

Gust

SANT
MARTÍ

Per una alimentació més sostenible
i saludable als barris

Núm. 4 / nov 2023

>>> Cuidem de la nostra pagesia

Preus justos,
diversitat dels conreus,
falta de relleu de la pagesia
i alternatives...

En fem un repàs amb:
Gustavo Duch



Entrevista

5 consells per millorar l'alimentació dels infants

Comer más alimentos ecológicos no es necesariamente más caro

Participa en el questionari / sorteig i guanya un premi de 50 €



Revista GUST
N.4 - NOVEMBRE 2023
Difusió gratuïta

Coordinació/Redacció:
Alexandre Durrande

Col·laborador(e)s:
Gustavo Duch, Queviures Vida Meva
i Pilar Ases Núñez de Cela dels CAPS
EAP Poblenou, Ramon Turró i La
Mina.

Agraïments:
Revisió: Muntsa, Carola, Naroa.
Distribució: BiciHub

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:
PCG (Poblenou)

Tirada: 500 exemplars

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

Editorial

Hola, veïna i veí de Sant Martí,

Tens a les mans el quart número de GUST, un projecte editorial nascut al barri del Poblenou per promoure una alimentació més saludable i sostenible al districte de Sant Martí.

Ha estat possible gràcies a la dedicació de moltes col·laboracions i persones voluntàries que ens han ajudat amb la distribució, la traducció, la correcció, etc. Un immens agraïment a totes!

Aquest projecte, però, s'omple de sabors i olors gràcies al vostre suport i sentit crític. Per això, per anar millorant cada cop més, us convidem a omplir un petit formulari (p.22,23) i de pas participar en un sorteig!

En aquest número, trobareu una extensa entrevista amb l'escriptor i activista Gustavo Duch, qui ens ajuda a entendre millor les difícils condicions de molts pagesos i pageses a Catalunya. Un sincer agraïment per a ell i també per a la Pilar Ases Núñez de Cela, dietista-nutricionista dels CAPs EAP Poblenou, Ramon Turró i La Mina, que ens transmet els seus consells per millorar l'alimentació dels infants.

Bona lectura a totes i tots.



Alex

Amb el suport de l'Ajuntament
de Barcelona



GUST també es pot llegir online

lacuinaquecanta.org/revista-gust





El gran mix De l'alimentació sostenible i saludable a Sant Martí

p.4



DOSSIER CUIDEM DE LA NOSTRA PAGESIA!

p.6

> Entrevista amb Gustavo Duch

Primers passos! Comer más alimentos ecológicos no es necesariamente más caro

p.16



Per a la canalla 5 consells per millorar l'alimentació dels infants

p.18

Calendari De temporada: la tardor

p.20

ESPECIAL! Participa en el qüestionari i el sorteig!

p.22

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

p.24





DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I SALUDABLE

MENJADOR COMUNITARI L'ISIDRET : SALUDABLE, SOSTENIBLE i ACCESSIBLE

Ca l'Isidret posa les estovalles i obre el seu menjador, un espai que nodreix la comunitat amb una alimentació saludable i sostenible, a un preu accessible. Ho fa oferint un menú amb productes km0 i de temporada, una proposta tancada amb 2 plats, postres, beguda i pa, a 7€.

De dilluns a divendres, en dos tornos.



MENJADOR COMUNITARI L'ISIDRET
C/ JOSEP PLA, 174, BCN

PREU: 7€

A PARTIR DEL 6 DE NOVEMBRE 2023

Cada dia un menú diferent amb primer i segon

2 TORNOS
de 13.30h a 14.30h
i de 14.30h a 15.30h

Una alternativa per totes aquelles persones que vulguin un MENÚ saludable, assequible i sostenible amb aliments de producció ecològica, de proximitat i temporada.

CA L'ISIDRET

Menja sa, sostenible i solidari: amb el teu dinar sostindràs un projecte que reparteix àpats gratuïts a qui ho necessita.



UN PLAT A CA L'ISIDRET

SI ET FA FALTA UN ÀPAT CALENT SA I CASOLÀ VINE A CA L'ISIDRET A RECOLLIR EL TEU DINAR EN UN TÀPER

DE DILLUNS A DIVENDRES | 12.30 H - 13.30 H
CASAL CA L'ISIDRET | C/ de Josep Pla, 174, 08020 Barcelona

A Ca l'Isidret, cada dia cuinem **UN PLAT CALENT**, amb productes de temporada i Km0, així com dels circuits de reaprofitament alimentari, per a persones en situació d'inseguretat alimentària, sense sostre, sense cuina... o amb especials dificultats i precaritats.

> INFO a Ca l'Isidret o Aproprem-nos.
+34 670 67 08 65

Un plat a Ca l'Isidret és un projecte de la Taula Eix Pere IV, amb la col·laboració del Pla Comunitari del Poblenou.

