



# L'alimentació sostenible

Manual per a ciutats

Resum executiu





Aquest document és un resum del treball  
**Alimentació sostenible: manual per a ciutats**  
que es pot trobar al web [alimentaciosostenible.barcelona](http://alimentaciosostenible.barcelona)  
Al treball íntegre hi podeu trobar la font de totes les dades.



# Per què cal canviar el sistema alimentari

El sistema alimentari és al bell mig de les crisis climàtica, ecològica, social i sanitària a què ens enfrontem.

- Emet un 21-37% dels **gasos amb efecte hivernacle**.
- L'agricultura i la ramaderia intenses estan entre els principals responsables de fenòmens que posen en perill la supervivència de la vida mateixa, com el procés d'**extinció massiva** en què ens trobem (la Sisena Gran Extinció), la crisi climàtica i la **pèrdua de sòls fèrtils**.
- El conjunt de totes les poblacions marines s'ha reduït a la meitat en quaranta anys i un terç de **les pesqueries estan sobreexplotades**.
- Un 25% de les **malalties infeccioses** aparegudes des de mitjan s. XX, i més de la meitat si comptem només les que s'han originat en animals, tenen a veure amb la constant expansió de l'agroindústria. A les granges industrials, l'homogeneïtzació genètica i la densitat de població debiliten la resposta immunològica dels animals i multipliquen la virulència i transmissió dels patògens. Per altra banda, el floriment del comerç d'animals salvatges incrementa la interacció humana amb els seus hàbitats naturals, que, a més, van minvant a mesura que els conreus prenen terreny als boscos.
- Es consideren conseqüència de les **diètes inadequades** un 25% de les morts al món, que un 22% dels infants tinguin retards en el creixement, que un 39% dels adults tinguin sobrepès o obesitat (problemes que al seu torn propicien altres malalties, com ara cardiovasculars o càncer) i un 20% de la despesa en sanitat pública a l'Estat espanyol.
- **Llencem més d'una quarta part del menjar** que produïm.

A més, a la cadena alimentària es dona una gran **precarietat laboral** (temporers, indústries càrnia i conservera, etc.) i un **repartiment de beneficis molt desigual** a favor de les grans corporacions. Al sector alimentari català hi ha 3068 empreses, moltes de les quals són petites o mitjanes.

La recent **crisi de la Covid19** ha posat una mica de llum sobre la **gran dependència que tenim de la natura**, com estan d'alterats el seus processos bàsics i el seu funcionament, com de perillós és això per a la continuïtat de la vida al planeta i, en particular, **com de fràgil és el sistema alimentari globalitzat**.

Ahora ha reposicionat les nostres prioritats, ens ha fet adonar de la **importància capital de les coses més bàsiques**: la salut, les cures, l'afecte i l'estar junts, l'ajudar-nos entre la comunitat... Entre aquestes coses més bàsiques també hi ha el menjar.



**És vital que impulsem sistemes alimentaris justos, sans, sostenibles i resilients.**

La transformació l'hem de fer entre tots i totes: persones, entitats, institucions, empreses... Tothom té coses valuoses per aportar.



## Què és l'alimentació sostenible

---

Un sistema alimentari sostenible **crea prosperitat, promou la justícia social, preserva i regenera els recursos naturals** i els ecosistemes, i salvaguarda la capacitat de les **generacions futures** d'alimentar-se de manera sostenible.

L'alimentació sostenible és:

- **Bona per a les persones.** Assegura a tothom els recursos necessaris per produir, consumir i gaudir aliments segurs, sostenibles, saludables i gustosos, que ens permeten tenir una vida plena. Té present que també s'inclouen les persones que necessiten més recursos o acompanyament.
- **Bona per als territoris.** Promou economies locals diversificades i pròsperes, que garanteixen el benestar de les persones treballadores i distribueixen beneficis de manera equitativa. Posa en valor les dietes i els coneixements gastronòmics tradicionals. Celebra la diversitat de cultures que conviuen al nostre territori, genera relacions positives entre el medi urbà i el rural, i entre el Sud i el Nord globals.
- **Bona per al planeta.** Produeix, transforma, ven, compra i elimina els aliments preservant i regenerant els recursos naturals i els ecosistemes. Contribueix a frenar la crisi climàtica, assegura el benestar dels animals i fomenta la biodiversitat.

Per dur l'alimentació sostenible a la pràctica **cal emprendre les nou accions** que descrivim a les pàgines següents, treballant **de manera integral** o sistèmica i **amb la participació de la ciutadania, de tota la cadena productiva i de les institucions** (educatives, sanitàries, culturals, ambientals, socials, polítiques i municipals). Es tracta de fer canvis en l'àmbit individual, comunitari, local, regional, nacional i internacional.

