

La Mancomunitat Penedès Garraf s'adhereix a la Setmana Europea de Prevenció de Residus 2016 #ewwrcat, una campanya de caire europeu que es celebra del **19 al 27 de novembre** amb l'objectiu de **sensibilitzar i implicar el personal de tots els serveis en relació a les "3 R": reduir els residus, reutilitzar els productes, reciclar el material.**

LA SETMANA EUROPEA

La setmana Europea de la prevenció de residus té per objectiu organitzar durant una mateixa setmana i arreu d'Europa accions de sensibilització sobre la prevenció de residus. D'aquesta manera es dóna a conèixer les estratègies de reducció de residus i es fomenten les accions sostenibles per reduir els residus arreu d'Europa amb l'objectiu de fer canviar el comportament quotidià dels europeus (consum, producció).

Al llarg d'aquesta setmana el Servei d'Educació Ambiental de la Mancomunitat realitzarà més de 19 tallers i activitats als centres d'ensenyament, però no volem perdre l'oportunitat de demanar la vostra col·laboració en l'aplicació d'aquestes mesures.

LA GESTIÓ DELS RESIDUS

PREVENCIÓ DE RESIDUS D'ENVASOS UTILITZA'N MENYS!

DIA TEMÀTIC DE LA PREVENCIÓ 2016

19-27 Novembre 2016
www.ewwr.eu

SI FEM MENYS RESIDUS... TOTS HI GUANYEM!

www.serveiambiental.cat

A Catalunya produïm més de 4 milions de tones de residus municipals a l'any, és a dir, cadascú de nosaltres genera vora 1,30 kg de deixalles cada dia.

Per fer-nos una idea, imagineu-vos que, si apleguéssim tots els residus, ompliríem fins a vessar més de 3.500 piscines olímpiques cada any!

Aquests residus generen molts problemes ambientals i de salut, a més d'una important despesa econòmica, degut al seu elevadíssim cost de tractament.

Les causes principals de l'increment en la generació dels residus les trobem en els canvis d'hàbits de consum de la nostra societat; en la manera com desenvolupem la nostra activitat diària; a casa, a la feina, a l'escola, quan comprem, etc.

Fixem-nos que els envasos retornables i els productes duradors han estat pràcticament substituïts per articles d'usar i llençar. I els envasos de plàstic, el porexpan, l'alumini, les llaunes, els

brics ... conformen pràcticament tot el volum diari de les nostres escombraries.

El cubell de la brossa és doncs el reflex del nostre consum. I els envasos, els embolcalls i els embalatges d'un sol ús, són els principals responsables d'aquesta producció exagerada que està malmetent el nostre entorn i també sens dubte, la nostra salut.

BONES PRÀCTIQUES PER A REDUIR RESIDUS

Però per sort, podem canviar aquesta situació!

Bona part d'aquest volum d'escombraries el podem evitar si incorporem un seguit d'hàbits i criteris a l'hora de comprar un producte o de realitzar qualsevol activitat.

- No utilitzem embolcalls i envasos d'un sol ús (paper d'alumini per a l'entrepà, bosses de plàstic, etc.). Podem portar l'entrepà dins d'una carmanyola o un altre embolcall reutilitzable.
- Aprofitem el paper: escrivim per les dues cares.
- Reduïm la compra de productes que tinguin massa envasos o embalatges. Sovint els productes vénen sobreenvasats.
- Escollim productes amb envasos fabricats amb productes reciclats i amb distintius ecològics reconeguts.
- Comprem només els productes que realment necessitem. Cuidem-los i reutilitzem-los tant com puguem.
- Anem a comprar amb el cabàs, carretó o bosses reutilitzables. Per al pa utilitzem bossa de roba.
- Prioritzem les compres en envasos grans sobre els petits.
- Adquirim productes frescos i a granel, i evitem la compra de productes com la carn o la fruita envasats en safates de porexpan o plàstic; es tracta de residus totalment innecessaris.
- Prioritzem els envasos retornables sempre que sigui possible.
- Exigim més presència d'envasos retornables als mercats.
- Si disposem de jardí, podem fer el nostre propi compost amb les restes de menjar i poda.
- Escollim piles, cartutxos d'impresora i altres productes recarregables.
- Reutilitzem els productes que no necessitem (els mobles i electrodomèstics que no ens fan servei pot necessitar-los una altra persona; donem tot allò que ja no volem a entitats benèfiques, residències de la tercera edat, llar d'infants, refugis d'animals...)

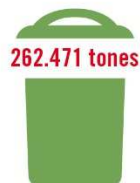
I TAMPOC S'HAN DE MALBARATAR ALIMENTS!

A Catalunya es calcula que cada any es llencen 260.000 tones d'aliments, provinents sobretot de llars, comerços i restaurants. Malbaratar aliments suposa llençar els diners que ha costat produir-los i malgastar els recursos naturals invertits però també haver de destinar una gran quantitat de recursos a gestionar com a residu un material encara aprofitable.

Tot seguit us oferim un seguit de consells que us ajudaran a no llençar menjar a la cuina de casa. També podeu ampliar aquesta informació a través de la pàgina web www.somgentdeprofit.cat on hi trobareu moltes receptes, vídeos, consells i fins i tot una calculadora de racions que us ajudarà a calcular les quantitats correctes dels ingredients de les vostres receptes.

