

ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

Esther Vives

Dietista – Nutricionista

Raquel París

Alumna en pràctiques

Alimentar-nos de forma saludable ens beneficia directament a la nostra salut. Però la forma en la que ens alimentem no només té una repercussió directa en la nostra salut, sinó que també ho fa sobre el medi que ens envolta.

La societat del consum ha comportat un augment en el malbaratament alimentari. Això, alhora, ha generat una greu escassetat d'aigua i un augment dels gasos responsables de l'efecte hivernacle, així com un repartiment poc equitatiu dels recursos alimentaris a nivell mundial.

Segons l'Agència de Residus de Catalunya, s'estima que el 36% del pes total dels residus municipals és matèria orgànica, i que gairebé la totalitat d'aquests són restes de menjar que podria haver estat aprofitat.

Es calcula que a Catalunya, on més malbaratament d'aliments es produeix és a nivell domèstic. Millorar o intentar revertir aquesta situació pot beneficiar al nostre ecosistema, però també a la nostra

butxaca.

Què podem fer per aprofitar al màxim els recursos alimentaris que entren a casa?

- Planificar-nos el menú i la llista de la compra

Planificar el que menjarem durant la setmana i, en funció d'això, fer la llista de la compra, ens permet minimitzar el menjar que llancem i, per tant, ens ajuda a fer una millor gestió de la despesa econòmica.

Així mateix, aquest és un punt important a tenir en compte si volem menjar saludablement. Quantes vegades arribem a casa cansats, amb el temps just i amb poques ganes de cuinar? Si a més hi sumem que no hem planificat el que menjarem, és força probable que acabem recorrent a opcions menys saludables.

- Refrigeració i congelació dels aliments

A l'estiu, fer la compra d'aliments



Preparant els esmorzars de la Marxa a la Brufaganya. Fotografia de Victòria Fusté.

refrigerats / congelats implica trencar la cadena del fred de l'aliment. A temperatura ambient, poden augmentar els microorganismes, i aquests, fer malbé l'aliment. Seria interessant doncs, que per fer la compra durant els mesos de calor, portéssim una bossa tèrmica que ens permeti minimitzar els efectes de trencar la cadena del fred.

Així mateix, la forma correcta de descongelar els aliments no és fer-ho damunt del taulell de la cuina sinó a la nevera. Fora de la nevera ens trobem també amb el perill que els microorganismes de l'aliment accelerin la degradació del mateix.

- Saber amb més detall quina ració consumirem

Tots hem tingut una mare o padrina que cuinava com si hagués d'alimentar un exèrcit sencer. Això no és un problema si no ens importa repetir el que mengem

(i ens pot ajudar a reduir el temps que invertim a la cuina). Però si no ens agrada repetir, ens hauríem d'habituar a fer un millor càlcul de les racions.

Així mateix, no tots els aliments tenen el mateix efecte sobre el medi ambient. Si parlem del consum d'aigua destinat a la producció dels aliments i al CO² que s'emet durant tot aquest procés de producció, el que més perjudica el medi ambient és la carn vermella (vedella, porc, corder, etc.).

Els aliments d'origen vegetal (llegums, cereals com arròs o pasta, fruites i verdures) són els que mostren un millor aprofitament dels recursos.

Així doncs, si tots fiquéssim de la nostra part reduint el consum de carns vermelles i augmentant els aliments d'origen vegetal, estariem cuidant una mica més del medi on vivim.