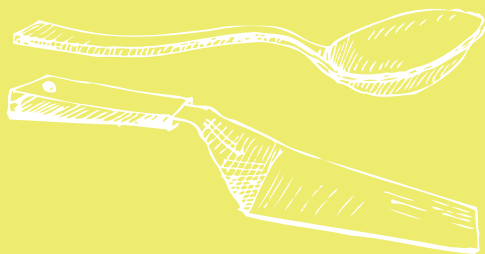
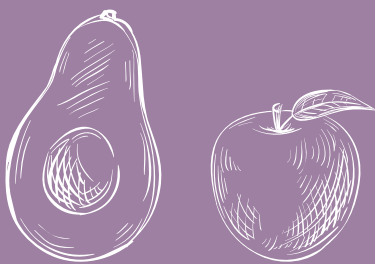




GUÍA ILUSTRADA PARA  
**Conservar**  
más y mejor  
tus frutas y verduras



**Aprende a aprovechar  
tus frutas y verduras,  
sin necesidad de tirarlas.**

Tips de cientos de chefs, especialistas  
y consejos de personas normales  
como tú y como nosotros



Hecho por DILMUN.MX para ti

  
**DILMUN**  
M E R C A D O



## ¿Porque este eBook?

*Colores, frescura, sabor, aromas, texturas y formas de vida. ¿Quién no ha experimentado las delicias de comerse una fruta o una verdura en su punto? Cada vez importan más aquellas experiencias naturales, o simples. Y en este sentido, nada más bueno (más sano) y más simple que los alimentos naturales.*

*La Organización Mundial de la Salud, incluso, sugiere cuatro grupos de alimentos: Primarios, Culinarios, Procesados y Ultraprocesados; en donde los primarios son, precisamente, las frutas y las verduras.*

*Además, comer alimentos primarios resulta en la mayoría de los casos lo más económico y nutritivo. Es decir, en relación costo-beneficio, los productos frescos son los que más nos aportan nutrientes por un costo más bajo. A diferencia, la comida ultraprocesada en la mayoría de los casos, siempre resulta la más cara (a largo y a corto plazo).*

*Con este eBook, queremos celebrar a las frutas y a las verduras, recabando todo lo que sabemos sobre cómo guardarlas y conservarlas. Queremos reconectar con nuestros alimentos, regresar a lo más “primario”, lo más natural de nuestra alimentación. Y en esta trayectoria, ofrecerte una guía cariñosamente ilustrada, para que siempre sepas cómo cuidar de tus frutas y verduras y aprovechar sus bondades al máximo.*

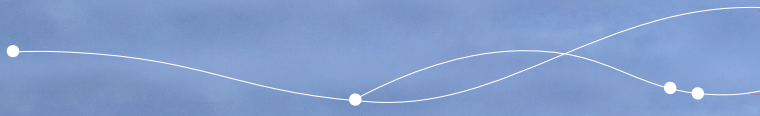
*Este es el primero de muchos eBooks que queremos construir. Para lograr esta tarea reunimos a más de 100 personas que, con su conocimiento empírico o transmitido por generaciones, nos ayudaron a crear este libro. Tu también puedes sumarte. Si conoces algún tip (o conoces a alguien que tenga un secreto sobre cómo conserva sus alimentos y quiera compartirlo), ¡no duden en escribirnos!*





  
**DILMUN**  
MERCADO

[www.dilmun.mx](http://www.dilmun.mx)



**capítulo I**

**Una carta de amor a nuestros ancestros:**

Cómo conservaban ellos las frutas y las verduras 4

Cuando no existía el refrigerador 3

5 maneras de conservar tus alimentos sin utilizar el refrigerador 5

Cuando llegó el refrigerador 9

Quitando el oxígeno: *tuppers* y envolturas 9

**capítulo II**

**Conservando tus frutas y verduras 10**

Primero lo primero 11

Gas etileno: qué mezclar y qué no 11

Cómo guardar 12

Cuando ya están muy maduras 12

¿Cómo alargar la vida de tus frutas y verduras? 12

**capítulo III**

**Alternativas creativas antes de desperdiciar 14**

¿Qué hacen las personas para no desperdiciar? 15

Basura orgánica: nada es un desperdicio 16

¿Qué es una composta y para qué sirve? 18

¿Qué ingredientes sí y cuáles no agregar a la composta? 19

**capítulo IV**

Los consejos de nuestras abuelitas 20  
(y otros secretos mágicos) para conservar  
más y mejor nuestros frescos

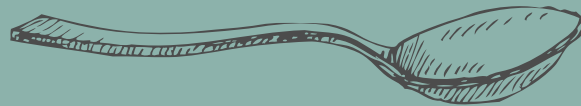


## capítulo I

# Una carta de amor a nuestros ancestros: Cómo conservaban ellos las frutas y las verduras

*Al nómada silvestre lo cambió algo muy desde dentro: el paladar. Y es que, desde que comenzó a cultivar sus propios alimentos, sus pies echaron raíces a la tierra y cambió para siempre su historia; nuestra historia. Desde entonces, la humanidad somos una especie curiosa que se define por muchas cualidades, pero quizás de las más importantes es la comida.*

*Es muy cierto: lo que comemos ha transformado nuestras formas de vivir por mucho tiempo; nos modifica desde adentro, y así es como rige nuestra forma de ver el mundo, e incluso de cambiarlo.*



