

El menjar  
no es llença

**PENSA  
COMPRA  
CUINA  
MENJA**



Tots hem sentit a casa des de petits que “el menjar no es llença” i ens han explicat la importància que té no malbaratar els aliments. Abans no disposàvem de les facilitats ni de la tecnologia que tenim avui en dia per adquirir, conservar i cuinar aliments. Tot i així, les famílies aplicaven mètodes de conserva i elaboraven receptes de cuina per aprofitar al màxim els ingredients de què disposaven. L’atrafegat ritme de vida de la nostra societat ha fet que hàgim perdut part d’aquestes bones pràctiques.

Actualment, la generació de residus alimentaris a la ciutat de Barcelona és elevada. La ciutat s’ha compromès a treballar per reduir els residus amb l’elaboració i posada en marxa del Pla de prevenció de residus municipals de Barcelona 2011-2018, que preveu un seguit d’actuacions per tal de reduir un 10% la producció de residus per càpita. Evitar el malbaratament alimentari és una línia d’actuació que el Pla recull, ja que es calcula que aproximadament un 20% de les nostres escombraries són menjar que comprem que s’acaba malbaratant.

Llençar menjar que és apte per al consum humà implica també llençar de manera indirecta una gran quantitat dels recursos que es necessiten per produir-los i distribuir-los fins a la botiga. Si, a més, tenim en compte la gestió i el tractament dels aliments que convertim en residus, és del tot evident que la pressió ambiental i social que generem al medi és innecessària.

L’Ajuntament de Barcelona ha editat la guia *Pensa, compra, cuina, menja. El menjar no es llença* que teniu entre les mans amb l’objectiu de promoure un canvi d’hàbits que permeti reduir el malbaratament alimentari a les nostres llars.

El 65% dels residus que generem a les nostres llars els podem evitar aplicant bones pràctiques en l’adquisició, la conservació i la preparació dels aliments. Esperem que la guia sigui útil i que cadascun de nosaltres esdevingui una font important de prevenció de residus orgànics a la ciutat de Barcelona.



**Joan Puigdollers**

Regidor de Medi Ambient i Serveis Urbans

5

## **Introducció**

Què és el malbaratament alimentari?

El malbaratament alimentari a Barcelona

12

## **Estratègies per reduir el malbaratament alimentari domèstic**

Planifiquem la compra

Comprem sense malbaratament... consells pràctics!

Quan arribem a casa... guardem i conservem bé

Reduïm el malbaratament de fruites i verdures

Reduïm el malbaratament de carn

Reduïm el malbaratament de peix

Reduïm el malbaratament de pa, arròs i pasta

Reduïm el malbaratament de productes làctis

I amb les restes, cuina d'aprofitament

Quan organitzem esdeveniments a casa

Quan mengem fora de casa

59

## **Recull de recursos**

Articles i publicacions

Llocs web

A vibrant collage of fresh food items including salmon, fish, bread, grapes, kiwi, and various vegetables. The items are arranged in a dense, overlapping composition. A white circular graphic is overlaid in the center, containing the text 'INTRODUCCIÓ'.

## INTRODUCCIÓ

# QUÈ ÉS EL MALBARATAMENT ALIMENTARI?

El malbaratament alimentari és el menjar que perdem o llencem durant tota la cadena alimentària destinada al consum humà. També es considera malbaratament aquell menjar que s'ha produït per alimentar la població i que s'acaba aprofitant per a altres usos, com ara l'alimentació del bestiar.

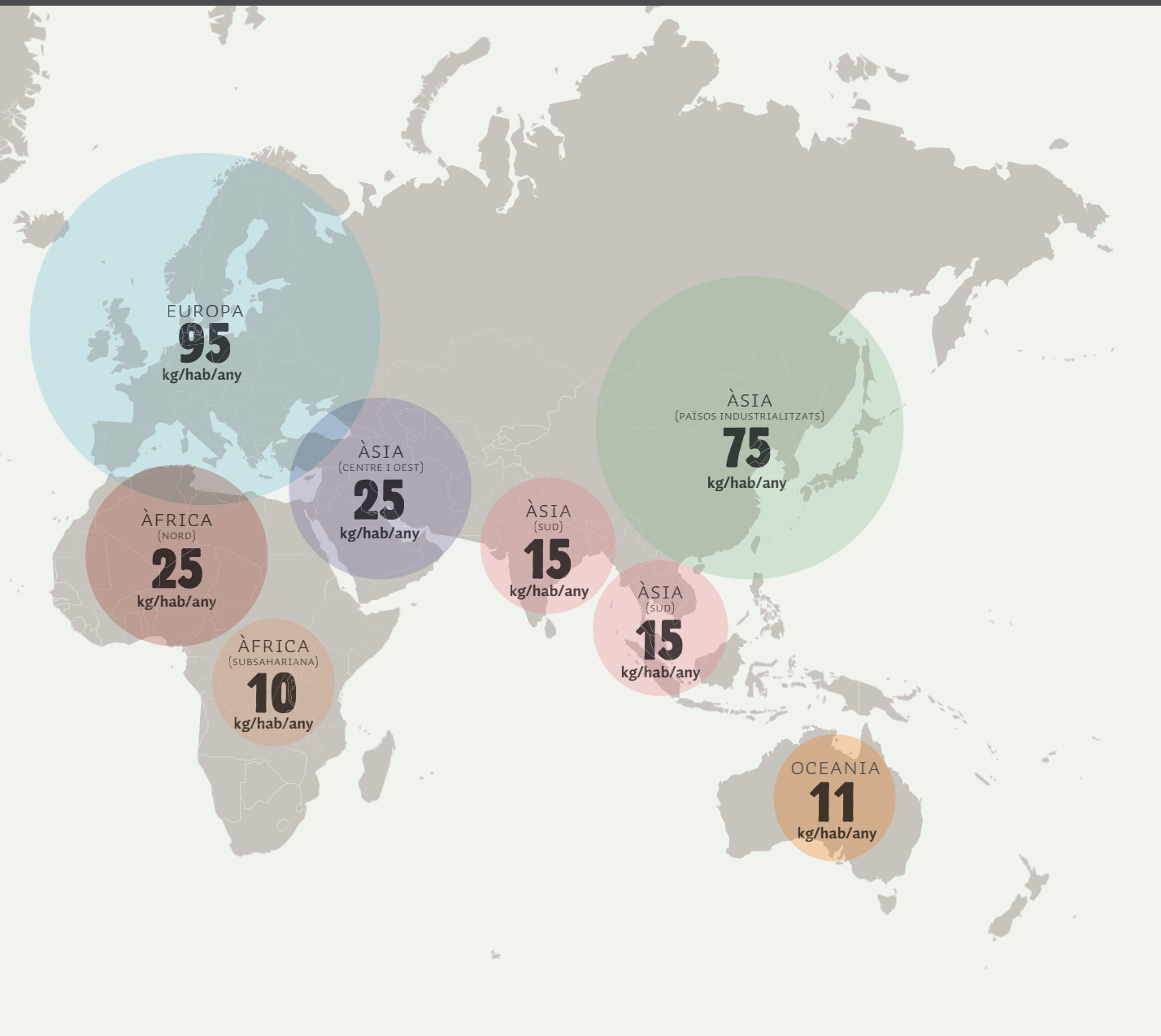
Quan parlem d'evitar el malbaratament alimentari domèstic ens referim, dit de forma senzilla, al fet de no llençar menjar. És a dir, no llençar aliments que són aptes per al consum humà. No considerem malbaratament llençar restes com ara els ossos de la carn o les espines de peix, les closques, les pells de les verdures, ni tots aquells residus orgànics no aprofitables després d'haver-ne fet un ús responsable.

No hi ha estudis específics que ens permetin parlar de xifres concretes de malbaratament alimentari a la ciutat de Barcelona. Tot i això, un estudi de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura –d'ara en endavant FAO–, ha estimat que a Europa, la mitjana d'aliments malbaratats a la llar se situa al voltant dels 95 quilograms anuals per habitant.



- Un estudi publicat per la FAO conclou que un 33% del menjar que produïm en el món per al consum humà el perdem o el llencem al llarg de tota la cadena alimentària.

Xifres de malbaratament domèstic en quilograms, per habitant i any, en diferents punts del món



**Quines conseqüències té llençar una poma que se'ns ha fet malbé perquè l'hem oblidat molts dies a la nevera? I llençar un tall de carn que hem deixat al plat?**

Les conseqüències van més enllà dels evidents impactes socials que comporta. Tot el procés de producció, emmagatzematge i transport deixa una important petjada ecològica. Quan llencem menjar, també estem llençant els recursos que hem destinat a la seva producció –sòl, aigua, energia– i estem contribuint de forma indirecta a l'increment d'emissions de CO<sub>2</sub> a l'atmosfera. Aquest impacte es multiplica si la quantitat d'aliment que llencem és importat, ja que com més lluny es produeix l'aliment, més emissions de CO<sub>2</sub> associades al transport es generen. Amb els consells i les estratègies de conservació i aprofitament que hem recollit en aquesta guia volem contribuir a reduir el malbaratament alimentari domèstic a la ciutat de Barcelona i, així, evitar els impactes socials, ambientals i econòmics que comporta llençar el menjar.

**El nostre comportament com a consumidors és determinant per reduir el malbaratament alimentari de la ciutat.**

La producció d'aliments al món és 1,5 vegades més gran que la demanda, però no tothom hi pot accedir de la mateixa manera.<sup>1</sup>



Quan llencem menjar, també estem llençant els recursos que hem destinat a la seva producció –sòl, aigua, energia– i estem contribuint de forma indirecta a l'increment d'emissions de CO<sub>2</sub> a l'atmosfera.

<sup>1</sup> *Introducción a la crisis alimentaria global*, [www.noetmengiselmon.org/IMG/pdf/Introduccion.Crisis.Alimentaria\\_Global-2.pdf](http://www.noetmengiselmon.org/IMG/pdf/Introduccion.Crisis.Alimentaria_Global-2.pdf)



Tot i que llencem tota mena de menjar, els productes frescos –fruites, verdures, carn i peix fresc– són els que representen la major quantitat d'aliments malbaratats.

# EL MALBARATAMENT ALIMENTARI A BARCELONA

El 35% de la fruita i la verdura i el 67% de la vedella que consumim a Barcelona s'importen d'altres països.<sup>2</sup> L'impacte de llençar aquests aliments és molt important, degut a la petjada ecològica del procés de producció, emmagatzematge i transport.

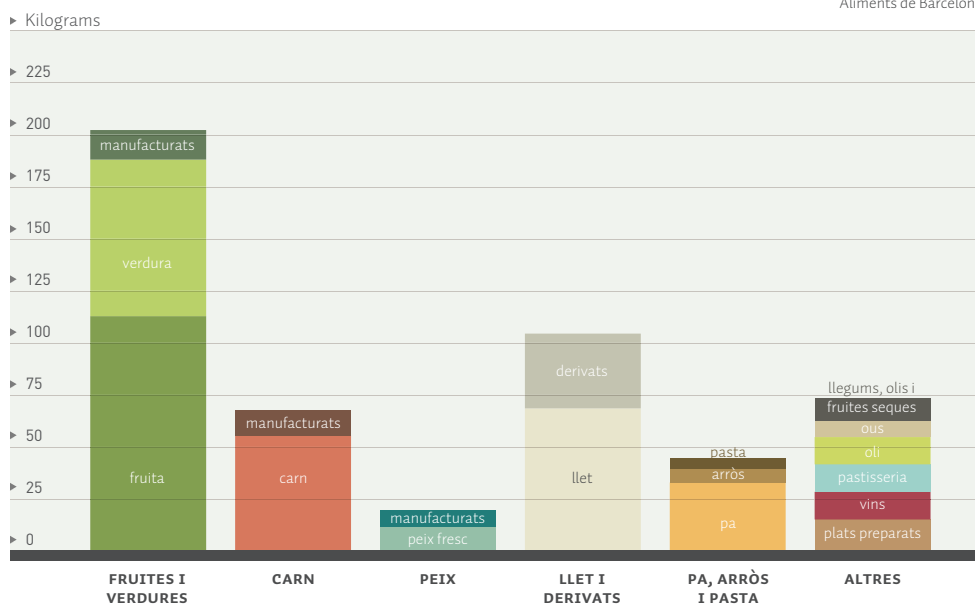
Segons dades del Banc dels Aliments de Barcelona del 2010, un català consumeix anualment 550 quilograms de menjar. Això equival en termes econòmics a una despesa de 1.560 € per persona i any.

Els principals aliments que componen la nostra dieta són, per ordre descendent, les fruites i les verdures, la llet, la carn, els derivats làctics i el pa. El peix fresc i la resta d'aliments que formen part de la nostra dieta

els consumim en quantitats molt inferiors. Gairebé el 100% dels aliments que consumim a Barcelona provenen de Mercabarna. En aquest gran polígon alimentari es realitzen les operacions de compra i venda de fruites, verdures, carn i peix fresc que es distribueixen a la gran majoria de botigues de Barcelona. La resta de productes segueixen altres canals de distribució a l'engròs.

Consum d'aliments bàsics a Catalunya: 550 kg/persona i any

Elaboració pròpia a partir de les dades corresponents a l'any 2010 facilitades pel Banc dels Aliments de Barcelona



<sup>2</sup> Mercabarna, [www.mercabarna.cat](http://www.mercabarna.cat)

# El Pla de prevenció de residus municipals de Barcelona

El menjar no es llença



La generació de residus i la forma de gestionar-los és un problema generalitzat. Malgrat que la situació de crisi econòmica ha fet reduir la quantitat de residus generats, és imprescindible conscienciar la ciutadania sobre les conseqüències ambientals i econòmiques que suposa l'elevada producció de residus. Així com, posar a la seva disposició eines i estratègies que permetin fer un ús més eficient dels recursos i fomentar la prevenció.

Per fer front a aquest repte, l'Ajuntament de Barcelona disposa del **Pla de prevenció de residus municipals de Barcelona** que fomenta la reducció de la generació de residus a la ciutat, implicant a tots els agents –ciutadania, empreses, comerços, entitats, associacions i administracions–.

Aquesta guia d'educació ambiental s'emmarca en el conjunt d'actuacions previstes en el Pla de prevenció per contribuir a reduir el malbaratament alimentari a les llars de Barcelona.

Una iniciativa de prevenció:

## el Banc dels Aliments de Barcelona

Encara estem molt lluny de reduir a zero el malbaratament alimentari que es produeix a Barcelona, però cada vegada més els actors de la cadena alimentària cerquen estratègies per donar sortida als seus excedents alimentaris.

En aquest escenari pren importància el Banc dels Aliments de Barcelona, que actua per donar sortida als excedents alimentaris que es generen en diferents punts de la cadena alimentària i promou campanyes de recapte d'aliments.



