

GUST

SANT
MARTÍ

Per una alimentació més sostenible
i saludable als barris

OLA DE CALOR, SEQUÍA, INCENDIOS... 5 ACCIONES PARA REDUCIR EL CAMBIO CLIMÁTICO DESDE NUESTRO PLATO



>>> PÁSATE A LA
DIETA PLANETARIA



Entrevista a vecinas de Sant Martí: la cocina como espacio de comunidad, aprendizaje e interculturalidad

Les pèrdues alimentàries al camp, un monstre amb moltes cares
On pots fer tallers de cuina a Sant Martí?

Coordinació/Redacció:
Alexandre Durrande

Col·laborador(e)s:
Fundació Espigoladors, Queviures
Vida Meva, Llibreria Pebre Negre,
Asociación Antígona, Les participants
de Nodrint vincles

Agraïments:
Revisió: Muntsa, Carola, Celia, Ivan,
Tomás, Lídia.
Distribució: BiciHub, Montse, Wilson

Comitè editorial:
Lucrecia Olivari (Asociación
Antígona), Anna Gras (Fundació
Espigoladors), Cristina Yacoub Lopez
(Centre Tecnològic Leitat)

El nostre comitè va sorgir de l'espai
publicocomunitari AGRÒPOLIS.

Entitat impulsora:
Associació La cuina que canta

Contacte / Publicitat:
hola@lacuinaquecanta.org

Maquetació:
Alexandre Durrande

Impressió:
Offset Derra

Tirada: 1.000 exemplars

Aquesta revista està fabricada amb
tintes vegetals i paper certificat FSC,
basat en una gestió forestal ambiental
resposable.

Editorial

Hola, veïna i veí de Sant Martí,

Agarrat a un corrent d'aire, el cap ple d'uns bons records es-
tuïencs, tanquem aquest número amb un gust dolç i amarg. Una
altra vegada hem viscut onades de calor, incendis, sequeres i
converses llargues sobre el tema d'alimentar-se.

Com no abordar la palanca enorme que representa la nostra ma-
nera d'alimentar-se per mitigar el canvi climàtic. Com no abordar
el potencial que la mateixa agricultura té per cuidar del medi
ambient en lloc d'affectar-lo amb els seus sistemes més intensius.
I com no abordar el que la comunitat científica ens repeteix sen-
se parar i que, en el fons, sabem tots: evitar les conseqüències
del canvi climàtic requereix grans canvis.

Per això us volem aportar una informació clara, simple i do-
cumentada, destacant 5 accions que podeu dur a terme per a
participar d'aquest canvi.

La bona notícia és que la dieta planetària (acció 5), avalada tant
per les comunitats científiques vinculades al canvi climàtic com a
la salut, fomenta una alimentació alhora més nutritiva i equili-
brada, més diversa, a més de ser sostenible. S'acosta molt a la
dieta mediterrània que totes coneixem i apreciem.

Bona lectura i, ja saps, part de la solució està en el nostre plat!



Alex

**Amb el suport de l'Ajuntament
de Barcelona**



Ajuntament de
Barcelona

Barcelona
Activa



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030

GUST també es pot llegir online

lacuinaquecanta.org/revista-gust



lacuinaquecanta



El gran mix On pots fer tallers de cuina a Sant Martí?

p.4

Entrevista NODRINT VINCLES: La cocina como espacio de comunidad, aprendizaje e interculturalidad

p.6

Malbaratament Les pèrdues alimentàries al camp, un monstre amb moltes cares

p.9

DOSSIER 5 ACCIONES PARA REDUCIR EL CAMBIO CLIMÁTICO DESDE NUESTRO PLATO

p.13

Per a la canalla Juguem a endevinar i provar la diversitat de tomàquets!

p.24

Calendari De temporada

p.26

Recursos Altres aliments per nodrir-nos

p.27

Quiz Hora de posar a prova tot el que has après!

p.28





ESPECIAL ON POTS FER TALLERS DE CUINA A SANT MARTÍ?

Amplia les teves habilitats culinàries aquesta tardor! Un bon moment per gaudir del menjar, cuidar la teva salut i el teu ànim!

Aprendre les bases de cuina t'ajudarà moltíssim per anar variant els teus plats del dia a dia i obrir la ment per anar explorant al llarg de tot l'any.

T'hem preparat un resum de l'oferta que hi ha actualment a Sant Martí (llista no exhaustiva).



CENTRES CÍVICS

> Centre cívic Sant Martí (Sant Martí de Provençals):

- **Cuina per a convidar** - 9 sessions (els dilluns a la tarda - inici: 2 d'octubre)
- **Aperitius i postres de Nadal** - 1 sessió (11 de desembre a la tarda)

> Casal de barri de la Vila Olímpica – Can Gili Nou (Vila Olímpica del Poblenou):

- **Cuina flexitariana** - 5 sessions cada 15 dies (els dimecres a la tarda - inici: 27 de setembre)
- **Cuina ràpida i saludable** - 5 sessions cada 15 dies (els dimecres a la tarda - inici: 4 d'octubre)
- **Cuina saludable i sostenible** - 5 sessions (els dijous al matí - inici: 28 setembre)

Especial gent gran: s'organitzen tallers/trobades de cuina setmanals. Informa-te'n!

> Casal Ca l'Isidret (Provençals del Poblenou):

Cuina de tardor - 5 sessions (els dijous a la tarda - inici: 5 d'octubre)

Especial gent gran: el casal de gent gran organitza tallers de cuina setmanals. Informa-te'n!

> Centre Cívic Parc Sandaru (Parc i Llacuna del Poblenou):

- **Cuina de mercat** - 7 sessions (els dimecres a la tarda - inici: 4 d'octubre)
- **Aperitius i postres de Nadal** - 2 sessions (els dimecres a la tarda - desembre 2023)

> Casal de barri la Llacuna (Parc i Llacuna del Poblenou):

Taller familiar 'Esmorzars i berenars saludables' - 1 sessió (27 de setembre a la tarda)

> Casal de Barri Bac de Roda-Poblenou:

Cuina d'aprofitament - 1 sessió (28 d'octubre al matí)

ENTITATS/ESPAIS DEL DISTRICTE

> Abrazo cultural (Poblenou):

Aquesta associació promou la interculturalitat mitjançant cursos d'idiomes, tallers vivencials i formacions especialitzades. Ens ha encantat les seves propostes de tallers de cuina impartides per persones migrades de diferents cultures!
<https://abrazocultural.com>



> Apocapoc Ben – Labcuina (Parc i Llacuna del Poblenou):

Aquest coworking (no et podràs imaginar un jardí tan preciós en mig de la ciutat!) acull un divendres al mes uns tallers de cuina vegana. Inscripció en el grup Meetup : labcuina, esdeveniment “In the kitchen with”.

