

COMBATIM EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

GUIA DE BONES PRÀCTIQUES



MANCOMUNITAT
DE MUNICIPIS
DE LA VALL D'ALBAIDA

Àrea
Medi Ambient



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Participación,
Transparencia, Cooperación
y Calidad Democrática



Diputació
de València

Medi Ambient
i Sostenibilitat

Edició: 2023

Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida

Àrea de Medi Ambient

Av. Sant Francesc, 8 Entresol

46870 Ontinyent

T. 687417618

www.valldalbaida.es

educacioambiental@mancovall.com

INTRODUCCIÓ

“El destí d’un aliment no pot ser el fem”. Aquesta és la premissa principal de la guia que presentem i que pretén ser un instrument de prevenció i reducció dels residus alimentaris en consonància amb l’actual jerarquia normativa en matèria de residus a la qual estem subjectes.

Tant el Pla de Minimització de Residus de la Vall d’Albaida (PMVA), a nivell local, com el Pla Integral de Residus de la Comunitat Valenciana (PIRCV), a nivell autonòmic, han nascut per a donar resposta als nous contextos en matèria de residus, fixats per la Llei 7/2022, de 8 d’abril, de Residus i Sòls Contaminats per a una Economia Circular, que té com a primer objectiu reduir al mínim els efectes negatius de la generació i gestió de residus en la salut humana i el medi ambient.

Un dels punts claus per a reduir aquests efectes és enfortir la prevenció i la reducció del malbaratament alimentari a escala mundial a tots els àmbits de la xarxa alimentària, incloent les llars, en consonància amb l’Agenda de Desenvolupament Sostenible 2030.

Per tant, aquesta guia pretén apropar i facilitar un conjunt de bones pràctiques per a la ciutadania amb la finalitat que tinguem una ferramenta bàsica per al seu dia a dia a l’hora de fer la compra, conservar els aliments, cuinar-los i reutilitzar els ja preparats.

CONCEPTES CLAU

Malbaratament alimentari

"La part dels aliments **destinada a ser ingerida** per l'ésser humà i que acaba rebutjada com a **residu**"



