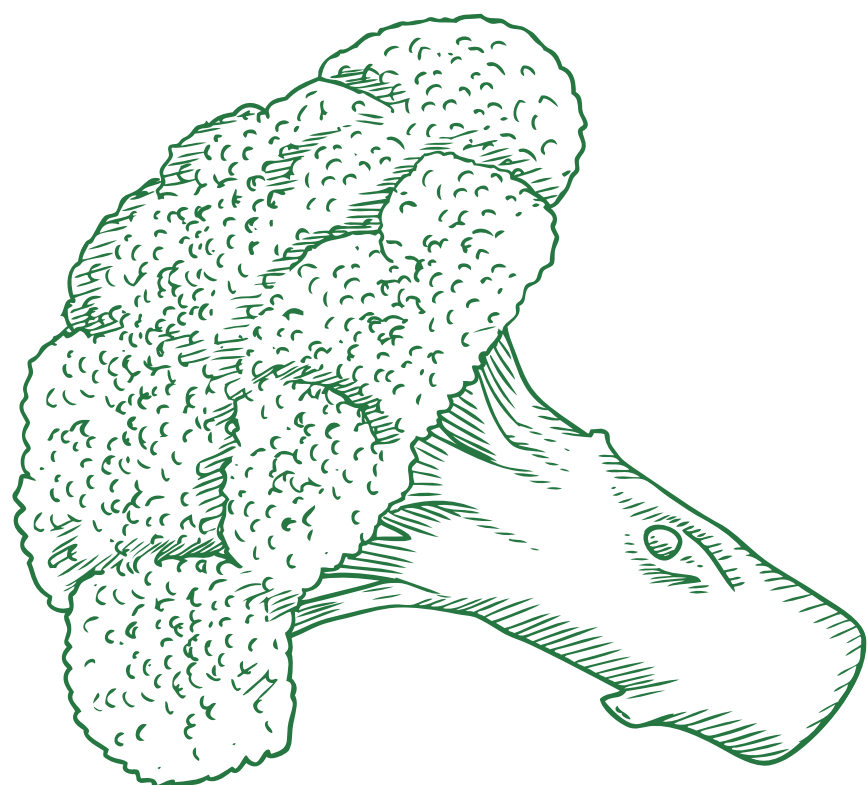


GUIA PRÀCTICA PER UN CONSUM CONSCIENT

POSANT EL FOCUS EN L'ALIMENTACIÓ



INTRODUCCIÓ

El **consum conscient** és un concepte que cada cop guanya més importància en la nostra societat, especialment en l'àmbit de l'alimentació. És essencial adoptar hàbits que promoguin una relació més responsable i sostenible amb els recursos alimentaris en un món on la producció i el consum d'aliments tenen un impacte directe sobre el medi ambient, la salut i l'economia.

Aquesta guia pràctica té com a objectiu **proporcionar eines i consells per ajudar-te a prendre decisions més informades i conscients respecte a la teva alimentació** diària. No es tracta només de què mengem, sinó de com aquests aliments arriben a la nostra taula i quins efectes tenen en el nostre entorn i en la nostra salut.

Aquesta guia està impulsada per **Rezero** i **Novact**. Rezero, amb més de 15 anys d'experiència, és un referent en la creació i difusió de coneixement sobre la prevenció de residus i el consum conscient. Per la seva part, Novact promou iniciatives que vetllen pel bé comú i la construcció d'un futur comunitari. El nostre objectiu és fomentar el consum local, alhora que treballem per **reduir la petjada ecològica i promoure hàbits de consum enfocats a una alimentació sostenible, saludable i justa**.

QUÈ TROBARÀS EN AQUESTA GUIA?

