
¡El abono es importante!

Guía para integrar el compostaje como herramienta en pro de la justicia social y ambiental en tu comunidad de fé

[Conferencia Presbiterianos para el Cuidado de la Tierra](#), 8 de agosto. 2021

Súmame a mi Instagram para contarme si estas usando esta guía y mantenernos en contacto

Daniela Ochoa: <https://www.instagram.com/regenerativesolutions/>

El compostaje es un proceso natural que descompone la materia orgánica, transformándola en un material oscuro y terroso. Poner abono en tu jardín o césped agrega nutrientes que ayudan a que sus plantas crezcan.

¿Qué es el compostaje o abono orgánico y porqué es importante?:

En la naturaleza nada se desperdicia. Nuestros antepasados ya practicaban la biomimética. Tenemos la oportunidad de revivir estas habilidades, emular los ciclos y ritmos de la naturaleza y restablecer nuestra armonía con la Tierra. Los términos basura y desperdicios fueron acuñados y usados por humanos que carecían de creatividad. A medida que evolucionamos, nos volvemos más conscientes, responsables y generosos. En estos momentos críticos, tenemos más desafíos que nunca para recuperar y regenerar todos nuestros suministros. ¡Es hora de ser verdaderamente ingeniosos!

Tirar restos de comida a la basura es 25 veces peor que hacer abono. Si los compostamos en casa, solo producirán una pequeña cantidad de dióxido de carbono, pero cuando los tiramos "a la basura" (además de los combustibles fósiles que se utilizan para transportarlos), se mezclan con desechos no orgánicos y tóxicos que producen metano y otros gases que son 25 veces más nocivos, agravando el efecto invernadero. Peor aún es lo que ocurre con todos los nutrientes incrustados en nuestros orgánicos y sobrantes. Cuando no regresan al suelo agrícola como abono, la mayoría de estos nutrientes quedan aniquilados para siempre, disminuyendo la fertilidad de nuestros suelos y con ellos nuestra nutrición y salud. Al convertir en abono y reducir nuestro desperdicio de alimentos, reducimos nuestro "desperdicio" hasta en un 25-50%. El compostaje en casa es una de las acciones más fáciles que podemos tomar para mitigar el cambio climático y regenerar nuestra pedosfera. El compost es un excelente fertilizante natural lleno de nutrientes para su césped, y es ideal para jardines urbanos o macetas. Con el compostaje ayudamos a que nuestra casa, vecindario y ciudad sean más saludables y sostenibles.

Ayuda a tu ciudad a generar impulso para aprobar una Ley de Cero Residuos, como las ciudades mejor preparadas del mundo, que tienen el objetivo de reducir la cantidad de residuos enviados a rellenos sanitarios e incineradores en un 90% antes de 2040.

Beneficios del compostaje:

- Reducir la basura
- Cultivar plantas y vegetales más saludables y abundantes
- Reducir el uso de químicos
- Proteger los mantos acuíferos
- Ahorrar dinero
- Reactivar la participación de los miembros de tu congregación
- Tomar una acción concreta por la justicia social y ambiental

Basic Ingredients:
organic matter
(greens + browns)
+
water
+
air

La mayoría de las personas que hacen abono en casa usan un sistema de abono y un recipiente pequeño para recolectar "verduras" en la cocina. La mayoría de aquellos con compostaje casero tienen un jardín o un área pequeña para acumular los "marrones" como hojas secas de sus árboles para agregarlos a la pila de compost según sea necesario.


¿Cómo funciona el proceso? Coloca elementos "verdes" ricos en nitrógeno y elementos "marrones" ricos en carbono en tu contenedor o pila de abono. (En la mayoría de los sistemas, el equilibrio que buscamos es tener partes iguales para cada uno, otros recomiendan un 25% de verde y un 75% de marrón para evitar olores). Agrega agua y da vuelta para airear tus materiales.

Los **microorganismos** que no puedes ver (como bacterias, protozoos, hongos y actinomicetos) y los **macroorganismos** que puedes ver (como cochinillas, lombrices de tierra y otros insectos) consumen y degradan la materia.

Con suficiente aire y agua, los microorganismos producirán calor. Generando las 4 fases de "cocción en compost": **mesófila** (menos de 40 °C), **termófila** (de 40 a 60°C), **enfriamiento** (menos de 40 °C) y **maduración** (temperatura ambiente). Cuando el abono está caliente, se descompone más rápido que el

abono frío. Si no hay suficiente agua y oxígeno, los microorganismos mueren resultando en un bajo porcentaje de descomposición. Es importante que coloquemos nuestro contenedor en un área con al menos sombra parcial, durante los meses más cálidos.

Siéntete orgulloso, el dióxido de carbono que se libera en el sistema de abono de tu hogar es significativamente menos dañino para el medio ambiente que el metano producido por la materia orgánica en un vertedero o relleno sanitario.

