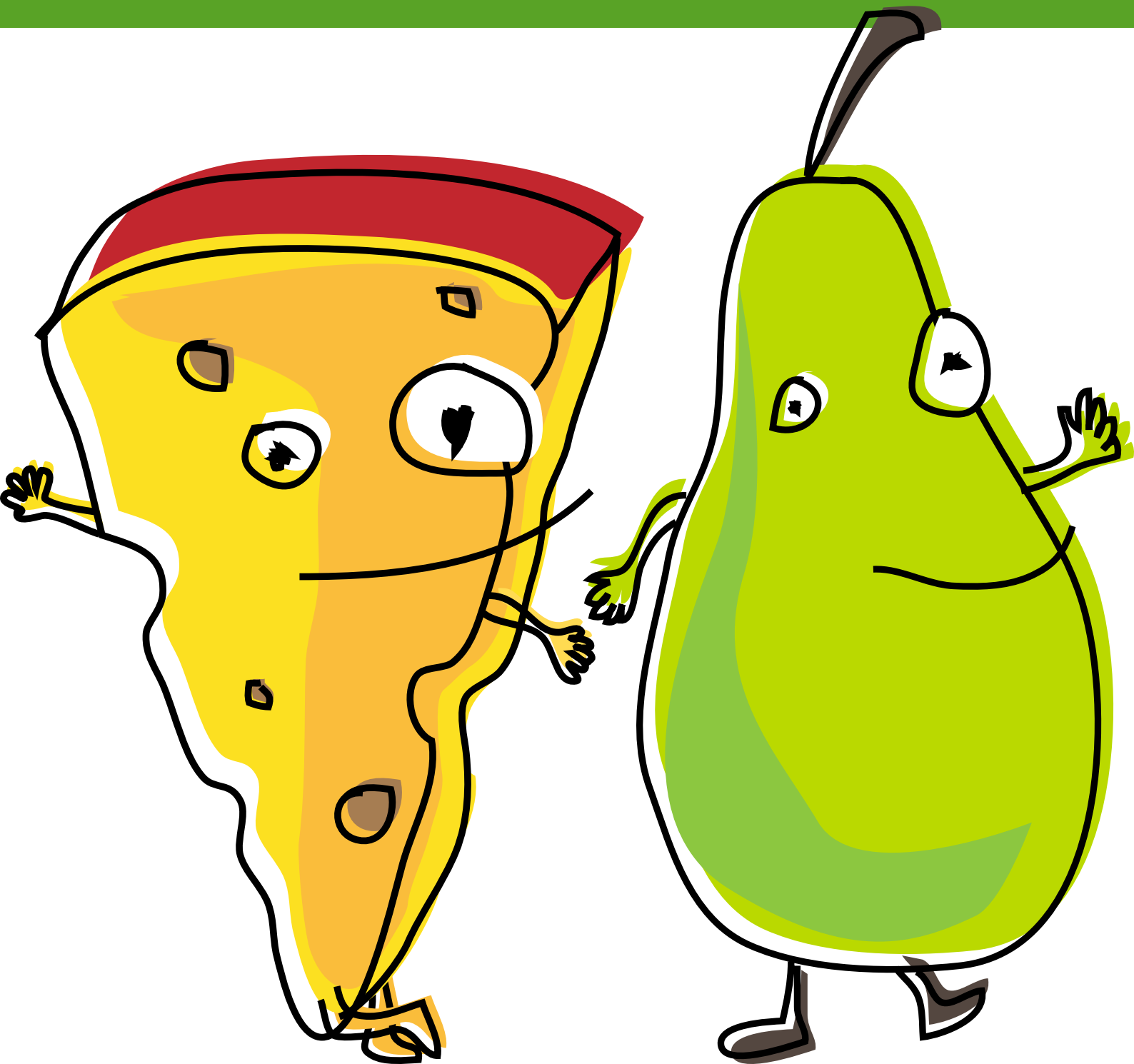




consum
responsable

D'ALIMENTS!

LA GUIA



ÍNDEX

● Em consumeixes? _____	1
● Sóc una aposta segura! _____	3
Seguretat a la botiga	4
<i>Aliments a granel</i>	4
<i>Etiquetatge i data de caducitat</i>	5
Seguretat a casa	6
● Visc a prop teu! _____	7
Denominacions d'origen	8
Aliments de temporada	10
<i>Temporada de collita de verdures</i>	11
<i>Temporada de collita de fruites</i>	12
Comerç de proximitat	13
<i>Cooperatives i associacions</i>	13
<i>Mercats municipals</i>	13
<i>Aliments del Sud (Comerç just)</i>	13
● Passo d'embolicar-me! _____	15
Residus d'envasos	16
<i>Bosses de plàstic</i>	16
<i>Envasos i embolcalls</i>	18
<i>Ampolles</i>	19
Residus alimentaris	20
● Sóc ecològic! _____	22
Agricultura i ramaderia ecològica	23
Aspectes conflictius	24
<i>Transgènics</i>	24
<i>Aliments funcionals</i>	25
<i>Additius alimentaris</i>	26
● Ho tinc tot! _____	27



EM CONSUMEIXES?

Qualitat o preu? Segur o dubtós? Proper o llunyà? Envasat o a granel? Ecològic o convencional? Moltes possibilitats, una única elecció.

Els aliments no ens pregunten si els volem comprar o si els rebutgem, però tots volen ser consumits. El mercat de l'alimentació és una aposta segura en el comerç. Necessitem alimentar-nos. És essencial i això les empreses i els distribuïdors alimentaris ho tenen molt present. L'oferta de mercat d'aquests productes cada cop és més elevada i la competència és àrdua.

Què fem els consumidors davant d'aquesta gran varietat d'aliments i begudes? Com puc saber si aquella fruita és més bona que la del costat? Existeixen molts aspectes a tenir en compte i les preferències poden ser molt diverses. Però com a organització de consumidors tenim l'obligació d'assessorar en base a una alimentació nutritiva i saludable, amb un bon sabor i que sigui beneficiosa per la nostra salut.

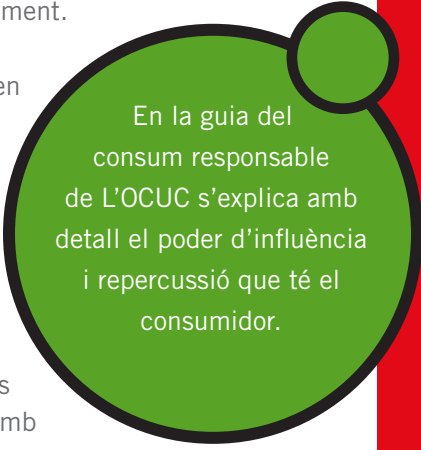
Aquests aspectes són indispensables per comprar aliments de qualitat. Però que passa amb el preu? Un aliment car ens assegura un aliment de qualitat pel consumidor? De vegades el preu dels aliments inclou processos de tractament i embalatge molt sofisticats i cars, però això no vol dir que la seva qualitat sigui millor. D'altres vegades el preu pot ser alt per l'acció dels intermediaris, la publicitat o per múltiples factors. Per tant, el preu no sol ser un indicatiu fiable de la qualitat. Per això, cal estar molt alerta i mantenir-se informat. A més, per ser uns consumidors responsables hem d'actuar amb previsió. Cal planificar les despeses i evitar sobreendeutar-nos.

El preu de venda d'un producte agrícola pot arribar a ser 200 vegades més gran que el preu rebut al pagès.

Imaginem-nos que aconseguim comprar un aliment amb un preu ajustat i de qualitat, i a més a més, tenim cura de la conservació i manipulació òptima de l'aliment per no tenir cap problema higiènic. Llavors ja som uns consumidors responsables i conscients? Doncs no, ens mancaria incorporar en els nostres criteris de compra, les repercussions o impactes que comporta comprar aquell aliment.

Aquests impactes es poden resumir en els que es produeixen en el medi ambient i en els que es produeixen en la societat i l'economia.