- **Antecedents i informació general:** Definició, informació i dades actuals, principals reptes i la importància del consum conscient.
- **Consells pràctics:** Recomanacions sobre com triar aliments més sostenibles i saludables i com fer una compra de productes de temporada, la reducció del consum de plàstics i evitant el malbaratament i optimitzant l'ús dels recursos disponibles.
- **Receptes conscients:** Idees de receptes que fan ús d'aliments locals, de temporada i ecològics, amb suggeriments per a una cuina més sostenible o d'aprofitament.
- **Iniciatives i recursos locals:** Informació sobre mercats locals, cooperatives i altres iniciatives que promouen el consum conscient i sostenible en la teva comunitat.

El contingut de la guia no pretén ser un manual exhaustiu, sinó una eina pràctica que t'ajudi a fer petits canvis en la teva rutina diària que, col·lectivament, poden tenir un gran impacte. El consum conscient és un viatge continu, i cada pas que fem cap a una alimentació més responsable ens apropa a un futur més sostenible per a tothom.

QUÈ ÉS EL CONSUM CONSCIENT?

El **consum conscient** és l'eina que tenim al nostre abast per aconseguir viure de forma més sostenible, respectant el medi ambient, i generant un impacte positiu en l'àmbit social i en la nostra salut.

Alimentar-nos és una necessitat bàsica i seguir les guies d'una alimentació sostenible i poder fer-ho bé (de forma sana) és un dret fonamental.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT EL CONSUM CONSCIENT EN L'ALIMENTACIÓ?

Impacte mediambiental: La producció d'aliments, especialment en les seves formes més industrialitzades, contribueix significativament al canvi climàtic, la desforestació, la pèrdua de biodiversitat i la contaminació dels recursos hídrics. Optar per productes locals i de temporada, reduir el consum de carn i prioritzar aliments ecològics són accions que poden ajudar a minimitzar aquest impacte.

Salut: El consum conscient també té repercussions directes sobre la nostra salut. Aliments frescos, poc processats i lliures de pesticides i altres químics nocius poden contribuir a una millor qualitat de vida. A més, promouen una dieta més equilibrada i rica en nutrients.

Justícia social i econòmica: Escollir productes de comerç just i recolzar els petits productors locals contribueix a una distribució més equitativa dels recursos i ajuda a mantenir les economies locals. És una manera de garantir que els productors rebin un preu just pel seu treball i que es respectin els drets laborals i humans.

Reducció del malbaratament alimentari: Una part fonamental del consum conscient és la reducció del malbaratament d'aliments. Aprendre a planificar els àpats, emmagatzemar correctament els aliments i aprofitar les restes són pràctiques que ajuden a disminuir la quantitat de menjar que es llença.

QUIN ÉS EL REPTE?

Emergència climàtica: Mentre les crisis econòmiques sovint dominen els titulars, la crisi climàtica global tendeix a quedar en segon pla. No obstant això, és essencial reconèixer aquesta emergència com el repte principal. Segons les dades de les Nacions Unides, actualment, unes 500 milions de persones viuen en zones afectades per l'erosió, i un 30% dels aliments es perden o es malgasten com a resultat d'aquesta situació. Aquesta situació condueix a una inseguretat alimentària creixent, especialment en les comunitats més pobres i vulnerables, on el canvi climàtic és la causa principal d'aquesta precarietat.

Rebutjar, Reduir, reparar, reciclar i reutilitzar: Per afrontar aquest repte, cal adoptar els principis de les 5R:

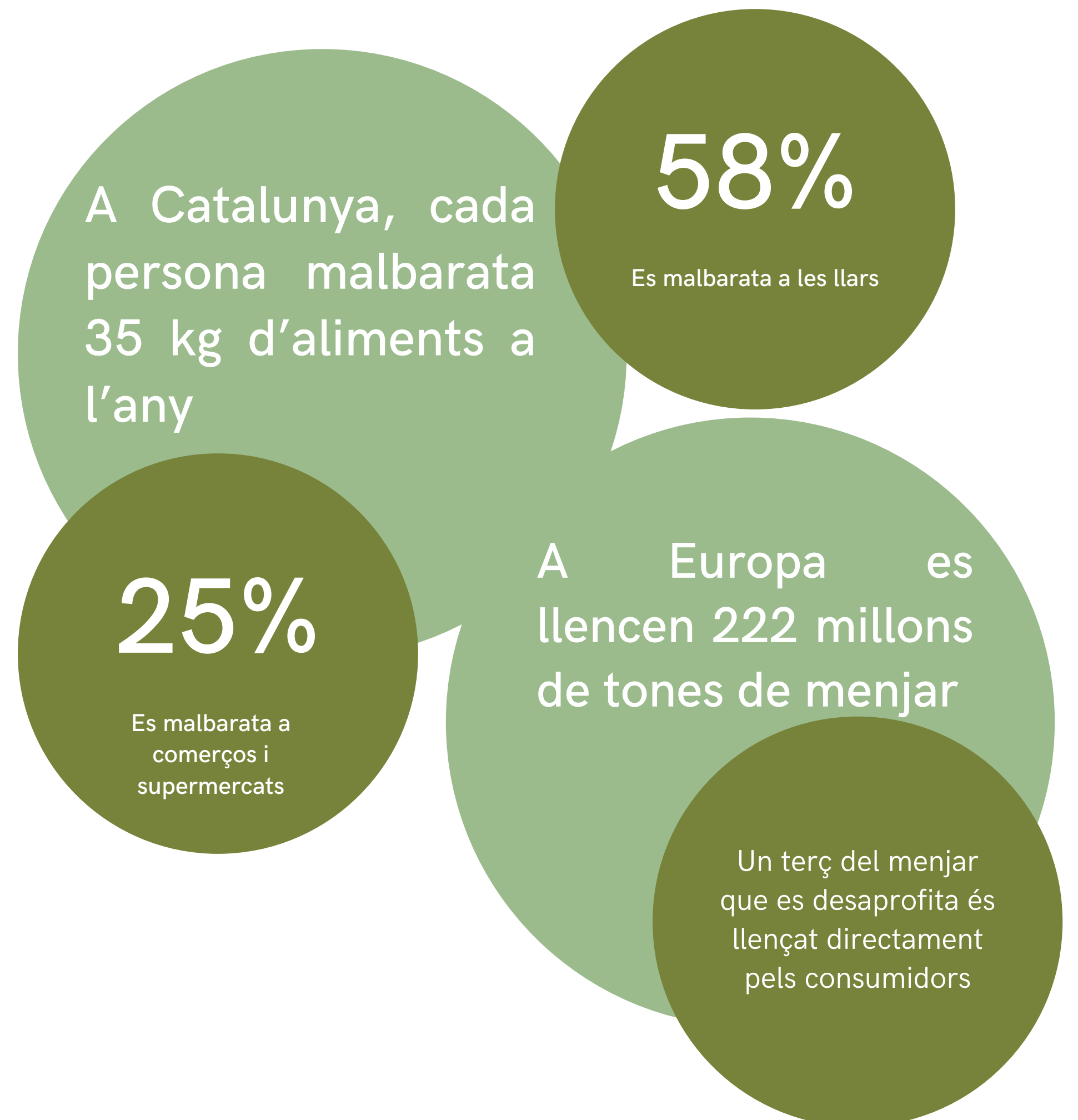
- Rebutjar el que no necessitis o no menjaràs, envasos d'un sol ús, etc.
- Reduir la quantitat de residus generats.
- Reparar el que ja no funciona abans de llençar-ho
- Reutilitzar materials i recursos de noves maneres.
- Reciclar objectes i materials per transformar-los en nous productes utilitzables.

Erradicació de la fam i la millora de la seguretat alimentària: L'Objectiu de Desenvolupament Sostenible (ODS) 2 de l'Agenda 2030 insta a garantir una alimentació sana, nutritiva i suficient per a tothom durant tot l'any. Això implica erradicar la desnutrició i combatre les formes de mala alimentació que generen malalties.

Malbaratament alimentari: Valorar els aliments i comprendre la seva importància econòmica, social i ambiental és fonamental per conscienciar-nos de la necessitat de no malbaratar-los.