## Per què l'hem d'impulsar des de les ciutats

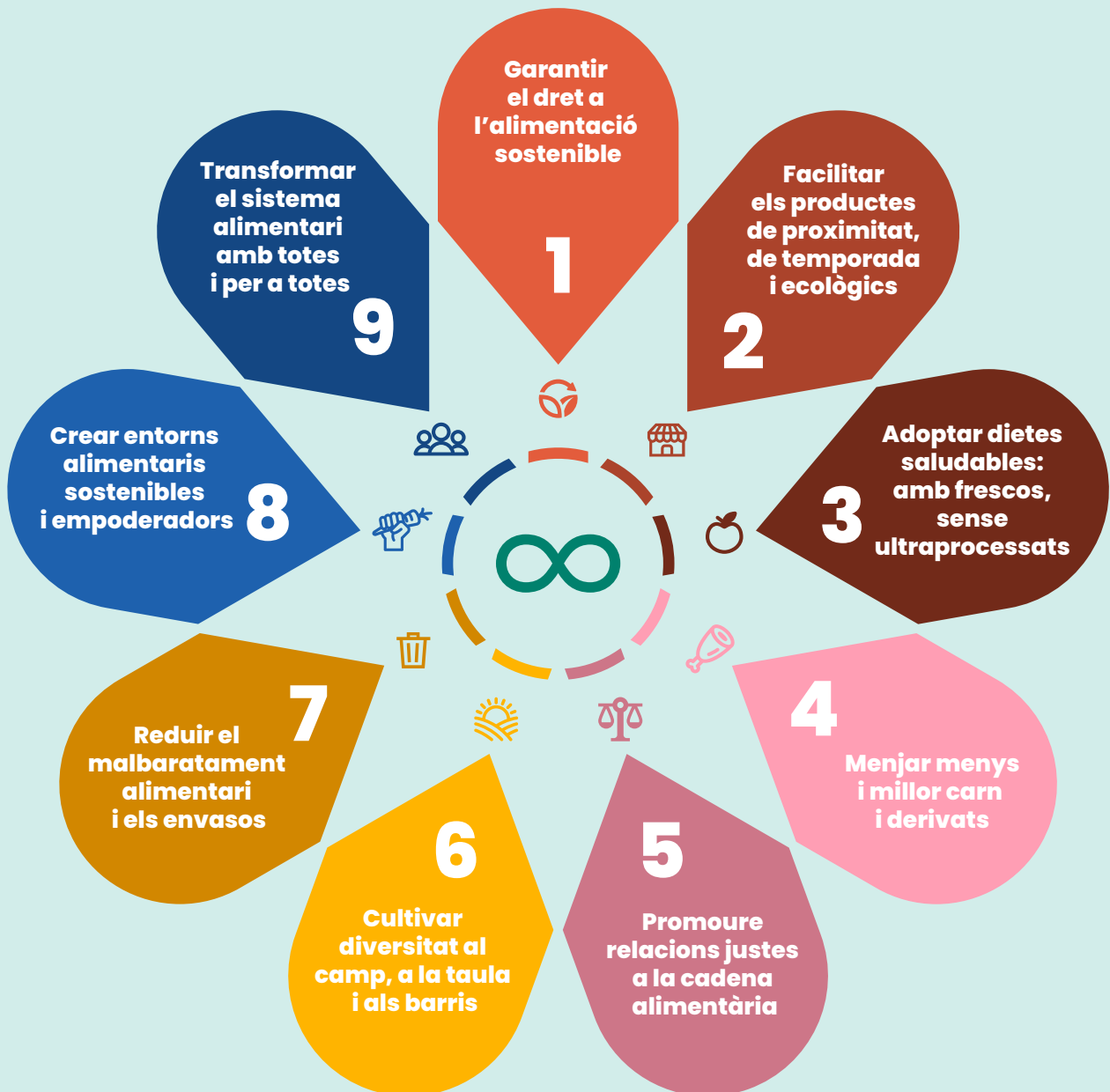
---

Les ciutats allotgen un 55% de la població mundial i consumeixen un 70% de l'oferta global d'aliments (i es preveu que aquestes xifres augmentin). Són, doncs, **les principals receptors d'un sistema alimentari** tan injust, insostenible i perillós com hem vist.

Darrerament han reconegut el potencial del sistema alimentari per millorar el benestar de les persones i crear economies i societats més ecològiques, pròsperes i igualitàries. Per mitjà del Pacte de Política Alimentària Urbana de Milà, 209 ciutats (450 milions d'habitants) **s'han compromès a desenvolupar sistemes alimentaris sostenibles, inclusivament, resilents, segurs i diversificats.**

Barcelona va ser de les primeres a subscriure i promoure aquest pacte. Participa a la xarxa estatal de ciutats per l'agroecologia i ha signat la declaració de la xarxa C40 de ciutats pel clima, per la qual es compromet a reduir el consum de carn en 300 grams per persona i dia i a rebaixar a la meitat el malbaratament d'aliments al 2030. L'any 2021 serà la Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible i la seu del Fòrum Global del Pacte de Milà.

# Les 9 dimensions de l'alimentació sostenible



Barcelona 2021  
Capital Mundial  
de l'Alimentació  
Sostenible

# 1 Garantir el dret a l'alimentació sostenible

## El problema

La legislació internacional reconeix i protegeix el **dret de tothom a alimentar-se amb dignitat**, però **no totes les persones el poden exercir**. A Barcelona, en un 8,6% de les llars la quantitat i la qualitat dels aliments estan limitades. Se salten àpats, i es mengen més aliments barats amb un alt contingut calòric que aliments nutritius com fruita i verdura.

La causa és la **pobresa alimentària**: manca de mitjans, econòmics i físics, per accedir als aliments. Una dieta inadequada pot ser 100 euros més barata per setmana i unitat familiar que una de saludable.

La pobresa alimentària és més acusada en les famílies monoparentals, entre les classes socials més desfavorides i als districtes de Ciutat Vella i Nou Barris. Amb la pandèmia de la covid-19, s'ha incrementat.

Hi ha una correlació clara entre **pobresa alimentària i sobrepès i obesitat**: en pateixen un 13,6% dels menors entre les classes vulnerables, i un 4% entre les classes privilegiades.

Una quarta part de les famílies recorren als **bancs d'aliments** per pal·liar aquesta pobresa.

