

# Gust

Últim número!

SANT MARTÍ



## Bufet lliure

Per llepar-se els dits de tots els números anteriors!

Per una alimentació més sostenible i saludable als barris

### Equip de Redacció:

Alexandre Durrande (coordinador)

### Col·laborador(e)s d'aquest número:

Mariana Infante López

### Un fort agraïment a totes les persones que han contribuït de manera més regular o als dossiers:

Anna Bozzano, BiciHub, Jimena Briceño, Salvatore Cattogno, Gustavo Duch, Anna Gras, Andrea Guerrero Abasto, Aniola Guilera Madariaga, Muntsa Holgado, Lucrecia Olivari, Carola Partarrieu, Vida Meva, Cristina Yacoub Lopez.

### Un agraïment especial a tots els punts de distribució (disponibles a la pàgina web)

### Entitat impulsora:

Associació La cuina que canta  
[www.lacuinaquecanta.org/revista-gust](http://www.lacuinaquecanta.org/revista-gust)

### Contacte:

[hola@lacuinaquecanta.org](mailto:hola@lacuinaquecanta.org)

### Maquetació:

Alexandre Durrande

### Impressió:

PCG (Poblenou)

### Tirada: 1.000 exemplars

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



**lacuinaquecanta**

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona



Estratègia d'Alimentació Sostenible Barcelona 2030

### Adeu, veïnes i veïns de Sant Martí,

Amb la calor residual dels dos anys passats al vostre costat, ha arribat l'hora de guardar la revista GUST al rebost! Tanquem la porta del forn, les mil pestanyes i la llibreta, però estem molt agraïdes per l'experiència. Esperem sincerament que, al llarg dels números, hem pogut aportar-vos eines per entendre millor el necessari canvi del sistema alimentari actual per tal de conjugar l'alimentació amb la cura del planeta, de la pagesia i de la nostra salut. Esperem, també, haver-vos aportat, humilment, una informació útil per fer els primers (o segons!) passos, així com donar-vos a conèixer els comerciants, restaurants i projectes alimentaris més sostenibles del districte de Sant Martí.

Per a aquest últim número, el desè, us hem preparat un bufet lliure! amb les síntesis dels nostres dossiers i una acurada selecció d'articles dels números anteriors. Al mig, hi trobareu el calendari anual de les fruites i verdures de temporada que ens arriben a Barcelona.

Ha quedat una mica dens, però no cal llegir-ho tot d'una vegada! Assaboriu la revista igual que faríeu en un bufet lliure, a poc a poc :)

### Molt bona lectura.

**I llarga vida a tots els projectes comunitaris de barri.**

### Necessitem el teu suport · Taquilla inversa

Si vas aprendre coses llegint la revista Gust, si et sembla un projecte interessant o valuós, t'agraïm molt que ens ajudis a tancar aquest projecte amb els comptes clars. Qualsevol aportació és benvinguda, que sigui amb un cafè o un pastís d'aniversari que tot just fem 2 anys!

La revista sempre s'ha distribuït de manera gratuïta. A més, tots els continguts es poden llegir al nostre web i són lliures de drets d'autor, és a dir, que els podeu reutilitzar.

Hi pots contribuir via:

- Bizum al: 680.619.348.
- Transferència: ES84 1550 0001 2700 1215 2427 (Fiare Banca Etica)

Moltes gràcies per endavant.



Alex

[lacuinaquecanta.org/revista-gust](http://lacuinaquecanta.org/revista-gust)



L'agricultura per a un futur sostenible i perquè és important donar-li el nostre suport (resum)

p.4

Com fer un consum de peix més sostenible (resum)

p.6

4 acciones para reducir el cambio climático desde nuestro plato (resumen)

p.8



Cuidem de la nostre pagesia: entrevista a Gustavo Duch (resum)

p.10

Cómo alimentarnos bien preservando nuestra biodiversidad (resumen)

p.12

## CALENDARI DE TEMPORADA

p.14

Les històries més inversemblants del malbaratament alimentari (resum)

p.16



Entendre tota aquesta informació que puc trobar en els envasos dels aliments... Un GRAN repte ! (resum)

p.17



Comer más alimentos ecológicos no es necesariamente más caro (resumen)

p.18

Un diálogo para triturar hábitos entre mujeres y hombres

p.19



El dúo mágico: combinar legumbres y cereales (resum)

p.20

Com ens alimentarem el 2040

p.21



Veus dels mercats de Sant Martí (resum)

p.22



Menja't productes sostenibles als mercats (resum)

p.23



ENTREVISTA



PRIMERS PASSOS !



CUINEM JUNTS



# L'agricultura per a un futur sostenible i perquè és important donar-li el nostre suport (resum)

La situació de l'agricultura en el segle XXI és estranya: d'una banda, l'escalfament global està perjudicant tot el sistema mundial de producció d'aliments (sequeres, inundacions, insectes paràsits, etc.) basat en una agricultura anomenada intensiva. D'altra banda, **l'agricultura actual és la font d'una quarta part de les emissions mundials de gasos d'efecte d'hivernacle** i, per tant, és coresponsable de l'escalfament del clima. La serp que es menja la cua, veieu?

No obstant això, existeixen solucions: un conjunt de pràctiques agronòmiques permeten alhora fer l'agricultura més resistent als riscos mediambientals, respectar els equilibris naturals i la biodiversitat, disminuir fortament la dependència del sector al petroli, als insums químics i segrestar el carboni atmosfèric.

Es refereixen principalment a l'agricultura regenerativa i ecològica, totes dues basades en l'agroecologia.

**Estem en un moment decisiu en el qual, a través del nostre consum, podem donar suport a aquesta agricultura i revertir els danys ocasionats. Us la presentem.**

## Quan compres productes ecològics o basats en l'agricultura regenerativa, afavoreix un conjunt de bones pràctiques:

→ **Remoure el menys possible la terra** permet mantenir la seva fertilitat, l'estructura de les seves arrels, la biomassa i la seva concentració en CO<sub>2</sub>.

! Una pràctica que trenca amb la suposada necessitat de llaurar la terra, molt comuna en l'agricultura intensiva.

→ **Afavorir la rotació i la diversitat de cultius** en el camp: és un punt clau! Es tracta de multiplicar la varietat (cereals, fruites, verdures, lleguminoses, etc.) per no deixar el sòl inactiu o mantenir una coberta vegetal permanent. Aquestes pràctiques aporten nous nutrients al sòl, mantenen la fertilitat i la humitat de la terra, prevenen l'erosió, eviten que s'escapi el CO<sub>2</sub> i permeten lluitar naturalment contra les "males herbes" i els rosegadors.

! **Al contrari**, l'agricultura intensiva es basa en el monocultiu, amb períodes inactius entre una collita i una sembra. Afavoreix l'erosió i la sequera, crea una major dependència als inputs químics i exposa els agricultors/res a les catàstrofes climàtiques, que tantes pèrdues generen.