**DILMUN**  
MERCADO

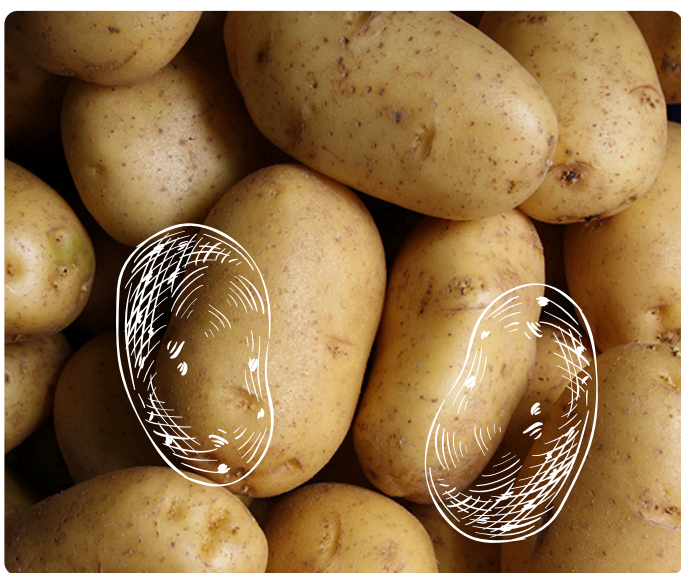


## ¿Todo esto han hecho los alimentos en nuestra vida?!

¡Claro! Pero esta visión romántica hacia lo que comemos también puede ser a la inversa: ese nómada silvestre se las ingenió para volverse sedentario, construir comunidad, compartir alimentos; imaginó una nueva forma de vida que no hubiese sido posible sin antes haber pensado: ¿cómo debo conservar los alimentos ricos y frescos por más tiempo?

Nuestros ancestros tenían una cualidad que nosotros hemos perdido, pero podemos retomar: la capacidad de observar.

Observaban los alimentos, se daban cuenta de que la papa bien almacenada duraba más que otros vegetales, o que la mayoría de los frutos podían conservarse varios días en una temperatura fría bajo tierra. Usando el sentido común y ejercitando la observación, nuestros ancestros nos heredaron todo lo que sabemos hoy sobre conservar alimentos sin la necesidad de utilizar un refrigerador. Es posible, sólo hay que mirar hacia atrás y aprender de lo que generaciones pasadas (con amor) nos han heredado.



## Cuando no existía el refrigerador

Seguramente tu abuela te ha compartido esos tips mágicos que te ayudan a conservar más tiempo uno que otro vegetal. ¿Y si te dijéramos que esos consejos de la abuela son mucho mejores que el refrigerador?

En la antigüedad, las personas construían pequeñas casas sobre los manantiales o arroyos para mantener el agua potable limpia. Estas pequeñas casas se convertían en espacios fríos que conservaban una temperatura idónea para los alimentos. Con el tiempo estos lugares se utilizaron también para el almacenamiento de alimentos, como un refrigerador. Inclusive, su ergir los alimentos en el agua ayudaba a que los vegetales y los lácteos se mantuvieran en mejor estado.

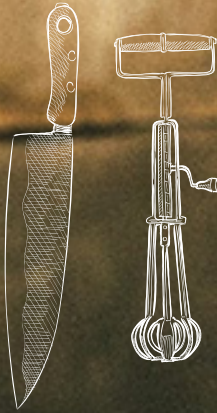
Nuestros ancestros también llegaron a cavar hoyos en la tierra para utilizarlos como refrigeradores. Las frutas y las verduras se introducían en los hoyos y se cubrían con aserrín o paja. Más tarde, se comenzó a utilizar hielo para cubrir estos hoyos, mismo que se conseguía en ríos congelados. Algunas personas comenzaron a vender estos bloques de hielo para “refrigerar” los alimentos. Con un cuidado adecuado del hielo, éstos podían durar mucho tiempo.

Como puedes darte cuenta, todas estas técnicas surgieron cuando las personas se dieron cuenta de que las temperaturas bajas alentaban el proceso de descomposición de los alimentos.

Sin embargo, conservar las frutas y las verduras no sólo se logró utilizando las temperaturas a nuestro favor. Nuestros ancestros crearon muchísimas técnicas para guardar el sabor de los alimentos y sus propiedades.



capítulo 1



  
**DILMUN**  
MERCADO

[www.dilmun.mx](http://www.dilmun.mx)

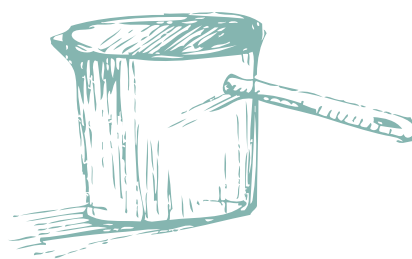




## ¡Sí se puede! 5 maneras de conservar tus alimentos sin utilizar el refrigerador

Aunque no lo creas, antes del refrigerador y los conservadores existía la vida en el planeta. Quizás no estés consciente de ello, pero hace mucho que entregamos nuestra confianza a la tecnología del refrigerador. Ya no nos detenemos a observar nuestros alimentos. ¿Y qué pasa cuando la luz hace falta? ¿Y si vivieras un Apocalipsis sin electricidad? ¿O estuvieras en una montaña a 2,500 metros sobre el nivel del mar, sin un refrigerador?

O tal vez simplemente quieras saber estos consejos fabulosos para conservar más y mejor tus alimentos, de forma natural, artesanal y sin la tecnología de por medio. ¡No esperes a quedarte sin electricidad!





## Conservas

El enlatado es un método tradicional de conservación que “cocina” parcialmente los alimentos para matar las bacterias y sella los alimentos hasta que estén listos para comerlos. La comida se puede comer de inmediato, con excepción de los encurtidos. Hacer conservas requiere un proceso artesanal con paciencia de por medio, pero ¡hey! Tendrás fruta y verdura para comer cualquier día del año.



## La Miel

Antiguamente se solía utilizar este método para **hacer las frutas más perdurables**



Se recomienda hacerlo en invierno, o cuando la temperatura sea fría

## Hidratación y temperatura

Mantener hidratados (ojo: ¡no es lo mismo que húmedos!) y en lugares “fríos” nuestros alimentos ayuda a retrasar su deterioro. Los vegetales pueden permanecer de pie y con la raíz o tallo dentro de un recipiente con agua. La mayoría de la fruta puede quedarse fuera y durar algunos días sin problema.