## Què podem fer

**Fomentar l'autonomia personal i social.** Garantir a les famílies uns **ingressos mínims** i desenvolupar instruments que atorguin autonomia i dignitat, com la tarja moneder. Cal relegar les donacions i els bancs d'aliments, que limiten la presa de decisions pròpia, a les situacions d'emergència i, preferentment, de manera transitòria.

**Assegurar l'accés a aliments de qualitat.** Una bona manera de democratitzar l'alimentació sostenible és a través dels **menjadors escolars**.

En cas de fer donacions d'aliments, no incloure-hi **menjar en mal estat** o a prop d'estar-hi. Les donacions d'excedents de menjar, per exemple per part de restaurants o de supermercats, amaguen rere l'ajuda **la ineficiència del sistema alimentari actual**.

**Donar suport a projectes comunitaris basats en la igualtat i la reciprocitat.** L'objectiu és promoure l'autonomia, l'empoderament, la capacitat d'organització, l'autogestió i el suport mutu. Per exemple, menjadors, cuines o comerços comunitaris en què persones en situació de vulnerabilitat són les protagonistes i participen en la presa de decisions.

**Servir alimentació sostenible a través dels serveis públics adreçats a la població més vulnerable.** Un cas serien les beques de menjador escolar. Els espais gestionats per l'Administració tenen molt poder transformador pel fet de constituir un exemple de bones pràctiques. A les escoles públiques es

### Alimentació

Guia informativa d'activitats per promoure l'alimentació agroecològica de l'Ajuntament de Barcelona.



pot desenvolupar un enfocament integral d'alimentació sostenible, amb continguts acadèmics i pràctics, horts, tallers de cuina, bones pràctiques en la celebració d'actes o implicació de les famílies.

**Crear estratègies i grups de treball multisectorial i multiactor.** Aquests espais ajuden a identificar les causes de la pobresa alimentària, milloren l'eficiència en l'ús dels recursos i ajuts i possibiliten el disseny d'accions a mitjà i llarg termini per atacar els determinants estructurals de la pobresa.

## 2 Promoure i facilitar l'accés als productes de proximitat, de temporada agroecològics, ecològics i de pesca sostenible

### El problema

---

**L'agricultura intensiva** utilitza agroquímics (pesticides, fertilitzants, etc.) i tècniques agràries que desforesten, degraden sòls, contaminen l'aigua, agreugen la crisi climàtica i perjudiquen la salut dels ecosistemes i la dels éssers vius, també dels humans.

Les tecnologies d'emmagatzematge i transport globalitzades fan possible que les poblacions no depenguin de l'agricultura de proximitat i que s'hi consumeixin quotidianament **aliments procedents d'arreu del món**. Això comporta més despesa d'energia i més infraestructures.

La **globalitat del sistema** fomenta relacions injustes a la cadena, i afavoreix les empreses que tenen més poder de compra. El 90% de la transformació, transport i venda d'aliments en l'àmbit mundial el gestionen una trentena d'empreses.

També **disminueix l'autosuficiència dels territoris**, i ens desconnecta dels ritmes estacionals de l'agricultura local.

Segons la FAO, el 31,3% de les pesqueries estan sobreexplotades. A més, **els oceans absorbeixen una gran quantitat de l'escalfament del planeta**, i això acidifica les aigües i hi origina zones mortes. La situació perjudica les comunitats que viuen de la pesca.

## Què podem fer

### Promoure, vendre i comprar productes de proximitat i de temporada.

Les fruites i verdures de temporada és més probable que siguin de cultiu proper, i sense hivernacle. També poden ser més **fresques, gustoses i barates**. Els aliments de proximitat **enforteixen l'economia i la pagesia locals**, afavoreixen la sobirania alimentària, redueixen el requeriment de transport i preserven la cultura alimentària de la nostra zona.

**Comprar a través de circuits curts d'abast moderat.** En aquests circuits hi ha un sol intermediari entre producció i consum (per exemple, una cooperativa de consum, organitzacions de servei a domicili o certes botigues de queviures o fresc), o cap intermediari en el cas de la venda directa (per exemple, a la finca o a mercats de pagès), i tots els actors són petits o mitjans i geogràficament propers. Així, **l'equilibri de forces entre totes les parts** permet preus que afavoreixen la viabilitat de la producció.

A més, aquestes fórmules reconnecten la ciutadania amb l'origen dels seus aliments i enforteixen l'economia local i la confiança entre venedors i compradors.

**Comprar productes agroecològics o ecològics.** L'**agricultura ecològica** no usa pesticides ni fertilitzants de síntesi química, manté la biodiversitat cultivada i no cultivada, no permet conreus ni ingredients transgènics i, com que té cura de tancar els cicles de nutrients als sòls i mantenir-ne la fertilitat, també és una pràctica que millora l'adaptació i la mitigació de la crisi climàtica i combat la crisi d'extinció global.

En el cas de la ramaderia ecològica, els animals s'alimenten de pastures i pinsos ecològics, no se'ls dona antibiòtics ni transgènics i tenen prou espai per viure bé.

En els productes ecològics elaborats es limita l'ús d'additius i auxiliars tecnològics.

L'**agroecologia** comparteix aquestes pràctiques agropecuàries i, a més, es preocupa per **la sostenibilitat i l'equitat en tot el sistema productiu**, i potencia la sobirania alimentària.

Per trobar aquests productes, compra a establiments amb productes ecològics certificats o vincula't a organitzacions que compren a la pagesia agroecològica.

### Calendari d'aliments de temporada

Se'n poden trobar diversos a la xarxa, i cal assegurar-se que siguin calendaris de collita (hi ha comerços que hi posen les temporades de venda).

Comprar als paradistes amb productes locals als mercats municipals.

