

Semana europea de la prevención de residuos 2017

¿Quiénes somos?

Organización sin ánimo de lucro (ONG)

Trabajamos contra las desigualdades en materia nutricional en el mundo

¿Dónde? En Gambia, en Latinoamérica y en Barcelona.

¿Cómo? Ayuda humanitaria, cooperación, educación y formación



BCN Comparteix el Menjar

Para aprovechar la comida de empresas alimentarias, hoteles y escuelas que se tirarían a la basura.



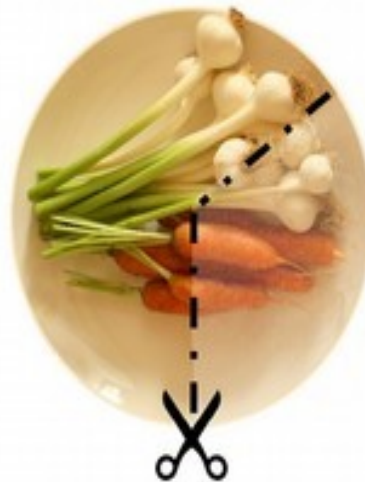
¿Qué hemos conseguido?

- Hemos recuperado y distribuido más de 159 toneladas de comida.
- Hemos reducido en más de 720 toneladas las emisiones de CO2.
- Más de 75.000 personas se benefician cada año del proyecto.
- Se distribuyen una cantidad aproximada de 150 comidas al día

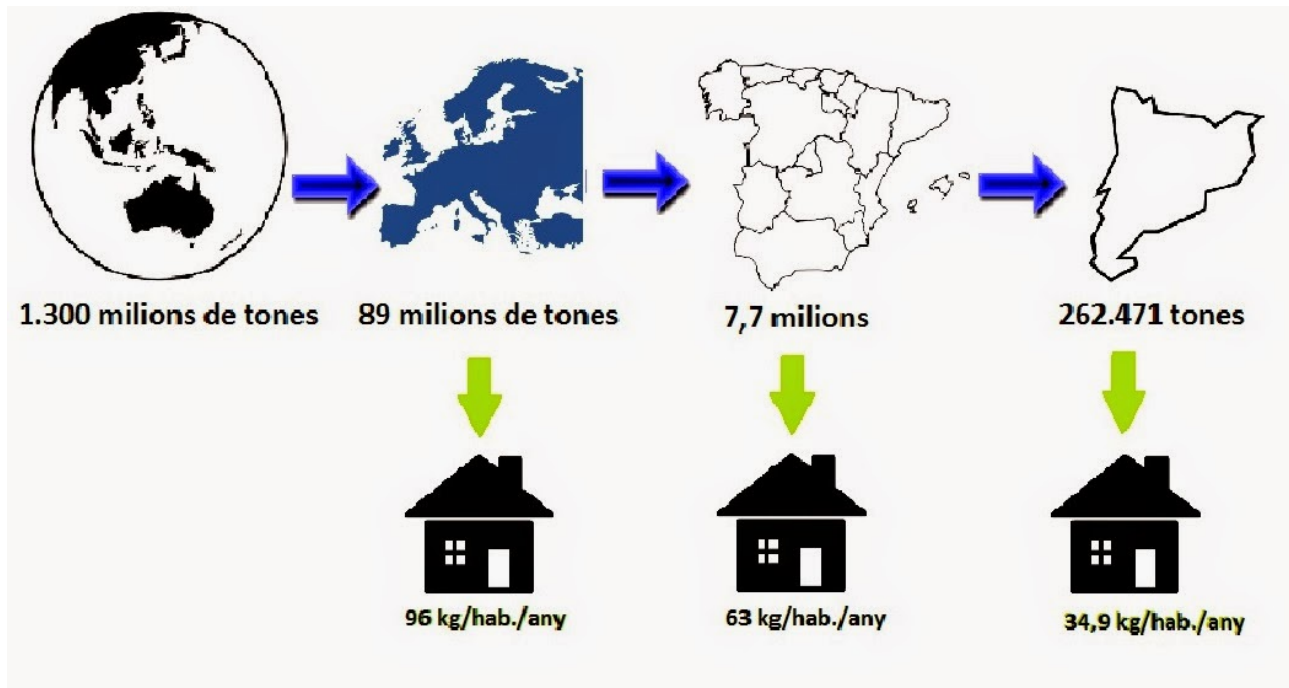


¿Qué puedes hacer tú?

