

# Lombrices

para combatir el  
desperdicio de alimentos

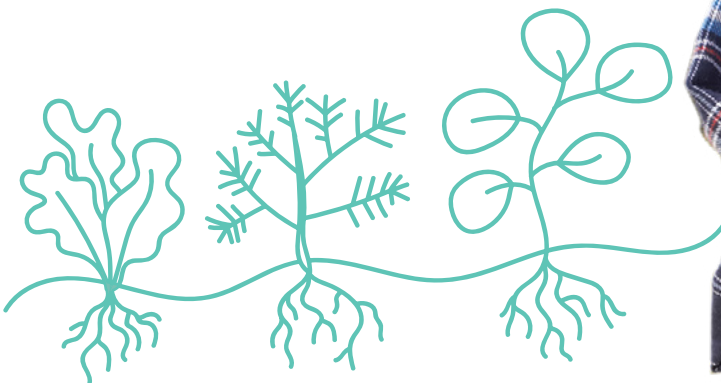
Nutramos el suelo con vermicomposta

Existen cientos de formas de prevenir el desperdicio de alimentos en tu casa y comunidad. Ahora bien, no importa qué tan buenos seamos para evitar el desperdicio, siempre quedarán residuos que no podemos consumir, ¡al menos, no nosotros! A las lombrices, sin embargo, les encanta comer corazones de manzana, cáscaras de chícharo, rabos de pimiento y todo tipo de materia orgánica que nosotros no podemos o no solemos comer.

El compostaje con lombrices se denomina *vermicompostaje* o *lombricomposta*. Las lombrices se alimentan de los desechos de alimentos y el excremento que producen, al que se conoce como *humus*, renueva la tierra y la hace rica en nutrientes. En general, las lombrices son señal de una tierra sana, así que cuando excavamos hemos de tener siempre cuidado de no hacerles daño.



¡Lombrices!



# Entendamos los desechos de alimentos evitables e inevitables

El primer paso para el vermicompostaje es saber qué alimentos pueden consumirse y cuáles pueden compostarse.

## Alimentos evitables e inevitables Desechos alimentarios comestibles y no comestibles

Reclama

5 puntos para la insignia de productor-cocinero



jitomates cereza arrugados



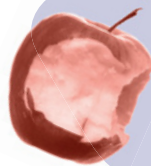
sándwich a medio comer



sobras



tallos de brócoli



manzana a medio comer

melón a medio comer



elote un poco manchado



cáscara de melón



Cáscara de cebolla

cáscara de plátano



corazón de manzana

olote de maíz



## Composta



## ¡Espera! Hay algunos trucos que debes conocer.

Los tallos de brócoli,<sup>39</sup> las cáscaras de sandía,<sup>40</sup> la piel de cebolla<sup>41</sup> y las mazorcas de maíz<sup>42</sup> son elementos que pueden todos convertirse en deliciosos y nutritivos platillos. En la actividad 6 aprenderás a preparar alimentos con partes comúnmente desechadas, como las cáscaras de naranja.

# Vermicompostaje: preparación de composta con la ayuda de lombrices

Tiempo estimado: 2 horas

## Material:

- Bote de plástico con una malla o agujeros de ventilación en la tapa
- Periódico
- Restos de café molido, corazones de manzana u otros residuos de alimentos
- Lombrices rojas (*Eisenia fetida*). Puedes ordenarlas en línea o pedir a alguien con un vermicompostero que te comparta unas cuantas. Se reproducirán, pero entre mayor sea la cantidad con la que empieces, más residuos de alimentos se comerán enseguida.

## Manos a la obra:

- Recorta periódico y rocíalo con agua a fin de crear un ambiente suave y húmedo para tus lombrices.<sup>43</sup>
- Alimenta las lombrices con trozos pequeños de desechos alimentarios no comestibles. A las lombrices les gustan las cáscaras de plátano, las puntas de la zanahoria, las cáscaras de aguacate y la mayoría de los residuos de alimentos crudos. Lo que no les gustan son los alimentos ácidos, como naranjas o limones, ni tampoco los alimentos de olor fuerte como las cebollas y los chiles.
- Todos los días debes dar de comer a tus lombrices y mantener húmedo el periódico rociándolo con agua.

