

REUS

CONTRA EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

El dret a l'alimentació de les persones és un dret humà universal de compliment jurídicament obligatori per a tots els estats que han ratificat la Declaració Universal dels Drets Humans. El model de producció, aprovisionament, distribució i consum d'aliments actual ha estat incapaç de resoldre els problemes de seguretat i de sobirania alimentària de la població mundial. **Gairebé 900 milions de persones pateixen una dieta insuficient i pobre**, mentre un terç del primer món pateix obesitat per causa d'una ingesta excessiva o inadequada.

És un escàndol que arreu del planeta malbaratem aliments quan hi ha persones desnodrides. **Només amb la meitat de les pèrdues alimentàries actuals es podria nodrir tota la població que actualment passa gana al món.**

El malbaratament alimentari s'esdevé en totes les etapes de la cadena de proveïment d'aliments. L'Organització de les Nacions Unides per l'Alimentació i l'Agricultura calcula que un terç dels aliments produïts els perdem en el trànsit de l'agricultura al consum final. En els països menys desenvolupats el malbaratament és més palès en la producció agrícola i en la conservació dels aliments. **En els països més desenvolupats el malbaratament és més present en la producció agroindustrial, la distribució i en els consumidors finals.**

La pèrdua d'aliments afebleix l'economia, fa menys competitives les empreses, encareix la despesa de les llars i obliga als poders públics a destinar recursos per gestionar els excedents i les pèrdues alimentàries que haguéssim pogut aprofitar.

Els efectes ambientals del malbaratament es palesen en la reducció de terres fèrtils disponibles, en la pèrdua de diversitat biològica, en el balafament d'aigua potable i energia i contribueix a l'emissió de gasos d'efecte hivernacle.

És per aquests motius que el malbaratament alimentari apareix cada cop més a l'agenda política i en les accions dels poders públics i els agents privats.

Llegeix el manifest complet i signa'l a
WWW.RECICLAR.REUS.CAT

**NO ET QUEDIS INDIFERENT,
SIGNA EL MANIFEST!**



**ELS REUSENCES
LLENCEM CADA DIA
10,3 TONES
DE MENJAR**



**#jonollenço
#malbaratament**

CONSELLS PER NO LLENÇAR ALIMENTS

1

PLANIFICA ELS TEUS ÀPATS I COMPRA NOMÉS EL QUE NECESSITES

Si fas llistes d'allò que necessites abans d'anar a la botiga o el mercat no compraràs més aliments dels que et fan falta. Així evitaràs que es puguin fer malbé i els hagi de llençar. I prioritza els productes de temporada i de proximitat!

2

FIXA'T EN LES ETIQUETES DE CADUCITAT DELS ALIMENTS

Comprova la data de caducitat dels aliments abans de comprar-los, calculant sempre el temps que trigaràs a consumir-los per evitar que es facin malbé. Al rebost i a la nevera, posa davant els que tenen una caducitat més propera.

3

CONSERVA CORRECTAMENT ELS ALIMENTS

Comprova i segueix les indicacions de conservació dels aliments. Ajusta la temperatura de la nevera i procura conservar els aliments crus (com carn, peix i ous) entre 1 i 5 °C. I recorda, la nevera sempre ben tancada!

4

CONGELA ELS ALIMENTS I ALLARGA LA SEVA VIDA

La congelació allarga la vida dels aliments tant crus com cuinats. Recorda complir les condicions de conservació adequades per a cada element. Quan congelis aliments organitza paquets amb racions ajustades a cada menjada.

5

QUAN VAGIS A UN RESTAURANT, EMPORTA'T EL QUE ET SOBRA

Quan et prenguin la comanda en un restaurant no dubtis a preguntar la quantitat de menjar que porta cada ració. Demana només allò que saps que et podràs acabar. En cas que et sobri, venç la vergonya i demana que t'ho posin per emportar!

6

REAPROFITA ELS ALIMENTS I ESTALVIA

L'aliment més car és aquell que no es menja i acaba a la brossa. Si controles la caducitat dels aliments i reaprofites el menjar que et sobra la teva butxaca ho notarà. No llencis res i practica la cuina d'aprofitament!

7

PENSA EN QUI NO EN TÉ

No llencis menjar en bon estat a la brossa. Hi ha moltes maneres d'evitar-ho i la majoria suposa petits gestos. Només amb la meitat de pèrdues alimentàries es podria nodrir tota la població que actualment passa gana al món.

PRACTICA LA CUINA D'APROFITAMENT!

Existeixen receptes boníssimes que pots elaborar per aprofitar els aliments que et sobren o estan a punt de fer-se malbé a la teva nevera. Només cal que busquis a Internet "cuina d'aprofitament" i hi trobaràs cente-

nars de propostes. De moment, aquí en tens una mostra. **Atreix-te a practicar la cuina d'aprofitament, estalvia i contribueix a no malbaratar aliments en bon estat!**

SOPA D'ALL

PER APROFITAR

Pa dur, restes de pernil salat i ous amb data de caducitat propera



INGREDIENTS

Llesques de pa que ens hagi sobrat; 8 dents d'all; 1'5 litres de brou; encenalls o pernil salat tallat a trossets; 6 ous; oli i sal.

ELABORACIÓ

Torrar el pa. Saltar el alls en una mica d'oli perquè agafi gust. Afegir el brou i el pa juntament amb el pernil. Deixar coure 5 minuts. A darrera hora afegir-hi els ous i remenar ràpidament (els podem abocar ja batuts si no volem que ens quedi una textura filosa). Retirar del foc i deixar reposar 5 minuts més abans de servir. Opcionalment, tirar-hi per sobre formatge ratllat.

CROQUETES DE BROU

PER APROFITAR

La carn d'olla i les restes de verdura d'haver fet brou



INGREDIENTS

350 gr. de restes de carn i verdures del brou; 30 gr. de pinyons; 400 ml de llet; 3 cullerades de farina; una ceba; oli i sal.

ELABORACIÓ

Sofregir a la pella amb una mica d'oli una ceba tallada. Afegir-hi els pinyons i les restes del brou esmicolades i sense ossos. Abocar-hi la farina i integrar-la amb la resta d'ingredients. Afegir-hi la llet i remenar fins que s'espesseixi la barreja. Rectificar de sal, treure del foc i deixar refredar. Fer la forma de les croquetes amb la massa, arrebossar-les i fregir-les amb oli ben calent.

TRUITA DE FRUITES

PER APROFITAR

Fruita madura que estigui a punt de fer-se malbé (sempre de temporada!), peles de taronja



INGREDIENTS

450 gr. de fruita del temps, 80 gr. de sucre morè, 4 ous, 1/2 cullerada de canyella, peles de taronja, una mica d'oli o mantega.

ELABORACIÓ

Trossejar les fruites i saltar-les a la paella amb un rajolí d'oli o la mantega i el sucre morè. Afegir la fruita als ous batuts. Cuinar la barreja com una truita, fins que estigui ben quallada. Servir empolvorant-hi per sobre la canyella i/o sucre en pols. Es pot acompanyar amb les peles de taronja confitades (que es poden fer prèviament bullint-les amb aigua i sucre a parts iguals).



UNA CIUTAT COM REUS LLENÇA
12 MILIONS D'EUROS
EN ALIMENTS CADA ANY

Font: Agència de Residus de Catalunya



CADA CIUTADÀ LLENÇA
A L'ANY 35 QUILOS
DE MENJAR

