Guia de bones pràctiques per a la prevenció del malbaratament alimentari

C3/V1
Consorcio Plan Zonal Residuos

GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA veu

Índex

1. Què és el malbaratament alimentari? Pàg. 4

2. Sabies què...? Pàg. 5

3. Bones pràctiques: Pàg. 6

3.1. Bones pràctiques abans de cuinar Pàg. 7
3.1.1 El menú de la setmana Pàg. 7
3.1.2 Planifica la compra Pàg. 8
3.1.3 Què fer després de la compra Pàg. 9

3.2 Bones pràctiques en la cuina Pàg. 11
3.2.1 Cuina el que vages a menjar Pàg. 11
3.2.2 Tècniques de conservació Pàg. 13

3.3 Bones pràctiques després de cuinar Pàg. 15
3.3.1 Idees per a reutilitzar les teues sobres Pàg. 16
3.3.2 Com reciclem els residus alimentaris? Pàg. 19

3.4 Bones pràctiques en esdeveniments i reunions familiars Pàg. 20

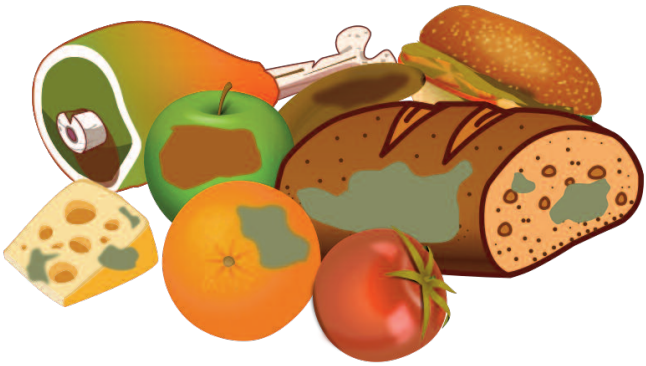
3.5 Bones pràctiques per a activitats d'hostaleria Pàg. 21

1. Què és el malbaratament alimentari?

El malbaratament alimentari es defineix com aquells aliments segurs i nutritius, inicialment destinats al consum humà, que són rebutjats o utilitzats de forma alternativa (no alimentària) al llarg de les cadenes de subministrament alimentari.

Què es considera malbaratament?

Es considera malbaratament alimentari les fruites i hortalisses que per presentar formes o aparences estranyes no són consumides, els aliments que es desbaraten per conservació inadequada, els productes amb data de caducitat sobrepassada,etc.



Què NO es considera malbaratament?

No es considera malbaratament les parts no comestibles que s'eliminen durant els processos de transformació i preparació del menjar com a pelades, ossos, espines de peix, vísceres, corfes d'ous, etc.

2. Sabies què...?

- S'estima que es desaprofiten anualment 1.300 milions de tones d'aliments en el món, dels quals 7,7 corresponen a l'estat espanyol (1,23 corresponents a les llars espanyoles).
- El 42% del malbaratament alimentari mundial procedeix de les llars, mentre que en l'estat espanyol el malbaratament procedent de llars és d'un 16%.
- En 2017 es van tirar al fem, en les llars espanyoles, 1.229 milions de kg d'aliments i begudes, dels quals 1.075 milions van correspondre a productes sense utilitzar i 154 milions a aliments cuinats.
- Els residus alimentaris generen gasos d'efecte d'hivernacle i s'estimen en 3.300 milions de tones equivalents de CO_2 anuals.
- Es destinen 250 km^3 d'aigua a produir aliments que es perden o es malgasten.
- El 28% de la superfície agrícola del món s'utilitza per a produir aliments que es perden o es malgasten.
- Només un baix percentatge dels aliments malgastats és compostat, el compostatge domèstic podria arribar a desviar 150 kg de residus d'aliments per llar a l'any.
- Els països en desenvolupament pateixen més pèrdues d'aliments durant l'etapa de producció agrícola, mentre que a les regions d'ingressos mitjans i alts, el malbaratament tendeix a ser major a nivell del comerç al detall i el consum.

3. Bones pràctiques

No som conscients del volum de menjar que tirem al fem, és per això que amb aquesta guia volem proporcionar als ciutadans i a les activitats generadores de residus alimentaris, com poden ser escoles, residències, xicotets bars i restaurants, una sèrie de bones pràctiques a seguir per a reduir el malbaratament d'aliments.

Una bona acció per a començar a minimitzar el balafiament d'aliments en el nostre dia a dia és analitzar i controlar tot el menjar que es tira al fem, especificant en cada cas els motius de la deixalla de l'aliment.