Amb la col·laboració de: Nutrició Sense fronteres
Amb el suport de: Ajuntament de Barcelona, Lliures, Òmnium, Coop57, ECAS





Muestra itinerante: “Alimentación saludable, planeta sostenible”

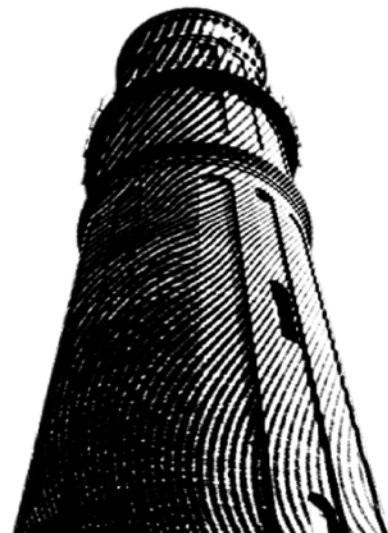
La informació que ofereix la mostra està orientada a promoure esmorzars saludables respectuosos amb la diversitat de cultures alimentàries que conviuen als barris. Recull els temes abordats durant el curs 22/23 amb la comunitat educativa de l'Escola Prim, durant el projecte executat per Antígona amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona.

La mostra, que ja va passar pel CC del Besòs, **està disponible per a altres centres educatius i equipaments del barri i el districte**. Si estàs interessada en aconseguir-la, contacta amb associacion@antigona.info.

Taula d'Alimentació i Salut Comunitària del Poblenou

Fa més d'un any que una 15ena d'associacions, plataformes, programes, serveis municipals i també veïnes amb mirada comunitària i ganes d'afrontar col·lectivament el repte de la seguretat alimentària, tot considerant la sobirania de persones i territori, vam crear la **Taula d'Alimentació i Salut Comunitària del Poblenou**. Actualment a la TASC, coordinada per Apropem-nos, hi ha dos **grups de treball per a la reflexió i l'acció**: amb una diagnosi qualitativa entorn de les necessitats alimentàries i les desigualtats del territori, i amb una acció centrada en la divulgació de l'alimentació saludable, que ha estat present a la Fira Poblenou de Tots Colors 2023 amb la gimcana “Menja't el món”, per aprendre nutricionalment de la gastronomia multicultural.

> Per contactar amb la TASC:
placomunitari Poblenou@gmail.com





Cuidem de la nostra pagesia

>>> Entrevista a Gustavo Duch



Com podem garantir un preu més just al productor amb la nostra compra? Qui controla el mercat i fa que paguem més o menys per tot el que mengem? Què s'ha de saber de la falta de relleu de la pagesia catalana?

Amb aquest dossier volem aprofundir en aquestes qüestions i d'altres perquè puguem "reconnectar" una mica més amb la realitat del camp.

Existeixen alternatives per garantir una retribució justa a les pageses i pagesos. Hi ha altres camins per reduir el pes de la gran distribució i tenir més informació sobre on i com han estat produïts els aliments que mengem.

Estem infinitament agraïts a Gustavo Duch per la seva acollida.

Bona lectura.

Gustavo Duch és escriptor, veterinari, hortolà i activista a favor de la sobirania alimentària. Coordina la revista "Soberanía Alimentaria, Biodiversidad y Culturas".

Ens nodrim dels seus llibres des de fa anys. Us recomanen, entre d'altres: Mucha Gente Pequeña, Secretos y Cosechas.



GUST: S'ha perdut molts pagesos i pageses en els últims anys. Molts es jubilaran en els anys vinents. Tenim un problema greu per falta de relleu, oi? Què està passant?

No estan desapareixent des de fa poc, és un procés que s'està produint des dels anys cinquanta, quan comença el que en deien la revolució verda amb la industrialització de l'agricultura. Vam canviar d'una agricultura artesanal, molt manual i que requereix moltes persones, per una altra d'industrialitzada, amb un ús freqüent de maquinàries on es necessita molta menys mà d'obra. És l'element central de l'expulsió de la pagesia.

Històricament, la industrialització de l'agricultura va permetre incorporar persones en altres indústries. Però es va trencar aquelles maneres de vida autònomes, anticapitalistes. La gent del món rural, en el sector primari, tenien garantit el seu sistema de reproducció de vida. A més a més, el fet d'estar en un poble els portava a mantenir costums de comunitats, de suport mutu, i això no li interessa al capitalisme.

El principal problema que té el país és que és molt vulnerable alimentàriament. Bàsicament perquè no té pagesia, no arribem a l'1% de la població activa.

Hauria de ser una preocupació nacional. Davant de les crisis, depenem d'acords de lliure comerç, de la diplomàcia. Tanquem moltes portes per tenir tan poca pagesia i, com a país, no tenim sobirania pròpia per donar resposta al context de crisi alimentària actual i futur.

L'alimentació ve del petroli i aquest és cada vegada més car. És veritat que hi ha respostes tecnològiques que sembla que podrien arreglar en part el problema, o que podríem continuar comprant aliments fora. Per tot això té els seus límits.

GUST: És clar que, amb un 80% de les hortalisses que provenen de fora de Catalunya, tenim el repte d'augmentar la nostra capacitat productiva per tenir més sobirania.

Exacte, no tenim prou capacitat productiva i, en canvi, el territori català, des del punt de vista biològic, agrícola, és molt ric. Tenim molts climes, productes de secà, de muntanya, de regadiu, de mar. Una gran diversitat que no estem aprofitant.

Alhora que som un país importador som un país exportador. Bàsicament exportem fruita i porc.

