



Illes Balears
Sostenibles



GOVERN
ILLES
BALEARS



Guia de compra d'aliments



MALLORCA AL PLAT / MAIG 2021



FLORCA PLAT

1. Introducció	3
2. On comprar local i ecològic?	4
3. Per què comprar local i ecològic?	5
4. Com identificar un producte d'origen local?..... I un producte ecològic?	6
5. Què hem de comprar?	8
6. Com hem de comprar?	10
7. Recursos i enllaços	13

1. Introducció

La vida actual ens ha conduït a què l'acte de comprar sigui un esdeveniment social, en molts casos. Però quan parlem d'"anar a fer la compra" (d'aliments), aquest acte esdevé qual-
com que volem fer ràpidament i si pot ser en el mateix lloc molt millor. Hem perdut de vista el gaudi que suposa anar a comprar, triar els aliments i després cuinar-los. Hem desvinculat els nostres infants en tot aquest procés, quan només els implicam en el moment d'asseure's a taula. Emperò, aquesta vida actual, que ens sembla imposada i intocable, és la que decidim nosaltres i, per tant, està en les nostres mans voler relacionar-nos amb els aliments d'una altra manera, més conscient, respectuosa i també més lúdica i comunitària.

L'actual guia ens dona algunes pautes per re-situar-nos, per posar en el centre l'alimentació, la pagesia, la natura i la seva biodiversitat. Perquè a APAEMA no entenem la cura de la nostra salut sense cuidar la del nostre entorn, amb tots els éssers vius amb qui cohabitam.

Tot el que decidim durant el moment de la compra té unes implicacions, des del lloc on triam comprar, els productes que comprem, com els comprem, cuinam i ingerim. Totes aquestes decisions tenen impactes, més bons o dolents, damunt la nostra salut i la del nostre planeta.

Sovint ens manca informació sobre l'origen dels productes i com han estat cultivats. I no és estrany, perquè vivim envoltats de publicitat i màrqueting que fa que barregem conceptes com producte fresc, saludable, sostenible, de proximitat, local, ecològic, km0, bio, etc. Tanmateix, és amb la compra directa al pagès o la pagesa que farà que coneguem bé el producte i hi puguem confiar plenament. Precisament, aquest és el sentit de Mallorca al plat, que els menjadors de les escoles puguin abastir-se de productes ecològics de Mallorca, proveïts de manera directa per les persones que els han cultivat. Que les famílies i els infants puguin posar-li cara i conèi-

xer les finques on han estat conreats. Les escoles i les famílies són els referents dels nostres infants i d'on poden aprendre tot el que necessitaran per viure i conviure amb els valors de l'agroecologia com el respecte, el compromís o la justícia.



2. On comprar local i ecològic?

Teniu cinc opcions on comprar productes ecològics i locals reduint la participació d'intermediaris:



1. Als mercats locals de pagesos

(Palma, Santa Maria).



2. A un grup o cooperativa de consum

(grup de consum de Sencelles, supermercat cooperatiu Terranostra, Ecoxarxa, Agrohoritzontal)



3. A una finca



4. Online



5. Als comerços de proximitat



Definició CCC

Per Circuits Curts de Comercialització entenem aquelles formes de comercialització d'aliments que es caracteritzen per l'**absència d'intermediaris** entre el producte final i el consumidor o consumidora, com és el cas de la venda directa o, com a màxim, amb la presència d'un sol intermediari (botiga, comerç, plaça, etc.).

Sabieu que el mercat ecològic de Palma és l'únic mercat de Mallorca on hi venen exclusivament pagesos i pageses? Si teniu dubtes, demanau als placers sobre la procedència dels productes i la seva certificació ecològica.

Amb les quatre primeres opcions comprareu directament al pagès o pagesa, mentre que al comerç ho fareu a un intermediari, encara que hi ha productors i productores que tenen tenda pròpia. En tots els casos, és un circuit curt de comercialització que vos permetrà mantenir-hi una **vinculació propera**.