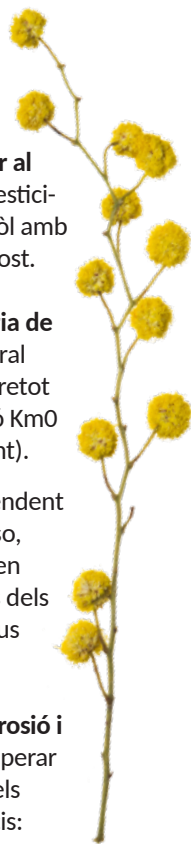
→ **Eliminar (agricultura ecològica) o reduir al màxim (agricultura regenerativa) l'ús de pesticides i fertilitzants de síntesis** alimentant el sòl amb fertilitzants orgànics, com el fem o el compost.

→ **Tornar a associar agricultura i ramaderia de pasturatge** per aprofitar l'abonament natural generat pels animals. També es tracta, sobretot per a les vaques, d'aportar una alimentació Km0 a base d'herba (el que mengen naturalment).

! La ramaderia intensiva és altament dependent de les importacions per fabricar el seu pinso, la qual cosa contribueix a la desforestació en països com el Brasil i la lliga als alts i baixos dels mercats globalitzats (com la pujada de preus provocada per la guerra a Ucraïna).

→ **Plantar arbres i arbustos per a evitar l'erosió i afavorir la biodiversitat.** Ens ajudarà a recuperar els nostres ocells que han desaparegut en els camps catalans, a més de múltiples beneficis: millors reserves d'aigua, més segrest de CO<sub>2</sub>, fixació del nitrogen en el sòl, un mineral essencial a les plantes (juntament amb el cultiu de llegum).

! Permet evitar l'ús de nitrògens sintètics produïts amb gas, una pràctica habitual en l'agricultura intensiva.



“Els sòls del món contenen de dos a tres vegades més carboni que l'atmosfera”. Aquí està el gran tema. Segons els investigadors internacionals del programa <https://4p1000.org>, passar d'una agricultura intensiva a una agricultura que regenera la terra podria arribar a segrestar en el sòl el 100%, o gran part, del CO<sub>2</sub> que emetem actualment.

“El sòl viu i fèrtil d'un hort regeneratiu emmagatzema al voltant de 30 vegades més carboni atmosfèric l'any que un de convencional. (...) A més, emet un 40% menys de CO<sub>2</sub> perquè no utilitza pesticides ni fertilitzants químics i redueix la maquinària”. CREAM - Centre de Recerca Ecològica i Aplicacions Forestals

“Tot i que es produeix una pèrdua de productivitat a curt termini, a llarg termini s'incrementa, perquè el sòl torna a actuar de forma sinèrgica amb la planta. Ara tenim sòls morts, la matèria orgànica i l'activitat microbiana del sòl està pràcticament morta. Quan això es recupera, es generen sinergies i s'observen increments de la productivitat.” **Marta G. Rivera Ferre, experta en sistemes alimentaris.**

## Com anar de compres amb això en ment?

→ Integrar més aliments ecològics a la nostra taula. (COMENCEM AMB PRODUCTES BÀSICS > P.18)

→ Buscar fer compres directes a les productores i productors. Mitjançant les cooperatives de consum, via internet o a través dels mercats de pagès.

→ I segurament el més important, **incentivar a les teves botigues de barri** a que vinguin més aliments conreats sota aquestes pràctiques beneficioses.

→ Fixa't també (i demana als teus botiguers) en el **segell de l'Agricultura Integrada**.

*Nota: L'agricultura regenerativa encara no és tan fàcilment accessible.*

## BENEFICIS:

Millora de la qualitat de l'aigua i de l'aire

Millor retenció d'aigua en el sòl

Conservació de la biodiversitat

Millora de la fertilitat del sòl

Reducció del consum de combustibles fòssils

Lluita contra l'erosió del sòl

Segrest de carboni en els sòls

Millora de la qualitat nutricional dels productes

Reducció o supressió del nostre consum de fertilitzants i pesticides.

Emissions de gasos d'efecte hivernacle    Segrest de carboni des sòls



**Agricultura intensiva**

monocultiu

llaurar

dependència dels pesticides i fertilitzants químics

Emissions de gasos d'efecte hivernacle    Segrest de carboni des sòls



**Agroecologia**

cobertures vegetals

agroforesteria    sembra directa

Lleguminoses

# Com fer un consum de peix més sostenible (resum)

Dossier preparat amb la col·laboració de l'Anna Bozzano, biòloga marina, fundadora de El Peix al Plat i responsable de Barcelona Turismo Pesquero.

Contacte: [anna@elpeixalplat.com](mailto:anna@elpeixalplat.com)



## CONSELLS A L'ABAST DE TOTHOM

### Comprar peix de llotja en les peixateries del barri

Privilegiar el peix de les costes catalanes permet no tant sols fer costat als pescadors locals, sinó tenir més garantia de que l'impacte ambiental sigui menor.

### Variar el peix que consumim

Hi ha molt peix que es descarta per no tenir sortida comercial. No tenir por de les espines i aprendre a cuinar de diferents maneres una àmplia varietat de peixos és un pas cultural i gastronòmic essencial.



### Fixa't en l'etiqueta

Les peixateries han de col·locar una etiqueta sobre cada tipo de peix que venen (els hi podem recordar amablement si no hi és). Les etiquetes ens diuen:

- Si és de mar o de piscifactoria (en aquest cas, el país d'origen).
- La zona de pesca (si és de mar): determinat per números. Les més comunes són la zona 37 (Mediterrani), la zona 27 (Atlàntic nord-est) i la zona 34 (Atlàntic centre-oriental que abasta les costes d'Àfrica occidental).
- Els mètodes de pesca.
- Si és fresc o congelat: si ve descongelat, procedeix segurament d'una pesca més llunyana i industrial.

En els supermercats, podem trobar els segells MSC (per a la mar) i ASC (per a la piscifactoria) que ens garanteixen una millor gestió ambiental.

### Consum de mol·luscos bivalves

De mar o criats en piscifactoria, els musclos i altres cloïsses, tellines i ostres, tenen molt poc impacte en el medi marí. Es tracta d'un consum sostenible que us aconsellem combinar amb el peix fresc de manera molt més regular.

### Reduir el nostre consum de peix

Per la seva aportació nutritiva i saludable (proteïnes i omega-3 en particular), moltes fonts nutricionistes recomanen 3-4 porcions a la setmana (uns 100 gr/porció = 20kg/any). És aproximadament el consum domèstic mitjà (23,76kg/pers/any a Catalunya, segons Gencat).

Encara que la tendència va lleugerament a la baixa, Espanya se situa com un dels països on més peix es consumeix del món i entre els tres primers d'Europa. Ens agrada el peix i no hi ha dubte que és part de la nostra cultura gastronòmica.