FUNDACIÓ  
**BANC DELS ALIMENTS**  
BARCELONA



Magatzem del Banc dels Aliments de Barcelona

FOTOS: Banc dels Aliments de Barcelona

## ENTREVISTEM **JORDI PEIX I MASSIP**, VICEPRESIDENT DEL BANC DELS ALIMENTS DE BARCELONA, PERQUÈ ENS EXPLIQUI QUINES ACCIONS REALITZEN DES DE LA SEVA INSTITUCIÓ PER PREVENIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI A LA CIUTAT DE BARCELONA.

### **Quines són les principals accions que realitza el Banc dels Aliments de Barcelona?**

El Banc dels Aliments de Barcelona va néixer amb la missió de rebre productes alimentaris consumibles però no comercialitzables i repartir-los entre les entitats receptores perquè els fessin arribar a les persones necessitades del nostre món. Els aliments que es recapten des del Banc dels Aliments de Barcelona provenen d'empreses del sector agroalimentari, siguin o no excedentaris, i també dels recaptats duts a terme i de donacions espontànies. La resta d'aliments provenen del Programa europeu d'ajuda a les persones més necessitades.

### **Quin volum d'aliments es recapten anualment des del Banc dels Aliments de Barcelona?**

L'any 2010 es van recollir 8.245.005 quilograms d'aliments i se'n van beneficiar 103.925 persones. Dels aliments recaptats, més de la meitat provenen de la indústria alimentària, amb 2.769.432 quilograms. La segona font de recollida d'aliments és Mercabarna, que suma 542.804 quilograms. En tercer lloc tenim el Programa fruita retirada, gràcies al qual hem aconseguit distribuir 511.306 quilograms de les fruites i hortalisses retirades del mercat. A fi d'estabilitzar els mercats i mantenir un nivell de rendibilitat per als agricultors, la UE subvenciona la retirada de fruites i hortalisses si es destinen a altres usos al marge del mercat. Una altra font important és la campanya anual de Gran recapte d'aliments a Catalunya que, va aconseguir la participació de 108 poblacions i la recollida de 440.000 quilograms d'aliments l'any 2010.

### **Quines són les properes línies de treball que us agradaria desenvolupar des del Banc dels Aliments?**

Ara el punt d'especial atenció són els supermercats, on encara hi ha molta feina a fer. Però ja hi estem treballant de valent. S'ha de controlar allò que llencen els supermercats a les escombraries, perquè són productes que han deixat de ser comercialitzables però encara són consumibles. Ens escarrassem a treballar i parlar amb la distribució perquè faci coses que potser els hi costa diners de logística i molts supermercats en canvi es limiten a deixar-ho a la cantonada. Un altre punt molt important és la restauració, que no és gens fàcil. Els problemes sanitaris i l'obligada "Xarxa de Fred", són el que ens limita. Ens hi estem posant, encara que la gestió és cara, ja que el residu és molt dispers i no podem oblidar el cost/benefici en la recollida. Ja representa un 26% del consum d'aliments.

### **Destacaries algun projecte que hagi estat un avenç per reduir el malbaratament d'aliments?**

Sí, el projecte de creació d'una "Xarxa de Fred" per a la distribució dels aliments frescos en perfectes condicions a les entitats receptores. Per portar a terme aquest projecte, en primer lloc hem augmentat la capacitat frigorífica del Banc dels Aliments. En segon lloc, estem equipant les entitats receptores amb frigorífics i congeladors de cofre.

### **Alguna bona pràctica que facis a casa per reduir el malbaratament alimentari?**

A casa les compres són setmanals, excepte la fruita. Anem els àpats que hi ha al frigorífic en un paper a la cuina. Tot allò que sobra una vegada cuit ho guardem en pots de plàstic o amb film transparent al prestatge de davant del nas. És el primer que surt als àpats d'un o dos dies més tard, per no ser repetitiu.



**El Banc dels Aliments de Barcelona va néixer amb la missió de rebre productes alimentaris consumibles però no comercialitzables i repartir-los entre les entitats receptores perquè els fessin arribar a les persones necessitades.**



**L'any 2010 es van recollir 8.245.005 quilograms d'aliments i se'n van beneficiar a 103.925 persones.**

A close-up photograph of a person's hand holding a piece of lined paper with handwritten text, likely a shopping list. The person is wearing a dark jacket. The background is a blurred grocery store aisle with shelves of green produce. A white circular graphic is overlaid on the image, containing the title text.

**ESTRATÈGIES  
PER REDUIR EL  
MALBARATAMENT  
ALIMENTARI  
DOMÈSTIC**

# PLANIFIQUEM LA COMPRA

Una de les causes principals per les quals acabem llençant molt menjar a les escombraries és la manca de planificació a l'hora d'anar a comprar. Aquesta falta de planificació es tradueix en la compra d'aliments que finalment no consumim.

Fer la llista de la compra, pensar el menú setmanal i cuinar les racions justes són accions que ens permeten estalviar diners i evitar llençar molt menjar.

Si ens acostumem a fer el menú setmanal amb tota la família, especialment amb els més petits, crearem uns hàbits de planificació i evitarem els menús poc equilibrats.

## Primer... pensem el menú setmanal

És molt important que pensem quins aliments necessitem i les quantitats o les racions de cadascun d'ells. Cal tenir en compte quantes persones preveiem que menjaran a cada àpat. L'abundància de les racions que cuinem i servim al plat és un altre dels motius pels quals acabem llençant molt menjar cuinat en bon estat. A l'hora de triar el menú setmanal és convenient que revisem quins productes tenim a la nevera, al congelador i als armaris per consumir-los abans que sobrepassin la data de caducitat.



**A L'HORA DE FER EL MENÚ SETMANAL  
HEM DE TENIR EN COMPTE QUE...**

**Podem  
utilitzar una  
tassa per  
mesurar les  
racions**

**PA, CEREALS,  
PASTA, PATATES**



**NENS I NENES**

	FREQÜÈNCIA	QUANTITAT	MESURES CASOLANES
▶ Arròs	4-6 cops a la setmana	40-70 g	1/8 tassa gran
▶ Pasta		40-70 g	½ tassa gran
▶ Cereals		30 g	½ tassa gran
▶ Galetes		30 g	5-7 galetes
▶ Patates		80-150 g	1 patata mitjana
▶ Pa		20-25 g	1 llesca de 4 cm



**ADULTS**

	FREQÜÈNCIA	QUANTITAT	MESURES CASOLANES
	4-6 cops a la setmana	60-80 g	1/4 tassa gran
		60-80 g	1 tassa gran
		30-40 g	1 bol
		30 g	5-7 galetes
		150-200 g	1 patata gran o dues de petites
		40-60 g	3-4 llesques o 1 panet

**LLET I  
DERIVATS**



**NENS I NENES**

	FREQÜÈNCIA	QUANTITAT	MESURES CASOLANES
▶ Llet	2-4 cops al dia	200-250 cc	1 got
▶ Iogurts		125 g	1 iogurt
▶ Formatge		40-60 g	1 porció d'1 cm



**ADULTS**

	FREQÜÈNCIA	QUANTITAT	MESURES CASOLANES
	200-250 cc	1 got	1/4 tassa gran
		200-250 g	2 iogurts
		40-60 g	1 porció d'1 cm

**VERDURES**



**NENS I NENES**

	FREQÜÈNCIA	QUANTITAT	MESURES CASOLANES
▶ Cuites	Més de 2 cops al dia	80-180 g	1 tassa gran
▶ Crues		80-180 g	1 tassa gran



**ADULTS**

	FREQÜÈNCIA	QUANTITAT	MESURES CASOLANES
	150 -200 g	1 plat de verdura cuita	1/4 tassa gran
		150-200 g	1 plat d'amanida o 2 tomàquets i 1 pastanaga

**FRUITA**



**NENS I NENES**

	FREQÜÈNCIA	QUANTITAT	MESURES CASOLANES
▶ Fruita	Més de 2 cops al dia	80-180 g	1 peça de fruita mitjana



**ADULTS**

	FREQÜÈNCIA	QUANTITAT	MESURES CASOLANES
	Més de 3 cops al dia	120-200 g	1 peça de fruita mitjana

**ALTRES**



**NENS I NENES**

	FREQÜÈNCIA	QUANTITAT	MESURES CASOLANES
▶ Llegums	2-3 cops a la setmana	30-50 g	½ tassa gran
▶ Peix	Més de 4 setmanals	50-85 g	1 tall petit
▶ Carn	3-4 cops a la setmana	50-85 g	1 tall petit
▶ Ous	3 cops a la setmana	53 g	1 ou



**ADULTS**

	FREQÜÈNCIA	QUANTITAT	MESURES CASOLANES
	2-3 cops a la setmana	60-80 g	1 tassa gran
	Més de 4 setmanals	125-150 g	1 tall individual
	3-4 cops a la setmana	100-125 g	1 tall o ¼ de pollastre o de conill
	3 cops a la setmana	53-64 g	1-2 ous

**Aquestes porcions ens poden ajudar a preveure la quantitat que necessitem de cadascun dels aliments i evitar, així, comprar més del que realment consumirem.**

# Abans d'anar a comprar, fem una llista

A l'hora de planificar la compra d'aliments frescos cal tenir en compte quan els consumirem. Si no els podem consumir de forma immediata, caldrà pensar com els conservarem.

## PASSOS A SEGUIR PER PLANIFICAR LA COMPRA

### ► Espai de què disposem.

Mirem l'espai que tenim per emmagatzemar i conservar els aliments.

### ► Aliments que ja tenim.

Revisem la nevera, el congelador i el rebost per assegurar-nos que realment hem de comprar el producte.

### ► Llista de la compra.

Fem la llista dels aliments que necessitem, especialment els frescos, especificant-ne la quantitat en funció de la previsió setmanal d'àpats que hàgim fet.

És millor anar a comprar amb freqüència els productes frescos per acotar millor el que necessitem. Una previsió d'àpats a llarg termini és més difícil de complir.

Podem comprar aliments o productes de vida llarga –arròs, pasta, conserves, etc.– per tenir solucions en cas d'imprevistos.

La llista de la compra pot ser un element indispensable a l'hora d'anar a comprar. Una llista tancada on anotem les quantitats que necessitem de cada aliment ens evitarà la temptació de comprar productes que no consumirem. La presentació de determinats productes, les ofertes i la publicitat ens inciten a comprar més productes dels que realment necessitem.

Cal evitar comprar aquells productes que no estem segurs que consumirem.

# COMPREM SENSE MALBARATAR...

## CONSELLS PRÀCTICS!

### A l'hora d'anar a comprar... siguem ordenats!

Quan sortim de casa decidits a anar a comprar és important que abans fem un cop d'ull a la nostra llista i, en funció dels aliments que necessitem, decidim la ruta. Sovint, anem a comprar amb presses deixant-nos portar pel ritme de la ciutat, però fer una bona compra necessita el seu temps, i l'ordre en què comprem els aliments és important per assegurar que arribin a casa en bon estat.

#### ▶ PRIMER TRIEM ELS ALIMENTS QUE NO NECESSITEN FRED

Tant si anem a comprar al supermercat, al mercat o a petites botigues especialitzades, en primer lloc hem d'anar a buscar aquells aliments que no necessiten fred. D'aquesta manera podem dedicar el temps que necessitem a consultar els preus, la procedència, les dates de consum preferent, els ingredients... i finalment triar.

#### ▶ CONTINUEM PELS ALIMENTS QUE NECESSITEN FRED

Aquests productes s'han de triar al final per evitar que es facin malbé; per exemple, els làctis, el peix o la carn, i també els congelats. És recomanable transportar-los junts en bosses isotèrmiques, que mantenen la cadena del fred.

#### ▶ PORTEM ELS ALIMENTS FINS A CASA

Si no vigilem, alguns productes es poden fer malbé quan els posem al carro o al cabàs. Sempre hem de col·locar les begudes i les llaunes de conserves al fons i anar omplint el carro tenint en compte el pes de cada producte. Al final posarem els aliments que es fan malbé si s'aixafen, com per exemple les verdures i els ous.





# Fixem-nos en les etiquetes!

**Quantes vegades hem llençat un aliment perquè ha superat la data de caducitat que marca l'etiqueta?**

**Quantes vegades hem obert un producte i se'ns ha fet malbé abans d'acabar-lo?**

**Quantes vegades no ens hem atrevit a consumir un producte que ha superat la data de consum preferent?**

## Coneixeu la diferència entre data de caducitat i data de consum preferent?

En tots dos casos la data marcada és la data a partir de la qual els aliments es retiren dels establiments i no poden ser comercialitzats, tot i que els motius són ben diferents.

Banc del Aliments  
de Barcelona

### ► DATA DE CADUCITAT

Apareix en productes molt peribles. Indica la data a partir de la qual el seu consum pot suposar un perill immediat per a la salut del consumidor. Un cop caducat, el producte podria causar problemes sanitaris.

### ► DATA DE CONSUM PREFERENT

És una data de consum recomanat. Indica la data a partir de la qual no es garanteix que el producte mantingui totes les seves propietats organolèptiques (sabor, olor, textura, etc.). Un cop superada aquesta data, el producte també es pot consumir, ja que, en principi, no suposa cap risc per a la salut. Tot i que, s'ha de tenir en compte que no s'ha de consumir el producte quan dóna mostres d'estar en males condicions: si fa mala olor, si ha canviat de color o d'aspecte, etc.



**Per evitar llençar el menjar és molt important que ens fixem en les etiquetes.**

### FIXA'T SEMPRE EN...

- La data de consum preferent o de caducitat del producte.
- Les condicions de conservació i emmagatzematge abans d'obrir-lo i un cop obert.
- El temps de durada del producte un cop obert.

### PREGUNTA'T

- El consumiré abans del que marca la data de caducitat?
- Puc comprar les unitats o la mida que realment necessito?
- Un cop obert, el consumiré abans que es faci malbé?

# Una alternativa: els grups de consum ecològic

Cada vegada són més les famílies que formen part d'un grup de consum ecològic, una forma alternativa de consum que es basa en la relació directa amb els productors per comprar productes locals, de temporada, frescos i ecològics.

Hi ha diverses modalitats de compra: alguns grups es proveeixen d'una cistella setmanal tancada, d'altres, en canvi, poden fer comanda i tenen la possibilitat de triar els aliments. Aquest segon model implica planificar prèviament quins aliments necessita cada unitat familiar i fer una comanda setmanalment a partir dels productes dels proveïdors amb els quals la cooperativa té contacte.

En els grups de consum es poden comprar fruites, verdures, carn i, fins i tot, peix. També conserves, pastes i arròs, sucs, pa, galetes, així com productes de neteja, sabons, etc., productes sempre elaborats de manera respectuosa amb l'entorn.

Generalment, aquests grups funcionen com a cooperatives. Les famílies s'organitzen en comissions i es distribueixen les diferents tasques: contactar amb els proveïdors, preparar les cistelles, cobrar les cistelles a cada unitat familiar un dia assignat a la setmana, controlar els estocs, etc.

Aquest model de consum està força present a tot Catalunya, compta amb més d'un centenar de grups, dels quals quasi un 82% es troben a la província de Barcelona.