3. Per què comprar local i ecològic?

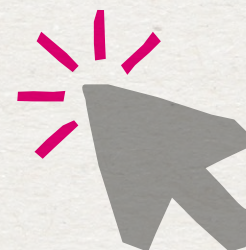
Si compreu directament al pagès o a la pagesa podreu obtenir tots els següents avantatges, tant individuals com col·lectius:

- Millores en el preu dels productes perquè qui el produeix té més marge i també podrà obtenir un preu més just per allò que conrea.
- Disponibilitat d'un producte més fresc, amb més qualitat i d'un elevat contingut nutricional.
- Conèixer els cicles naturals de la producció agroecològica i la temporalitat dels productes.
- Un contacte directe amb les persones que produeixen els aliments i augment de la confiança.
- Reducció de l'impacte ambiental que ocasiona el transport dels aliments.
- Foment i suport a l'economia local i familiar.
- Valoritzar l'ofici de la pagesia i la conservació del paisatge rural.



A més a més, cada modalitat de compra té els seus propis avantatges:

- Al mercat de pagès trobareu diversitat de productes, dins dels de temporada, i producte sempre fresc.
- A un grup o cooperativa de consum hi fareu comunitat i podreu negociar-hi els preus a través de comandes a l'engròs.
- A una finca posareu cara al pagès o pagesa, coneixereu el lloc on es conreen els productes i la manera de treballar-los. Podreu demanar, tocar, tastar...
- Comprant online tendreu la comoditat de no haver-vos de moure de casa.
- Als comerços hi trobareu diversitat de productes i prop de casa vostra.



4. Com identificar un producte d'origen local? I un producte ecològic?

No existeix cap marca que identifiqui els aliments produïts de forma local, a no ser que estiguin dins denominacions d'origen o indicacions geogràfiques protegides.  Tenim el dret a informar-nos de manera transparent, conèixer qui hi ha darrera els productes i escollir-los lliurement. Per això, **comprar directament al pagès o la pagesa o a través d'un grup o cooperativa de consum és una garantia de traçabilitat.**

Els aliments ecològics envasats s'identifiquen amb el logotip,  segons el Reglament (EU) 2018/848 de Producció Agrària Ecològica. Aquells produïts i/o envasats a les Illes Balears també incorporen el logotip del Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica (CBPAE),  l'òrgan encarregat de vetllar per a la certificació i el control d'aquest tipus de producció a la nostra comunitat.

Els aliments frescos no envasats no duen segell, emperò els podreu identificar demanant la certificació ecològica CBPAE a les persones que els produeixen, distribueixen o venen. Dubtau d'aquells productes que es venen com a ecològics però que no poden demostrar ni el seu origen ni la seva certificació ecològica.



5. Què hem de comprar?

Quan feim la compra és quan seleccionam els aliments que consumirem. Per això, si vos organitzau i seleccionau de manera conscient **aliments saludables, frescos, sense processar o mínimament processats** aconseguireu una alimentació més saludable i sostenible, tant per a les persones com per al planeta.

Comprau i consumeu freqüentment els aliments d'alta qualitat nutricional (que aporten hidrats de carboni complexos, proteïnes, greixos saludables, fibra, vitamines i minerals):

- Verdures i hortalisses (enciam, tomàtiques, col, espinacs, cebes, etc.)
- Fruites fresques (taronges, pomes, peres, albercocs, etc.)
- Fruita dessecada o deshidratada sense sucre (panses, prunes seques, etc.)
- Fruita seca i llavors (nous, avellanes, ametlles, pipes de carbassa, de gira-sol, etc.) crus o lleugerament torrats sense sal ni sucre.
- Llegums (llenties, cigrons, mongetes,...) seques, en forma de farines o en conserva
- Lactis (iogurt natural, llet, formatge tendre, brossat, formatge semicurat, quallada o quefir) sense endolcir
- Carns blanques (pollastre, indiot, conill)
- Ous
- Peix (tant blanc com blau) i marisc
- Cereals i derivats integrals (pa, arròs, pasta, blat de moro, blat de xeixa,...).
- Tubercles (patata o moniato frescos o en flocs)
- Greixos (oli d'oliva verge o verge extra).
- Herbes aromàtiques, infusions i espècies.
- Sal iodada.