¿Qué colocar y qué evitar en un contenedor de abono?		
Verdes (Nitrógeno)	Cafés(Carbono)	Prohibidos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cáscaras de verduras: zanahorias, patatas, pepinos, chiles *ajo y *cebolla ✓ Hojas de coliflor, lechuga, colas de zanahoria, etc. ✓ Semillas de tomates, pepinos, papaya, *cítricos ✓ Cáscaras y cáscaras de frutas como: sandía, kiwi, manzana, plátano, melón, melón, piña *, etc. ✓ Huesos de aguacate ✓ Ensaladas y papillas (con poco aderezo) ✓ Cáscaras de huevo trituradas (bien lavadas) ✓ Pan duro y *pasteles ✓ Tostadas o tortillas quemadas ✓ Avena y **pan mohosos ✓ Pasta cocida, espaguetis ✓ Tofu y tempeh estropeados ✓ Palomitas de maíz viejas ✓ Salsas podridas ✓ Semillas de calabaza (bocadillos) ✓ Aceitunas y aguacates en mal estado ✓ Fechas demasiado secas ✓ Cáscaras de maní / maní o pistacho o nuez ✓ Especias ** ✓ Vino oxidado, cerveza rancia o caliente ✓ Leche podrida de soja o arroz * gelatina y gelatina ✓ Café molido, filtros de café (papel), hojas y bolsitas de té (no poliéster), azúcar ✓ Recortes de plantas * y poda de jardín ** ✓ Musgo español * 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de árboles (sin pesticidas) ✓ Pétalos y flores marchitas ✓ Plantas viejas / secas, especias y algas ✓ Palos de madera, aserrín y lápiz ✓ Bolsas de papel ✓ Servilletas, toallas de papel ✓ Periódicos, tiras cómicas, tarjetas, sobres (sin la parte de plástico) ✓ Papel de computadora ✓ Post-it y confeti ✓ Correo basura no satinado ✓ Cartulina ✓ Cajas de pizza (no enceradas, sin demasiada grasa y desgarradas) ✓ Fibras naturales ✓ Pelusa de la secadora de ropa ✓ Bolas de polvo acumuladas debajo de la cama o los muebles. ✓ Calcetines de lana en pedazos ✓ Contenido de la bolsa de la aspiradora ✓ Cotonetes y bolas de algodón ✓ Palillos de dientes ✓ Uñas recortadas ✓ Cabello humano y de mascotas ✓ Virutas de una maquinilla de afeitar eléctrica ✓ Rollos de papel cortados en pedazos ✓ Esponjas y esponjas naturales ✓ Árboles de Navidad y guirnaldas (picadas) 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Carne o huesos de carne de res, aves o productos de pescado o mariscos ✗ Productos lácteos ✗ Alimentos muy grasos o grasosos ✗ Ingresos ✗ Revistas brillantes o folletos como revistas ✗ Grandes trozos de madera tratada ✗ Excrementos de mascotas (ni perros ni gatos) ✗ Fibras sintéticas ✗ Plantas y malezas invasoras ✗ Todos los plásticos "biodegradables" o compostables se aceptan en una instalación de compostaje industrial, que sin embargo no se descomponen en el hogar. ✗ Elementos no orgánicos como pegatinas, plásticos, vidrio o metal. ✗ Desperdicio sanitario
 If it is worm / vermicompost only small amounts of * and better to avoid **		
Comprehensive table for homemade compost designed by Daniela Ochoa Gonzalez for regenerativesolutions.dog on 3/30/2020		

¿Cómo empezar?:

Primero elige la ubicación ideal para su sistema de procesamiento. Si tienes jardín, y / o un buen espacio exterior, puedes optar por un sistema abierto. Si tienes un pequeño jardín o césped, sería más fácil optar por un sistema cerrado prefabricado como un cubo o una "secadora". Los sistemas cerrados ayudan a disuadir a las plagas y proporcionan un fácil acceso al abono final. Puedes comprar uno o construir uno a partir de numerosos planes disponibles en línea. Lo ideal es que tu contenedor sea de 3x3x3 (pies) y se coloque en un área con sombra parcial, para evitar el sobrecalentamiento durante el verano, pero con algo de luz solar, buen drenaje y una buena inclinación para que no se formen charcos.

Si vives en un apartamento o no tienes espacio en el exterior, te recomiendo un sistema de vermicompostaje y/o un sistema como el sistema "bokashi".

Tipos de sistemas composteros

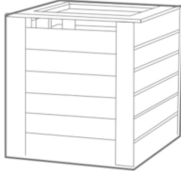
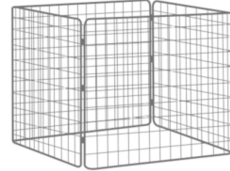






<p>OPEN SYSTEMS</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Wooden</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Wire</p> </div> </div>	<p>CLOSED SYSTEMS</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Tumbler</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Enclosed plastic bin</p> </div> </div>
<p>VERMI-COMPOSTING SYSTEMS</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>DIGESTERS</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Cone</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Indoor Composter</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Digester</p> </div> </div>

Ilustración de la guía de Austin Resource Recovery, utilizada por Daniela Ochoa al coordinar el programa de cupones para comprar sistemas composteros del 2011 al 2012.