Per a iniciar aquesta anàlisi us proposem respondre a aquestes preguntes diàriament durant una setmana:

- Quant menjar tires?
- Quin tipus de menjar?
- Quin és el motiu pel qual es tira?
- Quants diners podria haver estalviat si no haguera tirat aquestos aliments?

Aquesta guia pretén proporcionar consells i idees per a intentar donar solució als problemes diaris de malbaratament d'aliments, o com a mínim minimitzar-ho. Per això hem volgut dividir la guia en tres apartats:

- Bones pràctiques abans de cuinar.
- Bones pràctiques en la cuina.
- Bones pràctiques després de cuinar.

3.1 Bones pràctiques abans de cuinar

Per a poder iniciar l'anàlisi i la reducció del malbaratament alimentari és important planificar, així que abans de comprar dedica un temps a pensar què menjaràs aqueixa setmana, què tens en el rebost i què necessites comprar.

Planificar un menjar de malbaratament zero és una idea per a modificar les nostres conductes diàries i reduir substancialment la quantitat de desfets que produïm. En un menjar de malbaratament zero, l'objectiu és reduir de manera significativa, i amb el temps eliminar per complet, la quantitat de deixalles alimentàries.

Els menjars de malbaratament zero poden ser organitzats per qualsevol, i poden dirigir-se a diferents tipus de públics: xiquets d'escoles, ciutadans, empleats o uns altres. Per a això, és necessari comptar amb una planificació adequada i les eines idònies.

A continuació destaquem algunes idees.

3.1.1 El menú de la setmana

Un menú setmanal pot entendre's com una cosa molt laboriosa o difícil d'organitzar, però amb temps i dedicació podem planificar el menú de la setmana de manera adequada. A més això ens ajudarà a comprar més eficientment i per tant, estalviar.

Planificar el menú setmanal ens ajuda també a seguir una alimentació saludable i sostenible. Els experts en nutrició recomanen realitzar com a mínim cinc menjars al dia, així que proposem planificar un menú setmanal tenint en compte els següents menjars: desdejuni, migdia, menjar, berenar i sopar.

A més dels cinc menjars diaris els experts nutricionistes també recomanen portar una dieta equilibrada, et recomanem que consultes la taula de racions recomanades que trobaràs més endavant, en el punt 3.2.1 d'aquesta guia.

3.1.2 Planifica la compra

Planificant la teua compra pots arribar a evitar una gran quantitat d'aliments que més endavant podrien acabar sent desaprofitats, per a això es necessita una labor prèvia d'organització i planificació, sempre és important ajudar-se de la planificació del menú setmanal.

Per a planificar la teua compra hauràs de tindre en compte les quantitats d'aquells productes que necessitaràs, a més de tindre presents tots aquells productes que ja tens a casa. És important dedicar interès a la compra dels aliments, ja que és el moment en el qual triarem les opcions més adequades i nutritives per a nosaltres mateixos i per a la nostra família.

Fes una llista de la compra i una vegada a la botiga et recomanem que seguisques aquests consells:

- Compra solament el que hages escrit en la llista.
- Compra amb cap, no amb la vista.
- Abans de comprar revisa la data de caducitat o consum preferent.
- No et deixes enlluernar per ofertes irresistibles i regals associats, moltes vegades no es consumeix tot i ens acaba eixint més car.
- Consumeix productes locals i de temporada.

Què diu exactament la data de caducitat?

Data de caducitat: data en la qual el productor deixa d'estar compromès amb la seguretat. Es tracta d'informació del fabricant.

Data de consum preferent: a partir d'aquesta data el producte perd les seues qualitats organolèptiques (textura i sabor) però continua sent saludable.

3.1.3 Què fer després de la compra?

Bona part del menjar que acabem tirant al fem es genera per una mala conservació dels aliments. En general, no guardem correctament els aliments dins de la nevera o el congelador i no dominem prou les diferents tècniques de conservació d'aliments.

Una forma eficaç per a dur a terme una reducció major dels malbaratataments alimentaris és ordenar tots els productes que hàgem comprat segons les necessitats, a més de tindre en compte la distribució adequada dels aliments segons les seues característiques de conservació perquè aquestos tinguen una durabilitat major.

