

Guia per a la prevenció de residus

Alimentaris



Consells per comprar i conservar
de manera responsable



Aquesta guia forma part de la

Col·lecció de guies de prevenció de residus

que es van començar a produir l'any 2008, i que té com a objectiu principal incidir en els diferents àmbits de generació de residus per reduir-ne la producció i l'impacte de la ciutat de Rubí al planeta.



Pots consultar i descarregar
les guies al web:

www.rubi.cat/residus

1. Guia per a la prevenció de residus en dependències municipals i oficines
2. Guia per a la prevenció de residus en centres educatius
3. Guia per a la prevenció de residus a la llar
4. Guia per a la prevenció de residus a les llars amb nadons
5. Guia per a la prevenció de residus alimentaris

Agraïm a l'Ajuntament de Barcelona i a Spora Serveis Ambientals, permetre'ns emprar part dels conceptes de la seva *Guia per evitar el malbaratament alimentari: pensa compra cuina menja* (© Ajuntament de Barcelona, 2011).

Guia per a la prevenció de residus alimentaris

Introducció

- 04 Què és el malbaratament alimentari?
- 05 La petjada ecològica

Estratègies per reduir el malbaratament alimentari domèstic

- 06 Planifiquem la compra, fem un bon ús alimentari!
- 07 Per comprar el que necessitem: ajustem les racions
- 08 Comprem sense malbaratar... consells pràctics!
- 09 Una alternativa: la compra responsable

- 10 Guardem i conservem bé

- 13 No llencem ni una mica de fruita i verdura
- 16 No llencem ni una mica de carn
- 18 No llencem ni una mica de peix
- 20 No llencem ni una mica de pa, arròs ni pasta
- 22 No llencem ni una mica de productes lactis

- 25 I amb les restes, cuina de recapte!

27 Vaixelles per a grans àpats

27 Després de prevenir... llençem els residus on pertoca

Prevenir residus alimentaris

També es considera que es malbarata el menjar que s'ha produït per alimentar la població i que s'acaba aprofitant per a altres usos, com ara l'alimentació del bestiar.

Què és el malbaratament alimentari?

El malbaratament alimentari és el menjar que perdem o llencem durant tota la cadena alimentària destinada al consum humà.

No hi ha estudis específics que ens permetin parlar de xifres concretes de malbaratament alimentari a la ciutat de Rubí.

Tot i això, segons un estudi elaborat per la Universitat Autònoma de Barcelona, a Catalunya es produeixen **39,4 Kg de malbaratament alimentari per persona i any**, el que suposa una pèrdua econòmica de **112€ per habitant**.¹

Un altre estudi de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (d'ara en endavant 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.²

Quatre dades



Cada català llença, de mitjana, **39,4 Kg d'aliments** aptos per a l'any.



La pèrdua d'aquests aliments té associat un **impacte ambiental**, social i econòmic.



Es calcula que a Catalunya, cada persona llença en forma d'aliments **112€ l'any**.



Un **terç** de la producció mundial d'aliments es perd durant la cadena alimentària.

La petjada ecològica

Quines conseqüències té llençar una poma que se'ns ha fet malbé o 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 produir-lo (sòl, aigua i energia) i estem contribuint de forma indirecta a l'increment d'emissions de CO₂ 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 CO₂ 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 Rubí 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.



¹ Un consum + responsable dels aliments: propostes per a prevenir i evitar el malbaratament alimentari (ARC, 2012)

² Dades extretes de l'estudi *Global Food Losses and Food Waste* (FAO 2011)

Planifiquem la compra, fem un bon ús alimentari!

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.

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.

És molt important que pensem quins aliments necessitem i les quantitats o les racions de cadascun d'ells.

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



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.

Per comprar només el que necessitem: ajustem les racions!