## ¿Quieres hacer más?

- Aprende más acerca de la lombricomposta y de divertidos proyectos para trabajar con tus lombrices.<sup>43</sup>
- ¿Estás listo para llevar el compostaje al siguiente nivel? Consulta la actividad 18 para aprender cómo construir un compostador al aire libre: podrás compostar muchos más alimentos y en mayor volumen que con tu bote de vermicomposta.

<sup>39</sup>According to Elle (2013), "Cooking broccoli stalks" [Cómo cocinar tallos de brócoli], en: <[www.accordingtoelle.com/broccoli-stems-as-healthy-as-the-florets/](http://www.accordingtoelle.com/broccoli-stems-as-healthy-as-the-florets/)>

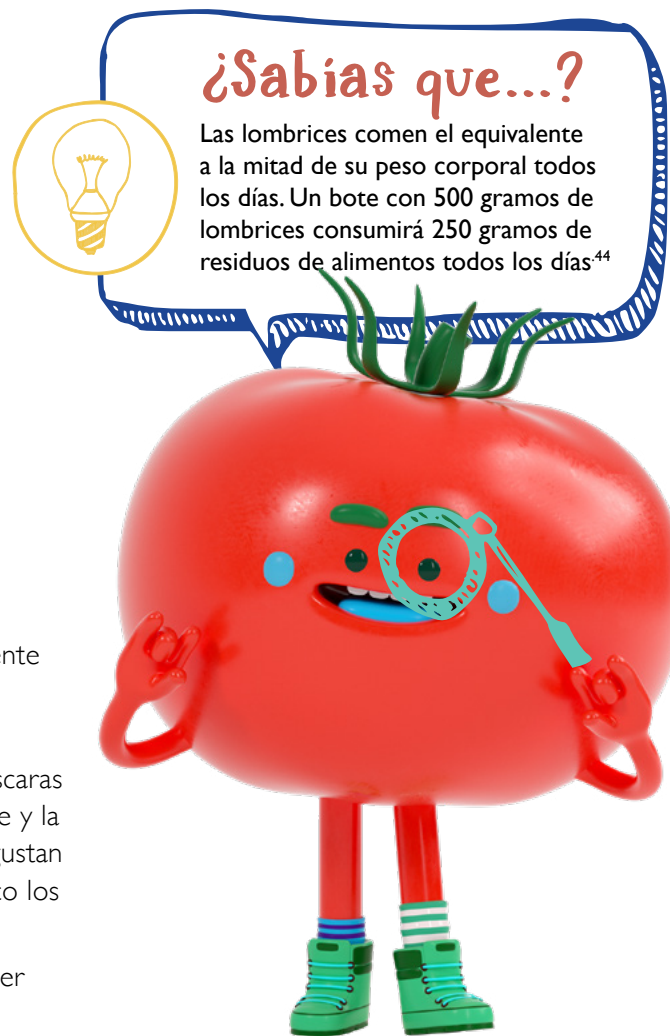
<sup>40</sup>A Taste of Home (2018), "Watermelon Rind Pickles" [Encurtido de cáscara de sandía], en: <[www.tasteofhome.com/recipes/watermelon-rind-pickles/](http://www.tasteofhome.com/recipes/watermelon-rind-pickles/)>

<sup>41</sup>Farmers Almanac (2018), "10 Good Reasons to Save Those Onion and Garlic Skins" [Diez buenas razones para guardar la piel de cebolla y ajo], en: <[www.farmersalmanac.com/uses-onion-garlic-skins-30580](http://www.farmersalmanac.com/uses-onion-garlic-skins-30580)>

<sup>42</sup>The Kitchn (2016), "Please don't throw away your naked corn cobs" [Por favor no tires tus olotes.], en: <<https://www.thekitchn.com/please-dont-throw-away-your-naked-corn-cobs-232598>>

<sup>43</sup>"Lombrices: la historia que no te contaron", en: <[www.youtube.com/watch?v=17u\\_v7mXR30](http://www.youtube.com/watch?v=17u_v7mXR30)>

<sup>44</sup>Véase: <<https://wormcompostinghq.com/feeding-your-worms/>>



## ¿Sabías que...?

Las lombrices comen el equivalente a la mitad de su peso corporal todos los días. Un bote con 500 gramos de lombrices consumirá 250 gramos de residuos de alimentos todos los días.<sup>44</sup>