Nota importante para áreas urbanas: si vives en un barrio o comunidad cerrada con suficiente espacio y apoyo de la asociación de vecinos, puedes organizar una cooperativa e instalar un sistema al aire libre de tres partes y turnarse para gestionar el sistema de compostaje. Algunas asociaciones de propietarios lo incluyen en el servicio de mantenimiento o dentro de la tarifa de jardinero o paisajista.

¿Cómo realizar el compostaje?:

1. Llene un recipiente pequeño con restos de comida de su cocina; estos son elementos **"verdes"**. Luego, agréguelos a su sistema de compostaje más grande cubriéndolos con al menos la misma cantidad de materiales **"marrones"** ricos en carbono (50% / 50%), y si puede hacer la mezcla 25% / 75%, incluso mejor. Le recomiendo que tenga a mano un caldo de "marrones" para agregar fácilmente a su mezcla de abono.

2. Agregue un poco de **agua** (por ejemplo, al enjuagar su balde recolector) y si es un vaso, déle la vuelta. Asegúrese de que su pila de abono tenga suficiente aire y agua. La mezcla debe sentirse tan húmeda como una esponja exprimida.

3. Si tiene prisa por obtener compost o compost terminado, puede mezclarlo semanalmente hasta que su sistema esté lleno y luego dejar que se descomponga durante unos meses. Si no tienes prisa, déjalo hacer su "a fuego lento", hay quienes lo dejan reposar hasta un año o más y obtienen el mayor compost en microorganismos regeneradores. Tu consistencia influirá en los resultados.

Si tu sistema de compostaje o tumbler...	El abono estará listo en	 Recuerda que aproximadamente el 80% de la composición de la comida es agua y se evapora. Por cada 100 kilogramos de materia vegetal que introduzcamos, obtendremos de 20 a 30 kilos de compost o abono orgánico listo para nutrir un huerto, macetas o jardín.
semanalmente	3 - 4 meses	
dos veces al mes	4 - 6 meses	
mensualmente	8 - 12 meses	

- **Cuanto más pequeños sean los trozos y pedazos que coloques, mejor**, ya que el abono orgánico se formará más rápido.
- **El compostaje no es una ciencia exacta.** Si mezcla partes iguales de elementos verdes y marrones y mantiene ese equilibrio, estás en el camino correcto.
- El abono orgánico o abono **está listo cuando parece tierra o mantillo pequeñito**, según la cantidad de elementos marrones que hayas agregado y cuán finito requieras que sea tu producto final. Si se trata de nutrir árboles, algo más grueso puede ser ideal. Si es para una huerta urbana querrás algo más fino y más pequeño, por eso lo mejor puede ser pasarlas por un filtro o colador para separar lo óptimo para el cultivo y devolver los trozos grandes a la pila.
- **¡Tu abono debe darte tanta felicidad y orgullo que te dé ganas de cantar!** Guadalajara, Guadalajara, hueles a pura tierra húmeda, ¡así que el compost debe emitir más o menos un aroma fértil y feliz!

Tabla de soluciones para los posibles desafíos en el proceso de compostaje:		
Síntomas	Problemas	Soluciones
! ? Mal olor	No tiene suficiente aire o necesita más "cafés"	Asegúrate que tengas suficiente ventilación. Mezcla y menea tu pila de compost, agregando más elementos "cafés"
! ? Huele bien pero no se está desintegrando	There is not enough water or we are missing "greens"	You have to moisten a little with water and add more "greens"
! ? Hay mucho líquido drenando por debajo del contenedor	Demasiada agua, el material debería estar húmedo como una esponja exprimida, no mucho más que un pastel esponjoso.	Es hora de agregar más elementos cafés que estén secos y revolver el compost. Vale la pena confirmar que el sistema no se encuentra en una zona que tiende a inundarse por la pendiente o inclinación del terreno donde está colocado.
! ? El abono no se forma	Los materiales son muy grandes, tal vez una sandía entera o ramas grandes?	Es tiempo de cortar en pedacitos los elementos dentro de la pila de compostaje.
! ? La pila de compostaje tiene muchos bichos	¡Felicitaciones! Tienes el personal idóneo y eficiente trabajando en tu sistema de compostaje de forma gratuita.	They usually go somewhere else as soon as they have digested their feast, leaving you with formidable compost. Usualmente los bichos se mudan a otro sitio tan pronto como han digerido su banquete, dejando un abono formidable
! ? Mi mano quema	Mi mano se quema después de colocar el abono y mezclarlo a mano.	Agrega agua hirviendo en el área donde están las hormigas y ellas se irán.
! ? Tenemos roedores merodeando la composta	Seguro hay restos de huesos o cueritos de proteína animal como carnes, pollo, mariscos o demasiados rastros de lácteos.	Retira toda la proteína animal, los huesos y todo, y no la reintroduzcas.
Para más información y tips sigue mi tic toc @Regenerando o escíbeme a danielaechoagonzalez@gmail.com		



May, 5th 2020

Daniela Ochoa Gonzalez