SABIES QUE ... ?

A Catalunya es llencen **262.471 tones** d'aliments sòlids que **serien aprofitables**. Això s'ha qualificat com a malbaratament Alimentari.



El **58%** del malbaratament es produeix **a les llars** (151.800 tones)



Sabies que aquesta xifra equival a llençar el menjar consumit durant **25,5 dies** i que, amb aquest menjar, es podrien alimentar **més de 500.000 persones** durant un any?



Per tant, cada any es malbaraten **34,9 kg** per habitant, que equival a **112€** per persona i any.

PRACTICA LA CUINA D'APROFITAMENT!

Pastís de pollastre

Ingredients:

400 g de sobres de pollastre cuit sense pell ni ossos
1 albergínia mitjana
1 carbassó petit
1 ceba
1 porro
2 ous
200 ml. nata de cuina
200 g de formatge ratllat tipus mozzarella sal i pebre al gust

Preparació:

Rentem les verdures. Posem l'albergínia en sal uns 20 minuts. Tallem a rodanxes l'albergínia i el carbassó i les coem a la planxa. Saltegem la ceba amb el porro i afegim el pollastre trossejat. Posarem sal i pebre al gust. Muntem el pastís.
En una safata per a forn posarem el carbassó, el pollastre, l'albergínia i el formatge ratllat. Batem els ous amb la nata i li posem per sobre. Introduïm al forn.

SOM GENT DE PROFIT

CAMPANYA CONTRA EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

A CATALUNYA, CADA ANY ES LLENÇEN **35 KG** D'ALIMENTS APROFITABLES PER HABITANT. Amb aquest menjar es podrien alimentar més de **500.000 persones** durant un any.



SUMA'T A LA CAMPANYA
I EVITA EL MALBARATAMENT ALIMENTARI!



Font: L'estudi Diagnosi del malbaratament alimentari a Catalunya ARC.UAB 2012

PENSA, COMPRA, CUINA, MENJA

SUMA'T A LA CAMPANYA
I EVITA EL MALBARATAMENT ALIMENTARI!



EL MENJAR NO ES LLENÇA

El **malbaratament alimentari** és constituït per tots aquells aliments que desaprofitem, i que encara tenen un valor com a recurs nutritiu per a les persones. Es refereix tant a totes aquelles restes de menjar cuinat que llencem, com al menjar que no hem pogut consumir, com al menjar que se'ns fa malbé o que ha caducat a la nevera o al rebost.

Quan llencem menjar, estem llençant els recursos que hem destinat a la seva producció (sòl, aigua i energia) i estem contribuint de forma indirecta a l'increment d'emissions de CO₂ a l'atmosfera.

Quan desaprofitem menjar malbaratem els nostres diners, ja que cap aliment pot ser considerat un residu.



12 CONSELLS PER A NO LLENÇAR ALIMENTS

01 PLANIFICA ELS TEUS ÀPATS

Abans d'anar a comprar, revisa el que tens a la nevera i al rebost. D'aquesta manera faràs una llista amb només allò que realment necessites.



02 ESTALVIA

Compra en quantitats adequades i vigila amb les ofertes. Moltes vegades acabem llençant allò que comprem perquè no ho hem consumit. Si és així, no et surten a compte.



03 COMPRA AMB PROXIMITAT

Sempre que puguis, tria productes locals i de temporada. La fruita i la verdura compra-la amb freqüència i en petites quantitats.



04 ORGANITZAT

Posa a 1a fila de la nevera, del congelador o del rebost, aquells productes que caduquin o que es facin malbé més aviat.



05 AJUSTA LA TEMPERATURA DE LA NEVERA

Els aliments frescos es mantenen més temps si tenim la nevera entre 4 i 5 graus, i el congelador a -18 graus.



06 RESPECTA LES INDICACIONS DE CONSERVACIÓ

A l'etiqueta hi trobaràs les condicions de conservació i ús. Tria els aliments amb les dates de caducitat més llargues.



07 AJUSTA LES RACIONS

Serveix-te el plat per la gana que tinguis i evitaràs llençar menjar. Tenir una bàscula a la cuina t'ajudarà a cuinar amb mesura.



08 APROFITA LES SOBRES

Utilitza el menjar que et sobri per fer noves receptes o per congelar. El menjar no es llença, fem cuina d'aprofitament.



09 CONGELA

Es millor que congelis el menjar cuinat i els aliments que no hagin de fer servir o que tinguin dates de caducitat properes, en proporcions individuals (són més adequades).



10 FES COMPOSTATGE

Fent recollida selectiva, pots transformar les restes orgàniques de la cuina i del jardí en compost. Les restes orgàniques al cubell marró.



11 PENSA-HI!

Als restaurants i als àpats col·lectius demana la ració que s'ajusti a la teva gana i endu-te a casa el menjar que t'hagi sobrat.



12 ENTRA AL WEB WWW.SOMGENTDEPROFIT.CAT

Hi trobaràs molts consells per aprofitar els aliments, així com una APP per a mòbil, receptes i una calculadora de racions.



PENSA, COMPRA, CUINA, MENJA