



ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

MÒDUL 02

A) INTRODUCCIÓ AL MENÚ SOSTENIBLE

Començarem amb una reflexió:

Els termes sostenible i saludable en alimentació, no es poden considerar sinònims.

QUÈ ÉS UNA ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I QUÈ ENS PERMETRÀ?

La FAO ho defineix com aquelles dietes amb baix impacte ambiental que contribueixen a la seguretat alimentària i nutricional i a una vida saludable per les generacions presents i futures.

Per assolir una alimentació sostenible s'ha de tenir molt en compte que a part de la tasca realitzada a través dels menjadors escolars és convenient una implicació directa de les famílies, de les administracions públiques i privades.

Una alimentació sostenible ens permetrà contribuir a definir un sistema alimentari respectuós amb el medi ambient, adaptat al territori i que minimitzi la generació de residus, que aposti per l'agroecologia, vetlli per la igualtat entre homes i dones i garanteixi els drets socials i laborals de les persones que treballen en la producció d'aliments i que miri pel bé de les generacions futures.

COM LA PORTAREM A TERME?

Tant als menús dels centres escolars com en els menús familiars, s'ha de començar a posar l'accent en els criteris de sostenibilitat, identificant les matèries primeres que utilitzarem per la seva elaboració, valorant que hagin estat respectuoses amb l'impacte social, ètic i mediambiental en els indrets de producció i transport.

Avui en dia ens és molt necessari que l'alimentació a la vegada que protegeix la salut de les persones promogui la cura de tots els ecosistemes, una producció i consum responsable i sobre tot una lluita contra el canvi climàtic.

PER QUÈ ES IMPORTANT ASSOLIR AQUEST MODEL?

Una dieta sostenible contribueix a la protecció i respecte de la biodiversitat i els ecosistemes, és econòmicament justa i accessible, nutricionalment adequada innòcua, saludable i a més a més permet l'optimització dels recursos naturals i humans.

D'ON PARTIM?

El model predominant avui en dia és un model industrial, basat en producció intensiva d'aliments, ús d'elevades quantitats de productes químics i d'energia, transport a gran distància de pinsos... i la necessitat d'emmagatzematge durant llargs períodes de temps. Aquest sistema de producció és definitiu a l'hora de fomentar un augment del consum

de productes envasats i congelats en detriment dels productes frescos, uns hàbits nutricionals basats en menjar ràpid, aliments processats i industrials i com a conseqüència un augment dels problemes de salut. A més a més aquest sistema de producció contribueix a la contaminació dels sòls, l'aigua i l'atmosfera i a l'efecte hivernacle.

Per tant podem concloure que aquest sistema és el principal responsable de que la nostra dieta sigui "una dieta insana", de baixa qualitat nutricional i deslocalitzada que genera i manté malalties per excés o per defecte de nutrients i és també malauradament còmplice de la pobresa i la fam a nivell mundial.

QUÈ ENS HA DE RESULTAR PRIMORDIAL A DIA D'AVUI?

Hem d'afanyar-nos a realitzar accions urgents encaminades a canviar de forma radical el sistema alimentari i construir un model saludable i sostenible per a tothom (famílies, menjadors escolars...), una alimentació saludable i sostenible basada en la Sobirania alimentària que contempli millores en els mètodes de producció i distribució dels aliments, l'anàlisi i la modificació d'allò que mengem i la prevenció i reducció del malbaratament alimentari. Promocionar la salut de les persones, respectar la igualtat de gènere, generar un impacte ambiental baix i ajudar a mantenir viu l'entorn rural comporta recomanar el consum d'aliments frescos i de temporada, de producció local, ecològica i basada en models d'agricultura familiar i de venda de proximitat.

QUÈ HEM DE CONSUMIR PER ARRIBAR A SER "UN HUMÀ EMOCIONALMENT I FÍSICAMENT COMPLET I COMPROMÈS AMB UN FUTUR SOSTENIBLE?"

Una gran part del què mengem ha de contenir verdures, fruites, cereals integrals, llegums, fruita fresca, oli d'oliva verge, també podem optar a quantitats moderades de proteïnes d'origen animal. Sempre respectant la filosofia del model alimentari sostenible que es basa en que els productes siguin locals, frescos i de temporada.

Les dietes de salut planetària també han de minimitzar la presència de greixos saturats, cereals refinats, aliments altament processats i sucres afegits, tot ell amb el segell de qualitat adient.

B) MODEL ALIMENTARI SOSTENIBLE

PRODUCTES

PRODUCCIÓ LOCAL

PRODUCTES DE LA TERRA, LA RAMADERIA O LA PESCA QUE S' OBTENEN EN EL LLOC ON ES MENGEN O EN UNA DISTÀNCIA PROPERA AL CONSUMIDOR. ES CONEIXEN COM A PRODUCTES DE KM 0.