Intentau **no adquirir aliments processats o ultraprocessats amb un alt contingut amb sucre, sal i/o greixos no saludables**, encara que siguin productes ecològics i locals. Si en consumeixiu, que sigui de manera ocasional o excepcional.

Evitau comprar o consumir de forma habitual els següents productes:

Sabies que el consum excessiu de carns vermelles i processades es relaciona amb un increment de risc de càncer i altres problemes de salut?

- Fruïtes en almívar, gebrades, en compotes o dessecades amb sucre.
- Lactis ensucrats, batuts de llet amb sabors, formatges cremosos i formatges curats o vells.
- Carns vermelles i processades (vedella, porc, me, ànec, panxeta, xulla, bacó, carns fumades, embotits (xoriços, fuet, sobrassada...), foie-gras i patés, brous de carn.
- Cereals d'esmorzar, arrossos o pastes refinades o precuinats, pastisseria, rebosteria, confiteria, etc.
- Greixos (saïm, mantega, margarina, olis vegetals, oli de palma, de palmiste o de coco).
- Sucres, mel i derivats (sucre blanc, sucre morè, sucre de canya, melassa, melmelades i confitures, xarops, etc.)
- Salses i condiments comercials (maionesa, beixamel, quètxup, tàrtara, holandesa, de formatges, etc.)
- Aliments precuinats (lasanyes, pizzas, croquetes, empanades, etc.)
- Xocolata i els seus derivats.
- Suc i begudes ensucrades, energètiques, lactis ensucrats i amb cacau.
- Vi, cervesa, sidra, cava, licors i destil·lats.



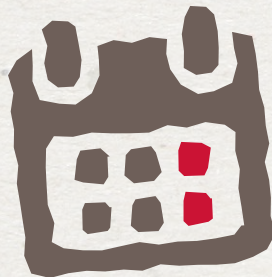
6. Com hem de comprar?

Seguiu les següents recomanacions per comprar de manera saludable i sostenible:

ABANS D'ANAR A COMPRAR:

- Planificau el menú setmanal 
- Comprovau què hi ha al rebost i la nevera i anotau els aliments que falten per poder elaborar els menús planificats. Posau un paper a la nevera o en qualsevol lloc visible per anar apuntant al llarg de la setmana el que es van acabant.
- Decidiu el o els llocs on voleu adquirir els productes de la llista prèvia.
- Triau un moment per fer la compra després d'haver menjat o sense la sensació de fam, ja que així s'evita comprar impulsivament productes innecessaris, generalment, d'alta densitat calòrica i de baixa densitat nutricional.
- Anau a comprar amb senalla o bosses reciclables, embolcalls de cera d'abella, recipients de vidre, etc.

Sabíes que si **comprau a granel** podreu estalviar com a mínim 11 kg d'envasos per persona i any (Fundació Rezero)?



DURANT LA COMPRA:

- Seleccionau el o els llocs on anar a comprar per completar la vostra llista.
- Triaus els aliments a granel i minimitzau la compra d'aliments envasats. Si fos necessari, triau envasos reciclables, biodegradables o fabricats amb materials reciclats (per exemple, vidre, paper o cartró).
- Ajustau la quantitat per comprar. Els aliments peribles, com fruites, verdures, peix i carn es tuden ràpidament, així que és preferible adquirir-los amb més freqüència.
- Comprau amb el següent ordre per evitar la pèrdua de qualitat dels productes: 1) aliments frescos (hortalisses, formatge, ous), 2) no peribles (arròs, oli, espècies) i 3) congelats.
- Llegiu molt bé l'etiquetatge dels productes, en cas d'adquirir aliments envasats. Revisau sempre les dates d'elaboració i caducitat, evitau adquirir aliments que estiguin caducats i fixau-vos bé en els ingredients i additius que contenen els aliments, especialment si qualcú de casa pateix d'allèrgia alimentària.
- No compreu aliments que tinguin el seu envàs malmès o alterat, i comprovau que el producte es presenta en les condicions correctes.
- Aprofitau només les ofertes dels productes que estiguin a la llista de compra o de productes no peribles que es facin servir de manera habitual.
- Conversau amb el pagès o la pagesa i demanau-li tots els dubtes que se vos ocorrin sobre els productes, com la procedència o el mètodes de producció.