La indústria del porc no només és contaminant, sinó que configura bona part de l'agricultura del país. A Catalunya, estem produint cereals que en gran part, alimenten els porcs. La terra es dedica als porcs i va en funció del preu del porc. Qui controla la terra són les grans empreses del porc i la pagesia té moltes dificultats per accedir a la terra perquè aquesta està orientada a la producció de cereals.

Per exemple, a Lleida, tenim regadius, per fer blat de moro, quan la pluviometria no és adequada per a aquesta mena de producció. Però ho fem per donar menjar als porcs.

Si no canviem aquesta estructura agrícola, hi ha poc espai per tenir més diversitat. Per exemple, no hi ha gent que conreï llegums perquè és més rendible i econòmic fer créixer ordi per als animals.

Sobirania alimentària no vol dir únicament comprar de proximitat i ecològic, vol dir polítiques de planificació. El sistema alimentari català està molt mal pensat.

Podríem dir que som un monocultiu, no tenim diversitat, resiliència, capacitat d'alimentar-nos amb els nostres recursos.



GUST: Quin és el sou mitjà d'un pagès? Es treballa molt?

Quantitat i tipus de terra, accés a l'aigua, sector, subvencions, hi ha molts factors que hem de tenir en compte per poder respondre.

Pots tenir un pagès que té 500 hectàrees de cereals, que treballa poc i rep subvencions de la PAC (Política Agrícola Comuna de la Unió Europea). Aquest agricultor es guanya bé la vida. A més a més, ho té bàsicament tot venut perquè hi ha més demanda que oferta. Per exemple, al meu poble, continua sent real que "l'aristocràcia" és pagesa.

Per altra banda, pots tenir un petit pagès que conrea hortalisses, no rep PAC, no té ajudes i pot tenir dificultats per accedir a l'aigua. És un treball amb una dedicació diària. Aleshores, s'ha d'enfrontar al mercat globalitzat, on els preus poden ser molt ajustats, agressius.

La diferència és brutal, és com comparar Messi amb un jugador de quarta divisió.

GUST: Aleshores, per què la petita pagesia de producció ecològica no rep més subvencions?

No és per ser ecològica o no. La gran majoria de les subvencions estan condicionades a les quantitats de terra. No pregunten com treballes i és clarament un greuge comparatiu veure com alguns sectors reben subvencions (llegums, fruites, herbàcies, etc.) i d'altres no (hortalisses).

Són sistemes que tenen originàriament garantir els aliments bàsics, però que van afavorir paral·lelament el model agroexportador que hem comentat abans.

És un model pervers perquè és molt poc equitatiu i transparent.

Aquest és el model actual. Una altra pregunta seria: els agricultors han de rebre ajudes?

GUST: Pel que fa al tema dels preus, dels marges: per una banda, se sap que hi ha pagesos que no reben suficients diners per viure dignament i, per l'altra, els consumidors veuen com s'apugen els preus a causa de la

**inflació. Trobem queixes per ambdues parts...
Com podem sortir d'aquest carreró sense sortida?**

Tenim una concentració d'empreses que tenen més control, més domini sobre la cadena alimentària i que, per tant, poden jugar amb el marge dels preus, fins a arribar a aquest carreró sense sortida que tu dius. És que entremig no hi ha ningú que reguli el mercat, només tens empreses que regulen cada punt. Aquí és a on justament tornem al concepte de sobirania alimentària en el sentit de major intervenció, control i regulació.

GUST: Vaig llegir que la nova llei de cadena alimentària precisament pretén garantir una retribució més justa. S'està aplicant? Estan canviant una mica les coses?

Sí que es proposa de garantir-la, però no diu "com". Són aquestes lleis neoliberals que són un crit al cel. S'hi ha d'intervenir, però no diuen els mecanismes, per exemple, per controlar el preu dels aliments.

GUST: En principi, la negociació hauria de partir del preu del cost de la producció, però és que no hi ha control, doncs?

Sí, t'ho explicaré amb un exemple perquè sigui més entenedor: quan es va produir la primera pujada de preus dels aliments amb el govern del Pedro Sánchez, ell va fer seure en una taula tots els directors dels grans supermercats i va demanar d'intervenir. La conclusió és que finalment se'ls hi demana: "si us plau mantingueu un control de preus perquè l'alimentació sigui accessible a tothom", com demanant-los que ho tinguin en consideració. Perquè ell no té cap poder de marcar un preu mínim ni un preu màxim. Aleshores, el problema d'aquestes lleis és que s'ha d'intervenir en tot el sector perquè sí no, no tens prou força. El president de Mercadona té més poder que Pedro Sánchez.

GUST: Encara que és qüestió de voluntat política, perquè hi ha països que han pogut avançar en aquest control i aquesta regulació del mateix sector. Seria un tema pendent aquest?



Sí, per una banda, la intervenció està en tots els elements d'anàlisi. Per exemple, abans deia que a Catalunya tenim una distribució de la terra en funció del tema dels porcs. A França, la terra agrària està regulada. Aquí, si et volen posar un Hard Rock, et posen un Hard Rock; si et volen posar un polígon, et posen un polígon. A França, la terra agrària està controlada, hi ha un banc públic de terra. Això vol dir que la intervenció té lloc en el preu de la terra. Si només ens fixem en la cadena alimentària i no mirem tota la fotografia, ens quedem curts i no tenim prou força.

Falta una mirada d'una política realment global.

