

## Aproveche al máximo los alimentos convirtiendo en abono sus residuos

Por Aaron Warnick

Las sobras de comida conforman un tercio de todo lo que tiramos a la basura. Sin embargo, en lugar de enviarlas a que se pudran en un vertedero, hay una mejor opción: reciclarlas y reutilizarlas a través del compostaje.

El compostaje consiste en tomar residuos orgánicos y dejar que se descompongan o pudran de una manera específica, así se pueden utilizar otra vez. Una vez que sus sobras se se hayan convertido en abono orgánico, pueden mezclarse con la tierra para que sea más rica en nutrientes. Esto puede mejorar la tierra para las plantas de su casa o del jardín.

El abono orgánico es más que las simples sobras de su plato: incluye aquello que no comería, como las cajas de pizza, la borra de café y las cáscaras de huevo. Es probable que considere todo eso como basura, pero como dice el dicho: la basura de una persona es el tesoro de otra.

"Usamos y desperdiciamos muchas cosas," dice Alex Truelove, director de ZeroWaste. "Mucho de lo que tiramos puede convertirse en abono, pero no convertimos casi nada".

Si bien a través del reciclaje la gente ha evitado que muchos envases vayan a parar a los vertederos, no se puede decir lo mismo de los residuos de alimentos que pueden convertirse en abono. Para la mayoría de la gente, el



compostaje no es tan sencillo como poner algo en un bote de basura de un color diferente. Por eso los residuos que pueden convertirse en abono a menudo terminan en la basura. Solo una pequeña fracción de los gobiernos locales cuenta con un servicio de recolección de abono por la acera, así que es probable que tenga que encontrar su propio sistema.

Según el Organismo de Protección Ambiental de los Estados Unidos, para lograr un abono exitoso se necesitan tres componentes básicos: marrones, verdes y agua.

◆ **VERDES:** Estas son las sobras básicas de comida. Son las partes de las frutas y las verduras que descartamos, por ejemplo, el centro de las manzanas y las cáscaras de plátano. Los verdes son el combustible de su pila de abono orgánico.

◆ **MARRONES:** Estos se encuentran con más frecuencia en un patio. Los marrones son hojas muertas, ramas y pequeños trozos de leña. Le dan volumen a la pila de abono y son tan necesarios como los verdes.

◆ **AGUA:** Piense en el abono orgánico como algo vivo. Necesita agua para sobrevivir. Su abono orgánico no debe ser una bazofia húmeda, pero tampoco debe ser seco. Añadir componentes húmedos puede ayudar.

Una vez que tiene los componentes, ¿cómo los utiliza? Hay algunas maneras en que puede combinarlos para formar el abono orgánico.

Si tiene espacio, simplemente comience por formar una gran pila," dice Truelove.

Puede ser así de fácil. Encuentre un poco de terreno libre, coloque algunas ramitas y pasto cortado y luego puede empezar a formar el combustible verde y marrón en partes iguales. Nunca incluya carne o huesos de animales porque eso atraerá la atención no deseada de la fauna local. Cúbralo con una lona para atrapar la humedad y promover la descomposición saludable. También puede comprar o construir un contenedor de abono de exterior.

Si bien no tiene necesariamente que meterse de lleno en la ciencia del compostaje, tiene que asegurarse de equilibrar los verdes, los marrones y el agua.

"No sé usted, pero yo soy un gran bebedor de café y si no fuera cuidadoso, mi abono estaría plagado de borra de café y demasiado ácido para ser realmente utilizable," dice Truelove.



>> Para más consejos útiles sobre compostaje, visite [www.epa.gov](http://www.epa.gov).

Del mismo modo, una pila de cartón mojado no va a dar buenos resultados, así que asegúrese de que la mezcla sea variada. Si desea interiorizarse más sobre este tema, puede encontrar muchos recursos detallados en línea y aprender cómo aprovechar al máximo su abono orgánico.

Y si no tiene un espacio al aire libre para utilizar, hay otras formas en que puede hacer abono orgánico en su hogar. Comience por conseguir un recipiente de cerámica que pueda colocar en su encimera y agregue las sobras a medida que cocine o coma.

Una vez que esté lleno, puede trasladarlo a su pila de abono al aire libre o llevarlo a un sitio de recolección de la comunidad. En algunas áreas, hay empresas que recogen los desechos que pueden convertirse en abono y le devuelven el producto final para que lo use en sus plantas, jardines y patio.

El compostaje es, además, muy bueno para el medio ambiente. Cuando las sobras de alimentos y otros desechos que pueden convertirse en abono van a un vertedero, no obtienen el oxígeno que necesitan para descomponerse adecuadamente. En cambio, quedan atrapados y luego liberan metano en el aire.

¡Así que al hacer abono, está haciendo una obra de bien por partida doble!



### Qué poner en su contenedor de abono

Usted debe incorporar los componentes adecuados a la mezcla para lograr una cantidad saludable de abono. A continuación, se señalan algunas cosas que debe y no debe incluir:

#### QUÉ SÍ

Frutas y verduras  
Borra de café y filtros  
Periódicos triturados  
Cáscaras de huevo  
Cartón  
Saquitos de té  
Papel

#### QUÉ NO

Huesos o sobras de carne o pescado  
Desechos de mascotas  
Queso y productos lácteos  
Grasas, manteca de cerdo o aceites