<https://www.apocapocbcn.com>

ESCOLES DE CUINA

> TdEs : Escuela de cocina y pastelería Profesional (a prop de Sant Martí de Provençals):

Una escola professional que ofereix tallers per a “aficionats i principiants”. A més de cuinar, aborden tècniques de cuina i coneixements gastronòmics més amplis. Molt recomanable.
www.terrad.es/

> Roc35 (Poblenou):

Espai gastronòmic amb una oferta de tallers de cuina del Mediterrani i internacional. Productes de temporada i ecològics. També imparteixen casals de cuina a l'estiu per a joves.
www.roc35.com

> Te quiero cocinar (Poblenou):

Classe de tapes, cuina espanyola, classes de pastisseria, etc. Una oferta regular en un espai acollidor.
www.tequierococinar.com

> Escuela de Nutrición y Cocina Vegetariana (Parc i Llacuna del Poblenou):

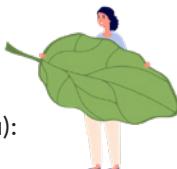
Ofereixen formacions més llargues per a qui vol aprofundir en altres maneres de visualitzar el món de l'alimentació, a través de la Macrobiòtica, l' Aiurveda, la Medicina Xinesa, així com el Coaching Nutricional (part més occidental).
www.escuelacocinavegetariana.com

COMERÇOS

> V_Market Barcelona (Poblenou):

Botiga vegana ubicada al Poblenou. Té previst iniciar tallers de cuina ètica i sostenible plant-based. Receptes veganes fàcils i ràpides amb ingredients que es podran trobar a la botiga i a altres comerciants del barri.

Instagram: @v_market_barcelona





NODRINT VINCLES: La cocina como espacio de comunidad, aprendizaje e interculturalidad.

El proyecto Nodrint Vincles, ejecutado por Cáritas Diocesana de Barcelona, Antígona procesos participativos y Novact, se está implementando en diferentes barrios del distrito de Sant Martí y cuenta con el apoyo del Ajuntament de Barcelona (Impulsem el que Fas 2022). Entre sus actuaciones se promueven espacios colectivos de aprendizaje mutuo en torno a los alimentos y la cocina.

Compartimos la entrevista realizada a 5 de las participantes en las sesiones que tuvieron lugar entre los meses de abril y mayo en el Besòs y el Maresme.

¿Nos podéis explicar el taller?

Grace: Yo, por derivación de la parroquia, es la segunda vez que participo en estos talleres.

Se intenta promocionar la alimentación saludable y de bajo coste. Desde sustituir la proteína animal por la proteína vegetal, hasta, globalmente, introducir la idea de que puedes comer bien y rico, con poco dinero si nos acostumbramos al sabor de las verduras, los frutos secos y las legumbres.

Las recetas son muy fáciles de hacer. Partimos a menudo de legumbres cocidas y las trabajamos en combinación con las verduras.

Además, este año hubo una sesión especial en la que compartimos recetas de nuestros países de origen.

Raquel: Nos enseñaron cómo organizar un plato para que sea saludable. María, la nutricionista, nos enseñó las proporciones de proteínas, de verduras, grasas buenas, frutos secos y frutas. Muchas veces no lo hacemos en casa, y es por eso que hay tantos casos de obesidad, de mala alimentación.

También me gustó como nos enseñaron a cocinar las legumbres de forma variada, no sólo en sopas sino también en cremas o patés. Pudimos hacer mucha cantidad en poco tiempo.

El día de los dulces aprendimos a hacer postres saludables, sanos, para que, quienes tenemos niños, podamos reducir la cantidad de azúcar que comen.

También, a parte de aprender y tratar de llevar esas comidas a casa, me gustó el espacio que se creó para involucrar a mujeres que mayormente estamos en casa. Nos sirvió para hacer amistades, pasar un momento distinto y olvidarnos de nuestros problemas.

¡Y, sí, el último día fue espectacular porque pudimos entre todas compartir platos de nuestro país de origen!

Janeth: Como dice Grace, me gustó mucho la combinación de las legumbres con las verduras. Te alimenta, te da proteína y con bajas calorías. Además, vi cómo integrar las legumbres en dulces, con los garbanzos. El taller estaba muy bien organizado. Para mí fue genial.

Arisleysi: Ha sido un proyecto muy interesante. Yo creo que este taller se debería extender. En lugar de 4 semanas, hacer 8 semanas, con la idea de incrementar las recetas y también abordar el pescado, el marisco, que son parte de una alimentación saludable.

Es un proyecto que ganaría llegando a las casas de muchas personas que no saben cómo combinar las legumbres o verduras, contando que la cocción es muy fácil y te facilita mucho el trabajo en casa.



De izquierda a derecha: Janeth, Raquel, Arisleysi, Janet, Grace

¿Cómo podéis aplicarlo en vuestro día a día?

Raquel: En mi caso, mi hija se está haciendo vegana, entonces tengo que incluir muchas legumbres, por ejemplo. Ya hago legumbres para toda la familia. Lo bueno es que muchos alimentos se pueden congelar, se conservan sus sabores y no se pierden los nutrientes. Sí, es una dieta que podremos mantener en el tiempo.

Arisleysi: En mi caso, esto fue un complemento para llevar a casa. Yo vivo con mi hija de 18 meses. Desde los 6 meses que empezó con la alimentación complementaria, ya le introduje las verduras, las cremas, hasta el día de hoy. A ella no le gusta nada con azúcar, por eso siempre le doy yogures sin azúcar en casa. ¡Creo que le facilité el trabajo a la guardería para que pueda comer verduras!

Aquí, en este taller, pude aprender otras maneras de cocer las verduras y a mi hija le pareció muy gustoso, ¡Hasta a veces repetía dos platos!

Yaneth: Sí, esas combinaciones de verduras, legumbres y frutos secos son muy buenas porque te generan vitalidad y energía. En cambio, si comemos

demasiada carne, carne de cerdo, mucha grasa, no es bueno para nuestra salud.

¿Coméis frito, el taller os ha hecho disminuir este tipo de cocción?

Raquel: Pues sí, me hizo cambiar. Los talleres te ayudan a cambiar el chip. Igual pasa con el azúcar, que vimos que se pueden comer postres más sanos y saciantes.

¿Echáis de menos ingredientes de vuestros países de origen? ¿Cómo habéis adaptado vuestra alimentación al vivir aquí?

Arisleysi: En Cuba cocinamos arroz, alubias, etc. Las encontramos aquí, pero es cierto que en Cuba se cocina bastante frito o estofado. Cuando llegas aquí y pruebas la tortilla de patata, te das cuenta que no es lo mismo que comer cerdo frito. Te vas acostumbrando a unas comidas que son menos pesadas para tu alimentación. Está claro que me adapté.