#### Llibre dels productes de la terra

Les denominacions d'origen i les indicacions geogràfiques protegides certifiquen la zona de producció d'alguns aliments.

### Mercats de pagès a Barcelona: Calendari i ubicacions a Facebook

**Pagesia a casa:** directori d'Unió de Pagesos amb pagesia de Catalunya a qui comprar directament.

**Arran de terra:** cooperativa que dinamitza la transició local agroecològica i manté un directori agroecològic.

**Gastroteca:** portal de la Generalitat amb productors, botigues i restaurants amb productes locals.

**Agrobotigues:** punts de venda de cooperatives agràries, amb productes propis i de proximitat.





### Promoure, vendre i comprar productes de pesca

**sostenible.** Escollim les espècies **de temporada** i les més **autòctones**, i evitem les més **sobreexplotades**; a escala mundial són la tonyina, el salmó de piscifactoria o de l'Atlàntic, les gambes i llagostins de piscifactories tropicals i el peix espasa.

A les etiquetes que hi ha d'haver **a les peixateries**, junt amb cada producte, busquem-hi:

- **Arts de pesca:** gàbies, rastell, nanses, sonsera, tresmall. Evitem sobretot l'arrossegament, que és l'art de pesca més insostenible.
- **Zona de captura:** "Mediterrani" i "Mar Negre i Atlàntic nord-oest". En aquest segon cas, les subzones més properes són "VIII-Golf de Biscaia" i "IX-Aigües portugueses".



#### Turisme pesquer a

**Barcelona:** la Confraria de Pescadors de la Barceloneta ofereix visites guiades al port i a la llotja amb explicacions sobre l'ofici, el sector i els peixos, fent pedagogia sobre les espècies locals menys cotitzades però amb un alt valor culinari.

#### Guia de Greenpeace de peix de temporada

**Aqüicultura ecològica:** el segell de producció ecològica garanteix que a les piscifactories s'apliquen les pràctiques més sostenibles que es coneixen.

**Revista Opcions n. 23:** coneixements i guia pràctica per fer un consum conscient i transformador del peix.

## 3 Adoptar dietes saludables per a les persones i el planeta: amb frescos, sense ultraprocessats

### El problema

Es calcula que **una de cada cinc morts al món** es deu a una alimentació inadequada: dietes altes en calories, sucres afegits, greixos saturats i aliments processats. Aquestes dietes també causen degradacions ambientals que, de retruc, perjudiquen la nostra salut, com ara la contaminació.

S'anomenen ultraprocessats els **comestibles elaborats a partir de parts d'aliments** (fibra, midó, proteïnes, farina, etc.), en algunes ocasions transformades (hidrogenació, refinatge, etc.), i additius (potenciadors del gust, aromatitzants, colorants...). Brioixeria, begudes energitzants, snacks, salsitxes, pizzes, gelats, *nuggets*, postres, etc.

**Com més processament, menys qualitat nutricional.** Molts ultraprocessats generen addicció, perquè contenen sal, sucre o greixos i no sacien la gana sinó que més aviat l'estimulen. A més, són barats i es conserven molt temps.

Als països rics **la majoria de calories que mengem provenen de menjar ultraprocesat**, sobretot a les ciutats i entre les classes més pobres. El màrqueting i la publicitat hi ajuden.

Un consum més alt d'ultraprocesats es relaciona amb **més sobrepès i obesitat, més càncer i més mortalitat**.

Un cas paradigmàtic de diferència abismal en qualitat nutricional i per a la salut: **lactància materna vs. llets artificials ultraprocesades**. A l'Estat, només un 39% dels nadons són alletats fins als sis mesos. Tant les breus baixes de maternitat com el màrqueting de les llets artificials hi tenen molt a veure, tot i que al final la decisió de les mares envers la lactància respon a diversos factors i cal sempre respectar-la.

## Què podem fer

**Fer campanyes per animar al canvi de dieta.** Ja siguin de la societat civil o de les administracions, per exemple, mitjançant ajuts o premis. També es poden desincentivar els aliments insans mitjançant impostos o prohibicions.

Al **Regne Unit**, les campanyes ciutadanes Veg Cities i Peas Please promouen menjar més verdures.

**Fomentar la producció ecològica de vegetals.** Juntament amb persones productores, buscar **fórmules que assegurin la rendibilitat de la seva activitat**. Promoure els horts escolars i per a autoconsum, incrementant alhora els coneixements sobre salut, nutrició i alimentació sostenible.

**Millorar l'oferta d'aliments saludables.** Per exemple, als comerços col·locar la fruita i les verdures als punts de més aflluència i els productes insans als més remots. Les empreses de transformació, posar **més verdures als seus productes**. Als restaurants i menjadors públics **oferir almenys dos plats de verdura** als menús, sobretot als infantils. A les màquines expenedores i *food trucks*, substituir comestibles ultraprocesats per aliments saludables.

La ciutat de Brighton, al **Regne Unit**, va idear un impost voluntari sobre les begudes ensucrades: els comerços en poden cobrar uns cèntims addicionals, i la recaptació es destina a projectes esportius infantils.

**Assegurar l'accés a verdura fresca de qualitat a tothom, i en particular a les persones més vulnerables.** Facilitar l'oferta a **preus assequibles** i també **l'accés a cuines, estris i coneixements i habilitats** per cuinar-la. Proporcionar informació i recursos sobre alimentació i salut a través de serveis socials, atenció primària i escoles.

Als **Estats Units**, els cupons d'ajuda alimentària es poden usar als mercats de productors.

A **Gal·les** hi ha grups de consum que s'organitzen per oferir el fresc a preus assequibles.

