

# ¡Basta de desperdiciar comida!

La cantidad de restos de comida que hay en nuestro cubo de la basura va en aumento. Por suerte, existen maneras muy sencillas de limitar la cantidad de comida que se tira y buenos hábitos que se pueden adoptar. La EWWR os brinda la oportunidad de poner en práctica estos nuevos hábitos con el objetivo de reducir la cantidad de comida que tiráis y animar a otras personas a hacer lo mismo. ¡Además de disfrutar de agradables encuentros sociales!

## Información general



reducir



dificultad

Flujo de residuos



reutilizar



impacto ambiental



papel



envases



fomento del reciclaje



coste



RAEE



materia orgánica

## Objetivos

- ▶ Reducir la cantidad de sobras de comida que se tiran a la basura.

## ¿Qué se necesita?

### Comida colaborativa

- ▶ ¿En qué consiste? Comida de convivencia a la que cada invitado contribuye con un plato elaborado con restos para compartir con todos. Se puede organizar en la oficina, entre amigos, en vuestro gimnasio, con vuestros vecinos, etc.
- ▶ ¿Cómo se organiza? Todos los invitados traen sus restos de comida (alimentos preparados o no pero que, en todo caso, se tienen que consumir dentro de un plazo de tiempo corto) y cada uno se prepara su plato cogiendo cosas del bufé. La comida que sobre se vuelve a llevar en el recipiente en que se trajo.
- ▶ ¿Qué permite evaluar? La cantidad de desperdicios de comida que no se tirarán. Cada persona anotará en un tablón la cantidad de sobras de comida que ha traído.

## **Comida «trae un tupper» con amigos**

- ▶ **¿En qué consiste?** Para una comida organizada con amigos, se pedirá a todos que traigan una fiambra para llevarse las sobras que puedan quedar.
- ▶ **¿Cómo se organiza?** Al final de la comida, los restos se pesan, se reparten en función de las preferencias y se llevan en la fiambra que cada persona ha traído.
- ▶ **¿Qué permite evaluar?** La cantidad de desperdicios de comida que no se tirarán.

## Preparación de la acción: desarrollo y producción

### **Dos semanas antes de la EWWR**

#### **Comida colaborativa**

- ▶ Enviadle un correo electrónico a vuestros invitados: explicad la iniciativa, indicad el día en que tendrá lugar y decid que todo el mundo tiene que traer sobras que tenga en casa en un recipiente que se pueda volver a utilizar después de la comida. Enviad el mensaje a un grupo grande para animar al mayor número posible de personas a apoyar vuestra iniciativa.
- ▶ Disponed un tablón para que la gente anote en él la cantidad de sobras que ha traído.

#### **Comida «trae una fiambra» con amigos**

- ▶ Fijad una fecha durante la EWWR para hacer la comida con amigos e invitadles. Decid que todo el mundo debe traer una fiambra para llevarse las sobras que queden de la comida.

### **Dos semanas antes de la EWWR**

#### **Comida colaborativa**

- ▶ Enviad un recordatorio por correo electrónico con todos los detalles concretos (lugar, fecha, etc.). Llevad una balanza para pesar los restos de comida que traigan.

#### **Comida «trae una fiambra» con amigos**

- ▶ Contactad con vuestros amigos para recordarles que traigan una fiambra. Llevad una balanza para pesar los restos de comida que se llevarán de nuevo en lugar de tirarlas.

## Implementación de la acción

### **Durante la EWWR**

#### **Comida colaborativa**

- ▶ Invitad a todo el mundo a pesar y anotar la cantidad de sobras de comida que ha traído.
- ▶ Disfrutad juntos de una comida sabrosa y original.
- ▶ Si quedaran alimentos sin consumir, los que quieran pueden llevarse los restos en el recipiente que utilizaron para traer su comida.

#### **Comida «trae una fiambra» con amigos**

- ▶ Al final de la comida, pesad los restos y repartidlos según las preferencias de cada uno de manera que no se desperdicie nada.

## Metodología de evaluación

- ▶ Independientemente de la herramienta elegida, pesad los restos que se han consumido y/o llevado para su consumo.
- ▶ Comida colaborativa: peso de los restos que se han consumido (y de los que se hubieran llevado de nuevo al final de la comida) es igual a la cantidad de desperdicios de alimentos evitados.



- ▶ Comida «trae una fiambra» con amigos: peso de los restos que se han llevado = cantidad de desperdicios de alimentos evitados.

## Más información

- ▶ Otra herramienta para esta acción: la cocina comunitaria (compartir una comida preparada entre todos con restos y excedentes de alimentos): <http://itsdinnertimedotorg.files.wordpress.com/2013/08/dinnertime-handbook-2013.pdf>
- ▶ Semana Europea de la Prevención de Residuos: [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu)      [contact@ewwr.eu](mailto:contact@ewwr.eu)



With the support of  
the European Commission