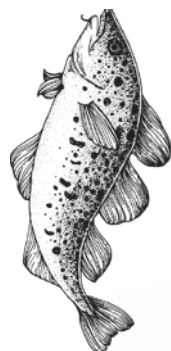
No obstant això, enfront de la sobreexplotació de les mars, gran part de la comunitat científica alerta de la necessitat de reduir el consum de productes de la mar. WWF, per exemple, recomana un consum global d'uns 12 kg/pers/any - 1 a 2 racions de 100 gr/setmana - per a adequar el seu consum amb la regeneració i els límits de la mar.

### Seguir la temporalitat dels peixos i evitar els joves

Correspon a evitar la pesca i el consum quan els peixos estan en un període de reproducció. Per això, unes normatives estableixen la mida mínima per sota la qual no es poden pescar ni vendre algunes espècies de peix. D'aquesta manera, es busca evitar pescar peixos joves que encara no estan en la seva plena capacitat de reproducció. Ser conscient d'aquest problema i tenir una idea d'aquestes mides és útil ja que de vegades la realitat no correspon amb la norma.

### Fixar-se en l'art de pesca

Els arts PASSIUS (fixos) o arts menors, com el tresmall, les nanses o el palangre generen menys rebuig, són més selectius i globalment respectuosos del medi marí. Representen el conjunt de la pesca artesanal del litoral, aquesta pesca que portem



segles practicant (+ explicacions en el dossier sencer).

En els arts ACTIUS (mòbils) trobem sobretot l'encerclament i l'arrossegament. Tots dos són menys selectius que els arts passius, sent l'encerclament més selectiu que l'arrossegament ja que captura espècies pelàgiques (com el peix blau que viu enmig de la mar) i no impacta en el fons marí.

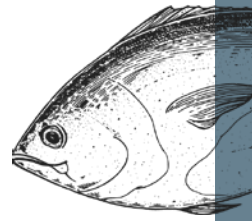
Nota: La pesca amb arts passius és cada vegada menys freqüent, sobretot a una ciutat gran com Barcelona. Algunes peixateries de barri solen tenir (menys els súper).

**Reduir o evitar el peix congelat, associat a una pesca industrial llunyana d'on vivim.**

**Reduir o evitar la compra d'espècies sobreexplotades (més complicat)**

Desafortunadament, no existeix una eina pràctica i actualitzada per a conèixer quines són les espècies sobreexplotades i quines no. Cadascú ha d'investigar per internet.

Pero, gràcies a l'anna del Peix al Plat, us fem aquí unes recomenacions.



## Espècies menys recomanables



RAP



SALMÓ



LLUÇ



LLENGUADO



GAMBETA / LLAGOSTÍ TROPICAL



## Espècies recomanables



SONSO



SORELL



BRÒTOLA



GAMBA BLANCA



POP BLANC



CRANC BLAU

### DE COMPRES A LA PEIXATERIA DEL BARRI:

- Què tens fresc d'avui i de llotges catalanes? (Fàcil)
- Quins són els peixos de temporada?\*
- Tens peixos menys coneguts que podria provar? (Fàcil)
- Quins d'aquests peixos o mariscos estan sota el seu propi pla de gestió?\*

\*Algunes peixateries ho sabran, altres menys.

**DE COMPRES AL SÚPER:** Quins d'aquests peixos congelats (o frescos) tenen el segell MSC o ASC?



### [Preguntes interiors...]

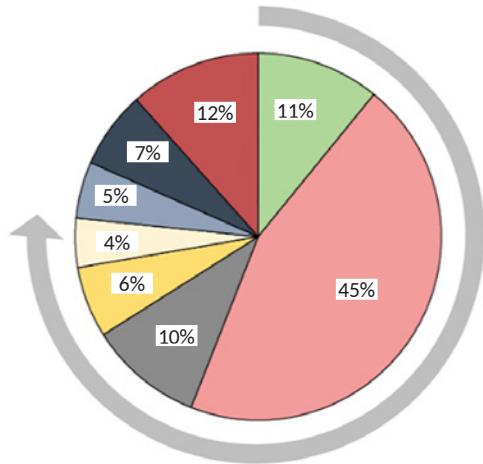
- Ha posat l'etiquetatge?
- És una espècie considerada com sobreexplotada? (nivell avançat!) Aquest peix no té una mida molt petita? (nivell avançat!)

Versió completa al nostre web

# 4 acciones para reducir el cambio climático desde nuestro plato (resumen)

## ACCIÓN 1

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



Contribución de las etapas de la cadena alimentaria a la huella de carbono de la alimentación en España.

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

Vemos que gran parte de las emisiones que contribuyen al cambio climático provienen de la producción de alimentos, sobre todo animales.

- Producción de alimentos vegetales
- Producción de alimentos animales
- Transportes
- Industria
- Envasados
- Comercios
- Hogares
- Residuos

## Saber cómo la producción de alimentos contribuye al calentamiento global

## ACCIÓN 2



### 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 CO<sub>2</sub>), en países como Brasil.



### 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.

La capacidad de calentamiento global del óxido nitroso es 256 veces superior a la del CO<sub>2</sub>.



### 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 CO<sub>2</sub>.



## ACCIÓN 3

# Comer menos carne pero de mejor calidad

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 muchas 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. Pensar que, dentro de la fase de producción de la alimentación, la ganadería es responsable de un 80% de las emisiones de gases de efecto invernadero. De ellas, en torno a la mitad se asocian a la producción de piensos (1). No se trata de dejar la carne sino de reducir nuestro consumo apoyando los métodos de producción que mejor cuidan del medioambiente.

### Contribución por kilogramo de los alimentos cárnicos a la huella de carbono (CO2 equivalente) – (2):

#### Huella de carbono **MUY ALTA** :

**15–30 kg CO2 eq / kg**



**Cordero**



**Vacuno**

#### Huella de carbono **INTERMEDIA** :

**2–6 kg CO2 eq / kg**



**Pollo**



**Cerdo**

Pero... por su tipo de alimentación (pienso) y su enorme producción (hay tantos cerdos como habitantes en Cataluña), el sector porcino es el más contaminante, generando un 50% de las emisiones de GEI\* dentro de la ganadería (en España).

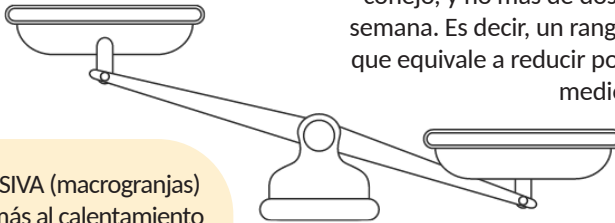
\*Greenpeace, campaña Ni MU

### Reducir nuestro consumo

**España es el primer consumidor de carne de Europa.**

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 Española de seguridad alimentaria y nutrición

## OJO!

La ganadería **INTENSIVA** (macrogranjas) contribuye mucho más al calentamiento global que la ganadería **EXTENSIVA** (basándose en prácticas agroecológicas).

Un ejemplo que retener: en el modelo extensivo las vacas pastan, mientras que en un modelo intensivo solo comen pienso.