A la ciutat de Barcelona, l'any 2010 es van comptabilitzar 43 grups de consum.<sup>3</sup>



Famílies recollint la seva comanda



Cistelles de la Cooperativa Cydonia

FOTOS: Marc Andreu

<sup>3</sup> Estudi 2010 de la Federació de Cooperatives de Consumidors i Usuaris de Catalunya

ENTREVISTEM **JAVIER FERNÁNDEZ**, RESPONSABLE DE LA COMISSIÓ D'EXTERNES DE LA COORDINADORA CATALANA D'ORGANITZACIONS DE CONSUMIDORS DE PRODUCTES ECOLÒGICS I MEMBRE DE LA COOPERATIVA CYDONIA DE POBLENOU DE BARCELONA, PERQUÈ ENS EXPLIQUI QUINES BONES PRÀCTIQUES SEGUEIXEN PER REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI A LA CIUTAT.



**La venda directa a la cooperativa de consum els permet saber quina és la demanda que tenen i poden programar els seus conreus.**

**Informa't al grup de consum ecològic que tinguis més a prop de casa o organitza't amb els veïns per muntar-ne un de nou al teu barri! La majoria de grups de consum disposen de lloc web, on podeu consultar informació sobre el seu funcionament o bé contactar-hi perquè us aconsellin.**

### **Com creus que els grups de consum contribueixen a la prevenció del malbaratament alimentari?**

Els pagesos ecològics que proveeixen la nostra cooperativa no són només productors, sinó que també s'encarreguen de la distribució i la comercialització de la seva producció, i renuncien a les grans distribuïdores. La venda directa a la cooperativa de consum els permet saber quina és la demanda que tenen i poden programar els seus conreus. D'aquesta manera, no assumeixen el risc d'anar produint grans hectàrees i haver de llençar la producció perquè no han trobat compradors o bé perquè el preu del mercat ha baixat tant que no els surt a compte treure el producte del camp.

### **De quina altra manera creus que hi contribueixen?**

Les famílies que formem part de la cooperativa som un col·lectiu sensibilitzat que dóna molt valor al producte alimentari. Això es pot veure només comparant el preu del producte, que és una mica més car que el convencional. En general, estem acostumats a comprar molt pels ulls, i això costa canviar-ho. A la cooperativa, els estàndards de qualitat dels productes no es regeixen per l'estètica, així que aquí les famílies tenen l'oportunitat de comprovar que una fruita o una verdura no és més bona o més dolenta per la forma que té. Això permet al productor vendre tot el producte i no l'ha de destriar, de manera que evita generar un excedent.

### **A la cooperativa hi ha excedents alimentaris? Quines accions feu per reduir-los?**

Una de les coses que tenim assumides les famílies de la cooperativa és que tot el que tenim és nostre i quan arriba més producte del que hem demanat o hi ha un producte que està a punt de fer-se malbé el repartim entre les cistelles. Per aquesta mateixa raó, les famílies acostumem a agafar primer els productes amb una data de caducitat propera, contràriament al que passaria en una botiga.

Per evitar que es faci malbé l'estoc que tenim a granel, com ara els llegums, l'arròs, els cereals, la pasta, etc., a partir del mes de maig el repartim entre les famílies i no en tornem a demanar fins després de l'estiu. Es tracta de productes que no porten cap tipus de tractament i són molt més sensibles.

### **En el terreny personal, digue'ns una bona pràctica que facis a casa per reduir el malbaratament alimentari.**

Estar atent al que estigui a punt de fer-se malbé. Per exemple, si em ve de gust menjar un préssec però tinc un plàtan que està molt madur, em menjo abans el plàtan.

# QUAN ARRIBEM A CASA...

## GUARDEM I CONSERVEM BÉ



L'emmagatzematge i la conservació correctes dels aliments eviten la pèrdua de les propietats nutricionals, redueixen la possibilitat que es facin malbé i ajuden a reduir el risc d'intoxicacions a l'hora de consumir-los.

Podem guardar els aliments a la nevera, al congelador, al rebost o, fins i tot, fer-ne conserves i allargar-ne la durada abans no es facin malbé.

## Abans d'omplir la nevera...

Les neveres ens permeten refrigerar i conservar els aliments de manera molt senzilla i útil, però cal organitzar correctament els aliments per evitar que es facin malbé. Amb accions tan senzilles com col·locar cada producte al prestatge de la nevera que estigui a la temperatura més adequada per a la seva conservació, no barrejar els aliments crus amb els cuinats i guardar-los en recipients ben tancats, podrem allargar la vida dels aliments.

- ▶ Ajustem la temperatura a 5 °C<sup>4</sup>, tenint en compte que la temperatura varia lleugerament en funció del prestatge on col·loquem els aliments.
- ▶ Col·loquem correctament els aliments de manera que no estiguin en contacte amb les parets de la nevera i permetin una bona ventilació.
- ▶ Revisem quins aliments tenim a la nevera, quins hem encetat i les dates de caducitat per col·locar-los més a l'abast i consumir-los abans.
- ▶ Guardem els aliments dins de recipients hermètics o bé envasats correctament per evitar que s'assequin i generin males olors a l'interior de la nevera.

<sup>4</sup> *Guía práctica de la energía: consumo eficiente y responsable.* IDAE, 2011, p. 66.

## COM HEM DE COL·LOCAR ELS ALIMENTS A LA NEVERA PERQUÈ NO SE'NS FACIN MALBÉ?



# Abans d'omplir el congelador...

Guardar els aliments crus o cuinats al congelador és una bona estratègia per evitar que se'ns facin malbé si no preveiem consumir-los en un període breu de temps.



Si ja hem descongelat un aliment, no el podem tornar a congelar. Per evitar que això ens passi, podem guardar els aliments que hàgim de congelar en porcions individuals. Així, en facilitarem el consum posterior i podrem descongelar només la quantitat que realment consumirem.

- ▶ **Comprovem que la temperatura sigui de -18 °C<sup>5</sup>**, què és l'òptima per garantir la conservació dels aliments.
- ▶ **Guardem els productes frescos en recipients hermètics** o bosses especials per a la congelació per evitar que es facin malbé, s'assequin o perdin alguna de les seves propietats.
- ▶ **Congelem la carn i el peix que no consumirem immediatament.** Això no implica cap pèrdua de les seves propietats ni de la qualitat alimentària.
- ▶ **Congelem les verdures i hortalisses que no consumirem immediatament.** Cal que abans de congelar-les les rentem, n'eliminem les parts no comestibles, les escaldem durant un minut i les deixem refredar amb aigua. Aquest procés garanteix l'eliminació dels bacteris que poden provocar una intoxicació alimentària.
- ▶ **Congelem plats preparats que ens han sobrat d'algun àpat.** S'han de refredar a temperatura ambient –evitant sobrepassar les 2 hores– i guardar en un recipient adequat –poc profund i ben tancat.

# Abans d'omplir el rebost...

Emmagatzemar correctament productes de vida llarga ens permet disposar d'aliments per cuinar en qualsevol moment.

- ▶ **Consultem-ne les etiquetes** per assegurar-nos que el producte és de vida llarga i no necessita fred.
- ▶ **Col·loquem a l'abast els aliments que ja teníem al rebost** o que tenen una data de consum preferent propera.
- ▶ **Comprovem que el rebost és un espai fresc i sense humitat.**

<sup>5</sup> Guía práctica de la energía: consumo eficiente y responsable. IDAE, 2011, p. 66.

# Fem conserves casolanes

Sovint a l'hora d'anar a comprar ens trobem que els establiments fan ofertes del tipus 2 x 1, en què el preu és més baix si comprem més quantitat d'aliment. De vegades no volem deixar passar l'oportunitat d'estalviar diners i amb l'aliment extra podem elaborar receptes casolanes que ens permetin conservar-lo més temps.

L'elaboració de conserves casolanes és una activitat tradicional que s'ha anat desenvolupant des que l'ésser humà va començar a emmagatzemar aliments per fer front a les possibles èpoques d'escassetat i que ens permet consumir aliments fora de temporada.

L'elaboració de conserves casolanes és una bona manera d'allargar la vida dels aliments i evitar que es facin malbé.



## CONSELLS A TENIR EN COMPTE QUAN FEM CONSERVES....

A l'hora de fer conserves a casa, hem de tenir en compte alguns aspectes per evitar que el menjar es faci malbé i garantir que quan consumim l'aliment mesos més tard mantingui la qualitat.

- ▶ **Triem aliments que estiguin en bon estat i que no preveiem consumir** en breu o bé aliments als quals falta poc perquè comencin a perdre les seves propietats.
- ▶ **Netegem bé els estris de cuina i la superfície sobre la qual manipularem l'aliment;** així, evitarem que es contamina abans de finalitzar la conserva.
- ▶ **Esterilitzem l'envàs, preferiblement de vidre, on guardarem el producte,** bullint-lo durant uns 10 minuts, abans d'omplir-lo.
- ▶ **Assegurem l'aïllament de l'envàs.** Omplim-lo amb l'aliment molt calent, tanquem-lo bé i deixem-lo cap per avall uns minuts. Aquesta pràctica ens ajudarà a fer el buit i a comprovar que no es produeixen pèrdues i el pot està ben tancat.
- ▶ **Bullim la conserva al bany maria, en el cas de les mermelades, o en una olla de pressió, en el cas de la resta de conserves.** El temps de cocció és de 30 a 40 minuts per 500 g d'aliment i de 50 a 55 minuts per 1 quilogram.

# Les principals conserves que podem fer

**De conserves casolanes en podem fer de diferents maneres i per a tot tipus d'aliments. Les més habituals són...**

## L'ESCABETX

És una forma de conservar aliments ideal per al peix blau, el marisc, les aus, el conill i les verdures. Està fet principalment a base d'oli d'oliva, vinagre, espècies i sal.

## MELMELADA

És una conserva de fruites i/o verdures cuinades amb sucre i suc de llimona.

## CHUTNEY

És un preparat d'origen indi per conservar fruites i verdures fet a base de sucre, vinagre, ceba i espècies picants.

## EN SAL

La conservació d'aliments en sal és una pràctica que ja es feia fa milers d'anys. És molt senzilla i es pot aplicar per al peix, la carn i algunes verdures.

## EN VINAGRE

És ideal per a verdures com els pebrots, les cebetes, les pastanagues, etc., que després podem menjar com a aperitiu o acompanyament. Aquest mètode es basa en l'acidesa del vinagre, que impedeix que la majoria de microorganismes sobrevisquin en aquestes condicions.

## EN OLI

La podem preparar per a tot tipus d'aliments: peix, formatge, carn, tomàquet, etc. Aquest mètode és un llegat de l'època grega i etrusca que permet conservar quasi totalment les vitamines, les proteïnes i els nutrients dels aliments i aprofitar l'oli restant per donar gust a vinagretes i salses.

## CONFITAT

És un mètode tradicional de conserva, dolça o salada, adequat per a fruites, verdures, peix i carn. Els preparats dolços es cuinen amb un bany de sucre, fruites o almívar. Per contra, els preparats salats se submergeixen en greix a foc lent.

## EN ALCOHOL

És ideal per a fruites com ara les cireres, els préssecs i els cítrics; a més, es pot servir acompanyant les postres. També es pot aprofitar com a beguda digestiva d'aiguardent, ja que l'aiguardent haurà agafat tota l'aroma de la fruita.

## ELABORACIONS CUINADES

Una altra manera de conservar els aliments frescos és cuinar-los per fer-ne salses, com ara un sofregit de tomàquet o una samfaina, i conservar-los.

**Els principals ingredients per conservar els aliments són: la sal, el sucre, el vinagre, l'oli, l'alcohol, etc.**

### Oli



### Sucre



### Vinagre



### Sal





# Algun exemple...

## Melmelada de préssec i espècies amb trossets de xocolata

### INGREDIENTS:

- 1 kg de préssecs
- 400 g de sucre
- 1 branca de canyella
- 2 claus d'olor
- La pell i el suc de dues llimones
- Pebre
- 150 g de xocolata amb un 80% de cacau

### ELABORACIÓ:

Netegeu els préssecs i talleu-los a trossos. Poseu-los en una olla amb el sucre i porteu-ho a ebullició. Quan els préssecs estiguin tous, tritureu-los. Afegiu-hi la canyella, els claus i una mica de pebre. Deixeu-ho bullir durant 5 minuts i afegiu-hi la pell de les llimones. Al cap de 20 minuts, o quan comproveu que té textura de melmelada, afegiu-hi el suc de les llimones. Deixeu-ho refredar i, un cop fred, afegiu-hi la xocolata, que prèviament haureu triturat grollerament, ja que ha de quedar a trossets. Ompliu els pots prèviament esterilitzats i poseu-los a bullir en una olla durant 40 minuts. Traieu els pots i anoteu els ingredients i la data a l'etiqueta.



Una recepta ideal per conservar els últims préssecs de la temporada

## Chutney de ceba

### INGREDIENTS:

- 12 cebes de Figueres grosses
- 3 pomes golden
- 3 cullerades de mel
- 3 cullerades de sucre morè
- 100 g de panses
- 200 g d'orellanes
- 2 cullerades soperes de mostassa de Dijon
- 1 branca de canyella
- 1 cullerada d'arrel de gingebre mòlta
- 100 ml de vinagre de poma
- Sal

### ELABORACIÓ:

En una cassola, poseu-hi les cebes i les pomes rentades i tallades a la juliana. Afegiu-hi les panses i les orellanes, també tallades a la juliana. Aboqueu-hi el vinagre i la branca de canyella i deixeu-ho coure a foc lent durant una hora. Agregueu-hi les espècies, el sucre i la mel i deixeu-ho coure durant uns 10 minuts més, o fins que adquireixi textura. Ompliu els pots prèviament esterilitzats i poseu-los a bullir en una olla de pressió durant 40 minuts. Traieu els pots i anoteu els ingredients i la data a l'etiqueta.



Ideal per conservar les cebes i les pomes que estan a punt de fer-se malbé



La fruita i  
la verdura no  
es llencen

**PENSA  
COMPRA  
CUINA  
MENJA**

L'ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT (OMS) RECOMANA CONSUMIR 5 PECES DE FRUITA I VERDURA AL DIA. SÓN PRODUCTES QUE COMPREM HABITUALMENT I CONSUMIM DE MOLTES MANERES DIFERENTS, PERÒ TAMBÉ SÓN ELS ALIMENTS QUE MÉS SOVINT S'ACABEN FENT MALBÉ.

# REDUÏM EL MALBARATAMENT DE FRUITES I VERDURES

El grup de fruites i verdures representa un 40% del que mengem. Cadascun de nosaltres consumeix de mitjana 113 quilograms de fruites i 75,2 quilograms de verdures al llarg de l'any.<sup>6</sup>

Comprar les quantitats adequades de fruites i verdures i conservar-les correctament són algunes de les estratègies per reduir-ne el malbaratament.

## La fruita i la verdura que tots volem

Quan mirem les prestatgeries dels establiments plenes de fruites i verdures, totes ens criden l'atenció perquè són perfectes pel que fa a la mida, la forma i el color. Però tot el que es recull al camp és així?

Una poma que no és perfectament rodona pot ser igual de bona que una poma perfecta?