Aquestos són alguns consells per a conservar millor els teus aliments:

- Revisa les dates de caducitat del rebost/nevera i ordena els productes segons aquesta, els que vagen a caducar abans situa'ls davant.
- Separa algunes fruites que fan madurar unes altres, com per exemple els plàtans i les pomes.
- L'embotit curat i en peça sencera és millor penjar-lo en un espai fresc i sec.
- Guarda els aliments en la nevera en recipients tancats.
- Conserva els formatges tendres o cremosos en un recipient ben tancat o embolicats en film (preferiblement en un recipient reutilitzable, evitant amb això la generació d'un residu procedent de l'ús del film).

També és molt important ordenar correctament els aliments dins de la nevera ja que cada espai té unes condicions de temperatura adequades per a la conservació d'uns aliments o uns altres.

A continuació indiquem una distribució d'aliments que et pot ser de molta utilitat:

1 - PART SUPERIOR 8 ºC aprox.
Productes ja cuinats, sobres i pastissos.

2 - PPART INTERMÈDIA IINFERIOR 5ºC / 2ºC aprox
Productes lactis (nata, iogurts i formatges), embotits i aliments peribles a curt termini (carn, peix i mariscos).

3 - COMPARTIMENTS 8ºC
Fruites, verdures i herbes fresques.

4 - Ous, melmelada i mantega.

5 - Mostassa, salses i conserves.

6 - Vi, sucs, llet i begudes.

3.2 Bones pràctiques en la cuina

El temps que dediquem a cuinar és també un bon moment per a dur a terme bones pràctiques que eviten el malbaratament d'aliments. Proposem algunes accions per a organitzar-se en la cuina com preparar les racions justes que menjarem i realitzar diferents tècniques de conservació d'aliments.

3.2.1 Cuina el que vages a menjar

Un dels elements que tenim que tindre en compte a l'hora d'evitar el malbaratament de menjar durant la seua preparació és ajustar les quantitats dels ingredients i evitar fer de més, sobretot si no disposem de congelador o d'espai per a poder emmagatzemar-ho.

A vegades podem cuinar de més però només en aqueixos casos en els quals prevegem disposar d'un mateix plat per a diversos dies o congelar-lo. Quan ens posem a cuinar és important preparar els ingredients amb antelació i traure o descongelar les quantitats justes que requereix la recepta.

A continuació mostrem una taula amb les racions recomanades per a una persona adulta segons el tipus d'aliment, aquesta taula pot ajudar-te a ajustar les teues racions.

Grups d'aliment	Freqüència recomanada	Pes de cada ració
Llet i derivats	2-4 racions/dia	200-250 mL llet 200-250 g iogurt 40-60 g formatge curat 80-125 g formatge fresc
Pa, cereals, cereals integrals, arròs, pasta, creïlles	4-6 racions/dia	40-60 g pa 60-80 g de pasta, arròs 150-200 g creïlles
Verdures i hortalisses	≥ 2 racions/dia	150-200 g
Fruites	≥ 3 racions/dia	120-200 g
Oli d'oliva	3-6 racions/dia	10 mL
Llegums	2-4 racions/setmana	60-80 g
Fruits secs	3-7 racions/setmana	20-30 g
Pescats i mariscos	3-4 racions/setmana	125-150 g
Carns magres, ocells	3-4 racions/setmana Alternar el seu consum	100-125 g
Ous mitjans	3-4 racions/setmana	53-63 g
Embotits i carns grasses	Ocasional i moderat	
Margarina, mantega, brioixeria	Ocasional i moderat	
Dolços, snacks, refrescos	Ocasional i moderat	

3.2.2 Tècniques de conservació

Existeixen tècniques que porten anys utilitzant-se i que ens poden ser molt útils per a conservar aquells aliments dels quals disposem en excés com poden ser els productes de temporada.

A continuació us indiquem un parell d'elles:

Conserves de fruita madura

Un mètode molt comú de conservar la fruita madura i evitar que es faça malbé és realitzar conserves, com per exemple melmelades. Les melmelades són conserves embotellades de fruita cuita amb sucre.

Com preparem una melmelada?

INGREDIENTS

- 500 g de fruita.
- 200/250 g de sucre.
- El suc de mitja llima

ELABORACIÓ

Netegem bé la fruita i la tallem, depenent del tipus de fruita també serà necessari pelar-la. Mesclem els diferents ingredients i ho posem en una olla al foc. Es remou constantment a foc lent fins a aconseguir una textura de gelatina. En funció de la textura que preferim es pot triturar o no. Es col·loca en pots de vidre i s'esterilitza al bany maria durant 15 minuts.

Adobats de verdures

Aquesta tècnica es va iniciar fa milers d'anys per a allargar la vida útil dels aliments i ens permet disposar de determinades verdures fora de temporada.