El consum responsable d'aliments consisteix en escollir també en funció d'aquests valors i repercussions. D'aquesta manera obtindrem el màxim benefici individual i el màxim benefici comú. En aquesta trobaràs informació i respostes que t'ajudaran a fer una bona elecció en les teves compres diàries i al mateix temps ser responsables amb el medi ambient i amb la societat.



En la guia del consum responsable de L'OCUC s'explica amb detall el poder d'influència i repercussió que té el consumidor.

La teva elecció t'afecta personalment i comporta un efecte global. Sigues responsable!

SÓC UNA APOSTA SEGURA!

Aliments segurs i nutritius.
Aquest és el pilar bàsic del
consum responsable dels
aliments. La nostra
salut i benestar
no te preu!



DEVORA'M!

La dieta mediterrània és coneguda pels beneficis que comporta per al nostre organisme. Al nostre país tenim aliments sans i variats que ens ajuden a mantenir una alimentació equilibrada en proteïnes, carbohidrats i greixos. Quan fem la nostra llista d'anar a comprar i quan mengem fora de casa és important tenir present la importància d'una bona dieta per cuidar la nostra salut.

La dieta mediterrània s'ajusta molt a les recomanacions sanitàries per gaudir d'una bona salut i evitar l'obesitat. És una dieta rica en cereals, fruites i verdures, molt riques en fibra, vitamines i minerals. En canvi, és pobra en carn, dolços i derivats de la llet que contenen més greixos i sucre.

A més d'aliments sans i variats cal tenir en compte algun altre fet per a la nostra salut? Doncs sí, no hem d'oblidar la seguretat en les nostres compres i en l'alimentació. El mercat alimentari garanteix aquesta seguretat si existeixen bons controls per part de l'administració i s'acata el compliment de la normativa per part de les empreses. En els últims anys la seguretat alimentària és molt elevada i rarament sorgeixen problemes

Un consum en excés de carn no és recomanable per la nostra salut ni tampoc per la producció mundial d'aliments. Per produir 1 kg de carn es necessita la mateixa superfície de conreu que per 24 kg de verdura. A més, els animals de granja generen una part important dels gasos precursors del canvi climàtic.

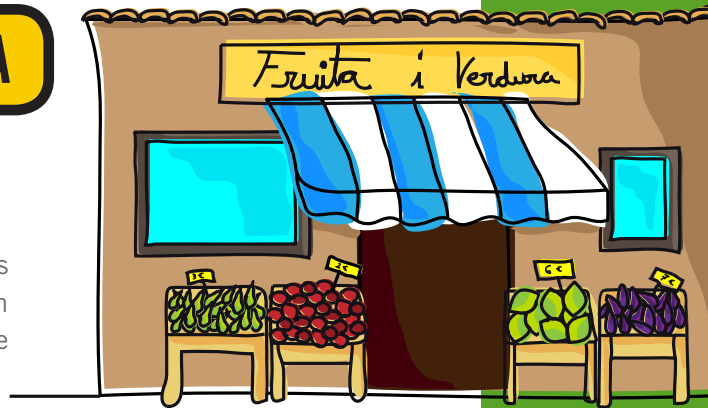
greus, però de totes maneres cal mantenir els controls, actualitzar les normatives i fer-les complir. Si es baixa la guàrdia, es poden donar casos d'inseguretat inadmissibles per al consumidor.

A banda de les autoritats i els controls que s'exerceixen sobre el mercat alimentari, com a consumidors podem emprendre algunes actuacions per prevenir infeccions o toxicitats alimentàries. Posant en pràctica petites normes aconseguirem consumir en tot moment aliments segurs, sans i evitar símptomes digestius, com els vòmits i les diarrees. Cal que parem una atenció especial als processos de manipulació, conservació i cocció.

SEGURETAT A LA BOTIGA

ALIMENTS A GRANEL

En tot tipus d'aliments hem d'estar alerta en que les condicions de venda siguin les correctes, però en els aliments sense envasar, venuts a granel, hem de tenir més cura.



Em consumeixes a granel? Doncs, devora'm amb aquests consells!

- Tant nosaltres com els botiguers ens han de servir la fruita i la verdura a granel amb guants de plàstic o amb alguna protecció. La seguretat pròpia i la de la resta s'agreuja si els agafem amb les mans.
- Compreu els ous nets i sense cap esquerda.
- En el peix, l'aspecte dels ulls o de les ganyes son bons indicadors de la seva frescor.
- Rebutgeu els musclos i altres cloïsses que estiguin obertes, doncs no estan vives.
- Exigiu que la carn sigui picada davant nostre o envasada amb la data d'elaboració i caducitat.
- Adquiriu l'oli i els derivats làctics envasats, etiquetats i precintats. Mai a granel.
- Compreu en últim lloc els aliments frescos i els congelats (porteu-los en una bossa tèrmica).

Un estudi demostra que 8 de cada 10 comerços venen els aliments a granel amb una retolació incompleta.

ETIQUETATGE I DATA DE CADUCITAT

Els aliments han d'estar etiquetats amb unes informacions mínimes. Els aliments frescos venuts a granel com el peix o la fruita han d'anar acompanyats de cartells amb unes dades mínimes, com el nom, l'origen i, per suposat, el preu.

En l'etiqueta dels aliments envasats amb una vida relativament curta cal que figuri la data de caducitat o de consum preferent. Com sabem, aquesta és la data límit en la qual l'aliment es pot consumir amb garanties sanitàries. A més, si l'aliment ho exigeix hem de complir amb les condicions de conservació i utilització recomanades a l'etiqueta.

L'etiquetatge dels aliments ha de ser verídic, suficient, cert i eficaç. La manca d'algun d'aquets aspectes poden incórrer en sancions administratives en defensa dels consumidors i usuaris. Com a consumidors podem denunciar aquests fets davant l'organisme competent, en el nostre cas, l'Agència Catalana del Consum o l'Oficina de Garanties Lingüístiques.

Em consumeixes etiquetat?

Doncs, dóna-li un cop d'ull a aquests consells!

- Exigiu que els cartells dels aliments frescos estiguin complerts i en els etiquetats que figuri la informació mínima.
- En casos de persones al·lèrgiques a algun nutrient com el gluten o els additius, cal detectar en la llista d'ingredients els que puguin afectar a la vostra salut.
- Rebutgeu les llaunes de conserva caducades, rovellades o inflades. També eviteu comprar d'altres envasos danyats, oberts o en mal estat.
- Alerta amb els aliments altament calòrics. Fixeu-vos en les característiques nutricionals de l'etiqueta. La nostra dieta ha d'evitar un excés de greixos.

SEGURETAT A CASA

Un cop hem comprat amb seguretat, la manipulació dels aliments a casa segueix sent important. Hem de rentar amb cura els aliments i les nostres mans. Amb les superfícies i els estris de cuina també hem d'estar alerta. La cocció d'aliments com la carn, els ous i el peix ha de ser suficient (+75°C).