Una pastanaga que no és recta pot ser de la mateixa qualitat que una que sí que ho és? Sovint, els aliments amb formes perfectes són els que seleccionen els consumidors, però no són necessàriament els que tenen una millor qualitat. Si dediquem un moment a observar un hort, veurem que els productes que ens ofereix la terra no són uniformes.

Els **estàndards de qualitat estètics** –mida, diàmetre, forma, color, textura– no estan regulats i responen a criteris comercials.

Per exemple, en el cas de fruites i verdures envasades, cal que siguin homogènies

pel que fa a la forma i la mida per optimitzar l'espai de l'envàs. Els cogombres que es venen envasats han de ser tan rectes com sigui possible perquè càpiguen a la safata i siguin més fàcils de col·locar als prestatges.

A aquest fet cal sumar-hi el comportament que mostrem els consumidors a l'hora de comprar els aliments, ja que normalment, si hem de triar entre una peça de fruita perfecta o una peça de fruita amb una forma irregular, triem la perfecta.

Descartat productes durant la collita degut al seu aspecte suposa un malbaratament important i obliga els agricultors a ampliar la superfície de cultiu per poder produir la quantitat de producte que compleixi els estàndards estètics necessaris.

**Els canvis en l'ús del sòl podrien haver causat el 30% de l'escalfament global del planeta a la dècada dels 90.**<sup>7</sup>

**La selecció de fruites i verdures basada en els estàndards de qualitat estètics implica que molts dels productes de bona qualitat quedin descartats per a la venda i el consum humà.**

<sup>6</sup> Banc dels Aliments de Barcelona (2010), [www.bancdelsaliments.org](http://www.bancdelsaliments.org)

<sup>7</sup> STUART, Tristram. *Despilfarro. El escàndalo global de la comida*. 2011.

# A l'hora d'anar a comprar fruita i verdura

- ▶ **Planifiquem** prèviament quines fruites i verdures volem i revisem el que ja tenim a la nevera.
- ▶ **Triem les fruites i les verdures locals de temporada.** La fruita i la verdura local i de temporada escurça passos de la cadena alimentària, de manera que s'eviten punts de malbaratament degut al transport o a l'emmagatzematge. Com més curt és el recorregut que han de fer les fruites i les verdures des del lloc de producció fins al comerç, menys emissions de

CO<sub>2</sub> s'alliberen a l'atmosfera i menys risc corren de fer-se malbé durant el transport.

A més, el consum de fruites i verdures locals té avantatges sobre la nostra salut i incideix directament sobre l'economia a escala local.

- ▶ **Comprem fruita i verdura sense envasar** sempre que puguem, per comprar la quantitat que realment necessitem i evitar el malbaratament associat als estàndards de qualitat requerits per als productes envasats.

El calendari del pagès ens indica la temporada de les fruites i verdures durant l'any. Fora d'aquest període de temps les fruites o verdures s'han d'importar o bé s'han de crear en condicions climàtiques artificials com les que s'aconsegueixen als hivernacles.



Verdura òptima per a l'envasat

El nostre comportament com a consumidors pot canviar els criteris de qualitat establerts, evitar el malbaratament de milers de tones de fruites i verdures en bon estat i fomentar conductes més sostenibles.



Verdura per a la venda a granel

# A casa, conservem bé la fruita i la verdura!

**Les fruites i les verdures són productes frescos, però no totes es conserven igual. Conèixer quina és la millor manera de guardar-les evitarà que se'ns facin malbé.**

**Podem congelar les verdures, però és recomanable consumir-les fresques, perquè durant el procés de congelació poden perdre alguna de les seves propietats.**

## A la nevera...

### FRUITES

Préssecs, prunes, nectarines, síndria i meló tallats, maduixes, etc. Les hem de guardar als calaixos o als prestatges on la temperatura és més elevada. Cal que posem les pomes i les peres a part per evitar que accelerin la maduració de la resta.

### VERDURES

Albergínies, col, bledes, espinacs, enciam, cogombres, cebes tallades -dins d'una carmanyola-, etc. Les hem de guardar als calaixos o als prestatges on la temperatura és més elevada.

### PLATS PREPARATS

Plats preparats a base de verdures, dins d'un recipient hermètic.

## Al congelador...

### VERDURES

Cal que les rentem, n'eliminem les parts no comestibles, les escaldem durant un minut, les refredem amb aigua i finalment les congelem.

### VERDURES QUE COMPREM ENVASADES I CONGELADES

El temps de conservació pot variar en funció de la temperatura que tinguem al congelador. A -18 °C es poden conservar fins a 1 any.<sup>8</sup>

### PLATS PREPARATS

Plats preparats a base de verdures, dins d'un recipient ben tancat i, si és possible, indicant-hi la data en què el guardem al congelador per evitar que passi molt de temps. Si n'ha sobrat molta quantitat, és recomanable que ho guardem en recipients individuals o en fem racions per descongelar només la quantitat que realment necessitem.

## Al rebost...

Hi ha fruites i verdures que no es recomana guardar a la nevera, perquè les baixes temperatures fan que perdin gust i poden afectar les seves propietats. El rebost ha de ser un espai sec, ben ventilat i sense llum solar directa, ja que la llum accelera els processos d'oxidació i, per tant, fa que madurin més ràpid.

### VERDURES

Tomàquets, pebrots sencers, cebes sense tallar, pastanagues, patates, carbassó, llimones, etc.

### FRUITES

Taronges, meló i síndria sense encetar, plàtans, pomes i peres. En el cas de les pomes i les peres, col·loquem-les separades de la resta de fruites.

**Les pomes i les peres alliberen gas etilè, que fa madurar les fruites i verdures que tenen a prop, per això hem d'intentar guardar-les sempre separades.**



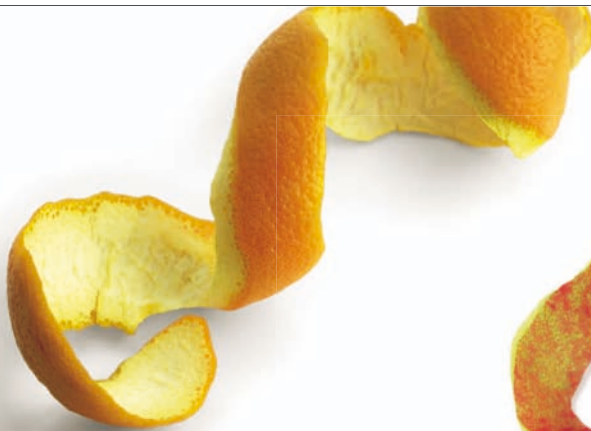
<sup>8</sup> TABLADO, C. F.; TABLADO, J. F. *Manual de higiene y seguridad alimentaria en hostelería*. Ediciones Paraninfo, 2004.

# Per aprofitar-ho tot

## Verdures

- ▶ Si els **tomàquets** per amanir han madurat massa, els podem aprofitar per fer un sofregit, gaspatxo o afegir-los a un brou.
- ▶ Les **restes d'una minestra de verdures** o bé verdures obertes que tinguem a la nevera a punt de fer-se malbé podem afegir-les a les sopes, salses i estofats.
- ▶ Les **restes de cremes de verdures** les podem aprofitar per decorar els nostres plats.
- ▶ Els **retalls de ceba o el tronxo del bròquil** ben fregits els podem servir com a aperitiu.
- ▶ Amb les **restes sòlides del brou** podem fer un trinxat o les podem aprofitar per fer crestes de verdures o canelons.
- ▶ La **patata bullida** que ens ha quedat la podem aprofitar per espessir cremes i salses.
- ▶ El **caldo de bullir les verdures** el podem guardar per fer sopes o cremes variades.

Amb una mica d'imaginació podem aprofitar totes aquelles fruites i verdures que ens han sobrat o que tenim a la nevera a punt de fer-se malbé per fer nous plats.



## Fruites

Sovint la fruita es fa malbé perquè n'hem comprat massa o bé perquè porta molts dies a casa i està molt madura. No cal que la llencem!

- ▶ Podem fer mermelada amb **fruites i verdures al final de la temporada**.
- ▶ Podem congelar la fruita i aprofitar-la per fer **sorbets o batuts de diferents sabors**.
- ▶ La **fruita tocada o molt madura** la podem aprofitar per fer suc variats o una macedònia. Podem afegir-hi tot tipus de fruites diferents.

### PELLS I PELES

Aprofitem les pells i peles de la fruita:

- ▶ Amb la pell de la taronja, la llimona o la pinya podem aromatitzar sucre, cremes dolces, guisats, etc.
- ▶ La pell de la poma la podem guardar per fer pectina natural per elaborar mermelades. Fem bullir les pells, filtrem-les i guardem l'aigua en glaçoneres.
- ▶ Amb l'aigua de bullir les pells de les fruites podem fer un te.

# A la ciutat de Barcelona...

**A Mercabarna arriba gairebé tota la fruita i verdura fresca que després es ven a les botigues i comerços de Barcelona.**



**A Mercabarna es ven aproximadament el 97% de tots els aliments que entren.**



**Mercabarna cedeix al Banc dels Aliments un magatzem de 175 m<sup>2</sup>, amb càmeres frigorífiques, on es recullen les fruites i hortalisses i els productes pesquers.**

**ENTREVISTEM JOAQUIM ROS, DIRECTOR DE MERCATS I PROMOCIÓ DE MERCABARNA, I GEORGINA CEPAS, RESPONSABLE DE MEDI AMBIENT DE MERCABARNA, PERQUÈ ENS EXPLIQUIN QUINES ESTRATÈGIES SE SEGUEIXEN PER REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI EN AQUEST PUNT DE LA CADENA ALIMENTÀRIA.**

## **Quines accions es porten a terme a Mercabarna per reduir el malbaratament alimentari?**

A Mercabarna es comercialitza aproximadament el 97% de tots els aliments que entren. El que no es ven el primer dia es ven el segon o el tercer. Els aliments es guarden a les càmbres frigorífiques que hi ha als punts de venda dels majoristes. Fins i tot hi ha empresaris que tenen tota la parada climatitzada.

Aquí a Mercabarna la venda és més curta que la del minorista i el producte es retira abans, perquè al detallista se li ha de vendre el producte a un punt de maduració adequat perquè també li aguantí uns dies al seu comerç.

Així, els productes alimentaris que les empreses majoristes ja no poden comercialitzar per diferents motius, però que són totalment aptes per al consum, es porten al magatzem del Banc dels Aliments que hi ha ubicat a Mercabarna.

Però quan els productes frescos no són ni comercialitzables ni aptes per al consum, els majoristes els llencen als contenidors de matèria orgànica situats al voltant dels mercats centrals o els duen directament al punt verd que hi ha ubicat dins del mateix recinte de Mercabarna, al qual permet reciclar aquest producte portant-lo a un gestor per realitzar compost.

## **Com funciona l'oficina del Banc dels Aliments de Mercabarna?**

Des de fa deu anys Mercabarna cedeix al Banc dels Aliments un magatzem de 175 m<sup>2</sup>, amb cambres frigorífiques, on es recullen les fruites i hortalisses i els productes pesquers que aporten els empresaris majoristes.

L'any 2010 es van recollir poc més de

530.000 quilograms de fruites i hortalisses i 12.000 quilograms de peix fresc.

Cada vegada són més les empreses majoristes que col·laboren amb el Banc dels Aliments, aportant de forma voluntària els seus productes frescos excedentaris. A això hi han influït decisivament les diferents campanyes de sensibilització que la Fundació Banc dels Aliments i Mercabarna han dut a terme de forma conjunta al llarg dels anys. Per al Banc dels Aliments, comptar amb Mercabarna com a entitat col·laboradora ha estat clau, perquè cobreix una important necessitat: el proveïment de productes frescos, essencials en la dieta de qualsevol persona. De fet, del total d'aliments recollits pel Banc dels Aliments, aproximadament un 20% provenen de Mercabarna.

## **En el terreny personal, Joaquim, digue'ns una bona pràctica que facis a casa per reduir el malbaratament alimentari.**

M'agrada planificar molt bé el que compraré, per tal de no haver de llençar després aliments, i això ho faig directament a la plaça. Faig una volta al mercat, observo la relació qualitat-preu, em deixo aconsellar pel venedor (sobretot el peixater) i, si escau, fins i tot em deixo emportar per l'olor que fan alguns productes, i decideixo què cuinarem segons el que trobo aquell dia.

## **En el terreny personal, Georgina, digue'ns una bona pràctica que facis a casa per reduir el malbaratament alimentari.**

Opto per comprar producte de temporada i de proximitat un cop a la setmana, planifico els menjars que cuinaré i faig conserves per a la resta de l'any.



La carn  
no es llença

PENSA  
COMPRA  
GUINA  
MENJA

LA CARN ÉS UN ALIMENT QUE, CONSUMIT EN LES QUANTITATS ADEQUADES, FA QUE LA NOSTRA DIETA SIGUI EQUILIBRADA, PERÒ, EN GENERAL, CONSUMIM MÉS CARN DE LA QUE REALMENT NECESSITEM. AQUEST FET NO NOMÉS TÉ EFECTES SOBRE LA SALUT SINÓ TAMBÉ SOBRE EL MEDI AMBIENT.



# REDUÏM EL MALBARATAMENT DE CARN

La carn representa de mitjana el 13% del menjar que una persona consumeix al llarg de l'any. La carn fresca és la més consumida (55,8 quilograms per persona i any) i els productes elaborats es consumeixen en menor quantitat (12 quilograms per persona i any).<sup>9</sup>

## El cost de malbaratar carn

Quan llencem carn a les escombraries, no només llencem aquest aliment, sinó que de manera indirecta també llencem els cereals i l'aigua que s'han necessitat per produir-la i contribuïm a l'increment de l'ocupació innecessària de sòl.

El 33% del sòl cultivable del món es destina a cultivar els productes pel pinso pel bestiar. Les necessitats d'aliment, aigua i sòl per part del bestiar són molt elevades i proporcionalment aporten menys productes aprofitables a les persones.<sup>12</sup>

**Si llencem 100 grams de carn de vedella, estem llençant indirectament 60 grams de cereals i 1.500 litres d'aigua necessaris per produir-los.<sup>10</sup>**

**Si llencem 100 grams de pollastre, estem llençant indirectament 180 grams de cereals i 390 litres d'aigua necessaris per produir-los.<sup>11</sup>**

<sup>9</sup> Banc dels Aliments de Barcelona (2010), [www.bancdelsaliments.org](http://www.bancdelsaliments.org)

<sup>10/11</sup> Programa de Medi Ambient de les Nacions Unides (UNEP), [www.unep.org](http://www.unep.org)

<sup>12</sup> Revista d'Internom Oxfam, setembre 2011.