**Un terç del menjar
produït al món
acaba a les escombraries**

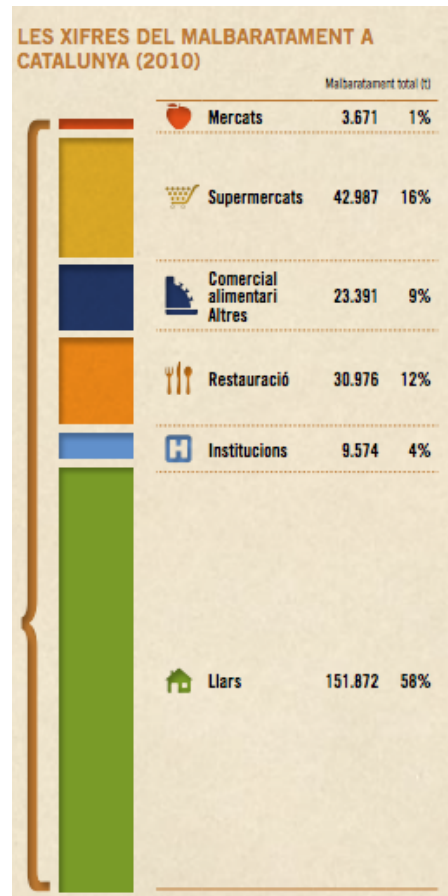


Desperdici alimentari



Las cifras del desperdicio alimentario en Cataluña:

- Mercados: 1%
- Supermercados: 16%
- Comercio alimentario: 9%
- Restauración: 12%
- Instituciones: 4%
- Hogares: 58%



262.471 tones



A Catalunya es llencen 262.471 tones d'aliments sòlids que serien aprofitables. Això s'ha qualificat com a malbaratament alimentari.



151.000 tones

El 58% del malbaratament es produeix **a les llars** (151.800 tones)

Per tant, cada any es malbaraten **34,9 kg per habitant**, que equival a **112€ per persona** i any.

34.9 kg



=



112€

Sabies que aquesta xifra equival a llençar el menjar consumit durant **25,5 dies** i que, amb aquest menjar, es podrien nodrir **més de 500.000 persones** durant un any?

Font: L'estudi Diagnosi del malbaratament alimentari a Catalunya ARC-UAB 2012.

Què pots fer tu per aprofitar el menjar?



Planifica els teus àpats

Quants sereu a taula? Organitza menús saludables abans d'anar a comprar. Tingues en compte el que ja tens a la nevera, al congelador i al rebost. Fes una llista de tot allò que et fa falta i aprofita per comprar productes de temporada. No oblidis agafar les bosses!

Què pots fer tu per aprofitar el menjar?



Comprova la caducitat dels aliments

A casa comprova les dates de caducitat dels aliments que tens a la nevera i situa al davant els que cal consumir abans. En el moment de comprar comprova si els productes que es deterioren ràpidament tenen data suficient per poder-se menjar.

Què pots fer tu per aprofitar el menjar?



Pensa en la teva butxaca

Quan desaprofites menjar malbarates els teus diners. Compra en quantitats adequades i evita les ofertes que no s'ajustin a les teves necessitats, ja que potser no t'ho acabaràs tot. El producte més car és el que no fas servir i acabes llençant!

Què pots fer tu per aprofitar el menjar?



Ajusta la temperatura de la nevera

Els aliments crus com carn, peix, pollastre, ous, etc., s'han de conservar entre 1 i 5 °C. La nevera hauria d'estar a 5 °C a la part central. Posa-hi un termòmetre i adequa la temperatura. Comprova que les portes i els calaixos estiguin ben tancats.

Què pots fer tu per aprofitar el menjar?



Respecta les indicacions de conservació dels aliments

Respecta les indicacions sobre conservació presents a l'envàs, tant per als aliments que necessiten fred com per a aquells que no, però que han d'estar resguardats de la llum, la calor i la humitat. Segueix també les instruccions d'ús en cada cas.

Què pots fer tu per aprofitar el menjar?



Fes una rotació ordenada

Organitza els aliments a la nevera, el congelador i el rebost per tal de trobar a primera línia els que cal consumir primer. Així prevens que es malmetin i que hakis d'acabar llençant-los.

Què pots fer tu per aprofitar el menjar?



Ajusta les racions

Serveix-te el que saps que et menjaràs per la gana que tens i evita excessos que segurament deixaràs al plat i acabaran a la brossa. Cuina la quantitat justa de menjar i així evitaràs que en sobri.

Què pots fer tu per aprofitar el menjar?



Aprofita les sobres

En cas que et sobri menjar, mira d'aprofitar-lo: per a la carmanyola de l'endemà, per a congelar o per altres receptes (amanides, pasta, cremes, croquetes, etc.). Amb la fruita madura pots fer batuts o pastissos. Amb les verdures que es comencen a marcir pots fer cremes o sopes.

Què pots fer tu per aprofitar el menjar?



Congela

Pots congelar aliments amb data de caducitat propera que no hakis de consumir si han estat conservats adequadament. També pots congelar menjars que hakis cuinat, en porcions adequades, o el pa sobrant, en rodanxes.

Què pots fer tu per aprofitar el menjar?



Fes el teu compostatge

Si tens hort o jardí, pots fer el teu propi adob per a les plantes transformant les restes orgàniques, com les peles de fruites i verdures, en compost, un adob natural útil per a l'agricultura i la jardineria.

¿Y cuando vamos a un restaurante?

Remenja'mmm
Massa bo per llençar-ho

www.remenjammm.com

#remenjammm

Remenja'mmm

Massa bo per llençar-ho



Boníssimmm!

Porta'mmm a casa si no m'has pogut acabar

Ressopa'mmm!

www.remenjammm.com #remenjammm

GRÀCIES!!

Pots contactar amb nosaltres:

Nutrició Sense Fronteres info@nutriciosensefronteres.org