Janet: ¡Acá encuentras de todo, pero es cierto que echo de menos la variedad de papas que tenemos

en Perú! No saben igual cuando preparamos la causa, por ejemplo. También pasa con el rocoto y el choclo, que salen muy distintos, y que suelo comprar en tiendas latinas, junto con el ají amarillo que se exporta. Es lo poco que compro de mi país, y por todo lo demás, compro producto de acá, adapto recetas tradiciones y me voy acostumbrando más a la comida española.

Grace: Yo llegué hace 20 años y me adapté enseñada. La cocina mediterránea es sana y diversa. Lo importante es encontrar un buen producto fresco, a un precio razonable.

¿De lo que pudisteis ver en los talleres, qué más os gustaría aprender?

Todas: ¡Nos gustaría aprender más sobre las legumbres! y también las cremas.

Janeth: A mí me gustaría aprender más de las verduras, me encantan los platos combinados.

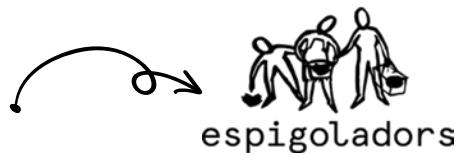
Janet: ¡Me gustaría aprender más de todo! Me encanta la cocina, las cocinas de todos los países. En los talleres aprendimos buenas cremas y quiero ampliar esos platos.

Arisleysi: Comparto lo dicho, pero me gustaría que fuese más combinado según la temporada en la que estamos.

Grace: Si el cursillo fuera un poco más extenso, estaría muy bien explorar más variedades aún de platos con verduras.



Los talleres tuvieron lugar en la cocina comunitaria del CC Besòs y se combinaron con la distribución de vales para facilitar el acceso a producto fresco en las paradas del Mercado Municipal del barrio. Junto al resto de acciones desplegadas en el proyecto, se aspira a avanzar hacia la implementación de un modelo de ayudas a la cobertura de necesidades básicas que genere multiimpacto: garantice una alimentación adecuada respetando la autonomía de las personas, contribuya a la reactivación del comercio local y fortalezca vínculos con el tejido comunitario.



Les pèrdues alimentàries al camp, un monstre amb moltes cares.

Formes diverses, "massa" grans o petites, "massa" madures, taques i cicatrius, excedents i més excedents... Avui volem compartir amb vosaltres, veïns i veïnes de Sant Martí, per què hi ha fruites i verdures que es queden als camps.



La realitat de les fruites i verdures que trobem als camps d'arreu del territori és molt més diversa del que acostumem a veure a les botigues. Els carbarssons no són tots llampants i amb mides similars, de pastanagues n'existeixen de dues potes, les mandarines poden tenir taques i tota verdura pot tenir cicatrius.

Segons un estudi de la WWF* (2021) a nivell mundial es perd al camp un 15,3% dels aliments produïts: això vol dir que fruites i verdures 100% comestibles mai arribaran a les botigues dels nostres barris.

El 28% de la superfície agrícola del món s'utilitza per produir aliments que s'acaben perdent o malbaratant.. l'equivalent a 1.400 milions d'hectàrees.
Sembla mentida, no?

* World Wide Fund for Nature



Els motius pels quals fruites i verdures queden descartades del circuit comercial són molt variats.

Poden estar relacionats amb criteris estètics del mercat o per problemes de preus: quan el preu del mercat cau per sota dels costos de producció i recol·lecció, obliga a productors i productores a deixar la collita al camp. Els factors climatològics, cada vegada més canviants **a causa del canvi climàtic**, i les plagues, també poden ser determinants.

Aquesta situació no només suposa un malbaratament de recursos humans, econòmics i naturals sinó que conduceix a **una precarització de la nostra pagesia**.

Les gelades, les grans enemigues de la carxofa

La carxofa es coneix com la reina del Delta. Una producció molt característica del Parc Agrari del Baix Llobregat. Ara bé, aquest any, la seva corona s'ha vist ennegrida. El culpable d'això és el fred.

Les baixes temperatures cremen els extrems de la carxofa provocant que prenguin aquest color més marronós. Un defecte que instantàniament les exclou del mercat.

Sí, ho heu sentit bé, el simple fet de tenir un color

diferent del que s'espera és determinant perquè un productor o productora les pugui comercialitzar. **La realitat, per això, és que tot i el seu aspecte, la seva qualitat continua sent boníssima.** Per dins, segueixen intactes.

Cítrics, un cas particular

En Lluís té un camp de mandarines a les Terres de l'Ebre i és un expert en pèrdues alimentàries. Cada any, les collites de cítrics es veuen afectades de forma especial per aquesta problemàtica. **Unió de Pagesos va calcular el 2021 que la pagesia podia arribar a perdre entre un 40 i un 70% de les seves collites. Bèstia, no?** Les causes són diverses. Amb les dinàmiques de l'actual model agroalimentari, les grans superfícies tenen el control del mercat i les petites cooperatives locals han anat perdent força i els és molt difícil, a vegades, trobar compradors i poder comercialitzar el producte a un preu competitiu. Si a tot això hi sumem els rígids estàndards estètics del mercat, que exclouen qualsevol cítric que sigui "massa" gran o "massa" petit o que tingui taques causades per qualsevol tipus de fong (tot i no afectar a la seva qualitat)...



Tots i totes podem ser part de la solució. Apostem per consumir producte de proximitat!

La carbassa, l'hortalissa amb més imperfeccions

Tanqueu els ulls i imagineu una carbassa... La veieu? Segurament aquella que us ve al cap és de color taronja, amb forma de cacauet, amb una pell llisa... Sí, el prototip que trobaríem a qualsevol botiga. Que no us enganyi el catàleg del mercat! Si aterrem a qualsevol camp de carbasses del territori, el que hi trobarem fàcilment se surt d'aquest retrat. **Hi veiem carbasses verdes, carbasses amb cicatrius, carbasses que ens hi caben al palmell de la mà i d'altres que no podrem ni aixecar.** I totes elles no arribaran mai als nostres plats. **Sabieu que, per ser comercialitzables, han de pesar més d'1 kg, però menys d'1,8 kg...** Sí, aquesta és la precisió. El resultat? Tota la resta excloses del mercat!

El tomàquet, protagonista de tot l'any?

Durant quins mesos de l'any trobem tomàquets? Ens hem acostumat a veure'n tot l'any, però la realitat és que la seva temporada forta és l'estiu. I els últims anys ja hem viscut temporades més llargues de les habituals a conseqüència del canvi climàtic, una problemàtica que està variant, i molt, les estacionalitats. Això podria semblar un punt positiu.



Que bé! La pagesia podrà cultivar més tomàquet. Però la realitat és ben lluny d'aquesta afirmació. Quan ens allunyem de la temporada d'estiu i comencem a recollir els finals de cultiu, els agricultors i agricultores tenen cada vegada més dificultats per poder comercialitzar els tomàquets perquè comencen a arribar **importacions a molt baix preu**. Quilos i quilos de tomàquet transportats milers de quilòmetres per arribar als nostres supermercats on els veurem durant tot l'any, mentre que els de producció local corren el risc de quedar-se al camp.