## ACCIÓN 4

# 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.

(1) El País, "El impacto para el clima de lo que comen los españoles" (2020).

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

# Cuidem de la nostre pagesia

## Entrevista a Gustavo Duch (resum)



*Gustavo Duch és escriptor, veterinari, hortolà i activista a favor de la sobirania alimentària.*

**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.

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.

**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.**

**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.

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.



**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: La nova llei de cadena alimentària precisament pretén garantir una retribució més justa, 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 si no, no tens prou força. El president de Mercadona té més poder que Pedro Sánchez.

**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.

És aquí a on has d'anar a buscar models cooperatius, supermercats com, per exemple, Foodcoop Bcn, 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.

Si nosaltres fem una mirada més global sobre què posem en la cistella, en la composició de les proteïnes, doncs podem pensar que, segons com, una part de la compra la continuaràs fent al Mercadona o d'altres, però el producte fresc el comprarem en aquests altres punts de distribució. 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.

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

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. 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, en el sentit que ens estem nodrint, estem tenint cura del nostre territori.

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.



# CALENDARI DE TEMPORADA

	gen	feb	març	abril	maig	juny	juliol	agost	set	oct	nov	des
Albergínia						👍	🟡	🟡	🟡	👍	👋	
All tendre	🟡	🟡	🟡	👋						👍	👍	👍
Api	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	👋					👍	👍
Api rave	🟡	👋								👍	👍	👍
Bleda	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	👋		👍		👍	👍	👍
Bròquil	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	👋				👍	👍	👍
Calçot	🟡	🟡	🟡	👋							👍	👍
Carabassa	🟡	🟡	🟡	👋					👍	👍	👍	👍
Carbassó						👍	🟡	🟡	🟡	👍	👋	
❤️ Card												👍👋
Carxofa	🟡	🟡	🟡	👋							👍	👍
Ceba tendra	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	👋			👍	👍	👍
Cogombre						👍	🟡	🟡	🟡	👋		
Col de Brussel·les	🟡	🟡	👋							👍	👍	👍
Colinap	🟡	🟡	👋							👍	👍	👍
Col Kale	🟡	👋								👍	👍	👍
Col llombarda	🟡	🟡	🟡	👋						👍	👍	👍
Coliflor	🟡	🟡	🟡	🟢	👋					👍	👍	👍
Col xinesa	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	👋		👍		👍	👍	👍
Endívies	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	👋					👍	👍
Escarola	🟡	🟡	🟡	👋							👍	👍
❤️ Espàrrec verd				👍	🟢	👋						
Espinac	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	👋				👍	👍	👍
Fava	🟡	🟡	🟡	🟢	👋							👍
Grells	🟡	🟡	🟡	👋							👍	👍
Fonoll	🟡	🟡	🟡	🟢	👋					👍	👍	👍
Mongeta tendra						👍	🟡	🟡	🟡	👍	👋	
Nap	🟡	🟡	👋							👍	👍	👍
Nyàmera	🟡	🟡	🟡	👋							👍	👍
Pak Choi	🟡	🟡	🟡	🟢	👋						👍	👍

Aquí compartim amb vosaltres tot el que ens arriba a Barcelona des dels productors i productores de aprop. Perquè menjar pensant en les estacions està sempre lligat amb un territori!

Considera aquest calendari com un punt de referència. Amb el canvi climàtic, la natura no és tan estricta!  
Viu i explora cada temporada!



gen feb març abril maig juny juliol agost set oct nov des

	gen	feb	març	abril	maig	juny	juliol	agost	set	oct	nov	des
Pebrot verd							👍	🟡	🟡	🟡	🟡	👋
Pebrot vermell							👍	🟡	🟡	🟡	👋	
🍷 Pèsol		👍	🟡	🟢	👋							
Porro	🟡	🟡	🟡	🟢	👋			👍		🟡	🟡	🟡
Romanesco	🟡	🟡	👋							👍	🟡	🟡
Ruca	🟡	🟡	🟡	🟢	👋					👍	🟡	🟡
Tomàquet							👍	🟡	🟡	🟡	👋	
Xirivia	🟡	🟡	👋								👍	🟡
🍷 Albercoc							👍	🟡	👋			
🍷 Caqui									👍	🟡	👋	
🍷 Cirera					👍	👋						
🍷 Codony									👍	🟡	👋	
Figa								👍	🟡	🟡	👋	
Kiwi	🟡	🟡	🟡	👋						👍	🟡	🟡
Llimona	🟡	🟡	👋							👍	🟡	🟡
🍷 Maduixa				👍	🟢	👋						
Magrana	🟡	🟡	👋							👍	🟡	🟡
Mandarina	🟡	🟡	🟡	🟢	👋					👍	🟡	🟡
Meló							👍	🟡	🟡	👋		
Nectarina							👍	🟡	🟡	👋		
🍷 Nespra				👍	🟢	👋						
Pera	🟡	👋				👍	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Poma	🟡	🟡	🟡	👋			👍	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Préssec				👍	🟢		🟡	🟡	👋			
Pruna							👍	🟡	🟡	👋		
Raiïm									👍	🟡	🟡	👋
Síndria							👍	🟡	🟡	👋		
Taronja	🟡	🟡	🟡	🟢	👋						👍	🟡

**Tot l'any:** 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!

Aquest calendari va ser possible gràcies al David i la Cristina de la botiga VIDA MEVA que hi havia al Poblenou. Moltes gràcies pel vostre suport. Visiteu-los en el seu nou projecte de turisme rural: Instagram > @vidamevabarcelona



# Cómo alimentarnos bien preservando nuestra biodiversidad (resumen)



**Estamos en una sexta extinción masiva de especies**



Es imprescindible preservar la biodiversidad. Pero tanto o más importante es hacer que las verduras, las frutas, el ganado y todo el resto de productos alimentarios locales se planten, cultiven y críen cada año. Y, para hacerlo, se tienen que comer. Y, para comer, se tienen que cocinar, y hacerlo en aquellas elaboraciones que ya los incluyen, es decir, en la cocina local.

Solo aquello que es realmente comido y disfrutado por las personas tiene asegurada su supervivencia en el campo.

**Fundació Alicia**

La Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) estima que el 75% de la diversidad genética de los cultivos se ha perdido durante el último siglo. Históricamente, el ser humano ha utilizado para sus necesidades entre 7.000 y 10.000 especies. Hoy, solo se cultivan unas 150. Doce de ellas representan más del 70% del consumo humano. Y es un problema grave, “aunque suene menos dramático y apasionante que la extinción de las especies animales”, **advierte José Esquinas-Alcázar, científico español que trabajó treinta años para la FAO.**

En lugar de los animales salvajes, un puñado de especies cultivadas domina ahora la biomasa animal mundial. Los animales de granja (principalmente vacas y cerdos) **constituyen ahora el 60% de la biomasa mundial de todos los mamíferos, mientras que los humanos representan el 36%** y los mamíferos salvajes solo el 4%. En el caso de las aves, la biomasa mundial es de un 29% de aves silvestres y un 57% de gallinas. **Más de tres cuartas partes de las tierras agrícolas se utilizan para cultivar estos animales o sus alimentos.** (WWF - Why Are Diets and Biodiversity Linked?)

