



Llegaron las Fiestas Patrias, los volantines, la vida al aire libre y los asados... ¿Sabías que si no disminuimos nuestro consumo de carne a la mitad, las emisiones de CO2 por agricultura llegarán a 52% para el 2050? ¿Sabías que el 80% de la superficie agrícola se utiliza para la alimentación del ganado destinada a la producción de carne? En nuestro primer boletín te entregaremos información, una receta y buenas ideas para que disfrutes de este Dieciocho de una manera más amigable con el medio ambiente.

IDEAS PARA UN 18 SUSTENTABLE:

- Usa parrillas a gas o eléctricas, ahorrarás en carbón y generarás menos humo.
- Reduce el consumo de carne, y si vas a consumir prefiere:
 - Producción nacional y de libre pastoreo (la mayoría de la producción del sur de Chile lo es, lee las etiquetas)
 - La producción de pollo y cerdo tiene una huella hídrica menor a la de vacuno.
 - Prefiere cortes con menos grasa, ya que esta al quemarse, genera muchísimo humo.
- Si vas a tomar terremoto u otra bebida, rechaza la bombilla o usa una cuchara.
- Recuerda hacer hielo en tu casa, evitarás comprar en bolsas plásticas.
- Prefiere bebestibles en envases retornables o de vidrio, recuerda que este último es infinitamente reciclable, no así el plástico.
- Reutiliza los adornos de años anteriores o prepara los tuyos reutilizando materiales que tengas en tu casa.
- Recicla el aceite que generes. Recuerda que un litro de aceite contamina 1.000 litros de agua.
- Separa y lleva tus residuos reciclables al Punto Limpio.
- Si comes fuera, lleva contigo un kit de reutilizables con: vaso o mug, bombilla, servilleta de género, caja o tupper y bolsa de género. Recuerda que platos y

vasos de plástico o cartón, no pueden ser reciclados si están contaminados con residuos orgánicos.

- Evita el desperdicio de alimentos y prepara ajiaco o un caldo con las sobras.



VOLVER AL PASADO:

Volantín de Papel

Para que este tradicional juego no deje una huella permanente en tendidos eléctricos, árboles y techos, prefiere el clásico volantín de papel y palitos de coligue. Las modernas cometas de plástico, se destruyen con facilidad, quedan sin arreglo y listas para ser desechadas. Los juegos tradicionales y sus materiales más naturales siguen siendo la mejor opción para disfrutar en Fiestas Patrias.



RECETA:

Pebre clásico con tallos de espinaca y hojas de apio

Para 6 personas aprox.

Ingredientes

1 taza de tallos de espinaca

½ taza de hojas de apio

1 taza de hojas y tallos de cilantro

½ cebolla cortada en cubitos chicos

3 tomates pelados y picados en cubitos chicos

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de vinagre de manzana

Sal y pimienta a gusto

Preparación

En un bol con agua hirviendo poner la cebolla picada con 1 cucharada de sal para amortiguar.

Mientras tanto, disponer en la mini pymer o procesadora de alimentos, los tallos de espinaca, las hojas de apio, los tallos y hojas de cilantro y el aceite de oliva. Moler hasta que esté todo bien picado, luego mezclar con la cebolla y el tomate picado. Aliñar con vinagre de manzana, sal y pimienta a gusto.



HACER A MANO:

Paños de yute para lavar la loza

El yute es una fibra vegetal 100% biodegradable. Se produce principalmente en India y Bangladesh, en zonas rurales muy pobres. Por esto, según la FAO, hay varios proyectos sociales que incentivan su cultivo y exportación. Crece rápido y no necesita mucha agua ni cuidados para su producción.

El yute tejido a crochet es muy resistente e ideal para limpiar ollas o fuentes muy sucias y así, reemplazar las clásicas esponjas amarillas, que están hechas de plástico no reciclable.

Para hacer este paño, necesitas yute (disponible en ferreterías y ferias) y un crochet n°4. Comienza tejiendo una cadeneta hasta obtener 20 cms. Cuando llegues al final, sube tejiendo la siguiente corrida en medio punto y continúa hasta obtener un cuadrado. No hagas formas ni calados, porque al contacto con el agua, la fibra se apretará y quedará firme. Cuando veas que está muy gastado, puedes compostar este paño o cortarlo en pedacitos pequeños y enterrarlo directamente en la tierra.

Si crees en un mundo mejor ¡hazte cargo! Aplica estos tips y compártelos para que cada día seamos más.

¿Tienes alguna idea, nos quieres sugerir un tema o quieres ponerte en contacto con nosotras? Escríbenos a haztecargo2019@gmail.com

[#boletinhaztecargo](#)

haztecargo2019@gmail.com

[Actualiza tus preferencias](#) o puedes [anular la suscripción de este boletín](#).

This email was sent to

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Hazte Cargo · [avenida padre sergio correa 12000](#) · Santiago 7550000 · Chile

