

# (NO) TIRO PORQUE (NO) ME TOCA

Todos tenemos parte de responsabilidad en el desperdicio de comida.

Dicen que jugando se aprende. Por eso te presentamos un sencillo juego para que aprendas a aprovechar la comida que consumes y te conviertas en un consumidor verdaderamente responsable. No hace falta que tires dados... ¡aquí no se tira nada!



## 1 Compra de forma responsable

No compres más de lo que vas a consumir. Y no te pierdas en ofertas 2x1 con fechas de caducidad demasiado próximas. Elaborar una lista de la compra ayuda a no pasarnos con el carrito de la compra.

## 2 Comparte la comida

Existen servicios online y apps para compartir entre particulares alimentos que sobran o están cercanos a su fecha de caducidad. Y también puedes repartir comida preparada entre familiares, por ejemplo. Un destino mucho mejor que el cubo de la basura.

## 3 Pide las sobras

Si no las pedimos para llevar, las tirarán. No debe darnos vergüenza: pueden servirnos para comer en casa o preparar nuevos platos y, recuerda, es comida que ya hemos pagado.

1

Compra de forma responsable



2

Comparte la comida

Pide las sobras al comer en restaurantes

3



CONSUMIDOR CONSCIENTE



## 4 Organiza un plan de comidas

Realizar un menú semanal puede ayudar a planificar la lista de la compra y racionalizar lo que se lleva a casa para reducir el desperdicio drásticamente.

## 5 Sirve raciones justas

Lo que sobra en un plato suele tirarse, mientras que lo que queda en la fuente se guarda. Ajustando las raciones, racionalizamos también el desperdicio.

## 6 Congela los alimentos sobrantes

Casi todo es apto para congelar. Hazlo en porciones pequeñas o individuales, en función del tamaño de la familia. Una vez cocinado un producto descongelado, puede volver a congelarse ya elaborado.



CONSUMIDOR ORGANIZADO

Congela los alimentos sobrantes

6



Sirve raciones justas



5

Organiza un plan de comidas

4



## 7 Llévate los recortes

Al hacer la compra, podemos llevarnos los recortes de carne o pescado cuando pedimos que nos los limpien. Servirán para caldos o salsas.

## 8 Cocina con sobras

Es parte de nuestra tradición gastronómica hacer tortillas o purés con verduras sobrantes; albóndigas o croquetas con restos de carne, pescado o legumbres; zumos o macedonias con fruta madura; gazpacho con pan duro... La lista es infinita.

## 9 Compost para las plantas

Si eres aficionado a la jardinería o tienes un huerto, una compostadora permitirá reutilizar las sobras de la cocina: mezclándolas con otro material orgánico (recortes de poda y hasta cartón de embalaje), la descomposición natural generará en unos meses el mejor abono.

7

Llévate los recortes



Cocina con sobras

8



Compost para las plantas

9



CONSUMIDOR MUY RESPONSABLE



[www.notireslacomida.org](http://www.notireslacomida.org)



La fuerza de tus decisiones