Nens i nenes

Adults

PA, CEREALS, PASTA, PATATES

Arròs o pasta (en cru)
Cereals
Patates
Pa

QUANTITATS

40-70 g
30 g
80-150 g
20-25 g

EQUIVALÈNCIES

2 grapats
½ tassa
1 patata mitjana
1 llesca

QUANTITATS

60-80 g
30-40 g
150-200g
40-60g

EQUIVALÈNCIES

3 grapats
1 tassa
1 patata gran
3 o 4 llesques

LLET I DERIVATS

Llet
Iogurts
Formatge

250 cc
125 g
40-60 g

1 got
1 iogurt
1 porció d'un cm

250 cc
250 g
40-60 g

1 got
2 iogurts
1 porció d'un cm

FRUITA I VERDURA

Verdures cuites
Verdures crues
Fruita

80-180 g
80-180 g
80-180 g

½ plat fondo
½ plat d'amanida
1 peça

150-200 g
150-200 g
150-200 g

1 plat fondo
1 plat d'amanida
1 o 2 peces

ALTRES

Carn
Peix
Ous
Llegums (en cru)

50-85 g
50-85 g
53 g
30-50 g

1 tall petit
1 tall petit
1 ou
½ tassa

100-125 g
125-150 g
53-64 g
60-80 g

1 tall o ¼ de pollastre
1 tall individual
1 o 2 ous
1 tassa

Comprem sense malbaratar... consells pràctics!

A L'HORA D'ANAR A COMPRAR... SIGUEM ORDENATS!

Primer triem els aliments que no necessiten fred.

Continuem pels aliments que necessiten fred.

És recomanable transportar-los en bosses isotèrmiques, que mantenen la cadena del fred.

Portem els aliments fins a casa.

Col·loquem els aliments al carro o cistell de manera que no s'aïxafin, i els portem fins a casa ràpidament, per tal que no es facin malbé els aliments freds.

Per evitar llençar el menjar és molt important que ens fixem sempre 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.



QUINA ÉS 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.

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.

A pesar d'això, s'ha de tenir en compte que no s'ha de consumir el producte quan aquest sembla estar en males condicions: si fa mala olor, si ha canviat de color, etc.

Una alternativa: la compra responsable

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.

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.

Per obtenir més informació sobre cooperatives, associacions o altres grups d'ecoconsum i conèixer notícies i activitats relacionades, visiteu el web:

www.ecoconsum.org

COMPRAR DE MANERA RESPONSABLE

Existeixen diverses maneres de comprar de manera responsable intentant reduir al màxim la petjada ecològica que el nostre consum comporta.

- ✳ Aprofitar ofertes de productes a punt de fer-se malbé o amb dates de caducitat properes
- ✳ Formar part d'una cooperativa o grup de consum ecològic
- ✳ Triar aquelles botigues que ofereixin productes ecològics, de proximitat o fins i tot propis
- ✳ Adreçar-nos als pagesos locals
- ✳ Comprar a granel

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.

Si voleu saber on trobar més informació sobre aquest tipus d'establiments, així com de les cooperatives de consum existents a la nostra ciutat, podeu visitar el web:

www.rubi.cat/residus



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 que no es facin malbé.

Abans d'omplir la nevera...

Ajustem la temperatura a 5°C³

Col·loquem els aliments de manera que no estiguin en contacte amb les parets de la nevera.

Revisem quins aliments 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.

³⁴ *Guía práctica de la energía: consumo eficiente y responsable.* (IDAE, 2011)

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



Als prestatges superiors: derivats lactis i embotits

Els aliments cuinats, dins de recipients tancats, al prestatge central

La fruita i la verdura, en calaixos separats

La carn i el peix, al prestatge inferior

Al congelador: els aliments crus o cuinats que **no** consumirem en breu

Guardar els aliments crus o cuinats al congelador és una bona estratègia per evitar que se'ns facin malbé si no preveiem consumir-los a curt termini.

Abans d'omplir el congelador...

