

## Boletín nº3 - Rechazar



### R de Rechazar

El mejor residuo es el que no se genera, por eso decimos que Rechazar es la primera regla.

El reciclaje, como nos suelen decir, no es la panacea. De hecho, es la última de las llamadas “erres”. Antes de reciclar debes intentar: rechazar, reducir, reutilizar o reparar, y si no lograste darle un destino a tu residuo, ahí recién debes reciclar. Por eso es importante pensar antes de comprar y saber si ese material es reciclable en tu región. El orden de las “erres” está pensado para que generemos menos desechos y con eso, gastemos menos recursos de este planeta finito.

Muchos hemos llegado a un nivel de automatización en el que ni siquiera nos cuestionamos si es necesario que nos entreguen 5 servilletas cuando compramos un helado en barquillo, dos bolsas para echar las alcachofas en la feria, o si al donar sangre recibimos un juguito en caja con un paquete de galletas. Tampoco si vamos a un seminario y aceptamos el kit con bolsa, carpeta, lápiz y chapita.

Rechazar es una R que nos obliga a estar alertas y conscientes de lo que está pasando en nuestro entorno. Es una oportunidad para aprender a decir “no gracias” y manifestar nuestro rechazo a prácticas que nos parecen poco sustentables a nivel social, económico y medio ambiental, como los tipos de envases, publicidad sexista, maltrato laboral, mal uso de agua para la producción, contaminación por termoeléctricas o malas prácticas en políticas públicas locales o nacionales. El rechazo a ciertos productos, manifiesta esa actitud de descontento y causa un impacto que, en suma, genera cambios sociales importantes.

### Cosas que puedes rechazar

Todo objeto que usarás solo una vez: desde una bombilla de plástico o papel, vasos de papel con plástico, cucharitas para helados, vasos plásticos para jugos o de plumavit para el coffee break. Además de envases de snack y colaciones.

Envases de comida rápida como bandejas, cajas o cubiertos. Puedes llevar tu propio

contenedor y pedir que pongan la comida ahí. Ten en cuenta que cada vez hay más lugares en los que puedes comprar a granel con tus propios envases, averigua y prefiere comprar en ellos.



### Té yogui cítrico (del libro Reina Palta)

- 6 tazas de agua purificada
- 2 ramitas de canela
- 6 vainas de cardamomo
- 7 a 10 granos de pimienta negra
- 2 cms. de jengibre fresco
- Cáscara de 1/2 limón
- 7-10 hojitas de cedrón fresco o seco

Pon en una olla el agua, canela, vainas de cardamomo abiertas, pimienta y jengibre cortado en rodajas.

Deja hervir de 5 a 7 minutos con la olla tapada.

Apaga el fuego y añade la cáscara de limón y el cedrón. Vuelve a tapar por unos minutos más.

Cuela y sirve, puedes tomarlo frío o caliente. Puedes endulzarlo con azúcar de caña integral o miel de abejas.

**\*Para esta receta compra los ingredientes a granel y así no generarás basura!**

Hay muchas recetas deliciosas que nos permitirán ir cambiando de a poco los envasados y procesados que tan dañinos son para el medioambiente, ya sea en los procesos de producción, distribución o con su empaque.

**Algunas ideas:**

- Cambiar los aliños envasados por vinagretas preparadas en casa (si les agregas jugo de limón pueden durar varios días en el refrigerador, guardadas en frascos de vidrio)
- Preparar mayonesa o ketchup caseros, hay muchas recetas veganas deliciosas.
- Cocinar en casa! Preparar pan, masas de pizza, helados, hamburguesas de legumbres, galletas, etc... y evitarnos los empaques que compramos habitualmente, que muchas veces ni siquiera son reciclables, están llenos de aditivos que dañan nuestra salud, el medio ambiente, y pueden venir de países tan lejanos que su contaminación en la distribución también es un tema para que cuestionemos.

La clave está en organizarse, ir incorporando recetas de a poco, para que no se haga cuesta arriba y disfrutar del proceso!



**Limpiador desengrasante y multiuso de Cítricos**

**Ingredientes**

- Cáscaras de cítricos naranja, limón, pomelo, lima, etc
- Agua
- Bidón o botella plástica de boca ancha

### Elaboración paso a paso

1. Cortar las cáscaras en trozos.
2. Introducir a la botella y rellenar hasta la mitad o  $\frac{3}{4}$  de su capacidad.
3. Rellenar con agua de la llave, tapar y dejar fermentando en un lugar oscuro por 30 días con un peso para que las cáscaras no queden en contacto con el aire.
4. Mover un poco cada 3 días y abrir para liberar el exceso de gas.
5. Colar y usar con un rociador para limpiar pisos, superficies, cocina, baño y como desengrasante.
6. Pueden volver a usarse las cáscaras una segunda vez y compostarse luego de este proceso (le bajará mucho la acidez).

### Notas de la Receta

- Puede usarse la cáscara con la parte blanca e incluso con restos de pulpa.
- En caso de formarse hongos durante el proceso se debe eliminar, ya que pueden ser peligrosos en caso de ser ingeridos.

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](mailto:haztecargo2019@gmail.com)

Si vas a compartir, agradecemos que menciones a las autoras de este boletín:  
[@brotesyraices](https://twitter.com/brotesyraices) [@antojista](https://twitter.com/antojista) [@compostera.cl](https://twitter.com/compostera.cl) [@ale\\_apablazav](https://twitter.com/ale_apablazav) [@vivirconsciente](https://twitter.com/vivirconsciente)  
[@loquemaspuedo](https://twitter.com/loquemaspuedo)

[#boletinhaztecargo](https://twitter.com/boletinhaztecargo)

---

[haztecargo2019@gmail.com](mailto:haztecargo2019@gmail.com)

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

---

This email was sent to [fcaamenabar@gmail.com](mailto:fcaamenabar@gmail.com)

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

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