Un mercat molt exigent. Albert Bou: Cal Coracero

L'Albert Bou és un productor de l'explotació agrícola familiar Cal Coracero del Parc Agrari del Baix Llobregat. Ja fa molts anys que es dediquen al cultiu de fruites i verdures, de forma tradicional, per aconseguir que arribin als nostres plats aliments frescos i saludables.

Una tasca que han impulsat amb la càrrega de veure com, a vegades, quilos i quilos de la seva producció han quedat als seus camps sense sortida comercial.

Ell ho té clar: el mercat és molt exigent. Els demana calibres molt concrets, que la presentació dels productes sigui cada vegada millor. Però la realitat és que el camp no és una fàbrica, no crea aliments iguals i perfectes. I aquesta imatge és la que hauríem de trobar als supermercats. Un retrat real dels conreus.

Els excedents existeixen a nivell mundial i aquí arriben productes d'arreu del món. La qüestió és que, si hi ha suficient quantitat d'un aliment en concret, els criteris del mercat es tornen cada vegada més exquisits, la qual cosa provoca que totes aquelles fruites i verdures que no compleixin amb els estàndards dictats, es vegin destinades a quedar-se als camps.

L'Albert n'ha sigut testimoni aquest mateix hivern. Va organitzar la seva producció esglauonada com calia per abastir-nos dels aliments de temporada que tocaven. Però els seus conreus es van veure perjudicats pels canvis constants del clima. Al gener va viure un increment de la temperatura que va provocar que aquelles collites que tan bé havia preparat se li encavalquessin. I com a ell, molts altres productors i productores es van trobar en aquesta situació. **El mercat es va saturar i ell va veure com 10.000 plantes es van quedar als seus camps sense poder ser collides.**



Us deveu estar preguntant... i què hi podem fer nosaltres?

Tal com diu l'Albert, **tot comença per llegir les etiquetes!** Siguem conscients d'on ve allò que comprem. Omplim els nostres carros amb producte del país. Alertem el mercat que volem producte de proximitat. Que persones com l'Albert puguin continuar omplint els nostres plats de fruites i verdures de temporada i de qualitat.

Nosaltres tenim l'última paraula i els nostres hàbits de consum poden ser determinants per canviar la situació de la pagesia del nostre territori.

Com veieu, les pèrdues d'aliments al camp són un monstre amb moltes cares.

Nosaltres, **la Fundació Espigoladors**, treballem per combatre-les totes!

> Visita'n a espigoladors.cat

5 ACCIONES PARA REDUCIR EL CAMBIO CLIMÁTICO DESDE NUESTRO PLATO



>>> PÁSATE A LA
DIETA PLANETARIA

Tomemos simplemente conciencia de eso: para que la temperatura del planeta no supere los 1,5°C de incremento (respecto a niveles preindustriales), deberíamos **reducir nuestra huella de carbono total por persona a 2,5 toneladas de CO₂e en 2030**. Sin embargo, hoy en día, contando toda la cadena alimentaria, la huella de carbono por persona asociada a la alimentación de la población española supone 3,5 toneladas de CO₂e al año/persona.* No hace falta ser de mates para ver que tenemos márgenes de mejora.

* Fuente: El País, "El impacto para el clima de lo que comen los españoles" (2020). Entrevista a Alberto Sanz Cobeña y Eduardo Aguilera, investigadores del informe "Emisiones de gases de efecto invernadero en el sistema agroalimentario y huella de carbono de la alimentación en España", Real Academia de Ingeniería.

La carne. En este dossier, somos conscientes de que tocamos el debate sensible de la carne. Seamos claros, Cataluña y España son grandes productores de carne, tanto para el mercado interno como externo, y no hay dudas de que hoy en día mu-

chas familias viven de este sector. No obstante, si seguimos con los niveles y métodos intensivos de producción actuales, nos será extremadamente difícil reducir las emisiones un 37,7% para 2030 (objetivo de España pactado en el marco de la Unión Europea), y mitigar las consecuencias del calentamiento global.

No se trata de dejar la carne sino de reducir nuestro consumo apoyando los métodos de producción actuales que mejor cuidan del medioambiente. Se requiere un apoyo institucional drástico al sector para que esta transición no deje a nadie atrás y a la vez una toma de conciencia más clara por nuestra parte, lo(a)s consumidore(a)s, para potenciar el cambio.