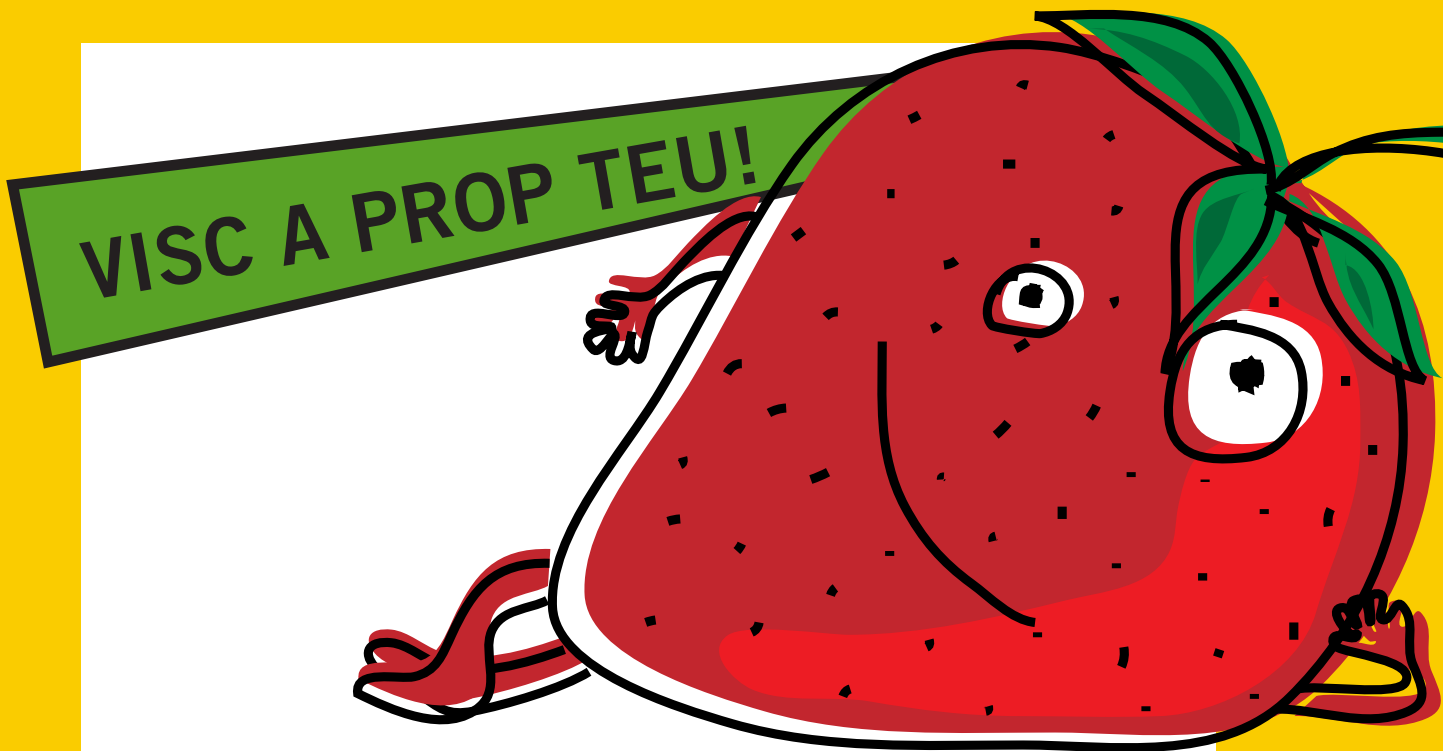
Em conserves a la nevera?

Doncs, dóna-li un cop d'ull a aquests consells!

- Reguleu el termòstat entre 7-8 °C, i els productes més sensibles com la carn picada o els pastissos de nata o crema, entre 2-4 °C i en compartiments separats.
- Consumiu immediatament els aliments cuinats o guardeu-los, un cop freds i protegits, a la nevera no més de dos o tres dies.
- No torneu a congelar els aliments descongelats, ni barregeu aliments crus amb preparats o els bruts amb els nets.
- Descongeleu els aliments dintre del frigorífic, no a temperatura ambient.
- En el peix traieu les escates i les visceres i netegeu-lo a continuació. Després conserveu al frigorífic.

Els bolets
collits al bosc
no s'han de menjar
mai si es tenen
dubtes.

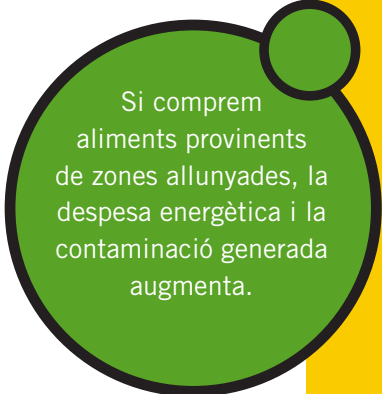




Consumeixes aliments del teu hort casolà o de l'arbre fruiter del teu jardí? Si es així, estàs practicant el consum de proximitat perfecte. Aliment pròxim, fresc i de qualitat!



En el món globalitzat en el que vivim els aliments poden haver estat conreats, pescats o produïts en països molt llunyans. A més, de vegades, els processos de transformació dels aliments tenen lloc en diversos indrets, fent que puguin tenir múltiples orígens i llocs de manufactura.



Si comprem aliments provinents de zones allunyades, la despesa energètica i la contaminació generada augmenta.

Aquests aliments elaborats o processats no estan obligats a identificar el seu origen, però sí els aliments frescos com la fruita, la verdura, el peix i la carn. Tenim el dret de conèixer el seu origen i escollir els més pròxims a nosaltres. Encara que a les ciutats és difícil cultivar els nostres propis aliments en un hort o jardí, sempre ens quedarà l'opció d'escollir els més propers fixant-nos en l'origen que hi figura en les etiquetes o cartells.

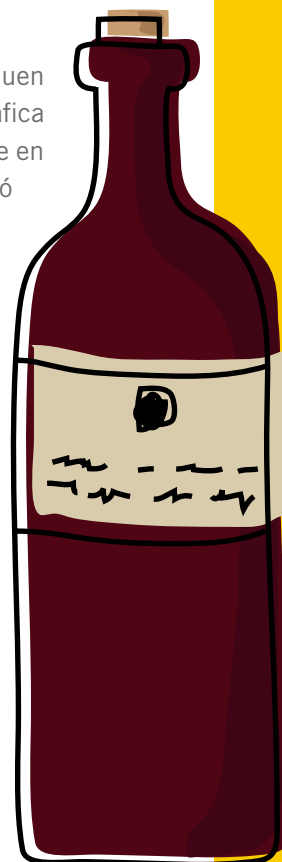
Aquests són els anomenats aliments de proximitat, que provenen d'una regió propera al nostre lloc de residència i que proporcionen múltiples beneficis. Són aliments frescos, amb una maduració natural i que ajuden a revitalitzar l'economia local i el mercat laboral.

DENOMINACIONS D'ORIGEN

Per als aliments agrícoles o ramaders existeixen tres distintius que certifiquen l'origen geogràfic del producte a nivell europeu. En la Indicació Geogràfica Protegida els productes tenen una qualitat determinada i es garanteix que en aquell territori s'ha donat algun dels processos de producció, elaboració i transformació. Però en la Denominació d'Origen tenen lloc tots tres processos en el mateix territori. A Catalunya podem trobar aquests aliments:

- **Denominació d'Origen Protegida:** Avellana de Reus, formatge i mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya, olis de les Garrigues, de Siurana i de Terra Alta, arròs del Delta de l'Ebre i mongeta del Vallès-Maresme.
- **Indicació Geogràfica Protegida:** Calçots de Valls, clementines de les Terres de l'Ebre, llonganissa de Vic, pollastre i capó del Prat, poma de Girona, torró d'Agramunt, patates de Prades.

Els drets lingüístics en matèria d'etiquetatge exigeixen com a mínim l'ús del castellà, excepte en el cas dels productes catalans de denominació d'origen o de qualitat que es distribueixen en l'àmbit territorial de Catalunya on com a mínim l'etiqueta ha de figurar en català.



Les denominacions d'origen del vi també ens garanteixen la procedència i les pràctiques vitícoles utilitzades. Els distintius són molt variats però sempre apareix la paraula "denominació".

	<p>Distintius Denominació d'Origen. En l'etiquetatge identifiquem aquests segells o assegurem-nos que figuri el concepte "denominació d'origen".</p>
	<p>Distintiu Català de Qualitat. Aquest distintiu ens garanteix una característica diferencial respecte d'altres semblants i ens garanteix que és un aliment català.</p>
	<p>Distintiu Especialitat Tradicional Garantida. Ens assegura tant l'origen com el mètode d'elaboració. Com a productes catalans tenim el pernil serrà o els panellets.</p>

Vols consumir aliments de proximitat?

Doncs, devora'm amb aquests consells!

