guia Alimentació 13/4/04 17:53 Página 1

Ajuntament de Barcelona

Guia de l'Alimentació sostenible

18
Guies d'educació ambiental

guia Alimentació 13/4/04 17:53 Página 2

Índex

4 **La Sostenibilitat Alimentària**
- Introducció: Cap a la sostenibilitat
- La sostenibilitat: El balanç agrícola
- Un consum conscient: La compra i els distintius a las etiquetes
- Aliments i naturalesa
- Energia i transport
- Política agrícola: La política a la nostra nevera
- Una visió de la salut i el benestar: Propers passos
- Campanya per una Agricultura i Alimentació Sostenible d'Amics de la Terra

13 **La compra alimentària sostenible**
- Els Mercats Municipals
- Les Cooperatives de Consum Ecològic.
- Botigues de Comerç Just.
- Els residus i el compostatge

18 **Diccionari de distintius: ¿Què carai vol dir...?**
- La traçabilitat dels aliments
- Els aliments ecològics
- Els altres distintius alimentaris
- Els productes del comerç just
- La tonyina en conserva
- L'al·lèrgia al gluten
- Els distintius d'envasos i embalatges
- El contacte sense perill
- El punt verd
- Per no tirar a terra
- L'etiquetat del peix
- L'etiquetat de fruites i verdures
- L'etiquetat de l'oli
- L'etiquetat del vacum
- Altres consideracions

27 **Receptes de cuina per a les quatre estacions**

31 **Per saber-ne més**

Presentació

L'alimentació és una de les nostres necessitats bàsiques. Té una gran repercussió en la nostra salut i a la vegada suposa un element central de l'economia, del medi ambient, dels recursos naturals i de la cultura de les comunitats.

Un dels objectius de l'Agenda 21 de Barcelona, que recull el **Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat**, és millorar la informació sobre el que mengem, fomentant un etiquetatge complet i entenedor, i promovent a la vegada el consum d'aliments produïts en cultius ecològics, preferentment els locals i regionals.

Aquesta nova Guia d'Educació Ambiental, elaborada per l'associació Amigos de la Tierra i per Eco-concern, pretén contribuir a l'objectiu ja esmentat de donar informació i consells que ens ajudin a generalitzar estils de vida més saludables mitjançant una alimentació sana i equilibrada i a reforçar la capacitat de la comunitat per a protegir la seva pròpia salut. Simultàniament, com sempre es fa a les Guies d'Educació Ambiental, es procura oferir informació per a conèixer millor els mecanismes de producció i les característiques dels productes.

Imma Mayol
Presidenta Comissió de Sostenibilitat, Serveis Urbans i Medi Ambient

guia Alimentació 13/4/04 17:53 Página 4

La Sostenibilitat Alimentària

Introducció

Cap a la sostenibilitat

Aquesta guia s'ocupa de l'alimentació i el medi ambient, però també dels aspectes econòmics i socials que els afecten. Brinda consells sobre com ajudar a protegir l'entorn comprant i menjant aliments sostenibles i aconseguint, a més, una millor qualitat de vida.

Poca gent comprèn que els aliments que mengem són, en gran mesura, el resultat de la Política Agrària Comunitària (PAC) de la Unió Europea (UE), que afavoreix el monocultiu industrial i intensiu. El 80% dels subsidis va a parar al 20% de les explotacions més grans. L'agricultura sostenible, que respecta la natura i el benestar animal, rep menys ajudes. Això no és raonable.

Pots aconseguir moltes coses comprant els millors productes, però no és suficient. La PAC ha de ser reformada totalment per donar suport a una agricultura sostenible i una alimentació sana.

LA SOSTENIBILITAT

El balanç agrícola

L'agricultura és important no tan sols perquè ens alimenta, sinó també perquè dóna feina a una gran quantitat de persones, contribueix a l'economia i és essencial per a la conservació de la naturalesa, la biodiversitat i els paisatges.

Però l'agricultura industrial té, sovint, un impacte negatiu perquè contribueix a la contaminació dels sols, l'aigua i l'atmosfera i freqüentment resulta perjudicial per a la biodiversitat, la vida salvatge i els ocells. També contribueix a l'efecte hivernacle a causa de l'elevat ús d'energia.

Sols tenim una Terra i volem que perduri per a les generacions futures. Necessitem caminar cap una agricultura sostenible ecològicament que mantingui la diversitat biològica i cultural i no soscavi el conreu futur dels sòls.

UN CONSUM CONSCIENT

La compra i els distintius a les etiquetes

La sostenibilitat és més que l'agricultura ecològica, però aquesta agricultura és un pas en la direcció escaient. Els productes de conreu ecològic són produïts sense plaguicides químics de síntesi, fertilitzants artificials ni manipulació genètica. Els animals viuen en unes condicions que respecten les seves necessitats naturals i mengen pinsos ecològics. La ramaderia ecològica és més saludable per als animals, el medi ambient i l'alimentació.

Quan compris, escolleix els productes ecològics. Per a poder fer-ho, ens hem d'adonar de que hi han diferents distintius i etiquetes alimentàries que explicarem a la tercer part d'aquesta guia.

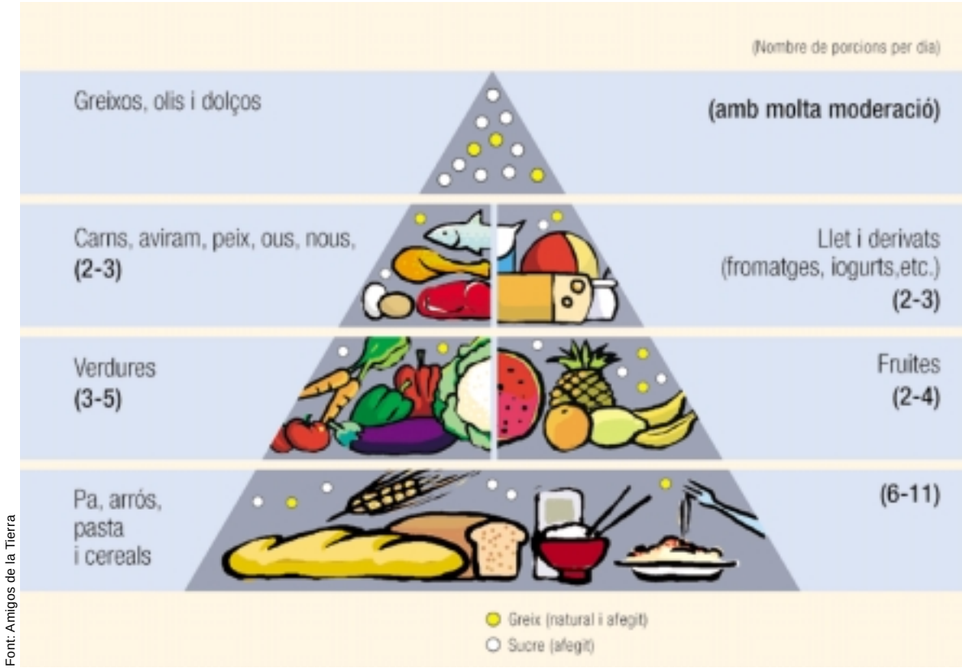
ALIMENTS I NATURALESA

Las dietes alimentàries i la salut

Actualment la publicitat ens impulsa a alimentar-nos basant-nos en l'anomenada *Dieta Nord-americana*, amb molts productes rics en proteïnes d'origen animal, sucres i greixos. Com que la gent jove és la principal destinatària d'aquesta publicitat, molts metges han alertat sobre l'augment de determinades malalties (obesitat, diabetis, trastorns cardiovasculars, etc.) a unes edats cada volta més joves, quan aquestes malalties solien afectar a gent gran.

La piràmide alimentària

La Piràmide Alimentària és una representació gràfica que ens ensenya la gran varietat d'aliments que poden i han de ser l'alimentació de la persona, a més de les quantitats proporcionals que han de ser ingerides diàriament perquè l'organisme es mantingui nodrit de forma adequada per dur a terme totes les activitats de manera normal. La varietat, la quantitat i la proporció dels aliments que ingereixi aportaran a l'organisme els nutrients necessaris per al seu funcionament normal.



Font: Amigos de la Tierra

guia Alimentació 13/4/04 17:53 Página 6

Per regla general, es recomana incloure una quantitat més gran d'aliments dels nivells més inferiors (primer nivell), ja que aquests aliments contenen carbohidrats complexos com els midons i les fibres.

Al segon nivell hi ha algunes hortalisses i fruites que aporten les vitamines A i C. Aquests aliments són també baixos en greixos.

Al tercer nivell, els productes làctics, com la llet, el iogurt i els formatges aporten calci i proteïnes. És important llegir l'etiqueta quan es compren aquests aliments per seleccionar els productes baixos en greixos i més frescos. En el grup de carn i els seus substituts s'inclou la carn de vacum, l'aviram, el peix, el maní (cacauet), els ous i els llegums. És important recordar que, quan es mengen llegums amb arròs, truites o pa, no és necessari incloure carns.

Del quart i cinquè nivell, es recomana ingerir els greixos, els sucres i la sal de forma limitada i poc freqüent per limitar la ingesta de calories.

La Dieta Mediterrània

Si seguim els consells de la Piràmide alimentària, podrem veure que la Dieta Mediterrània és la que més s'hi acosta, sobretot si tenim present el nostre clima i el tipus de cultius tradicionals de Catalunya. Resumint, podem afirmar que la Dieta Mediterrània és una filosofia de vida basada en:

– Una forma d'alimentació formada per una combinació d'ingredients tradicionals o actualitzats mitjançant les tecnologies modernes (oli d'oliva, llegums, fruits secs i mel, cereals, fruites i peix i l'ús moderat de vins i caves, carns fresques i curades, etc.).
– Receptes i maneres de cuinar del país.
– Cultura i estils de vida típics de la Mediterrània.
– La combinació dels elements dóna una dieta saludable.

Una forma de comunicació social

El nostre ritme de vida ha convertit els nostres dinars quotidians en una molèstia, que duem a terme ràpidament, dempeus i sense importar-nos gaire el que ingerim. Sovint ho fem sols o tot mirant la televisió, quasi sense parlar amb ningú. Però, en totes les cultures, el menjar no sols ha estat una activitat familiar, sinó una part fonamental en els processos de socialització i cohesió de grup. Recuperar, doncs, aquesta dimensió de celebració amb altres persones i consolidar una cultura culinària i gastronòmica és part de l'herència cultural que hem de protegir. Aquesta herència no és estàtica cal anar-la cuinant en els dinars i celebracions familiars. Repetint i millorant els plats celebrats i gaudint del que és propi del temps i el calendari festiu.