Lo importante: para que lo anterior funcione, tanto frutas como verduras deben permanecer sin lavar y nunca haber sido refrigerados.



Cuélgala  
las hierbas →

## ¿Y por qué no? Deshidratado

Deshidratar tus frutos es de lo más fácil y una forma deliciosa de consumirlos. El secado es efectivo para el almacenamiento de alimentos porque elimina toda el agua (y por ende todo tipo de moho). Puedes hacerlo con un deshidratador de alimentos, usar el horno a baja temperatura, o inclusive ponerlos al sol.



→ Haz una  
salmuera

↖ Necesitas  
sal y agua

## Fermentación

Produce un efecto similar al enlatado. Aunque no sella la comida, permite la entrada de bacterias “buenas”. Para ello puedes utilizar salmuera ácida. Para elaborar salmuera sólo necesitas sal y agua (20 gramos de sal por cada litro de agua), frascos y tus vegetales y tus frutas (ojo que éstas últimas deben estar verdes). También puedes agregar un chorrito de vinagre vivo (sin pasteurizar) para acidificar su sabor.



**DILMUN**  
MERCADO



# Cuando llegó el refrigerador

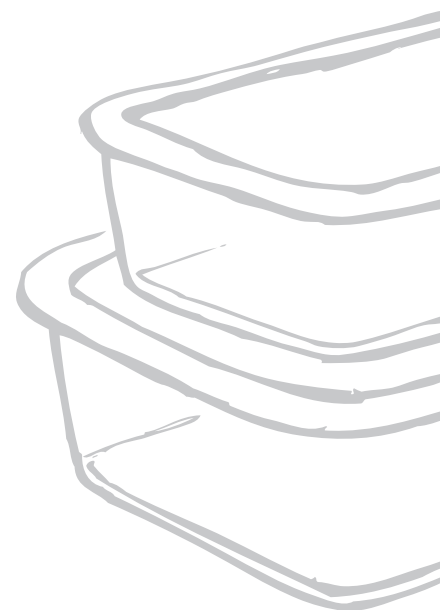
El refrigerador llegó para quedarse. Fue un invento que revolucionó (literalmente) nuestra forma de consumo y de producción de alimentos; ahora, cualquiera podía almacenar todos los alimentos que quisiera sin la preocupación de su duración. Al refrigerador le debemos mucho, sin embargo, también nos quitó otro poco.

Con la llegada del refrigerador - un aparato que por cierto consume muchísima energía eléctrica - llegó también el desperdicio de alimentos masivo. Las personas dejamos de ser conscientes del estado de los alimentos y comenzamos a olvidarlos hasta su putrefacción. ¿Cuántas veces no te ha ocurrido que olvidas comida que tenías en el refrigerador?

Además, meter las frutas y las verduras al refrigerador no siempre es lo mejor, todo depende de las propiedades de la fruta o la verdura. Porque una cosa es “congelar” alimentos, y otra muy diferente conservarlos. Más adelante te diremos por qué.

## Quitando el oxígeno: tuppers y envolturas

¿Sabías que las frutas y las verduras pierden oxígeno cuando las almacenas en recipientes cerrados y envolturas selladas? Tus alimentos, al igual que tú, necesitan respirar. Por eso, las frutas como la manzana, el plátano y la piña están en mejor estado si se quedan afuera, mientras que la frambuesa y la blueberry es necesario refrigerarlas en recipientes con orificios que les permitan “respirar”. De esta manera se conservan mejor.



capítulo II

**Conservando  
tus hierbas, frutas y verduras**



**DILMUN**  
MERCADO

## Al recibir

*Al comprar o recibir tus frescos es muy importante que dediques un tiempo a limpiar, guardar y conservar tus fruta y verduras. De esta manera ahorrarás tiempo cuando los utilices, tendrás listos y a la mano tus ingredientes y sobretodo, tendrás comida fresca y nutritiva por mucho más tiempo.*

### Primero lo primero

- Lava, desinfecta y seca muy bien las frutas que dejes fuera del refrigerador para que no estén pegajosas y lleguen moscas de fruta a invadirlas. También puedes limpiarlas con un trapo húmedo y/o con vinagre, esto ayudará a desinfectar sin necesidad de humedecer.

**EXTRA TIP** para desinfectar fruta y verdura sin necesidad de químicos, puedes sumergirlas en agua con bicarbonato de sodio por 15 minutos. Eliminará inclusive los rastros de pesticidas.

- En general es más recomendable no lavar los frescos si vas a meterlos al refrigerador, puesto que puede generarse humedad y posteriormente moho y hongos que las pudran. Sin embargo, los que definitivamente no debes lavar son las uvas, las moras, los duraznos, las zanahorias, los tomates y hongos sino hasta antes de consumirlos.

### Gas etileno: Qué mezclar y qué no

Hay frutas y verduras que producen gas etileno y otras que son muy sensibles a él. El etileno, en pocas palabras, hace que tanto las frutas como las verduras maduren más rápido. Juega un papel fundamental en el proceso de envejecimiento, y por ello es importante conocer qué frescos lo producen y cuáles son sensibles a esta sustancia.