- Els productes envasats provinents de fora de la Unió Europea han d'especificar el país de procedència. Per tant, si no s'especifica cap país d'origen s'entén que serà un producte europeu.
En els productes processats i amb múltiples ingredients podem trobar
- el fabricant o l'envasador a l'etiqueta. Aquesta informació pot ser un indicador del seu origen, però no una fiabilitat absoluta. Els ingredients poden provenir de molt lluny i de molts llocs diferents encara que s'envasi a prop nostre.
En begudes com refrescos o cerveses podem fixar-nos en el lloc d'envasat
- i escollir el més proper a nosaltres. En aquest cas, com a mínim l'envàs no s'ha transportat des de lluny.
A Catalunya existeixen molts elaborats (formatges, conserves, embotits,
- etc.) i fruites de varietats autòctones. No són més bones o dolentes que la resta, però tenen un gust i unes propietats diferents. Amb el seu consum es manté aquesta riquesa alimentària de gran valor.

ALIMENTS DE TEMPORADA

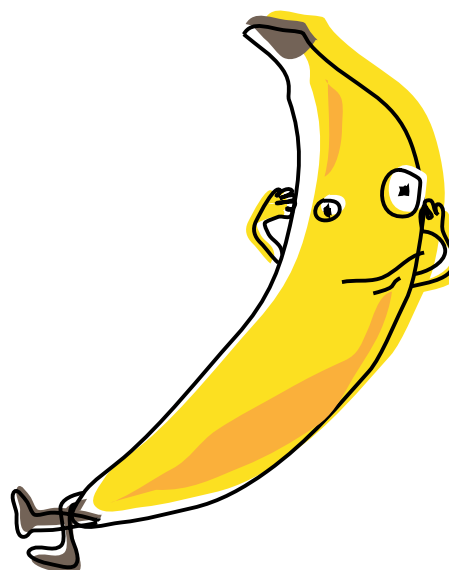
A banda de consumir aliments geogràficament propers a nosaltres, el fet de consumir els aliments típics de l'època de l'any en la que ens trobem també ens comporta molts beneficis, a nosaltres i al medi ambient. Només cal conèixer una mica quins són els mesos més adients per consumir cada fruita o verdura. A més, si comprem productes del temps, la probabilitat que siguin locals sol ser més gran. L'exemple perfecte el tenim en les varietats locals.

Les autoritats sanitàries recomanen consumir al menys 3 racions diàries de fruita i 2 de verdura per una alimentació sana.

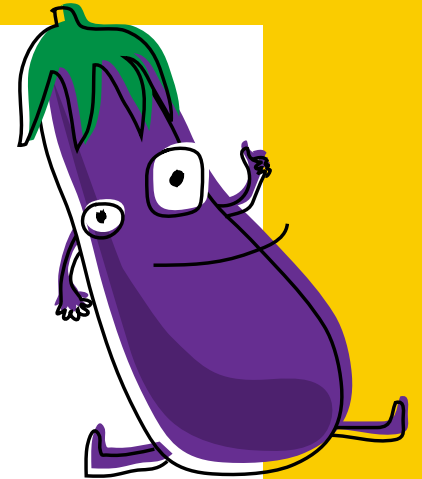
Consumeixes aliments de temporada?

Doncs, gaudeix de tots aquests beneficis!

- Disminució de l'impacte ambiental. S'evita la conservació en cambres, la utilització d'hivernacles i els transports transfronterers.
- Millors propietats nutricionals i vitamíniques. Es respecten els cicles de vida i maduració natural.
- Aliments econòmics, de bona qualitat i gustosos.
- Normalment es venen menys envasats. Generem menys residus.
- Solen provenir de cultius més variats, amb un major respecte pels ecosistemes i per la viabilitat de l'activitat agrària.

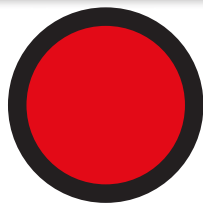


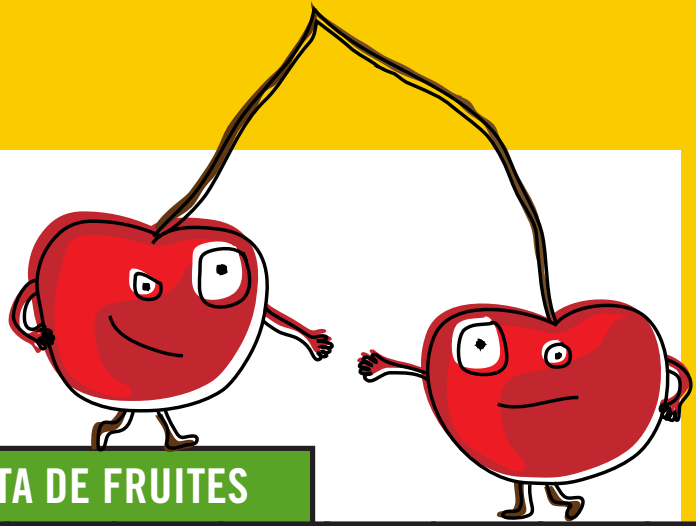
Em consumeixes en l'època adequada? Doncs, comprova-ho en els següents calendaris de temporada.



TEMPORADA DE COLLITA DE VERDURES

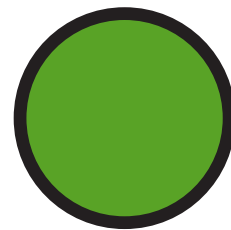
G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		espàrrecs									
		ceba tendra							ceba tendra		
		cogombre									
		patates									
		cebes									
		blat de moro dolç									
		mongetes tendres									
		pebrots									
			albergínia								
		tomàquets									
								carbassa			
									moniato		
	api								api		
	bròquil								bròquil		
	coliflor								coliflor		
	escarola								escarola		
	espinacs									espinacs	
	endívia										endívia
	carxofa										carxofa
	faves										faves
	pèsols										pèsols
	carbassó									carbassó	
alls											
bledes / enciam / naps / col / remolatxa / pastanagues / raves / porros											





TEMPORADA DE COLLITA DE FRUITES

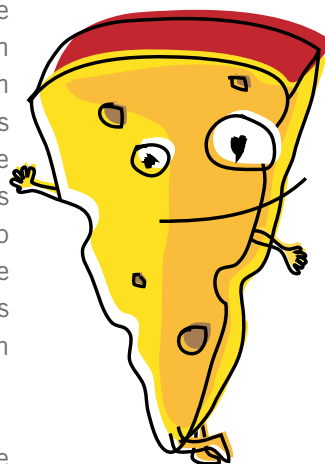
G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	
		maduixes										
		cireres										
		prunes										
		nespres										
		maduixots										
		albercoc										
		préssecs										
		nectarina										
		síndria										
		meló										
		figues										
		pomes										
		peres										
		raïm										
		magrana										
		caqui										
		codony										
	mandarina								mandarina			
	kiwi									kiwi		
	taronja									taronja		
llimones												
plàtans												



COMERÇ DE PROXIMITAT

COOPERATIVES I ASSOCIACIONS

Els consumidors podem agrupar-nos en cooperatives de consum per a comprar els productes del nostre entorn directament al productor. Si ens associem gaudirem d'aliments conreats per petits productors i amb sistemes poc industrialitzats, per això, les cooperatives de consum d'aliments acostumen a tenir fruites i verdures ecològiques. El consum de proximitat està assegurat, amb aliments obtinguts en zones de conreu properes al nostre lloc de residència i eliminant els intermediaris i els costos del transport. D'altra banda obtindrem els aliments a un preu ajustat.



També existeixen associacions de petits pagesos que venen directament els seus productes al consumidor anant als seus magatzems o fins i tot per internet. D'aquesta manera gaudirem d'aliments frescos i de temporada i amb una bona relació qualitat/preu.