Exemples del volum de la collita d'un camp de 10x10m, en funció del seu ús.

Alimentació suficient per a tothom

Per sort, menjant una dieta saludable, pots col·laborar en una producció alimentària sostenible. Una dieta saludable també vol dir una alimentació suficient per a tothom.

La producció de carn exigeix grans àrees cultivades amb pinso per alimentar animals. Produir 10 quilograms de carn de porc, per exemple, exigeix una superfície que podria produir de 240 quilograms d'hortalisses. Cada habitant del planeta podria disposar de suficients aliments si als països rics mengéssim menys carn.

En resum, per estar sa i, al mateix temps garantir un ús sostenible de la naturalesa, convé menjar:

– Fruites fresques i verdures: cinc porcions diàries de fruites i vegetals i una varietat de cereals per cobrir les necessitats diàries de fibres, vitamines i minerals.
– Productes del temps i sempre que sigui possible ecològics: comporten menys transport i eviten els residus de plaguicides.
– Menys carn. En una dieta saludable necessites menys de 75 grams diaris de carn.
– La *Dieta mediterrània* és la més saludable per al nostre clima.

guia Alimentació 13/4/04 17:53 Página 8

ENERGIA I TRANSPORT

La cuina global

Una visita al teu mercat o supermercat és un viatge arreu del món: pomes i llegums d'Amèrica, raïm d'Àfrica del Sud, i xai de Nova Zelanda. El comerç internacional té aspectes positius, però el transport d'aliments per tot el món consumeix molta energia i no és sostenible.

Les farines obtingudes a partir de peix al Mar del Nord són transportades fins a Tailàndia, on són usades com a aliment per a la cria de gambes, que després són portades fins a Barcelona per ser venudes.

Aliments quilomètrics

Són aquells productes que si bé es poden cultivar al lloc on es mengen o en una regió propera, procedeixen de països allunyats, mentre els nostres productes s'exporten arreu. Un exemple concret són les taronges *València Late* (destinades a sucs), que són portades des d'Uruguai, mentre que el País Valencià, Múrcia i Andalusia exporten aquesta varietat de taronges.

Els aliments quilomètrics contribueixen al rescalfament global i a la contaminació atmosfèrica (per l'emissió de gasos i partícules), a l'infart dels residus (per la necessitat d'un embalatge més gran) i incorporen productes químics conservants (pel temps transcorregut entre la collita i la seva comercialització) que poden tenir implicacions sanitàries.

"L'any 1998, el Regne Unit va importar 61.400 tones de carn de pollastre dels Països Baixos i va exportar 33.100 tones de carn de pollastre als Països Baixos.... L' Estat espanyol l'any 1998, va importar a altres estats de la Unió Europea 1.108.918 porcs vius i va exportar 354.665 porcs vius a aquests estats. L'any 1999, va importar 418.635 tones mètriques de derivats làctics de països de la UE i va exportar 172.612 tones mètriques de derivats làctics a aquests països i 53.920 tones mètriques a països de fora la UE."

La petjada ecològica alimentària de Barcelona

Les ciutats tenen un enorme impacte en el seu entorn, una *petjada ecològica* que multiplica les seves dimensions superficials. Les ciutats depenen de subministres procedents d'altres llocs, d'una banda els recursos de la terra com els aliments, i de l'altra fusta i recursos subterranis com metalls i combustibles fòssils.

El concepte de petjada ecològica és molt útil per mesurar l'impacte ambiental de les ciutats i per a poder treballar per tal de reduir-lo. Es calcula seguint els paràmetres dels cultius, bosc, àrea d'absorció del diòxid de carboni que el nostre estil de vida genera, pastures, mar i terreny construït.

Aquesta metodologia parteix de dos fets. En primer lloc podem saber el total de productes que consumim i el total de residus que generem. En segon lloc, els productes que consumim i els residus que generem poden ser traduïts en la superfície de terra i de mar necessària per a proveir-nos d'aliments i per absorbir els residus generats.

Quan parlem de la producció d'aliments, cal considerar els materials utilitzats en el seu conreu: biocides, fertilitzants, maquinària, combustibles fòssils. Això s'anomena *imputs*, aportacions energètiques que fan de l'agricultura convencional industrial un desastròs negoci on cal destinar mil vegades més energia que l'energia que obtenim amb el producte final. També cal considerar els costos indirectes de producció i distribució: refredament per conservació i escalfament de condimentació, elaboració, envasat, embalatge, transport...

La quantificació de fluxos d'aliments i materials de la ciutat de Barcelona és complexa, atès que la majoria de dades de què disposem fan referència als moviments comercials de matèries en àmbits estatals i mundials. El complex circuit que han de seguir els productes fins al consum final i la manca de control municipal de les entrades d'aliments fan que la quantificació sigui encara més difícil de determinar i que el càlcul de la petjada ecològica s'hagi de fer d'una manera molt aproximada.

El aliments arriben per carretera, el mitjà de transport més utilitzat, si bé també entren aliments per vaixell (soja) a través del Port de Barcelona i per tren fins les estacions de la Sagrera, Can Tunis i el Morrot.

Mercabarna, el mercat central d'abasts de Barcelona, majorista de fruites, hortalisses, carn i peix és el principal centre de subministrament de la ciutat i de la regió metropolitana, des que fou inaugurat l'any 1971 a la Zona Franca i va substituir l'antic Mercat del Born. De tots els aliments que entren a Mercabarna, s'estima que un 80% es ven a Barcelona ciutat. Anualment es consumeixen, aproximadament, 130.000 tones de carn i peix, 1.500.000 tones de fruita i verdura (una per habitant), 1.300.000 tones de cereals i 160.000 tones d'altres aliments.

El consum mitjà diari de nutrients per part dels habitants de Barcelona ha estat avaluat en 2.098 kilocalories que, passades a gigajouls i per a tota la població, donen un total de 13.286 GJ/dia. D'aquest consum estimat, el 38,3% de l'energia prové dels greixos (dels quals un 12,9% són àcids grassos saturats), el 18,3% de les proteïnes (de les quals un 75% són d'origen animal) i el 42,1% dels hidrats de carboni.

Els primers càlculs fets a Barcelona, malgrat la manca de dades, estimen que la petjada ecològica de la ciutat de Barcelona dóna un valor comprès entre 3 i 3,5 hectàrees per persona i any (1996). És a dir, a cada persona de la ciutat li calen de 3 a 3,5 hectàrees per viure tal com viu.

guia Alimentació 13/4/04 17:53 Página 10

Donar suport a un Consum Responsable

Malgrat que, a primera vista, els aliments quilomètrics poden ser més barats que els locals, donat que el seu preu no inclou tots els costos derivats del transport (recursos naturals fòssils, infrastructures vials, accidents de trànsit, contaminació, cossos de vigilància del trànsit, etc.) Tot àixo a més s'agrava amb el sistema d'ajuts de la PAC que afavoreix aquesta producció intensiva.

Els perjudicats per aquest sistema són els petits agricultors locals, tant dels països enriquits com dels empobrits del Sud. Els subsidis a l'exportació han de ser eliminats, així com el *dumping* dels productes agrícoles en els mercats mundials, el fet que no paguin els costos reals i s'ha de deixar d'exigir que els països del Sud obrin els seus mercats, perquè àixò afebleix la seva seguretat alimentària. Amics de la Terra dóna suport al principi de la *Sobirania Alimentària dels Pobles* en les polítiques agrícoles. Àixò significa que els acords comercials internacionals mai no poden regular-se per sobre dels interessos socials, ambientals i nacionals relacionats amb l'alimentació i l'agricultura. Els acords actuals de l'Organització Mundial del Comerç (OMC) han de canviar, tot impulsant que tots els països puguin donar prioritat a la producció local per satisfer les necessitats locals, basant-se en els recursos locals disponibles.

La producció intensiva de carn és molt poc eficient. Per cada quilogram de carn de vedella es necessiten 5 quilograms de pinsos i farratges conreats a Brasil, Tailàndia i altres països del Sud, ocupant unes terres que podrien ser utilitzades, de forma més eficaç, per produir aliments pel consum humà. El menjar era "per a la gent, per a la infància. Ara ells planten soja per als porcs d'Europa", diu João Claudio, un pagès brasiler.

El dilema del consum

Els distintius ecològics no inclouen en les seves exigències consumir poca energia en el seu procés de producció i el seu transport. En comprar, no totes les eleccions són clares. És millor comprar tomàquet ecològic de lluny o un de prop que, malgrat no sigui de conreu ecològic ha consumit menys benzina en el seu transport final al punt de venda?

Les respostes sostenibles

- Elegir productes ecològics (sense plaguicides ni fertilitzants i respectuosos amb l'entorn).
- Escollir fruites i verdures del temps (amb menors costos energètics).
- Prioritzar els aliments conreats el més a prop possible (amb menys transport).

El transport per avió d'un quilogram de kiwis des de Nova Zelanda a Barcelona implica emetre 5 quilograms de CO_2 a l'atmosfera contribuint al canvi climàtic planetari.

POLÍTICA AGRÍCOLA

La política a la nostra nevera

La Unió Europea té una Política Agrària Comuna, la PAC, acordada l'any 1958 per produir suficients aliments per a Europa. Àixò es va aconseguir ja fa dècades i ara el problema és una superproducció alimentària de baixa qualitat i perjudicial per al medi ambient.

Els agricultors reben de la PAC ajudes associades a la producció com a complement de la seva renda i com a suport dels preus, sense considerar l'impacte ambiental. Per tant, com més produeixen més reben, fomentant així una producció industrial intensiva i concentrada que fa servir grans quantitats de plaguicides i fertilitzants i que no es preocupa del benestar animal.

La PAC, a més de fer mal a la nostra salut i a la naturalesa impedeix el desenvolupament agrícola sostenible als països en desenvolupament. Mitjançant els subsidis a l'exportació (prop de 6.000 milions d'euros l'any) la UE ven els seus excedents a aquest països, a preus per sota del seu cost, expulsant així els camperols de les seves terres.

Les ajudes de la PAC contribueix al predomini, cada volta més accentuat, d'unes poques companyies transnacionals en els diferents graons de la cadena alimentària.

guia Alimentació 13/4/04 17:53 Página 12

UNA VISIÓ DE LA SALUT I EL BENESTAR

Propers passos

Ha arribat el moment de reformar profundament la PAC. Els polítics estan discutint com ha de ser l'alimentació del futur i l'agricultura europea.