- ❖ **Comprovem que la temperatura sigui de -18°C .**
És l'òptima per garantir la conservació dels aliments.
- ❖ **Guardem els productes frescos en recipients hermètics.**
També podem fer servir bosses especials per a la congelació per evitar que es facin malbé, s'assequin o perdin alguna de les seves propietats. Enganxem una etiqueta amb la data de congelació.
- ❖ **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 dues hores, i guardar en un recipient adequat, poc profund i ben tancat.

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.



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**.

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.



LES CONSERVES MÉS HABITUALS

ESCABETX

Ideal per al peix blau, el marisc, les aus, el conill i la verdura.

MELMELADA

És una conserva de fruita i/o verdura cuinades.

CHUTNEY

Per conservar fruita i verdura.

EN SAL

Es pot aplicar per al peix, la carn i alguna verdura.

EN VINAGRE

És ideal per a verdures com els pebrots, les cebetes, les pastanagues, etc., que després podem menjar com a aperitiu o acompanyament.

EN OLI

La podem preparar per a tot tipus d'aliments: peix, formatge, carn, tomàquet, etc.

CONFITAT

És un mètode tradicional de conserva, dolça o salada, adequat per a fruita, verdura, peix i carn.

EN ALCOHOL

És ideal per a fruites com ara les cireres, els préssecs i els cítrics.

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.

No llencem ni una mica de fruita i verdura

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

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.

Descartat productes durant la collita a causa del 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 noranta.⁵

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

⁵ STUART, Tristram. *Despilfarro. El escándalo global de la comida*. 2011.

Quan comprem fruita i verdura...

Planifiquem

Decidim què volem i revisem el que ja tenim a la nevera.

Triem la fruita i la verdura local 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 per culpa del transport o a l'emmagatzematge.

Com més curt és el recorregut que ha de fer la fruita i la verdura des del lloc de producció fins al comerç, menys emissions de CO₂ s'alliberen a l'atmosfera i menys risc corren de fer-se malbé durant el transport.

A més, el consum de fruita i verdura local té avantatges sobre la salut i incideix directament sobre l'economia a escala local.

Compren fruita i verdura sense envasar.

Estalviem residus i evitem el malbaratament associat als estàndards de qualitat requerits per als productes envasats.



Conservem bé la fruita i la verdura!

Hi ha fruita i verdura que no és recomanable guardar a la nevera, perquè les baixes temperatures fan que perdin gust i puguin afectar-ne les propietats.

A la nevera...

FRUITA I VERDURA

L'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.

PLATS PREPARATS

Els plats preparats a base de verdura, els hem de guardar dins d'un recipient hermètic.

Al rebost...

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.

VERDURA

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

FRUITA

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 fruita.

Al congelador...

VERDURA

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

VERDURA ENVASADA I CONGELADA

El temps de conservació pot variar en funció de la temperatura que tinguem al congelador. A -18°C es pot conservar fins a un any.

PLATS PREPARATS

Dins un recipient ben tancat, indicant-hi la data en què el guardem al congelador. És recomanable que els guardem en racions individuals per descongelar només la quantitat que realment necessitem.

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



Per aprofitar-ho tot!

VERDURA

- ✦ 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 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 la verdura** el podem guardar per fer sopes o cremes variades.

FRUITA

- 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 **melmelada** amb fruita i verdura al final de la temporada.
 - ✦ Podem congelar la fruita i aprofitar-la per fer **sorbets o batuts** de diferents sabors. Només cal batre la fruita amb llet o iogurt.
 - ✦ La fruita tocada o molt madura la podem aprofitar per fer **sucs variats o una macedònia**. Podem afegir-hi tot tipus de fruita diferent.

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. o **bullir-la per fer un te**.
- ✦ La pell de la poma la podem guardar per fer **pectina natural per elaborar melmelades**. Fem bullir la pell, la filtrem i guardem l'aigua en glaçoneres.



Amb una mica d'imaginació podem aprofitar tota la fruita i verdura que ens ha sobrat o que tenim a la nevera a punt de fer-se malbé per fer nous plats.

