

Reusa Revive Repiensa

Ideas para compartir

ALL bNAT

ALL BNAT

Ideas para compartir
reusa revive repiensa

ALL BNAT®

by All bNAT 2020

Copyright © 2020 by All bNAT

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación, escaneo o de otro modo sin el permiso por escrito de All bNAT.

Contenido

1	Almácigos a partir de hojas y restos de papel	1
2	Velas con cáscara de limón	9
3	Fertilizante de Cáscaras de Plátano para tu huerto	13
4	Tintes Naturales de Cebolla Morada	16
5	Sal de Mar con Cáscara de Tomate	21
6	Polvos de colores naturales	25
7	Galletas para endulzar la vida	28
8	Prepara tus propias mezclas de hierbas	36
9	Vinagre de Cáscaras de Manzana	44

1

Almácigos a partir de hojas y restos
de papel



Almácigos para tu huerto urbano con material de descarte

Cultivar tu propio huerto, verduras y hortalizas nos permite entre otras cosas conectarnos con las estaciones, nos acercan más a lo procesos globales, lo

ALMÁCIGOS A PARTIR DE HOJAS Y RESTOS DE PAPEL

que significa alimentar a todas las personas y quizás así tomar conciencia de nuestras demandas de consumo y conservación en algo tan esencial como es nuestra alimentación.

Para plantar nuestras semillas confeccionamos nuestros almácigos a partir de hojas y restos de cartón. Te dejamos una linda idea que puedes experimentar.

Necesitas

restos de cartón
hojas secas
un recipiente grande
un procesador de alimentos
harina
agua
moldes de silicona o de acero

Proceso

- 1.- Dejar remojando en un recipiente las hojas secas y el cartón picado de unos 2 cm cada uno, por unos 30 minutos. La proporción es 2:1 de papel y hoja.
- 2.- Luego en una procesadora picar la mezcla con agua hasta lograr una pulpa homogénea.
- 3.- Filtrar con una gasa toda el agua hasta dejar la pulpa como una masa, luego agregar la harina disuelta en un poco de agua hasta obtener una masa moldeable.



ALMÁCIGOS A PARTIR DE HOJAS Y RESTOS DE PAPEL





4.- Una vez obtenida la masa debes moldear con tus manos dentro de los moldes elegidos dejando no más de 8 mm de espesor, al fondo dejar una capa no muy gruesa para que pueda secarse bien.

ALMÁCIGOS A PARTIR DE HOJAS Y RESTOS DE PAPEL

5.- Para secar puedes hacerlo al sol durante un par de días, o secar en el horno por 40 minutos a 90°C. Cuidado de no quemar.



6.- Una vez seco, desmoldar y perforar el fondo del almácigo para que el agua pueda drenar.



2

Velas con cáscara de limón



momentos, reflexión y paz

VELAS CON CÁSCARA DE LIMÓN

La luz de una vela nos entrega momentos de reflexión y paz. Pero sabías que la vela de parafina libera toxinas en el aire?. La buena noticia es que puedes hacerlas de cera de abejas o cera de candelilla porque además purificarán el ambiente.

Ya sea para compartir en tu casa o como un regalo, son muy simples de hacer.

Necesitas

cera de abeja o cera de candelilla

cáscara de limón

olla para baño maría

mechas de madera

opcional gotas de aceite esencial de limón

Preparación

1.- En una olla a baño maría, si no tienes puede ser en dos ollas, vierte agua en una de ellas y calienta a fuego medio, sobre ella coloca la cera a derretir en una olla de menor tamaño. La cantidad de cera dependerá de cuántas velas vayas hacer. No necesitarás más de 1 taza. Una vez apagado el fuego puedes agregar unas 3 gotas de aceite esencial de limón.

2.- Luego con una cuchara extrae la fruta del limón la que luego podrás utilizar para tus preparaciones, solo deja la cáscara sin romper.

3.- Pincha la mecha de madera en el fondo del limón y luego llena de cera derretida. Dejar enfriar.



3

Fertilizante de Cáscaras de Plátano para huerto y plantas



Como ha crecido ! tu huerto con las cáscaras de plátano

Han pensado en todas las posibilidades que existen para los alimentos que usualmente desechamos.... son realmente infinitas!!.

FERTILIZANTE DE CÁSCARAS DE PLÁTANO PARA TU HUERTO

Gracias a la fermentación de las cáscaras del plátano podemos preparar nuestro propio fertilizante casero.

Ayudará al florecimiento de tus plantas y cultivos. Así es que dale nueva vida a las cáscaras del plátano gran fuente de potasio!