Una nova PAC verda i justa ha d'incloure:

– Una producció responsable que conservi els recursos naturals europeus.
– Una alimentació segura, saludable i nutritiva, de qualitat, per a totes les persones, sense Organismes Modificats Genèticament ni plaguicides químics de síntesi.
– Una localització de la producció al consum, tot escurçant i apropant la cadena alimentària.
– Que preservi els mètodes de producció tradicionals i la diversitat dels productes locals i regionals.
– Uns preus que reflecteixin el preu real de l'agricultura sostenible dins de la UE, tot proporcionant una remuneració justa a la pagesia, i no una rebaixa contínua cap als baixos preus artificials del mercat mundial.
– Unes condicions justes i equitatives amb els països de fora de la UE, en especial amb els països en desenvolupament, a més de l'abolició immediata dels subsidis a l'exportació.

CAMPANYA PER UNA AGRICULTURA I ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE D' AMICS DE LA TERRA

Per totes aquestes raons, Amics de la Terra Europa ha decidit iniciar una Campanya de Sensibilització sobre els temes agroalimentaris per aconseguir unes societats més sostenibles. La campanya es fa a 16 països europeos.

Objectius de la campanya

Reformar la Política Agrícola Comunitària (PAC) cap a una Política d'Agricultura Sostenible i de Desenvolupament Rural per:

– Produir una alimentació sana, segura i de qualitat, basada en la qualitat i la diversitat local i conforme a la Política del Consumidor de la UE.
– Limitar el dany de l'agricultura intensiva a la naturalesa i la biodiversitat.
– Promoure l'ús sostenible dels recursos agrícoles naturals.
– Reduir l'impacte de l'agricultura intensiva i del transport alimentari sobre el canvi climàtic.
– Reduir el risc de danys ambientals i socials a la UE i als països en tràmit d'accés.
– Limitar l'impacte negatiu als països del Sud i promoure un comerç just mundial.

Estratègia de la campanya

– Incrementar el coneixement públic dels múltiples problemes causats per una cadena alimentària dominada per l'agricultura intensiva.
– Il·lustrar l'impacte sobre el medi ambient de les diferents opcions de compra dels consumidors.
– Facilitar l'acció ciutadana (enviament de cartes...)
– Exercir pressió sobre els representants polítics de la UE i nacionals, tot demostrant el descontent de la ciutadania.
– Presentar solucions de reforma política amb el suport d'interlocutors.

Missatges principals de la Campanya

– Ecocondicionalitat dels subsidis: els agricultors han de complir unes mínimes normes ambientals.
– Localització: Apropar el productor i el consumidor, escurçant la cadena alimentària.
– Desenvolupament Rural: més diners per el Desenvolupamen Rural (Segon Pilar de la PAC).
– Comprar aliments ecològics i locals. Rebutjar els Aliments Modificats Genèticament i els que tinguin residus tòxics com plaguicides.

La Compra Alimentària Sostenible

ELS MERCATS MUNICIPALS

"Al mercat, no només s'hi va a comprar els queviures del dia o de la setmana, també s'hi va a viure, a saber el que s'esdevé al món. La gent va al mercat a comprar, però també a escoltar, també a discutir i, per tant, a viure."

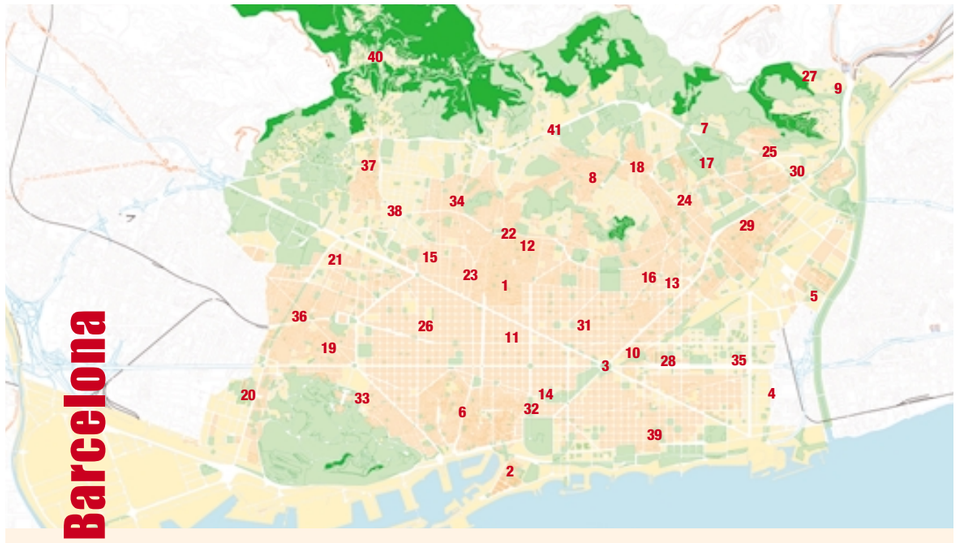
Maria Aurèlia Capmany

Què guanyes comprant el teus aliments en un mercat municipal?

Comprar als mercats municipals té una sèrie de peculiaritats que no trobaràs a altres establiments comercials.

– *Tracte humà i personal*. En un mercat, així com en moltes botigues petites i "*colmados*", és comú conèixer el venedor pel seu nom, de la mateixa manera que ell et coneix pel teu. Això no passa a d'altres establiments comercials.
– *Qualitat i frescor*. Normalment, els venedors d'un mercat municipal compren els productes del dia a Mercabarna. D'altres cullen directament els productes dels seus camps o dels camps veïns.
– *Petits comerciants, però també veïns*. Moltes vegades els venedors del mercat són els teus veïns i comparteixes amb ells moltes coses més que unes relacions comercials: els seus fills van al mateix col·legi que els teus, tens interessos comuns en la millora del barri...
– *Els teus diners circulen en un àmbit proper*. Quan compres en grans cadenes comercials, els teus diners van molt lluny de casa (circuits financers internacionals, grans corporacions transnacionals, etc.). En comprar als mercats municipals fas que es quedi al barri o a prop. Si a més ets comerciant, el venedor pot ser que sigui també el teu client.
– *Reciclatge*. Des del 1997, els mercats municipals duen a terme un programa de reciclatge dels residus. D'aquesta manera, part dels residus no acaben ni a la incineradora ni a l'abocador.
– *Serveis auxiliars*. La direcció del mercat atén i canalitza les demandes ciutadanes sobre les condicions higiènic-sanitàries, producte, serveis i activitats comercials.

guia Alimentació 13/4/04 17:53 Página 14



els mercats de Barcelona

1 **Abaceria**
Trav. de Gràcia, 186. BCN 08012. Tel. 93 213.62.86
2 **Barceloneta**
Plaça de la Font s/n. BCN 08003. Tel. 93 221.64.71
3 **Bellcaire**
Plaça Glòries, s/n. BCN 08013. Tel. 93 246.30.30
4 **Besòs**
Jaume Huguet, 38. BCN 08019. Tel. 93 305.42.02
5 **Bon Pastor**
Sant Adrià, 135. BCN 08030. Tel. 93 313.95.96
6 **Boqueria**
Rambla, 91. BCN 08002. Tel. 93 318.25.84
7 **Canyelles**
Antonio Machado, 8. BCN 08042. Tel. 93 427.71.86
8 **Carmel**
Llobregós, 147. BCN 08032. Tel. 93 420.46.38
9 **Ciutat Meridiana**
Costabona, 4. BCN 08033. Tel. 93 354.96.29
10 **Clot**
Plaça Font i Sagué. BCN 08018. Tel. 93 231.86.04
11 **Concepció**
Aragó, 317. BCN 08009. Tel. 93 457.53.29
12 **Estrella**
Providència, 170. BCN 08024. Tel. 93 284.20.53
13 **Felip II**
Felip II, 118. BCN 08027. Tel. 93 340.88.80
14 **Fort Pienc**
Ribes, 16. BCN 08013. Tel. 93 265.53.71
15 **Galvany**
Santaló, 65. BCN 08021. Tel. 93 202.07.24
16 **Guinardó**
Llívia/Oblit. BCN 08041. Tel. 93 435.58.88
17 **Guineueta**
P. Valldaura, 186-190. BCN 08042. Tel. 93 354.12.27
18 **Horta**
Tajo, s/n. BCN 08032. Tel. 93 429.51.40
19 **Hostafrancs**
Creu Coberta, 93. BCN 08014. Tel. 93 431.86.06
20 **La Marina**
Pg Zona Franca 178-180. BCN 08038. Tel. 93 332.53.47
21 **Les Corts**
Trav de Les Corts, 229. BCN 08028. Tel. 93 330.97.02
22 **Lesseps**
Verdi, 214. BCN 08024. Tel. 93 219.72.96
23 **Llibertat**
Plaça Llibertat. BCN 08012. Tel. 93 217.09.95
24 **Mercè**
Fabra i Puig, 270. BCN 08031. Tel. 93 429.41.92
25 **Montserrat**
Via Favència, 241-249. BCN 08042. Tel. 93 354.72.39
26 **Ninot**
Mallorca, 133. BCN 08036. Tel. 93 453.65.12
27 **Núria**
Rasos Peguera, 186. BCN 08033. Tel. 93 353.96.03
28 **Provençals**
Menorca, 13-19. BCN 08020. Tel. 93 313.71.95
29 **Sant Andreu**
Plaça Mercadal, s/n. BCN 08030. Tel. 93 345.11.48
30 **Trinitat**
La Pedrosa, s/n. BCN 08033. Tel. 93 350.32.62
31 **Sagrada Família**
Padilla, 255. BCN 08013. Tel. 93 436.34.52
32 **Santa Caterina**
Francesc Cambó, 2. BCN 08003. Tel. 93 319.21.35
33 **Sant Antoni**
Comte d'Urgell, 1. BCN 08011. Tel. 93 423.42.87
34 **Sant Gervasi**
Plaça Joaquim Folguera. BCN 08022. Tel. 93 417.78.74
35 **Sant Martí**
Puigcerdà, 206. BCN 08020. Tel. 93 313.34.49
36 **Sants**
Sant Jordi, s/n. BCN 08028. Tel. 93 339.55.53
37 **Sarrià**
Elisenda Montcada, 8. BCN 08034. Tel. 93 203.02.91
38 **Tres Torres**
Els Vergós, 2. BCN 08017. Tel. 93 417.58.40
39 **Unió**
Plaça Unió. BCN 08005. Tel. 93 225.29.37
40 **Vallvidrera**
Alcalde Miralles, s/n. BCN 08017. Tel. 93 406.84.10
41 **Vall d'Hebron**
Trueba, s/n. BCN 08035. Tel. 93 428.31.84