En los últimos veinte años, las poblaciones de vertebrados e invertebrados autóctonos de los cuales se tiene datos **han perdido de media el 25% de sus individuos.** (Estado de la biodiversidad en Catalunya, 2020)

**España sigue siendo el nº1 en el uso de pesticidas en Europa.**

## QUÉ AGRICULTURA APOYAR, QUÉ DIETA ADOPTAR

### Favorecer la **AGROECOLOGÍA**

La agroecología se basa en la naturaleza. Introduce diversidad en los cultivos y la ganadería, respeta la vida del suelo, recrea los espacios naturales y limita el uso de insumos (prohíbe el uso de fertilizantes y pesticidas químicos así como de antibióticos). Es una vía de futuro porque preserva la biodiversidad sin dejar de ser productiva.

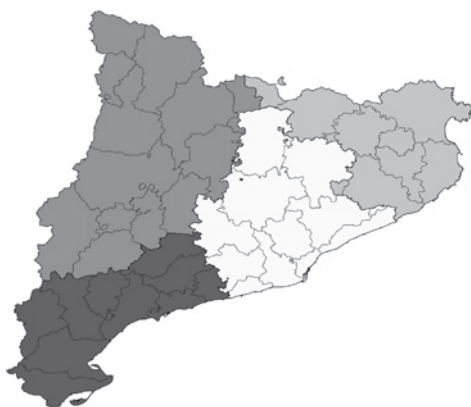
Como consumidores, la agricultura ecológica es actualmente la manera más simple para reconocer y apoyar estos métodos beneficiosos (ver pág. 4 y 5).

### Los prados permanentes, los pulmones del campo

Los prados son algo más que hierba. Es, sobre todo, un ecosistema muy rico que alberga numerosas especies vegetales y animales, filtra el agua, almacena carbono, etc. Se dice que es permanente cuando no se ara (o se ara muy poco). **Para preservar su riqueza ecológica, es esencial practicar una ganadería extensiva, y no intensiva** (ver pág. 8 y 9).

Son uno de los ecosistemas más ricos de Europa.

Albergínia blanca del Bages  
All de Banyoles  
Calçots de Valls  
Carbassa de ferro d'Osona  
Carxofa del Prat  
Escarola perruqueta del Garraf  
Espàrrec de Gavà  
Patata de l'Alt Solsonès  
Pèsol del Maresme  
Tomaquet mandó de Collserola  
Tomàquet del Bages  
Cigranet de l'Anoia  
Fesols de Llavanes  
Fesols de Santa Pau  
Cirera d'en Roca  
Clementina de les terres de l'Ebre  
Maduixa del Maresme  
Préssec d'Ordal



Avellana de Reus  
Castanya de Viladrau  
Arròs del Delta de l'Ebre  
Arròs de Pals  
Anxova de l'Escala  
Calamars d'Arenys  
Gamba de Vilanova  
Musclo del Delta de l'Ebre  
Peix blau de Tarragona  
Ànec mut del Penedès  
Pollastre del Prat  
Llonganissa de Vic  
Ventre d'ossos  
...etc.

WEB DE REFERÈNCIA

**GASTROTECA.CAT**

El punt de trobada del producte català

## Reintroducir las legumbres en nuestra dieta

Las lentejas, las judías secas, las habas y los garbanzos tienen mucho a su favor. Las legumbres son aliadas esenciales de la biodiversidad porque favorecen la actividad de los microorganismos del suelo y mejoran su fertilidad. Se cultivan mucho en agroecología.

También son muy buenas para la salud. Ricas en proteínas, fibras y minerales (hierro, zinc, etc.), son una excelente alternativa a la carne (combínelas con cereales para una dieta más equilibrada - ver p.20).

### Una dieta más **VEGETAL**

La pérdida de biodiversidad y escasez de agua que afecta a ríos y acuíferos en España disminuiría en un 30 % si se adoptase una dieta flexitariana en la que se priorizan los vegetales.

> Informe: "El poder restaurador de las dietas para el planeta" del WWF.

Según este mismo informe, el consumo de carne roja proveniente de una ganadería intensiva representa el principal factor de pérdida de biodiversidad.

# Les històries més inversemblants del malbaratament alimentari (resum)



espigoladors

Paradoxals, monstruoses i plenes de malbaratament: així son les històries que avui volem compartir amb vosaltres, veïnes i veïns de Sant Martí.

Les pèrdues i el malbaratament alimentari són una de les conseqüències més visibles, però alhora més desconegudes, de l'actual model agroalimentari. S'estima que cada any, arreu del món, **el 33% dels aliments produïts es malbaraten en algun punt de la cadena alimentària, des del camp fins a la taula**. Podeu imaginar-vos de quantes tones estem parlant? Ni més ni menys que de 1.3 milions!

Les pèrdues i el malbaratament alimentari són responsables de les emissions d'entre el 8 i el 10% de CO<sub>2</sub> a l'atmosfera. És per això que alguns estudis situen la reducció d'aquesta problemàtica com un tema central per mantenir la temperatura global per sota els dos graus, tal com es demana a l'Acord de París.



Les causes de les pèrdues i el malbaratament són molt diverses, però bona part tenen relació amb el funcionament de l'actual sistema agroalimentari: normatives comercials o de seguretat alimentària o dinàmiques del mercat internacional global, entre d'altres.

Per impulsar aquest canvi, com ja sabeu, hem de ser moltes les que fem pressió des dels nostres espais. Nosaltres us proposem que compartiu amb el vostre entorn aquestes històries inversemblants, però ben reals, que no us deixaran dormir!

*Fonts utilitzades: IPCC, Feedback (2013), FAO (2013), Drawdown Project (2020)*

## El Regne on les mongetes no es venien senceres

Ens situem al Regne Unit. Els nostres protagonistes són Feedback, una organització dedicada a l'activisme per transformar el sistema alimentari. I això és el que van descobrir l'any 2013: el cas és que alguns supermercats del país comercialitzaven mongeta tendra exportada des de Kenya. Per fer-ho, utilitzaven unes caixes de plàstic on havien d'encaixar les mongetes. Com que no totes les mongetes hi encaixaven, els productors i productores kenyans es veien obligats a plantar una varietat de mongeta llarga i, a més, havien de tallar-ne els dos extrems. Aquesta pràctica suposava la pèrdua d'entre el 30 i el 40 % de les mongetes! Per sort, Feedback va aconseguir posar-hi solució i que els supermercats posessin fi a aquests requisits.

## Fruïtes i verdures fora de mida

Això és ben real: la Unió Europea té un Reglament d'execució, el 543/2011, que estableix el calibre -és a dir, la mida- que han de tenir algunes fruites i verdures per poder ser comercialitzades! Això s'aplica a les pomes, els cítrics, els tomàquets i els enciams, entre d'altres. Les pomes, per exemple,

han de tenir un calibre mínim de 60 mm o 90 g. Si són més petites... queden sense sortida comercial!