Quina és la diferència en aquests tres països? Per a mi, és una diferència cultural. I és, comparant amb França o amb Itàlia, que la societat i la pagesia van juntes exigint als governs una política que garanteixi presència pagesa, que garanteixi un territori cuidat. Aquesta cultura gastronòmica que ens sembla tan clara quan vas a França o a Itàlia, en realitat és una defensa del territori, és una defensa d'un model. I nosaltres això no ho tenim i els governs no s'hi posen, a treballar en aquest tema.

Aleshores, tenim una posició dèbil per exigir a les nostres administracions que s'ho prenguin seriosament, perquè el tema de l'agricultura no és un tema de l'agricultor, el tema de l'alimentació no és un tema de la pagesia: és un tema de societat.

GUST: Podries donar exemples dels abusos de marges excessius per part de la distribució? És solament de la distribució? A on s'està jugant més aquest joc de poder?

Des del punt de vista del pagès, està enmig de dues forces molt potents, que són les indústries i les empreses que controlen els insums. És com un doble embut. El que estem veient és que el preu dels fertilitzants, el preu de la benzina, de les llavors, dels pesticides si fa servir, s'està encarint molt. I aquí hi

ha factors estructurals i conjunturals: és veritat que hi ha menys petroli, però també és veritat que les empreses que controlen els fertilitzants (a Espanya, és Fertiberia) estan guanyant més, tenen més beneficis que anys anteriors, encara que s'utilitzen menys fertilitzants, amb menys vendes. Com és possible? Perquè estan estrenyent molt amb les màquines. Això ho pateix el productor. He parlat de Fertiberia, però a totes les empreses de fertilitzants els hi està anant meravellosament.

I a l'altra part de la cadena només hi ha un gran distribuïdor: Mercabarna. Quan es va fundar, si tu portaves el teu producte a Mercabarna, hi havia 500 persones que te'l podien comprar; avui n'hi ha 100. Tu estàs perdent cada vegada força de negociació.

I si no passes per Mercabarna i vas a altres distribuïdors, quatre supermercats estan controlant la compra principalment.

GUST: Com a consumidor és impossible poder valorar qui està abusant, no tenim control davant d'això. Com podem tenir més informació?

Justament en aquest model comercial, el consumidor no pot tenir accés a aquesta informació. Si ja tenim dificultats perquè ens posin l'origen del producte, mirar tota la cadena alimentària per saber quins preus s'estan pagant a cadascú en els sistemes comercials, és impossible.

L'única manera és fer-ho al revés. És a dir a quins llocs puc anar a comprar que estigui preparat, que ja neix amb l'objectiu de garantir al pagès un preu just.

És aquí a on has d'anar a buscar models cooperatius, supermercats com, per exemple, Foodcoop, cooperatives de consum, petites botigues de barri, mercats de pagès, algunes parades de mercats municipals, etc. Has de sortir de l'autopista i agafar una carretera secundària. Si no, no pots fer aquesta feina.



GUST: Els consumidors hauríem de pagar més per alimentar-nos?

És una pregunta trampa, que està feta reduint-ho tot a la qüestió crematística. És una pregunta occidental, d'una cultura que l'únic que valora són els diners: si gastes més o menys, si guanyes més... Des d'aquesta mirada econòmica, la resposta per a mi és pobre, però ho intentarem.

A Espanya, el 12% de la teva despesa és l'alimentació. És poc o és molt? Clar, per a una cosa que és la vida, que és la nutrició, de la qual depèn el teu territori, dedicar-hi només el 12% és molt poc. De tota manera, és molt poc percentualment perquè estem posant pocs diners o perquè estem gastant molts diners en l'altre 88%? Fa quaranta anys en gastàvem més, però el preu de l'habitatge no era el d'ara, o el preu dels subministraments no era el que tenim ara. Podem fer una comparació actual territorial: en un país del sud el 70-80% de les despeses es destinen a l'alimentació, perquè potser no han de pagar l'habitatge. És una anàlisi difícil. El que sí que penso és que més enllà del preu a l'alimentació, se li ha de donar més valor.

Em ve a la memòria el poema d'Antonio Machado

que deia “solo el necio confunde valor y precio”. Hem de donar més valor a l'alimentació en el sentit que ens estem nodrint, estem tenint cura del nostre territori, prestigi social: no pot ser que el pagès sigui aquella persona inculta que no té futur, quan segurament és una de les professions més dignes que hi ha. No pot ser que hi hagi aquesta superioritat entre la ciutat i el món rural. No pot ser que hi hagi 800 debats electorals i mai es parli d'alimentació. Ens falta posar-li valor al tema alimentari per tot el que representa i, si el reduïm a preu, és que l'anàlisi s'està falsificant.

GUST: La gent sí que pot ser sensible per pagar un preu més just al productor, però, per altra banda, té les seves limitacions econòmiques. A la pràctica, què pot fer?

Jo hi estic d'acord: més que assumir que el preu ha de ser aquest marge suficient que superi els costos per donar-li benefici al pagès, s'han de treballar amb els valors. Si el debat el plantejem només sobre si s'ha de pagar la patata a 1,95 €/quilo, molta gent no ens seguirà. Perquè si bé és cert que la patata ha de valer 1,95 €/quilo per donar-li marge al pagès, si ens posem en la pell de moltes famílies

en la situació en què estem, encara que puguin saber això no poden fer front a aquests preus. Hi ha moltes famílies a Barcelona que comparteixen pis o habitacions.

