

SABIES QUE...?



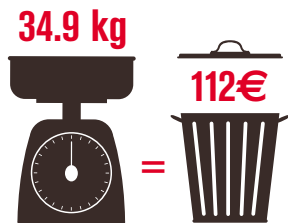
A Catalunya es llencen **262.471 tones** d'aliments sòlids que serien aprofitables. Això s'ha qualificat com a malbaratament alimentari.



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.



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.

10 CONSELLS

| | |
|----|---|
| 1 | Planifica els teus àpats |
| 2 | Comprova la caducitat dels aliments |
| 3 | Pensa en la teva butxaca |
| 4 | Ajusta la temperatura de la nevera |
| 5 | Respecta les indicacions de conservació dels aliments |
| 6 | Fes una rotació ordenada |
| 7 | Ajusta les racions |
| 8 | Aprofita les sobres |
| 9 | Congela |
| 10 | Fes el teu compostatge |



PROU
MALBARATAR
ALIMENTS

Què pots fer tu per aprofitar el menjar?

D.L. :B.9079-2013

CONSELLS PER APROFITAR EL MENJAR



1

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!



2

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.



3

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!



4

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.



5

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.



6

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 hagin d'acabar llençant-los.



7

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.



8

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.



9

Congela

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



10

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.