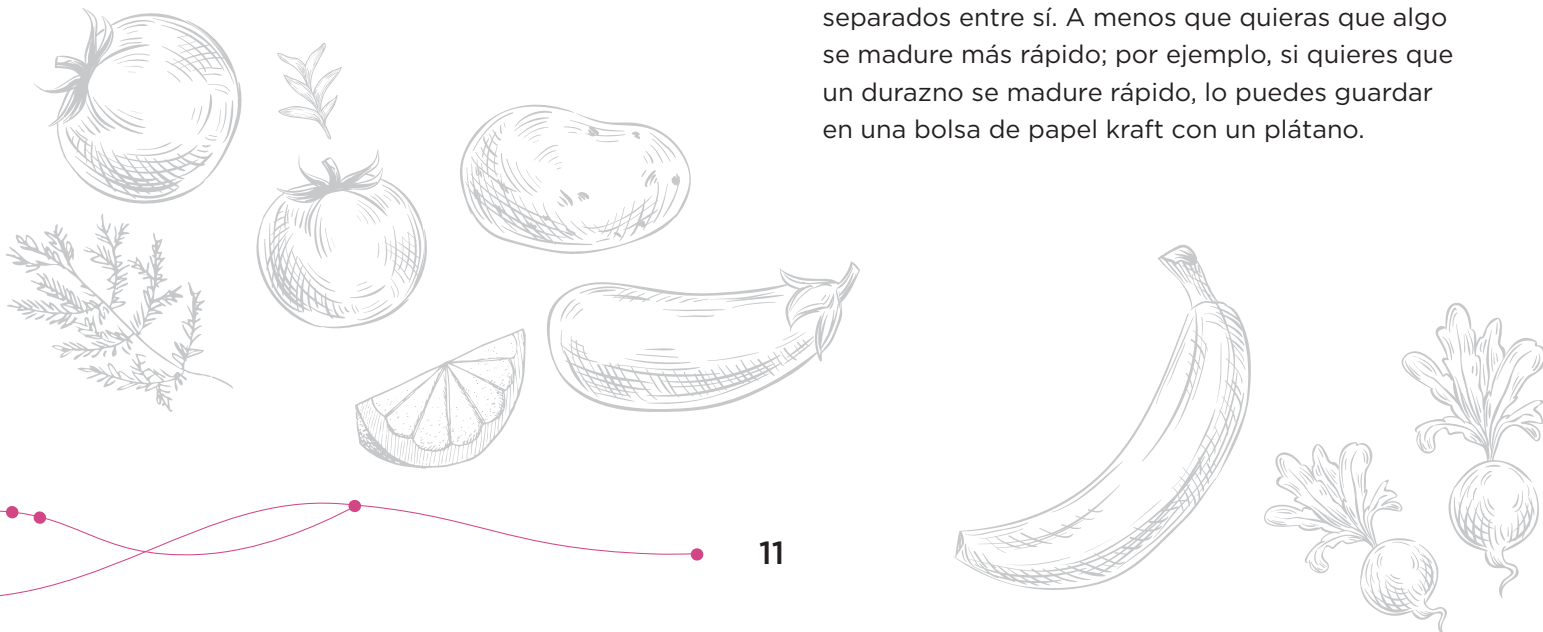
#### FRUTAS Y VERDURAS QUE PRODUCEN ETILENO:

Manzana, mango, melón, plátano, aguacate, ciruela, uva, blueberry, nectarina, durazno, chabacano, pera, piña, guayaba, papaya, higo, kiwi, chirimoya, arándanos y el jitomate.

#### FRUTAS Y VERDURAS SENSIBLES AL ETILENO:

Brócoli, lechuga y hojas verdes, kale, berro, perejil, repollo, espárrago, papa, apio, zanahoria, col, coliflor, pepino, berenjena, poro, sandía, pimiento, bok choy, okra y las hierbas frescas.

Los frescos de un grupo y otro debes mantenerlos separados entre sí. A menos que quieras que algo se madure más rápido; por ejemplo, si quieres que un durazno se madure rápido, lo puedes guardar en una bolsa de papel kraft con un plátano.



## Cómo guardar

*Guarda frutas y verduras con y sin etileno separadas. A menos que quieras que algo se madure más rápido; por ejemplo, si quieres que un durazno se madure, lo puedes guardar en una bolsa de papel kraft con un plátano. Para acelerar el proceso de maduración, también puedes guardar el chicozapote, el aguacate, el mamey, la papaya y otras frutas sensibles en una bolsa de papel kraft o envueltas en periódico dentro del horno.*



### En frutero a temperatura ambiente

Muchas frutas pueden vivir sin refrigeración por algunos días sin perder sus cualidades. Algunas de ellas: los plátanos, la granada, la naranja y el limón. En general, las frutas que todavía estén inmaduras deben conservarse fuera del refrigerador, de lo contrario se echarán a perder sin madurar. Si vas a dejar tu fruta afuera, asegúrate de guárdala separada y de acuerdo a su especie; en recipientes ventilados que les permitan oxigenarse (por ejemplo, en canastas, fruteros, guacales o rejas) y lejos del sol directo y la humedad.

**Regla de oro:** mantén separado de lo demás alimentos especialmente el plátano y las manzanas, que son mucho más sensibles a madurar que otros frescos. Puedes cubrir la parte de arriba de los plátanos con plástico o un poco de papel aluminio para que deje de sacar gas etileno. Si hay alguna manzana mayugada o muy madura, sepárala también.

Algunos frutos y verduras que puedes dejar fuera del refrigerador: aguacate, nectarina, durazno, jitomate, ciruela, kiwi, papaya, pera, melón, limón, naranja, toronja, lima y berenjena.

Los jitomates se guardan, dependiendo de su maduración: si están verdes, te recomendamos guardarlos en una bolsa de papel kraft con el tallo hacia abajo en un lugar fresco y seco para que maduren. Ya que estén rojos, guárdalos a temperatura ambiente, lejos del sol, sin amontonarlos, con el tallo hacia arriba. Si están muy maduros, rojos y suaves, llévalos al refrigerador.

**Extra tip:** conforme pasen los días, ve separando tus frescos más maduros de las más verdes

### Ya cortados

Este es un clásico: hay que dejarle la semilla al aguacate una vez abierto, para que no se ponga oscuro. También puedes agregarle unas gotitas de limón y tendrá el mismo efecto. Por otro lado, la fruta y verdura ya cortada alcanzará un proceso de maduración más rápido si la dejas destapada. Lo mejor será guardarlas en un contenedor lo más seca posible y en refrigeración. Recuerda que una vez abierta una fruta o una verdura, no durarán muchos días. Por otro lado, la cebolla, una vez cortada, debe guardarse en un contenedor bien cerrado para evitar que los olores se mezclen con otros alimentos.

