

SOSTENIBILIDAD INFORME

# No es basura, es alimento: de la

Supere los miedos y tabúes y anímese a compostar los restos de frutas, verduras e infusiones. Le contamos cómo.

Por LAURA FRANCO SALAZAR

De la cocina de su hogar salen una gran cantidad de desechos: restos de frutas, verduras, cáscaras de huevo, el bagazo del café y demás residuos similares (biodegradables de origen vegetal o animal) que, según datos de Naciones Unidas (ONU), representan a nivel latinoamericano cerca del 50 % de la “basura” total.

Estos residuos siguen teniendo propiedades nutritivas y pueden ser aprovechados en el hogar, por ejemplo, como fertilizantes para las plantas. *Camila Posada* (@vivaracha.compost) es diseñadora gráfica y lleva más de cuatro años resignificando los residuos orgánicos y dándoles el valor que merecen: “No son basura, son alimento. Todavía tienen nutrientes y deben volver al suelo”, expresa.

La naturaleza ha reciclado nutrientes desde siempre: lo orgánico se reintegra de forma permanente a los ciclos vitales. Así, una hormiga que come hojas y deja pequeños restos en el suelo de un bosque está facilitando que haya nutrientes y que esas hojas que ya no hacen parte del árbol sigan haciendo parte de otro ciclo vital.

“Son procesos fundamentales para que la vida sea posible. Cuando aprovechamos en casa los residuos orgánicos estamos imitando lo que sucede en la naturaleza, cualquiera que sea el tipo de proceso, estamos reciclando nutrientes”, agrega *Carolina Sainín*, ecóloga con énfasis en Apropiación Social y Conservación de la Biodiversidad.

## Utilidad: métodos y usos

Existen diversos métodos para aprovechar los residuos orgánicos; el compostaje casero es solo uno de ellos. A través de microorganismos (como bacterias u hongos) y organismos (como pequeños insectos) descomponen los residuos dando origen al compost (abono): una mezcla de macro y micronutrientes como el nitrógeno, el fósforo y el potasio, esenciales para las plantas.

Por otro lado, están los procesos industriales que, bajo ciertas condiciones fisicoquímicas (como la ausencia total de oxígeno), obtienen biogás (compuesto por metano, dióxido de carbono, ácido sulfhídrico, entre otros) de los residuos orgánicos que puede ser usado en hornos, calderas y en la generación de energía eléctrica.

También están las pacas digestoras (una forma de

APROVECHE  
ASÍ SUS  
RESIDUOS  
ORGÁNICOS



### ¿Qué es el compostaje casero?

Es la imitación a pequeña escala de un proceso natural (y otros procesos como pacas digestoras, huecos o pilas), pero con límites en variedad, volumen, tiempos y temperatura.



### Paso a paso

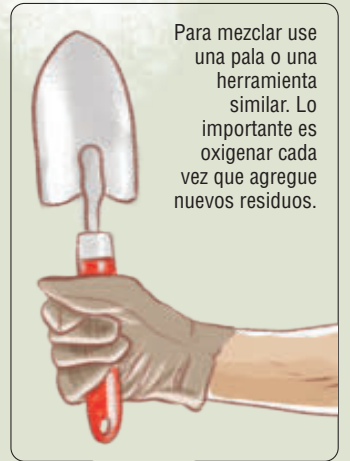


**1.** Elija un recipiente. Puede ser un balde de pintura (ya limpio) con su tapa, o cualquier recipiente plástico, de barro o madera (palé). Si no tiene tapa cubra con una tela y un elástico para evitar mosquitos.



5 cm de altura

**2.** Para comenzar agregue una base de material seco\* troceado, es decir, en pedazos. Así podrán absorberse los lixiviados (líquidos de los residuos orgánicos).



Para mezclar use una pala o una herramienta similar. Lo importante es oxigenar cada vez que agregue nuevos residuos.



### ¿Qué se puede compostar?

#### Material seco\*

- Cajas de huevo o cartón
- Hojas de papel
- Servilletas sin engrasar
- Restos de poda
- Aserrín
- Turba de coco

#### Residuos Frescos\*\*

- Restos de frutas
- Verduras, plantas,
- Cáscaras de huevo
- Bagazo de café
- Restos de infusiones



5 cm de altura

**3.** Agregue encima los residuos orgánicos frescos\*\*, también troceados (puede ser con una tijera), para agilizar el proceso.



5 cm de altura  
Residuos mezclados

**4.** Cada vez que agregue nuevos residuos mezcle todo y vuelva a cubrir con material seco. Repítalo hasta llenar el recipiente.



### Evite compostar

Comida cocinada, lácteos, carnes, excrementos de animales, plantas enfermas o papeles brillantes.



# cocina a la tierra

## Tenga en cuenta

En la compostera habitarán distintos organismos naturales que hacen parte del proceso.



El más común es la mosquita de fruta. No es una amenaza, sin embargo, puede evitar una sobrepoblación manteniendo un buen nivel de humedad.

### Garantice:

Si está seco agregar un poco de agua y revolver.

Tenerlo en un lugar ventilado: balcón, ventana, patio, etc.

Si hay muchas mosquitas rociar con un atomizador agua + ají + ajo (licuados y colados).

## ¿Cuándo está listo?

El compost está listo para usarse como abono cuando:

- Tiene un olor a tierra húmeda
- Es café oscuro y de textura esponjosa
- Reduce su volumen a la mitad
- Casi no se reconoce ningún residuo (si ve algunos puede enterrarlos o seguir compostando en otro recipiente).