Al **Regne Unit** hi ha metges que recepten involucrar-se en horts o cuines comunitàries per millorar la salut física i mental.

**Fer més atractiva l'alimentació saludable.** Per aconseguir-ho, cal involucrar una gran diversitat d'actors i perfils influents en la societat, que ajudin a normalitzar el fet de veure deliciosos els aliments sostenibles. La publicitat hi juga un paper essencial. Vegeu la secció 8.

# 4 Menjar menys i millor carn i derivats

## El problema

El Centre Internacional de Recerca sobre el Càncer considera que **l'excés de consum de carn processada** (embotits, fumats, etc.) **és cancerigen**, i l'excés de consum de carn vermella (porc, vedella, xai, cabra, cavall) probablement també. Menjar-ne en excés es relaciona sobretot amb el càncer de còlon, i també amb **altres malalties** com la diabetis o les cardiovasculars, inclosos els infarts.

A l'Estat **se'n consumeix quatre vegades més** del que recomana la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (màxim 325 grams de carn blanca –aus, conill– i 125 grams de carn vermella o processada cada setmana). A Barcelona, el 78% dels infants d'entre 3 i 4 anys mengen més carn de la recomanada.

La **ramaderia** és la branca del sistema alimentari que més **contribueix a la crisi climàtica**, un 14,5%.

A les granges intensives el bestiar s'alimenta amb pinso cultivat a països llunyans –de manera que es generen també emissions–, el seu sistema digestiu genera metà (un gas amb molt efecte d'hivernacle), i els animals, els productes carnis i els residus es transporten llargues distàncies amb refrigeració, cosa que comporta un gran despesa d'energia. També l'expansió dels terrenys per al cultiu de pinsos o per a pastures contribueix a l'escalfament global, via la desforestació.

La producció de carn de manera intensiva acapara **moltíssims recursos naturals**. Per produir 1 kilogram de carn de vedella calen 7 kilograms de pinso i 15.400 litres d'aigua. En el cas del porc són 4 kilograms de pinso i 6.000 litres d'aigua, i en el cas del pollastre són 2 kilograms de pinso i 4.300 litres d'aigua.

En l'àmbit global, **el consum de carn i derivats va en augment**, sobretot a l'Àsia i especialment en el cas del pollastre i el porc.

La normativa europea per preservar el **benestar animal** en la ramaderia intensiva **es considera insuficient**. A l'Estat, el 82% de les gallines ponedores viuen en una gàbia de la mida d'un foli i no veuen la llum del sol (a diferència de països com Alemanya, Holanda o Àustria, on només un 10% de les gallines viuen així).

## Què podem fer

**Mengem menys carn, sobretot la vermella, la processada i la de producció intensiva.** Els restaurants poden **reduir les porcions** de carn i l'oferta de carnis processats, es pot fomentar l'oferta d'**opcions vegetarianes i veganes** als menús, als esdeveniments, etc. Les institucions poden ajudar a **visibilitzar aquestes accions**.

A **Gant (Bèlgica)**, un centenar de restaurants, una vintena d'hotels i la meitat de la població són vegetarians tots els dijous, que s'ha establert com el dia veggie. A més, es promocionen els establiments vegetarians amb mapes i oferint cursos de cuina vegetariana.

### Escollim carn produïda en sistemes sostenibles.

Són la **ramaderia ecològica, la ramaderia extensiva i els sistemes mixtos de cultiu-ramaderia de proximitat.**

En termes generals, aprofiten els recursos locals de pastures i farratges de cultiu ecològic, requereixen pocs *inputs* externs, crien races pròpies del seu entorn que, per tant, hi estan adaptades (i de retruc mantenen la biodiversitat), i els animals tenen prou espai i bones condicions de vida per no emmalaltir gaire.

Podem comprar aquesta carn com a consumidors i consumidores, podem facilitar que n'hi hagi als mercats i comerços de proximitat, en podem oferir en els restaurants i menjadors col·lectius (escoles, hospitals, residències, etc.), podem organitzar activitats per educar sobre el paper d'aquesta ramaderia en el sistema alimentari...

**#sompastores:** impuls de la ramaderia extensiva, iniciativa de @ramaderescat.

**lacarnedepasto.com:** mapa per localitzar iniciatives de ramaderia extensiva de tot l'Estat.

El segell ecològic estableix normes concretes de la ramaderia ecològica: amb alimentació de més qualitat, amb aliments i medicacions prohibides (com la prohibició dels pinsos elaborats amb cultius transgènics o l'ús d'antibiòtics), amb millors condicions dels estables o patis, i amb més benestar animal, etc.

**Escollim pollastre i ous de producció sostenible.** Se n'han definit quatre **models de cria:** en gàbia, en sòl, camperol i ecològic. En els dos últims els animals estan tot el dia en un espai a l'aire lliure amb vegetació i d'almenys 4 m2 per gallina.

El primer dígit de la numeració dels ous ens indica la forma de cria: 0 ecològica, 1 camperola, 2 en sòl, 3 en gàbia. Als que venen de l'**Estat Espanyol** després hi figura "ES", seguit dels dos dígits del codi postal de la província, tres dígits que identifiquen el municipi i, opcionalment, un codi per a l'explotació agrària.

## 5 Promoure relacions justes a la cadena alimentària

### El problema

El sistema alimentari genera molts llocs de treball urbans i rurals, i per tant té molt **potencial per crear prosperitat per a les persones i els territoris.** Hi ha empreses que fan les coses bé, però actualment també s'hi dona **molta precarietat laboral:** preus de venda baixíssims entre els productors (que són una causa important de l'èxode rural); condicions d'habitatge dolentes i abusos entre els temporers; riscos d'accident laboral en algunes empreses d'indústries com les conserveres, escorxadors o càrnies; treball temporal i bretxa de gènere a l'hoteleria, i salaris baixos a totes les etapes de la cadena.


