

QUÈ PODEM FER A CASA?

Fundació
Catalunya
La Pedrera

ALIMENTIA
ACADEMY

QUÈ PODEM FER A CASA?

Reduir el malbaratament alimentari és bo, necessari i possible!

Fixem-nos en el tipus d'aliments que malbaratem:

- Aliments que s'han fet malbé
- Aliments que creiem que s'han fet malbé
- Aliments que, malgrat ser aprofitables, no volem.



QUÈ PODEM FER A CASA?

- ↘ 48% restes fetes malbé, caducades abans de cuinar, menjar florit, podrit.
- ↘ 16% menjar cuinat o preparat comestible que no s'ha arribat a servir.
- ↘ 25% restes dels plats de taula
- ↘ 4% menjat en bon estat no encetat
- ↘ 7% restes de pa



QUÈ PODEM FER A CASA?

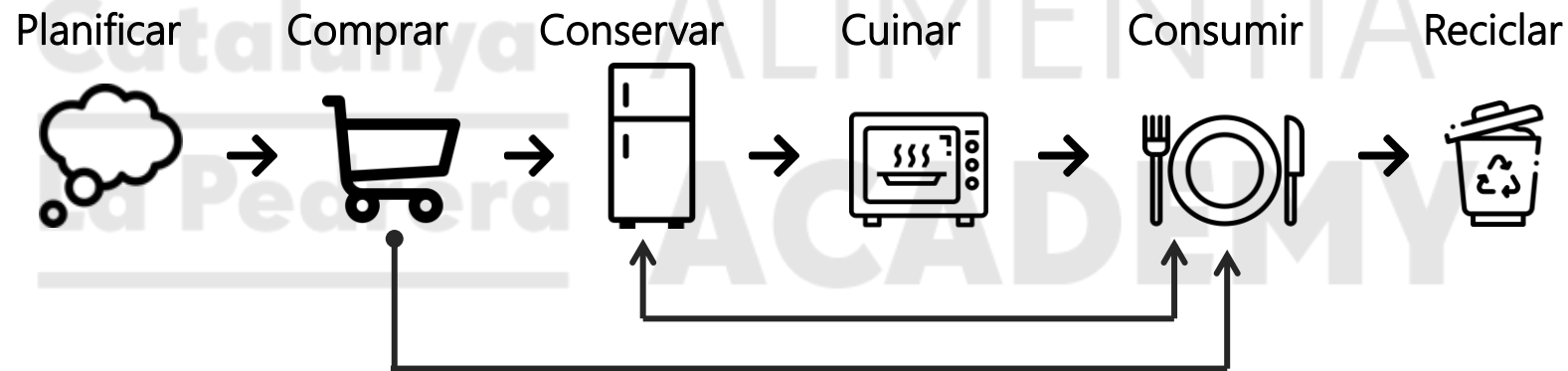
- Aproximadament un 90% dels aliments que llencem, serien aprofitables.
- Sovint una mala imatge, un embolcall malmès, una data de consum preferent passada o un menjar preparat abans d'ahir no comporten que l'aliment sigui dolent, pot tenir la mateixa qualitat o sinó, potser, només una mica menor, i són igualment comestibles, aprofitables i bons.



© Market Intelligence Ltd - Fruitnet.com 2020

QUÈ PODEM FER A CASA?

Així doncs, ens hauríem de preguntar com reduir aquest malbaratament i aprofitar molts dels aliments que fins ara rebutgem. Podem fer-ho en cadascuna de les etapes que té el nostre cicle de l'alimentació com a consumidors i consumidoras.



PLANIFICACIÓ DE MENÚS

- Facilita menjar de forma més sana i equilibrada, combinant els tipus d'aliments i les necessitats nutricionals de forma saludable. És una molt bona manera de millorar la salut a través de l'alimentació.
- Permet molt la previsió de la compra dels aliments necessaris, de temporada, en les quantitats adequades.



PLANIFICACIÓ DE MENÚS

- Permet preveure l'elaboració de plats d'aprofitament amb restes de productes ja utilitzats anteriorment, evitant així generar residus alimentaris i reduint el malbaratament de productes que poden ser recuperats i consumits.

Més endavant us proposem receptes i idees d'aprofitament.



PLANIFICAR LA COMPRA

- Cal tenir en compte el que ja tens al rebost, la nevera o el congelador.
- Prioritzem els productes de temporada i proximitat i, en la mesura del possible, comprem petites quantitats per consumir-les en pocs dies.



PLANIFICAR LA COMPRA

- Permet l'estalvi econòmic. Si també preveiem els comerços on ens caldrà anar, per tipus de producte, qualitat, preu i gestió, podrem racionalitzar la mobilitat i el temps dedicat a la compra.
- Si desaprofitem menjar malbaratem diners, així que és important comprar les quantitats necessàries i no enlluernar-se amb ofertes de productes o quantitats que no et calen.
- El menjar més car és el que comprem i acabem llençant.



PLANIFICAR LA COMPRA

- Intenta reduir els envasos de plàstic o d'un sòl ús, si pots, prioritza la compra a granel, evita els embolcalls monodosi i les bosses de plàstic, que generen més residus.
- Pensa en l'opció del comerç de proximitat, i en la compra de productes de projectes socialment i ambientalment responsables.