Les cooperatives de consum ecològic

Són un altre forma novedosa d'adquirir els aliments. Disposen de locals, preparen la cistella setmanal amb treball voluntari, organitzen xerrades i desplaçaments als camps de conreus o plantes d'elaboració. La primera cooperativa d'aliments ecològics de l'Estat espanyol es va fundar a Reus fa vint anys. Ara, aquestes associacions i cooperatives tenen una *Coordinadora Estatal d'Associacions i Cooperatives de consum de productes Eco-biològics* que reuneix una vintena de col·lectius. Aquestes són les seves adreces a Barcelona:

Germinal Sarrià
Clos de Sant Francesc 3-5 Baixos. 08034 Sarrià
Telèfon 93 600 689 672

Germinal Sants
C/ Rossend Arús 47. Baixos. 08014 Sants
Telèfon 93 485 55 96

Cydonia
Pge Bosch i Labrús 47. 08005 El Clot
Telèfon 93 308 56 59

Userda9
C/ Formentera 59. 08016 Barcelona
Telèfon 93 353 99 29

Tota Cuca Viu
C/ Mestres Casals i Martorell 18. 08003 Ciutat Vella
Telèfon 93 422 27 66

Grup Sant Andreu
C/ Vallès 61. 08030 Sant Andreu
Telèfon 93 351 97 38

Botigues del Comerç just

El moviment del Comerç Just és una iniciativa impulsada pel moviment associatiu d'arreu d'Europa per canviar les regles del comerç internacional i orientar el comerç i la producció al servei de les persones. Malgrat que el Comerç Just és encara una activitat minoritària en el conjunt del comerç internacional, la seva força consisteix a demostrar que el guany econòmic, els drets de les treballadores i els treballadors i el respecte pel medi ambient poden anar junts. No tots els aliments i infusions del Comerç Just s'acrediten com a ecològics, en el seu procés de producció, envasament i distribució.

Al web **www.festacj.org** podeu trobar el llistat actualitzat de punts de venda a Barcelona i arreu de Catalunya.

guia Alimentació 13/4/04 17:53 Página 16

Els residus i el compostatge

Reduir les deixalles i els residus que l'actual model alimentari comporta és un objectiu que necessita la implicació de tothom, que no pot quedar en mans de la bona voluntat de la gent o les administracions.

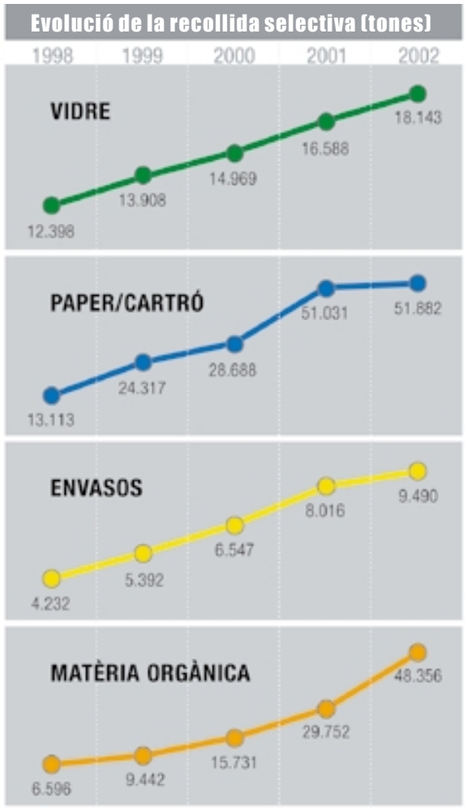
La causa principal de l'augment del pes i del volum de les deixalles són els envasos i els embolcalls d'un sol ús. Les ampolles, envasos i embalatges retornables han de ser valorats. La seva reutilització ha de permetre reduir-ne el preu i gravar els envasos no retornables i d'un sol ús. Per incentivar el retorn, cal garantir el dret a escollir (disponibilitat en igualtat de condicions, obligatorietat de la presència als prestatges) i un dipòsit monetari recuperable en produir-se el retorn.

A hores d'ara, a Barcelona (1998) la mitjana de generació de residus per persona està estimada en 1,17 quilograms, és a dir, 440 quilograms de residus l'any. D'aquests, un 44% són fermentables (residus vegetals i de cuina entre d'altres). La proporció de matèria orgànica ha tendit a baixar.

Actualment es composta un 1,1 per cent de tots els residus generats a Barcelona que es destinen a l'abocador del Garraf (84,2% en pes), s'incinera un 11% i un 3,7% es recull selectivament.

Per mes informació sobre el compostage pots consultar les guies, demanandolas a:

– ***Guia del compostatge.*** Ajuntament de Barcelona. Centre de Recursos Barcelona Sostenible. C/Nil Fabre, 20 08012 Barcelona. Tel: 93 237 47 43
– ***Manual básico para hacer compost.*** Amics de la Terra. C/Mare de Déu del Pilar 15, Ppal. 08003. Barcelona Tel: 93 319 05 22



Font: Ajuntament de Barcelona.2003

PROPOSTES SENZILLES PER A
REDUIR LA QUANTITAT DE RESIDUS

guia Alimentació 13/4/04 17:53 Página 18

Diccionari de distintius

¿Què carai vol dir...?

Fresc, natural, pur, tradicional, original, autèntic, casolà o *de granja* són termes que sovint llegim o escoltem. El marketing dels aliments aprofita reclams cada vegada més ambigus per seduir i captar l'atenció del comprador. Són missatges emocionals i no racionals i, sovint, són enganys purs i durs. Aquesta enganyifa i les greus crisis alimentàries fan que el 70% de la gent no se'n refii del que compra. Alguns fabricants afirmen que si se'ls prohibeix l'ús de *casolà*, a un producte industrial, "direm de mamà i sinó qualsevol altre cosa". De fet, la publicitat no pot atribuir propietats mèdiques als aliments. Molts aliments tenen distintius, reclams en forma de logo, a les etiquetes que permeten reclamar l'atenció del comprador amb un valor afegit o específic. N'hi ha tants que cal no fer el babau i familiaritzar-se amb ells.

LA TRAÇABILITAT DELS ALIMENTS

Traçabilitat és la capacitat de seguir la pista al llarg de totes les etapes de producció, transformació i distribució d'un aliment, un pinso, un animal o un ingredient destinat a la producció d'aliments. La informació de l'etiqueta, que ha d'incloure totes aquelles indicacions obligatòries per normativa vigent, ens permetrà disposar de la traçabilitat d'aquell producte.

ELS ALIMENTS ECOLÒGICS

L'agricultura ecològica és quelcom més que el conreu de la terra sense química. Es defineix com un sistema agrari que té com a objectiu fonamental l'obtenció d'aliments de màxima qualitat nutritiva, sanitària i sensorial respectant l'entorn, conservant la fertilitat de la terra i la diversitat genètica. Obtinguts mitjançant la utilització de recursos renovables, sense fer servir productes químics de síntesi ni organismes modificats genèticament. La certificació s'aplica a tot tipus de productes alimentaris, frescos o transformats.

Cada comunitat autònoma disposa d'un consell regulador que acredita el caràcter ecològic d'aquests productes vegetals, ramaders i apícoles obtinguts seguint el Reglament Europeu 2092/91. El logo distintiu de totes les comunitats autònomes de l'estat espanyol és molt similar al català.

Més informació: **Consell Català de Producció Agrària Ecològica (CCPAE)**. Carrer Sabino de Arana 24. 08028 Barcelona. Telèfon 923 409 11 22. Correu electrònic ccpae@ccpae.org i el web www.ccpae.org

Logo europeu

En l'àmbit de la **Unió Europea**, aquest distintiu, de caràcter voluntari per als productes avalats prèviament a cada país, serveix per reconèixer també els productes obtinguts per l'agricultura ecològica, biològica, biodinàmica i orgànica.

ELS ALTRES DISTINTIUS ALIMENTARIS

La Denominació d'Origen Protegida

Aquest distintiu acredita l'origen geogràfic de productes alimentaris (DOP). Al registre de la Unió Europea hi ha inscrites: l'Avellana de Reus, el Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya, l'Oli de les Garrigues, l'Oli de Siurana i l'Oli de la Terra Alta. En tràmit d'inscripció en el registre hi ha la mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya, l'Oli del Baix Ebre i Montsià. Fan servir un distintiu propi de cada producte per a la pròpia identificació i el distintiu comunitari.

La Indicació Geogràfica Protegida

Aquest distintiu avala varietats d'aliments inscrits al registre de la Unió Europea com a Indica-ció Geogràfica Prote-gida (IGP). Ara com ara estan reconeguts: l'arròs del Delta de l'Ebre, els Calçots de Valls, la Llonganissa de Vic, el pollastre i capó del Prat de Llobregat i la Vedella dels Pirineus Catalans. En procés de tràmit d'inscripció hi ha l'anxova de l'Escala, les clementines de les Terres de l'Ebre, la poma de Girona, el Préssec de Pinyana i la Ribera d'Ebre i les Patates de Prades. Fan servir un distintiu propi de cada producte per a la pròpia identificació i el distintiu comunitari.

L'Especialitat Tradicional Garantida

És un distintiu de certificació de productes que tenen una composició tradicional o que han estat elaborats amb mètodes tradicionals. Ara com ara, els panellets són l'única especialitat reconeguda com a ETG per la Unió Europea. Fan servir un distintiu propi de cada producte per a la pròpia identificació i el distintiu comunitari.

La Marca de Qualitat alimentària

Els productes reglamentats amb el distintiu *Q* són, a Catalunya, un reclam de qualitat alimentària que atorga la Generalitat de Catalunya. Tenen aquest distintiu productes com el capó, el conill, el pollastre, el porc, la vedella, el xai, el formatge, els bombons de xocolata, les galetes, el peix blau, la mel i els torrons de praliné i els trufats de xocolata. Una nova llei, en aquest moment en discussió al Parlament de Catalunya, regularà aquests distintius i un inventari de *Productes de la terra* com a aliments típics. La llei proposa reforçar els consells reguladors que concedeixin el distintiu *Q de qualitat* que podrien passar a ser corporacions de dret públic.

