

Boletín nº2 - Agua



¿Sabías que la **huella hídrica es una forma de calcular el agua que se necesita para producir un producto o servicio**? ¿Sabías que solo el 2,5% del agua del planeta es agua dulce para sostener toda la vida en la Tierra? De esta, un 68,1% es hielo, el 30,1% está en napas subterráneas y apenas un 1,2% está en la superficie como ríos y lagos.

Los seres humanos estamos usando **el 70% del agua en la agricultura, un 19% en actividades industriales y un 11% a nivel doméstico**, que si bien no es tanto, significa que cada día consumimos 300 litros de agua para ducharnos, tirar la cadena, regar y otras actividades cotidianas.

En este boletín te compartimos algunas **ideas para reducir el consumo de agua en nuestras casas**.

Te recomendamos ver un [video](#) explicativo y te invitamos a responder [este formulario](#) para conocer tu huella hídrica.

Fuente: Global Footprint Network



¿Cómo cuidar el agua en nuestras casas?

1. En la ducha:

1. Duchas cortas, por cada minuto son 20 litros que se van.
2. Poner un balde para recibir el agua fría mientras se calienta y el exceso de la ducha. Lo puedes usar como descarga directa en el WC o para regar.
3. Bañarte con agua helada en verano, así se ahorra agua y gas.
4. Lávatelo menos el pelo, puedes acostumbrarlo a lavarte una o dos veces a la semana.

2. En el WC:

1. Pon una botella o varias pequeñas con arena o tierra dentro del estanque y ahorrarás con cada descarga.
2. No lo uses de basurero.

3. En la cocina:

1. No siempre necesitas usar detergente, solo cuando hay aceite de por medio.
2. Usa detergente biodegradable.
3. Reutiliza el agua, puedes poner un bowl donde laves y eso lo usas después para regar o lo acumulas en un balde más grande.
4. El agua del remojo de las legumbres úsala para regar, lo mismo cuando laves frutas y verduras o cocines verduras sin sal.

4. Lavandería:

1. Lavar siempre con carga llena.
2. Organízate y lava menos veces por semana.
3. Hay detergentes que no necesitan la opción de enjuague, pruébalos!
4. Si usas detergente biodegradable podrías reutilizar el agua en el jardín.

5. En las plantas o patio:

1. Riega cuando se vaya el sol, así evitas que se evapore rápidamente.
2. No riegues con mucho viento.
3. Los árboles deben regarse según su tamaño, el tipo de suelo y la época del año, infórmate bien.
4. Si puedes, instaure el riego por goteo.
5. Deja crecer el césped 5 a 6 cm, necesitará menos agua.
6. Si vives en un lugar muy seco, puedes enterrar botellas de agua con apertura arriba y las llenas, así riegas con profundidad y no se pierde agua en la capa superior del suelo.



MÁS DATOS...

Para fabricar ropa, alimentos y muchas cosas se necesita muchísima agua, eso es la huella hídrica. Un consumo indirecto de agua que podría llegar a 5.000 litros por día por persona.

El agua también se usa para regar, para producir alimentos como también para producir energía. Y **tú puedes ahorrar agua** disminuyendo drásticamente el consumo de alimentos de origen animal o comprando menos ropa, prefiriendo ropa de segunda mano, usando menos papel, midiendo tu consumo de café y de agua embotellada.

Para que puedas dimensionar cuánta agua se necesita para producir un producto, aquí van algunos ejemplos:

- Una taza de café: 145 litros
- Un té: 485 litros
- Un kilo de azúcar: 1.500 litros
- Una manzana: 125 litros
- Una hamburguesa: 2.500 litro
- Un kilo de pollo: 3.550 litros
- Una camiseta de algodón: 2.700 litro
- Un par de jeans: 8.000 litros



RECETA:

Porotos pallares con verduras y salsa (para 2 a 3 personas)

- 1 taza de porotos pallares crudos remojados en agua durante 12 horas
- 1 taza de verduras variadas como kale, zanahoria, pimiento rojo (también puede ser brócoli, coliflor, zapallito italiano y/o betarraga)
- Puñado de hierbas frescas (albahaca, perejil y/o cilantro)
- 2 cucharadas de semillas de girasol o zapallo
- Chorrillo de aceite de oliva
- Sal de mar y pimienta fresca molida a gusto

Para la salsa

- 2 tazas de tomates maduros (pueden ser grandes o cherry)
- 1 zanahoria pelada y picada
- 1 cebolla morada chica
- ¼ pimiento rojo o amarillo

- Chorrillo de aceite de oliva
- Orégano, tomillo o romero a gusto
- Sal de mar y pimienta fresca a gusto

Preparación:

Colar y lavar bien los porotos (podría ser otra legumbre), juntar el agua del remojo para luego regar las plantas.

Poner a cocer los porotos en una olla con abundante agua, cuidando de que quede espacio en la parte superior para poner un colador o una vaporera.

Por otra parte, lavar y picar las verduras escogidas.

Cuando hayan pasado 15 minutos y las legumbres estén más blandas, poner sobre la olla el colador (tiene que ser metálico) o vaporera y aprovechar el mismo calor de la cocción para preparar las verduras al vapor. Retirarlas una vez que estén al dente y apagar el fuego cuando las legumbres estén cocidas. Reservar.

Para la salsa mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener un batido cremoso (se puede agregar un mínimo de agua si fuese necesario).