Aquí pots trobar la possibilitat de fer més real allò que tu vols. Si nosaltres fem una mirada més global sobre què posem en la cistella, en la composició de les proteïnes, doncs podrem pensar que, segons com, una part de la compra la continuaràs fent al Mercadona o d'altres, però el producte fresc el comprarem al pagès, al mercat de pagès o al Foodcoop, perquè és al producte fresc a on estan les vitamines, a on està la salut. Posarem valor en el fet que potser et gastes una mica més, però t'estalvies diners de metge.

La diferència entre el preu i el valor és no només quedar-te amb el preu, sinó també amb què i a on compres.

GUST: Volia acabar parlant de les condicions laborals en la producció agrària, que és un tema força opac. Se sap d'algunes males pràctiques en la producció de maduixes a Doñana, o de fruita a Lleida, però com poder tenir més informació, control i cura d'aquest tema com a consumidors?

Un altre exemple, que a vegades oblidem i potser és el més greu de tots, és el dels treballadors dels escorxadors. Quan tu trobes la carn tan barata, una part important d'aquest sobrecost no pagat és que els treballadors dels escorxadors estan esclavitzats, és una passada. Són migrants, moltes vegades també sense papers, fent horaris infernals per salaris injustos. Aquest és el més opac, el menys conegut. Però ens passa una mica el mateix quan ens preocupa que hi hagi un preu just, que hi hagi un tractament just de la terra, és molt més fàcil sortir-se de l'autopista que intentar veure en l'autopista, perquè en l'autopista en algun punt de la cadena hi ha sacrifici laboral, segur. No pot ser que amb aquells preus no hi hagi sacrificis laborals. Tornem a parlar de política: en el tema dels temporers no hi ha polítiques fortes d'estar a darrere del tema.

Però després hi ha un altre element: a més a més de l'esclau de la indústria hi ha l'esclavitud autoimposada. Molts productors ecològics, molts petits productors acaben per autoesclavitzar-se. I s'auto-fustiguen perquè és l'única manera que tenen de mantenir-se. Estan treballant moltes hores, fent de repartidor, etc.

I aquí crec que és un tema que no tenim resolt i torna a ser això: el problema és molt gran, el problema és de sistema, és de model. El problema és que no hauríem de permetre que l'agricultura estigui en el capitalisme. El lema de la sobirania és "l'agricultura no és una mercaderia". L'alimentació és un dret. Aleshores són bons models de lluita, són bons models simbòlics, per a les famílies i les persones amb compromís, però sobretot han de ser símbols per exigir que hi hagi canvis reals. Si no, crec que no sortim de la roda.

Entrevista realitzada per: Alex Durrande

Un agraïment molt especial a Muntsa Holgado, correctora i cuinera!, per la seva revisió atenta.


COM PODEM AJUDAR A LA PETITA PAGESIA?

> Per GUST

CONSELL BASE:

No dubtar a sortir de l'autopista, és a dir:

- Comprar en petites botigues de barri i parades de mercats municipals.
- Participar en les cooperatives de consum (i reivindicar la presència de mercats de pagès a Sant Martí).
- Dona suport i participar en el llançament del supermercat cooperatiu Pebre roig.
(vegeu núm. 1 de GUST)

- 
- Comprar productes de proximitat, especialment les hortalisses, per reforçar la producció local.
 - Consumir més productes ecològics, almenys els aliments frescos (vegeu l'article p.16).
 - Menjar de temporada per prioritzar els circuits de distribució més curts (vegeu el calendari p.20).



Comer más alimentos ecológicos no es necesariamente más caro

Consejos y trucos para que puedas integrar alimentos ecológicos sin gastar de más, o por poco más.

1

- Hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Carne
- Pescado
- Derivados lácteos
- Cereales (pasta, arroz, etc.)
- Legumbres
- Ultra procesados
- Quesos

	Cesta habitual	Cesta recomendada
Hortalizas frescas	regular	muy regular
Frutas frescas	regular	regular
Carne	regular	ocasional
Pescado	(poco) regular	ocasional
Derivados lácteos	regular	regular
Cereales (pasta, arroz, etc.)	regular	regular
Legumbres	muy ocasional	muy regular
Ultra procesados	ocasional / regular	muy ocasional
Quesos	regular	ocasional

Carne, pescado (y quesos) en menos cantidad y de producción más sostenible

Nuestro consumo de carne representa una parte importante de nuestro presupuesto. Reducirlo es el primer gran paso para equilibrar las cuentas, de tal manera que podremos entonces elegir carne de mejor calidad, ecológica o de ganadería extensiva (¡pregunta si el animal es de pastoreo!). Por ejemplo, la carne picada ecológica es accesible de precio.

El pescado, a su vez, puede tener un coste elevado en nuestra cesta. Por lo que, además de reducir su consumo, buscaremos especies menos conocidas que resultan menos explotadas y más económicas (jurel, pagel, caballa, brótola, etc. - Ver el dossier de GUST nº2)

De forma general, el gran consejo es reducir porciones, no hace falta que la proteína animal sea el elemento base en el plato. Del tradicional $\frac{1}{3}$ acompañamiento con $\frac{2}{3}$ carne o pescado, cambiemos el chip a $\frac{1}{3}$ carne o pescado con $\frac{2}{3}$ verduras, legumbres, cereales...

