

# STOP

al malbaratament  
alimentari!



## Abans d'anar a comprar

- Vaig a comprar almenys un cop per setmana. Prefereixo comprar fresc i per a períodes curts: tindrè menys estoc a casa i em serà més fàcil conservar-lo.
- Intento planificar els àpats de la setmana. Si sé el que vull menjar puc analitzar si faré un consum equilibrat i saludable.
- Faig la llista de la compra: miro què hi ha a la nevera, al congelador i al rebost, així evitaré comprar allò que ja tinc! Tinc en compte si faré àpats a fora, si tindrè convidats o si celebraré algun esdeveniment especial.



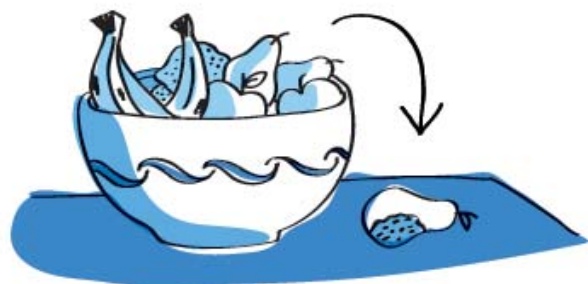
## Quan estic comprant

- Quan sóc a la botiga o al mercat segueixo la llista de la compra que he elaborat i, a més, verifico les dates de caducitat i de consum preferent dels productes.
- Estic a l'aguait de les ofertes i de les promocions, perquè de vegades amaguen la intenció de la botiga de desfer-se d'estocs. El producte més car és aquell que compro i no consumeixo!!
- M'asseguro que l'envàs no està fet malbé i que els aliments estan en bon estat.
- Faig la compra seguint un ordre: l'última secció sempre és la de productes frescos, refrigerats i congelats. Aquests últims me'ls enduc en una bossa isotèrmica per no trencar la cadena de fred.
- Compro les quantitats que es corresponen amb el nombre de comensals.
- Trio productes de proximitat i de temporada. Així col·laboro a evitar que el menjar es faci malbé en el transport i en l'elaboració.



## Conservació del menjar a casa. Les dates de conservació i la gestió dels estocs

- Segueixo les instruccions de conservació dels productes: conserveu en un lloc fresc, manteniu-lo en un lloc eixut, preserveu-lo de la llum solar...
- Tinc presents les dates de durada dels productes. Alguns aliments són mengívols si la data de durada mínima ja ha passat. Per a distingir-los els separo entre els que indiquen:
  - Data de caducitat: consumeixo aquests productes abans que arribi la data indicativa.
  - Data de consum preferent: si tinc algun producte amb la data indicativa superada en comprovo l'estat i el consumeixo sempre que no hi hagi signes externs de que s'hagi fet malbé.
- Ordeno el rebost i la nevera tenint en compte les dates de durada dels productes. Els productes amb menys durada els poso més a l'abast.
- Trec de la fruitera les fruites que s'estan florint perquè les peces podrides contaminen les bones.



## Conservació del menjar a casa. La bona utilització de la nevera i del congelador

- Els congeladors han de mantenir la temperatura com a mínim als  $-18^{\circ}\text{C}$ . Si la temperatura del vostre congelador està per sobre del  $-18^{\circ}\text{C}$  les dates de conservació dels aliments són més limitades i depenen de les característiques de l'aparell.
- Netejo la nevera sovint per evitar la proliferació de bacteris. Una repassada amb un drap humit amb bicarbonat sòdic és un bon desinfectant.
- No poso els productes frescos en bosses de plàstic, ja que afavoreix la condensació i és un caldo de cultiu per a microorganismes. Conservo els aliments frescos tancats en carmanyoles, perquè aquestes eviten la proliferació de fongs i bacteris.
- Ordeno els productes al prestatge que els correspon segons les temperatures. Ho faig segons les instruccions de la nevera o del congelador, que indiquen quin és el millor lloc per a conservar cada aliment.
- Dedico un espai de la nevera per a aquells menjars que cal consumir ràpidament, així no se'm fa malbé cap aliment.
- Congelo els aliments que vull que durin més i mai no congelo aquells aliments ja caducats o amb dates de caducitat massa properes.





## Quan faig el menjar

- Em fixo en l'estat dels productes que tinc emmagatzemats: consumeixo primer els productes començats, els que vaig comprar fa més temps (*first in, first out*) o els que s'acosten a la seva data límit de consum.
- Cuino les quantitats justes en funció dels comensals i dels àpats que vull fer. Quan preparo una recepta, respecto les dosis recomanades i faig servir el vas dosificador, la balança, la cullera de sopa o de postres... Una bona proporció evita que sobri menjar.
- Un cop fets els menjars s'han de consumir, refrigerar o congelar en un interval de dues hores.
- Procuo cuinar plats que també es puguin menjar l'endemà. Alguns plats fins i tot són més bons reescalfats!



## A taula

- Serveixo les porcions que em demanen i sempre ofereixo menjar sense insistir en excés.
- Menjo amb pausa i assaboreixo el menjar. M'acabo sempre el que em serveixen, escuro el plat. Deixar menjar al plat és una desconsideració cap a tots els que han participat en l'elaboració.
- Si sobra menjar l'ofereixo als amics perquè se l'enduguin a casa. Sempre tinc una carmanyola a punt!

## Sobralles o l'àpat de refetons

- Sempre descongelo els productes a la nevera, així també estalvio energia per a refredar-la. Només uso el microones excepcionalment i no descongelo mai a temperatura ambient o amb aigua corrent.
- Els plats que tinc conservats els reescalfo sempre per sobre dels 75 °C. Els aliments líquids cal que assoleixin la temperatura d'ebullició.
- Les sobres són un bon punt de partida per a un nou plat. Les restes de carn o peix són el complement creatiu d'una amanida d'arròs o de pasta. Un arròs blanc sobrer esdevé un magnífic risotto, una exquisidesa si es passa per la paella amb tall i una crema de verdures. D'unes fruites macades ben triades i ben barrejades amb sucre en trec una mermelada ràpida o una compota si ho passo uns minuts al microones...



## Per saber-ne més:

- ARC. Setmana Europea de la Prevenció de Residus. Fitxa 28. El malbaratament alimentari.
- Ecosonso. Halte au gaspillage alimentaire.  
<http://www.ecoconso.be/Halte-au-gaspillage-alimentaire>
- Waste & Resources Action Programme  
<http://www.lovefoodhatewaste.com/>

## A Facebook :

- Menja Just
- De menjar no en llencem ni mica
- Taste the waste
- Stop spild af mad

És una publicació de:

**UAB**  
Universitat Autònoma de Barcelona  
Oficina de Medi Ambient



Amb el suport de:

 Generalitat de Catalunya  
Departament de Territori  
i Sostenibilitat

 Agència de  
Residus de  
Catalunya

Col·labora:

 Fundació  
Autònoma Solidària  
**URB CAMPUS**

Abril de 2012