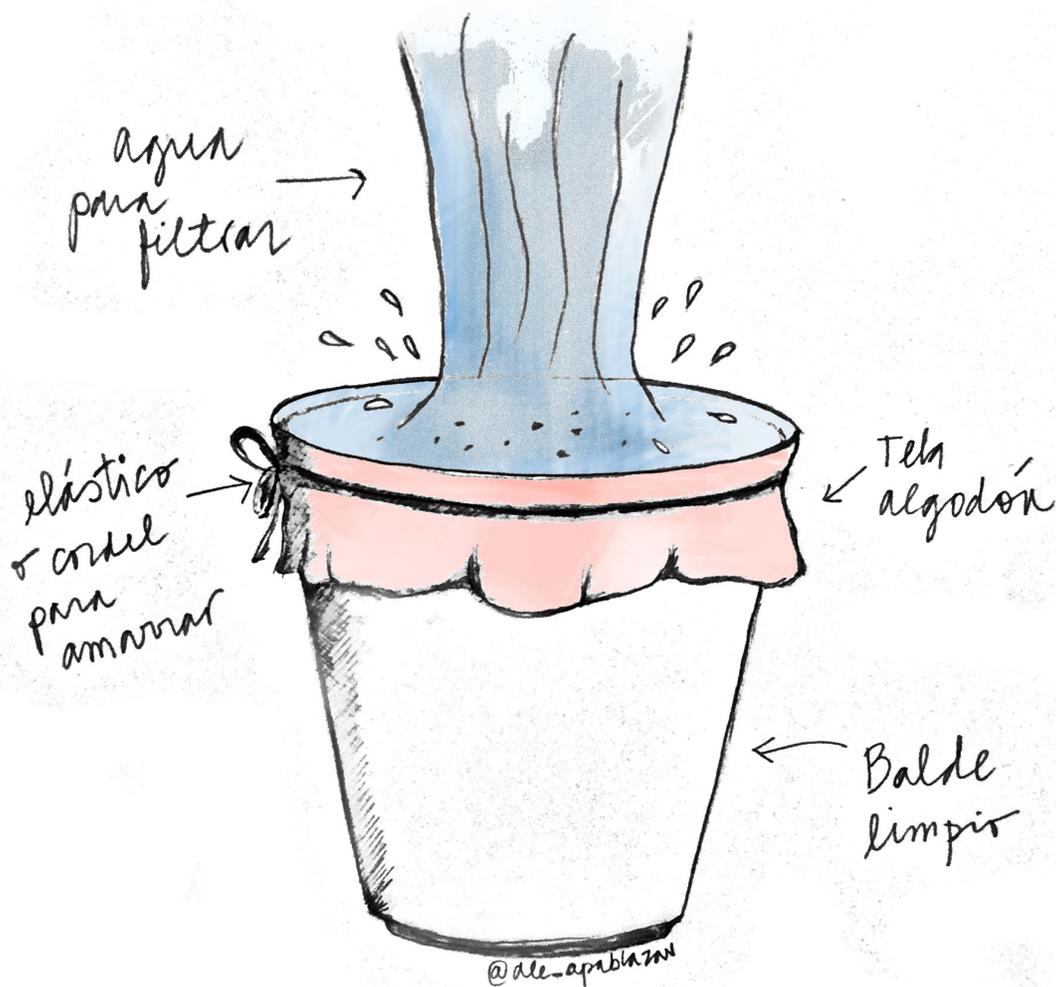
Poner en una olla a fuego bajo y revolver de vez en cuando, hasta que la salsa se reduzca y tome la consistencia deseada.

Opcionalmente se puede tostar en un sartén a fuego bajo las semillas (sin aceite) hasta que comiencen a dorarse. Reservar.

Servir en un bol los porotos, las verduras al vapor, agregar un par de cucharadas de la salsa, las semillas tostadas, las hierbas frescas picadas, sal, pimienta y un chorrillo de aceite de oliva.

Acompañar con una ensalada verde.

El resto de la salsa se puede guardar en un frasco de vidrio en el refrigerador o se puede congelar.



HACER A MANO:

La escasez de agua domiciliaria en las comunas de Alhué, San Pedro de Melipilla y Petorca –por nombrar algunas– es resultado del mal manejo que se le ha dado al recurso disponible, priorizando el cultivo agrícola, por sobre las necesidades de la población.

El daño es grave, y según algunos expertos, irreversible. Lo que queda es darle un uso consciente y aprovechar cada gota. Para esto, la Cruz Roja ha elaborado varios documentos para almacenar y tratar aguas de manera doméstica. A los métodos de desinfección por ebullición o mediante pastillas de cloro, se suman métodos de decantación o filtrado, este último es muy útil para reutilizar el agua para lavar ropa o para rellenar las descargas del baño. Para esto, debes poner una tela de algodón en un balde grande y amarrarla para que funcione como colador. De esta manera, los restos sólidos y algunas partículas de aceite, quedarán en la tela y podrás usar esa agua en otras

cosas. Luego de usarla, puedes dejar la tela al sol y sacudir los restos sólidos, lavarla y usarla nuevamente.

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

Si vas a compartir, agradecemos que menciones a las autoras de este boletín:
[@brotesyraices](#) [@antojista](#) [@compostera.cl](#) [@ale_apablazav](#) [@vivrconsciente](#)
[@loquemaspuedo](#)

[#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

