



# Com crear una recepta més sostenible?

En aquest document s'explica el significat de les puntuacions de la CALCUTECA i s'ofereixen consells per millorar els paràmetres escollits i fer una recepta més sostenible.

## Puntuacions de la recepta

Busca la teva puntuació per descobrir com millorar!

- 1-3** Vols dir que t'hi has fixat gaire? Aquesta recepta deu ser molt bona, però hauria de tenir en compte els criteris ambientals. Llegeix els consells que et proposem a continuació per millorar!
- 4-6** No està malament del tot, però val la pena que facis una ullada als consells que et donem a continuació per millorar els diferents paràmetres triats.
- 7-9** Molt bé! Sembla que has escollit a consciència. Llegeix els consells següents per acabar de perfeccionar la teva recepta i fer-la encara més sostenible!
- 10** Enhorabona! Has fet la recepta més sostenible possible! Sempre podem millorar alguns aspectes, així que t'animem a consultar els nostres consells i a continuar per aquest camí.

## Consells per millorar els diferents paràmetres

### 1. Petjada de carboni (kg de CO<sub>2</sub> per persona)

La petjada de carboni en CO<sub>2</sub> equivalent és una mesura utilitzada per equiparar fàcilment l'impacte dels diferents gasos amb efecte d'hivernacle. Una petjada de carboni més gran indica una contribució també més gran a l'acceleració del canvi climàtic.

- ✓ **De proximitat.** La distància que ha de recórrer un aliment i el mitjà de transport que utilitza per fer-ho influeixen de manera significativa en la seva petjada de carboni. *Descobreix l'origen dels aliments a la seva etiqueta i aposta pels que es produeixin al més a prop possible. També pots buscar el segell [“Venda de proximitat”](#) de la Generalitat de Catalunya.*
- ✓ **Sense envasos.** La producció d'envasos suposa un cost energètic i ambiental i, per tant, té associada una petjada de carboni, sobretot en el cas dels envasos de plàstic. *Compra a granel i utilitza bosses i envasos reutilitzables (com carmanyoles o pots). En cas de no poder evitar generar un residu, llença'l al contenidor corresponent.*

- ✓ **De temporada.** Quan es cultiven fora de temporada, les fruites i les verdures necessiten una aportació externa d'energia, per exemple, per controlar la temperatura o la llum del lloc on creixen, i això comporta un cost energètic molt elevat. A més a més, un aliment de temporada sempre és més fresc i té més nutrients, més bon gust i millor textura. *Consulta en aquest [calendari](#) quines són les fruites i les verdures de cada temporada i utilitza-les en les teves receptes. Comprar una cistella amb productes de pagesos de proximitat pot ser una bona opció. (Aquí pots trobar diverses alternatives: [https://pamapam.org/ca/abastiment/.](https://pamapam.org/ca/abastiment/))*

## 2. Petjada hídrica (litres per persona)

La petjada hídrica, que es mesura en litres, és la quantitat d'aigua consumida ([aigua blava](#)) al llarg del cicle de vida de cada aliment. Alguns necessiten més aigua que d'altres per ser produïts i aquí t'expliquem algun truc per saber quins són:

- ✓ **Més verdures, menys carn.** Les fruites i les verdures tenen una petjada hídrica molt més baixa que els productes de la indústria ramadera, ja que a l'aigua consumida per l'animal cal afegir-hi també l'aigua destinada al cultiu del seu aliment. *Consumeix proteïnes vegetals; pots obtenir-ne, per exemple, dels llegums. Són una bona alternativa a les proteïnes animals i, a més, són més sanes i econòmiques!*
- ✓ **Menys ultraprocessats.** Per elaborar i transformar els aliments processats, i sobretot els ultraprocessats, cal molta aigua. *Compra aliments no processats: són més sans i, alhora, disminuiràs la teva petjada hídrica!*
- ✓ **A granel.** Tots els processos de producció, també en el cas dels envasos, necessiten consumir aigua; per tant, tenen associats una petjada hídrica. Per exemple, per fabricar una ampolla d'aigua de plàstic d'1 litre cal gastar 4 litres d'aigua! *Minimitza els envasos: compra a granel i utilitza bosses i envasos reutilitzables (com carmanyoles o pots). En cas de no poder evitar generar un residu, llença'l al contenidor corresponent.*

## 3. Ús del sòl (m<sup>2</sup> per persona)

El concepte ús del sòl fa referència al terreny necessari per produir un aliment i a la superfície que cal per desenvolupar-hi totes les activitats productives que hi estan associades. També inclou l'impacte que pot generar aquesta ocupació del sòl. S'expressa en metres quadrats anuals de cultiu equivalent.