## Aliments imperfectes, aliments en risc d'extinció

Una pastanaga amb dues o tres cames, una albergínia amb nas o una carbassa amb esquerdes... Probablement no les haureu vist mai a les botigues, però és ben real que al camp hi creixen fruites i verdures amb formes extravagants o amb imperfeccions superficials que no afecten el seu gust ni la seva qualitat. Tot i això, són aliments que sovint queden al camp sense poder ser comercialitzats.

Nosaltres, els Espigoladors, volem que aquestes fruites i verdures puguin tenir una segona vida: és per això que anem a espigolar al camp de la pagesia d'arreu de Catalunya amb voluntariat de totes les edats. Recuperem aquests aliments exclosos del mercat i els repartim a entitats socials del territori!

**Si t'agrada la idea i vols sumar-t'hi, visita'ns a [espigoladors.cat](http://espigoladors.cat).**





# Entendre tota aquesta informació que puc trobar en els envasos dels aliments... Un GRAN repte ! (resum)

## Les etiquetes

### Baix contingut/valor de:

Solament podrà declarar-se que un producte posseeix un **baix contingut/valor, si no conté:**

- ⇒ Més de 3 g de **greix** per 100 g (sòlids) o 1,5 g per 100 ml (líquids). Nota: 1,8 g de greix per 100 ml per a la llet semidesnatada.
- ⇒ Més de 0,12 g de **sal/sodi**, o el valor equivalent de sal, per 100 g o per 100 ml.
- ⇒ Més de 5 g de **sucres** per 100 g (sòlids) o 2,5 g per 100 ml (líquids).
- ⇒ Un **valor energètic** de més de 40 kcal (170 kJ)/100 g en el cas dels sòlids o més de 20 kcal (80 kJ)/100 ml en el cas dels líquids.
- ⇒ Com a mínim 3 g de **fibra** per 100 g o, com a mínim, 1,5 g de fibra per 100 kcal.

Font: [aesan.gob.es](http://aesan.gob.es) (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social)



### A tenir en compte

Els greixos són un dels nutrients que generen més polèmica actualment, però hem pogut reaprendre que hem d'incloure greixos a la nostra alimentació. Ens aporten energia, ens protegeixen del fred i són precursors d'algunes hormones.

### Hem de saber que hi ha 3 tipus de greixos:

- ⇒ **Insaturats**, entre els quals hi ha omega 3,6 i 9 (oli d'oliva, avocat, fruits secs i llavors). Aquests greixos ens ajuden a disminuir els triglicèrids i colesterol en sang relacionats amb més risc de patir malalties del cor.
- ⇒ **Saturats**, es troben NOMÉS en aliments d'origen animal i la ciència diu per ara que millor no abusar-ne, encara que una ingesta moderada seguirà sent saludable (mantega, llet de coco, nata, lactis sencers, formatge en crema, carns, embotits ...).
- ⇒ **Trans**, aquests poden elevar els nivells de colesterol en sang i és recomanable no abusar d'ells en l'alimentació diària per cuidar la nostra salut nutricional, ja que es vinculen amb malalties cardiovasculars (margarina, galetes, caramels, dolços, fregits,...).

Com en tot, l'abús o l'extrem d'alguna cosa sempre generarà conseqüències nocives. Escoltar el meu cos i jugar amb un equilibri per mantenir totes les meves fams saciades serà el que millor s'adapti a mí de manera individual.

### A tenir en compte



### L'ordre dels aliments

La llista d'ingredients s'escriu per ordre de major quantitat a menor. Per això, el primer ingredient sempre serà el que es trobi en més quantitat. I amb una llista curta, encara millor!

### I el sucre?

Hem arribat a un punt on el sucre està extremadament demonitzat. Ens cal tenir consciència d'allò que ens femem al cos, però també tenir en compte que no existeix un valor moral en l'alimentació: no hi ha aliments bons ni dolents. Hi ha valors nutricionals. I a partir d'aquí podem ser independents per escollir aquella alimentació que millor s'adapti a totes les nostres necessitats: nutricionals, emocionals, socials, culturals...

# Comer más alimentos ecológicos no es necesariamente más caro (resumen)



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

**CESTA BÁSICA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS no necesariamente más caro que los NO eco**

Los súper básicos



## 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!).  
¿Ejemplo?: ¡la carne picada ecológica!

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 nº2 de GUST).

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 sobrecoste importante. La fruta eco suele tener un coste mayor pero varias son accesibles: manzanas, peras, etc.

## Añadir más legumbres y cereales a tus comidas

Las legumbres nos aportan proteínas de buena calidad además de ser alimentos de proximidad. Con un precio muy bajo, tantos 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!

## A LA HORA DE COMPRAR

### Fijarse en el precio/kilo

Nos atrapa el precio final del producto, pero aquí nos damos cuenta de que unos cuantos productos ecológicos son asumibles.

## 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!).

# Un diálogo para triturar hábitos entre mujeres y hombres

Él: Amor, hoy me toca a mí cocinar, voy a mirar la nevera.

Ella: Sorpréndeme con una de estas recetas que hacen los grandes chefs en la tele.

Él: Mmm, pues hay poca cosa en la nevera. Te puedo hacer un tofu a la plancha con romero, aunque no es que me entusiasme mucho.

Ella: Había dicho sorpréndeme...

Él: ¡Te invito al restaurante étnico de la esquina! No se me ocurre nada más...

Ella: (Abre otra vez la nevera). Hay verduras. Podemos hacer unas verduras salteadas y unos calamares que están en el congelador.

Él: Ah, no sabía que había calamares. ¡Bien!

Ella: ¡Ay... los hombres! Venga, lo haré yo entonces. ¿Pero mañana me puedes ayudar barriendo un poquito la cocina y poniendo una lavadora también? Yo tengo una reunión de trabajo por la tarde.

Él: ¿A qué hora? Tengo pádel a las 17 h. ¡Pero, sabes que siempre te apoyo, mañana tiraré la basura, prometido!

Ella: ¡Para que no digan que los hombres modernos no se dedican al hogar!

Él: ¡Amor, es que vosotras, las mujeres, esto de la casa lo lleváis en la sangre!

## Explicaciones

El diálogo toca unas temáticas interesantes: en primer lugar, el hecho de la aparición siempre más masiva de los chefs en la tele podría dar la **falsa ilusión de una repartición más igualitaria de las tareas domésticas** entre mujeres y hombres, en lo referente a la cocina.

No obstante, la participación de los hombres en las tareas domésticas **ha cambiado poco en las últimas décadas dentro de las parejas heterosexuales**. Los hombres siguen cocinando muy poco en comparación con las mujeres, aunque participan más en las compras, y la **carga física y mental del “cuidado alimentario” sigue recayendo en las mujeres**. Ellas prevén, coordinan, preparan los menús **para la gente que las rodea** (dejando más atrás lo que a ellas les gustaría comer), **de manera cotidiana**, mientras que los hombres ven la cocina como un “pasatiempo”, una afición, y **permanecen “al servicio de”, de manera esporádica** (¡tiene que entrar en su agenda!).