La temporalitat i els salaris baixos, al sector alimentari i a tot el món laboral, afecten la capacitat de despesa de les famílies en alimentació. És una **despesa més flexible** que d'altres com l'habitatge, i quan els diners escassegen **es tendeix a comprar més calories barates i insanes.**

La precarietat laboral general també origina **"pobresa de temps"** per dedicar-lo a la planificació, compra i preparació del menjar, unes tasques no remunerades, que solen fer dones i que limiten els llocs de treball als quals poden accedir.

El mercat global d'aliments està regit per acords internacionals de comerç que **discriminen els països més pobres** (per exemple, havent d'obrir les seves fronteres i de pagar aranzels per vendre en altres), i molt **dominat per poques empreses** que dictaminen preus i condicions pensant en el rendiment del seu negoci, i no en el dret de les persones treballadores a unes condicions dignes de treball i de vida.

## Què podem fer

**Fomentar l'ocupació de qualitat en el sistema alimentari.** Anar substituint l'explotació i el racisme presents a la cadena alimentària per relacions justes **fa florir un vast terreny de llocs de treball equitatius**. A més, pot ser una **experiència útil en altres sectors**, esborrant així les traves que la precarietat posa a una alimentació de qualitat, i en altres àmbits, ja que **aquestes pràctiques opressives són a l'arrel de totes les desigualtats**. Per exemple, els contractes públics poden **incloure criteris per premiar** les empreses que tinguin condicions laborals de qualitat.




**Agricultural Justice Project i Equitable Food Initiative** són sistemes de certificació dels **Estats Units** que acrediten unes condicions de feina dignes en el sector de l'alimentació. S'utilitzen per fer una compra pública de menjar més ètica i per desenvolupar iniciatives privades més sostenibles.

**Optar per comerços que faciliten relacions més directes entre els actors del sistema alimentari.** Per exemple, els **circuits curts de comercialització** (vegeu la secció 2) o el **comerç de proximitat tradicional**, que inclou les botigues independents de barri i les parades dels mercats municipals. Aquests comerços s'abasteixen per vies majoristes atomitzades, en què el poder negociador es pot balancejar una mica entre tots els actors de la cadena (a diferència de les cadenes de fresc o de supermercats més esteses, en què una sola empresa detallista gegantina decideix els preus i les condicions per a productors i consumidors). Aquestes opcions també **enforteixen l'economia local, el dinamisme i la cohesió social als barris**.

**Donar suport a iniciatives de l'economia social i solidària.** Aquest corrent de l'economia intenta posar el benestar de les persones i el planeta per davant del benefici econòmic, i funcionar de manera democràtica, participativa i transparent. Dins del sistema alimentari, poden entrar en aquesta línia les cooperatives i grups de consum o iniciatives d'economia circular.

**Comprar productes de comerç just.** És un sistema comercial que busca l'equitat, garantint que les iniciatives productores reben un preu just i tenen unes condicions de treball dignes. S'enfoca sobretot a millorar les condicions de vida de comunitats vulnerables de països del Sud global.



**Oxfam, Alternativa 3:** organitzacions que gestionen cadenes comercials d'acord amb aquests criteris.

**Fairtrade:** segell que certifica productes de comerç just.

# 6 Cultivar diversitat al camp, a la taula i als barris

## El problema

En una dieta, la diversitat **aporta riquesa de nutrients i facilita la resiliència** dels ecosistemes agraris i de tot el sistema alimentari. Però va a menys: en l'últim segle s'ha perdut un 75% de la biodiversitat cultivada. A Europa, la meitat de les pomes que es produeixen són de cinc varietats.

Cada cop se'ns ofereix un ventall més ampli d'aliments processats, però **molts tenen composicions molt similars**.

La pèrdua de diversitat al camp, la taula i els comerços d'alimentació contrasta amb l'**increment de diversitat en les interaccions entre persones**; només a Barcelona s'hi parlen unes 300 llengües. Aquesta diversitat cultural aporta una gran riquesa de coneixements i experiències alimentàries, i mostra la importància d'**evitar solucions homogènies** per assegurar l'accés a una alimentació culturalment acceptable.

## Què podem fer

**Destacar la diversitat de plats i productes frescos i de qualitat.** És positiu per conservar la biodiversitat, incrementar la resiliència dels agroecosistemes i reduir el malbaratament alimentari. Un cas il·lustratiu seria el del peix, per combatre la sobreexplotació marina i conservar el patrimoni culinari; a la Barceloneta es pesquen bisu, rata, canana, brötola, sarg, esparrall, malarmat, viret, pagell, cinta o moixina.

**Crear espais individuals i col·lectius on cultivar diversitat alimentària i compartir coneixements.** Trobades al voltant de cuines comunitàries, mercats, festivals... Un dels espais més poderosos i polivalents són els **horts socials, municipals i comunitaris**:

proporcionen aliments frescos i saludables a qui els treballa; teixeixen comunitat, són centres d'intercanvi cultural, intergeneracional i de cures; són una "finestra al camp"; s'hi fa feina física. Per tot això hi ha metges que els recepten per millorar la salut física i mental. A més, tenen beneficis ambientals: si es cultiven de manera agroecològica, sense productes tòxics per a la fauna o les persones, aporten biodiversitat a la ciutat; la pinten de verd; filtren i netegen l'aire, n'absorbeixen CO<sub>2</sub> i absorbeixen aigua de pluja i eviten que es perdi.