La Producció Integrada

La marieta és el distintiu que acredita la Denominació Genèrica de Producció Integrada (18 de novembre de 1996) de la Generalitat de Catalunya. Els aliments garanteixen l'ús controlat de plaguicides químics de síntesi. Aquest aliments no exclouen tampoc l'ús de productes biotecnològics. S'aplica a productes vegetals frescos.

ELS PRODUCTES DEL COMERÇ JUST

Les associacions de Comerç Just van crear l'any 1997 l'Organització Internacional de l'Etiquetatge pels Productes del Comerç Just que, a hores d'ara, prepara una identificació acreditativa internacional pels productes del Comerç Just, que garanteixen els drets humans, ambientals i socials de la pagesia i els artesans del Tercer Món. Mentrestant, són vigents els avals de *Fairtrade* (Regne Unit), *Max Havelaar* (Països Baixos, 1988) i *Transfair* (Alemanya) destinats a acreditar aliments com la xocolata, el suc de taronja, el te, la mel, el sucre, el cafè i els plàtans.

guia Alimentació 13/4/04 17:53 Página 20

LA TONYINA EN CONSERVA

Dholpin Safe
Distintiu que fan servir les indústries conserveres de tonyina capturada amb xarxes que protegeixen els dofins. No té una verificació independent, però les indústries conserveres afirmen la presència d'inspectors que controlen les xarxes de pesca.

L'AL·LÈRGIA AL GLUTEN

El distintiu de l'*espiga barrada* és el nom amb què es coneix el logo dels *aliments lliures de gluten*, substància proteica del blat, l'ordi i el sègol, destinat a les persones afectades per l'al·lèrgia al gluten anomenats celíacs (un de cada dos-cents nascuts vius). El conjunt de diferents al·lèrgies i les intoleràncies alimentàries afecten un 8% dels infants i un 3% dels adults. Una nova Directiva comunitària en curs sobre etiquetatge dels aliments per als al·lergens, obligarà als fabricants a especificar a l'etiqueta tots els ingredients que puguin comportar afectació pels al·lergens, incloent coadjuvants i additius alimentaris, així com els dissolvents o suports per aquests additius. La directiva inclou un llistat d'al·lergens que s'han de declarar obligatòriament en la composició d'un aliment envasat. La concessió del distintiu dels aliments lliures de gluten és a càrrec de les associacions d'afectats.

ELS DISTINTIUS D'ENVASOS I EMBALATGES

Per distingir el material que s'ha fet servir per fer els envasos i embalatges d'aliments hi ha una sèrie de distintius destinats a facilitar el reús, reciclatge o el rebuig per part dels compradors i el potencial de reciclatge.

El primer distintiu fa referència a la reutilització potencial de l'envàs.

El segon distintiu, a l'envàs potencialment reciclable o recuperable (*cercle de Moebius*) i el tercer distintiu especifica, a tall d'exemple, la proporció de material reciclat que conté un envàs.

El sistema d'identificació de materials d'envasat és, lamentablement, de caràcter voluntari. Així i tot hi ha un sistema de

1 PET	2 HDPE	3 PVC	4 LPDE	5 PP	6 PS	7 Altres

Per a plàstics, de l'1 al 17	Aplicacions
1 **PET**, Tereftalat de polietilè	Ampolles d'aigua i d'oli d'oliva
2 **HDPE**, Polietilè d'alta densitat	Bosses de plàstic que fan soroll
3 **PVC**, Policlorur de Vinil	Plàstic que deixa marca quan es doblega
4 **LPDE**, Polietilè de baixa densitat	Bosses de plàstic que semblen humides
5 **PP**, Polipropilè	Recipients de plàstic amb certa flexibilitat
6 **PS**, Poliestirè	Safates de suro blanc
7 Altres	Es fa servir per a objectes fets amb altres plàstics

A partir del número 18 del sistema de numeració la identificació és la següent:

Per a paper i cartró, del 20 al 39
20 PAP, Cartró corrugat
21 PAP, Cartró no corrugat
22 PAP, Paper

Per als metalls, del 40 al 49
40 FE, Acer
41 ALU, Alumini

Per als materials de fusta, del 50 al 59
50 FOR, fusta
51 FOR, suro

Per als materials tèxtils, del 60 al 69
60 TEX, cotó
61 TEX, jute

Per alsmaterials de vidre, del 70 al 79
70 GL, vidre incolor
71 GL, vidre verd
72 GL, vidre marró

Per als materials compostos, del 80 al 99
80 Paper i cartró/metalls diversos
81 Paper i cartró/plàstics
82 Paper i cartró/alumini
83 Paper i cartró/llauna
84 Paper i cartró/plàstic/alumini
A tall d'exemple, el Tetra Brick
85 Paper i cartró/plàstic/alumini/llauna
92 Plàstic i alumini
93 Plàstic/alumini
94 Plàstic/llauna
95 Plàstic/material diversos
96 Vidre/plàstic
97 Vidre/alumini
98 Vidre/llauna
99 Vidre/metalls diversos

distintius establert que inclou el triangle de potencialment reciclable o recuperable, un sistema de numeració i unes abreviatures en majúscules al seu peu. Els més coneguts són els set primers, encara que els envasos de plàstic es reserven els 18 primers números.

Llauna o alumini
Per diferenciar la llauna fèrrica de l'alumini i facilitar-ne el reciclatge hi ha una diferència clara. L'alumini no es rovella i l'alumini no atreu els imants. Els fabricants fan servir distintius amb imants per identificar la llauna fèrrica. L'alumini per reciclar fa servir un distintiu que inclou les tres primeres lletres. La inclusió d'aquests distintius és pels respectius fabricants.

El materbi
Materbi és una família de materials termoplàstics desenvolupada i comercialitzada per l'empresa italiana Novamont. Es una nova generació de bioplàstics amb la propietat de ser biodegradables. Pot formar part dels residus orgànics i estar en contacte amb els aliments. De fet es fa servir com bossa de residus orgànics perquè és compostable. El distintiu és de la pròpia companyia.

EL CONTACTE SENSE PERILL

Aquest distintiu serveix per identificar els envasos i embolcalls que poden tenir contacte amb els líquids o aliments sense que es produeixi migració o dissolució d'ingredients tòxics a l'aliment.

EL PUNT VERD

El punt verd no sempre ha significat el mateix. Als seus inicis a Alemanya, a l'any 1991, es va establir aquest distintiu en base al principi de que el proveïdor d'un producte és el responsable de recollir i donar un nou ús a l'envàs o embolcall.

A l'Estat espanyol, la llei d'envasos i embalatges va importar el distintiu per identificar els productors que paguen una taxa destinada a les despeses de recollida dels envasos utilitzats. Lluny de fomentar el retorn mitjançant una valoració monetària prèvia pagada i retornada a la seva devolució, ha facilitat encara més els envasos d'usar i tirar. El punt verd, ara i aquí, és un distintiu que no obliga ni tan sols a identificar clarament el material utilitzat per facilitar el reciclatge. Tan sols indica que el fabricant paga a l'empresa ECOEMBES una taxa per a la gestió de l'envàs o embalatge.

guia Alimentació 13/4/04 17:54 Página 22

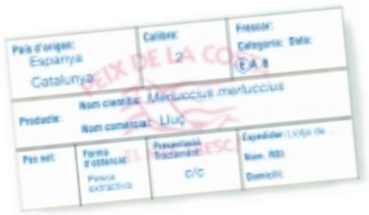
PER NO TIRAR A TERRA

Aquest distintiu indica que no s'ha de tirar a terra cap paper ni embollcall i que les papereres són el seu millor destí. Ara s'estila posar un iglú per fomentar l'ús del sistema de recollida voluntària.

L'ETIQUETAT DEL PEIX

Des de 1999 els productes frescos de la pesca i l'aqüicultura, des de la primera a l'última venda, s'han d'identificar amb una etiqueta. A Catalunya distingim el peix de les nostres llotges pesqueres amb una etiqueta singularitzada.

En el cas que l'etiqueta no sigui visible el contingut de l'etiquetatge ha d'ésser exposat als llocs de venda en un rètol de manera que es puguin identificar les característiques del producte.



País d'origen. Ens permet distingir el peix de casa nostra del que procedeix d'altres països.

Calibre. Varia d'1 a 5, segons el producte. El calibre 1 s'assigna als peixos més grossos, el calibre 5 als més petits.

Frescor. Hi ha tres categories de frescor. De major a menor són: Extra (E), A o B.

Nom científic. Identifica exactament el producte que comprem, ja que en ocasions el nom comercial provoca confusió.

Nom comercial. S'ha d'adaptar al normalitzat.

Pes net. Exclusivament pels productes envasats.

Forma d'obtenció. Permet distingir els productes de la pesca i l'aqüicultura.

Presentació/tractament. Codi que identifica la forma de preparació. Hi ha cinc possibilitats: Cuit (Cc); Filetejat (Fl); Sense cap (SC); Amb cap (C/C); Eviscerat (EVS).

Expedidor. Recull les dades identificadores de qui comercialitza el producte.

Data. La data determina el dia en què es va avaluar el grau de frescor.

L'ETIQUETAT DE FRUITES I VERDURES

Les fruites i les verdures són dels pocs productes que es venen sense envasar ni manipular i és possible comprar directament aquests aliments a la pagesia o en un comerç. Hi ha unes normes que etiqueten les caixes de fruita i verdures. Són etiquetes de paper o estan impreses a les caixes de transport, d'un sol ús. Les hortalisses i les fruites destinades al consum alimentari directe han de complir unes exigències mínimes de qualitat: han de ser senceres, netes, sanes, sense olors ni sabors estranys. Han de complir el període de seguretat en el cas d'aplicació de plaguicides, hi haurien d'incloure informació de l'ús d'abrillantadors, per exemple, que es fan servir per "millorar-ne" l'aspecte.

Per a la seva venda al públic, als comerços minoristes d'alimentació podran disposar dels productes en llurs envasos d'origen o fora d'ells, en aquest cas (venda a doll) es col·locarà un rètol ben visible en el lloc de venda, a on figurarà la denominació del producte, la categoria comercial, la varietat i el calibre. Es mostrarà una part representativa del lot en un lloc visible.

Quan els productes són exposats fora dels seus envasos d'origen ha d'haver una separació clara entre els productes de diferents categories i calibres.

En el cas de l'etiquetat de bosses i altres envasos que permetin a simple vista una identificació normal del producte i continguin fruites i hortalisses hauran d'indicar (segons RD 1334/99): denominació de venda acompanyada de varietat, categoria de qualitat, l'origen (quan ho exigeixi la norma corresponent) quantitat neta i identificació de l'empresa.