No llencem ni una mica de carn

La carn representa de mitjana el 13% del menjar que una persona consumeix al llarg de l'any.⁶

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 per al pinso del bestiar. Les necessitats d'aliment, aigua i sòl per part del bestiar són molt elevades i proporcionalment aporten menys productes aprofitables a les persones.⁷

Si llencem 100 grams de carn de vedella, estem llenant indirectament 60 grams de cereals i 1.500 litres d'aigua necessaris per produir-los.⁸



Quan comprem carn...

Planifiquem i triem, sempre que sigui possible, carn sense envasar per comprar la quantitat que realment necessitem i evitar residus.

Informem-nos de la procedència de la carn. Triar carn de ramaders locals o propers permet reduir les emissions de CO₂ 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.

Per aprofitar-ho tot!

- ✳ Amb els **ossos de la carn** podem fer caldo. De **l'os del pernil** també en podem fer brou, que podem congelar 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.
- ✳ La **carn que ens ha sobrat d'una barbacoa o d'un pollastre a l'ast** és ben bona per a fer un caldo.
- ✳ Els **embotits secs** els podem tallar a trossets, fregir-los i posar-los en amanides, truites, cremes i pasta.

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 dues 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, 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.

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.



⁶ Banc dels Aliments de Barcelona (2010), www.bancdelsaliments.org

⁷ Revista d'Intermón Oxfam, setembre 2011.

⁸ Programa de Medi Ambient de les Nacions Unides (UNEP), www.unep.org

No llencem ni una mica de peix

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 al mar.

A l'hora de comprar peix, la decisió de quines espècies comprem es converteix en una acció clau per evitar que se'n llencin grans quantitats a causa de la tria. Entre el 40% i el 60% dels peixos capturats es retornen al mar, la majoria de vegades ja sense vida.⁹

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

⁹ STUART, Tristram. *Despilfarro. El escándalo global de la comida*. 2011

¹⁰ Gremi de Majoristes de Peix i Marisc de Barcelona i Província (GMP), <http://centreinteractiudelpeix.org>

Al comprar peix...

Demanem 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 els els s'han capturat utilitzant arts de pesca agressiva. Informem-nos de quines són les espècies que podem consumir! (Podeu fer-ho a www.wwf.es)

Comprem peix de temporada. És més econòmic i més respectuós amb el medi ambient.¹⁰



Per obtenir 100 grams de gambes es capturen 2,4 quilograms d'altres peixos."

Conservem bé el peix!

A la nevera...

PEIX FRESC

El peix fresc el 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, l'hem de desar 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

Per no trencar la cadena del fred del peix envasat i congelat, l'hem de guardar al congelador el més aviat possible després de comprar-lo. Una bona idea és transportar-lo en bosses especials per a congelats. Una vegada al congelador, el podem guardar aproximadament tres mesos.¹²

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-la per donar gust a les sopes.
- ✧ Amb **la pell del bacallà** podem obtenir oli per fer pil-pil.



Al mar hi ha **25.000 espècies de peix comestibles**, però habitualment en fem servir menys de 15 per cuinar els nostres plats.¹³

¹² STUART, Tristram. *Despilfarro. El escándalo global de la comida.* 2010.

¹³ Banc dels Aliments de Barcelona (2010), www.bancdelsaliments.org

¹⁴ Slow Food España <http://alimentos.slowfood.es>

No llencem ni una mica de 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 (el 21% del consum alimentari per persona i any¹⁴) han passat per algun tipus de processament.

Així doncs, 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-lo.¹⁵

Si llencem un got de llet de 200 mil·lilitres estem llençant indirectament 200 litres d'aigua necessaris per produir-lo.¹⁶

¹⁴ Banc dels Aliments de Barcelona (2010), www.bancdelsaliments.org

^{15/16} Water footprint
<http://www.waterfootprint.org>

Al comprar lactis...

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 derivades de la llet.

Comprovem si disposem de l'espai adequat per conservar correctament els productes que comprarem.

Comprem, sempre que sigui possible, peces senceres de formatge, ja que així es conserva durant més temps.