Compra productos frescos y de temporada

Empezamos con verduras (zanahorias, cebolla, calabacín, etc.), muchas no representan un sobre coste importante. Las frutas eco suelen tener un coste mayor pero varias son accesibles: manzanas, peras, etc.

Añadir más legumbres y cereales a tus comidas

Las legumbres nos aportan proteínas vegetales de buena calidad, además de ser alimentos de proximidad. Con un precio muy bajo, tanto los especialistas en salud como en alimentación sostenible recomiendan retomar su consumo de forma exponencial.

¡Combinadas con los cereales, le harás un gran favor a tu cuerpo, especialmente si son cereales integrales o semi-integrales!

2

A LA HORA DE COMPRAR

Fijarse en el precio/kilo

Nos atrapa el precio final del producto, pero lo dice todo la letra pequeña del precio/kilo o por litro. Aquí nos damos cuenta de que unos cuantos productos eco son asumibles.

Comprar poco y a menudo

¡Consejo base de la yaya! Planificar un mínimo la compra es esencial para regular su presupuesto y no caer en exceso en las “ofertas” que, al final, nos hacen comprar más de lo previsto.

Fijarse en las tiendas a granel

Suelen proponer productos eco y puede resultar más económicos que comprarlos envasados (además de hacer un acto importante: reducir el plástico).

3

A LA HORA DE COCINAR

Aprende a cocinar rápido y ahorrar tiempo

Es tentador comprar platos preparados para ahorrar tiempo pero nos hacen subir el ticket de caja sin darnos cuenta. Coger la costumbre de cocinar en más cantidad (batchcooking) y dedicar al menos 20 min a preparar la comida (¡venga, que no es tanto!).

Utiliza los alimentos al 100%

Al consumir productos ecológicos, podemos en total confianza aprovechar de todas sus pieles y hojas ya que no contienen pesticidas. Ya tendrás una comida de más si haces un pesto con las hojas de las zanahorias o una tortilla con la parte verde de los puerros. ¡Investiga!

4

CESTA BÁSICA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS ECONÓMICOS

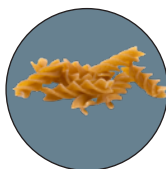
O no necesariamente más caro que los NO eco



Verduras



Legumbres



Pasta



Arroz



Carne picada



Harina



Cuscús
y otras cereales



Café



Chocolate
(y de comercio justo)



Pan



Leche y bebidas
vegetales



Aceite de oliva



Vino

Los súper
básicos



5 consells per millorar l'alimentació dels infants

L'alimentació dels infants és fonamental pel seu desenvolupament i per la prevenció de malalties. Des dels CAPs, hem detectat diferents dificultats perquè la seva alimentació sigui saludable.

En primer lloc, l'excés d'informació. Les famílies reben missatges erronis respecte als aliments per part de la publicitat, xarxes socials... I és difícil saber què és cert i que no.

En segon lloc, l'elevat consum de sucre. El sucre afegit dels productes processats (galetes, sucs, làctics...) té un impacte negatiu per la salut dels infants (obesitat, càries...). A més a més, menjar aquest tipus de productes modifica la percepció del paladar, acostumant-lo a sabors molt intensos i produint que el sabor natural dels aliments (làctics sense sucre, fruita, verdura...) no siguin satisfacto-

ris per ells. El sucre és el protagonista habitual als esmorzars i berenars.

En tercer lloc, el baix consum de verdures, fruites i llegums. És a dir, el baix consum de fibra i proteïna vegetal a la dieta dels infants.

Hi ha molta consciència respecte a la importància de l'alimentació saludable, però de vegades no hi ha idees per dur-la a terme.

Per això, us donem els següents consells per millorar els hàbits dels més petits.

1

Oferir i tenir fruita a l'abast a casa, triar una zona de la cuina o menjador al qual sempre hi haurà fruita.

També podeu preparar una macedònia o una carmanyola amb la vostra fruita favorita i deixar-la a la nevera.

Es recomana menjar 3 peces de fruita al dia!

2

Incloure verdura o hortalisses al dinar i sopar cada dia.

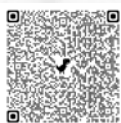
Intenteu variar els colors, textures, formes i condiments!

3

Canviar les begudes ensucrades (refrescs, làctics, sucs) per aigua o llet i derivats sense sucre.

Els sucs de fruita, encara que siguin naturals, porten molta quantitat de sucre lliure i mai substitueixen a una peça de fruita.

L'alimentació saludable en l'etapa escola / Guia per a famílies i escoles:



Alimentació saludable per a infants i joves:



Recursos de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Millorem els esmorzars i berenars dels infants:



4

Preparar l'esmorzar i berenar amb: fruita fresca, llet o derivats sense sucres afegits, cereals d'esmorzar sense ensucrar, fruita seca o un entrepà amb pa integral amb farcits saludables

Cereals: flocs de blat de moro, musli, etc.
 Fruita seca: ametlles, nous, avellanes, etc.
 Farcits saludables: formatge fresc o mozzarella, tomàquet, tonyina, truita, hummus, alvocat, crema de cacauet sense sucre...