MERCATS MUNICIPALS

A més del tracte personal que ens ofereixen els mercats a l'hora de comprar, normalment trobarem aliments del dia i de llocs propers. De tota manera, cal que ens fixem en l'origen dels aliments o preguntar-li al venedor, el peix i la fruita. En el vessant econòmic i de sostenibilitat, al comprar en el mercat injectem diners en un circuit proper i les deixalles produïdes solen reciclar-se gràcies a programes de gestió propis.

Un avantatge de les cooperatives de consum i dels mercats és la menor presència d'envasos i una major facilitat per rebutjar els embolcalls de plàstic. Estalvi de diners i residus.

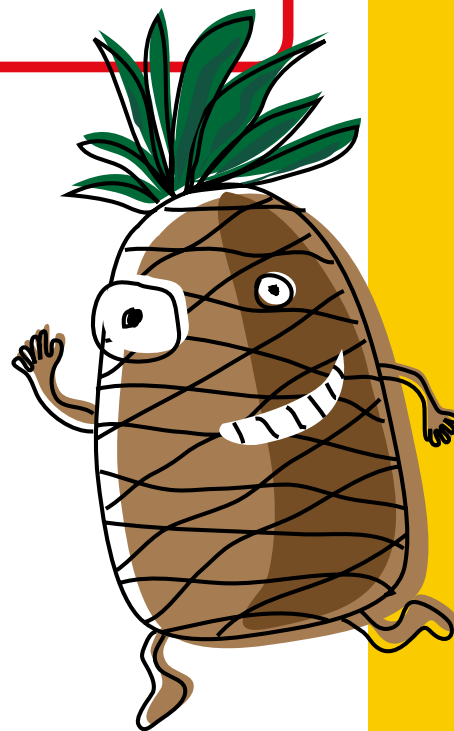
ALIMENTS DEL SUD

En aliments típics d'altres països no podem practicar el consum de proximitat. El circuit serà llarg però just. Els aliments originaris de països del Sud com el cafè, el cacau, el té o el sucre es poden comprar en establiments de comerç just o amb algun certificat d'aquest tipus. Consumint aliments de comerç just contribuïm al desenvolupament dels països del sud i promovem unes relacions comercials i

econòmiques més justes i equitatives. Les comunitats locals queden beneficiades amb sous justos i condicions de treball dignes i amb absència d'exploració infantil. A més, es practica una agricultura sostenible sense posar en perill els recursos naturals i la riquesa del medi natural de les zones de conreu.



Distintiu de comerç just.



PASSO D'EMBOLICAR-ME!

Aliments o plàstics?
De vegades els plàstics
i els embolcalls
són necessaris per
al transport i la
conservació dels
aliments, però moltes
vegades tenim l'opció
de comprar a granel,
sense envasar. No t'emboliquis!



En mercats i botigues de barri encara abunda la venda a granel, però en la resta de botigues se solen trobar els aliments envasats i embolcallats amb plàstics o altres materials. La tasca de comprar sense generar residus és àrdua però no impossible. El comerç no canvia de tendència i els envasos i embolcalls s'imposen en tot tipus d'aliments, inclòs en aquells en que tradicionalment es venien a granel com la carn o la fruita. Com a consumidors responsables hem d'insistir en la compra d'aliments a granel o amb poc embolcall. L'esforç es veurà compensat amb molts beneficis.

L'estalvi més important però també el menys visible és l'econòmic. Per una banda, no paguem el preu de l'envàs inclòs en el cost del producte, i per una altra, els costos de tractament i de recollida de residus del municipi seran menors (a llarg termini pot comportar una rebaixa en el rebut de les escombraries). Amb la reducció de residus, el medi ambient també surt guanyant. Els residus que van a parar als abocadors o a les incineradores és menor, i per tant, es redueixen els impactes i la contaminació que comporten. Això també implica una reducció en l'ús dels recursos naturals (petroli,

fusta, metalls, etc.) i en la despesa energètica associada a la fabricació dels envasos i els embolcalls.

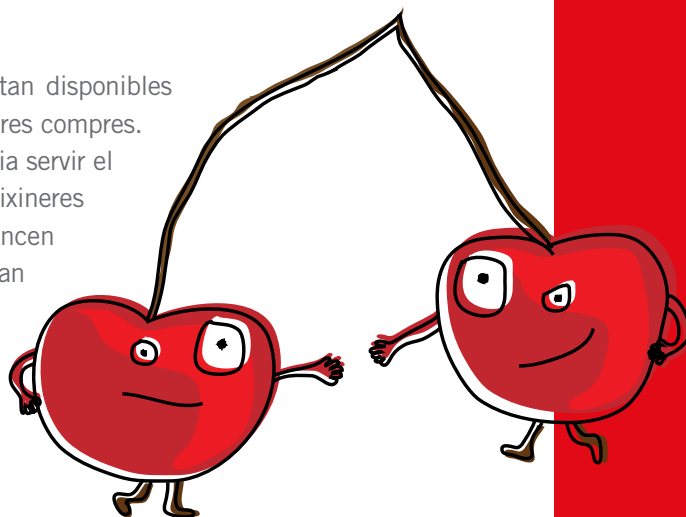
Les bosses de plàstic, les safates, els films, les llaunes o les ampolles són els residus que estan en el punt de mira a l'hora de comprar aliments, però els aliments en si mateixos també poden esdevenir un residu. Una compra acurada i programada dels aliments és el primer pas per evitar haver de llençar el menjar a les escombraries.

Els envasos i embolcalls de plàstic no són biodegradables i són costosos de reciclar. Un augment del consum a granel o una major reutilització dels envasos hauria de permetre una reducció de preu.

RESIDUS D'ENVASOS

BOSSES DE PLÀSTIC

Fa força anys que les bosses de plàstic estan disponibles en tots els comerços per transportar les nostres compres. Abans de la seva existència i expansió, es feia servir el carret d'anar a comprar, els cistells o les coixineres de pa. Ara les bosses de plàstic es comencen a retirar d'algunes botigues i en d'altres han deixat de ser gratuïtes. A nivell Europeu es vol reduir el seu ús de forma considerable i tornar a fer servir el carret i bosses reutilitzables. És l'única via de sortida i la més sostenible. Les administracions i el comerç haurien d'ajudar al consumidor en aquest canvi que ara s'introdueix. L'estalvi que suposarà al comerç el cost de les bosses, inclòs ara en el preu dels productes, hauria de reinvertir-se en baixar preus o en realitzar descomptes per a l'adquisició de carrets i bosses reutilitzables. Esperem que així sigui i el consumidor responsable pugui participar amablement en una mesura global per la protecció del medi ambient.



Cada any a Catalunya es consumeixen més de 2 milions de bosses de plàstic de les quals només es reciclen un 10% i triguen 400 anys en degradar-se.

En tots els continents i oceans s'aboquen milers de bosses de plàstic de manera incontrolada en el medi natural causant greus danys a la flora i fauna salvatges. A més, si es limita el seu ús també es rebaixaran les emissions d'efecte hivernacle emeses en la fabricació de les bosses (4gr de CO₂ per bossa). Només cal deixar d'utilitzar les bosses de plàstic amb una vida útil de pocs minuts per altres de reutilitzables que es poden fer servir durant anys.

**Vols transportar-me sense bossa de plàstic?
Doncs, devora'm amb aquests consells!**

- Per substituir-les i traslladar el pes més còmodament feu servir el carretó d'anar a comprar, el cistell o el cabàs.
- Per compres més petites i improvisades agafeu de casa les vostres pròpies bosses reutilitzables (de roba o d'altres materials).
- Quan hagueu de comprar bosses reutilitzables assegureu-vos que no estiguin fabricades en països llunyans, doncs requereixen grans costos de transport.
- Per conservar la tendresa del pa és millor utilitzar una bossa de pa reutilitzable de roba.
- Si no queda més remei que fer servir bosses de plàstic, llenceu-les al contenidor groc per a que es reciclin o reutilitzeu-les com a bossa d'escombraries.
- No utilitzeu mai bosses de plàstic en excursions a la natura, per la facilitat que tenen en ser oblidades a terra o que volin amb el vent.
- L'ús de bosses biodegradables o d'altres materials més ecològics que el plàstic poden ser una bona alternativa, però sempre serà més sostenible l'ús de bosses reutilitzables. Les bosses biodegradables es poden reutilitzar com a bossa d'escombraries per a la brossa orgànica (restes de menjar).