L'ETIQUETAT DE L'OLI

Des del passat 1 de novembre del 2002, amb caràcter voluntari, i a partir de l'1 de novembre del 2003 amb caràcter obligatori, la indústria de l'oli d'oliva haurà de canviar l'etiquetat de l'oli. L'objectiu de la Comissió de la Unió Europea és aconseguir que les etiquetes informin amb exactitud sobre la qualitat de l'oli d'oliva. El nou reglament contempla la prohibició de comercialitzar envasos de més de 5 litres, excepte a les vendes a l'engròs a hospitals, restauració o centres institucionals.

Els olis d'oliva quedaran classificats en les següents categories: *Oli verge extra*, que és el de qualitat superior, i *Oli verge*, els dos aconseguits directament de l'oliva. L'*oli d'oliva*, que és de qualitat inferior, al ser producte de la barreja d'oli verge i olis refinats, i *oli de pinyolada* d'oliva.

Actualment hi ha els distintius que acrediten l'origen alimentari, la procedència geogràfica com l'Oli de les Garrigues, l'Oli de Ciurana, l'Oli de la Terra Alta i l'Oli del Baix Ebre i el Montsià a Catalunya i en tot l'àmbit europeu les DOP són garantia de la seva procedència. Si procedeix de l'agricultura ecològica, de l'olivar ecològic, ha de dur el corresponent distintiu dels consells reguladors de l'agricultura ecològica. Atenció amb el frau dels olis que fan servir el distintiu i identificatiu *bio* i que no procedeixen de l'agricultura ecològica, biològica ni orgànica.

Els envasos han substituït el PVC (3), policlorur de vinil pel PET, Tereftalat de polietilè (1), de més fàcil reciclatge potencial. Les ampolles han d'incloure data de consum preferent i, en alguns casos, especifiquen si són productes de cooperatives, un distintiu social.

Hem de distingir l'**Oli d'oliva verge**, elaborat mitjançant procediments físics, de la resta que inclouen procediments químics.

Hi ha tres presentacions: **extra, fi i corrent**.

L'oli d'oliva verge extra té característiques organolèptiques sense cap defecte. Amb un màxim d'1 grau d'àcid oleic per cent grams.

L'Oli d'oliva verge fi. El grau d'acidesa no és superior a 2 grams per cent grams.

L'Oli d'oliva verge corrent. Oli de bon gust i amb un grau d'acidesa no superior a 3,3 graus per cent grams.

L'Oli d'oliva refinat. El grau d'acidesa previ no superior a 3,3 graus per cent grams i una vegada refinat no superior a 0,5 graus per cent grams.

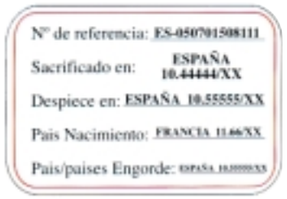
L'Oli d'oliva, sense més indicacions, és una barreja d'oli d'oliva verge i oli d'oliva refinat. L'acidesa no ha de ser superior a 1,5 graus per cent grams.

L'oli de pinyolada d'oliva (en castellà **orujo**) és una barreja d'oli de pinyolada, d'oli refinat i d'oli d'oliva verge, obtingut per procediments químico-físics, amb una acidesa no superior a 1,5 graus per cent grams.

guia Alimentació 13/4/04 17:54 Página 24

L'ETIQUETAT DEL VACUM

Arran de la infecció de les vaques per l'Encefalopaia Espongiforme Bovina (EEB), la malaltia de les *vaques enfollides*, des de l'1 de gener del 2002 l'etiquetatge de la carn de vacum, les etiquetes de la carn envasada i els rètols que han d'estar presents, en tot moment, per identificar la carn de vedella que es ven a tall en les carnisseries tradicionals. Han de dur obligatòriament un seguit d'informació sobre el seu origen.



La traçabilitat de la carn de vacum ha de permetre saber i registrar:

1. Lloc de naixement. Abans de 20 dies de vida i sempre abans de que surtin de l'explotació, els vedells es xapen amb un cròtal, un marcatge a cada orella amb un número d'identificació assignat pel Departament d'Agricultura, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya (DARP).

2. Document d'Identificació Bovina (DIB) que inclou el número d'identificació de l'animal, data de naixement, sexe, raça, país de naixement, explotació de naixement, codi de la mare, titular i codi de l'explotació on està residint, etc.

3. A l'escorxador es comprova la coincidència entre el DIB i el número del cròtal. L'escorxador notifica el sacrifici a l'administració.

4. Sacrifici. Escorxat, cada canal s'identifica amb el número de traçabilitat que el relaciona amb el número de l'animal viu.

5. Venda final. En els punts de venda, al material envasat o a les peces de carn, a l'etiqueta s'ha d'indicar:
A. Número de codi o referència que garanteixi la relació entre la peça de carn i l'animal o animals dels que procedeix
B. País de naixement
C. País o països d'engreix
D. País de sacrifici i número d'autorització de l'escorxador
E. País de sala de desfer i número d'autorització de sala de desfer

Quan el naixement, l'engreix i el sacrifici s'hagin produït en el mateix país, es poden substituir les indicacions de naixement, engreix i sacrifici per una única que indiqui el país de procedència, el propi o el tercer.

Altres consideracions

Els falsos bio
Denominació popular per els productes que a l'estat espanyol es diuen Bio sense procedir de l'agricultura ecològica, biològica o orgànica. A més dels iogurts de llet de vaca amb bífidus, hi ha formatges, productes dietètics, sucs de fruita, galetes... Estan en tràmit de prohibició per exigència de la Unió Europea amb l'objectiu de defensar l'agricultura ecològica, biològica i orgànica peninsular perjudicada per a l'ús fraudulent de la denominació bio i eco reservades, arreu d'Europa, per als productes de l'agricultura biològica i ecològica.

Els Aliments Modificats Genèticament
Des de setembre de 1998, un reglament de la Unió Europea obliga a etiquetar els ingredients derivats de la soja o el blat de moro transgènics. Els fabricants han de mencionar en la llista d'ingredients, "produït a partir de soja/blat de moro modificat genèticament". Des d'abril de 2000, els additius i aromes també han de figurar a l'etiqueta. Per analitzar les primeres matèries agroalimentàries, així com productes destinats a la nutrició humana i animal, en especial soja, cereals, blat de moro, carn i derivats, es pot acudir al Servei d'Anàlisis Biològiques Quantitatives (SABQ). La guia roja i verda dels aliments transgènics de Greenpeace és un petit llibret on consten els productes que no inclouen ni ingredients ni additius derivats del blat de moro o la soja transgènica. Aquest llistat s'actualitza constantment.

Mirar a www.greenpeace.es
SABQ. Carrer Jordi Girona Salgado 18-26. 08034 Barcelona. Telèfon 93 400 61 30.

Els aliments irradiats
La irradiació d'aliments és una tècnica destinada a la conservació d'aliments a instal·lacions radioactives. Malgrat estar autoritzats, en realitat la tècnica no es fa servir per a aliments (únicament per esterilitzar productes de parafarmàcia) pel cost, la manca d'instal·lacions i l'oposició del moviment ecologista i de consumidors. Així i tot, a França s'ha fet servir per perllongar la duració d'herbes destinades a infusions. A Espanya està permès aquest tratament per herbes aromàtiques seuqes, espècies i condiments (RD 348/2000). La norma general d'etiquetat (RD 1334/99) obiga que els productes sotmesos a radiació prtirn la menció "irradiado o tratado con radiació ionizante".

El preu final i els guanys rebuts pels productors
La pagesia ven la seva collita a un majorista, directament al camp o la du a una cooperativa. El majorista té un punt de venda en un gran mercat com Mercabarna. Allí, els botiguers hi van a comprar i finalment els botiguers venen al públic. En tot aquest procés, el producte ha passat per moltes mans i ha anat deixant un marge (benefici econòmic) a cada intermediari; així des del preu primer que ha rebut la pagesia fins al preu final que paga el consumidor hi ha una diferència notable. El consumidor acaba pagant els marges comercials dels intermediaris i no té dret a saber què ha rebut la pagesia. Per fer front a aquesta manca de transparència, les autoritats franceses van intentar facilitar aquesta informació almenys pel que fa a les fruites i hortalisses. L'intent no va funcionar per manca de voluntat. Malgrat tot, és un repte pendent.

El respecte per la llengua de Catalunya
L'Organització de Consumidors i Usuaris en Llengua Catalana defensa l'oficialitat del català a Catalunya i que els productes incorporin el català a l'etiquetatge i a la publicitat.
www.compraencatala.org

guia Alimentació 13/4/04 17:54 Página 26

Els residus de plaguicides
Segons informes oficials, la meitat de fruites i verdures comercialitzades al territori de l'Estat espanyol tenen residus de plaguicides. Com saber si un aliment està contaminat? De fet, els additius tenen el seu sistema d'identificació a les etiquetes, les famoses E seguides d'un número. Potser caldria identificar a les etiquetes quins plaguicides s'han fet servir, mitjançant un codi precedit per la P i un número que els identifiqui. El Laboratori de l'Agència de Salut Pública de Barcelona té un sistema de detecció molt avançat. Sistemàticament es fan analítiques de plaguicides en diferents produces alimentaris dels establiments de la ciutat. Teòricament, l'etiqueta ha de permetre saber la procedència i el lot, en el cas dels productes envasats, en definitiva la traçabilitat de l'aliment. **Per més informació, poseu-vos en contacte amb el Laboratori de la Agència de Salut Pública de Barcelona i Institut de Seguretat Alimentària i de Salubritat, Avinguda Drassanes 13. 08001 Barcelona. Telèfon 93 443 44 00.**

Els additius alimentaris
"Sense colorants ni conservants" no vol pas dir sense additius. Segons la llei un additiu "és qualsevol substància que sense constituir per ella mateixa un aliment, ni posseir cap valor nutritiu, és agregada intencionadament als aliments i begudes en quantitats mínimes amb la finalitat de modificar les seves característiques organolèptiques, o facilitar o millorar el seu procés d'elaboració i/o conservació".

Tots els additius han de ser inclosos a l'etiqueta mitjançant un codi europeu numèric precedit per la lletra E. Properament, una nova directiva europea obligarà a incloure el nom complet de l'additiu.