Per acabar, cal dir que no podem oblidar que l'activitat física també és clau per la salut dels infants. Els darrers anys, s'ha observat un augment de les hores d'ús de pantalles. La reducció d'aquest temps per invertir-ho en fer activitat física és imprescindible.

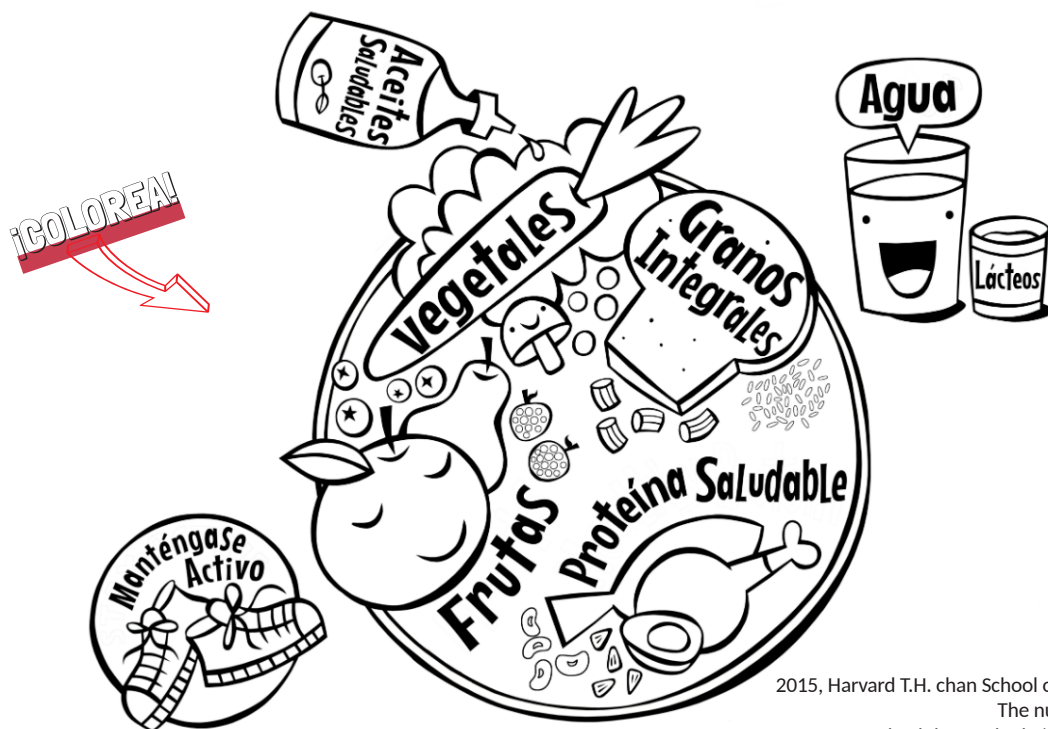
Pilar Ases Núñez de Cela, Dietista-Nutricionista (EAP Poblenou, Ramon Turró i La Mina)
 Atenció Primària i a la Comunitat de Barcelona Ciutat, Institut Català de la Salut

5

Evitar fer servir els aliments com un premi o càstig.

Premiar amb temps de qualitat en família o fent activitat física que els agradi. Fer-los participis a la compra i preparació dels aliments, adaptant les tasques a les seves edats. I com a mínim un àpat en família al dia, per fer de l'estona del menjar un moment agradable i d'interrelació.


EL PLATO para Comer Saludable para Niños



2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
 The nutrition Source:
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



CALENDARI DE TEMPORADA / LA TARDOR

	set	oct	nov	des
Albergínia	●	●	✋	
All tendre		👍	●	●
Api			👍	●
Bleda	👍	●	●	●
Bròquil		👍	●	●
Calçot			👍	●
Carabassa	👍	●	●	●
Carbassó	●	●	✋	
Card 				👍
Carxofa			👍	●
Ceba tendra		👍	●	●
Cogombre	●	✋		
Col de brussel·les		👍	●	●
Col Kale		👍	●	●
Col lombarda		👍	●	●
coliflor		👍	●	●
Col xinesa	👍	●	●	●
Endivies			👍	●
Escarola			👍	●
Espinaacs		👍	●	●
Fava				👍
Fulla de mostasa			👍	●
Grells			👍	●



Benvinguda t'estàvem esperant!



De temporada



L'estació és curta, Aprofita-la!



Ens acomiadem a poc a poc... fins aviat!

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

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!

set oct nov des

Fonoll		👍	🟢	🟢
Mongeta tendra	🟢	🟢	👋	
Nap		👍	🟢	🟢
Nyàmera			👍	🟢
Pack choi			👍	🟢
Pebrat verd / vermell	🟢	🟢	👋	
Porro	👍	🟢	🟢	🟢
Romanesco		👍	🟢	🟢
Rucula		👍	🟢	🟢
Tomàquet	🟢	👋		
Xirivia 🍓			👍	🟢
Caqui 🍎	👍	🟢	👋	
Codony 🍎	👍	🟢	👋	
Figa 🍌	🟢	🟢	👋	
Kiwi		👍	🟢	🟢
Llimona		👍	🟢	🟢
Magrana	👍	🟢	🟢	🟢
Mandarina		👍	🟢	🟢
Meló	👋			
Nectarina	👋			
Pera	🟢	🟢	🟢	🟢
Poma	🟢	🟢	🟢	🟢
Préssec	👋			
Pruna	🟢	👋		
raïm 🍷	👍	🟢	🟢	👋
Síndria	🟢	👋		
Taronja			👍	🟢



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



Participa en el qüestionari

Hem preparat un curt qüestionari per conèixer millor els teus interessos i perquè puguis valorar tot el treball que s'ha fet fins ara amb la revista GUST.