En la conversación, este mecanismo se plasma en la frase que utiliza ella: “¿Pero mañana me puedes ayudar?”. El uso del **registro de ayuda** refleja aquí una asimetría relativamente bien integrada, en la que el marido es valorado si “ayuda” a **su pareja, que sigue estando “naturalmente” asignada** a las actividades relacionadas con la alimentación.

**Tocamos el falso mito sobre la relación hombre/mujer: el hecho que la mujer sea más “cuidadora”** que el hombre por naturaleza. El hecho de dar **el atributo “natural”** a construcciones sociales, como podemos ver, ha hecho mucho daño en la historia de la humanidad; pensamos también en el concepto de “raza”.

Sin embargo, en el día a día, lo “natural” se sigue traduciendo en deberes domésticos, herencia de una **construcción social patriarcal**, que se apoya en **el argumento de la “tradición”** para justificar la discriminación. El “siempre lo hemos hecho así” puede servir para afianzar las desigualdades.

Los hombres deben dedicarse al hogar de la misma manera que lo hacen las mujeres. **Esto no tiene por qué ser considerado como “moderno” o “actual”, es simplemente igualdad de género**. Calificarlo de cualquiera de estas formas le confiere un tono de extravagancia y rareza que evita que se le considere como lo que es: algo natural en la repartición de roles del hogar.

# El dúo mágico: combinar legumbres y cereales



GUINEM JUNTS

## (resumen)

¡Es una historia de aminoácidos!

Las proteínas están formadas por cadenas de aminoácidos, que son un tipo de miniproteínas.

Hay 22 diferentes, de los cuales 9 se denominan "esenciales": nuestro cuerpo no sabe cómo fabricarlos. Por lo tanto, tenemos que ingerirlos a través de las proteínas contenidas en los alimentos.

### Dame proteínas

Combinando cereales con legumbres, nos aseguramos de tener los aminoácidos esenciales completos, es decir, un aporte en proteínas en buenas proporciones.

Por lo tanto, nuestro dúo mágico permite sustituir la ingesta de proteínas animales. Va bien con todas las dietas, además, naturalmente, para la vegana, vegetariana o flexitariana. Como ventajas, los cereales y las legumbres son más interesantes nutricionalmente, su coste es menor y su producción emite muchos menos gases de efecto invernadero que la carne. Todo es beneficioso.

Nota: ¡La referencia en cuanto a aminoácidos es el huevo: contiene todos los aminoácidos esenciales en proporciones ideales!

## CEREALES



**CENTENO**  
Harina y grano



**AMARANTO**  
Harina y grano



**QUINOA**  
Grano



**ESPELTA**  
Harina y grano



**MAÍZ**  
Harina y grano



**ARROZ**  
Harina y grano



**TRIGO SARRACENO**  
Harina y grano



**CEBADA PERLADA**  
Farina y grano



**MIJO**  
Harina y grano



**AVENA**  
Harina y copos



**TRIGO**  
Harina y granos  
cuscús  
Bulgur

Polenta

Y otros 4 cereales muy poco cultivados y/o distribuidos en España



Teff Frikheh  
Mijo fonio Sorgo

¡Empieza con unas berenjenas rellenas de trigo sarraceno en grano!

¡Cocción rápida y de fácil digestión!

¡Rico en calcio!



**LENTEJAS**  
Descubre todas las variedades!  
2 comunes:  
• Pardina  
• Roja (o coral)



**GARBANZOS**



**ALUBIAS O FRIJOLES**



**GUISANTES PARTIDOS**



**HABAS SECAS**

Descubre las variedades locales



Fesols de Santa Pau  
Mongeta del ganxet  
Cigronet de l'Anoia

Fesols de Llaveneres  
Pèsol negre del Berguedà

## LEGUMBRES



# Com ens alimentarem el 2040

Ens hem posat a idear el futur de l'alimentació!, basant-nos en estudis actuals\*, estirant del fil de la nostra pròpia imaginació i perquè sigui més sostenible amb el planeta.

Què t'agradaria viure? Marca-ho amb una creu en els cercles ;)

\*"Los 50 alimentos del futuro", WWF, 2019.

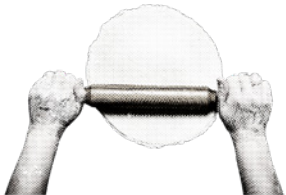
## Urbanització



Les ciutats han integrat molts horts urbans comunitaris (a més, s'han vegetaltitzat les teulades, on hem col·locat rusc i espais per criar gallines). El districte de Sant Martí compta amb 5 boscos comestibles i, en general, molts més parcs i arbres.

> Totes aquestes mesures van ser necessàries per refrescar l'ambient enfront de les altes temperatures però també per proveir d'aliments a la ciutadania.

S'ha instal·lat cultius verticals d'hortalisses o de bolets en els soterranis i els pàrquings.



## Canvis socials / polítics

Les classes de cuina i d'alimentació estan integrades en el curs escolar: 2 h setmanals durant 3 anys per fomentar una alimentació més saludable i sostenible.

Les persones adultes estan convidades a treballar 3 h per setmana en un hort comunitari de barri. A canvi, poden proveir-se de manera gratuïta dels aliments conreats de manera ecològica (verdures, fruites i ous).

## Disponibilitat dels productes



Hi ha molts menys productes que venen de lluny, fora de temporada, i ingredients com el cafè o la xocolata són pocs disponibles i cars (van patir una crisi de producció a causa del canvi climàtic).

S'ha introduït nous productes en la dieta: algues, cactus, carn de síntesi, insectes, etc.

S'ha incrementat els mercats de Pagès a Sant Martí i ja hi ha 3 supermercats cooperatius (exemples actuals: Pebre Roig al Poblenou o Foodcoop BCN a l'Eixample).

## Canvis de dieta + restaurants (inclosos els col·lectius)

Aliments més presents en els nostres plats: llegums, cereals (amarant, fajol, fònio, etc.), fulles verdes (espinacs, moringa, etc.), bolets, fruita seca i llavors, verdures d'arrel, brots, tubercles.

Menús principalment a base de vegetals (increment dràstic de la proteïna vegetal). La carn i el peix s'han convertit en productes ocasionals i cars.

## Nous aparells / avanços tecnològics

Neveres connectades, en terracota, forns solars o suecs.

Mitjançant una foto, es pot conèixer les calories dels seus plats (així com la nota del Nutriscore o Planetascore).

Via una app, es pot compartir les dades de salut en qualsevol restaurant per "ajudar-nos" a decidir el que millor ens convé.

# Veus dels mercats de Sant Martí (resum)



ENTREVISTA CREUADA

Donem la paraula a quatre parades del nostre districte: Chafik de Frutas Disfrutas del Mercat del Besòs, Mercè de Eco Trinxant del mercat del Poblenou, María José de Pollería Ascaso del Mercat de Provençals i Joan Miquel de Pescadería Mariano del mercat de Sant Martí.