En conjunt, l'objectiu és avançar cap a un model en què, a nivell individual, es consumeixi menys i es compri amb criteri. Aquests canvis de comportament contribuiran significativament a abordar els desafiaments de la crisi climàtica i la seguretat alimentària.

L'IMPACTE EN XIFRES:



I JO QUÈ PUC FER?

1. Apostar per productes de temporada, locals i ecològics

Promoure l'agricultura sostenible: És fonamental vetllar per la sostenibilitat dels sistemes de producció d'aliments i adaptar-los a les noves condicions climàtiques. Donar suport a nous models agroalimentaris sostenibles, sans i justos arreu del món és clau. Comprar productes de temporada, locals i ecològics és una manera de contribuir positivament.

Promoure el consum de productes de temporada: La demanda de productes fora de temporada fa que tant comerços com restaurants comprin productes d'altres països, i que productors de la zona hagin d'utilitzar més recursos per cultivar-los fora de temps. Per tant, és important prioritzar el consum dels productes d'alimentació frescos de temporada. A més dels estalvis de costos i impactes ambientals derivats, el consum de productes de temporada i de proximitat permet reduir el malbaratament alimentari generat tant per comerços com per restaurants, però sobretot per distribuïdores i productors.

Productes de proximitat: És important prioritzar el consum de productes de proximitat per reduir de forma considerable els impactes del transport a gran escala, i el massiu ús d'envasos i embalatges que comporten les grans distribucions a distància. Els productes de proximitat també aporten beneficis directes i immediats tant a productors i productores com a la ciutadania que els consumeix. Des d'un punt de vista econòmic, els productes de proximitat també permeten un estalvi en els costos de producció, limitant l'ús d'energia necessària.

2. Proveeix-te d'una cooperativa de consum, d'un supermercat cooperatiu o d'un mercat de pagès.

Consulta el mapa de la Xarxa de Cooperatives de Consum de Barcelona: Aquest recurs, elaborat en el marc de la campanya "Suma't al Consum Agroecològic", et permetrà trobar opcions properes a tu.

Consulta les ubicacions i horaris dels Mercats de pagès a la ciutat: Aquests mercats promouen la sobirania alimentària amb el suport municipal.