# A l'hora d'anar a comprar carn

- ▶ **Planifiquem** prèviament la quantitat de carn que preveiem consumir.
- ▶ **Pensem el tipus d'àpat que volem cuinar** –guisat, carn amb salsa, a la brasa...–, ja que el tipus de carn més adequat per a cada plat és diferent i els preus també. Les extremitats posteriors i el llom es fan servir per fer bistecs, carn a la planxa, a la brasa, etc., i les extremitats anteriors, per fer carn guisada o amb salsa.
- ▶ **Triem, sempre que sigui possible, carn sense envasar** per comprar la quantitat que realment necessitem.
- ▶ **Informem-nos de la procedència de la carn.** Triar carn de ramaders locals o propers permet reduir les emissions de CO<sub>2</sub> que s'alliberen a l'atmosfera a l'hora de transportar la carn fins a les botigues i també permet reduir el temps que transcorre fins que la carn arriba a l'establiment de venda.



FOTO: Institut Municipal de Mercats de Barcelona

# A casa, conservem bé la carn!

## A la nevera...

### CARN FRESCA

Carn i productes carnis elaborats –salsitxes, botifarres, hamburgueses, mandonguilles, etc.– que preveiem cuinar dins d'un període breu de temps. Guardem-los al prestatge inferior, on la temperatura és més baixa, dins d'un recipient hermètic que contingui una reixeta a la part inferior per separar el líquid que desprèn la carn.

### PLATS PREPARATS

Plats preparats a base de carn refredats a temperatura ambient –durant menys de 2 hores– en un envàs tancat hermèticament per tal d'evitar el contacte amb altres aliments.

### EMBOTITS

Embotits tallats en un recipient tancat per evitar que s'assequin ràpidament.

## Al congelador...

### CARN FRESCA

Carn i productes carnis elaborats –salsitxes, botifarres, hamburgueses, mandonguilles, etc.– que no preveiem consumir dins d'un període breu de temps, en un recipient hermètic amb reixeta a la part inferior per evitar que la carn estigui en contacte amb el líquid que desprèn a l'hora de descongelar-lo. És recomanable fer porcions de les peces de carn per descongelar-ne només la quantitat que necessitem i no la peça sencera.

### PLATS PREPARATS

Plats preparats a base de carn, refredats a temperatura ambient –durant menys de 2 hores– en un envàs hermèticament tancat. Si el guardem en porcions individuals, després podrem descongelar-ne la quantitat que realment necessitem.

## Al rebost...

### EMBOTITS

Embotits en peces senceres i curades de producció artesanal –pernil, llom, fuet, etc.– en un espai adequat sense humitat, ventilat i a temperatura estable.

**Des que comprem la carn fins que la cuinem, cal que la conservem en fred per garantir que conservi les seves propietats.**

**La carn de porc i d'ànec congelada a -18 °C es conserva durant 8 mesos sense perdre les seves propietats, mentre que la resta de carns (xai, pollastre, gall dindi, vedella, etc.) es pot conservar fins a 12 mesos.<sup>13</sup>**

<sup>13</sup> TABLADO, C. F.; TABLADO, J. F. Manual de higiene y seguridad alimentaria en hostelería. Ediciones Paraninfo, 2004.

# Per aprofitar-ho tot

- ▶ Demanem al carnisser que ens guardi els **ossos de la carn** i la **carcassa del pollastre** per fer-ne caldo. De l'**òs del pernil** també en podem fer brou.
- ▶ Si fem un brou, podem congelar-lo en un recipient o bé concentrar-lo i congelar-lo en una glaçonera. Els **glaçons de brou** concentrat es poden fer servir per elaborar plats de pasta o rostits.
- ▶ Si ens sobra **carn cuïta o d'un rostit** podem fer un sofregit de tomàquet per a pasta, arròs, pizzes o bé preparar un farcit de croquetes, de canelons, etc.
- ▶ Assequem al forn o fregim **restes de pernil salat** que tinguem a la nevera i afegim-ho al damunt d'una crema de meló o d'una amanida.
- ▶ Els **embotits secs** els podem tallar a trossets, fregir-los i posar-los en amanides, truites, cremes i pasta.

## A la ciutat de Barcelona...

La major part de la població barcelonina té a tocar de casa un supermercat, una carnisseria o un mercat municipal on pot anar a comprar. Els sectors de la carn i del peix són els més importants dels mercats municipals i els que generen més volum de negoci.



Les associacions de venedors de molts mercats es coordinen amb les entitats benèfiques del seu barri per donar-los els excedents alimentaris de les seves parades.

ENTREVISTEM **GENÍS ARNÀS**, DIRECTOR DEL SERVEI DE MERCATS DE L'INSTITUT MUNICIPAL DE MERCATS DE BARCELONA, PER ESBRINAR QUINES BONES PRÀCTIQUES ES REALITZEN DES DE LES PARADES DELS MERCATS PER PREVENIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI COMERCIAL, EN ESPECIAL AL SECTOR DE LA CARN.

### Quines bones pràctiques fan els mercats per reduir el malbaratament alimentari?

Als mercats segurament hi trobem els grans especialistes del producte. Sovint són la tercera o la quarta generació familiar, coneixen molt bé el producte i saben treure'n el màxim rendiment. Aprofiten totes les parts de l'animal i les ofereixen per a diferents economies i diferents formes de cuinar. En una parada de carn, el carnisser ofereix la carn fresca del dia i, per no generar estoc, diversifica la manera de presentar-la: en fa pinxos, croquetes, carn picada per a hamburgueses, etc. En general, el mercat ofereix un format de venda que permet comprar tot allò que es necessita i que s'adapta al gust de cadascú. Amb això les altres formes de venda no hi poden competir.

### Quines altres pràctiques es realitzen des dels mercats de Barcelona per reduir el malbaratament alimentari?

Els mercats municipals de Barcelona tenen un component que va molt

més enllà de l'activitat econòmica: el compromís social. Des de fa uns anys, les associacions de venedors de molts mercats es coordinen amb les entitats benèfiques del seu barri per donar-los els excedents alimentaris de les seves parades. Voluntàriament, i de manera totalment altruïsta, un 25% dels mercats de Barcelona donen setmanalment o mensualment carn, aviram, fruita, verdura, pa, peix, etc. que ja han retirat de la venda perquè les entitats aprofitin aquests aliments i els cuinin en menjadors socials o els reparteixin a les persones més necessitades.

### En el terreny personal, digue'ns una bona pràctica que facis a casa per reduir el malbaratament alimentari.

El microones facilita molt que el menjar que t'ha sobrat d'un àpat el puguis menjar l'endemà. Una altra idea són les amanides, que et permeten posar-hi molta imaginació. Si et sobra pollastre a l'ast, pots fer una amanida de pollastre!



El peix  
no es  
llença

PENSA  
COMPRA  
QUINA  
MENJA

QUAN ENTREM A UNA PEIXATERIA, SE'NS OBRE UN GRAN VENTALL DE POSSIBILITATS A L'HORA DE TRIAR EL PEIX QUE MENJAREM, PERÒ... SABEM D'ON PROVÉ EL BACALLÀ QUE ESTEM A PUNT DE COMPRAR? SABEM COM S'HA PESCAT EL LLENGUADO QUE VOLEM COMPRAR?

# REDUÏM EL MALBARATAMENT DE PEIX

El consum de peix representa, de mitjana, el 3% de la nostra dieta. Si tenim en compte només el peix fresc, aquest percentatge es redueix fins al 2%, mentre que el peix manufacturat –congelat, en conserves, etc.– representa el 4% aproximadament.<sup>14</sup>

Als vaixells i als ports de tot el món es fan malbé entre 10 i 12 milions de tones de peix, perquè molts no disposen de les infraestructures i les instal·lacions necessàries per mantenir-lo fresc.<sup>17</sup>

## El cost de malbaratar peix

Per obtenir 100 grams de gambes es capturen 2,4 quilograms d'altres peixos.<sup>15</sup>

Per obtenir 100 grams de llenguado es capturen 1,6 quilograms d'altres animals marins.<sup>16</sup>

Al mar hi ha 25.000 espècies de peix comestibles, però habitualment en fem servir menys de 15 per cuinar els nostres plats.<sup>18</sup>

No tot el peix que mengem és igual. No només es distingeix pel gust o pel valor nutricional, sinó també pel sistema de pesca que s'ha utilitzat. Avui dia, la sobreexplotació està reduint de manera important la quantitat i la varietat de peix que tradicionalment hem fet servir per preparar els nostres plats.

La pesca té un paper molt important en la conservació de la biodiversitat i de la qualitat de les espècies de peixos i marisc que viuen als nostres mars.

A l'hora de comprar peix, la decisió de quines espècies comprem es converteix

en una acció clau per evitar que es llencin grans quantitats de peix a causa de la tria. Entre el 40% i el 60% dels peixos capturats es retornen al mar, la majoria de vegades sense vida.<sup>19</sup>

Consumir peix de temporada i triar espècies abundants són estratègies que ens permeten conservar les poblacions que queden a les nostres aigües.

Un altre moment de la cadena alimentària on es poden donar pèrdues de peix és durant l'emmagatzematge i el transport, ja que és un aliment que es fa malbé ràpidament i s'ha de manipular amb cura.

<sup>14</sup> Banc dels Aliments de Barcelona (2010), [www.bancdelsaliments.org](http://www.bancdelsaliments.org)

<sup>15/16/17/18</sup> STUART, Tristram. *Despilfarró. El escándalo global de la comida*. 2011.

<sup>19</sup> Slow Food España <http://alimentos.slowfood.es>

# A l'hora d'anar a comprar peix

- ▶ **Demanam a la peixateria quines són les espècies més abundants**, que, a més, també són les més econòmiques.
- ▶ **Informem-nos de la procedència del peix** per evitar comprar el que prové d'aigües llunyanes. Com més a prop es faci la captura, menys quilòmetres recorrerà i menor risc hi haurà que es faci malbé.
- ▶ **Procurem no comprar espècies de peixos en perill d'extinció** ni aquells els quals s'han capturat utilitzant arts de pesca agressiva. Informem-nos de quines són les espècies que podem consumir!<sup>20</sup>
- ▶ **Comprem peix de temporada.** És més econòmic i més respectuós amb el medi ambient.<sup>21</sup>

## A casa, conservem bé el peix!

### A la nevera...

#### PEIX FRESC

El peix fresc que cuinarem i menjarem el mateix dia o l'endemà de comprar-lo. L'hem de guardar tan bon punt arribem a casa per evitar que es faci malbé, a la part inferior de la nevera, on la temperatura és més baixa, i dins d'un recipient hermètic, amb reixeta a la part inferior, per evitar el contacte amb el líquid que desprèn.

#### PLATS PREPARATS

Els plats preparats a base de peix dins d'un recipient tancat hermèticament sense contacte amb cap altre aliment.



### Al congelador...

#### PEIX FRESC

El peix fresc que no menjarem el mateix dia de comprar-lo o l'endemà perquè no perdi cap de les seves propietats, dins d'un recipient hermèticament tancat amb reixeta a la part inferior per evitar que quan el descongelem estigui en contacte amb el líquid que desprèn. És recomanable congelar el peix en racions per descongelar-ne només la quantitat que necessitem.

#### PLATS PREPARATS

Els plats preparats a base de peix han d'anar dins d'un recipient hermèticament tancat i intentant dividir-los en racions per tal de descongelar només la quantitat que necessitem.

#### PEIX ENVASAT I CONGELAT

El peix envasat i congelat, evitant trencar la cadena del fred. Des del moment en què el comprem fins que el guardem al congelador ha de transcórrer el mínim temps possible. Una bona idea perquè no se'ns faci malbé és transportar-lo en bosses especials per a congelats. Una vegada al congelador, el podem guardar aproximadament 3 mesos.<sup>22</sup>

El peix és un aliment delicat pel que fa a la seva conservació. Es recomana no consumir peix si no estem segurs que està en bon estat.

El peix fresc es pot conservar com a màxim dos dies a la nevera sense congelar!

<sup>20</sup> Guia de consum responsable de peix. WWF Espanya. [www.wwf.es](http://www.wwf.es)

<sup>21</sup> Gremi de Majoristes de Peix i Marisc de Barcelona i Província (GMP), <http://centreinteractiudelpeix.org>

<sup>22</sup> Banc dels Aliments de Barcelona (2010), [www.bancdelsaliments.org](http://www.bancdelsaliments.org)

# Per aprofitar-ho tot

- ▶ Podem fer sopa de peix aprofitant el **cap i l'espina central dels peixos** grossos i mitjans.
- ▶ Si ens **sobra peix**, el podem esmicolar per fer croquetes o bunyols. També podem fer flams o púdings.
- ▶ Amb l'**oli d'anxova** podem fer una vinagreta.
- ▶ L'**aigua de bullir marisc** la podem concentrar i congelar en glaçoneres i aprofitar-ho per donar gust a les sopes.
- ▶ La **pell del bacallà** podem aprofitar-la per obtenir oli per fer pil-pil.

## A la ciutat de Barcelona...

ENTREVISTEM **LUIS MIGUEL PEÑARANDA**, RESPONSABLE D'ADMINISTRACIÓ DEL MERCAT CENTRAL DEL PEIX DE BARCELONA, PER CONÈIXER QUINES BONES PRÀCTIQUES ES DUEN A TERME PER PREVENIR EL MALBARATAMENT DE PEIX.



FOTO: Mercat Central del Peix

“

Ni el majorista ni el minorista deixen perdre el producte.

“

Quan algun producte no compleix algun dels requisits establerts per poder-lo vendre, s'entrega al Banc dels Aliments.

**Quins són els principals punts del recorregut on es perd més peix? Al mar, al port, a la llotja, durant el transport, a Mercabarna o a la botiga?**

El principal punt de pèrdua en la cadena alimentària del peix és el moment de la captura, entenent com a pèrdua les espècies ja pescades que es consideren aptes per a l'alimentació humana. En la resta del recorregut, l'interès comercial determina que no es malbarati el producte. Es pot dir que ni el majorista ni el minorista deixen perdre el producte.

**Quines bones pràctiques es realitzen a cada punt –al port, a Mercabarna i a les botigues– per reduir el malbaratament de peix?**

A Mercabarna, actualment i degut a l'acord amb el Banc dels Aliments, s'ha

corregit el que anteriorment suposava una possibilitat de malbaratament, que es produïa quan arribava peix fresc de mida il·legal i era decomissat i destruït. Actualment, aquest peix s'entrega al Banc dels Aliments. I quan algun producte no compleix algun dels requisits establerts per poder-lo vendre –i sempre que els responsables de l'Agència de Salut Pública de Barcelona el considerin apte per al consum humà–, s'entrega al Banc dels Aliments de Barcelona.

**Digue'ns una bona pràctica que facis a casa per reduir el malbaratament alimentari.**

A l'hora de netejar el peix, aprofitar-ne les espines, els retalls i les pells per fer caldo. I no confondre mai la data de consum preferent amb la data de caducitat dels productes.

Els lactis  
no es  
llencen



EL CONSUM DE LLET I DELS SEUS DERIVATS  
-IOGURTS, MANTEGA, FORMATGES, ETC.-  
ÉS UNA IMPORTANT FONT DE CALCI PER AL  
NOSTRE ORGANISME.