Residu evitable

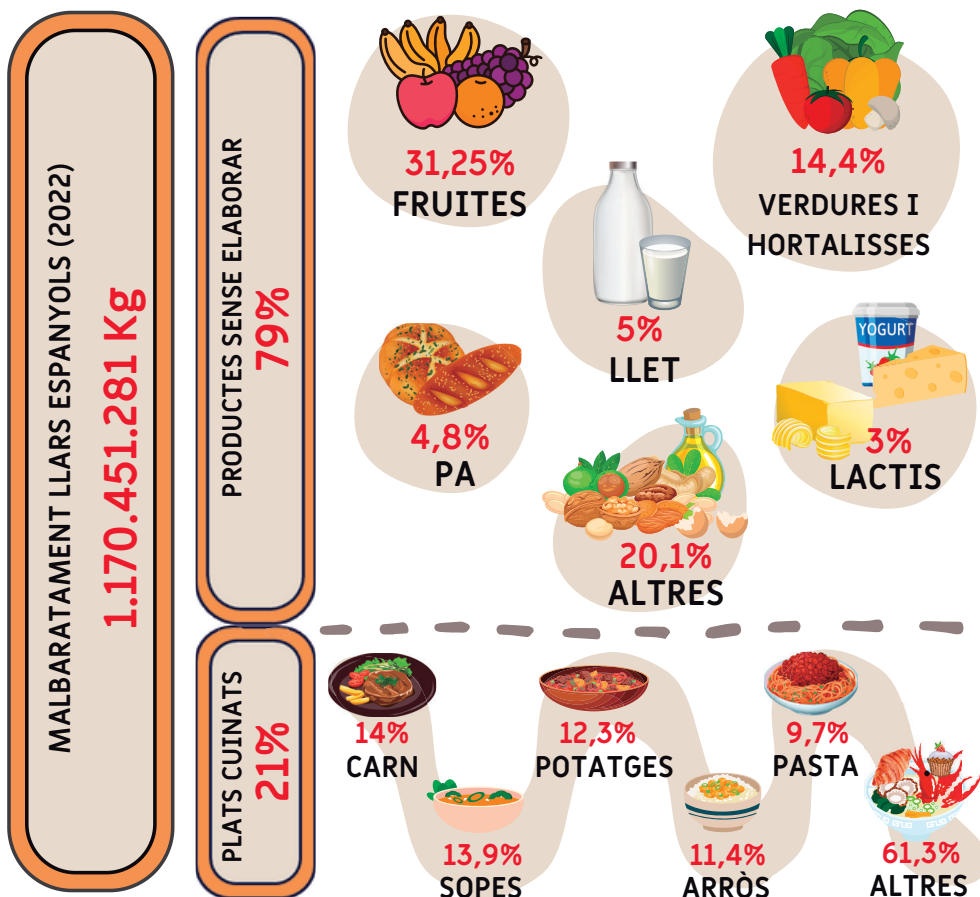
Residu inevitable



"Tot aquell **aliment** que s'ha convertit en residu, és a dir, que ha sigut **rebutjat**"

Residu alimentari

LES XIFRES DEL MALBARATAMENT



ON ES PRODUEIX AQUEST MALBARATAMENT

El malbaratament alimentari té lloc al llarg de tota la cadena alimentària, inclosos les llars.





L'IMPACTE DEL MALBARATAMENT

AMBIENTAL



El malbaratament alimentari implica que els recursos naturals (sòl, aigua, biodiversitat...) s'han perdut i que l'energia invertida s'ha malgastat. A més, augmenta la contaminació, l'emissió de gasos d'efecte hivernacle i la quantitat de residus.

ECONÒMIC



Quan malbaratem un aliment estem llançant al fem també la inversió i el treball de qui ha fet possible que eixe aliment estiga disponible per a consumir, així com la part dels ingressos que hem destinat a la compra dels aliments.

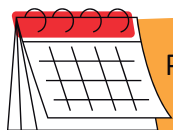
SOCIAL I ÈTIC



El malbaratament alimentari està directament relacionat amb la inseguretat alimentària que pateixen milers de persones, les quals tenen dificultat per a aconseguir aliments suficients i, per tant, no poden assegurar-se un estat de salut i de benestar adequat.

BONES PRÀCTIQUES FRONT AL MALBARATAMENT





Planifica els **menús**
i la **compra**



Aquest hàbit permet estalviar temps i diners, així com alimentar-se de forma més saludable.

Què pots fer?



Pensar **menús**
setmanals variats

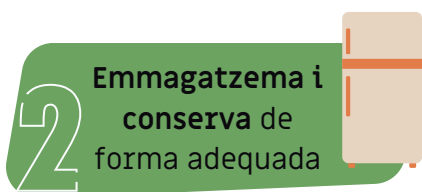


Revisar i **comprar**
només els aliments
que necessites



Revisar la **data de**
caducitat i de
consum preferent

* **Data de caducitat:** indica fins a quina data l'aliment es pot consumir amb seguretat.
Data de consum preferent: indica fins a quina data l'aliment té la qualitat esperada.

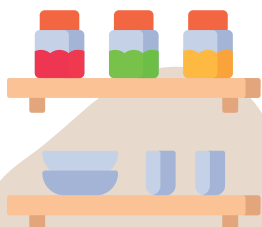


Aquesta pràctica permet mantenir la qualitat, el sabor i la textura dels aliments en un estat òptim, així com estalviar diners.

Què pots fer?