ACCIÓN 1

Tener presente todas las etapas de la cadena alimentaria a la hora de comprar

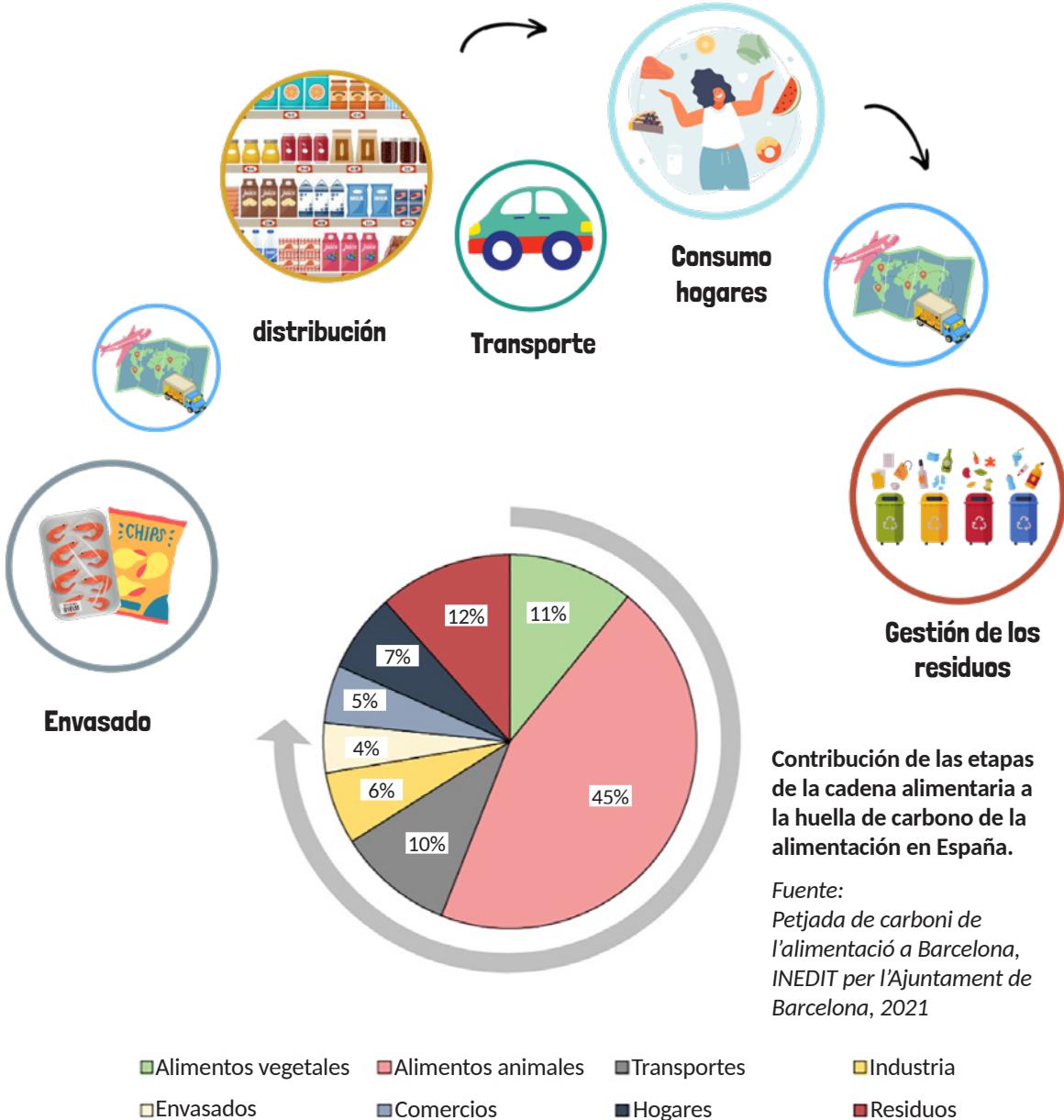


1

Un tercio de las emisiones totales de gases invernadero (GEI) son atribuibles al sistema alimentario.

1/3 de la producción mundial de alimentos se pierde o desperdicia.

Eso representa un 8% de las emisiones de gases de efecto invernadero ocasionadas por el hombre (WWF)



Vemos que gran parte de las emisiones que contribuyen al cambio climático provienen de la producción.

Seguimos ...



ACCIÓN 2

Saber cómo la producción de alimentos contribuye al calentamiento global

CO₂



El CO₂

La mecanización de la agricultura depende principalmente del uso de energías fósiles.

El pienso importado (soja), para alimentar al ganado (los cerdos en primer lugar), proviene en parte de la deforestación (gran emisor de CO₂), en países como Brasil.

N₂O



El óxido nitroso

Proviene principalmente de los fertilizantes minerales químicos (abono nitrogenado) que usamos en la agricultura “convencional” (al contrario la agricultura ecológica solo utiliza abonos orgánicos y, por lo tanto, emite mucho menos emisiones).

A su vez, lo encontramos en el estiércol.

CH₄



El metano

Los animales rumiantes, como las vacas o las ovejas, eructan este gas de manera natural por su metabolismo digestivo.

Las deyecciones ganaderas (estiércol), por su cantidad y su gestión en condiciones de anaerobiosis (sin oxígeno), generan grandes cantidades de metano, sobre todo el sector porcino.

La capacidad de calentamiento global del metano es 25 veces superior a la del CO₂.

2

La fase de producción de alimentos en España es dominante sobre el total de las emisiones y representa el 57% (2010).

*Fuente: *El País*, ver intro pág.13

ACCIÓN 3

Comer de proximidad

Pudimos ver en la acción 1 que el transporte participa con un 10% a las emisiones de gases invernadero. No es tanto como la gente cree, pero igualmente tiene un peso vital a la hora de retomar nuestra soberanía alimentaria y agricultura familiar, tan en crisis. Comprar local es participar del cambio necesario.

Consumir lo más localmente posible

Dar la vuelta al producto y fijarse en su origen (si está). Recordamos que las verdulerías tienen obligación de mencionar la procedencia de sus productos. Globalmente, se trata de tener en mente toda la cadena alimentaria que puede estar detrás de un producto (acción 1). Según el proveedor (pequeño, mediano, grande), el tipo de producto y nuestras investigaciones, poco a poco nos haremos nuestra selección de productos de proximidad.

La gran autopista mundial de la alimentación*

Hasta 1960 aproximadamente, España era muy autosuficiente en materia de alimentos, ya que alrededor de un 90% de estos se producían en el país.

Hoy día España compra más de lo que vende, esto quiere decir que las importaciones superan las exportaciones cada año.

*Fuente: *Comida critica*, blog referente de la Fundación Vida Sostenible.

El mayor impacto ambiental y social es debido a la fuerte importación de cereales y piensos, ambos dedicados a la alimentación de la ganadería industrial. España importa más de 14 millones de toneladas de alimentos para el ganado incluyendo 7 millones de toneladas de soja, todo ello originario de Argentina y Brasil, donde la expansión de estos cultivos está causando la deforestación del Amazonas y el desplazamiento de comunidades, lo que supone un grave problema ambiental.*



La salsa de tomate

Detrás de una marca local pequeña o mediana, tenemos más probabilidad de que los propios tomates nos vengan de cerca. Al contrario, una marca más grande y globalizada, probablemente trabaja en todo el mundo, con tomates provenientes de Italia o china y una elaboración ubicada en "no sabemos dónde".

Si tienes curiosidad, mira el documental "El imperio del oro rojo", te impresionará.

La gamba

Las gambas sin procedencia clara suelen venir de piscifactorías en Asia, especialmente de Tailandia, donde su producción destruye ecosistemas muy valiosos (manglares). Luego viajan a China para estar peladas y congeladas y se transportan a Inglaterra y Holanda para proceder a su distribución en Europa. Eso implica una cantidad brutal de emisión de CO₂ cuando es un producto que se puede pescar localmente.

El garbanzo

Pensamos que hay mucha producción local. Es cierto, pero también hay mucha importación (de México, por ejemplo). Según Menja, actua, impacta: "La distancia mediana entre el agricultor que produce los garbanzos y el consumidor que los adquiere en el supermercado es nada más y nada menos que de 7.500 km". Una buena razón para fijarse en la etiqueta.

ACCIÓN 4

COMER MENOS CARNE PERO DE MEJOR CALIDAD

Contribución por kilogramo de los alimentos cárnicos y los derivados lácteos a la huella de carbono

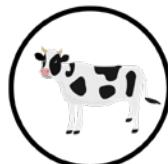
Fuente: Petjada de carboni de l'alimentació a Barcelona, INEDIT per l'ayuntament de Barcelona, 2021

Huella de carbono **MUY ALTA**: 15–30 kg CO₂ eq / kg

Cordero



Vacuno



Huella de carbono **ALTA**: 10–15 kg CO₂ eq / kg

Queso



Aquí también encontramos:
café, chocolate

Huella de carbono **INTERMEDIA**: 2–6 kg CO₂ eq / kg

Pollo



Cerdo



Huella de carbono **BAJA**: 0–2 kg CO₂ eq / kg

Leche



Aquí también encontramos: Fruta, verdura, pasta, legumbres, pan

Pero..