# REDUÏM EL MALBARATAMENT DE PRODUCTES LACTIS

La llet que consumim prové majoritàriament de la vaca i s'ha de sotmetre a un tractament tèrmic per garantir la qualitat i la seguretat alimentària del producte. Per tant, tots els lactis que consumim han passat per algun tipus de processament. El grup dels lactis representa de mitjana un 21% dels aliments que consumim per persona i any. Pel que fa a la llet, per si sola suposa un 14%, mentre que els derivats –iogurts, formatges, etc.– representen un 7%.<sup>23</sup>

## El cost de malbaratar lactis

Quan llencem a les escombraries un producte lacti que se'ns ha fet malbé, no només llencem aquest menjar sinó tots els recursos necessaris per produir-lo.

**Si llencem 100 grams de formatge, estem llençant indirectament 1 litre de llet i 500 litres d'aigua necessaris per produir-los.<sup>24</sup>**

**Si llencem un got de llet de 200 mil·lilitres estem llençant indirectament 200 litres d'aigua necessaris per produir-lo.<sup>25</sup>**

<sup>23</sup> Banc dels Aliments de Barcelona (2010), [www.bancdelsaliments.org](http://www.bancdelsaliments.org)

<sup>24/25</sup> Water footprint <http://www.waterfootprint.org>

# A l'hora d'anar a comprar...

- ▶ **Planifiquem** prèviament la quantitat de llet i derivats que consumirem sense risc que es facin malbé.
- ▶ **Comprovem si encara ens queden productes lactis** a casa abans de comprar-ne de nous.
- ▶ **Revisem la data de consum** dels productes lactis que tenim a casa, especialment dels iogurts i altres postres derivats de la llet.
- ▶ **Comprovem si disposem de l'espai adequat** per conservar correctament els productes que comprarem.
- ▶ **Triem la quantitat de llet i de derivats lactis que podem consumir** abans que es facin malbé.
- ▶ **Comprem, sempre que sigui possible, peces senceres** de formatge, ja que es conserva durant més temps.
- ▶ **Transportem**, sempre que puguem, els productes frescos en una bossa isotèrmica, per no trencar la cadena del fred.

## A casa, conservem bé els lactis!

### A la nevera...

#### LLET FRESCA

S'ha de guardar sempre en fred i hem de tenir en compte que es fa malbé molt ràpidament. Per tant, la quantitat que no consumim dins d'1 o 2 dies la podem conservar, per exemple, fent iogurt o unes postres.

#### LLET ENVASADA

Una vegada s'ha obert l'envàs.

#### POSTRES A BASE DE DERIVATS LACTIS

Iogurts, mousse, flams, etc.

#### FORMATGE FRESC O ALTRES VARIETATS

Quan ho especifiqui l'etiquetatge. Al presatge amb temperatura més elevada i dins d'un recipient hermètic o ben tapat.

#### MANTEGA

A l'hora de conservar els productes lactis hem de tenir en compte que hi ha productes molt variats i que, per tant, es conserven de manera diferent.



Per evitar que els lactis es facin malbé, cal consultar l'etiquetatge, on s'especifica com conservar-los.

### Al rebost...

#### LLET ENVASADA

Si encara no hem obert l'envàs, i llet en pols. En un espai sec i ventilat. Evitem espais amb temperatura elevada i/o variable.

#### FORMATGE

Embolicat, en un espai sec i ventilat. Evitem espais amb temperatura elevada –evitem superar els 20 °C– i variable, així com la radiació directa de la llum solar.

Si hem guardat el formatge a la nevera, és recomanable que el traiem 1 hora abans de consumir-lo tallant-ne prèviament la quantitat que realment necessitem per gaudir del seu gust.

# Per aprofitar-ho tot!

- ▶ **Ratlem el formatge** per fer un gratinat per a plats de pasta, canelons i llauna.
- ▶ Una altra manera d'aprofitar les **restes de formatge** és afegint-les a una fondue.
- ▶ Aprofitem les **puntes de formatge** curat per fer cruixents i millorar la presentació dels nostres plats.
- ▶ Amb els **iogurts** que no consumirem fem pa de pessic o salses per a amanides i carns.
- ▶ Afegim el **formatge trossejat** a sopes i cremes; els donarà un gust molt bo.
- ▶ La **llet encetada** que estigui a punt de fer-se malbé aprofitem-la per fer pastissos, galetes i postres casolans.

## A la ciutat de Barcelona...

Als supermercats de Barcelona podem trobar-hi productes frescos, però sobretot destaca la gran varietat de productes manufacturats fets a base de carn, peix, verdures i fruites, cereals i també llet i els seus derivats.



La majoria de les empreses, disposen de convenis de col·laboració amb les organitzacions humanitàries com el Banc dels Aliments.

ENTREVISTEM **ANTONIO DE RIBERA**, RESPONSABLE A BARCELONA DEL CONSELL D'EMPRESES DISTRIBUÏDORES D'ALIMENTACIÓ DE CATALUNYA (CEDAC), PER CONÈIXER QUINES SÓN LES ESTRATÈGIES QUE SEGUEIXEN PER REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI A LA CIUTAT.

**Quines estratègies se segueixen des de les grans superfícies i supermercats per reduir el malbaratament alimentari?**

El sector de la distribució comercial alimentària, des de sempre, ha valorat molt positivament la sostenibilitat en la gestió dels seus establiments comercials. En aquest sentit, les empreses prioritzen l'eficiència logística i comercial a fi de prevenir, tant com sigui possible, les incidències en l'abastament dels seus productes als establiments comercials. En el cas de detectar-se productes trencats, deteriorats o propers a la data de consum, es retiren de la venda i se centralitzen a les plataformes logístiques.

**Digue'ns altres estratègies que desenvolupeu en el vostre sector.**

La majoria de les empreses, disposen de convenis de col·laboració amb les organitzacions humanitàries com el Banc

dels Aliments o altres similars, com ara menjadors solidaris, parròquies, etc. que recullen aquests productes per a la seva distribució social.

**Quins són els principals reptes de futur de les grans superfícies i supermercats?**

Continuar millorant el control de la gestió dels productes comercialitzats i establir nous procediments logístics i ambientals per reduir el percentatge d'incidències en la seva comercialització i promoure entre els consumidors la consciència de la compra sostenible i racional a fi d'evitar la generació innecessària de residus.

**Digue'ns una acció que realitzis en el terreny personal per reduir el malbaratament alimentari domèstic.**

Preveure la llista de productes de la compra per evitar la compra innecessària d'aliments.

El pa,  
l'arròs i la  
pasta no es  
llencen



PER PRODUIR CEREALS NECESSITEM GRANS QUANTITATS D'AIGUA I GRANS EXTENSIONS DE SÒL PER RESPONDRE A LA DEMANDA DELS CONSUMIDORS, SOBRETOT DE PRODUCTES OBTINGUTS A PARTIR DE CEREALS.

# REDUÏM EL MALBARATAMENT DE PA, ARRÒS I PASTA

Els cereals són la base de la nostra alimentació, tot i que habitualment els consumim després que hagin estat elaborats (pa, bases de pizza, dolços, etc.).

Els cereals que més consumim són, principalment, blat, arròs, civada, sègol, ordi i blat de moro.

Els cereals i els seus productes manufacturats representen l'11% dels aliments que consumim. El pa, que acostumem a comprar diàriament i el consumim com acompanyament de gairebé tots els plats, representa per si sol el 7% de la nostra dieta. En canvi, la pasta i l'arròs tan sols representen el 2% dels aliments que consumim.<sup>26</sup>

La demanda de pa a tota hora suposa haver de produir entre un 10% i un 20% més del que es calcula que es vendrà.<sup>28</sup>

<sup>26</sup> Banc dels Aliments de Barcelona (2010), [www.bancdelsaliments.org](http://www.bancdelsaliments.org)

<sup>27</sup> *Water footprint*, [www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org)

<sup>28</sup> Documental *Taste the waste*. Dir. Valentin Thurn (2011).

## El cost de malbaratar cereals

Quan llencem arròs o un tros de pa, sovint no pensem en la procedència dels cereals i els recursos que han calgut per produir-los.

Molts camps de cultiu on es produïen cereals seguint sistemes tradicionals d'explotació del sòl s'han acabat convertint en mono-

**Si llencem 100 grams de pa, estem llençant indirectament 100 litres aproximats d'aigua necessaris per produir la farina.**<sup>27</sup>

cultius a causa de la demanda per part dels consumidors i de la necessitat d'alimentar el bestiar. Aquest tipus d'agricultura sovint va lligada a l'augment de l'ús de pesticides i fertilitzants de síntesi química per aconseguir produir la quantitat de cereals necessària per cobrir la demanda.

# A l'hora d'anar a comprar...

L'arròs i la pasta són un bon exemple de productes que podem guardar a casa durant mesos sense que es facin malbé i tenir-los sempre a mà si hem de preparar algun àpat imprevist.

El pa és un aliment que es compra diàriament per acompanyar els nostres àpats. A l'hora de comprar-lo cal triar la quantitat que més s'ajusti a les nostres necessitats pensant sobretot en la quantitat que aprofitarem el mateix dia.



# A casa, conservem i emmagatzemem bé!

## Pa

Sovint, a l'hora de sopar, el pa que hem comprat al matí ja està sec o massa tou. Si seguim aquests consells, podrem conservar el pa en bon estat i mantenir-ne la textura fins a l'hora de consumir-lo.

- ▶ **Dins d'una bossa de tela tradicional.** En cas que prevegem consumir el pa 1 o 2 dies després d'haver-lo comprat, n'hi ha prou guardant-lo en una bossa de tela tradicional o bé de paper per evitar pèrdues d'humitat. També el podem embolicar amb un drap net.
- ▶ **Congelem el pa** que no consumirem immediatament. El pa es pot congelar, sempre i quan l'embolcallem correctament, com per exemple en una bossa de plàstic. Si prèviament l'hem tallat a llesques, a l'hora de consumir-lo podem descongelar tan sols les porcions que menjarem durant l'àpat. Per descongelar-lo sense que perdi cap de les seves propietats es pot posar al forn durant uns moments a una temperatura que pot oscil·lar entre el 60 i 70 °C.

## Pasta i arròs

La pasta, la farina i l'arròs, com que són productes secs, es poden mantenir en bon estat durant mesos sense unes condicions de conservació especials.

- ▶ **Guardem els productes en recipients tancats hermèticament** per protegir-los de la humitat i dels canvis bruscos de temperatura.
- ▶ **Revisem periòdicament l'estat dels aliments** per comprovar que no hi ha cap insecte que els pugui fer malbé i els hàgim de llençar a les escombraries.
- ▶ **Guardem la pasta cuïta**, prèviament passada per aigua fresca i amb una mica d'oli d'oliva. Cal remenar-la bé perquè quedi impregnada de l'oli i evitar que després quedi enganxada. La podem guardar a la nevera durant 2 o 3 dies dins d'un envàs hermètic.

Els cereals i la major part dels seus derivats són productes de vida llarga i no necessiten unes condicions de conservació especials. Emmagatzemant-los en espais sense humitat i controlant que no hi hagi cap insecte que els pugui fer malbé els podem guardar al nostre rebost durant mesos.

Cal evitar guardar el pa en bosses de plàstic. Si el deixem a temperatura ambient, millor dins d'una bossa de tela o de paper. Només guardarem el pa a la nevera si el volem menjar torrat.

# Per aprofitar-ho tot!

## Pa

- ▶ Guardem el **pa en llesques al congelador** i traiem cada dia la quantitat que menjarem.
- ▶ Fem el nostre **pa ratllat** a casa amb el pa sec per fer arrebossats o bé comprem-lo al forn de pa, ja que habitualment s'elabora a partir de pa sobrant.
- ▶ Fem **crostons** tallant el pa sec a dauets i fregint-lo. Un cop fred, guardem-lo en una carmanyola.
- ▶ **Torrem el pa** i servim-lo amb embottits per a un aperitiu.
- ▶ De les llesques de pa de pagès en podem fer **paninis** (pizzas).
- ▶ Fem **pastissos** amb el pa sec, o bé **sopa de pa**.
- ▶ El **pa sec** – així com **galletes, magdalenes o pa de pessic** que estiguin una mica secs– el podem aprofitar per fer púdings i pastissos.

## Pasta

- ▶ Aprofitem la pasta sobrant per afegir-la a les **amanides o bé per fer-ne bunyols**.
- ▶ Fem un bon **sofregit** i afegim-hi la pasta cuina que ens ha sobrat d'un altre àpat.
- ▶ Completeu qualsevol **sopa** afegint-hi la pasta sobrant que hàgim cuinat.

## Arròs

Qualsevol tipus d'arròs –paella, blanc, risotto, etc.– que hàgim preparat i hagi sobrat és aprofitable:

- ▶ Qualsevol tipus d'arròs pot servir com a **acompanyament** d'un altre plat.
- ▶ L'arròs cuinat és la base de molts plats: **croquetes, panets, postres, amanides, etc.**
- ▶ Completeu qualsevol **sopa** afegint-hi l'arròs sobrant que hàgim cuinat.

El pa amb tomàquet és la forma tradicional d'aprofitament del pa una mica sec.



# I AMB LES RESTES, CUINA D'APROFITAMENT

La cuina d'aprofitament permet fer receptes per donar sortida a ingredients que estan a punt de fer-se malbé, com ara la fruita molt madura o les restes de menjar d'altres àpats. A aquesta llista d'ingredients també en podem afegir d'altres que habitualment no mengem, com ara les fulles i els tronxos de moltes verdures que, afegides a brous o amanides, donaran un gust especial. No hem d'esperar que els ingredients de la nevera se'ns facin malbé per cuinar-los, procurem fer-ho a temps!

## La presentació és important

Diuen que a l'hora de sorprendre els convidats és millor invertir temps en la bona presentació d'un plat que comprar ingredients cars. Si és cert que mengem pels ulls, no ens ho pensem dues vegades, fem lluir els nostres plats!

1. Confeccionem i decorem els plats de manera que els ingredients en facin créixer el volum.
2. Fem ús de recipients originals per servir els nostres plats jugant amb la forma, el color i la textura del recipient.
3. Treballem els colors i les textures dels aliments per fer més vistosos els nostres plats i millorar-ne la presentació.
4. Servim els plats en suports comestibles, com ara cruixents de formatge, fulles d'enciam, torrades de pa, etc. Els cruixents es preparen fàcilment desfent el formatge esmicolat en una paella o al microones en poc més de dos minuts.

**No llençar el menjar i aprofitar-lo per a altres plats pot ser una activitat molt divertida si hi posem un toc d'imaginació.**





# L'acompanyament dels plats

Servir els nostres plats amb un bon acompanyament ajuda a donar gust, consistència, color i presentació al plat principal i és una altra estratègia de la cuina d'aprofitament per fer net dels aliments que tenim a la nevera, al rebost o al congelador.

Podem acompanyar els primers i segons plats, les postres i les begudes aprofitant retalls de fruites o verdures, cremes, salses, conserves casolanes o altres restes d'àpats que ens hagin sobrat.

- ▶ **Rodanxes de tomàquet madur, de taronja o de verdura** fregida o saltejada que ens hagi sobrat. Ens serviran per acompanyar primers o segons plats.