Producte responsable de L'OCUC!
Gaudiu de les bosses reutilitzables comprar i de la bossa del pa. Rebutgeu les bosses de plàstic.



ENVASOS I EMBOLCALLS

Els envasos i embolcalls dels aliments també s'han anat imposant en el mercat de l'alimentació a un ritme semblant al de les bosses de plàstic. Però en aquest cas no es preveuen grans canvis o actuacions per reduir-ne la seva utilització. Com a consumidors podem optar per comprar en mercats i botigues de barri on encara abunda la venda a granel sense fer servir cap embolcall. En botigues grans d'alimentació, al servir-nos nosaltres mateixos haurem de fer servir guants de plàstic i bossetes de plàstic que solen ser també d'ús obligatori. Tot i que podríem estalviar-nos aquestes bosses si ens deixen utilitzar els nostres propis recipients reutilitzables per introduir i pesar els aliments.

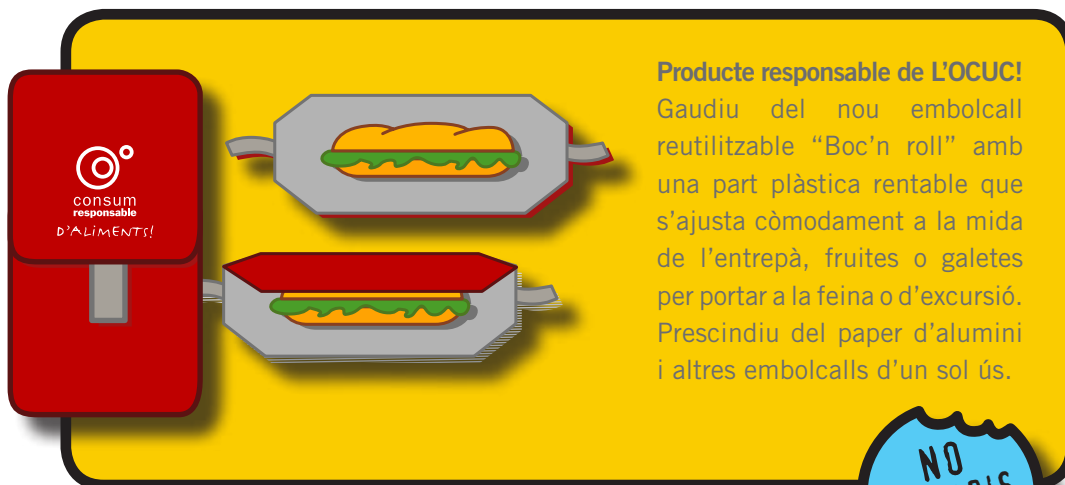
En els aliments que no es venen a granel, la millor opció per generar menys residus és escollir aquells que es venen poc embolcallats o fabricats amb un sol tipus de material. El residu és menor i la facilitat de reciclatge és major. Finalment, també podem escollir segons el material de fabricació d'aquell envàs o embolcall. Per exemple, les llaunes d'alumini i els plàstics solen tenir uns processos d'obtenció i fabricació força contaminants i el seu reciclatge és dels més complicats i costosos. En canvi, els envasos de vidre o de cartró són una elecció molt més responsable per al medi ambient. A més, ara comencen a trobar-se alguns envasos o embolcalls fabricats amb materials reciclats. També serien una bona opció.

Aquestes són les prioritats per no "comprar plàstics":
1r. Aliments a granel. 2on. Mínim envàs o embolcall possible. 3er. Envasos de vidre o cartró/paper.

Em consumeixes sense envasos o embolcalls?

Doncs, devora'm amb aquests consells!

- En compres a granel utilitzeu un sol guant de plàstic i el mínim de bossetes de plàstic possible.
- Les bossetes de plàstic per a la compra a granel solen ser obligatòries.
- Pregunteu si es possible utilitzar recipients reutilitzables propis o carmanyoles per al pesatge i transport.
- En la compra i pesatge de la carn i el peix a granel prolifera l'ús de safates plàstiques (porexpa). Rebutgem totalment aquesta pràctica al botiguer o escollim una altra botiga. Si ho accepteu us estaran cobrant el pes de l'envàs i la compra a granel deixarà de tenir sentit.
- Per a la compra de carn i peix a granel existeixen carmanyoles preparades per emmagatzemar l'aliment directament a la nevera o al congelador.
- Per als ous a granel podem portar oueres de casa o fer-ne servir de reutilitzables.
- En cas d'utilitzar grans quantitats de menjar, cal prioritzar els formats de gran capacitat o familiars. Reserveu les unitats petites individuals per a quan sigui realment necessari. Lògicament els envasos petits donen lloc a més residus per unitat d'aliment.
- Pels àpats fora de casa utilitzeu bosses porta aliments o carmanyoles hermètiques.



Producte responsable de L'OCUC!

Gaudiu del nou embolcall reutilitzable "Boc'n roll" amb una part plàstica rentable que s'ajusta còmodament a la mida de l'entrepà, fruites o galetes per portar a la feina o d'excursió. Prescindiu del paper d'alumini i altres embolcalls d'un sol ús.

NO DEVORIS EL PLANETA!

AMPOLLES

Els refrescos i altres begudes requereixen un envàs per al seu transport i consum, però es pot evitar la generació de residus amb la reutilització de les ampolles de vidre. Tal com es feia fa uns anys, al retornar les ampolles o garrafes buides a l'establiment, sen's tornava el dipòsit i el cicle es tancava sense generar residus. Això actualment només és possible en algunes bodegues o petites botigues. Les begudes de bars i restaurants encara funcionen internament amb aquest sistema de devolució i retorn. Per tant, si demanem les begudes en vidre en comptes d'en llauna participarem en aquest sistema tant ecològic. En botigues, com en el cas dels envasos, prioritzem els envasos de vidre als de plàstic, llauna o bric.

En el cas de l'aigua la millor opció és consumir-la de l'aixeta i no comprar ampolles o garrafes d'aigua mineral. Si el subministrament d'aigua té un gust decebedor podem instal·lar algun sistema d'òsmosi que millori la qualitat o contractar servei d'aigua a domicili (sempre que utilitzin envasos reutilitzables).

La millor opció és beure aigua de l'aixeta i en cas de comprar envasada, escollir les que provenen de fonts properes.



Producte responsable de L'OCUC! Gaudiu dels gots reutilitzables a les màquines d'aigua o de cafè. Rebutgeu els gots de plàstic d'un sol ús.

NO DEVORIS EL PLANETA!

RESIDUS ALIMENTARIS

En la preparació i cocció dels aliments llencem parts no comestibles com les closques, els ossos, les pells o d'altres parts que no són comestibles. Aquestes restes de menjar són inevitables i cal separar-los a la cuina en un cubell de matèria orgànica per llençar-ho al contenidor corresponent. Amb el reciclatge d'aquesta fracció s'obté un compost orgànic que s'utilitza per abonar les zones verdes i els jardins dels nostres municipis. És important la seva separació de les restes de menjar per evitar que embrutin i es barregin fàcilment amb la resta de residus, dificultant tots els processos de reciclatge.

Tot i això, hi ha residus alimentaris que són evitables i havien estat comestibles però s'han de llençar a les escombraries al fer-se malbé. La manera d'evitar que se'ns podreixin els aliments o perdin propietats, és planificar les compres de forma que s'ajustin a les nostres necessitats i evitar llençar aliments sobrers.

