



Edició

AMB. Servei de Comunicació

Continguts originals

Anthesis Lavola

Coordinació

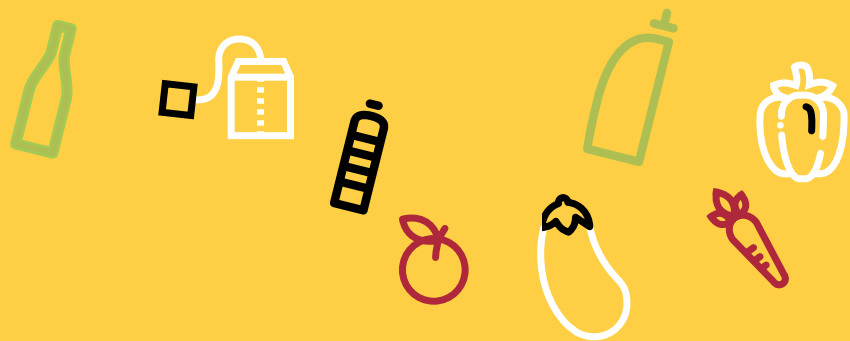
AMB. Secció d'Educació Ambiental

Barcelona, maig 2021

© Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB)

Índex

Quin impacte té el meu consum alimentari?	5
1. On he fet la compra?	6
2. Quina quantitat d'envasos he comprat?	7
3. D'on venen els productes que he comprat?	8
4. Quins productes he comprat?	9
5. Quina quantitat de productes d'origen animal he comprat?	10
6. Malbaratament alimentari	11
Comprova els teus resultats!	12
La petjada dels aliments	14



Eix temàtic

Recursos i residus

Públic

Formació reglada (2n cicle d'ESO, batxillerat i ESPO) i ciutadania.

Objectius

- Prendre consciència dels envasos que comprem
- Prendre consciència de l'origen dels aliments
- Fomentar la compra responsable
- Fomentar el comerç de proximitat i el consum en petits establiments i botigues locals

Continguts

- Eines per fomentar la compra responsable
- Opcions per reduir el consum d'envasos
- Alternatives a la bossa de plàstic
- La petjada ecològica dels aliments
- Eines per reduir el malbaratament
- La petjada hídrica
- L'impacte del comerç transoceànic

Descripció

L'activitat té com a objectiu fer prendre consciència de l'impacte del consum quotidià i fomentar un consum responsable basat en la reducció de residus, la compra en petits establiments i els productes de proximitat.

El primer mòdul conté una **enquesta sobre els hàbits de consum personals**. Després de cada pregunta, es fa una introducció als diversos temes que es volen destacar i es proposen bones pràctiques per fer més sostenible el consum quotidià. Al final de l'enquesta es pot calcular la puntuació obtinguda: en funció de les respostes, s'indica si la compra és més o menys sostenible ecològicament i socialment, tenint en compte els envasos dels productes, on s'ha comprat (grans superfícies, supermercats petits, mercat, internet...), l'origen dels productes, si s'han fet servir bosses d'un sol ús, si s'ha agafat el cotxe per anar a comprar, si es malbaraten aliments, etc.

El segon mòdul proposa **calcular la petjada ecològica de la compra** amb una calculadora virtual. Es presenten els conceptes *aigua virtual* i *petjada hídrica*, així com l'impacte ambiental dels productes d'importació.



Quin impacte té el meu consum alimentari?

Us proposem aquesta activitat perquè **prengueu consciència de l'impacte social i ambiental de la compra que feu habitualment** i perquè descobriu quines accions quotidianes podeu fer per reduir-lo.

Mitjançant una petita enquesta sobre hàbits de consum, sabreu com de sostenible és la compra que feu. Per tal que l'activitat reflecteixi de manera fiable l'impacte del consum, recomanem que es basi en una compra real; les preguntes estan orientades a compres setmanals.



1. On he fet la compra?

- A** En una cooperativa de consum ecològic
- B** En un mercat o en una botiga de barri a prop de casa
- C** En un supermercat a prop de casa
- D** En un supermercat lluny de casa (amb cotxe)

Escoltem el consumidor:



Els productes al supermercat són més barats!



Vaig a botigues petites per fomentar l'economia local.



És important ser conscients d'on comprem els aliments per tal d'enfortir els petits projectes de cultiu ecològic i els petits establiments del nostre barri o poble. És molt més sostenible no dependre del cotxe per anar a comprar, d'aquesta manera estalviem emissions de gasos amb efecte d'hivernacle en el transport dels aliments fins a casa.