Transportem, sempre que puguem, els productes frescos en una bossa isotèrmica, per no trencar la cadena del fred.



Quan el formatge presenta una capa florida, no el llencem! La retirem i podem gaudir tranquil·lament de la resta.

Conservem bé els lactis!

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.

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'un o dos 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

logurts, mousse, flams, etc.

FORMATGE FRESC O ALTRES VARIETATS

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

MANTEGA

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 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.

Per aprofitar-ho tot!

- ✱ **Ratllem el formatge** que ens ha quedat sec per fer un gratinat per a plats de pasta, canelons i lasanya.
- ✱ Afegim el **formatge trossejat** a sopes i cremes; els donarà un gust molt bo.
- ✱ Amb els **iogurts** que no consumirem fem pa de pessic o salses per a amanides i carns.
- ✱ La **llet encetada** que estigui a punt de fer-se malbé, aprofitem-la per fer pastissos, galetes i postres casolanes.



Si hem guardat el formatge a la nevera, és recomanable que el traiem una hora abans de consumir-lo i que tallem prèviament la quantitat que realment necessitem per deixar que recuperi el sabor original.

No llencem ni una mica de pa, arròs ni pasta

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 monocultius 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.

Si llencem 100 grams de pa, estem llençant indirectament 100 litres aproximats d'aigua necessaris per produir la farina.¹⁷

¹⁷ *Water footprint*, www.waterfootprint.org

¹⁸ Documental *Taste the waste*. Dir. Valentin Thurn (2011).

Al comprar pa, arròs i pasta...

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.¹⁸

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 imprevisit.

El pa és un aliment que es compra diàriament per acompanyar els 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.

L'arròs i la pasta poden ser un comodí perfecte per crear nous plats amb les restes que tinguem a la nevera.



Conservem bé el pa, l'arròs i la pasta!

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 preveiem consumir el pa un o dos dies després d'haver-lo comprat, evitem guardar-lo en bosses de plàstic. N'hi ha prou amb guardar-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 que 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 propietats es pot posar al forn durant uns moments a una temperatura que pot oscil·lar entre els 60 i 70 °C.

ARRÒS I PASTA

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 dos o tres 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.

Si els emmagatzemem en espais sense humitat i controlem que no hi hagi cap insecte que els pugui fer malbé els podem guardar al rebost durant mesos.

Per aprofitar-ho tot!

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

PA

- ✧ Guardem el **pa en llesques al congelador** i traiem cada dia la quantitat que menjarem.
- ✧ Fem el **pa ratllat** a casa amb el pa sec per fer arrebossats, o bé comprem-lo al forn de pa, ja que habitualment allà s'elabora a partir de pa sobrant.
- ✧ Fem **crostons** tallant el pa sec a daus i fregint-lo. Un cop fred, guardem-lo en una carmanyola.
- ✧ **Torrem el pa** i servim-lo amb embotits 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 galetes, 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**.
- ✧ Fem un bon **sofregit** i afegim-hi la pasta cuïta que ens ha sobrat d'un altre àpat.
- ✧ Completeu qualsevol **sopa** afegint-hi la pasta sobrant que hàgim cuïnat.

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 cuït és la base de molts plats (**croquetes, panets, postres, amanides, etc.**).
 - ✧ Completeu qualsevol **sopa** afegint-hi l'arròs sobrant que hàgim cuïnat.



I amb les restes... cuina de recapte!

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, els 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 cuina tradicional de totes les cultures recull moltes receptes que en el seu origen són maneres d'aprofitar els aliments a la cuina.

És el cas de receptes tant conegudes com el gaspatxo, la paella, l'hummus, les croquetes o els canelons.

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

Receptes de recapte

TRUITA DE PA AMB TOMÀQUET

Quins aliments aprofitem?

Pa amb tomàquet del dia anterior.

Cada recepta té una història...