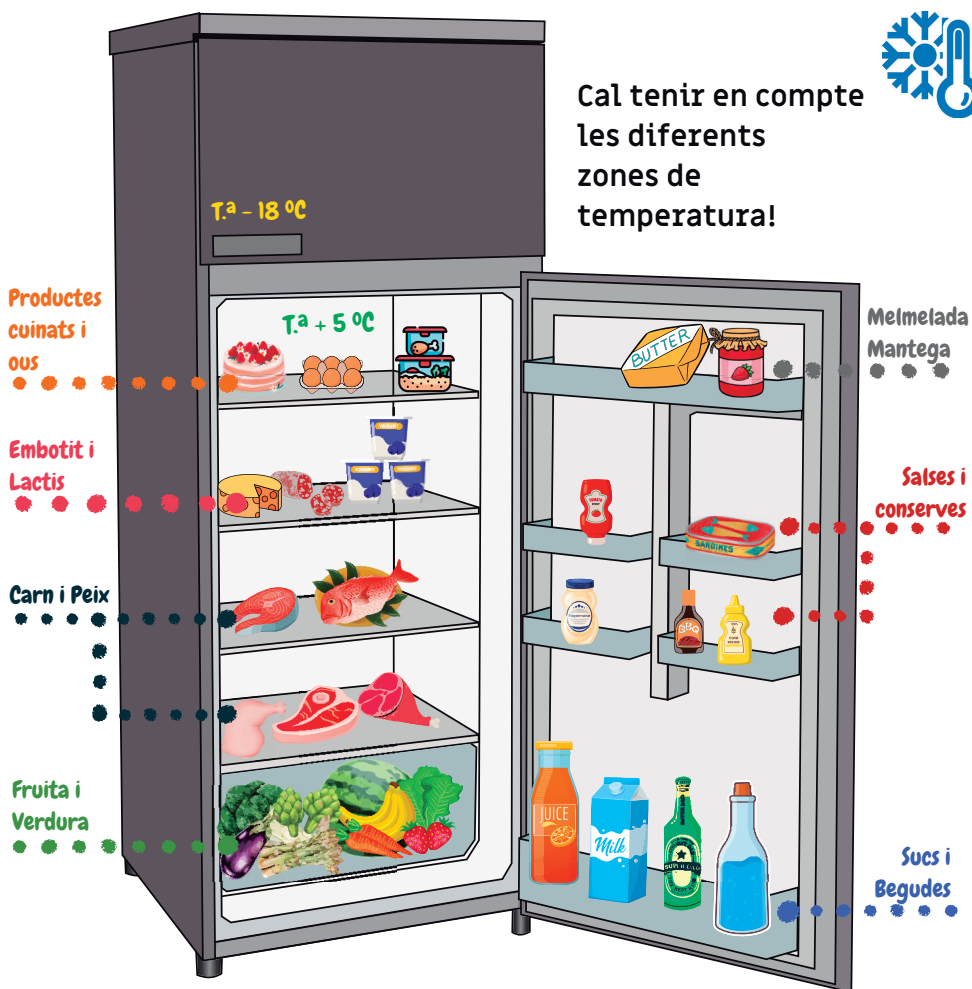
"El primer que entra és el primer que ix"



Guardar els aliments en un lloc **sec, fresc i fosc**



Organitzar correctament els aliments a la nevera





Conèixer les quantitats adequades segons el nombre de comensals o plat que volem elaborar ens ajuda a estalviar diners i aprofitar al màxim els aliments.

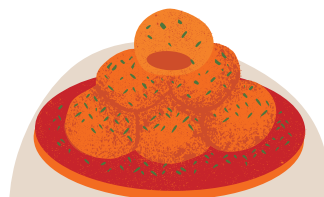
Què pots fer?



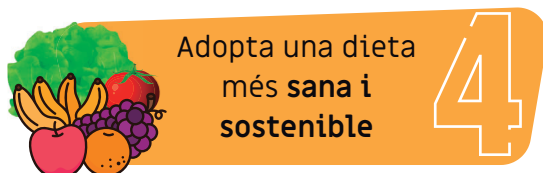
Receptes amb **aliments crus**. Són més senzilles i saludables



Ajustar les quantitats segons el nombre de comensals



Receptes per a **reaprofitar les sobres d'aliments**



Una alimentació i consum sostenibles impliquen un benefici per a la salut de les persones, una disminució de l'impacte ambiental, un benefici social i un estalvi econòmic.

