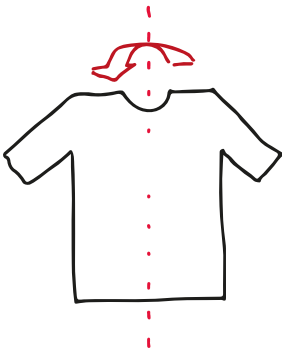


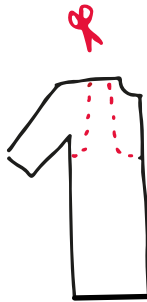
**SETMANA
DE LA
PREVENCIÓ
DE RESIDUS
2022**

FER BOSSES AMB SAMARRETES VELLES

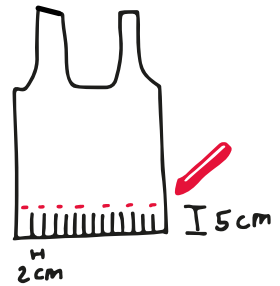
Aprofita una samarreta vella que ja no utilitzis per transformar-la en una bossa de tela. Alternativament, les samarretes i altres peces de roba, les pots disposar als contenidors de roba per donar-los una segona vida.



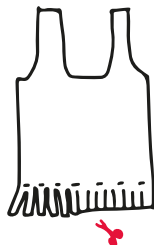
1. Plega la samarreta pel mig.



2. Retalla'n el coll i les mànigues per fer les anses.



3. Dibuixa una línia horitzontal 5 cm sobre la cintura i tires verticals de 2 cm entre la línia i la cintura.



4. Retalla les tires pels dos costats de la samarreta.

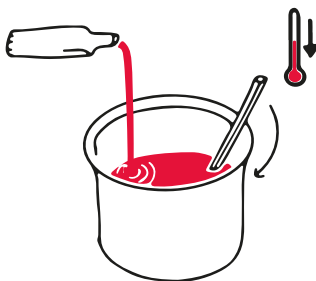


5. Lliga amb un doble nus les tires del davant i el darrere per tancar el cul de la bossa.

Què en fem de l'oli de fregir que acumulem en una garrafa? Doncs s'ha de dur a la deixalleria, ja que és un contaminant molt difícil de treure de l'aigua. Però sabies que si el filtres el pots reciclar a casa mateix? Per exemple, se'n poden fer sabons! T'expliquem com. Ara bé, aneu amb compte i ben protegits, el sabó cru pot ser perillós.



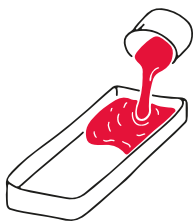
1. Ens posem ulleres i guants de protecció. En una galleda hi posem 3 l. d'aigua, i a poc a poc 500g de sosa càustica. Remenar amb un pal de fusta fins que estigui ben dissolt.



2. Deixa refredar la mescla a temperatura ambient. Aboqueu-hi 3 l. d'oli d'oliva utilitzat i filtrat mentre remeneu amb el pal suaument i en el mateix sentit.



3. Mescleu la barreja fins que tingui consistència de iogurt, amb el pal i sense canviar de sentit (uns 45 min). Al principi i final podeu utilitzar un minipimer. Vigileu de no tallar el sabó.



4. Aboca el sabó en un motlle i deixeu-lo en un lloc airejat durant uns dies fins que sigui sòlid.



5. Amb guants, desemmotlleu el sabó i el tallem en pastilles petites perquè es pugui assecar.



6. Al cap de cinc setmanes el sabó ja estarà llest. Es pot ratllar i utilitzar-lo per rentar roba.

n3

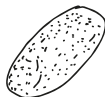
CUINA D'APROFITAMENT verdures

Com podem aprofitar les sobres de les verdures bullides o al vapor que ens queden?
I l'aigua per coure-les? Et proposem algunes idees.



Idea 1

Barreja la verdura amb farina, ou, una mica de llet i fes-ne boles. Fregint-les tens bunyols!



Idea 2

Si abans de fregir els bunyols d'abans els arrebosses, en pots fer croquetes



Idea 3

Si salteges una mica de ceba i la barreges amb les verdures i hi afegeixes una mica de llet, pots triturar la barreja i fer-ne crema. I amb el suc de coure-les, sopa.



Idea 4

Barreja les verdures amb ous ben batuts i fes-ne truita!



Idea 5

O simplement salteja un all i afegeix la verdura a la paella.

fruites



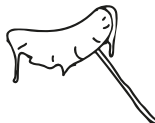
Idea 1

Aprofita fruites velles o macades per bullir-les sense o amb poc sucre i canyella per fer-ne compota.



Idea 2

O en lloc de posar-hi poc sucre, posa'n més, afegeix les peles de la fruita i cou-les per fer-ne melmelada.



Idea 3

Talla la fruita, fes una massa de creps, i arrebossa els trossos de fruita abans amb la massa abans de coure'ls.



Idea 4

També en pots aprofitar els trossos més bon estat i menjar-los en una amanida.

CUINA SENSE ENVASOS teles protectores

Sovint utilitzem film de plàstic per embolcallar aliments i recipients oberts. Però hi ha altres alternatives que són reutilitzables. Si el tancament pot transpirar, es poden fer servir teles i lligar-les amb una goma o cordill, i quan el tancament ha de ser més estanc o impermeable, les teles es poden encerar. T'expliquem com fer-ho.



1. Tallem una peça de tela de la mida que vulguem fer l'embolcall.



2. Col·loquem la tela sobre un paper vegetal i hi tirem gotes de cera d'abella per sobre.

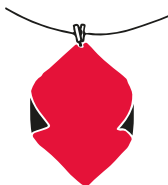


3. Amb una mà de morter triturarem colofonia i n'escampem una mica per sobre la tela.

Per fer l'embolcall més flexible també s'hi poden tirar algunes gotetes d'oli.



4. Col·loca un altre tros de paper de vegetal a sobre i planxa-ho amb una màquina de planxar fins que la cera s'hagi fos i integrat a la tela.

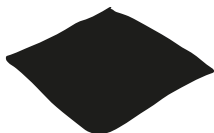


5. A continuació, separa la tela dels papers i estén-la uns minuts fins que s'assequi.



6. Un cop seca, ja la pots utilitzar per embolcallar i tapar envasos.

Les festes de Nadal i els aniversaris són sinònims de regals. Quan aquests són objectes materials, els embolquem amb paper que sovint acaba estripat i a la llar de foc o al contenidor. Al Japó, tenen una tècnica per embolicar objectes i protegir-los amb teles (Furoshiki), així s'evita haver de produir, reciclar i malbaratar paper i energia innecessàriament.



1. Necessitem posar una peça de tela de 40x40 cm o 60x60 cm — segons la mida de l'objecte — davant nostre com si fos un rombe.



2. Col·loquem l'objecte o caixa al mig, horitzontalment.



3. Portem la punta de la roba que queda més a prop nostre per sobre l'objecte i la fixem a sota.



4. Movem la punta de tela més llunyana a nosaltres fins a cobrir l'objecte i altre cop a sota. Aquesta punta quedarà lliure.



5. Creuem les dues puntes dels costats a sobre i al mig de l'objecte amb un nus. Ja tenim l'objecte embolicat!