Cáscaras de Plátano + agua = fertilizante

Necesitas

3 a 4 cáscaras de plátano
agua ojalá filtrada
frasco de vidrio limpio 1 lt
gasa y amarra o envoltorio reutilizable

Preparación

- 1.- Agregar al frasco de vidrio las cáscaras de plátano, asegurarse que el agua cubra totalmente las cáscaras para evitar los hongos.
- 2.- Guardar la mezcla tapada con un envoltorio reutilizable o gasa con amarra, dejando fermentar por 7 días. El color cambiará a oscuro porque las cáscaras se oxidarán.
- 3.- Cuando haya pasado el tiempo, triturar en una batidora o procesadora las cáscaras con el agua, agregar más si es necesario.
- 4.- Diluir la mezcla ya fermentada y triturada en 1 lt. de agua.
- 5.- Ahora solo riega tus plantas !

4

Tintes Naturales de Cebolla Morada

TINTES NATURALES DE CEBOLLA MORADA



Tintes naturales en base a descartes vegetales

La magia de extraer colores de desechos de los alimentos. Usando descartes a partir de cáscaras de cebolla morada, damos una segunda vida regenerando

un nuevo uso con un ingrediente que podría haber ido a la basura.

Dependiendo de las propiedades del agua PH y de la temperatura, podemos obtener variados tonos de colores, todos soñados!!. Viajamos por los beige, rosa suave y tonos amarillos.

Las cáscaras de cebolla tienen taninos lo que permite que la tela no necesite mordientes para fijar el color. Ahora si quieres asegurarte de que el color se mantenga por más tiempo y sea más intenso prueba con mordientes en base a taninos. Aquí veremos solo la preparación sin mordientes. También puedes fijarlo dejando en sal de mar antes de enjuagar en agua.

¡Motívate a prepararlo!

Necesitas

16 cáscaras medianas para 100 grs. de tela.
tela vegetal color natural puede ser algodón o lino
olla de acero inox o esmaltada grande.
cuchara de palo
agua
colador o gasa

Preparación

- 1.- Lava la tela con una cucharadita de bicarbonato de sodio o jabón neutro. No utilizar detergentes.
- 2.- Llena la olla grande con 3/4 de agua y agrega las cáscaras de cebolla, mientras más cáscaras más oscuro. 15 cáscaras medianas para una tela de 100 grs. llevar a fuego lento por 1 hora. (no debe hervir). Una vez fuera del fuego dejar el tinte toda la noche.
- 3.- Luego colar con una gasa las cáscaras de cebolla una vez extraído el color

TINTES NATURALES DE CEBOLLA MORADA

se puede agregar al compost).

4.- Colocar la tela en una olla grande la tela previamente humedecida y llevar a fuego lento por 30 minutos (no debe hervir), si la dejas más tiempo más oscuro.

5.- Luego lavar suavemente con agua tibia para sacar restos y colgar a la sombra para secar.



5

Sal de Mar con Cáscara de Tomate



¡Al rescate de los alimentos!

SAL DE MAR CON CÁSCARA DE TOMATE

Nos encanta cuando los alimentos que normalmente desecharnos se transforman en algo tan increíble.

Esta sal de mar de cáscara de tomate es el condimento de todas nuestras preparaciones. Felices de no haberla compostado inicialmente y darles una nueva vida.

Sal de Mar + Cáscaras de tomate = nutrientes - menos desecho.

Necesitas

Cáscaras de 2 tomates

Sal de Mar

Frasco de vidrio hermético o salero

Procesadora

Preparación

- 1.- Lavar las cáscaras (después de lavar secar)
- 2.- Luego secar al sol por un par de días o llevar al horno a baja temperatura para mantener los nutrientes, hasta que la cáscara este crujiente, cuidado que no se queme.
- 3.- Mezclar con la sal de mar en la proporción que más te guste 2:1 es mi proporción ideal.
- 4.- Te servirá para condimentar todas tus ensaladas y preparaciones. También puedes probar con otras verduras para mezclar con la sal.



6

Polvos de colores naturales



POLVOS DE COLORES NATURALES

Una vez les contamos acerca de utilizar las cáscaras de las frutas como complemento natural para tus preparaciones, dan color y sabor perfecto y sobre todo no se desechan.

Necesitas

Cáscaras de naranja, limón ó manzana.

Procesador de alimentos.

Procedimiento

- 1.- Llevar las cáscaras al horno a temperatura baja 50° C para conservar los nutrientes por alrededor de 50 minutos o hasta que estén crujientes. sin quemar.
- 2.- Luego llevar a la procesadora y moler hasta dejar las cáscaras similares a la textura de la arena.
- 3.- Guardar en lugar seco y hermético para conservar. Puedes utilizarlos en ensaladas, como condimentos, agregar a los horneados y como infusión.