Què pots fer?



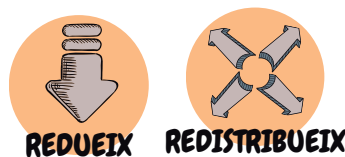
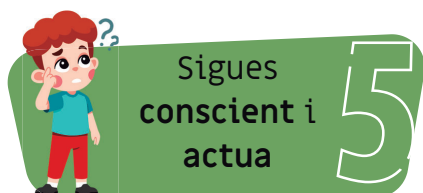
Gaudir del sabor
sense importar la
imatge



Consumir **aliments**
de temporada, locals
o de proximitat



Aprofitar la **dieta**
mediterrània,
variada, saludable i
amb menor impacte
ambiental



Prendre consciència sobre el que mengem i com mengem, passa primer per canviar la relació que tenim “d’usar i tirar” amb els aliments i, segon, per recuperar el valor dels aliments.

Què pots fer?



**Canviar l'actitud i
previndre els residus
alimentaris**

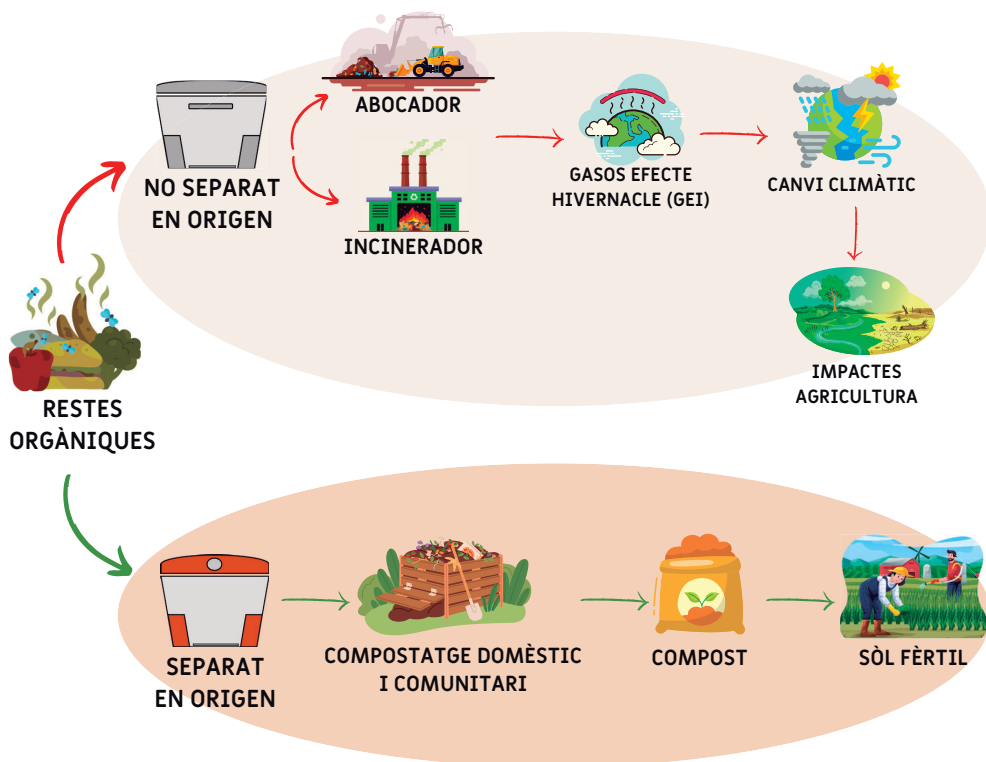


**Consumir de manera
justa i responsable
amb l'entorn i les
persones**



**Assumir que les
decisiones individuals
formen part de les
solucions globals**

6 Recicla les restes orgàniques



CONTRIBUIM AMB ELS ODS

L'Agenda 2030 sobre el Desenvolupament Sostenible inclou **17 objectius** que tenen la finalitat de millorar la vida del planeta i de les persones. Tres d'aquests objectius estan directament relacionats amb la necessitat de reduir el malbaratament alimentari.