Anar a comprar amb una llista dels aliments que volem i la quantitat és el primer pas per evitar els residus alimentaris i al mateix temps estalviar diners i fugir dels reclams publicitaris que ens poden fer comprar de manera impulsiva i poc racional. Hem de calcular amb més cura la quantitat aproximada d'aliments peribles que consumirem per evitar compres innecessàries.

Es pot reservar un espai del jardí per llençar les restes de menjar i obtenir el nostre propi compost per a les plantes. Existeixen a la venda compostadors que faciliten el procés.

El 45% de les deixalles són matèria orgànica compostable. Amb la recollida selectiva es faciliten els processos de reciclatge de tots els materials.

**Vols evitar que em faci malbé?
Doncs, dóna-li un cop d'ull a aquests consells!**

- Es pot congelar gairebé tot. És molt còmode congelar en racions petites que puguem descongelar individualment.
- Conserveu el pa en una coixinera de roba. Es mantindrà tendre durant més temps.
- Els aliments que no requereixen nevera, gardeu-los en un lloc fresc, sec i fosc.
- No poseu a la nevera coses calentes o tèbies.
- Per guardar les sobres de menjar existeixen recipients amb un dispositiu mecànic per extreure'n l'aire. També podeu utilitzar pots o capses a mida per tal que quedi com més plena millor.
- Eviteu refredar i escalfar diverses vegades l'aliment. Pot activar la proliferació de bacteris.
- Cuineu o aprofitau les sobres, es poden aprofitar per tenir pa ratllat, croquetes, salses, conserves, canelons, confitures, purés, sopes, amanides, etc.
- Tapeu de seguida les begudes que porten gas, o el vi, amb taps especials.



Producte responsable de L'OCUC!
Gaudiu de la llista d'anar a comprar i del bolígraf ecològic. No comreu menjar de més o que sigui innecessari.

NO DEVORIS EL PLANETA!

SÓC ECOLÒGIC!

Aliments sense
fertilitzants i
pesticides químics?
Amb els conreus i
els animals de la
producció agrícola
ecològica és
possible. Aliment
nutritiu, saludable i
ecològic!



DEVORA'M!

La demanda
dels aliments ecològics
al nostre país és força
baixa i els preus solen ser
més alts que en els aliments
convencional.

Els aliments ecològics són aquells que provenen de l'agricultura i ramaderia ecològica. Aquest mètode agrícola fuig de la utilització de productes químics de síntesi com fertilitzants, plaguicides, fitosanitaris i antibiòtics. L'ús de pesticides per lluitar contra les plagues es substitueix per controls biològics i naturals, evitant el monocultiu i portant un equilibri nutritiu. S'utilitzen adobs naturals provinents dels mateixos animals i no estan permesos els organismes modificats genèticament. En la ramaderia ecològica només s'injecten els antibiòtics imprescindibles i es vetlla pel benestar animal, amb unes condicions de vida de baix estrès i amb una alimentació basada en farratges i pinsos ecològics.

AGRICULTURA I RAMADERIA ECOLÒGICA

Les diferències que existeixen entre els sistemes de producció agrícola ecològica i convencional, dona lloc a uns aliments diferents. Els productes del camp ecològic, segons alguns estudis, contenen més vitamines i minerals beneficiosos, la quantitat d'aigua per unitat de matèria seca és menor, conservant-se correctament durant més temps.

Consumeixes fruita i verdura ecològica? Doncs, gaudeix del seus beneficis i al mateix temps respectaràs el medi ambient!

- Absència de restes de pesticides i fertilitzants químics en els aliments.
- Eviten la contaminació del sòl i de l'aigua. La fertilitat del sòl es protegeix millor.
- S'obtenen aliments de primera qualitat al respectar els cicles de vida de la planta.
- Conservació màxima de la qualitat organolèptica. És a dir, que el seu sabor, color i gust són el més naturals i autèntics possible. No s'utilitzen additius artificials per a la transformació dels aliments.
- Utilització de varietats i llavors autòctones. Absència de varietats modificades genèticament. Foment de la biodiversitat.
- Carns provinents d'animals criats a l'aire lliure, amb una alimentació ecològica i sense la injecció de promotors del creixement.



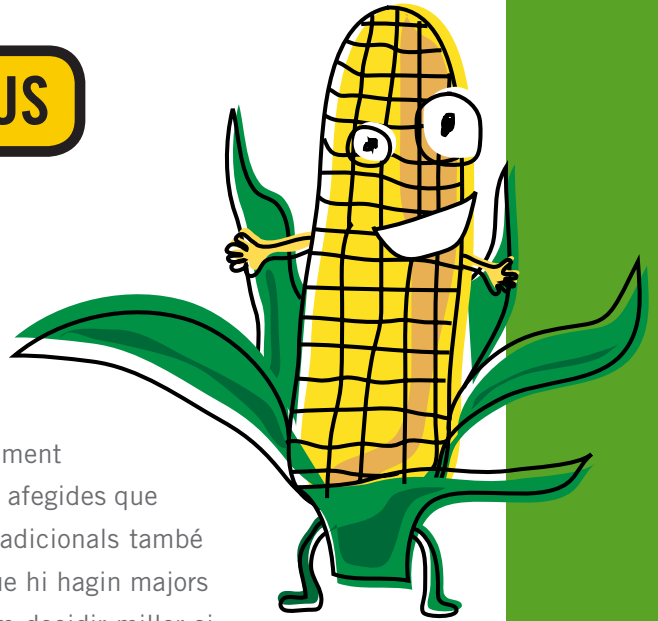
Distintius de l'Agricultura Ecològica.

En l'etiquetatge cal identificar aquests segells o assegurar-se que figuri el concepte "bio" o "eco". Només els aliments ecològics poden utilitzar aquestes abreviatures.

La suma de llavors, fertilitzants i fitosanitaris poden suposar un 25% dels costos de producció d'un pagès.

ASPECTES CONFLICTIUS

La gran varietat d'aliments existents i les manipulacions que aquests pateixen, creen una situació en la que el consumidor moltes vegades desconeix què està menjant i quin és l'origen d'allò que està consumint. L'agricultura ecològica ens garanteix un aliment sense transgènics i sense additius o propietats afegides que tant proliferen últimament. En els aliments tradicionals també es poden rebutjar aquests aspectes malgrat que hi hagin majors dificultats. Amb un major coneixement podrem decidir millor si els volem consumir o no.



TRANSGÈNICS

Els aliments transgènics són els que s'elaboren a partir d'organismes modificats genèticament. Modificacions que es plantejaven per obtenir aliments terapèutics, de millor qualitat o més nutritives, ajudant per exemple a pal·liar la fam al món. Però avui dia els beneficis pel consumidor i per la societat en general no s'ha materialitzat a la realitat i ara gairebé només serveixen per una major eficiència i productivitat en les explotacions agràries.

Els cultius d'organismes modificats es restringeix a plantes com la soja o el blat de moro que poden fer-se servir per l'elaboració de xocolates, olis vegetals, galetes, maioneses etc. Però el destí principal és per la fabricació de pinsos animals.

Per tant, al menjar carn o derivats (llet, ous) normalment estem consumint transgènics de forma indirecta. En aquest cas l'etiquetatge no obliga a identificar-los i l'única manera de no consumir-los es recórrer als aliments de la producció agrària ecològica que no utilitzen transgènics.

Per identificar aliments elaborats amb soja o blat de moro transgènic cal fixar-se en la llista d'ingredients de les etiquetes. Sempre figurarà el lema "genèticament modificat".

No et preocupa consumir aliments transgènics?

Doncs, sigues conscient dels perjudicis que comporten!

- Risc real de patir algun tipus d'al·lèrgia.
- Ús d'antibiòtics i transferència a la microflora del tub digestiu.
- Inactivació de substàncies nutricionals o increment de la presència de productes químics als aliments.
- Efectes desconeguts sobre la salut a mig i llarg termini.
- Barreja de material genètic amb les espècies autòctones i dels camps ecològics.
- Contaminació genètica i química al medi natural.
- Conseqüències imprevisibles en la biodiversitat i en el funcionament dels ecosistemes.