## [GUST] Per què diria que s'hauria de comprar al mercat i no a un altre lloc?

[María José] En el mercado lo que podemos ofrecer es principalmente calidad y servicio. Puedes elegir el producto que tú quieras, con una buena variedad de precios, y el servicio no lo encontraréis en ningún sitio. **La relación es un trato personal, es más cercano.** Te lo ofrecemos como tú quieras.

[Chafik] El producto que vas a encontrar aquí, no lo vas a encontrar en otros sitios.

[Mercè] Per a nosaltres el mercat **és el producte fresc, el producte de temporada i de proximitat.** Això és el més important.

## Què opines sobre l'alimentació sostenible?

[Chafik] Es un tema muy importante, el comer de proximidad porque **así tenemos un producto que la gente conoce, que tiene una fiabilidad.**

[Joan Miquel] **La sostenibilidad es la base, yo creo, que tiene que ser el futuro de todo.** Cuando digo el futuro quiero decir: ¿para qué tenemos que comprar un producto que viene de Argentina, fuera de temporada, que sabemos que no va a tener ni el mismo sabor, ni va a ser la misma calidad?

Pero claro, estamos en una sociedad que queremos de todo y todos los 365 días del año y eso no puede ser. Las cosas a su tiempo: los tomates en verano, la sardina y el melón en verano y en invierno comeremos los productos de invierno.

[Mercè] Home, per mi és el millor. L'alimentació quan és més natural, menys processada i menys porqueries tingui, més saludable per les persones.

Després, no només hi ha la qüestió de la producció ecològica sinó la de quilòmetre zero. Quan penses a les verdures que venen de fora perquè són més barates, però no es pren en compte el transport, la contaminació dels camions, els vaixells, etc. Clar, com més proper, més sostenible és.

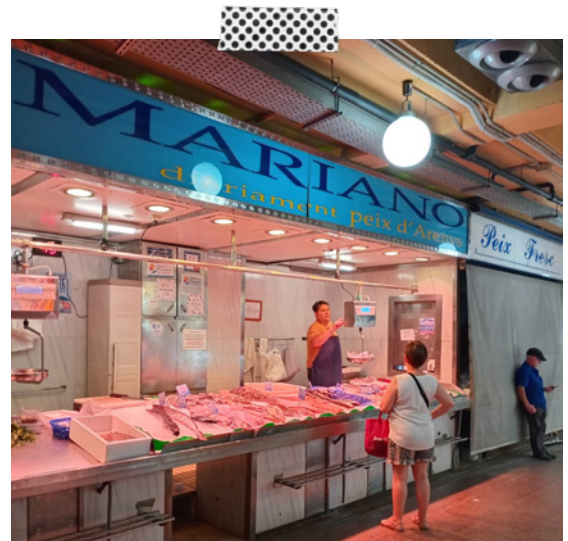
## I quin tipus de preguntes et fa la gent?

[Chafik] La gente pregunta de dónde viene el producto, si es nacional, de proximidad.

[Joan Miquel] Nosotros por normativa, si te fijas en todos los letreros, estamos obligados a escribir la proveniencia del pescado y es una de las cosas que yo hago hincapié, que la clientela no dude en preguntar.

## Quin tipus de clients ve al mercat? Han canviat respecte al passat?

[María José] La clientela cambió mucho respecto al pasado. La clientela de ahora no se entretiene tanto en hacer comidas elaboradas, no pide tantas cosas especiales, pues se conforman más con productos elaborados, por ejemplo, hamburguesas, carne rebozada, pinchitos, todas estas cosas que ya están hechas en poco rato para no complicarse.



## Menja't productes sostenibles als mercats (resum)

Als mercats municipals segurament vam veure les pancartes "Racó de Comerç Verd". Però que representen exactament i per què us convidem a comprar els productes d'aquest programa? Per això, ens vam trobar amb Òscar Martín Pérez, de l'Institut Municipal de Mercats de Barcelona.

### [GUST] En què consisteix el programa Comerç verd?

És un projecte centrat a valorar i explicar les característiques dels productes més sostenibles, dins del paraigua estratègic dels mercats sostenibles. Aquest marc inclou també la reducció de plàstics d'un sol ús o la implementació d'energies renovables als mercats.

### Es van aplicar diferents criteris per distingir els productes de Comerç Verd, oi?

Els requisits se centren en 5 categories: **Proximitat, Producció ecològica, Directe de pagès, Directe de llotja, i Elaboració pròpia.**

Es va definir com a local, excepte pel peix, un producte fet a Catalunya. El peix no, perquè es mou i es va decidir que l'àmbit geogràfic fos el Mediterrani.

També, cal esmentar el cas dels llegums, perquè a Catalunya només es produeix el 2% del que es consumeix. Per tant, es va considerar l'àmbit d'Espanya, on hi ha una producció de llegums de molta qualitat, amb molta varietat.

El producte ecològic era diferent i més fàcil perquè simplement ha de tenir la certificació CCPAE que garanteix les condicions d'una producció ecològica.

Després hi ha el criteri "Directe de pagès" o "Directe de llotja", que considera tres casos diferents: quan el venedor compra directament a un pagès/pescador sense passar per la cadena de valor del gran distribuïdor, quan compra a Mercabarna directament a cooperatives de productors o pagesos/pescadors, o bé, quan el mateix venedor és també pagès/pescador i té la seva pròpia producció, que n'hi ha uns quants als mercats.

I, per últim, vam afegir l'altre, que és el producte d'elaboració pròpia. Aquest producte, que cada vegada n'hi ha més, es troba sobretot en carns però també en el peix. Pot portar l'etiqueta "Elaboració pròpia", a condició que la producció sigui feta en un obrador legalitzat.

### El programa Comerç Verd podria encara ser més visible?

No t'he dit, hem canviat la senyalística recentment. Abans, era simplificada i indicava els productes en general. Ara és una estaca que indica cada producte i pot incloure l'origen i el preu. És una proposta més clara i honesta per al consumidor.

### Encara que no hi ha aules gastronòmiques a Sant Martí, oi?

És veritat [...], a Sant Martí, de moment no n'hi ha cap, sobretot pel tema de la disponibilitat de l'espai. Però el que sí que tenim molt implantat des de fa 15 anys és un programa educatiu que té un certificat de qualitat, amb l'objectiu d'introduir el tema de l'alimentació saludable a l'aula. És fàcil de trobar a la nostra web. Són gratuïts per a les escoles, on hi ha penjats de forma també gratuïta uns materials didàctics per a descarregar.



# GUST existeix també online!

[lacuinaquecanta.org/revista-gust](http://lacuinaquecanta.org/revista-gust)



· Taquilla inversa ·

Si t'agrada la revista Gust,  
 fes una petita aportació

Moltes gràcies

· Veure l'editorial ·

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

lacuinaquecanta