- ✓ **Més verdures, menys carn.** L'extensió de conreu que necessita la indústria de la ramaderia en comparació amb la de l'agricultura és immensa, ja que els cultius destinats a l'alimentació animal, com la soja, els pinsos o els farratges, ocupen grans extensions. *Menjar proteïnes d'origen vegetal, com les que ens proporcionen els llegums, és una alternativa a la carn molt sana i sostenible!*

✓ **De proximitat.** El transport dels aliments, ja sigui en vaixell, en camió o en tren, consumeix una gran quantitat d'energia i, per tant, se'n calcula l'ús del sòl equivalent. A més a més, es compta l'espai ocupat per totes les infraestructures que necessita, com les vies, els magatzems o les carreteres. La refrigeració dels productes durant el transport o l'emmagatzematge són una altra font de consum energètic important que també incrementa l'ocupació del sòl.

*Fixa't d'on ve el que menges!*

✓ **Ecològic.** En comparació amb els productes agrícoles que utilitzen adobs químics i fitosanitaris, els productes ecològics contaminen molt menys l'entorn i, especialment, el terreny on es cultiven. Així, malgrat que uns i altres ocupen la mateixa quantitat de sòl, els ecològics són de més qualitat i generen menys impacte.

*Compra aliments que estiguin identificats amb els [segells de producció ecològica!](#)*

#### 4. Residus (grams per persona)

La CALCUTECA indica els grams de residus per persona que has generat elaborant la teva recepta. Sovint, quan comprem aliments no comprem només menjar, sinó també una gran quantitat d'envasos, bosses i embolcalls que ens emportem cap a casa.

✓ **A granel i en envasos grans.** Un sol envàs, més gran, sempre és més fàcil de reciclar que molts de petits. Però, si no se'n genera cap, encara millor! Alguns tipus d'envasos són difícils de reciclar i, a més, gairebé mai no s'aprofita el 100 % dels materials originals que els componen. A les botigues de barri és més fàcil trobar aliments a doll que no pas a les grans superfícies comercials.

*Sempre que puguis, compra a granel, utilitzant envasos reutilitzables com ara carmanyoles i bosses de tela.*

✓ **Envasos de cartró i vidre, millor que de plàstic.** La petjada de carboni dels envasos de plàstic és més elevada que la dels envasos de cartró o de vidre, ja que el reciclatge d'aquests dos materials és molt més eficient. També cal evitar comprar envasos fets amb més d'un material, com els brics.

*No tots els envasos generen la mateixa petjada. Reflexiona-hi quan compres productes envasats!*

✓ **Menys ultraprocessats.** Per tal de fer-los més atractius a les persones consumidores, els aliments ultraprocessats estan envasats, sovint amb embolcalls innecessaris de colors llampanants o dissenys cridaners.

*No et deixis enganyar: compra amb el cap!*

**Evita el malbaratament alimentari!** Com has pogut comprovar, tots els aliments generen impacte. Malbaratar-los és menysprear els recursos naturals, socials i econòmics que s'hi han destinat. El model de consum actual ens amaga el valor real dels aliments darrere d'ofertes 2x1 i de preus molt baixos.

*Si has de cuinar per a moltes persones, fes un bon càlcul de les [racions](#). Planifica el que compres, vigila com ho emmagatzemes al rebost o [a la nevera](#), gestiona les sobres i valora els aliments!*

Amb tots aquests consells, segur que la propera recepta que facis serà més sostenible! Pensa en el valor del menjar i reflexiona abans d'anar a comprar!

Si vols més informació sobre els impactes del sistema alimentari, t'animem a participar en l'activitat [La recepta que canvia el món](#).