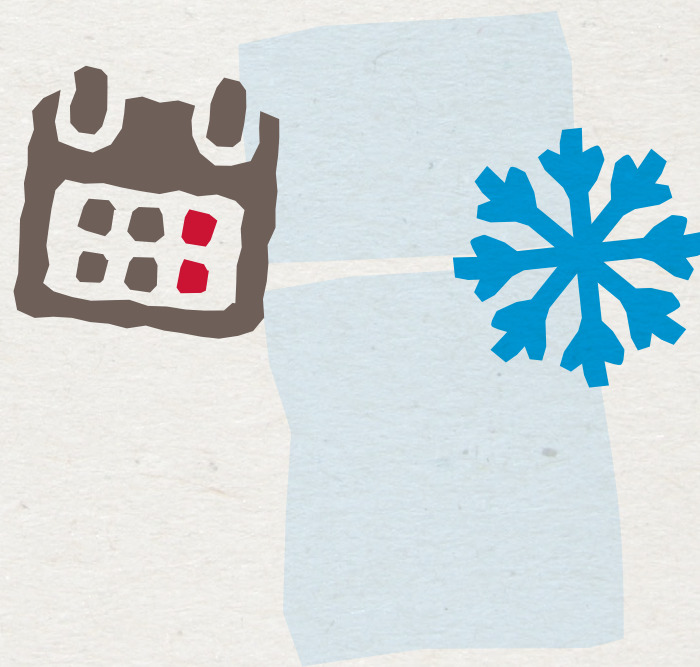


Sabieu que els **aliments ecològics i locals conserven millor les seves propietats** originals com l'aroma, gust, sabor, contingut de vitamines i minerals, etc.? A més, reduïreu la **petjada ecològica** produïda pel transport en què es recorren llargues distàncies, ajudant a que l'alimentació sigui més sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

DESPRÉS DE LA COMPRA:

- En arribar a casa, per mantenir els aliments frescos, col·locau-los a la nevera o congelador, als calaixos i estanteries corresponents i en recipients adequats.
- Guardau els aliments no peribles adquirits darrere dels aliments que ja hi ha al rebost, d'aquesta manera s'evita que quedin oblidats i es tudin.
- No tireu els aliments envasats que superin la data de consum preferent: no són peril·lores, encara que en poden quedar alterades les qualitats sensorials (textura, color, etc.).

Recordau que en totes aquestes tasques de planificar el menú, anar a comprar al mercat, desar la compra, cuinar, etc. **hi pot participar tota la família**, cadascú segons les seves capacitats en funció de l'edat.



7. Recursos/enllaços:

Enllaços a material útil per a les famílies:

- **Calendari d'aliments de temporada** per conèixer l'època de consum de les principals fruites i verdures a Mallorca. 
- **Som gent de profit:** campanya contra el malbaratament d'aliments duta a terme conjuntament per l'Agència de Residus de Catalunya. 
- **Conte per a infants** d'infantil i primària:
Patatín-Patatán, el cuento de Wara y Mallku. 
- **Pel·lícula familiar:** *El viaje de Chihiro*, Hayao Miyazaki. 2001.
Pel·lícula japonesa d'animació amb bons continguts per treballar la contaminació i la nostra relació amb la natura. 
- **Documental:** *Kiss the ground*, sobre la importància del sòl per a combatre el canvi climàtic. 
- *Llibre guia de menús Mallorca al plat.*
- *La sostenibilitat al plat*, guia de CERAI per educar cap a una alimentació més justa i sostenible a través dels menjadors escolars. 
- *Menorca al plat de l'escola*, una iniciativa que promou la sostenibilitat del territori. 