Nos ayuda a entender por qué tanto se habla de reducir el consumo de carne roja. Ahora es muy importante combinar esta información con las 2 páginas siguientes que nos explican cómo nos situamos al nivel de producción global y ver la diferencia entre una ganadería intensiva y extensiva.

**Producimos mucha carne y cada vez más
(mercado interior y exterior)**

En España	Bovino	Ovino	Caprino	Porcino	Aves	Total
Censo ganadero en 2020	6,6 millones	15,4 millones	2,7 millones	32,8 millones	502,9 millones	560 millones
Variación porcentual del censo ganadero desde 2015	+6,5%	-3,7%	-5,4%	+21,5%	+33,9%	+33,2%

3

Dentro de la fase de producción, destaca la ganadería con un 80% de las emisiones de esta fase de la cadena. De ellas, en torno a la mitad se asocian a la producción de piensos.

Fuente: *El País*, ver intro pág.13



El caso del cerdo en Cataluña y España

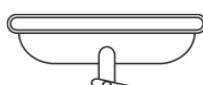
- Hay tantos cerdos como habitantes en Cataluña
- Dentro de la ganadería, el sector porcino es el más contaminante, generando un 50% de las emisiones de GEI* (en España)

Fuente: Greenpeace, campaña Ni MU

Reducir nuestro consumo

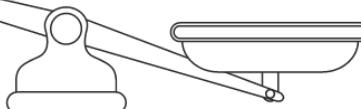
España es el primer consumidor de Europa de carne.

La media de consumo es de 50Kg/año*, lo que equivale a +- 1kg por semana.



*Datos: MAPA

Por referencia, Aesan* aconseja tomar de dos a cuatro raciones de carne a la semana de entre 100 y 125 gramos cada una, preferiblemente de pollo o conejo, y no más de dos raciones de carne roja por semana. Es decir, un rango de entre 250 gr y 500gr, lo que equivale a reducir por 4 o 2 el consumo de carne medio actual.



* Agencia Espanola de seguridad alimentaria y nutrición

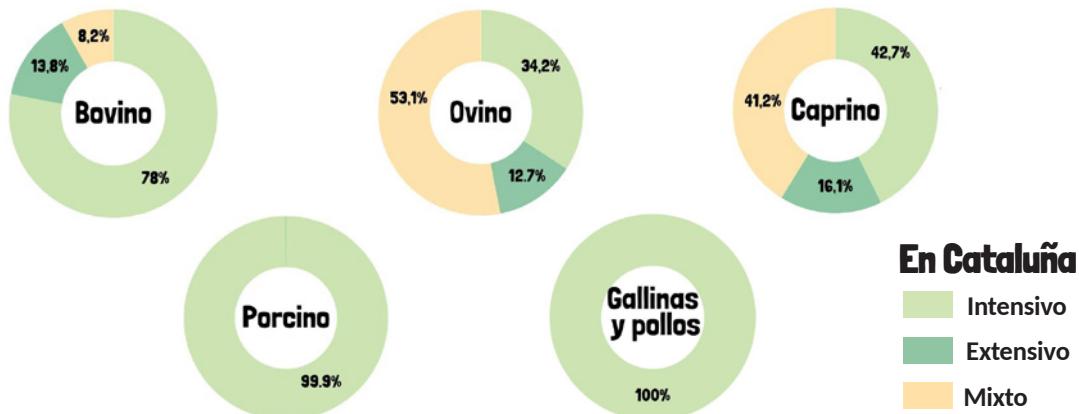
Producción intensiva VS extensiva**¿Qué modelos queremos en el futuro?**

No es una comparación tan obvia, blanco y negra. Muchas fincas agrícolas pueden situarse a caballo entre prácticas más intensivas y extensivas. No obstante, en la ganadería, domina claramente el modelo industrial, intensivo, representado por las macrogranjas. Son granjas dónde se aglutan grandes cantidades de animales, alimentados con piensos y forrajes (en buena parte de terceros países), sin acceso al aire libre. Tales concentraciones dificultan muchísimo la buena gestión del estiércol (cerdos, vacas), participando activamente en el calentamiento global y la contaminación de los acuíferos.

El modelo extensivo, de primera, cría mucho menos animales/superficie y se basa en prácticas de agroecología. Al asociar otros cultivos en la finca, se aprovecha y gestiona mucho mejor el estiércol (como fertilizante), además de alimentar el ganado desde la propia finca (por ejemplo, las vacas pastan, mientras que en un modelo intensivo solo comen pienso). Genera una tierra fértil, capta mucho más CO₂ en el suelo, no utiliza insumos químicos y favorece tanto la pequeña agricultura, la biodiversidad como nuestros paisajes.

Estado actual en Cataluña

En su estudio - De la mierda de las macrogranjas no se dice NI MU (2021) - Greenpeace investigó más a fondo el tipo de producción en cada comunidad: "El caso de Cataluña es uno de los más terribles, pues el sistema industrial supera en más del doble al extensivo en cualquier tipo de explotación (porcino, bovino y caprino), solo hay una excepción con el sistema mixto del ganado ovino. En el caso del porcino el 99,9% son ya industriales y el 100% en las de pollos."



En 2019, Cataluña fue la comunidad que más contribuyó (...) con un 30% de las emisiones totales del sector ganadero en España.

El modelo extensivo como respuesta al cambio climático

El primer número de GUST (<https://lacuinaquecanta.org/revista-gust>) explora este tema más a fondo. Hoy en día, para nosotras consumidoras, se traduce en los comercios a través de la agricultura ecológica y su sello de la hoja verde Europea. También podemos acceder a este tipo de productos por tener un vínculo directo con pageses que trabajan bajo esas prácticas (preguntar en los comercios de barrio, o a través de las cooperativas de consumo, los mercados de pagès y cuantas plataformas online).

Aquellas prácticas tienen un potencial enorme de cambiar la situación actual. Según los investigadores internacionales del programa 4p1000.org, pasar de una agricultura intensiva a una agricultura que regenera la tierra podría llegar a capturar en el suelo el 100% del CO₂ emitido actualmente.

El punto es que aún hoy en día, la producción ecológica de carne es muy baja. Incrementar de ahora en adelante nuestro consumo ecológico en general, y de carne ecológica/extensivo en particular, es vital para mitigar el cambio climático.

En España	Bovino	Ovino	Caprino	Porcino	Aves	Total
Censo ganadero ecológico en 2020	3,3%	3,8%	3,2%	0,12%	0,39%	2,1%

Resumen

En corto: carne VS cambio climático

Hemos visto que la carne roja emite más que la carne blanca. Sin embargo, la carne roja producida de manera extensiva es menos emisora y trae muchos beneficios ambientales y sociales. Por lo tanto, recomendamos el cordero y el cabrito en modo extensivo, provenientes especialmente de pequeño(a)s productore(a)s locales. En cuanto al vacuno, para una mayor garantía, intentemos privilegiar los productos ecológicos.