El pa amb tomàquet és la recepta tradicional catalana més coneguda per aprofitar les restes de pa que ha quedat una mica sec. Si després de torrar-lo una miqueta i sucari-hi el tomàquet encara ens en sobra, sempre podem prevenir-ne el malbaratament fent una saborosa truita.

Com ho cuinem?

Batem el ous en un bol amb un polsim de sal i afegim el pa amb tomàquet tallat a trossets petits.

Barregem els ingredients i els aboquem dins una paella amb un rajolí d'oli ben calent.

Elaborem la truita com de costum i ens sorprendrem del resultat quan la tastem!





Receptes de recapte

COCA DE RECAPTE

Altres ingredients

800 g de farina de força
200 g de sèmola de blat
Una cullerada de sal
550 cc d'aigua
4 cullerades d'oli
15 g de llevat

Quins aliments aprofitem?

Restes de verdura, carn, peix..

Cada recepta té una història...

Hi ha molta diversitat d'opinions quant a l'origen d'aquesta coca. Una de les més acceptades parla de com s'aprofitaven els excedents de l'hort amb el pa que es feia al forn de casa.

Aquesta recepta ha arribat als nostres dies com una manera d'aprofitar les petites restes d'aliments que tinguem a la nevera i combinar-les en un mateix àpat.

Com ho cuinem?

Barregem la farina, la sèmola, la sal, el llevat i l'oli. A poc a poc anem afegint l'aigua tèbia, per tal d'afavorir la fermentació del llevat.

Pastem fins a obtenir una bona massa que no s'enganxi a la taula, que prèviament haurem empolsinat amb farina. La deixem reposar un mínim de 60 minuts i l'estirem amb l'ajut d'un corró.

Fem una cocció prèvia, la retirem del forn per afegir-hi les restes per aprofitar i la tornem a posar al forn fins al punt desitjat.

BROU DE BARBACOA

Quins aliments aprofitem?

Restes de la barbacoa del cap de setmana

Cada recepta té una història...

Quan fem una barbacoa per a moltes persones, sovint ens costa calcular les quantitats de carn que necessitem i és freqüent que ens sobri. És una recepta habitual a països amb tradició culinària basada en rostits i graellades.

Com ho cuinem?

Fiquem les restes de carn de la barbacoa en una olla gran plena d'aigua. Podem afegir-hi tomàquets, patates o cebes al caliu que ens hagin sobrat. També hi podem ficar restes de verdura que conservem a la nevera o al congelador.

Posem l'olla a bullir i esperem fins que el brou es redueixi més o menys a la meitat.

Aquesta recepta també la podem elaborar amb les restes de pollastre a l'àst o d'altres carns ja cuinades.

Al final, a l'olla tot hi cap!

Vaixella per a grans àpats

Reutilitzable

Podeu llogar els serveis de la vaixel·la reutilitzable a la deixalleria de Cova Solera. Teniu a la vostra disposició plats, gots, copes i gerres de vidre així com coberts i safates d'acer inoxidable.

Compostable

Vaixella d'un sol ús amb menys impacte ambiental. Consulteu com podeu aconseguir-la a inforesidus@ajrubi.cat o a través del Telèfon verd.



Després de prevenir... llencem els residus on pertoca

Deixalleries

Porta els residus especials com oli de cuina, piles, tòners, bateries, pintures, esprais, fluorescents, aparells electrònics...

- ✧ Cova Solera
- ✧ Mercat municipal
- ✧ Deixalleries mòbils

Les restes d'esporga, els mobles i els trastos vells, pots portar-los a la deixalleria de Cova Solera, o trucar gratuïtament al Telèfon verd i t'ho venim a recollir a la porta de casa teva.



vidre



paper i cartró



envasos



orgànica



resta

Telèfon verd
900 130 130

936 999 801
si truques des d'un mòbil

www.rubi.cat/residus

 Aj. Rubí NET

Telèfon verd
900 130 130

936 999 801
si truques des d'un mòbil

www.rubi.cat/residus



Ajuntament
de Rubí