**Extra tip:** No laves ninguna fruta cortada hasta usarla, así mantienes su frescura.





## En refrigerador

La mayoría de verduras se pueden guardar en el refrigerador, sin ningún tipo de bolsa. Simplemente asegúrate del estado y madurez en el que se encuentran y separa acorde a la regla del etileno.

- Betabel y rábanos: quítale los tallos
- Uvas, frambuesas, fresa, blueberry: siempre en sus cajitas con aberturas que permitan oxigenarse.
- Zanahorias: córtalas las orillas para que duren más
- Peras, apio, pepino, ejotes, chícharos, calabaza, brócoli, coliflor, col, coles de bruselas; todo puede ir en el cajón de abajo.
- Pimientos: pueden mantenerse perfecto toda la semana en el refrigerador. También puedes congelarlos enteros o picados y duran hasta un mes.
- Hierbas: lávalas y desinfectalas; deja que se sequen bien y luego envuélvelas en una servitoalla y guárdalas en una bolsa de plástico, o en manta de cielo en la parte de arriba del refrigerador.
- Hojas verdes: lechugas, acelga, kale, arúgula y demás verdes puedes desinfectarlas y secarlas antes de guardarlas. De igual forma, guarda en un contenedor con servitoalla arriba y abajo para que absorba humedad.

- Hongos: champiñones, portobello y setas. No los laves hasta que los vayas a consumir, guárdalos en bolsa de papel kraft para que absorba la humedad.
- Utiliza bolsas ecológicas para guardar tus vegetales en el refri, se conservarán frescas por más tiempo ya que la porosidad de la tela los protege del frío y humedad.

**Extra tip:** si alguna fruta ya está madura, guárdala en el refri para que te dure un par de días más.

## Como flores

Al igual que las flores, algunas hierbas y vegetales se mantienen mejor en envases de vidrio con agua: córtales un poco el tallo para que absorban mejor el agua, o de preferencia, cómpralas con raíces. Colócalas en el frasco con agua ya sea en el refrigerador o en un lugar a temperatura ambiente. Esto funciona con las hierbas en general, aunque también con los espárragos y el brócoli.



## Cuando ya están muy maduras (o quieres hacer tu stock de frutas y verduras)

Si tienes plátanos muy maduros, ¡no los tires! Congélalos para un smoothie. Quítales la cáscara, córtalos a la mitad o en rebanadas y guárdalos en un contenedor o bolsa de plástico (separados para que no se peguen) en el congelador. Puedes hacer esto con varias frutas y verduras como el mamey, la piña, la toronja y hasta con los nopales y el jengibre. Los prepararas desde antes en cuadritos y los metes al congelador. Ten siempre variedad de ingredientes. Puedes hacer bolsitas con frutas variadas ya listos para hacer tu *smoothie*.

## capítulo III

# Alternativas creativas antes de desperdiciar

*Es cierto: nuestro estilo de vida actual dice de nosotros que somos una sociedad consumista: compramos para después tirar. Y aunque consumir no necesariamente debería estar ligado a la basura, lo está desde muchas trincheras. El caso de la comida desperdiciada es uno muy importante. De acuerdo con datos de la ONU, en el mundo se desperdicia alrededor de 1,300 billones de toneladas de comida. Tan sólo en México hemos desperdiciado 28 millones de toneladas el año pasado (40% más que en 2018), siendo lo más desperdiciado frutas, hortalizas, raíces y tubérculos.*

**DILMUN**  
MERCADO

## ¿Qué es la basura para ti?

Si partimos desde esta pregunta, basura es para la mayoría de nosotros algo que ha perdido utilidad y funcionalidad, sea un objeto o comida que ya no nos vamos a usar o comer. Pero, ¿y si supiéramos que la mayoría de nuestros residuos puede siempre tener una segunda vida?

Por ejemplo, la comida orgánica (especialmente las frutas y las verduras) son el residuo más fácil de reutilizar. ¡Puedes crear composta!

## ¿Qué hacen las personas para no desperdiciar?

Antes de que tus orgánicos se conviertan en basura, piénsalo dos veces. ¡Tal vez aún puedan ser comestibles! Recordemos que a veces la fruta y verdura madura suele ponerse de otros colores y texturas pero sigue siendo un alimento perfectamente comestible. De hecho, hay quienes prefieren la fruta bien madura, pues su sabor es mucho más dulce y su textura más suave.

En los supermercados, ocurre que muchas personas eligen la fruta inmadura por encima de la madura, o la fruta que se ve más bonita sobre la que es aparentemente “mala”. ¿El resultado? Un montón de comida directo a la basura. Por suerte, existen muchas otras personas conscientes de esta problemática, que planean sus compras y, si van a cocinar ese día, procuran llevar la fruta y verdura más madura para darle mejor sabor y al mismo tiempo, contribuir a generar menos desperdicio. Tú también puedes hacerlo y de paso, llevar a cabo los tips que ya te hemos dado sobre conservar tus frescos.

Otra alternativa muy buena para comer las frutas y verduras maduras es congelarlas para después preparar *smoothies*.

Ahora que, si tus frescos ya no son nada frescos y es hora de tirarlos, toma en cuenta que puedes hacer una increíble composta para tu jardín, de forma muy sencilla y generando cero desperdicio.



## Basura orgánica: nada es un desperdicio

### ¿Qué es un residuo orgánico?

Son los desechos biológicos con la capacidad de degradarse fácilmente. Se trata de todo aquello que proviene de un ser vivo, como pueden ser las frutas y las verduras, las hojas, plantas y ramas de árboles, las cáscaras, y todo tipo de comida y/o residuos de alimentos.