ALIMENTS FUNCIONALS

Els aliments funcionals són aquells als quals s'ha afegit (o eliminat) un o més ingredients o bé s'han modificat de manera que les seves propietats van més enllà de les estrictament nutricionals i pretenen aconseguir determinats efectes positius sobre l'organisme, generalment preventius o protectors, davant certes malalties. Això es pot donar sempre que formin part d'una dieta equilibrada i d'un estil de vida saludable, mai per sí mateixos. L'excessiva ingesta de determinats aliments funcionals pot desequilibrar la dieta i provocar perjudicis, sobretot en determinats grups sensibles com són els infants, els joves i persones amb carències o malalties específiques.

Expressions com ara "sense colesterol", "amb fibra", "enriquit amb calci", "amb Omega 3", "ajuda a controlar el teu pes", "ajuda les teves defenses", "light", etc... són reclams publicitaris de molts productes alimentaris que ens prometen beneficis addicionals per a la salut. Degut a la imatge positiva que es dona als aliments funcionals, és fonamental protegir al consumidor de declaracions enganyoses.

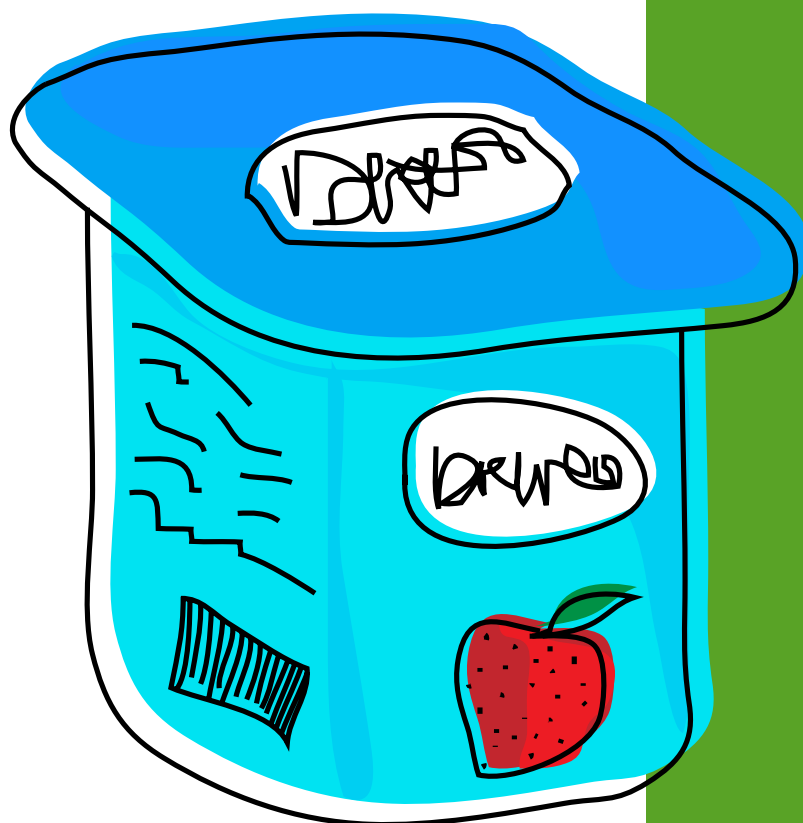
En un futur només podran anunciar les propietats nutricionals si superen els controls científics a nivell europeu i compleixen amb les condicions específiques d'ús. Actualment només estan establerts uns barems per incloure a l'etiqueta nivells alts o baixos en el contingut d'una determinada substància (sal, calci, sucre, fibra, vitamines, etc.).

Els aliments funcionals poden resultar un complement interessant, però no són una necessitat.

ADDITIUS ALIMENTARIS

Els additius alimentaris són substàncies que per si mateixes no són ni un aliment ni tenen valor nutritiu. Els additius serveixen per fer visualment més atractiu el producte, facilitar o millorar el procés d'elaboració o conservació, assegurar la seguretat i la salubritat, entre d'altres.

Es reconeixen mitjançant el número "E" que identifica el tipus i nom de l'additiu i ens assegura que està regulat per autoritats europees de salut i que la seva concentració o quantitat està dintre dels marges recomanats. Cal destacar que els additius no tenen cap risc per la salut, però al no tenir cap valor nutritiu, no ens aporten res a la nostra dieta i a més poden "enganyar" el consumidor aportant color i més sabor.



A cartoon octopus with a red and orange body, smiling, and holding a green banner with the text 'HO TINC TOT!' in white capital letters. The octopus has large eyes and its tentacles are curled.

HO TINC TOT!

La base d'un model agrícola i alimentari més igualitari i sostenible és consumir productes locals, de temporada, ecològics, sense envasar i obtenir-los pels canals més directes possibles.

A continuació et recordem els beneficis que obtenim i generem amb el consum responsable d'aliments. Si vols més informació consulta els enllaços recomanats.

BENEFICI...**CONSULTEU...****PERSONAL**

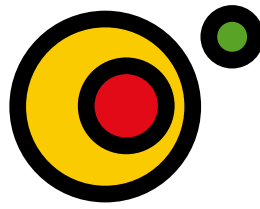
Major garantia de seguretat i qualitat.	Agència Catalana de Seguretat Alimentària.
Estalvi econòmic i major control de la despesa i el sobreendeutament.	Guia d'etiquetatge dels aliments de L'OCUC. Dades obligatòries per cada tipus d'aliments i el seu significat.
Alimentació més sana, nutritiva i equilibrada.	Web dedicat a l'alimentació del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino.

MEDI AMBIENT

Reducció dels costos energètics i de la contaminació associada a l'envasat i el transport.	Agència de Residus de Catalunya.
Reducció de residus.	Guia del consumidor " 10 Estratègies per prevenir els residus " de l'Ajuntament de Barcelona i L'OCUC.
Manteniment del paisatge rural i conservació dels boscos i oceans.	Guia pràctica per al consum de peix i marisc de la Generalitat. Seguretat i mides mínimes.
Manteniment de la biodiversitat i de les variants agràries.	Consum de transgènics.
Reducció de la contaminació del sòl i de les aigües freàtiques.	Guia d'ecoetiquetes de L'OCUC. Distintius ecològics dels aliments i d'altres productes de consum o serveis.

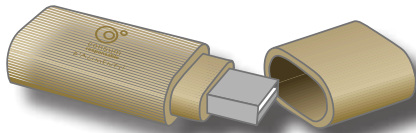
SOCIAL

Conservació d'espècies agroalimentàries autòctones.	Cadena ecològica de botigues Veritas. Associació de pagesos amb venda directa de productes ecològics.
Manteniment de les zones rurals i de petites explotacions agràries i pesqueres.	Web del FROM. Consells de consum i llistat d'especies en perill.
Ajuda al desenvolupament i lluita contra la pobresa.	Guia " Canviem de codi: el comerç just i solidari " de l'Ajuntament de Barcelona.
Contribució al creixement i desenvolupament del nostre país.	Coordinadora catalana de cooperatives bioecològiques.
Més capacitat per alimentar a més població amb la mateixa superfície de terra conreada.	Revista Opcions.



**consum
responsable**

D'ALIMENTS!



*si vens a L'OCUC pots aconseguir aquesta
guia dintre de la nostra memòria USB
ecològica de 2 GB!*

Tens espai de sobres per guardar les guies i publicacions disponibles en la nostra web
www.ocuc.cat o els teus documents.

Estalvieu paper amb la memòria USB de Consum Responsable de L'OCUC!

Aquesta guia s'ha editat exclusivament en format digital. En cas de que vulgueu
imprimir-la, feu servir paper reciclat. A més, si podeu, imprimiu a dues cares i
prescindiu del color.



Amb el suport de:



Agència de
Residus de
Catalunya



Generalitat de Catalunya
Departament de Medi Ambient
i Habitatge



agència catalana
del consum



Generalitat
de Catalunya



Ajuntament de Barcelona