiento



Este material es una experiencia de Aprendizaje-Servicio de contenido medioambiental desarrollada en el marco de desarrollo del Programa “Círculos de Emprendimiento. Metodología innovadora basada en el Aprendizaje Servicio como mecanismo para fomentar el emprendimiento social de impacto entre colectivos vulnerables” impulsado desde la Asociación Moviendote por la participación e integración ciudadana y financiado por el Departamento de fomento del empleo, inclusión social e igualdad de Diputación Foral de Bizkaia.

Os invitamos a que la leáis, la utilicéis y compartáis.

Está hecha con toda la ilusión por las participantes en el Programa.

Esperamos que la disfrutéis y que ayude a ser un poco más conscientes de que la sostenibilidad empieza por pequeñas acciones.

Y ya sabes **¡¡VivenBERDE!!**



01 ¿CUÁL ES NUESTRO OBJETIVO?	// 09 - 15
02 UN POCO DE INFORMACIÓN Y ALGUNOS CONSEJOS	// 17 - 27
03 ALGUNAS RECETAS	// 29 - 35
04 Y ¿QUÉ OPINAS DEL RECICLAJE DE ROPA?	// 37 - 41



101

**¿CUÁL ES
NUESTRO OBJETIVO?**

Con este material queremos sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de ser personas comprometidas con hábitos de consumo responsable y racional, dando para ello pautas para que entre todos y todas podamos contribuir a la sostenibilidad medioambiental.

EL SERVICIO A LA COMUNIDAD

Queremos ser útiles a los demás y por eso os invitamos a que compartáis con nosotras el contenido de esta Guía, con la que vamos a concienciar sobre la importancia de adquirir hábitos sostenibles.

Perseguimos acercar a las personas al medio, sensibilizándoles sobre la importancia que tienen sus hábitos y comportamientos en la cadena de valor medioambiental.

¿QUE NECESIDAD ABORDAMOS?

La falta de sensibilización sobre los problemas medioambientales de nuestro entorno.

Algunos Objetivos que nos planteamos...

- * **Sensibilizar**
- * **Concienciar**
- * **Tomar conciencia del problema**
- * **Formar**
- * **Cambiar hábitos**
- * **Introducir nuevos comportamientos**
- * **Fortalecer el compromiso con la preservación del medioambiente**



102

**EXPERIENCIAS
DIGITALES, BUENAS
Y NO TAN BUENAS.**

UN POCO DE INFORMACIÓN Y ALGUNOS CONSEJOS

Hemos buscado un poco de información y realmente nos ha sorprendido:

“¿Sabías que cada persona desperdicia una media de 28 kilos de alimentos al año?”

“Reducir el desperdicio alimentario es responsabilidad de todos y todas.”

¿Y si con lo que nos sobra hacemos recetas diferentes?

Guarda los restos de comida que te hayan sobrado con cuidado. Podemos usar recipientes o tupperes precintados y por supuesto usar el frigorífico.

Podemos aprovechar lo que nos sobra cocinando recetas de aprovechamiento.

AQUÍ OS DEJAMOS ALGUNAS...

Pero antes unos consejos:

- * Planifica bien lo que vamos a comprar.
- * Haz una lista para comprar todo lo que de verdad necesitas. Puedes diferenciar los "caprichos" de aquello que realmente te hace falta.
- * Revisa la despensa y la nevera.
- * Revisa el congelador.
- * Repon sólo lo que te haga falta y hayas gastado.
- * Ajusta bien las raciones, No cocines más de lo que vayas a comer.
- * Distingue entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente.





103
RECETAS

RECETAS REALIZADAS CON ARROZ BLANCO SOBRANTE.

Receta Venezolana:

TORTITAS DE ARROZ CON VERDURAS

INGREDIENTES:

1. sobrante de arroz blanco
2. Verduras y condimentos que solemos tener en casa:
3. Cebolla (al gusto, pero recomendamos media cebolla)
4. Ajo (recomendamos 2 dientes)
5. Pimiento rojo o verde
6. Calabacín
7. Queso rayado
8. Huevo (recomendamos 1)
9. Harina de trigo (4 cucharadas)





PREPARACIÓN:

- I. **1° paso** - Comenzamos picando el calabacín en tacos pequeños (recordar que suele consumirse mucho por su gran aportación de agua) picar al gusto la cebolla y el ajo (en Venezuela solemos machacarlo para tener todo el sabor, pero nos tropezamos menos con el condimento).
- II. **2° paso** - Sofreír con un poquito de aceite y sal y añadir el arroz sobrante, removiendo hasta mezclar todo.
- III. **3° paso** - En otro bol, colocar el huevo y las 4 cucharadas de harina de trigo y el queso rallado, removiendo para mezclar y seguido añadimos el arroz con el resto de los condimentos. Continuamos moviendo para mezclar todos los sabores y dejar reposar media hora.
- IV. **4° paso** - Una vez que esta reposado podemos ir dándole formas a las tortitas.
- V. **5° paso** - En una sartén colocar poquito aceite e ir haciendo las tortitas dejar coser bien por cada lado y listo.

Podemos acompañarlas con carnes o verduras.





Receta Nicaraguense:

GALLO PINTO

También conocido en otros países de Latinoamérica como; arroz con gris, moros y cristianos, arroz con caraotas negras.