### ¿Cómo separarla?

Si bien, cada tipo de materia orgánica tiene su tiempo de descomposición, puedes tirarla toda junta sin distinción de alimentos.



## ¿Qué puedo hacer con mi basura orgánica?

Crear una composta. Los mejores residuos son las frutas, las verduras, las cáscaras de huevo, la tierra, las hojas secas y el café usado.

○ busca a @hagamoscomposta en instagram



## Beneficios

**Evitar hacer basura es educar a tu familia sobre el consumo responsable y la responsabilidad ambiental**



**Mejora la calidad del aire porque reduces la quema de basura y con ello el aumento de emisiones**



**Suelo rico en nutrientes; tu jardín estará muy contento y agradecido por este abono casero y natural**



**Continuidad del ciclo de vida; estás contribuyendo a ser parte del ciclo de vida natural donde nada es basura, itodo se transforma!**

## ¿Qué es una composta y para qué sirve?

**La composta es el abono obtenido a partir de diferentes materiales de origen orgánico, los cuales son sometidos a un proceso biológico controlado de oxidación llamado compostaje. Literal, la mezcla en unas 6 semanas se convierte el tierra, libre de olores y de patógenos.**

Crear una composta o abono a partir de nuestros residuos orgánicos es muy sencillo. Si tienes jardín, huerto o plantas en tu casa, la composta te ayudará a mantener la tierra rica en nutrientes y a que tus plantas y cultivos se den de forma maravillosa.

Antes de crear tu composta asegúrate de tener un contenedor grande en donde colocarla. Puedes tenerla en el jardín, en el patio o en el garage, busca un lugar discreto y alejado.

Vas a ir añadiendo “capas” una de residuos orgánicos (sólo cáscaras de frutas y verduras) y otra de “secos” como hojas secas, aserrín o hasta cartón de huevos en pedazos chiquitos. La idea es alternar desechos húmedos y secos, para poder lograr nuestra composta. Este será el proceso a repetir hasta que tu contenedor esté lleno y hayas dejado pasar unas tres semanas.

En este lapso debes asegurarte de que tu composta esté **bien ventilada**, de lo contrario podría echarse a perder nuestra mezcla y conseguir únicamente una masa con mal olor. Para lograr esto puedes hacerlo ligeras aberturas a la tapa y lados de tu contenedor.

Ahora bien, es cierto que es muy importante mantener un equilibrio entre ingredientes húmedos y secos... y que el contenido **no se moje con agua**.

IMPORTANTE: Si huele mal tu composta, algo no está bien.



## ¿Qué necesitas para hacer composta seca en casa?



**Contenedor  
en el jardín, balcón  
o garage**



**Hojas secas de la  
banqueta o aserrín o  
cartón de huevo**



**Restos de frutas  
verduras, cascarón  
de huevo**

## ¿Qué ingredientes sí y cuáles no agregar a la composta seca o casera?

### Sí puedes agregar

- Sobras de frutas y verduras (crudas, sin vinagre, ni aceite)
- Cáscaras de huevo
- Café molido
- Plantas, ramas, hojas secas y flores marchitas
- Cáscaras de semillas o nueces
- Cartón de huevo en pedacitos
- Acerrín
- Frutas cítricas (déja que se sequen un poco al sol para que no alteren el PH de la composta)

### No debes agregar

Ya sea por su tipo de bacterias, porque atraen plagas o por su acidez, no deberías mezclar estos ingredientes en tu composta:

- Sobras de comida preparada
- Productos cárnicos (huesos, sangre, pescado y grasas animales)
- Heces humanas o de animales domésticos
- Papel impreso o de color (contienen químicos)
- Aceite
- Pan
- Lácteos
- Arroz

***Pues bien, ya tienes todo lo que necesitas para empezar a generar cero desperdicio; ¡manos a la obra!***

Para hacer composta con todos tus restos y sobras de comida, busca y únete al programa @hagamoscomposta en instagram.

## capítulo IV

# Los consejos de nuestras abuelitas (y otros secretos mágicos) para conservar más y mejor nuestros frescos

*Las abuelas lo saben. Ellas tienen todo el conocimiento empírico que les permitió su época (¡y hasta lo aprendieron sin refrigerador!) sobre cómo conservar más y mejor nuestros alimentos y sus propiedades. Pero si no tienes abuela, tal vez y hasta tú mismx ya encontraste la fórmula mágica para conservar mejor el estado y las propiedades de tus frescos. Sea cual sea la fuente, tu información es muy valiosa y queremos compartirla con todos. Esta sección la construimos con la ayuda de muchas personas, que se dieron a la cariñosa tarea de enviarnos sus mejores consejos y secretos para guardar y conservar frutas, verduras y otras hierbas. Cada uno de estos tips contiene información experiencial, de primera mano, que en conjunto conforma un precioso catálogo de inspiración culinario, para recurrir a él siempre que se tenga duda sobre conservar nuestros frescos.*

*¡Esperemos que todos estos tips te funcionen tanto como a nosotros!*

Trata a tus hierbas como flores, ¡ponlas en agua para que te duren más! Te sugiero que las pongas en contenedores de cristal con agua y de forma vertical. Pueden durarte muchos días súper frescas y con un rico aroma.

*Karen*

Envolver hierbas aromáticas en una toalla de papel y una bolsa de plástico antes de meter al refrigerador.

*Ana*

Si pones los espárragos en agua como las flores, duran más en el refrigerador.

*Andrea*





No lavar la fruta y la verdura hasta el momento en que se va a usar.