3. Cuina receptes saludables o d'aprofitament.

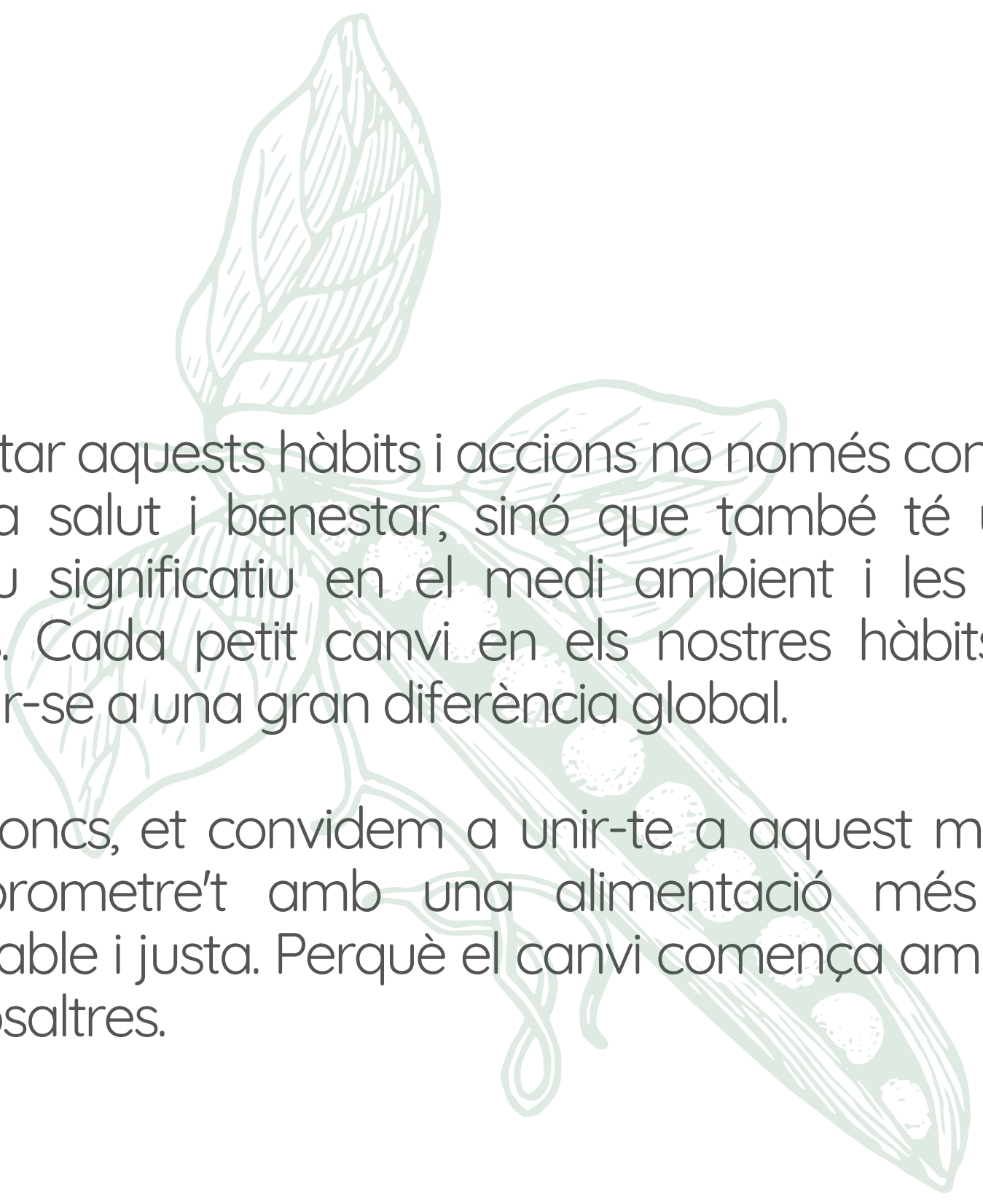
Practicar el consum conscient des de la cuina ajuda a evitar el malbaratament alimentari. Pots elaborar receptes que facin servir ingredients a punt de fer-se malbé, com la fruita madura, o les restes de menjar d'altres àpats.

I JO QUÈ PUC FER?

4. Redueix el consum de carn i aposta per la ramaderia extensiva o ecològica. Les races autòctones, adaptades al territori, pasturen pel camp, consumeixen poc pinso industrial i el farratge se sol cultivar a prop. Aquest tipus de ramaderia és més sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

5. Redueix el consum de peix i prioritza la pesca artesanal o encerclament litoral de petites embarcacions. Altres opcions inclouen fixar-se en l'etiqueta (nom de l'embarcació, la data, el lloc de pesca i l'art de pesca), apostar per peix local i de temporada (preferiblement del mar del litoral), no comprar peix petit ni congelat. En resum, hem d'adaptar el nostre consum a la realitat de la mar mediterrània per garantir la sostenibilitat dels mars i oceans.

6. Fes una dieta sense residus. Per tal de reduir els residus derivats de l'alimentació, es pot començar per evitar els envasos d'un sol ús comprant a granel, en envasos reutilitzables o retornables, evitar els productes envasats o que continguin plàstics i consumir aigua de l'aixeta.



Adoptar aquests hàbits i accions no només contribueix a la nostra salut i benestar, sinó que també té un impacte positiu significatiu en el medi ambient i les comunitats locals. Cada petit canvi en els nostres hàbits diaris pot sumar-se a una gran diferència global.

Així doncs, et convidem a unir-te a aquest moviment i a comprometre't amb una alimentació més sostenible, saludable i justa. Perquè el canvi comença amb cadascun de nosaltres.



Promou:



Finança:



Amb el suport de :