- ▶ **Fruites seques**, com ara pinyons, cacauets o ametlles, que tinguem una mica remollides. Si les caramel·litzem i saltegem amb curri en una paella, donaran un gust original a cremes i plats de carn o amanides.



- ▶ **Llesques de pa** torrades o fregides amb all i julivert. Aniran molt bé per acompanyar truites i cremes.



- ▶ Un motlle d'**arròs o pasta cuita** donarà consistència a un plat de carn o peix, que, a més, podem acompanyar amb una salsa elaborada, uns talls de formatge o restes de verdures i fruites.



- ▶ **Fulles de julivert, de menta, d'enciam o altres fulles**, senceres o a la juliana. Ens serviran per decorar o donar gust a cremes, amanides, carns, peix, postres i begudes.



- ▶ Una cullerada de **crema de verdures**, de salsa que tinguem oberta, de melmelada de vinagreta de mel. Ens ajudarà a donar color i gust al plat.



- ▶ Fem vinagretes amb **restes de fruita, verdures o bolets**. Les nostres amanides sorprendran.



# Les receptes d'aprofitament.

## Cuina tradicional

### **GASPATXO**

Encara que no sigui original de Catalunya, el gaspatxo és una forma d'aprofitament de les verdures. És una elaboració estiuenca i econòmica molt refrescant.

### **PASTISSOS**

Tot i que associem els pastissos amb el dolç, són molt interessants els pastissos de productes salats, com ara peixos, verdures i carns. També són originals els pastissos fets d'arròs, patates, etc.

### **CREMES**

Una de les elaboracions clàssiques per aprofitar qualsevol ingredient sobrant són les cremes. Són ràpides de cuinar, gustoses i tan diverses com els elements que trobem al rebost i a la nevera: verdures, bolets, llegums, etc. Per fer-les atractives podem jugar amb els acompanyaments: dauets de pa, cruixents, trossets d'embotits, carn o peix esmicolat i saltejat, etc.

### **CROQUETES**

Les croquetes són una elaboració amb un farciment que depèn sempre de la perícia i el "fons de nevera" de qualsevol cuiner. Només cal atrevir-se amb noves combinacions per obtenir una gamma increïble de nous sabors.

### **CRESTES**

A una bona cresta ningú no s'hi pot resistir. I el farcit? Sorpresa, fins al primer mos no ho endevinem!

Amb les crestes donem sortida a aquest trosset d'aquí, aquell trocet d'allà..., sigui dolç o salat: de verdures, de formatge, de bolets, de fruita, de xocolata, etc. Fregides o bé al forn, que seran més saludables.

### **CANELONS**

Els canelons s'han preparat tota la vida a partir de les sobres del rostit de pollastre del dia de Nadal. Però no cal esperar que arribi Nadal per fer-ne, podem variar-ne el contingut segons el que tinguem a la nevera: verdures, bolets, arròs, panses i pinyons, formatge, etc. Una bona idea es fer-los amb les restes de verdures del brou, saltejades i barrejades amb el que trobem a la nevera.

### **PIZZES I COQUES DE RECAPTE**

Ideals per elaborar plats ràpids que ens treguin d'una dificultat quan no tenim massa temps per cuinar. Es venen bases d'alta qualitat que ens permeten no haver de fer-les nosaltres en cas que no disposem de prou temps per elaborar-la.

### **AMANIDES**

Obrim la nevera i aboquem en un bol allò que tinguem que se'ns pugui fer malbé: tomàquet, panses, fruites seques, fruita, formatge, embotit, talls de pollastre, fulles d'enciam, restes de ceba, etc. Amanim-ho amb un bon raig d'oli o una vinagreta casolana i ja tenim una amanida boníssima que ens ha permès fer net del que tinguem a la nevera.

### **SOPES**

Les sopes són ideals per aprofitar el caldo de carn, de peix o de verdures i, a més, hi podem afegir qualsevol ingredient per complementar-les.

### **TRUITES**

La truita és un exemple de plat d'aprofitament estès a tota la península i es pot elaborar a base de moltes verdures diferents, com ara la ceba, el carbassó, la patata, l'albergínia, la carxofa, així com altres ingredients, com per exemple la tonyina, el pa ratllat, el xoriço, etc.



La cuina tradicional catalana recull moltes receptes que en el seu origen són maneres d'aprofitar els aliments a la cuina.

# Receptes del món

## Cuina d'aprofitament d'altres cultures

Si ens endinsem en la cuina d'altres cultures del món, veurem que també tenen receptes d'aprofitament per donar sortida als ingredients més habituals.

### MÈXIC

A Mèxic trobem els burritos i les fajitas, que estan fets a base de pa de blat de moro i estan farcits de carns i verdures variades.

### ITÀLIA

A Itàlia la pasta és el plat estrella d'aprofitament i es pot acompanyar amb salses de verdures i carns. Els *arancini*, per exemple, són un plat típic italià que es cuina per aprofitar les restes del risotto.

### PAÏSOS ORIENTALS

Als països orientals l'arròs és la base de la seva alimentació i es prepara amb combinacions variades de verdures i carns, acompanyat d'espècies i picant.

### ANGLATERRA

A Anglaterra són molt típiques les melmelades i el púding fet a base d'ou, mantega, llet i poc més, i es pot combinar amb molts altres ingredients.



## Una iniciativa a Barcelona...

### Cursos de cuina d'aprofitament i conserves

En el marc del Pla de prevenció de residus municipals de Barcelona, i per tal de reduir el malbaratament alimentari domèstic, l'Ajuntament de Barcelona inicia durant el curs 2011-2012 uns tallers de cuina d'aprofitament i conserves als centres cívics de la ciutat. De la mà d'una ecocuinera, s'ensenya a aprofitar els aliments que habitualment sobren

dels àpats. Es realitzen receptes senzilles i originals que ajuden a reinventar els menús domèstics. Es mostra una manera de cuinar pràctica i econòmica que contribueix a reduir el menjar en bon estat que llencem i els residus que generem a la cuina. Durant els tallers es cuina, es tasta i es comparteixen molts dels consells que recull aquesta guia.



Taller de cuina al Casal d'Entitats del Guinardó realitzat per Àngels Yllescas, l'ecocuinera dels cursos.

# Algun exemple...

## Hummus

### ELABORACIÓ:

Confiteu els alls amb l'oli de girasol i reserveu-ho. Renteu els cigrons i afegiu-hi sal, pebre i comí. Finalment, tritureu-ho amb la batedora i munteu-ho amb l'oli.

El podeu servir amb torradetes, amb qualsevol tipus d'amanida, i amb pollastre o vedella o dins un pa de pita.



Una idea per aprofitar qualsevol tipus de llegum

### INGREDIENTS:

- Cigrons d'un caldo o d'un pot
- 250 ml oli girasol
- 2 grans d'all
- Sal
- Pebre
- Comí

## Canelons de verdures i arròs

### ELABORACIÓ:

Trossegeu les orellanes, tallant-les a la juliana o a daus, i partiu les panses per la meitat. En una paella, poseu a coure la ceba tallada a daus i, quan comenci a canviar de color, afegiu-hi la fruita seca, l'arròs i les verdures. Removeu-ho i afegiu-hi la nata, 100 g de formatge ratllat i les espècies que us agradin. Barregueu-ho bé fins que obtingueu una massa homogènia i lleugerament consistent. Bulliu les plaques de canelons, assequeu-les i empleneu-les. En una safata per a forn, aneu-hi col·locant els canelons, cobriu-los amb la salsa de tomàquet i finalment afegiu-hi el formatge ratllat. Gratineu-ho i serviu-ho.



Una recepta ideal per acabar l'arròs cuit i les verdures d'un brou

### INGREDIENTS:

- 100 g d'arròs cuit que ens hagi sobrat. També es poden fer amb patates bullides.
- 500 g de restes de verdures trossejades
- Ceba
- 50 g d'orellanes
- 40 g de panses
- 500 g de salsa de tomàquet (millor si és una conserva nostra)
- 100 ml de nata
- 20 plaques de canelons
- Espècies variades al gust
- 250 g de formatge ratllat

# Algun exemple...

## Pastís de peix amb verdures saltejades

### ELABORACIÓ:

Talleu les verdures a la juliana, salpebreu-les i afegiu-hi una cullerada de canyella. Saltegeu-les en una paella i reserveu-les. A continuació, trossegeu el peix, afegiu-hi el vinagre, el comí, el sucre i el vi i cuineu-ho durant uns 10 minuts. En una safata de forn poseu-hi la base de la pasta brisa i la precuineu en el forn preescalfant a 180° durant uns 10 minuts (heu de col·locar un pes sobre la base del pastís i després treure'l). Feu una barreja homogènia amb la nata, la llet i els ous i esteneu-ne una capa fina sobre la pasta brisa. Tot seguit, aneu fent capes de verdures i peix, alternant en línies, deixant un petit espai entre elles. Finalment, esteneu la resta de la barreja de la llet i la nata i empolvoreu-ho amb formatge ratllat. Enforneu-ho fins que estigui cuïta la barreja.



Una recepta per aprofitar les restes de peix cuïnades

### INGREDIENTS:

- 1/2 kg de restes de peix. Poden ser els de fer una sopa, o les restes cuïnades d'algun plat
- 1/2 kg de verdures. Podem aprofitar totes les que ens quedin a la nevera
- 3 ous
- 100 ml de llet
- 150 ml de nata
- Oli
- Sal
- 1 base de pasta brisa
- Comí, canyella, anet
- 1 got de vi blanc
- 20 g de sucre morè
- 1/2 got de vinagre de poma
- 50 g de formatge ratllat

## Crestes de poma i xocolata a la tassa

### ELABORACIÓ:

Talleu les pomes a daus i poseu-les en un bol amb aigua i gel. Reserveu-ho. En una paella, poseu-hi el sucre i deixeu-lo caramel·litzar. A continuació, aboqueu-hi la poma escorreguda i seca. Afegiu-hi la xocolata i una cullerada de Maïzena diluïda en aigua. Amb la massa obtinguda aneu emplenant les masses de cresta. Tanqueu-les perfectament i fregiu-les en abundant oli calent. Elimineu l'excés d'oli i, en calent, empolvoreu-ho amb canyella i sucre glacé.

Si no volem menjar totes les crestes, podem congelar-les abans de fregir-les i anar-les traient a mesura que les necessitem cuinar.



Una idea per acabar la xocolata desfeta que ens ha sobrat d'una festa

### INGREDIENTS:

- Pomes golden, les "lletges", les que no podem servir fresques
- 1 got de xocolata a la tassa freda que ens hagi sobrat. Ha de ser molt espessa
- 16 masses de crestes
- 50 g de sucre
- Sucre glacé
- Canyella en pols
- Oli
- 1 cullerada de Maïzena

# QUAN ORGANITZEM ESDEVENIMENTS A CASA



A casa és habitual organitzar festes d'aniversari, dinars o sopars familiars o d'amics o altres esdeveniments. Totes aquestes situacions quotidianes tenen en comú el fet que en un període breu temps es consumeix una quantitat important de menjar i begudes.

## Preparem la festa...

### **DIMENSIONEM LA QUANTITAT DE MENJAR QUE ES CONSUMIRÀ A LA FESTA**

Per poder-ho fer correctament no ens hem d'oblidar de:

- ▶ Preveure el nombre de convidats o assistents.
- ▶ Ajustar les racions en el cas dels nens i nenes convidats.
- ▶ Adaptar el tipus de menjar i les racions al tipus de festa o trobada que hem organitzat.

### **ELABOREM MENJAR AMB PRODUCTES QUE ES PUGUIN CONGELAR**

En cas que sobrin, com ara les croquetes, les coques de recapte, les crestes, etc.

### **EVITEM ELS INGREDIENTS QUE ES FAN MALBÉ RÀPIDAMENT**

Evitem ingredients com ara els ous, les salses, etc.

### **ELABOREM EL MENJAR QUE CONSUMIREM A LA FESTA DE MANERA CASOLANA**

Podem aprofitar aquells aliments que ja tenim a casa i encara no hem consumit, així com aquells que detectem que s'apropen a la data de consum. Alguns dels menjars que podem preparar són:

- ▶ Pa amb tomàquet madur i embotits.
- ▶ Coques de recapte i pizzes.
- ▶ Amanides variades.
- ▶ Pastissos casolans amb ous, farina, sucre, peces de fruita, etc.
- ▶ Aperitius fets a base de làmines ben fines de poma madura, pastanaga, patata o plàtan fregit, acompanyats d'olives variades.
- ▶ Entrants d'hummus de cigrons i llençols amb torradetes de pa.

Fent una bona planificació i aplicant trucs domèstics ben senzills podem reduir la quantitat de menjar que llencem quan s'acaba un esdeveniment organitzat a casa.

La clau a l'hora d'evitar que sobri menjar en una festa o una trobada a casa és fer una bona planificació d'allò que es consumirà durant l'esdeveniment.

## Durant la festa....

Hi ha idees molt senzilles que podem aplicar durant la festa per evitar que es malbarati el menjar.

### FEM PORCIONS PETITES

Fem porcions petites de pastissos, pizzes o entrepans perquè els convidats puguin repetir i quedi intacte allò que no ve de gust o hem preparat en abundància.

### EVITEM AMANIR LA PLATA PRINCIPAL

És millor que cada convidat s'amineixi el que s'ha servit al seu plat, d'aquesta manera les restes que queden a la plata principal es mantindran fresques i aprofitables uns quants dies més.

### SERVIM LES RACIONS JUSTES

Servim les racions justes per a cada convidat i suggerim-los que repeteixin en cas que en vulguin més. D'aquesta manera evitarem llençar tot el que pot sobrar al plat i el que quedi a la plata principal sense tocar es pot congelar en racions i aprofitar-ho més endavant.

## Quan s'acaba la festa...

### REPARTIM ENTRE ELS CONVIDATS

Repartim els aliments que no s'han consumit entre els convidats perquè els puguin aprofitar l'endemà.

### ACCEPTEM EL MENJAR QUE SOBRA

Com a convidats, acceptem el menjar sobrant que ens ofereix l'amfitrió de la festa.

### CONSERVEM LES RESTES

Conservem correctament el menjar que ha sobrat a casa fent servir la nevera, el congelador o el rebost. Utilitzem recipients hermèticament tancats o embolcalls per evitar que es faci malbé.



### Una bona idea...

Si vénen amics a casa, podem proposar que cadascú cuini un plat a casa seva per fer un concurs de plats al final del sopar. A l'hora de pensar el plat que volem portar siguem creatius i aprofitem ingredients que tinguem per decorar-lo i millorar-ne la presentació. El resultat d'aquesta activitat seran plats bons, originals i d'aprofitament!

## Per les festes de Nadal...



Aprofitem el menjar que sovint sobra per fer plats diferents que podem anar preparant dies després si tornem a tenir convidats a casa.

### TORRONS

Els podem aprofitar per fer galetes, mousse o gelats. També podem afegir-los a pastissos i com a decorats d'algunes postres.

### NEULES

Podem aprofitar-les ben triturades per preparar la base d'un pastís dolç.