Et convidem a conèixer el projecte social i cooperatiu MANS, de La Fundació Catalunya La Pedrera.

CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS

- Podem conservar aliments al **rebost**, a la **nevera**, al **congelador** o en **conserva**, en funció del tipus i l'ús que en vulguem fer.
- Cal **respectar les indicacions de conservació dels aliments**, tant els que requereixen fred, com els que s'han de mantenir resguardats de la llum, calor o humitat.



CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS

- ✓ Els aliments crus es poden de conservar refrigerats entre 1°C i 5°C. La nevera ha d'estar a 5°C a la part central.
- ✓ Les begudes, melmelades, ous, salses i xocolata a la porta.
- ✓ Les fruites i hortalisses als calaixos inferiors.
- ✓ A la part més freda (a baix) la carn, peix, i marisc, i a la menys freda (a dalt) els iogurts, formatges embotits, aliments cuinats i envasats i conserves.



CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS

- Al congelador els aliments conserven les seves propietats nutritives, si estan ben protegits. Etiquetem amb la data de congelació, el contingut i les racions. deixem refredar allò que vulguem congelar, per no introduir-ho calent al congelador. Procurem congelar en porcions que siguin adequades per a les necessitats.



CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS

- A la nevera i el congelador, organitzem els aliments per tenir més a mà els que cal consumir primer, procurant no sobrecarregar, per permetre que circuli l'aire per l'interior dels aparells, i comprovant que la porta estigui sempre ben tancada.
- Protegir els aliments amb recipients o embolcalls tancats permet que es conservin millor.



Tupperware 2011 Catalog

CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS

- Congelar aliments per a menjar-los més endavant, aliments que estiguin prop de la data de caducitat o aliments cuinats que no hagi consumit.
- Podem congelar llet, formatges, embotit, hortalisses (amb una bullida abans millor) o fruita.
- Si tens molta quantitat de fruita o hortalissa en pots fer conserves: mermelades, confitures, encurtits...



CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS

- La **data de caducitat** indica fins quan l'aliment es pot consumir amb seguretat. Passada aquesta data el producte és perible microbiològicament i pot comportar risc per la salut.
- La **data de consum preferent** indica fins quan el fabricant garanteix la qualitat òptima de l'aliment. Si ha estat en conservació correcta i amb l'envàs intacte i no té senyals de deteriorament (olor, color o sabor estrany) els aliments es poden consumir després de la data de consum preferent.



A L'HORA DE MENJAR

- Ajustem les racions que cuines i que serveixes a allò que saps que menjaràs, per evitar menjar en excés o que quedi menjar al plat.
- Si sobra menjar, intentem aprofitar-lo: guardem-lo convenientment en carmanyoles per a l'endemà, congelem-lo o utilitzem-lo per a noves receptes.



Més endavant us proposem receptes i idees de com re-aprofitar les sobres

A L'HORA DE MENJAR

- Conserva els aliments cuinats en envasos nets, sense deixar-los més de dues hores a temperatura ambient i preferiblement en racions que puguis consumir convenientment.



GESTIÓ DE RESIDUS

- Probablement, a la fi, generarem algun residu orgànic, però la qüestió és reduir al màxim la quantitat d'aquests residus que haurien pogut ser aprofitats i gestionar-los de forma adequada.

Que siguin residus no significa que ja no puguin tenir cap utilitat!



GESTIÓ DE RESIDUS

- La matèria orgànica de rebuig encara pot ser aprofitada per generar recursos útils. Per exemple com a compost o adob, aportant nutrients naturals per a la producció d'altres aliments a l'agricultura o, senzillament, per a abonar l'hort o les plantes de casa.



Copyright © 2008-2018. All Rights Reserved. Ten News.

GESTIÓ DE RESIDUS

- En cas que disposeu de jardí o hort, podeu fer compostatge casolà, ja sigui en piles o amb un compostador.
- En cas que disposeu d'una terrassa o balcó, podeu fer vermicompostatge. Molts ajuntaments faciliten el compostatge a casa, i fins i tot n'hi ha que bonifiquen la taxa municipal de gestió de residus si se'n fa.



GESTIÓ DE RESIDUS

- Alternativament, les deixalles d'aliments s'han de dipositar en els contenidors de recollida selectiva de matèria orgànica.
- El seu tractament en plantes de compostatge permet generar compost útil per a l'agricultura.



ALTRES CONSELLS

Al supermercat

Procura no anar a comprar amb gana o presses, podries acabar comprant més del que necessites.

Escull fruites i verdures imperfectes, que habitualment acaben sent descartades i malbaratades. Són igualment comestibles i nutritives.



ALTRES CONSELLS

Al restaurant, la cantina o als hotels

Mesura la quantitat de menjar que demanes o et serveixes per evitar deixar-ne al plat. Demana que et preparin per endur-te i aprofitar el menjar sobrer.

Arreu

Dona veus al teu entorn sobre com evitar el malbaratament alimentari i estratègies d'aprofitament que coneguis.

