

# EARTH FRIENDLY EATING

tips and tricks + recipe!

**1 Eat More Plants:** Farming animals for meat and dairy requires space and huge amounts of water and feed. The livestock industry alone generates nearly 15% of all man-made greenhouse gas emissions.

**2 Eat More Variety:** 75% of the world's food supply comes from just 12 plants and five animal species. Greater diversity in our diets is essential as the lack of variety in agriculture is both bad for nature and a threat to food security. Try a service that provides imperfect produce.

**3 Cut the Waste:** Food waste is a big problem. Thirty percent of the food produced is wasted, with serious repercussions for the environment. Reducing waste in your household is simple: freeze anything you can't eat while it's fresh and, where possible, buy loose produce so you can select the exact amount that you need.

**4 Compost:** Check with your city to see if there is a composting program in place. Composting enriches soil, helping retain moisture and suppress plant diseases and pests, and reduces methane emissions from landfills and lowers your carbon footprint.

**5 Grow Your Own Food:** What's better than fresh, home-grown produce straight from the garden? As well as being healthy and delicious, it is free from the carbon footprint of store-bought food.

**6 No Plastic:** Plastic is everywhere, even in our diets. Bring a reusable bag when you shop, opt for packaging-free fruit and vegetables where possible, and ask brands and retailers that continue to use plastic to find alternatives.

**7 Eat What's in Season:** When possible, try to include seasonal produce from your local farmer's market. As well as supporting your local economy, you might get to know local producers and get tips on how to prepare seasonal foods.

**We can all make a difference if collectively we make tiny changes in our lifestyle. A simple way to start today is to avoid all plastic silverware or try a new vegetable at your local farmer's market.**

## ROSEMARY MASHED ROOT VEGETABLES



- 1 sweet potato, peeled & chopped
- 2 white potatoes, unpeeled & chopped
- 1 medium carrot, peeled & chopped
- 1/3 cup unsweetened dairy-free milk
- 1 tsp fresh rosemary, chopped finely
- 1 tsp dried chives
- 3/4 to 1 tsp salt, to taste
- 1/2 tsp black pepper

### METHOD:

1. Place sweet potatoes, white potatoes, and carrots in pot; cover with water.
2. Place the pot over medium-high heat and bring the water to a boil. Reduce the heat to medium-low and let simmer until the vegetables are fork tender. (15-20 min)
3. Remove the pot from the heat and drain the vegetables.
4. Place the vegetables, milk, chives, salt, and pepper into a medium bowl. Mash together with potato masher or lightly blend with hand mixer.



BLUE ZONES PROJECT  
by Sharecare

Brought  
to you by



Texas Health

# ¡CONSEJOS Y TRUCOS PARA UNA ALIMENTACIÓN AMIGABLE

con el medio ambiente + Receta!

**1 Coma más plantas:** La ganadería y la industria de productos lácteos requiere amplios espacios y grandes cantidades de agua y alimentos. Solo la industria ganadera genera aproximadamente 15% de todas las emisiones de gases de efecto invernadero producidas por la humanidad.

**2 Coma con más variedad:** El 75% del suministro de alimentos del planeta proviene de solo 12 plantas y cinco especies animales. Una mayor diversidad en nuestras dietas es esencial, ya que una falta de variedad en la agricultura es mala para la naturaleza y representa una amenaza a la seguridad alimentaria. Pruebe un servicio de productos frescos, como Imperfect Foods

**3 Reduzca los desperdicios:** El desperdicio de comida es un gran problema. El 30% de los alimentos producidos se desperdicia, y esto tiene graves repercusiones en el medio ambiente. Reducir los desperdicios en su hogar es simple: congele todo lo que no pueda comer mientras esté fresco y, siempre que sea posible, compre productos a granel para que pueda escoger la cantidad exacta que necesita.

**4 Compostaje:** Averigüe si hay un programa de compostaje establecido en su ciudad. El compostaje enriquece la tierra al ayudar a retener humedad y a suprimir plagas y enfermedades de las plantas; además, reduce las emisiones de metano de los vertederos y reduce su huella de carbono.

**5 Cultive sus propios alimentos:** ¿Qué podría ser mejor que productos frescos de su jardín directo a su mesa? Además de ser saludables y deliciosos, están libres de la huella de carbono de los alimentos comprados en tiendas.

**6 Sin plástico:** El plástico está en todas partes, incluso en nuestras dietas. Lleve una bolsa reutilizable cuando vaya de compras, compre frutas y verduras sin empaquetar siempre que pueda y pida a las marcas y comerciantes que sigan usando plástico que encuentren alternativas.

**7 Coma alimentos de estación:** Siempre que sea posible, trate de incluir productos de estación de su mercado de productos agrícolas local. Además de apoyar a su economía local, podría familiarizarse con los agricultores locales y obtener consejos para preparar alimentos de estación.

**Todos podemos hacer una diferencia si, en conjunto, hacemos pequeños cambios en nuestro estilo de vida. Una manera simple de empezar hoy mismo es evitar los cubiertos de plástico o probar una verdura nueva en su mercado de productos agrícolas local.**

## PURÉ DE VERDURAS DE RAÍZ AL ROMERO

- 1 camote pelado y cortado en cubos
- 2 papas blancas sin pelar y cortadas en cubos
- 1 zanahoria mediana pelada y cortada en cubos
- 1/3 de taza de leche no láctea sin azúcar
- 1 cdta. de romero fresco finamente picado
- 1 cdta. de cebolleta seca
- 3/4 a 1 cucharadita de sal (al gusto)
- 1/2 cdta. de pimienta negra

### MÉTODO:

1. Coloque el camote, las papas y las zanahorias en una olla y cubra todo con agua.
2. Coloque la olla a fuego medio-alto hasta que el agua hierva. Baje el calor a medio-bajo y deje burbujear hasta que las verduras estén suaves al pincharlas con un tenedor. (de 15 a 20 minutos)
3. Retire la olla del calor y drene las verduras.
4. Coloque las verduras en un plato hondo mediano y agregue la leche, la cebolleta, la sal y la pimienta. Haga un puré con todos los ingredientes usando un machacador de papas o licúe todo ligeramente con una licuadora de mano.
5. Mash together with potato masher or lightly blend with hand mixer.