### CAVA

Podem afegir-lo en rostits o bé fer-ne unes postres a base de gelatina.

# QUAN MENGEM FORA DE CASA

Us heu preguntat alguna vegada com s'organitza un restaurant per oferir plats tan variats, sense saber el nombre de clients que vindran i procurant no llençar menjar?

## Què fan els restaurants per no llençar menjar?

**Els excedents alimentaris de les cuines del sector de la restauració poden suposar grans pèrdues de menjar però també pèrdues econòmiques. Així doncs, han de seguir estratègies per reduir la quantitat de menjar que llencen, ja sigui perquè els ha sobrat una vegada s'ha cuinat o perquè s'ha fet malbé abans de cuinar-lo.**

### PLANIFIQUEN LA COMPRA

Planifiquen molt la compra dels aliments. Com més gran és l'establiment, més gran és la previsió de compra. Fins i tot hi ha centrals on s'unifiquen les compres de diferents restaurants. En restaurants més petits la compra es fa dos dies a la setmana, o fins i tot hi ha restaurants que fan la compra diàriament.

### CONTROLEN ELS ESTOCS

Endrecen molt bé les cambres i els estocs del magatzem, posant més a l'abast els productes que porten més dies a la nevera o aquells que tenen una data de consum més propera.

### FAN CUINA D'APROFITAMENT

Algunes de les pràctiques habituals són:

- ▶ Aprofitar el vi que els sobra per donar sabor als plats.
- ▶ Ratllar el pa per fer arrebossats.
- ▶ Fer brou amb la carn i el peix que els ha sobrat.
- ▶ Fer fumets o sopes amb els caps de peixos mitjans i grossos.
- ▶ Aprofitar les restes dels brous per fer farcits.
- ▶ Elaborar postres o salses aprofitant els iogurts.

Els restaurants d'alta qualitat envasen els aliments al buit. Aquesta tècnica suposa un avenç tecnològic important que millora la conservació dels aliments, allargant-ne la vida unes 3 setmanes més.



# Què podem fer com a clients?



Ens hem d'acostumar a seguir unes pautes senzilles a l'hora de menjar fora de casa que ens permetran reduir la quantitat de menjar que quedi als nostres plats:

**Molts restaurants ofereixen racions senceres i mitges racions per tal d'ajustar la quantitat del menjar als seus clients.**

## **PREGUNTEM PELS INGREDIENTS DELS PLATS**

Preguntem al cambrer quins són els ingredients dels plats per triar aquells que s'ajusten a les nostres preferències. A vegades a les cartes o menús no s'especifiquen els ingredients de cada plat.

## **SI NO VOLEM PA, DIGUEM-HO**

Comuniquem que no volem pa en cas que no ens vingui de gust com a acompanyament de l'àpat.

## **INFORMEM-NOS DE LA MIDA DELS PLATS**

Sovint, quan anem per primera vegada a un restaurant, no sabem si les racions són generoses i, a vegades, acaba quedant menjar al plat.

## **DEMANEM RACIONS AJUSTADES**

Demanem racions més petites per als nens i les nenes en cas que la carta no disposi de plats infantils.

## **ENDUGUEM-NOS EL MENJAR QUE SOBRA**

Demanem al restaurant d'endur-nos el menjar que ens ha sobrat en una safata o carmanyola per menjar l'endemà.

## **INFORMEM-NOS SOBRE L'ESTABLIMENT**

Triem els establiments que donen els excedents de menjar en lloc de llençar-los. Triem establiments respectuosos amb el medi: que tinguin proveïdors locals, que compleixin els criteris de benestar animal, que el peix provingui de pesqueres sostenibles, etc.



# A la ciutat de Barcelona...

ENTREVISTEM **JORDI CASAS CASANOVAS**, PROPIETARI DEL RESTAURANT ALLIUM DE BARCELONA, PER PREGUNTAR-LI QUINES ESTRATÈGIES SEGUEIX PER REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI A LA CUINA.

## **Quines accions realitzeu al restaurant per reduir el malbaratament alimentari?**

Quan fem el menú del dia preferim comprar menys, és millor que falti que no que sobri. Potser mengem 30 persones i s'ha acabat. A vegades, a mig servei hem d'anar a comprar al mercat de la Boqueria: un quilo més de peix o el que ens hagi faltat en aquell moment. Però en general, comprem poc, produïm poc i conservem poc en estoc. Aquesta manera de funcionar fa que poguem vendre a un preu molt ajustat, perquè no hi ha intermediaris, i que el que es llença no hagi de repercutir en el preu del plat. Val més fer-ne menys i que la gent es quedi amb ganes de tastar-ho. En canvi, en altres restaurants han de posar un preu més alt per cobrir tant el que es menja com el que es llença. Per això faig racions petites, per a pocs àpats.

## **Alguna altra actuació per reduir el malbaratament alimentari a la cuina?**

Fem cuina d'aprofitament i de temporada. Per exemple, si fem un estofat de vedella com a segon plat, el podem reconvertir en una pasta amb *ragoût* de primer. Sempre s'ha dit –i és cert– que els estofats i els guisats, cuinats i reposats són millors. És una qüestió científica, quan el menjar està calent es dilata, quan es refreda es comprimeix i el suc queda tancat dins de la carn, la qual cosa fa millorar el plat. El peix fresc, el que no hem cuinat, l'escaldem i en fem un pastís de peix. Si servim calamar a la romana, que es cuina al moment, el que no gastem al matí el cuinem a la tarda i el fem encebata, que a vegades té encara més èxit. Pel que fa a la fruita, els préssecs avui els farem al forn, amb moscatell. Fem plats amb la intenció d'aprofitar el que no servim per elaborar nous plats.

Tenim una línia de cuina molt marcada, cuinem el que produeix la terra d'aquí i

que sigui de temporada. No pot ser que un client entri al restaurant i no sàpiga on es troba geogràficament!

## **Alguna estratègia perquè els clients no deixin menjar al plat?**

No deixen menjar al plat i si ho fan m' enfado! (riu) (Un client que està assegut a la taula del costat comenta que això és com el menjador de casa seva.) A més, cuinem sense sal, per a celíacs, per a diabètics... Així de fàcil, cuidem la salut dels clients, sense sal, sense oli, sense farina, etc.

En general, la gent no para atenció al fet que siguem un restaurant "quilòmetre 0", però quan menja nota que és bo i llavors li expliquem que fem ecogastronomia i li parlem de les característiques dels nostres productes. Els tres restaurants "quilòmetre 0" que hi ha a Barcelona ja hem nascut així, ja compartíem aquesta filosofia abans d'unir-nos al moviment i fer-nos restaurant "quilòmetre 0".

Aquesta filosofia està impregnada al restaurant. Principalment perquè tenim dos torns de cuiners i cambriers, de les 9 a les 16.30 h i de les 16.30 a les 23 h. Dinem ràpid però encara ens queda un àpat per fer en calma. Això es nota en l'actitud dels treballadors. Forma part de la filosofia del restaurant. Portem 3 anys aquí.

## **Alguna bona pràctica que facis a casa per reduir el malbaratament alimentari?**

A casa, per no malbaratar estem molt habituats a fer sopes, de pa, un gran plat de cuina d'aprofitament. Pot semblar una cosa típica, però per aprofitar el pa és fantàstic. Croquetes, una verdura bullida al matí, a la nit el gran plat, que és un trinxat... No ens enganyem, els plats que els urbanites mengem als restaurants no deixen de ser plats de la tradició del nostre país, que ha fet una cuina d'aprofitament.

**Hi ha establiments que cuinen receptes amb productes locals i tradicionals. Els plats es fan amb productes de temporada, adquirits a productors locals i, sempre que sigui possible, ecològics. També utilitzen productes tradicionals que gairebé ningú aprofita, com ara algunes varietats de tomàquets, carn d'ovella, etc. Són els restaurants "Quilòmetre 0".**





**RECUILL DE  
RECURSOS**

# ARTICLES I PUBLICACIONS

- **FAO, 2011.** *Global Food Losses and Food Waste.* Informe de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura.
- **FAO, 2011.** *Final Report – Preparatory Study on Food Waste,* European Commission (DG ENV) - Directorate C, Bio Intelligence Service.
- **STUART, Tristam;** *Despilfarro. El escándalo global de la comida.* Alianza Editorial, 2011.
- **GRAIN; Entrepueblos; “No te comas el mundo” (Observatori del Deute en la Globalització, Xarxa de Consum Solidari, Veterinarios Sin Fronteras).** *Cocinando el planeta.* 2009.
- **GELPÍ, Irene;** *A la cuina tot s'aprofita.* 2008.
- **GRAIN; Entrepueblos; “No te comas el mundo” (Observatori del Deute en la Globalització, Xarxa de Consum Solidari, Veterinarios Sin Fronteras).** *Introducción a la crisis alimentaria global.* 2008.
- **Ajuntament de Barcelona;** *Guia de l'alimentació sostenible,* 2004. (Guies d'Educació Ambiental; 18)
- **Ajuntament de Barcelona;** *Les festes més sostenibles,* 2001. (Guies d'Educació Ambiental; 4)

# LLOCS WEB

- **Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO)**  
[www.fao.org](http://www.fao.org)
- **Campanya “No et mengis el món”**  
[www.noetmengiselmon.org](http://www.noetmengiselmon.org)
- **Love Food, Hate Waste**  
[www.lovefoodhatewaste.com](http://www.lovefoodhatewaste.com)
- **Moviment Slow Food, Espanya**  
<http://slowfood.es>
- **Revista Opcions**  
[www.opcions.cat](http://www.opcions.cat)
- **Xarxa de Consum Solidari**  
[www.xarxaconsum.net](http://www.xarxaconsum.net)
- **Water Footprint**  
[www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org)
- **Tristam Stuart Waste**  
[www.tristamstuart.co.uk/FoodWasteFacts.html](http://www.tristamstuart.co.uk/FoodWasteFacts.html)
- **Intermón Oxfam**  
[www.intermonoxfam.org](http://www.intermonoxfam.org)
- **Banc dels Aliments de Barcelona**  
[www.bancdelsaliments.org](http://www.bancdelsaliments.org)
- **Mercats de Barcelona**  
[www.bcn.cat/mercatsmunicipals](http://www.bcn.cat/mercatsmunicipals)
- **Mercabarna**  
[www.mercabarna.es](http://www.mercabarna.es)
- **Mercat Central del Peix de Barcelona**  
[www.mercabarna.es/peix-marisc](http://www.mercabarna.es/peix-marisc)
- **Ecoconsum. Coordinadora Catalana d'Organitzacions de Consumidors de Productes Ecològics**  
[www.ecoconsum.org](http://www.ecoconsum.org)
- **Eroski Consumer**  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)
- **WWF: Guía de consumo responsable de pescado**  
[www.wwf.es](http://www.wwf.es)
- **Recicla't a la cuina**  
[www.reciclatalacuina.cat](http://www.reciclatalacuina.cat)
- **Medi Ambient i Serveis Urbans de l'Ajuntament de Barcelona**  
[www.bcn.cat/mediambient](http://www.bcn.cat/mediambient)

# LA COL·LECCIÓ DE GUIES D'EDUCACIÓ AMBIENTAL

1. Compostatge
2. Fem biogàs
3. Mobilitat sostenible
4. Reduir residus
5. Oficina verda
6. Les festes més sostenibles
7. L'aigua i la ciutat
8. Menys soroll millor
9. De la ciutat a la natura
10. Posem verdes les Associacions
11. Bones pràctiques sindicals
12. En moto mou-te bé
13. L'estalvi energètic
14. Jardineria sostenible
15. Acció sindical
16. Ecoproductes de la llar
17. Aprendre del Prestige
18. L'alimentació sostenible
19. Barcelona en bici
20. Youth X change
21. Animals de companyia
22. La mobilitat més sostenible
23. Ocells de Barcelona
24. Les platges de Barcelona
25. Oficina verda per a empreses del sector d'oficines i despatxos
26. Les empreses i la responsabilitat social corporativa
27. Finançament ètic i sostenibilitat
28. Fes-te amic dels boscos
29. 21 consells per un habitatge sostenible
30. Ajuntament+sostenible
31. 21 visions del canvi
32. 10 estratègies per prevenir els residus – guia del consumidor
33. Canviem de codi – El comerç just i solidari
34. Som el que vestim
35. Congressos més sostenibles
36. Hotels més sostenibles
37. Ambientaltització de les obres a la ciutat de Barcelona
38. Els corredors verds urbans
39. Fauna de Barcelona. Amfibis, rèptils i mamífers
40. Guia per evitar el malbaratament alimentari

**Podeu consultar la col·lecció de guies d'educació ambiental al web [www.bcn.cat/me-diambient](http://www.bcn.cat/me-diambient).**

**També les trobareu al Centre de Documentació d'Educació Ambiental (carrer de Nil Fabra, 20, baixos) i a la Fàbrica del Sol (carrer de Salvat Papasseit, 1).**

# CRÈDITS

**Edita:** Ajuntament de Barcelona, 2011

Àrea de Medi Ambient i Serveis Urbans

**Continguts i disseny:** Spora Serveis Ambientals

**Coordinació:** Helena Barracó, Lis Francès, Carles Vázquez i Fermí Vallbé (Ajuntament de Barcelona)

**Consell de redacció:** Fundació Banc dels Aliments, Organització de Consumidors i Usuaris de Catalunya (OCUC) i Consell d'Empreses Distribuïdores d'Alimentació de Catalunya (CEDAC)



FUNDACIÓ  
**BANC DELS ALIMENTS**  
BARCELONA



**Correcció lingüística:** Bernat Pujadas

**Impressió:** Imprèss en paper 100% reciclat

Novembre 2011

DL: B - 40195 - 2011

COPYLEFT

*Es permet la reproducció total o parcial dels continguts d'aquesta guia sempre i quan se citi l'autor i l'editor com a font original.*

## Agraïments:

Jordi Peix, Carme Costa, Enric Alberich, Roser Burtau, Banc dels Aliments de Barcelona; Joaquim Ros i Georgina Cepas, Mercabarna; Genís Arnàs, Institut de Mercats Municipals de Barcelona; Javier Fernández, Coordinadora Catalana d'Organitzacions de Consumidors de Productes Ecològics; Jordi Casanovas, restaurant Allium; Àngels Yllescas, ecocuineria; Luis Miguel Peñaranda, Mercat Central del Peix de Barcelona; Antoni de Ribera, CEDAC; Paco Muñoz, UAB; Vinyet Captet, Grup CETT; Alexis Gordillo, Grup Leche Pascual.



# OBJECTIUS DEL COMPROMÍS CIUTADÀ PER LA SOSTENIBILITAT

## Objectiu 6

Reduir la producció de residus i fomentar la cultura de la reutilització i el reciclatge:

### 6.1

Minimitzar els residus, especialment els envasos i embalatges, altres productes d'usar i llençar i els residus municipals especials. El millor residu és el que no es produeix.

### 6.10

Desenvolupar estratègies d'educació, comunicació, informació, participació, formació i suport dirigits a facilitar que tothom assumeixi els objectius i hi adqüi les accions quotidianes.