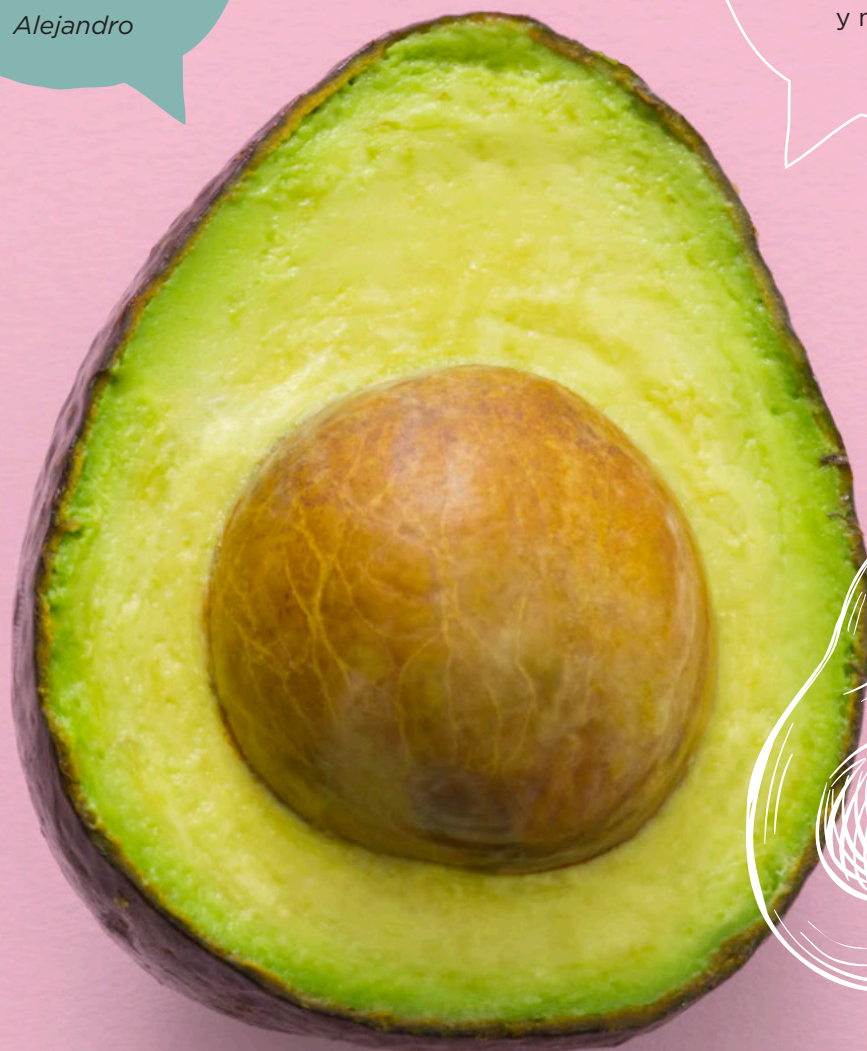
*Claudia*

El aguacate para que no se ponga obscuro, hay que dejarle la semilla.

*Alejandro*

Para conservar aguacate que ya se partió, refrigerar en un contenedor junto con un pedacito de cebolla para que se mantenga fresco y no se oxide.

*Oliver*




Si le echas limón a la fruta que sobró de la mañana, esta dura más tiempo.

*Bernardo*

Utiliza bolsas ecológicas para guardar tus vegetales en el refri, se conservarán frescas por más tiempo ya que la porosidad de la tela los protege del frío y humedad.

*Beatriz*



Todos los vegetales que se deseen conservar por un periodo largo de tiempo se pueden encurtir (hacer en escabeche). Solo se necesita: vinagre, agua, especias sal y los vegetales. Para las frutas siempre hacerlas en compotas; mermeladas funciona perfecto.

*Yul*

La lechuga se conserva más crujiente y fresca si la pones en una caja de plástico o vidrio con orificios para que respire y un recipiente con agua para darle humedad.

*Daniela*

Para conservar por más tiempo los champiñones/hongos: puedes ponerlos en una bolsa de papel y luego en un contenedor hermético. ¡Duran semanas!

*Gisela*

Para conservar los limones frescos: en un frasco de vidrio, poner los limones, luego llenarlo con agua y tapar muy bien. Meterlo en el refrigerador.

*Ruth*

Para conservar por más tiempo en buen estado las verduras en la caja del refrigerador, es mejor quitarlas de la bolsa de plástico y pasarlas a costales de tela o de papel de estraza, el plástico guarda humedad y se pudren rápidamente.

*Yasmin*

La piña la parto en cuadritos y la mitad la meto al congelador en una ziploc y se conserva muy bien. Cuando la descongelo, parece piña en almíbar. Riquísima.

*Patricia*

Las papas y tomates se pueden congelar como puré. El aguacate y mamey sin hueso, con unas gotas de limón en recipiente o bolsa de plástico. Los chiles frescos (serrano, cuaresmeño) y hierbas (cilantro perejil) se pueden congelar limpios y secos y rebanar o moler sin descongelado previo cuando necesites.

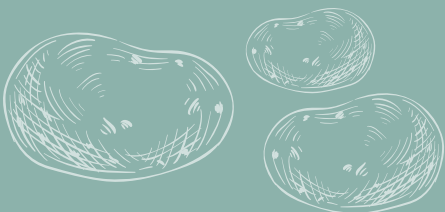
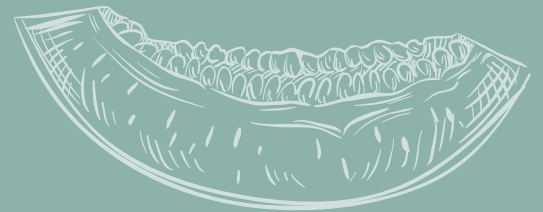
*Minerva*

La sandía, piña, melón, en cuanto llegan los corto y coloco en refractarios de vidrio, duran mucho más. El perejil, cilantro, menta, etc, los envuelvo en papel aluminio y los lavo antes de usar.

*Ángeles*

Recomiendo congelar la blueberry en bolsas pequeñas para que duren más tiempo frescas.