Sovint la gent es queixa que comprar en botigues petites surt més car que fer-ho al supermercat. Això es deu, principalment, a dos factors. D'una banda, la gran quantitat de gent que hi compra permet

reduir el marge de benefici de cada producte. De l'altra, els supermercats poden adquirir els productes en quantitats més grans i, per tant, obtenen preus més baixos. S'ha de tenir en compte que, si es compra en un supermercat, els beneficis reverteixen sempre en el propietari i no es reparteixen de manera tan homogènia com passaria si es comprés en petits establiments. A més a més, el control de l'estoc en un supermercat és més complicat i, en haver-hi més quantitat, s'acaben llençant més productes (sobretot aliments passats o caducats).

2. Quina quantitat d'envasos he comprat?

- A** Menys d'un quart de la compra conté envasos de plàstic o brics
- B** Menys de la meitat de la compra conté envasos de plàstic o brics
- C** Menys de tres quarts de la compra conté envasos de plàstic o brics
- D** Més de tres quarts de la compra conté envasos de plàstic o brics

En tots els punts, incloent-hi l'envàs amb el qual es transporta la compra: cistell, bossa de roba, carro, bossa de plàstic...

Escoltem el consumidor:



Per què els deixen envasar-ho tot?



Sempre trio l'opció amb menys embolcalls i més fàcilment reciclables.



Un factor important per avaluar la sostenibilitat de la compra quotidiana són els residus que generarà. El primer pas cap a la reducció de residus s'ha de fer quan es va a comprar: una gran part dels residus domèstics són envasos.

Els envasos han permès augmentar la durabilitat del producte i millorar-ne la imatge (màrqueting), a més d'oferir opcions més còmodes per a qui el compra. Això fa que els fabricants siguin reticents a abandonar-los i des de les administracions públiques és molt complicat legislar sobre aquest tema, ja que l'economia del mercat lliure no permet prohibir els envasos. Així, doncs, qui fa la compra és qui ha de posar fil a l'agulla.

Si procurem comprar el mínim d'envasos possibles, evitarem la generació de residus. Per fer-ho tenim moltes opcions a l'abast, com ara comprar a granel, comprar productes en botigues especialitzades, on podem dur envasos reutilitzables (no només de productes alimentaris, sinó també productes d'higiene i neteja de la llar), etc.

Una altra cosa que hem de tenir en compte són els envasos que fem servir per transportar la compra: si fem servir opcions reutilitzables com ara bosses de roba, carros o cistells de vímet, reduïrem els envasos com les bosses de plàstic, que, si bé és cert que es poden reutilitzar, tenen una vida útil molt més curta.

3. D'on venen els productes que he comprat?

- A** He mirat de comprar productes de proximitat conscientment
- B** La majoria són productes de proximitat
- C** La majoria provenen d'altres països o continents
- D** La veritat és que no m'hi he fixat

Escoltem el consumidor:



Vull poder menjar maduixes tot l'any!



Penso el menú segons els aliments de temporada disponibles.

Km0

L'origen llunyà dels aliments i productes que consumim té un impacte ambiental molt gran. Avui dia tenim a la nostra disposició productes que provenen d'altres països o fins i tot d'altres continents. Sovint arriben fins aquí en vaixell i, per al transport, es consumeixen grans quantitats de combustibles fòssils.

Comprar productes de proximitat és sinònim de comprar productes de temporada, en tant que molts dels aliments que creixen a prop de casa nostra no creixen durant tot l'any, sinó només en una estació determinada. Si trobem taronges a l'agost

o albergínies al febrer, podem sospitar que aquests aliments provenen d'altres parts del món i que, per tant, han deixat darrere seu una llarga estela de gasos amb efecte d'hivernacle.

Consumir aliments de proximitat també fa que s'enforteixi l'agroeconomia del nostre territori, que es torna més resistent econòmicament. Sovint, quan anem a comprar, podem trobar indicat a l'etiqueta o a la botiga on s'ha produït cada producte. Per fer una compra socialment i ambientalment més responsable, cal que ens acostumem a mirar d'on provenen els productes.

4. Quins productes he comprat?

- A** No he comprat productes processats i/o rics en greixos, sucres i sals
- B** Pocs dels productes són processats i/o rics en greixos, sucres i sals
- C** Bastants dels productes són processats i/o rics en greixos, sucres i sals
- D** La majoria dels productes són processats i/o rics en greixos, sucres i sals

Escoltem el consumidor:



El pa de motlle és més bo i dura més que el pa que venen al forn.