QUALITATS

- GENERA UNA MENOR CÀRREGA MEDIAMBIENTAL
- IMPACTA POSITIVAMENT SOBRE L' ECONOMIA LOCAL.
- TRANSPORT DE PROXIMITAT QUE MINIMITZA L' ESCALFAMENT GLOBAL
- MENOR DESPESA DE RECURSOS ECONÒMICS, ENERGÈTICS I HÍDRICS.
- MINIMITZA LA PETJADA ECOLÒGICA.
- REDUEIX L' ÚS DE CONSERVANTS QUÍMICS.
- ESTALVIA PUNTS DE MALBARATAMENT ALIMENTARI.
- MINORA LA NECESSITAT D' EMPAQUETATGE I PLÀSTIC.

FRESCOS I DE TEMPORADA

DISPONIBLES AL MERCAT DE MANERA NATURAL EN DETERMINADES ÈPOQUES DE L'ANY.

QUALITATS

- GENEREN MENOR IMPACTE AMBIENTAL
- TENEN MÉS GUST.
- NO ESTAN EMMAGATZEMATS.
- CONSERVEN INTACTES LA MAJORIA DEL SEUS NUTRIENTS.

C) QUÈ ÉS UN MODEL DE PRODUCCIÓ AGROECOLÒGICA?

*Quan diem ecològic moltes vegades abreviem amb el mot BIO.
En aquests casos actuen com a sinònims, així que si diem ecològic o BIO ens referim al mateix*

L'objectiu principal de la producció agrícola es conservar els recursos naturals i elements de la producció d'aliments com ara el sòl, l'aigua i la biodiversitat.

Les accions es basen en el respecte a les comunitats rurals (els que aporten el material genètic més ben adaptat a les condicions locals) i als principis ètics i humans en la realització d'aquestes activitats.

El cultiu ecològic està controlat per unes premisses molt concretes, determinades per unes entitats que regulen els diferents aspectes de les normatives per a poder atorgar un segell que confirma que aquella casa productora d'aliments ecològics compleix les condicions estipulades, entre elles:

- La no utilització de productes químics obtinguts artificialment.
- La no utilització d'aliments transgènics (OMG, organismes modificats genèticament).
- Afavorir el cultiu de varietats autòctones.
- No modificar el paisatge per al cultiu.
- Limitar la tecnificació de les activitats agrícoles per evitar els efectes sobre la població i l'entorn natural.
- Els productes de la caça i de la pesca d'animals salvatges no es consideren producció ecològica.

Els segells que atorguen aquestes entitats són regulats per organismes internacionals. Els aliments ecològics han de dur per força algun d'aquests segells, si no el duen no podem dir que sigui ecològic o BIO.

Per fer-nos una idea, organismes d'aquest tipus, que atorguen els segells de conformitat amb el compliment de les normatives vigents per a productes ecològics demanen un descans d'anys del terreny per poder conrear un terreny on prèviament s'ha conreat cultiu convencional, és a dir, amb herbicides, sulfats, fosfats etc..

Aquest temps s'obliga perquè el sòl tingui temps de netejar els verins que han impregnat el terra mentre s'ha fet un cultiu convencional.

En conclusió, la incorporació d'aliments de producció ecològica als menús escolars i familiars sempre que siguin de temporada i locals o de proximitat, no s'ha de considerar com un valor afegit sinó com una necessitat i una oportunitat per demanar i afavorir models alimentaris de transició agroecològica que, a més de les tècniques productives ecològiques, persegueixi l'equitat i la sostenibilitat econòmica.

D) REPTES QUE HEM D' AFRONTAR EN LA PROMO- CIÓ D' AQUEST MODEL DE MENJADA FAMILIAR/ ESCOLAR.

1. Sensibilització des de les administracions públiques i estaments privats la introducció de productes ecològics, de proximitat i de temporada.

COM?

Fomentant des de les administracions a través dels seus concursos públics que els productes de proximitat, frescos i de temporada siguin un punt fonamental i definitiu a l' hora de licitar aquests concursos.

Conscienciar els estaments privats perquè ofereixin als seus clients productes de proximitat, frescos i ecològics.

2. Garantir el dret a una dieta diària i de qualitat a l' ambient familiar i als menjadors escolars.

COM?

Realitzar tant les famílies com els gestor dels menjadors escolars, compres directes a les finques dels pagesos i pageses del nostre entorn o adquirir els aliments mitjançant cooperatives agrícoles i de consumidors, agrobotigues del barri, mercats de pagès, grups de consum...

3. Crear xarxes locals que afavoreixin la coordinació de tota la cadena alimentària: del camp a l'escola.

COM?

