

A Mercabarna estem compromesos amb la dieta mediterrània: per això organitzem les campanyes '5 al dia' i 'Creix amb el peix', juntament amb els gremis majoristes.

Amb aquestes campanyes pretenem que els nens i nenes prenguin consciència de la importància de tenir una dieta equilibrada amb els aliments frescos com a base.

Aquest fulletó complementa les activitats de les campanyes infantils en un àmbit al qual Mercabarna també aboca esforços: la lluita contra el malbaratament alimentari.



www.5aldia.es



www.creixambelpeix.cat



mercabarna

C. Major de Mercabarna, 76 | 08040 Barcelona
Tel. 93 556 30 00 | www.mercabarna.es | mb@mercabarna.cat

A Mercabarna ens preocupa el malbaratament d'aliments



Ens ajudes a reduir-lo?

SÍ

NO

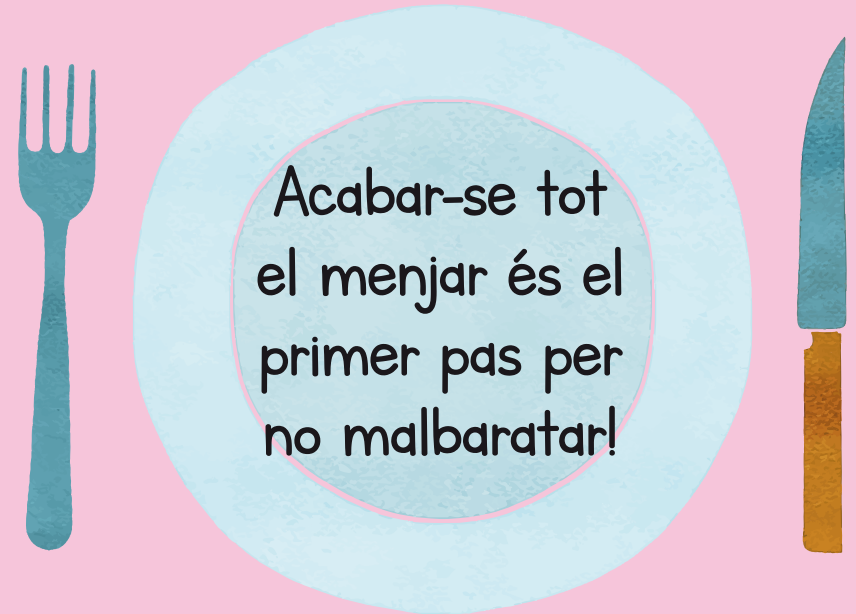


mercabarna

Què és el malbarament alimentari?

És l'acció de desaprofitar aliments que es podrien haver consumit. Cada cop que llences menjar a les escombraries, estàs malbaratant aliments.

Segons
l'Organització de les
Nacions Unides (ONU),
més de 100 milions de
persones al món passen fam.
Cada català llença a
les escombraries
35kg de menjar a l'any.
Això no pot ser!



Perfecte!



Gràcies per ajudar-nos a
no malbaratar aliments!
Comencem!

N'estàs segur?



Va, ajuda'ns, ens
divertirem i tots
hi guanyarem!

El qüestionari del malbaratament

Completeu en família el següent qüestionari, triant l'opció que més s'apropa al vostre comportament i esbrineu què esteu fent a casa vostra per lluitar contra el malbaratament i com podeu millorar-ho!



A l'hora de fer la compra...

- a** ☐ Revisem el rebost i la nevera, pensem què cuinarem els dies posteriors i fem una llista de la compra.
- b** ☐ Anem directament al mercat o el supermercat i omplim la cistella amb allò que ens ve de gust.
- c** ☐ Donem un cop d'ull a la nevera i anem a fer la compra amb la intenció de tornar a omplir-la del que mengem habitualment.

Cal fer bé la llista de la compra

- Planifiquen la compra d'aliments en funció del consum i del que tenim al rebost: cal fer una llista de la compra responsable!
- Aneu a comprar amb la panxa plena. Evitareu les temptacions i fareu una compra més racional!
- No descarteu alguns productes per motius estàtics. La "fruita lletja" pot ser molt bona!



La nevera de casa...

- d** ☐ Està molt ben ordenada: en funció de la data de consum preferent dels productes, amb el menjar cuinat en recipients hermètics ben a la vista, la verdura al seu calaix, la carn i el peix a la part més freda i vigilant que no regalimi...
- b** ☐ Sembla un Tetris en què entaforem el menjar en els espais que queden lliures, sense gaire ordre.
- c** ☐ Tenim espais definits per a cada família d'aliments, però una part del menjar se'ns fa malbé i l'hem de llençar.

La nevera, sempre ordenada!

- Mantenir la nevera ordenada és fonamental, amb la carn i el peix a la part més freda.
- Els productes que caduquin abans, poseu-los a primera fila.
- Les restes de menjar cuinat, cal guardar-les a la nevera en recipients hermètics.
- Els ous, millor a la nevera i amb la punta cap avall.