És realment molt important per a nosaltres. Així podrem anar millorant, continuar adaptant els continguts i generar més impacte al districte.

Moltíssimes gràcies per participar. ♥

Pots fer-ho:

Amb el QR a la dreta

O amb aquest link: <https://forms.gle/6u1rnKS9sncqiqUw6>

Participa en el qüestionari i el sorteig
>> fins al 26 de novembre

I podràs guanyar 50 €

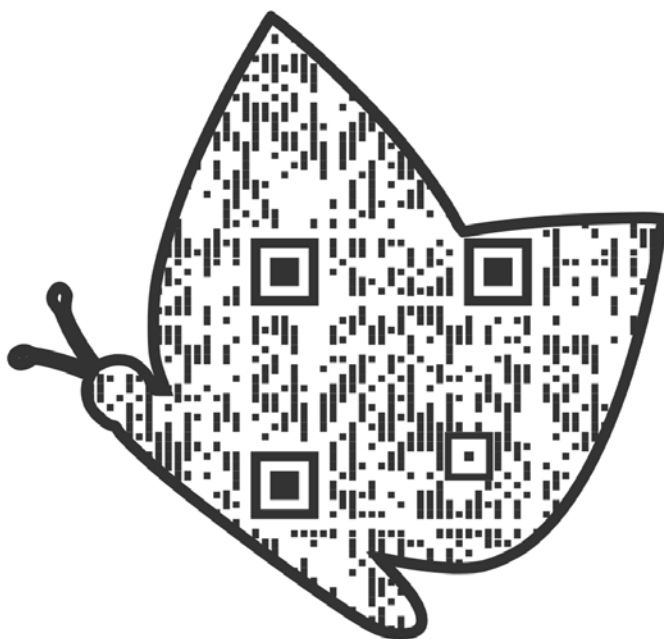
Omplint el qüestionari podràs participar en un sorteig per guanyar 50 €, i junt amb una persona de l'equip de GUST, **podràs escollir els teus productes i serveis favorits a les petites botigues i restaurants** que promouen una alimentació sostenible i saludable al districte de Sant Martí.

Pots trobar les propostes de botigues i restaurants en el nostre mapa (a la dreta).

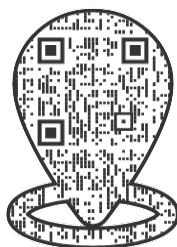
El resultat es comunicarà a les nostres xarxes. També ens posarem en contacte directament amb la persona guanyadora.

Participa en el qüestionari i el sorteig

L'únic i bonic QR!



Mapa de botigues i restaurants





QUIZ

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

1) [pregunta fàcil] Tenim moltes pageses i pagesos a Catalunya? (dossier)

- a. No, no arribem a l'1% de la població activa.
- b. Sí, és suficient per tenir sobirania alimentària.

2) A Catalunya, què exportem sobretot? (dossier)

- a. Cava i torrons.
- b. Peix i mariscs.
- c. Fruites i porc.

3) Des dels CAPs, quins consells ens donen perquè l'alimentació dels infants sigui saludable? (p.18)

- a. Oferir i tenir fruita a l'abast a casa.
- b. Incloure hortalisses (verdures i llegums) al dinar i sopar cada dia, intentant variar els colors, textures, formes i condiments!
- c. Canviar les begudes ensucrades (refrescs, làctics, sucs) per aigua o llet i derivats sense sucre.
- d. Evitar fer servir els aliments com un premi o càstig.

4) Quin percentatge d'hortalisses venen de fora de Catalunya? (dossier)

- a. 26%.
- b. 48%.
- c. 52%.
- d. 80%.

5) Per tal de menjar més productes ecològics controlant el nostre pressupost alimentari, es recomana: (p.16)

- a. Reduir el consum de carn i de peix i augmentar el consum de proteïnes vegetals.
- b. Cuinar més aliments frescos i menjar menys plats preparats.
- c. Comprar ingredients bàsics: verdures, pasta, arròs, llegums, cafè, pa, oli d'oliva.
- d. Aprofitar de totes les promocions.

6) Quines fruites i verdures NO són de temporada a la tardor? (p.20)

- a. Espàrrec, pebrot i pèsol.
- b. Coliflor, espinacs i fonoll.
- c. Xirivia, nyàmera i nap.
- d. Figa, caqui i magrana.

7) Què no pots oblidar-te de fer abans de passar la revista a altra persona?

- a. Omplir el formulari i participar en el sorteig! (p.22 i 23)

**PARTICIPA EN EL SORTEIG I
DEGUSTA PRODUCTES DEL
DISTRICTE DE SANT MARTÍ PER
UN VALOR DE 50 €! (p.22 i 23)**

Respostes correctes!

1: a ; 2: c ; 3: totes ; 4: d ; 5: a,b,c ; 6: a ; 7: a!

**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 