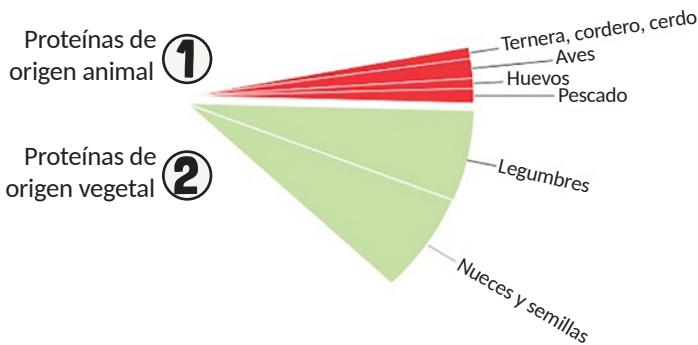
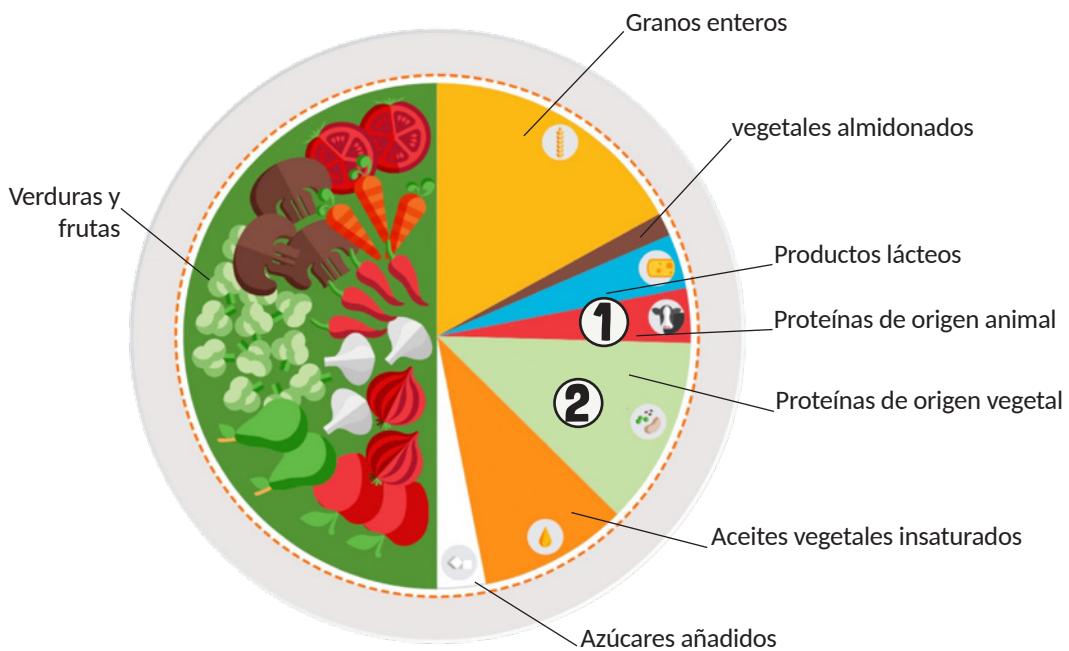
Con respecto a la carne de cerdo, su producción por kg es menos emisora, pero la gran pregunta radica en su modo muy intensivo y la cantidad de nuestro consumo y de nuestras exportaciones. Hace que nuestras emisiones de gases de efecto invernadero se disparen.

En cuanto al pollo, se recomienda su consumo por su carne blanca y sus reducidas emisiones, aunque se puede cuestionar el modo intensivo dominante, que no es favorable al bienestar animal.

Terminemos con un tema que no hemos tratado hasta ahora: El jabalí ! Una carne que se ha ido perdiendo a pesar de ser un producto local y de gran utilidad para luchar contra la plaga que representa en muchos puntos del territorio catalán. Acudir a los mercados municipales o pedir por internet.

ACCIÓN 5

Tomar en cuenta la dieta planetaria



Este plato elaborado por la comisión EAT - The lancet, en su informe mundialmente reconocido “Alimentos, Planeta, Salud”, permite combinar los beneficios para nuestra salud y la del planeta. **Nos sirve de guía para adaptar nuestros menús semanales** (no se trata de combinar todos esos alimentos en cada plato, obviamente).

¡Mira qué lista!

Verduras y frutas (mirar las de temporada)

Lentejas (granel)

Pescado de lonja (mercado)

¡Cariño!

Pasta integral eco

Pan integral

Carne picada eco

+ probar el jabalí (mercado)

Tierra

Yogur natural eco (probar de oveja o cabra)

Frutos secos (granel)

Garbanzos (bote)

Semillas de calabaza (granel)

¡Chocolate! (comercio justo)





Juguem a endevinar i provar la diversitat de tomàquets!

1 Posa a prova la família per reconèixer de quina varietat es tracta.

Primer, en comú, descriviu el nom per a cada foto en el camp corresponent, el que us ve per al cap (no val fer trampa i mirar les respostes!).

Segon, ja podeu mirar les respostes (a la dreta, a baix), i completar o corregir!

2 Aneu a investigar a les botigues del barri

Juntes, camineu lentament a les botigues del barri per veure totes les varietats que us proposen. Aconsellem anar-hi a diverses, incloses les botigues ecològiques i/o de proximitat, per tastar diferents varietats.

Nota: És possible que no trobareu totes les varietats esmentades aquí. Aproveiteu per comentar-ho a les botigues, especialment les varietats tradicionals catalanes, la diversitat de les quals és cada vegada més escassa.

3 És hora de tastar!

Prepareu un menjar de degustació, usant tots els vostres sentits, i apunteu en unes frases el que us ha semblat:

Olfacte: Té olor? Com ho definiries?

Tacte: Té pell fina, gruixuda? És un tomàquet carnós?

Vista: És rodó, quadrat! o té el seu propi estil?!

Gust: És dolç, amb un punt amarg? Com és la seva textura en boca? Té un sabor peculiar?

Nota: es pot afegir una mica d'oli d'oliva, flor de sal i les herbes aromàtiques que tens a mà per donar-li encara més sabor al plat!

Bona degustació!



Nom

.....
.....
.....
.....

comentaris

Algunes varietats tradicionals a Catalunya que desgraciadament trobarem amb dificultat a Barcelona:

El tomàquet Pometa del Maresme, Benach del Baix camp, Pepito de les Planes, el tomàquet Palosanto de Cardedeu, el tomàquet Tardà de Riells del Fai; i a tot el Bagès trobarem: Esquena verd, Mamella de monja, Pare Benet (o Collons de frare), Quatre Cantos (o Quatre Morros) i el Verd de marge.