S' han de generar vincles de coneixement i confiança entre les persones que produeixen aliments i el consumidor a través de la creació d' uns organismes, des dels ajuntaments consells, governs autonòmics, que permetin la interacció entre els dos actors (productors i consumidors). Aquests organismes hauran de:

Facilitar calendaris de collita, adreces de producció, informació de cultius locals, circuit de comercialització i distribució... i treballar de forma directa amb els productors, transportadors... i així obtenir informació solvent del què passa a la zona per afavorir que si hi ha canvis de temps com sequeres, gelades... no condicioni el proveïment.

4. Disminució del consum de proteïna animal.

COM?

Realitzar un consum responsable i conscient. Reduir la quantitat de proteïna animal a petites porcions, no més de tres cops a la setmana. Prioritzar la carn produïda localment i de races autòctones, venuda en fresc i sense plàstic o recipients innecessaris adquirint-la en botigues de barri, cooperatives de productors o consumidors i en mercats. Introduir el consum de proteïna d'origen vegetal (llavors i fruits secs, llegums, pipes de gira-sol, sèsam..).

El pas a una alimentació sostenible no s'assolirà de forma immediata, és clar, però si com a famílies aportem el nostre "petit gra" arribarem a tancar el cercle i afavorirem un món molt més equilibrat, aquest ha de ser el GRAN REPTE.

E) QUÈ PODEM FER PER AJUDAR AL PLANETA?

A CASA

- Planifiquen la compra.
- Realitzeu una ullada a la gelera i al rebost abans de sortir a la compra.
- Feu un llistat i planifiquen el menú setmanal.
- Utilitzeu bosses de tela o un altre material, o carro de la compra. eviteu bosses de plàstic i plàstics.

QUAN ES VAGI A COMPRAR?

- Trieu productes sostenibles. Mireu procedència i manera de produir-lo.
- Reviseu que els productes tinguin el segell d'agricultura ecològica europea. Que els peixos procedixin de pesca responsable, captura sostenible.
- Reviseu que als productes consti el segell de comerç just, com Fairtrade o certificació que ofereixi garanties de sostenibilitat addicionals com la compensació d'emissions.
- Utilitzeu sempre el sentit comú a la vostra compra.
- Recicleu adequadament. El malbaratament alimentari suposa el 8% del total d'emissions globals, segons la FAO
- Trieu productes que continguin menys envasos

El futur ens espera, anar cap a un comerç just on es creïn oportunitats per a productors en desavantatge econòmic, retribucions dignes, transparència en les relacions comercials, erradicació de l' explotació infantil, beneficis socials a les comunitats productores, respecte del medi ambient i equitat de gènere revertirà en el futur de les properes generacions.

F) ON PODEM ADQUIRIR PRODUCTES DE PROXIMITAT, ECOLÒGICS I/O DIRECTAMENT DEL PRODUCTOR O PRODUCTORA?

COOPERATIVES DE CONSUM

Ecofeixes
Agroeivissa
Coop. Agrícola Santa Eulària
Soc. Coop. Agrícola de San Antonio Abad

XARXES DE MERCAT PAGÈS

Mercat de Sant Josep
Es Mercat Santa Eulària
Mercat Pagès, Ibiza
Mercat Vell, Ibiza
Mercat Nou, Ibiza
Mercat de Forada, Sant Antoni
Mercat de Sa Cooperativa, Sant Antoni
Mercat Pagès, Sant Antoni
Mercat des Clot Marès, Sant Antoni

G) BIBLIOGRAFIA

http://pae.gencat.cat/web/content/al_alimentacio/alO1_pae/O5_publicacions_material_referencia/arxiu/2015_Sostenibilitat_Qualitat_alimentseco.pdf
<http://www.fao.org/3/ca9917en/CA9917EN.pdf>
<https://www.soberaniaalimentaria.info/publicados/numero-20/197-los-comedores-escolares>
<https://www.scielo.org/article/rcsp/2007.v33n3/10.1590/S0864-34662007000300019/>
https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/2_Spanish_Why_it_Matters.pdf
https://www.ciudadesagroecologicas.eu/wp-content/uploads/2018/12/InformeSalud_Definitivo_Web.pdf
<http://www.fao.org/3/w2612s/w2612s11.htm>
<https://porelclima.es/equipo/2764-tu-consumo-de-alimentos-influyen-en-el-clima-y-mucho>
<https://ibizaproduce.org/mercados/?lang=es>
<https://www.ultimahora.es/noticias/economico/2020/09/18/1197887/282-cooperativas-baleares.html>
<https://www.anandabio.cat/index.php/alimentacio/alimentacio-ecologica/item/41-alimentacio-ecologica-que-es-aixo>



Eivissa
AL
PLAT