**Donar suport a la diversitat de comerços i iniciatives.** Optant pels mercats municipals i les botigues i restaurants independents del barri, el mantenim **heterogeni, ric i viu**. A més, hi podem anar **a peu o en bici**, donem diners a les empreses locals i hi **afavorim l'ocupació**. Aquests negocis es poden impulsar mitjançant associacions, certificacions, recorrent-hi en l'organització d'actes, o a través d'incentius fiscals i de la planificació urbanística i de transport públic.

### Festival de Sopes del Món de Nou Barris.



Cada any hi passen centenars de receptes de sopa. A la ciutat de Barcelona hi ha uns 150 **horts urbans** i uns 355 horts escolars.

A **Barcelona** ciutat hi ha 39 mercats municipals i 7 mercats de pagès.

Un 95% de les persones residents a l'**àmbit metropolità de Barcelona** viuen a menys de 1.000 metres d'un establiment de fruites i verdures fresques, i un 55% en tenen almenys 40 a prop.

La ciutat de **Toronto** ofereix a les persones novingudes gestionar food trucks municipals, com a entrenament per començar el seu negoci.



**Fomentar la col·laboració entre entitats, comerços, mercats i pimes per tenir capacitat per donar resposta a reptes grans o canvis sobtats.** Una fórmula de teixit alimentari divers i cooperatiu serien els *food hubs*, espais on es comparteixen infraestructures físiques i socials i s'usen els recursos de manera més eficient. Iniciatives més petites serien instal·lar cuines industrials a contenidors marítims, mòbils, per encetar un negoci de càtering i servei a esdeveniments comunitaris. Fer servir infraestructures públiques, com les cuines d'escoles o mercats municipals, afavoreix que es creïn aquestes xarxes i es mantinguin obertes i accessibles.

El **food hub The Stop**, al **Canadà**, inclou zona de producció d'aliments i compostatge, forn, cuina comunitària, mercat, menjador social, suport i assessorament per a persones vulnerables, banc d'aliments saludables i grups de suport a dones embarassades.

## 7 Reduir el malbaratament alimentari i els envasos

### El problema

Pel camí des de camp fins als plats **es perd un 25-30% de tots els aliments que es produeixen al món** (uns 1.300 milions de tones). Aquest malbaratament emet un 8-10% de totes les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle.

L'agricultura és responsable d'un 11% del malbaratament alimentari, la indústria alimentària d'un 19%, les botigues i mercats d'un 5%, els restaurants d'un 12% i **les persones consumidores d'un 53%**. A l'Estat es llença menys menjar a les llars de classe baixa, de joves i adults independents, monoparentals i de persones jubilades.

El sistema alimentari fa servir una **quantitat ingent d'envasos i embalatges**. Alguns són necessaris per a la conservació dels aliments o el transport, però molts altres són cosmètics o imposats per les convencions comercials. Els de plàstic són difícils de reciclar.

**El plàstic constitueix un problema ambiental gravíssim.** Amb el que cada minut es llença als mars s'ompliria un camió d'escombraries. Els efectes dels microplàstics sobre la nostra salut són potencialment perjudicials; n'ingerim i n'inhallem per moltes fonts, sembla que sobretot de l'aigua embotellada.

## Què podem fer

**Planificar les compres de menjar.** Anar a comprar amb la llista, i seguir-la. La verdura o fruita amb una aparença no immaculada també pot ser bona.

**Repensar mides i criteris de venda.** Oferir porcions petites o mides modulables (com en la venda a granel), no fer ofertes tipus 2x1, posar productes en oferta força abans que es facin malbé.

**Guardar bé el menjar.** Amb la ventilació i el fred necessaris (de vegades un rebost o lloc fresc pot ser suficient). Passada la data de consum preferent, l'aliment potser haurà perdut gust o olor, però no s'haurà fet malbé.

**Donar les sobres.** Si no donem l'abast a consumir tot el que tenim en bon estat, donem-ho a iniciatives de redistribució de menjar o neveres comunitàries. Els restaurants, fomentar que la clientela s'endugui les sobres a casa.

**Aprofitar el menjar fet malbé.** Potser el podem donar a animals domèstics, o compostar-lo a casa o comunitàriament. Si l'hem de llençar, és molt important tirar-lo a la brossa orgànica.

**Prenguem begudes sense envàs.** Omplir una cantimplora amb aigua de l'aixeta, posar fonts als carrers, a seus empresarials i a edificis públics, tenir una tassa a la feina per usar-la a la màquina del cafè, anar a cellers amb una garrafa per al vi, gots reutilitzables a les festes...

**Comprem sense envasos d'un sol ús.** Portem de casa carretó o cabàs, bosses de roba o compostables per a la fruita i la verdura, i carmanyoles per a les compres a granel, el menjar per endur o les sobres del restaurant.

### Barcelona Estratègia Residu Zero

Guia per evitar el malbaratament alimentari de l'Ajuntament de Barcelona.



# 8 Crear entorns alimentaris sostenibles i empoderadors

## El problema

Cada dia prenem una multitud de decisions sobre com alimentar-nos, i **estan condicionades pel nostre entorn**. Què veiem a casa, al carrer, al mercat, a la màquina expendedora de la feina, al bar. Aspectes polítics, econòmics i socioculturals influeixen sobre quin tipus de menjar està disponible, quan, on, quin aspecte té, quin preu.

Aquest entorn també està condicionat pels nostres **gustos i preferències**, per la nostra **capacitat d'accés** en termes físics i econòmics, per quines opcions ens són més convenients donades **les nostres activitats diàries**.