M'agrada menjar sa, per això evito els aliments processats.



Els aliments processats solen ser rics en greixos, sucres i additius artificials. Això pot fer que siguin més atractius, però si es consumeixen de manera habitual, s'augmenta el risc de patir malalties com ara càncer, diabetis o obesitat. Aquests aliments, a banda de ser perjudicials per a la salut, fomenten la cultura de

la immediatesa i uns hàbits alimentaris que posen per davant la productivitat abans que la salut; una cultura en la qual cuinar significa «perdre el temps». A més, els aliments processats solen comercialitzar-se en envasos no reutilitzables i fan que augmentin els residus d'un sòl ús (cosa que es podria evitar fàcilment).

Tradicionalment, cuinar ha estat una tasca domèstica que ha recaigut en les dones. Amb l'aparició del menjar ràpid, la cuina es desnaturalitza, s'infravalora i s'invisibilitza encara més, com altres tasques essencials del dia a dia.

5. Quina quantitat de productes d'origen animal he comprat?

- A** No he comprat productes d'origen animal
- B** Només he comprat productes làctics i/o ous
- C** He comprat per consumir carn i/o peix en menys de 7 àpats a la setmana
- D** He comprat per consumir carn i/o peix en 7 o més àpats a la setmana

Escoltem el consumidor:



Puc menjar tanta carn i peix com vulgui si és de proximitat?



Menjo aliments de proximitat i ecològics i el mínim de carn possible per ajudar a mitigar el canvi climàtic.

1 kg de carn de pollastre = 4.325 L d'aigua



L'impacte ecològic del consum càrnic, tant en termes hídrics com atmosfèrics, és molt gran. Per exemple, per produir 1 kg de carn de porc es consumeixen 6.000 L d'aigua potable. Aquest consum d'aigua varia segons la mida de l'animal, ja que els requeriments alimentaris i d'hidratació són diferents. A més, la ramaderia intensiva, que correspon al 90 % de la ramaderia global, contribueix en un 14,5 % a l'emissió de gasos amb efecte d'hivernacle a escala global, i per tant, al canvi climàtic. Pel que fa al peix, a Catalunya es consumeix més peix del que es produeix; és per això que s'ha d'importar d'altres territoris, amb les consegüents emissions de gasos amb efecte d'hivernacle associades al transport fins a casa nostra. A més, el peix que es ven al supermercat s'acostuma a pescar amb el mètode d'arrossegament, el qual destrueix el fons marí i n'elimina

tots els éssers vius sense cap mena de discriminació. De fet, una gran part dels éssers vius que es capturen amb aquest mètode no es comercialitzen i es tornen a llençar al mar, sovint morts. Un altre problema és la sobrepesca, que impedeix la regeneració dels ecosistemes. Si se segueix a aquest ritme, a mitjà o llarg termini moltes espècies s'extingiran i l'ecosistema quedarà alterat. D'altra banda, cada cop es consumeixen més productes vegetals que són d'importació i que, per tant, tenen una elevada petjada de carboni associada al transport i a la conservació. La solució és senzilla: seguir una dieta equilibrada, que sempre contingui aliments d'origen vegetal i, un o dos cops per setmana, productes d'origen animal, tots de proximitat i ecològics. Així cuidarem la nostra salut i ens ajustarem al que la Terra pot oferir als seus habitants.

1 kg de carn de vedella = 15.415 L d'aigua

6. Malbaratament alimentari

- A** Abans d'anar a comprar he mirat el que tenia i he previst el que compraria
- B** He intentat comprar només el que em calia, però sense haver mirat què tenia a casa
- C** He comprat més coses de les que necessitava, però segurament ho gastaré tot abans que es faci malbé
- D** He comprat més coses de les que necessitava i alguna cosa se'm farà malbé, com em sol passar...

Escoltem el consumidor:



A mi no em cal llista per anar a comprar.



Si compro només el que necessito, previndré el malbaratament alimentari.



Un altre aspecte important per aconseguir un consum sostenible i reduir el malbaratament alimentari és tenir en compte la quantitat de productes que comprem. Per això cal agafar l'hàbit de preveure què ens falta i no comprar més del que sigui necessari, sobretot en el cas dels productes frescos, que es fan malbé de pressa i s'hauran d'acabar llençant. A la Unió Europea, cada any es malbaraten 88 milions de tones d'aliments, amb un cost associat de 143.000 milions d'euros.