Cal distingir entre additius destinats a evitar alteracions, aumentant la conservació (conservadors, antioxidants...) substàncies que modifiquen els caràcters organolèptics (colorants, aromatitzants, reforçadors de sabor, gasificants, edulcorants artificials...) i substàncies que modifiquen els caràcters físics (emulgents, estabilitzants, espesseïdors, gelificants...).

Com que el llistat d'additius es fa en funció de l'objectiu a aconseguir i no de la procedència, es barregen al llistat additius naturals, minerals i de química de síntesi. El descobriment d'efectes no desitjats ha anat prohibint l'ús de diferents additius, la reducció de la quantitat a incorporar i un rebuig creixent i fonamentat per part dels consumidors.

La ingestió diària admissible (IDA) és un llindar establert com la quantitat d'additius alimentaris expressada en mil·ligrams que pot prendre diàriament una persona a la dieta per quilogram de pes corporal fins i tot durant una vida, sense risc. En base a la IDA establerta per un additiu i l'aportació quotidiana diària probable d'aquest a través de diferents aliments, es concreten els limits d'autorització establint-se: els aliments en que es pot utilitzar, condicions d'ús i dosi màxima a aplicar. Aquest sistema se'l coneix com el de llistes positives estrictes o verticals. En resum podem dir que hi ha la prohibició general d'ús de totes les substàncies que no hagin estar expressament autorizades.

Els aliments per a vegetarians
A altres països hi ha distintius destinats a que vegetarians i vegetalistes puguin comprar aliments processats sense carn. La presència d'ingredients animals, especialment derivats dels porc, la vaca o l'aviram no sempre figura a les etiquetes. En una enquesta recent, el 93% dels enquestats a l'estat espanyol consideren que els restaurants haurien d'oferir menús vegetarians als seus clients.

Les quatre estacions

Us oferim algunes receptes per fer uns plats de llepar-te els dits amb aliments del temps. Segur que els teus plats seran un èxit entre els teus familiars i amics. Les ingredients de totes les receptes estàn calculats per cuatre persones.

Tardor

PRIMER
Espinacs a la catalana. **Ingredients:** 1 quilogram d'espinacs. 200 grams, mitja lliura de pernil del país. 150 g. de panses sense llavors. 100 g. de pinyons. 2 grans d'all. Oli d'oliva i sal.

Renteu i talleu els espinacs. Escalfeu l'oli en una paella gran i daureu el pernil, tallat a daus, amb els alls, pelats i trinxats. Afegiu-hi les panses i els pinyons i sofregiu-ho tot junt. Incorporeu els espinacs i amaniu-ho al gust. Continueu la cocció, remenant de tant en tant, fins que els espinacs siguin tendres.

SEGON
Fideus a la cassola. **Ingredients:** 400 grams, una lliura, de fideus grossos (motlle 9). 400 g., una lliura, de costella de porc. 1 ceba. 2 tomàquets petits. 2 grans d'all. Julivert, oli, 1 litre i 1/2 d'aigua i sal.

En una cassola de terrissa amb oli sofregim la costella tallada a bocins. Quan sigui rossa separem la costella i en el mateix oli afegim la ceba tallada fina i, un cop rossa, hi posem els tomàquets pelats, sense llavors i ratllats. Ho deixem sofregir lentament, mullant-ho amb una cullerada d'aigua. Feu bullir la costella coberta d'aigua i quan aquesta queda evaporada, incorporem els fideus que couran uns vint minuts. Han de quedar sucosos.

POSTRES
Panellets. **Ingredients:** 500 grams de sucre. 1 quilo d'ametlla ratllada. 3 ous. De pinyons, 250 g. d'ametlla torrada, 100 g. Panellets de coco, 250 g. De coco ratllat. De cirera, 1 bossa de cireres confitades. De codonyat, 1 terrina de codony. De llimona, 1 llimona.

Poseu el sucre i l'ametlla ratllada en un bol. Remeneuho bé i afegiu-hi els ous sense batre. Treballeu aquesta pasta fins que quedi ben fina. Deixeu-la reposar vint-i-quatre hores (si no teniu temps, treballeu la pasta més estona sense deixar que s'estovi gaire) i ja teniu a punt la pasta mare dels panellets: el massapà. Es pot substituir l'ametlla per avellana i moldre-la amb pell. Si la massa queda molt seca es pot afegir un altre ou o un raig d'aigua.

feu Rebost
Preparar les olives.

al Mercat...
Magranes, caquis, codony, cacauet, peres, castanyes, figues, kiwis, codony, mandarines, carxofes, naps, api, espinacs, carbasses, bledes, carxofes, patata tardana, pebrots vermells.

Fires i Festes
OCTUBRE. Ecoviure, Manresa. Fira de l'All, Cornellà de Terri. Fira del Préssec, Alfarràs. Fira Mercat de la Patata del Bufet, Oris. Fira Catalana de l'Ovella, Ripoll. Fira de la Coca i el Mató, Monistrol de Montserrat. Fira de la Llenega, Cardona. Fira de l'Avellana, Brunyola.
NOVEMBRE. Fira de la Ratafia, Santa Coloma de Farners. Fira de la Castanya, Viladrau. Fira de Bolets, Mataró. Fira de l'oli Novell, Santa Bàrbara. Fira de l'intercanvi, Mieres.
DESEMBRE. Fira de la Ratafia, Besalú.
Fira de l'Etiquetatge Català, Sant Pere de Ribes.
Festa de l'Oli, La Fatarella. Fira de Nadal al Poble, Barcelona. Fira Avícola de la Raça Prat, El Prat de Llobregat. Fira del Gall, Vilafranca del Penedès.

guia Alimentació 13/4/04 17:54 Página 28

Hivern

PRIMER

Amanida de cítrics. **Ingredients:** 400 grams, una lliura, de mandarines. 500 g. de taronges; 500 g. de taronges sanguines. 500 g. d'aranja. 70 g. de gerds. 100 g. de sucre moreno. 70 g. de maduixetes del bosc. 70 ml. de suc de llima. Fulles de menta.

Peleu bé les mandarines, separeu-ne els grills, mulleu-los amb suc de llima i arrebosseu-los amb sucre moreno. Peleu les taronges i les aranges, separeu-ne els grills. Disposeu sobre els plats els grills de les taronges i les aranges. Afegiu-hi els gerds per sobre, les maduixetes, els grills de mandarina mig congelats i les fulles de menta.

Xatonada

SEGON

Xatonada. **Ingredients:** 1 escarola. 400 grams, una lliura, de bacallà. Anxoves. 50 g. d'olives arbequines. Per fer la salsa xató. 2 nyores.

Esmicoleu el bacallà i dessaleu-lo posant-lo a remull i canviant l'aigua dues o tres vegades fins aconseguir el punt de sal. Netegeu i talleu l'escarola i els tomàquets. Decoreu els quatre plats amb l'escarola i el bacallà de base afegint les olives arbequines, les anxoves i els tomàquets. Per preparar la salsa freda remulleu els pebrots amb una mica d'aigua freda. Peleu les ametlles. Coeu els tomàquets al forn, peleu-los i traieu-ne les llavors. En el morter piqueu els alls, les ametlles, el bitxo, els tomàquets, la sal, el pebre i la polpa dels pebrots. Un cop reduït tot a una pasta fina, diluïu-hi l'oli i el vinagre. Amaniu el xató amb la salsa.

POSTRES

Menjar blanc de Reus. **Ingredients:** 200 grams, mitja lliura, d'ametlles. 20 g. de midó. 100 g. de sucre negre. Pela de llimona. Canyella de canó. Un pols de sal. Mig litre d'aigua. Oli.

Tritureu les ametlles amb l'aigua en una batedora. Deixeu-ho reposar unes sis hores a la nevera. Coleu el líquid per fer una llet d'ametlles i n'aparteu una mica per deixatar-la amb el midó. Poseu la resta de llet d'ametlla al foc amb el sucre, la canyella, la sal i la llimona. Deixeu-la bullir a foc baix cinc minuts. Traieu el canó de canyella i la pela de llimona. Afegiu-hi el midó deixatat, deixeu que cogui tot mig minut, coleu-ho i aboqueu-ho en uns vols untats amb oli. Deixeu-ho refredar.

feu Rebost

Melmelada de mandarina i taronja.

al Mercat...

Mandarines, taronges, carxofes, bròquils, endívies, espinacs, naps, escaroles, cols de Brussel·les, patates tardanes, bledes, créixens, col.

Fires i festes

GENER. Fira de l'Oli de Qualitat Verge Extra de les Garrigues, Les Borges Blanques. Festa de l'oli, Riudecanyes. Fira de l'Oli i l'Olivera, Espolla. Festa del Xató, Vilafranca del Penedès. Fira del Fesol, Santa Pau. Fira de la Carxofa, Benicarló. Festa Gastronòmica, Matadepera. Festa de la Calçotada, Valls.
FEBRER. Fira de la Mel, Crespià. Fira de l'oli de les Terres d'Ebre.
MARÇ. Lleida Natura: Fira de la Qualitat i el Medi Ambient, Lleida. Mercat del ram, Vic.

Primavera

PRIMER

Faves a la catalana. **Ingredients:** 2 quilograms de faves desgranades el mateix dia. 8 bocins de costella. 4 talls de botifarra negra gruixuda per a faves. 1 botifarra de perol seca. 4 talls de cansalada. 2 cebes tendres. 1 farcell d'herbes: menta, llorer i all tendre. Oli, sal i aigua. 1 raig d'aiguardent, anís o vi ranci.
En una olla al foc amb oli fregiu la costella, la cansalada i la botifarra. Aparteu la botifarra i afegiu les cebes picades, sense deixar que agafin massa color. Afegiu les faves i les herbes, millor lligades amb un fil. Tireu un got d'aiguardent o aigua. Tapeu l'olla amb un plat soper amb aigua. De tant en tant, traieu-lo i sacsegeu l'olla i afegiu-hi unes gotes del plat. Coeu-les uns vint-i-cinc minuts, depèn de la tendresa de les faves, incorporeu cinc minuts abans la botifarra. Han de quedar sucoses.

SEGON

Bacallà a la llauna. **Ingredients:** 4 lloms de bacallà. 4 grans d'all. 1 cullerada de pebre vermell. 1/2 got de vi blanc. Julivert fresc picat. Farina per arrebossar. Oli d'oliva.