També, més a prop de Barcelona, es cultiva el tomàquet Mandó de Collserola!

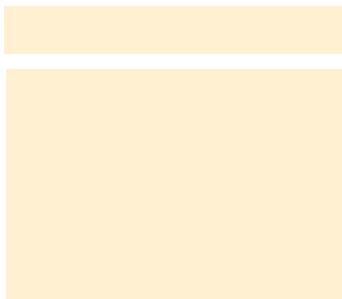
** Son varietats híbrides, que venen habitualment d'Almeria, tot l'any. Millor donar suport a les varietats dels Països Catalans.



**



**





CALENDARI DE TEMPORADA

	juny	juliol	agost	set
Albergínia	👍	●	●	●
Api	👉			
Bleda	👉		👍	
Bròquil	👉			
Carabassa			👍	
Carbassó	👍	●	●	●
Ceba tendra	●	👉		
Cogombre	👍	●	●	●
Col xinesa	👉		👍	
Endívies	👉			
Espàrrec verd	👉			
Espinac	👉			
Mongeta tendra	👍	●	●	●
Pebròt verd	👍	●	●	●
Pebròt vermell	👉	●	●	●
Porro			👍	
Tomàquet	👉	●	●	●

juny juliol agost set

Albercoc	❤️	👉	●	👉
Caqui	❤️			👉
Cirera	❤️	👉		
Codony	❤️			👉
Figa			👉	●
Maduixa	❤️	👉		
Magrana				👉
Meló	❤️	👉	●	●
Nectarina	❤️	👉	●	●
Nespra	❤️	👉		
Pera	👉	●	●	●
Poma		👉	●	●
Préssec	❤️	●	●	👉
Pruna	❤️	👉	●	●
Raïm			👉	👉
Síndria	❤️	👉	●	●

Tot l'any pots trobar: pastanaga - remolatxa - enciam - raves - patates - ceba - all - créixens - moniato.

- 👉 Benvinguda t'estàvem esperant!
- De temporada
- ❤️ L'estació és curta, Aprofita-la!
- 👉 Ens acomiadem a poc a poc... fins aviat!

La natura no és tan estricta, a més a més el canvi climàtic desregula les estacions habituals!

Pren-te aquest calendari com un punt de referència.

Viu i explora cada temporada!

Menjar pensant en les estacions està sempre lligat amb un territori.

Aquí us compartim tot el que ens arriba a Barcelona des dels productors i productores d'aprop.

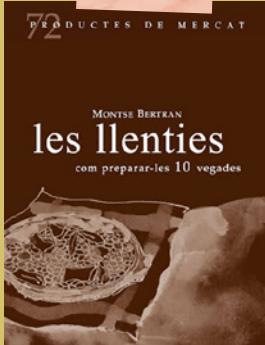
Aquest calendari va ser possible gràcies a la col·laboració de **VIDA MEVA**, una botiga amb productes ecològics de temporada ubicada al Poblenou.

> C/ de Ramon Turró, 201
vidameva.com





Altres aliments per nodrir-nos



Recomanació de la Valèria de la llibreria Pebre Negre

Les llenties és el número 72 de la col·lecció de llibrets de cuina Productes de mercat. Hi podem trobar 10 receptes diferents on les protagonistes són les llenties, un llegum molt versàtil i econòmic. Montse Bertran ens fa un petit resum de l'origen i canvis d'aquest ingredient i ens regala l'oportunitat de poder cuinar a casa plats com el shurbat al-adas (sopa de llenties) o un puré fred de llenties amb tahina.







LLIBRE

Libreria Pebre Negre Cooperativa
 Literatura infantil i juvenil, gastronomia i sostenibilitat.
<https://botiga.pebrenegre.cat>
 C/ del Clot, 41, 08018 Barcelona [Barri del Clot]



HOPE!

Este canal es un imprescindible para mirar de frente al cambio climático con optimismo y soluciones concretas. Javier Peña, el “Félix Rodríguez de la Fuente de los millennials” tiene el don de equilibrar la urgencia de la crisis climática con un discurso claro, ameno, contrastado por múltiples fuentes científicas y totalmente accesible para todo el mundo.

Sigue sus vídeos, te van a aclarar muchas dudas y ver los cambios necesarios como una gran oportunidad, tanto para ti, a nivel personal, como a nivel colectivo.

Además, Javier y su equipo, de hecho, están preparando una nueva serie... ¡Atentas!

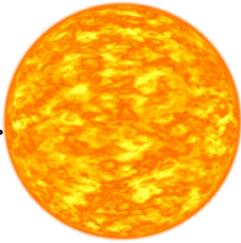
Por ejemplo, sobre alimentación, mírate el vídeo: “Un antes y un después para nuestra salud”... toca varios temas tratados en este número de GUST.

REDES SOCIALES

Facebook (1,5 mill. seguidores)
[hopevideosparaelcambio](#)

Instagram (254 mil seguidores)
[hope_videosparaelcambio](#)

Youtube (28,8 K suscriptores)
[@hopevideosclima](#)



QUIZ

Hora de posar a prova
tot el que has après!

1) Per què tantes fruites i verdures es malbaraten?

- a. El preu del mercat cau per sota dels costos de producció i recol·lecció, obliga els productors i productores a deixar la collita al camp
- b. No tenen els criteris estètics del mercat
- c. Per les plagues i el canvi climàtic
- d. Totes són correctes

2) Per què les carxofes tenen de vegades aquest color més marronós?

- a. Per una exposició llarga al sol
- b. Per les gelades
- c. Perquè són madures

3) Per ser comercialitzada, una carbassa ha de pesar entre 1 i 1,8 kg:

- a. Fals
- b. Veritat

4) Dins de la cadena alimentària, qui més contribueix al canvi climàtic?:

- a. El transport
- b. La indústria
- c. L'alimentació animal
- d. Les llars

5) Quin és el cens de porcs a Espanya? (dades del 2020):

- a. 9,7 milions
- b. 13,3 milions
- c. 15,6 milions
- d. 32,8 milions

6) A Espanya es consumeix +- 1 kg de carn a la setmana per persona. Què recomana l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició?

- a. Entre 500 i 700 g
- b. Entre 250 i 500 g
- c. Entre 800 g i 1 kg
- d. Entre 150 i 300 g

7) Dins del sector ramader espanyol, quina producció emet més emissions de gasos hivernacles?

- a. El pollastre
- b. La vaca
- c. El porc
- d. La cabra

Respostes correctes!

1: d ; 2: b ; 3: b ; 4: c ; 5: d ; 6: b ; 7: c

Un cop t'has llegit la revista, deixa-la als teus amics, a la feina o en altres llocs!

La revista GUST existeix també online!

lacuinaquecanta.org ↗