De tots els aliments que es malbaraten, un 30 % es descarten durant la producció i el processament.

Durant la comercialització se'n perden un 5 %.

En el sector de l'hostaleria i a les llars, però, és on se'n llencen més: fins a un 65 %.



Comprova els teus resultats!

En funció de les respostes que has marcat en les preguntes anteriors, et proposem que facis el càlcul de la puntuació obtinguda en l'enquesta segons la taula següent.

	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6
Resposta A	0	0	0	0	0	0
Resposta B	1	1	1	1	1	1
Resposta C	2	2	2	2	2	2
Resposta D	3	3	3	3	3	3

Suma't o resta't punts si...

- Fas recollida selectiva **(-1 punt)**
- Tens un hort a casa **(-1 punt)**
- Llences menjar setmanalment perquè se't podreix, caduca, etc. **(+1 punt)**

Més de 17 punts

Hauries de prendre consciència de la situació del planeta en què vius. Les teves accions i decisions individuals tenen un efecte en la resta de la societat i dels éssers que t'envolten. Un model de vida com el teu, en quant a consum, no és sostenible, i si tothom fes el mateix destrossaríem el planeta en pocs anys. Planteja't de fer un canvi en la teva manera de consumir: encara no és massa tard i tots els habitants del planeta hi sortirem guanyant!

Entre 11 i 16 punts

Les teves accions individuals tenen repercussió a escala global i si no remem plegats en la mateixa direcció, costarà molt de fer el canvi. Encara et queda camí per assolir un consum responsable i sostenible, per això t'encoratgem a modificar la teva manera de consumir i de relacionar-te amb el menjar. Un canvi és possible i tu n'ets una peça clau!

Entre 5 i 10 punts

Tot i no fer un consum completament sostenible, les teves accions van molt ben encaminades. Gràcies a persones com tu un canvi en el model de consum és possible. T'animem a fer alguns canvis més en la teva manera de consumir per ser encara més sostenible. Endavant!

Entre 0 i 4 punts

Enhorabona! El teu model de consum és admirable, ets un exemple a seguir. T'encoratgem a animar altres persones del teu voltant a emprendre les mateixes accions per tenir un consum més sostenible i responsable.

La petjada dels aliments

El primer pas cap a un consum responsable i sostenible és **ser conscients de l'impacte que genera el consum que fem per tal de poder emprendre un canvi en la direcció correcta**. Com hem vist amb l'enquesta anterior, un consum responsable no només passa per anar a comprar amb un cistell o una bossa de roba, sinó que també té a veure amb els elements que s'indiquen a la dreta.

ON consumim (els petits establiments i les cooperatives de consum local són l'opció més sostenible des d'un punt de vista social i ambiental).

QUÈ consumim.

D'ON PROVÉ allò que consumim.

QUINA QUANTITAT de productes consumim.

QUINS RESIDUS generaran els productes que comprem i **COM** gestionem els residus que encara generem (si els separem per poder fer una recollida selectiva que permeti transformar els residus en nous productes, és a dir, reciclar-los).

El concepte de *petjada* fa referència als **impactes que té la producció d'un aliment en diferents dimensions**. Per a la producció d'una poma, per exemple, hem de tenir en compte la superfície que es fa servir per al seu cultiu (**petjada ecològica**); l'aigua que es fa servir (**petjada hídrica**), i la quantitat de diòxid de carboni i altres gasos

amb efecte d'hivernacle que s'emeten de manera directa o indirecta per la seva producció: transport, fabricació de fertilitzants i herbicides, fabricació d'envasos... (**petjada de carboni**). La petjada de carboni se sol posar en unitats de superfície corresponent a la superfície de terra aproximada que es necessita per fixar el carboni emès.

Si entreu a l'enllaç següent, trobareu una **calculadora** que us permetrà descobrir quin és l'impacte en emissions de gasos

(petjada de carboni) i en consum d'aigua (petjada hídrica) de la producció de diferents tipus d'aliments i fer comparatives amb aliments similars.

www.elvalordelsaliments.cat/calculadora/

Per a més informació

<https://crearsalud.org/por-que-evitar-alimentos-procesados/>

<https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery/>

<https://plataformazeo.com/ramaderia-intensiva-quant-co2-emet/>

<https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/qu-ocultan-las-estrellas-de-neutrones-765/impacto-ambiental-de-la-importacin-de-frutas-y-verduras-17427>

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/piramide_alimentacio_saludable/poster_piramide.pdf