**5.** Cuando se llene el recipiente deje madurar. Tenga uno adicional y empiece de nuevo.

**Recuerde:** El compost puede añadirlo a plantas, árboles o jardines cercanos.

**50 %** de los residuos de su hogar estarán siendo aprovechados.



compostaje con mayor capacidad y alcance). “Según el método habrá distintos tipos de organismos, presencia o ausencia de oxígeno, mayores o menores temperaturas... pero en esencia se trata de lo mismo: es reciclaje de nutrientes”, puntualiza Sanín.

### La importancia del suelo

Un suelo sano es esencial para mantener la vida en el planeta. En él se almacena carbono y es el que proporciona minerales y nutrientes a plantas y árboles, cruciales para la alimentación animal y la producción de oxígeno. Posada expresa: “Lo hemos subestimado, pero es vital. De un suelo sano dependen los alimentos que consumimos, el aire que respiramos, el agua, la crisis climática... Destruir el suelo, quitarle los nutrientes y no devolverle nada causa desequilibrios en los ecosistemas”.

Cuando se hace una inadecuada disposición de los residuos orgánicos, estos llegan a los rellenos sanitarios. Allí son compactados y enterrados con los demás desechos, no regresan de ninguna manera al suelo y, en lugar de descomponerse, se pudren: se vuelven contaminantes que generan gases de efecto invernadero y lixiviados (líquidos naturales que sueltan los residuos). “El relleno no es un suelo como tal, está impermeabilizado y todo allí lo juntan y lo entierran. No hay ningún proceso de reciclaje de nutrientes, allí no crece nada”, explica Sanín y añade que por eso no es lo mismo que se descompongan a que se pudran.

Según la ONU, en América Latina cerca de un 90 % de los residuos acaban en vertederos, disminuyendo así, de forma acelerada, la vida útil de los mismos. “Si logramos hacer un aprovechamiento en casa vamos a reducir un poco el volumen de residuos y los rellenos sanitarios podrán durar más”.

En ese mismo sentido, Sanín recuerda que en muchas ocasiones, cuando se necesita ampliar la capacidad de los rellenos o hacer unos nuevos, “se talan bosques enteros... pocas veces hacemos esa relación:

para encontrarle un lugar a la ‘basura’ se han talado bosques nativos”, puntualiza.

El compost, a gran escala, puede ser utilizado en el control de la erosión y la recuperación de suelos, por eso, aprovecharlo de manera macro podría equilibrar la degradación medioambiental. Sanín afirma: “Sería una revolución muy importante. Desde las ciudades presionamos el campo y el campo presiona el suelo para producir. Eso los va dejando estériles o con necesidad de más químicos. Sin embargo, la ciudad podría devolverle abono natural. Aquí podríamos darle a los suelos toda la energía que necesitan para producir comida”.

### Más y más beneficios

A pequeña escala y en su casa puede aprovechar los residuos orgánicos mezclándolos con desechos o materiales secos (ver infografía).

Ambas expertas coinciden en que así se logra disminuir una gran cantidad de lo que se va a la basura. “A mí lo que más me gusta es que uno pasa a ser parte de los ciclos vitales de la naturaleza. Es muy bonito”, dice Posada.

El beneficio más conocido del compost es la posibilidad de fertilizar plantas y jardines. “Lo que se obtiene es un material con alto, alto contenido de nutrientes, por eso no es recomendable sembrar direc-



### PARA SABER MÁS

#### CORRECTA SEPARACIÓN DE RESIDUOS

A partir del 1 de enero de 2021 empezó a regir en el país el nuevo Código de colores para la separación de residuos sólidos: bolsa blanca para residuos aprovechables limpios y secos (plástico, vidrio, papel y cartón), bolsa negra para residuos no aprovechables (papel higiénico, papeles metalizados, cartones contaminados con comida, etc) y bolsa verde para residuos orgánicos aprovechables (restos de comida o recortes de césped). Si bien este código deberá ser adoptado progresivamente por los municipios en sus Planes de Gestión Integral de Residuos Sólidos (PGIRS), es importante empezar a tomar consciencia desde casa. “Allí empezamos a crear esos hábitos que transforman a la gente que nos rodea. Además, existen proyectos como *Trubuu* o *Botellas con amor*”, que hacen reciclaje y un uso correcto de lo que separa en casa.

tamente allí”, previene Sanín. Lo adecuado es mezclarlo con tierra al momento de trasplantar o agregar un poco directamente en las macetas.

En caso de no tener plantas, puede regalarlo a alguien que sí siembre, echarlo en árboles de la unidad o jardines cercanos. “Es más un deseo de aprovecharlos y una invitación a cultivar o tener plantas en casa”, añade Posada.

Finalmente, recuerde que el compostaje es un proceso vivo del que participan todo tipo de organismos. “Los beneficios son tantos que preocupaciones como los mosquitos pasan a un segundo plano. Lo más importante es tener los recipientes en un lugar aireado, un balcón o una ventana”, aconseja Sanín, y concluye que es un proceso tan importante que lleva incluso a cuestionar otros aspectos del consumo. No solo el orgánico ■



### EN DEFINITIVA

De sus residuos orgánicos puede obtener abono: nutrientes que puede agregar a sus plantas o jardines cercanos. Además, estará contribuyendo desde casa al cuidado del medio ambiente.



ILUSTRACIÓN SSTACK