Bacallà a la llauna

Dessaleu els lloms de bacallà i assequeu-los bé. Enfarineu-los i fregiu-los en oli d'oliva abundant fins que estiguin daurats. Col·loqueu el peix en una plata o llauna. Escalfeu el forn a 200 graus. En una altre paella feu servir part de l'oli per daurar l'all tallat a làmines. Incorporeu-hi el pebre vermell, remeneu-ho, tot afegint el vi blanc. Deixeu coure uns minuts la barreja i aboqueu-ho a la plata, damunt del bacallà. Introduïu la llauna al forn durant uns deu minuts. Serviu el plat ben calent amb una mica de julivert fresc ben picat pel damunt.

POSTRES

Crema de Sant Josep. **Ingredients:** 1 litre de llet. 6 rovells d'ou. 200 grams, mitja lliura, de sucre. 1 cullerada plena de midó o bé uns 80 grams de maizena. 1 canó de canyella. 1 pela de llimona.

Poseu al foc, amb una pela de llimona i el canó de canyella, quasi un litre de llet. Només ha de bullir perquè agafi el gust. Traieu-ne la canyella i la pela de llimona. Poseu en un bol el sucre, els rovells i la resta de la llet i el midó. Remeneu-ho bé. S'incorpora a la llet i es remena mentre es va espessint. Aboqueu la crema en recipients i la deixeu refredar. Just abans de servir-la, empolvoreu-les amb sucre i cremeu-les.

feu Rebost

Melmelada d'albercoc i prunes.

al Mercat...

Cireres, maduixes, taronges, gerds, nespres, albercocs, pèsols, carbassons, naps, faves, créixens, remolatxes, mongetes, llenties i patates primerenques.

Fires i festes

ABRIL. Firainnovació.com, Tarragona. Fira de la Terra, Barcelona. Fira de l'Espàrrec de Gavà, Gavà. La Festa del Pèsol, Llavaneres.
MAIG. Biocultura. Setmana Verda Internacional, Barcelona. Fira de Sant Ponç, Barcelona. Aplec del Cargol, Lleida. Fira del Pa la Farina i el Blat, Castelló d'Empúries.
JUNY. Festa de la Cirera, Torrelles de Llobregat. Expocirera, Sant Climent de Llobregat. Fira de cireres d'en Roca, Arenys de Munt. Festa de la Cirera, Santa Coloma de Cervelló. Fira Mercat de la Cirera, Terrades. Fira del Pa amb Tomàquet, Santa Coloma de Farners. Fira d'Herbes Remeieres i Productes Artesanals, Vilanova de Sau. Fira de la cirera, Llers. Fira de l'Ou, Sant Guim de Freixenet.

guia Alimentació 13/4/04 17:54 Página 30

Estiu

PRIMER

Escalivada. Ingredients: 4 pebrots vermells, 3 albergínies, 2 cebes, 2 grans d'all, oli d'oliva, vinagre i sal.

Rostiu les verdures directament damunt les brases, fins que la pell estigui quasi negre i estiguin cuites. També es poden coure amb una mica d'oli al forn, a una temperatura inferior als 200 graus, fins que la pell estigui torrada. Peleu les verdures i traieu les llavors. Talleu-les a tires i poseu-les en una safata. Trinxeu els alls molt petits i afegiu-los a les verdures. Amaniu l'escalivada amb oli, sal i vinagre. Deixeu-la refredar abans de servir-la.

Escalivada

SEGON

Seques amb botifarra. Ingredients: 4 botifarres. 600 grams, lliura i mitja, de mongetes blanques cuites. 2 grans d'all. 3 cullerades d'oli d'oliva. Julivert fresc picat. Sal. Pebre negre acabat de moldre.

En una paella amb oli, sofregiu l'all picat fins que agafi color. Afegiu-hi les mongetes i el julivert i deixeu-ho coure tot junt a foc baix. Sal i pebre al gust. Rostiu les botifarres en una graella. Serviu les botifarres senceres acompanyades de les mongetes.

Salsa romesco. Ingredients: 1 pebrot de romesco. 1 llesca de pa. 3 o 4 grans d'all, 1 grapat d'ametlles torrades, sal aigua i vi.

Fregiu la llesca de pa i el pebrot de romesco. Feu una picada amb els alls, el pebrot, l'ametlla, i la torrada, seguint aquest ordre. Deixateu-la amb aigua o vi. Poseu una cassola al foc amb un cul d'oli. Quan sigui roent, tireu-hi el contingut del morter, i ho remeneu bé. Aquesta salsa serveix per al peix o amb escarola i fesols en forma d'amanida.

POSTRES

Meló a la menta. Talleu en daus el meló i afegiu-hi fulles de menta fresca. Es pot afegir un raig de vi dolç. Refrescar una hora abans de servir-lo a la nevera.

feu Rebost

Conserva de tomàquets i pebrot vermell. Melmelada de moreres i mores.

al Mercat...

Maduixes i maduixetes, prunes, pomes, peres, raïm, meló, síndria, préssecs, ametlles, tomàquets de Montserrat, cebes, albergínies, melons, figues, patates de mitja estació.

Fires i Festes

JULIOL. Fira de l'Avellana, Riudoms.
Fira del Meló, Artesa de Segre.
SETEMBRE. Fira del Formatge de Lledó, Lledó d'Empordà. Festa de la Patata de Prades.
Fira de l'Oli, Ventalló. Festa de la Verema de l'Espluga de Francolí. Festa de la Verema d'Alella.
Festa de la Fil·loxera de Sant Sadurní d'Anoia.
Festa de la Verema de Reimat. Festa de la Verema de Sitges.
Festa del Raïm de Masquefa. Festa del Vi i la Verema a l'antiga de Poboleda. Festa de la Verema de Sant Fost de Campsentelles. Festa de l'Anxova de l'Escala.

Per saber-ne més

- *Una comida sostenible*. Guia d'Amigos de la Tierra. Barcelona, 2002.
- *Alimentos y Agricultura: ¡Tiempo de elegir!* Guia d'Amigos de la Tierra. Barcelona, 2002.
- *La necesidad de una nueva PAC: Sostenibilidad, Calidad y Diversidad Local*. Document d'Amigos de la Tierra. Barcelona, 2002.
  Aquests Materials els pots aconseguir-los al web d'Amigos de la Tierra: www.tierra.org o demanar-los a: agricultura@tierra.org
- *L'alimentació a la ciutat sostenible*. Jordi Bigues i Héctor Gravina. Ecoconcern-Innovació Social i Centre de Recursos Barcelona Sostenible. Barcelona, 2002.
- *Democràcia alimentària*. Jordi Bigues i Magdalena Ribas. Grup Ornitològic de Defensa de la Naturalesa, GOB i Direcció General de Consum. Ciutat de Mallorca, 2002.
- *Seguretat alimentaria*. Revista DCIDOB, número 80. Barcelona, 2002.
- *El rebost de la ciutat. Manual de permacultura urbana*. Jordi Romero. Fundació Terra. Barcelona, 2002.
- *Stopping the great food swap*. Caroline Lucas. MEP Green Party of England and Wales. Londres, 2001.
- *Cap l'Agenda XXI de Barcelona*. Consell Municipal de Medi ambient i Sostenibilitat de Barcelona. Barcelona, 2001.
- *Compromís ciutadà per la sostenibilitat*. Agenda 21 de Barcelona. Consell Municipal de Medi ambient i Sostenibilitat. Barcelona, 2002.
- www.orbita.starmedia.com/~chef_juanin/piramide.
- www.aceitesborges.es/spanish/nu-dieta2.php
- www.dietamediterranea.com/wpag2.htm
- www. bcn.es/agenda 21

PUBLICACIONS PERIÒDIQUES

Troc és el butlletí dels grups de consum ecològic en l'àmbit de Barcelona. Correu electrònic: germinal@retemail.es

Opcions és una revista de consum responsable, editada pel Centre de Recerca i Informació en Consum. CRIC. C/ Ausiàs March 16, 3er, 2a.
08010 Barcelona. Telèfon 93 317 82 42.
Correu electrònic cric@pangea.org

Papers de Sostenibilitat editada per Ecoconcern Innovació Social, i pretenen donar una perspectiva àmplia de la temàtica de la sostenibilitat. Ecoconcern. C/Mare de Déu del Pilar 15.
08001 Ciutat Vella. Telèfon 93 319 03 51.

Agrocultura, per al desenvolupament rural sostenible és la revista dels Amics de l'Escola Agrària de Manresa. C/ de Sant Joan d'en Coll 9. 08240 Manresa. Correu electrònic: aeam@agrariamanresa.org.

La fertilidad de la Tierra (abans Savia) és la revista de l'àmbit de l'Estat espanyol. Apartat 10. 31300 Tafalla (Navarra). Telèfon i Fax 948 703 702. Correu electrònic: lafertilidad@wanadoo.es

Amb la col·laboració de Mercats de Barcelona. Institut Municipal de Mercats de Barcelona

Aquesta Guia d'Educació Ambiental és una contribució al procés d'elaboració de l'Agenda 21 de Barcelona

Edita: ©Ajuntament de Barcelona
Sector de Serveis Urbans i Medi Ambient
Barcelona. 2004

Continguts i Redacció:
Jordi Bigues (Ecoconcern-Innovació Social)
Héctor Gravina (Amics de la Terra)

Disseny gràfic: **Enric Muñoz**

Fotografies: **J. Balanyà, Enric Muñoz**

Coordinació: **Txema Castiella, Lucas M. Martínez**

Imprès en paper 100% reciclat

Per qualsevol informació adreceu-vos al:
Centre de Recursos Barcelona Sostenible
Carrer Nil Fabra 20, 08012 Barcelona
Telèfon 93 237 47 43
www.bcn.es/agenda21
recursos@mail.bcn.es

guia Alimentació 13/4/04 17:54 Página 32

Cinc consells importants per a una alimentació sostenible

1. Escull productes ecològics (sense plaguicides ni fertilitzants, ni modificats genèticament i respectuosos amb l'entorn).

2. Elegeix fruites i hortalisses del temps (menys consum d'energia).

3. Prioritza els aliments produïts el més a prop possible (menys transport).

4. Compra més fruita, verdura i cereals (és més sa, més nutritiu i més energètic).

5. Menja menys carn (per a l'ús sostenible dels camps i per a la teva salut).

ASSOCIACIÓ eco concern INNOVACIÓ SOCIAL

Amics de la Terra

[AGENDA 21 BCN]

Compromís ciutadà per a la sostenibilitat.
Objectiu 4.5: Millorar la informació sobre el que mengem fomentant un etiquetatge complet i entenedor. Promocionar el consum d'aliments produits en cultius ecològics, preferentment els locals i regionals, i impulsar el seu ús en serveis públics.