El congelador de casa...

- a** ☐ És el nostre gran aliat contra el malbaratament: el fem servir per congelar menjar preparat en racions individuals, llegums cuits, pa...
- b** ☐ Sobretot conté menjar de fregidora: croquetes, patates fregides, varetes de lluç... No el fem servir gaire per congelar menjar preparat que puguem aprofitar més endavant.
- c** ☐ Hi barregem una mica de tot. Ens serveix algunes vegades per aprofitar els aliments, però de vegades acabem llençant menjar congelat.

El congelador, un bon aliat

- El congelador ha d'estar a **-18°C**.
- Si congelem **aliments cuinats**, millor fer-ho **en racions individuals**.
- Cal indicar la data en què s'ha congelat el menjar, que no dura per sempre!
- **La millor forma de descongelar aliments és a la nevera**, amb temps. I si no, millor al microones que a fora de la nevera.



Les fruites i hortalisses...

- a** ☐ Estan separades segons la maduració dels aliments: pomes, peres i taronges sempre lluny de la resta. Patates i cebes també separades entre elles i fora de la nevera. I si ens ve de gust menjar-ne, triem la més madura.
- b** ☐ Estan emmagatzemades al mateix lloc, totes juntes. I a l'hora de consumir-les agafem les que tenen més bona pinta. Si estan lletges, van a les escombraries.
- c** ☐ Les tenim juntes, però vigilem que no se'ns facin malbé. I si es passen una mica de madures, fem amb elles batuts, sucus o altres receptes per aprofitar-les.

Consells per conservar-les

- A l'hora de menjar una peça de fruita, triem la més madura. I si està massa madura, fem batuts i sucus!
- Feu la compra de fruites i verdures en petites quantitats i amb freqüència.
- Pomes i peres acceleren la maduració de la resta de fruites, així que cal tenir-les a banda. I la taronja fa madurar la poma!
- No barregeu cebes i patates. Millor separades i ben airejades.



Prenem consciència sobre el malbaratament

El malbaratament a la cadena alimentària



Hi ha malbaratament a cada tram d'aquesta cadena.

Però és a les llars on més es malbarata: més de la meitat del total!

El malbaratament alimentari a Catalunya

Segons l'Agència de Residus de Catalunya, cada any es malbaraten més de **250.000 tones** d'aliments a Catalunya, **35kg** per persona.



El malbaratament d'aliments a casa teva

Les respostes del qüestionari us donaran pistes del nivell de malbaratament d'aliments que feu a casa.

Majoria
d Esteu molt conscienciats per lluitar contra el malbaratament a casa!
Continueu així!

Majoria
b Ups, sembla que malbarateu força aliments... esteu llençant diners a les escombraries i a més esteu perjudicant el medi ambient... Però això pot millorar! Només cal que comenceu a prendre consciència!

Majoria
c Tot i que encara malbarateu, esteu en el camí de minimitzar aquest malbaratament. Millorant alguns hàbits aconseguireu reduir gairebé a zero la quantitat d'aliments que llanceu! Aneu en bona direcció!

Entre tots podem dur a terme un consum més responsable d'aliments.

Mercabarna lluita contra el malbaratament

Saps que bona part del que menges prové de Mercabarna?

Cada dia, aliments frescos de proximitat i d'altres indrets del món arriben a Mercabarna.

Les 700 empreses instal·lades al recinte adapten els aliments a les necessitats dels diferents tipus de clients.

I els detallistes de Barcelona i rodalies (procedents de comerços de barri, cadenes de fruiteries, supermercats, mercats municipals, etc.) i els restauradors acudeixen a aquest gran centre de distribució d'aliments per comprar les fruites i les hortalisses, la carn, el peix i el marisc que després vendran als seus establiments. I que en darrer terme consumireu a casa vostra, al restaurant, etc.



Què fem a Mercabarna per reduir el malbaratament?

Mercabarna és el principal proveïdor d'aliments frescos i saludables de Catalunya.

Més de 2 milions de tones d'aliments comercialitzats a l'any.

Per aconseguir que aquests aliments s'aprofitin al màxim, prenem una sèrie de mesures:

- Estem realitzant l'aïllament tèrmic de tots els punts de venda, de forma que els productes es conserven millor.
- Cedim al Banc d'Aliments unes instal·lacions refrigerades de 425 m² a dins del recinte de Mercabarna.

1.500.000 kg d'aliments donats al Banc d'Aliments cada any!

- Estem desenvolupant el nou Centre d'Aprofitament d'Aliments de Mercabarna. Aquest equipament ens permetrà incrementar el volum de fruites i hortalisses aprofitables per al consum, i distribuir-les a les persones que més ho necessiten.
- I a més, contribuïm a conscienciar els nens i nenes que participen a les nostres campanyes infantils, i també les seves famílies, mitjançant diversos recursos pedagògics contra el malbaratament.