INGREDIENTES:

1. Sobrante de arroz blanco y alubia negra (Frijol, Caraota negra)
2. Verduras y condimentos que solemos tener en casa, al gusto:
3. Cebolla
4. Ajo
5. Comino



PREPARACIÓN:

- I. **1º paso** - Comenzamos picando y sofriendo la cebolla y el ajo

- II. **2º paso**-Añadimos la alubia negra sobrante, removiendo hasta mezclar todos los sabores y seguidamente le añadimos el arroz blanco.

Continuamos moviendo para mezclar todos los sabores y dejar reposar. **Podemos acompañarlas con carnes, verduras o con queso frito.**





Receta Colombiana:

BOLITAS DE ARROZ CON QUESO

INGREDIENTES:

1. Sobrante de arroz blanco (4 tazas)
2. 2 tazas queso rallado (a tu gusto en sabor pero que derrita)
3. Huevo
4. Harina de trigo
5. Pan rallado (podemos rallar el pan sobrante del día anterior)
6. Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- I. **1° paso** - Templamos un poco el arroz y lo mezclamos con el queso rallado, removiendo para unirlos bien.
- II. **2° paso** - hacemos las bolas de arroz con queso y dejamos reposar.
- III. **3° paso** - Colocamos tres boles donde le ponemos la harina, otro el huevo batido y el tercero el pan rallado y pasamos las bolas por ese orden por cada bol.
- IV. **4° paso** - Para finalizar ponemos en una sartén un poquito aceite a calentar y cuando este bien caliente, echamos las bolas hasta que se doren.





104

**Y ¿QUÉ OPINAS
DEL RECICLAJE
DE ROPA?**



Y ¿QUÉ OPINAS DEL RECICLAJE DE ROPA?

Reciclar ayuda a disminuir la contaminación del aire y del agua, de tal forma que se ahorran materias primas y energía para hacer cosas nuevas

“

El sector de la industria textil es uno de los que más impacto ambiental produce.

“

¿Sabías que para fabricar unos vaqueros se necesitan 7.500 litros de agua.?

Reciclar nuestra propia ropa va a ayudar a:

- * Reducir las emisiones de carbono
- * Disminuir la contaminación de ríos y mares
- * Reducir el uso de fertilizantes que dañan el medio ambiente

Si eres amante de la costura y deseas dedicar tu tiempo a ello activando tu creatividad, nosotras te proponemos algunas ideas de customización...

Adaptaremos una camisa de un familiar masculino, casi nueva pero que no desea usar, pero nos ha encantado el tono de color y la reutilizaremos en verano.

1° paso:

Marcamos con una tiza de color por donde deseamos cortar la camisa.

2° paso:

Cortamos la camisa siguiendo las marcas. En este caso cortaremos las mangas (que luego reutilizaremos para un cinturón) también cortamos los laterales.

3° paso: Podemos unirlos con cintas creadas de la misma camisa, encaje u otra tela.





Convertimos un vaquero que nos ha quedado pequeño en un bolso.

1° paso: En este caso, sobre todo utilizaremos la parte de arriba del baquero para nuestro bolso, y el resto para hacer las cascas.

Marcamos con una tiza de color por donde deseamos cortar la camisa.

2° paso: Cocemos la parte de abajo para darle fondo a nuestro bolso, cocemos las asas y ya tenemos un bolso listo para el verano. Podemos reforzarlo por dentro con el sobrante del vaquero.



Conseguimos transformar una bufanda grande en una blusa cerrada, con solo coser los laterales y añadir unos botones delanteros.



Y por último pero no por ello menos importante, qué os parecen algunos consejos sobre materiales que podemos reciclar para usar en nuestro día a día.

Si eres amante de las plantas como nosotras, te compartimos algunos consejos sobre **cómo preparar tu propio biofertilizante o compost casero de una forma muy fácil y así darles más vida a nuestras plantas** y también ahorramos algo de dinero. Para ello os damos algunos tips importantes.

En primer lugar necesitaremos un recipiente adecuado en el que ir añadiendo la materia prima que, poco a poco, se convertirá en compost. Este recipiente puede ser un tiesto viejo, palets de obra, cajas de fruta de madera, etc.

Nuestra mezcla de compost casero va a ir creciendo a partir de diferentes tipos de materias primas: cáscaras de huevo, peladuras de frutas y de verduras, pieles de patatas, posos de café... La clave está en combinar el azúcar, la celulosa y el nitrógeno de los diferentes desechos orgánicos con el fin de preparar ese abono orgánico que, en esencia, es el **compost casero**.



Te recomendamos echar una primera capa de tierra al fondo para que los restos no estén en contacto directo con el recipiente al fondo.

También es bueno saber que necesita cierto grado de humedad para poder ir formándose ese fertilizante artesanal, así, es necesario que la reguemos de vez en cuando procurando que la humedad penetre en las diferentes capas que hemos ido añadiendo a nuestra caja de compost.

Puede suceder que la falta de experiencia no nos permita a la primera crear un buen compost casero y solo tener como resultado que todo se pudran y no consigamos nada, podemos evitarlo si tienes en cuenta que debes ventilar periódicamente la masa de compost.

También puedes utilizar solo los restos de café que nos quedan en la cafetera porque puede ser un buen abono para ellas.

Esperamos que estos consejos os hayan resultado útiles y que ayuden a que entre todos y todas contribuyamos a proteger el medio ambiente.



Y ya sabes **¡¡VivenBERDE!!**

www.moviendote.org