Les ciutats s'han convertit en **entorns alimentaris obesogènics**. Hi són omnipresents els estímuls cap a l'alimentació inadequada, que d'altra banda s'adapta a tots els horaris i estils de vida urbans perquè es pot consumir mentre ens desplaçem o fem altres activitats. Enmig d'aquest ambient, l'educació per l'alimentació sostenible perd efectivitat.

Un de cada quatre euros que es gasten en publicitat van a anuncis d'alimentació. A l'Estat espanyol **un 77% dels anuncis són d'aliments inadequats**, i un 46% d'aquests són de productes que segons l'OMS no s'haurien de publicitar. A més, molts espots reproduïxen estereotips de gènere i cànons de bellesa que poden conduir a trastorns alimentaris perjudicials.

**L'etiquetatge dels aliments desorienta** més que no pas informa i ajuda les persones a prendre decisions de compra. Un alt percentatge de persones no entenen les etiquetes, que tanmateix contenen aspectes nutricionals que condicionen les decisions.

## Què podem fer

**Incorporar l'alimentació sostenible en el disseny de les ciutats.** La planificació urbanística és una eina essencial, per exemple, per protegir i promoure l'agricultura urbana i periurbana, limitar l'obertura d'establiments d'ultraprocessats en entorns escolars o exigir una avaluació d'impacte sobre la salut per concedir llicències d'activitat a comerços i restaurants. Cal que l'entorn visibilitzi l'alimentació sostenible i la presenti com l'opció més senzilla i volguda; cal transformar físicament les ciutats.

**Clarificar la informació que dona l'etiquetatge.** El sistema de semàfor Nutri-Score va en aquesta línia. Hi ha restaurants, cafeteries de seus empresarials, botigues o aplicacions mòbils que donen informació que manca a les etiquetes.

A **Melbourne** hi ha semàfors a tot el menjar i begudes que se serveixen als centres d'oci i actes municipals, incloent-hi les màquines expendedores.

**Transformar la publicitat alimentària.** Promocionar o publicitar l'alimentació sostenible a centres socials i de salut, escoles, espais publicitaris de la televisió o el transport públic, o les xarxes socials. Limitar o prohibir els anuncis de menjar insà.

A **Londres** no estan permesos els anuncis d'aliments no saludables al transport públic.

**Posar el màrqueting a favor.** Tant per fomentar l'alimentació sostenible com per desincentivar la insana.

Als restaurants de **San Francisco**, si els menús infantils no compleixen uns estàndards nutricionals mínims no s'hi poden regalar joguines.

# 9 Transformar el sistema alimentari amb totes i per a totes

## El problema

Actualment, les decisions de la ciutadania sobre com ens alimentem estan força limitades al carretó de la compra i molt indirectament via el vot en les eleccions. Costa influir sobre decisions com, per exemple, si s'obre un altre establiment de menjar ràpid al costat d'una escola.

Els **interessos de les grans corporacions** que controlen el sistema alimentari, que tenen volums de negoci multimilionaris, **han dificultat implementar polítiques públiques** i recomanacions per transitar cap a una alimentació sostenible.

Però, donada la creixent evidència dels perjudicis que causa una mala alimentació a la nostra salut i a les arques públiques, **cal democratitzar la construcció d'entorns alimentaris sostenibles** i donar més sobirania alimentària a les persones.

**La participació de la ciutadania** és especialment important tenint en compte el volum de negoci que representa la cadena alimentària.

## Què podem fer

**Incloure l'alimentació sostenible dins de l'oferta formativa** i també com a element curricular en diferents espais formatius formals, des d'escoles de primària i secundària, fins a escoles que ensenyen nutrició i cuina. A més, els **espais d'educació no reglada ofereixen també oportunitats** per compartir informació sobre el sistema alimentari.

A **Catalunya** hi ha la Càtedra d'Agroecologia de la Universitat de Vic i el Postgrau de Dinamització Local Agroecològica a la UAB.

**Contribuir activament a educar** per fer de l'alimentació sostenible una realitat.


**Fer anàlisis comunitàries dels entorns alimentaris.** Per identificar les demandes locals i les fortaleses i debilitats dels barris. Aquestes anàlisis són essencials per frenar processos de gentrificació alimentària.

**Implicar les persones no només com a consumidores, sinó com a agents socials i polítics.**

Crear espais formals com ara consells alimentaris (espais de deliberació entre diferents actors per definir polítiques alimentàries), processos participatius per elaborar estratègies alimentàries, espais oberts de participació i reflexió, etc. Aquests espais han de ser **inclusius i empoderadors per a tothom** i han de **promoure l'equitat**; els horaris i els llocs de participació s'han de determinar des d'aquesta sensibilitat.

A **Baltimore** hi ha persones assessores veïnals d'equitat alimentària, que aconsellen el govern local en temes alimentaris.

**Idear iniciatives per implementar el principi “Res sobre nosaltres sense nosaltres és per a nosaltres”.** Així es poden recollir fets, evidències, coneixements que el personal tècnic (qui no visqui les circumstàncies en primera persona) no té. Per exemple, relatar què se sent quan ets adolescent i pateixes pobresa alimentària en primera persona. Aquestes aportacions són clau per trobar i desenvolupar **solucions efectives en contextos reals**, a més d'empoderar les comunitats i donar-los incidència política.



*Centre de Política Alimentària: Com l'experiència viscuda pot fer polítiques alimentàries més efectives i equitatives per afrontar els grans reptes del sistema alimentari?*

Informe (en anglès) del City Food Symposium 2018, **Londres**.



[alimentaciosostenible.barcelona](http://alimentaciosostenible.barcelona)