



CÓMO UTILIZAR CÁSCARAS DE CÍTRICOS



El estadounidense promedio come más de
9 LIBRAS
de cítricos ricos en vitamina C cada año.

¡Las cáscaras pueden representar hasta el 25% de la fruta! Esto supone cientos de millones de kilos de cáscaras en la basura. Cuando todas esas cáscaras llegan al vertedero, se descomponen y liberan gas metano. La buena noticia es que estas cáscaras COMESTIBLES tienen más usos que una envoltura de la fruta que está adentro.



CÓMO COMPRAR

Distintos de otra fruta, los cítricos no maduran después cosechados. Elija frutas que cedan a una ligera presión y que no tengan manchas blandas; la fruta debe ser pesada para su tamaño. Las cicatrices y las manchas no afectan el sabor o la calidad.



CÓMO ALMACENAR

Los cítricos se conservan unas dos semanas a temperatura ambiente y hasta dos meses en el refrigerador. Guárdelos sueltos y alejados de la humedad. La fruta cortada dura hasta dos días en el refrigerador.



CONGELACIÓN DE CÍTRICOS

La mayoría de los cítricos se pueden congelar, pero las naranjas ombligonas pueden volverse amargas. Antes de congelarlas, pele la fruta y corten segmentos. Extienda los segmentos en una lámina en el congelador y transfíeralos a un recipiente etiquetado una vez congelados.



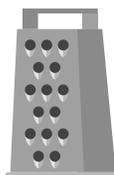
SAINT PAUL
PUBLIC WORKS

Food: Too Good to Waste • stpaul.gov/foodwaste

FUENTES: Sustainable America, ZeroWaste Chef, Girl Scouts

UTILICE LAS CÁSCARAS EN LA COCINA

Caramelo de cáscara. Retire la mayor cantidad de materia blanca (médula) que se puede, cocine a fuego lento las cáscaras en agua durante 25 minutos. Drenar. Lleve ½ taza de agua y 1/4 taza de azúcar a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva, agregue las cáscaras y deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Seque sobre una rejilla y ¡disfrute cuando esté frío!



¡Dale sabor a su comida! Antes de comer o exprimir los cítricos, rállelos y guárdelos en el congelador. Use ralladura para hornear o espolvorear sobre ensaladas o frutas frescas. Para hacer sal cítrica, omita el congelador y mezcle la ralladura con una cantidad igual de sal marina gruesa y úsela para condimentar carnes, verduras, pasta, risotto, arroz, sopa y más.

UTILICE LAS CÁSCARAS PARA LA LIMPIEZA



Las cáscaras de los cítricos contienen d-limoneno, un compuesto natural que descompone el aceite. Coloca las cáscaras de los cítricos en un frasco con vinagre durante dos semanas. Cuele y utilice su limpiador de cítricos en el hogar, ya sea en su totalidad o diluido.

Limpia tu microondas. Echa las cáscaras de naranja en un bol con un poco de agua y mételo en el microondas durante 60 segundos. El vapor aflojará la comida seca para limpiarla rápidamente y las cáscaras refrescarán cualquier mal olor.



Pulir la madera. Utilice la cara blanca de una cáscara de naranja para pulir los muebles de madera y las tablas de cortar. Frote con la cáscara y luego con un paño suave.

UTILICE LAS CÁSCARAS EN EL JARDÍN

Repele las plagas. El D-limoneno, presente en las cáscaras de los cítricos, repele a las hormigas y las babosas. Coloca cáscaras alrededor de las plantas para mantenerlas alejadas. Se sabe que colocar trozos de cáscaras de cítricos en el jardín también ayuda a repelar las moscas y los mosquitos.



¡Ponga las cáscaras al fuego! Las cáscaras de cítricos secas son una gran leña y añaden un aroma único.

Haga comederos para pájaros. ¡Corta los cítricos por la mitad y disfruta de la fruta! Llene el tazón de cítricos sobrante con alpiste y cuélguelo de un árbol.