7

Galletas para endulzar la vida

GALLETAS PARA ENDULZAR LA VIDA



galletas con ingredientes saludables

IDEAS PARA COMPARTIR. REUSA REVIVE REPIENSA

Ingredientes

Leche de avena 1/3 de taza
Dátiles 3/4 taza
Chocolate 1 taza
Porotos negros cocidos 1/4 taza
Mantequilla de maní 1 taza
Extracto de vainilla 1/12/2 cucharadita
Bicarbonato de sodio 1 pizca
Sal de mar 1 pizca

Preparación

- 1.- Moler todos los ingredientes en una procesadora de alimentos , excepto el chocolate.
- 2.- Idealmente refrigerar unos 30 minutos para darle forma a la galleta.
- 3.- Llevar al horno por 15 minutos. a 180 °C.

GALLETAS PARA ENDULZAR LA VIDA





4.- Una vez frías cubrir con chocolate previamente derretido a baño maría, agregar si quieres 1 cucharadita de aceite de coco (opcional).

5.- Al hornear las galletas permite que se forme una capa crujiente y un relleno

más húmedo.

Listo

GALLETAS PARA ENDULZAR LA VIDA



GALLETAS PARA ENDULZAR LA VIDA



8

Prepara tus propias mezclas de hierbas

PREPARA TUS PROPIAS MEZCLAS DE HIERBAS



Para iniciar tu día o terminar la tarde, son muy bienvenidas las infusiones según lo necesites. También un excelente regalo para compartir.

Si además agregamos cáscaras de alimentos que tal vez hubiesen sido desechadas, les damos un nueva vida, llena de nutrientes!

Ingredientes

Cáscaras de naranja , limón y arándanos que estén maduros.

manzanilla

Cáscaras de chocolate (las venden en las tiendas a granel)

Té a granel

Lavanda seca

Preparación

1.- Secar cáscaras de naranja, limón y arándano al horno a fuego bajo 50°C hasta que estén crujientes cuidado con quemarlas.

2.- Para iniciar tu día mezcla de té a granel como base, cáscaras de naranja y cáscaras de chocolate por último agregar los arándanos.

3.- La infusión debes dejarla unos minutos antes de probarla, el agua no debe hervir.

PREPARA TUS PROPIAS MEZCLAS DE HIERBAS





PREPARA TUS PROPIAS MEZCLAS DE HIERBAS



Cáscaras de naranja y chocolate y arándanos

4.- Para terminar el día las infusiones nos ayudan a relajarnos y entrar en un momento de calma.

5.- Agregar para tu infusión manzanilla, lavanda y cáscaras de limón.

IDEAS PARA COMPARTIR. REUSA REVIVE REPIENSA



PREPARA TUS PROPIAS MEZCLAS DE HIERBAS



Cáscaras de limón, lavanda, manzanilla del huerto

9

Vinagre de Cáscaras de Manzana

VINAGRE DE CÁSCARAS DE MANZANA



Utilizando los descartes de las cáscaras podemos hacer un vinagre que tiene muchos usos, también una linda idea para regalar.

Perfecto para limpiar, lavar tus verduras, frutas y utilizar en tus preparaciones.

IDEAS PARA COMPARTIR. REUSA REVIVE REPIENSA

Ingredientes

Cáscaras de 6 manzanas

2 frascos de vidrio limpios de dos tamaños 1 lt y vaso pequeño

Gasa de tela para filtrar

Agua filtrada

1 cucharada de azúcar

Tela o envoltorio reutilizable

Preparación

1.- Depositar centro y cáscaras de manzana dentro del frasco esterilizado, agua y azúcar colocar un vaso pequeño dentro para asegurarse que quedará todo bajo el agua y tapar con un envoltorio reutilizable o gasa y amarra, remover constantemente durante los primeros 7 días.

2.- Cuando todo se haya depositado una vez transcurridos la semana, es el momento de pasar a la segunda etapa.

VINAGRE DE CÁSCARAS DE MANZANA



3.- Filtrar los centros y cáscaras de manzana con una gasa y pasar a otro frasco de vidrio limpio. Tapar nuevamente con un envoltorio reutilizable ó tela y amarra. Dejar en lugar oscuro por 7 días más. Una vez terminada la semana tendrás listo tu vinagre de cáscaras de manzana.

4.- Cáscaras y centro sobrantes una vez utilizados pueden ir al compost.

5.- Puedes usarlo para limpiar, lavar tus verduras y frutas (en este caso diluir un vaso de vinagre concentrado en 1 lt. de agua) y para utilizar como aderezo

en tus ensaladas y preparaciones.



VINAGRE DE CÁSCARAS DE MANZANA