GLOSSARI



Agenda de desenvolupament sostenible 2030: pla d'acció a favor de les persones, el planeta i la prosperitat, la pau universal i l'accés a la justícia. Adoptada per l'Organització de les Nacions Unides. Planteja 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible.

Alimentació sostenible: és aquella que fomenta el consum responsable, que té en compte la forma de producció dels aliments i la seva procedència i, sobre tot, els impactes socials i ecològics.

Aliments de temporada: s'obtenen i es prenen en l'època de l'any en la qual arriben al seu estat nutricional de maduresa, frescor i qualitat òptimes de manera natural, segons les condicions climàtiques i del terreny on es cultiven.

Aliments locals o de proximitat: aquells que s'obtenen en el lloc on es mengen o en una distància pròxima al lloc de consum, coneguts també com "de quilòmetre zero".

Cadena alimentària: conjunt d'activitats que duen a terme els diferents operadors que intervenen en la producció, transformació i distribució de productes alimentaris.

Canvi climàtic: canvi de les condicions climàtiques que s'expressa en tot el planeta, degut a l'emissió de gasos d'efecte hivernacle, com a resultat de l'activitat humana.

Compost: adob orgànic obtingut a partir de la descomposició controlada de la matèria orgànica.

Compostatge: procés biològic amb presència d'oxigen que, sota condicions de ventilació, humitat i temperatura controlades, transforma els residus orgànics degradables en compost.

Consum sostenible: ús de serveis i productes que brinden una millor qualitat de vida al mateix temps que minimitzen els impactes ambientals.

Gasos d'efecte hivernacle: gasos emesos que incrementen la capacitat de l'atmosfera terrestre per a retindre calor, donant lloc al fenomen del calfament global.

Prevenció: conjunt de mesures preses abans que un aliment es convertisca en residu per a la reducció del malbaratament alimentari.

Reciclar: transformar les restes orgàniques en compost a través del compostatge o en biogàs, mitjançant la biometanització.

Reduir: disminuir la quantitat de residu alimentari que es produeix en el dia a dia.

Residu alimentari: tot aquell aliment que s'ha convertit en residu, és a dir, que ha sigut rebutjat.

Residu evitable: format per la part de l'aliment destinada a ser ingerida.

Residu inevitable: format per la part de l'aliment no destinada a ser ingerida.

Reutilitzar: aprofitar els aliments sobrants per a l'elaboració d'altres plats.

Seguretat alimentària: quan totes les persones tenen en tot moment, accés físic, social i econòmic a aliments suficients, innocus i nutritius.

Separació en origen: separació dels residus segons les seues característiques en el lloc on es generen.

FONTS D'INTERÉS



<https://agroambient.gva.es/es/web/calidad-ambiental/plan-integral-de-residuos-de-la-comunitat-valenciana-pircv->

<https://agroambient.gva.es/es/web/desarrollo-rural/pla-bon-profit>

<https://www.consorciresidus.org/es/>

<https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/desperdicio/desperdicio-alimentario-hogares/>

Guía de Buenas Prácticas frente al Desperdicio Alimentario (Gobierno de Aragón)

Guía práctica para el consumidor. Cómo reducir el desperdicio alimentario. "Buen Aprovecho"

Pla de Residus de la Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida



@educacio_ambiental_mmva



@EduAmbMMVA



Educació Ambiental Mancomunitat Vall d'Albaida



 **OBJECTIUS** DE DESENVOLUPAMENT
SOSTENIBLE