*Fernando*



Los tomates, pepinos y pimientos morrón solo se conservan a temperatura ambiente. En el refrigerador los pimientos perderán su aroma y se volverán blandos, mientras que los tomates y los pepinos se convertirán en una sustancia pegajosa y desagradable. Cualquier fruta o verdura inmadura tampoco debe conservarse en el refrigerador. Solo después de que maduren, puedes almacenarlas ahí. De lo contrario, se pudrirán sin madurar.

*Tito*

Para conservar mejor las espinacas y/o las lechugas después de desinfectarlas, recomiendo poner en un recipiente capas de servitoalla por debajo de las espinacas y/o lechugas para que se absorba la humedad y duren más sin hacerse feas.

*Alejandra*

Cuando el mamey está dulce, puedes quitarle el hueso y la fibra que lo rodea, sacar la pulpa con una cuchara y congelarla en una zip lock o una bolsita de plástico. Ideal para cuando hagas licuados o postres.

*Claudia*

Tapa la parte de arriba de los plátanos.

*A/e*

Cuando el mamey está dulce, puedes quitarle el hueso y la fibra que lo rodea, sacar la pulpa con una cuchara y congelarla en una zip lock o una bolsita de plástico. Ideal para cuando hagas licuados o postres.

*Claudia*

He visto que el apio dura de 10 a 15 días fresco si lo lavas y desinfectas inmediatamente después de comprarlo. Corta la base y deséchala, después pon a desinfectar en remojo de 15 minutos los tallos junto con sus hojas. Saca los tallos y sécalos con una toallitas absorbente. Trata de dejarlos lo más secos posible. Corta los tallos al tamaño deseado y deja la parte de las hojas para usarlas en sopas, licuados, jugos, etc. Guarda todo en envases de plástico herméticos y trata que estén en la parte de atrás de tu refri que es en donde está más frío.

*Raymundo*

Lava las frutas y verduras hasta que se vayan a consumir.

*Guillermina*

Si tienes muchas verduras, hazlas sopa y congela en pequeñas porciones.

*Karina*

fin

## Esperamos que este recorrido por los frescos te haya gustado

Seguramente no está completo, pero es el primer esfuerzo de muchos más que queremos traer a tus manos. Creamos este eBook para ti porque queremos que tú también disfrutes de comida fresca y buena sin generar desperdicio. Prueba, deleítate y observa; diviértete y pásala bien con tu comida, es parte de la vida. Aprovecha este libro, compártelo y ayúdanos a mejorarlo.

### ¿Quieres colaborar?

#### ¡Ayúdanos a mejorar este eBook!

Queremos seguir publicando información práctica y consciente que te sea de utilidad en la vida cotidiana. Por eso estamos abiertos a que todas las personas colaboren en este proyecto editorial; que sea de todos y para todos.

Escríbenos tus ideas e inquietudes a: [hola@dilmun.mx](mailto:hola@dilmun.mx)

***Guía ilustrada para conservar más y mejor tus frutas y verduras*** es un eBook que busca regresarle el conocimiento vital de las generaciones pasadas a las generaciones de hoy, a través de un hábito primordial: la alimentación. La llegada del refrigerador y los productos enlatados, nos hizo olvidar formas de alimentación más simples, más saludables y más frescas. Con este eBook queremos compartir todo lo que sabemos hasta ahora sobre la conservación de los frescos, y con ello, ayudar a las personas a regresar a un estilo de vida más sensible.



## agradecimientos

Agradecimiento especial a las personas que nos compartieron sus tips para conservar alimentos. Gracias a: Suri, Beatriz, Karen, Ana, Claudia, Yasmin, Daniela, Gisela, Ruth, Elas, Minerva, Oliver, Ángeles, Andrea, MariCarmen, Alejandro, Bernardo, Lourdes, Tito, María, Tony, Alma, Alejandra, Claudia, Ana María Olimpia, Eumelia, Adriana, Franco, Ana, Fernando, Adri, Pedro, Antonella, Ariana, Brenda, Aurore, Claudia, Beatriz, Elsa, Claudia, Fabi, Alfredo, Gabriela, Veronique, Gema, Emmanuel, Alejandra, Fernanda, Gilda, Ale, Martha, Raymundo, Jessica, Karina, Analilia, Liz, Javier, Lorenza, Adriana, Yiselle, Marafortes, Lourdes, Pilar, Sonia, Mayte, Nadia, Paula, Ricardo, Mariela, Patricia, Guillermina, Rosa, Cinthya, Beba, Simone, Yul, Tony y a todas las demás personas anónimas que ayudaron a hacer posible este libro.

## bibliografía

Brian A. Nummer, Historical Origins Of Food Preservation, 2002.  
[https://nchfp.uga.edu/publications/nchfp/factsheets/food\\_pres\\_hist.html](https://nchfp.uga.edu/publications/nchfp/factsheets/food_pres_hist.html)

Elaine Magee, Home Freezing and Food Preservation Ideas: Fruits & Veggies, WebMD,  
<https://www.webmd.com/food-recipes/features/home-freezing-and-food-preservation-ideas-fruits-and-veggies>

Food Loss and Food Waste, FAO, 2019.  
<http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/>

Usaid Siddiqui, World Food Day: The fight against food waste, Aljazeera, 2019.  
<https://www.aljazeera.com/news/2019/10/world-food-day-fight-food-waste-191016120808684.html>

Katie, Flanagan, A 10-Step Plan for the World to Cut Food Loss and Waste in Half By 2030, WRI, 2019.  
<https://www.wri.org/blog/2019/08/10-step-plan-world-cut-food-loss-and-waste-half-2030>

## fotografía

Unsplash.com y DILMUN

## editorial

DILMUN

## editora de contenido

Jaen Madrid | [jaenmdd@gmail.com](mailto:jaenmdd@gmail.com)

## diseño gráfico

[alejandra@grigio.mx](mailto:alejandra@grigio.mx) | [www.grigio.mx](http://www.grigio.mx)