INGREDIENTS

- Verdures com a carlotes, raves, coliflor, vitets.
- ½ got d'aigua.
- ¼ got de vinagre blanc.
- 1 cullerada de sucre.
- 1 cullerada de sal.

ELABORACIÓ

Una vegada tenim les verdures pelades i tallades, les posem en un pot de vidre amb l'aigua, el vinagre, la sal i el sucre.

3.3 Bones pràctiques després de cuinar

Encara que hàgem aplicat bones tècniques de prevenció del malbaratament alimentari tant en la planificació com en el moment de cuinar, és possible que havent dinat ens sobren determinats aliments.

Hi haurà aliments que podrem conservar tal qual en la nevera o congelador per aconsumir un altre dia de la setmana. En aquests casos recorda:

- Espera al fet que estiguen freds i guarda els aliments en la nevera en recipients tancats i indicant la data.
- Ordena'ls en la nevera per prioritat de consum.
- Revisa periòdicament el congelador.

Però també hi haurà sobres dels nostres plats als quals haurem de fer un volt per a poder consumir-los, amb una miqueta d'imaginació es poden fer moltes receptes riques i originals, i utilitzar algunes parts d'aliments que sovint rebutgem.

A continuació mostrem algunes.

3.3.1 Idees per a reutilitzar les teues sobres

CROQUETES D'ARRÒS

INGREDIENTS

- Sobres d'arròs d'un altre dia, pot ser arròs blanc o d'un altre tipus.
- Un ou.
- Restes de formatge.
- Pa rallat.
- Oli.

ELABORACIÓ

Mesclem l'arròs fred de la nevera en un bol amb l'ou fins que tot quede com una massa, a continuació afegim una cullerada de pa ratllat i una altra de formatge. Una vegada tenim la massa, agafem una miqueta, li donem forma i l'arrebossem amb pa ratllat. Per a acabar només cal fregir-les una miqueta fins a daurar-les.

PELLS DE CREÏLLA I ALBERGÍNIA FREGIDES

INGREDIENTS

- Pells de creïlla i d'albergínia.
- Oli.
- Sal i pebre.

ELABORACIÓ

Reservem les pells de creïlles i albergínies per a fregir-les en abundant oli d'oliva. Llavem les pells, les assequem i fregim. Utilitzem paper de cuina per a retirar l'excés d'oli i salpebrem.

CREMA DE FULLES DE CARLOTA O RAVE

INGREDIENTS

- 1 manoll de raves o fulles de carlota.
- 1 ceba.
- 2 creïlles.
- Oli.
- Aigua.
- Sal i pebre.

ELABORACIÓ

Llavar bé totes les verdures. Pelar les creïlles i bullir-les tallades en daus. Tallar la ceba en xicotets trossos i sofregir a foc lent en una paella amb una miqueta d'oli. Afegir les fulles dels raves/carlotes una miqueta trossejades i deixar que s'ablanisquen una miqueta. Triturar en un got alt les creïlles amb una miqueta d'aigua de l'ebullició, la ceba i les fulles dels raves. Afegir sal i pebre al gust. Podem afegir a cada plat una miqueta de formatge i trossets de pa torrat per damunt.

TRUITA D'ESPAGUETIS

INGREDIENTS

- Espaguetis blancs o amb salsa sobrants d'un altre menjar.
- 6 ous.
- Restes d'embotit.
- Restes de formatge.
- 1 cullerada de mostassa (opcional).

ELABORACIÓ

Batem els ous i afegim la cullerada de mostassa. Tallem en trossos xicotets les restes d'embotit i ratllem el formatge. En un bol incorporem els ous amb l'embotit, el formatge i els espaguetis i el mesclem bé. En una paella posem una miqueta d'oli i fem la truita.

PASTÍS DE PA DUR I BRESQUILLA

INGREDIENTS

- 400g de pa dur.
- 200ml de llet.
- 1/2l de crema pastissera.
- 1 llanda de bresquilla en almívar.

ELABORACIÓ

Es posa en remull el pa dur, amb l'almívar i la llet. Quan està bla, es pasta amb les mans i es posa en un motle, el qual hem pintat amb oli. S'afegeix damunt la crema pastissera i després col·loquem les bresquilles (també es pot afegir qualsevol altra fruita) i es fica en el forn a 180 graus uns 40 minuts.

3.3.2 Com reciclem els residus alimentaris?

Els residus alimentaris que generem i que no puguem aprofitar en altres receptes haurem de depositar-los en el contenidor marró de la recollida selectiva per al seu posterior tractament i aprofitament del compost.

Quins residus depositem en el contenidor marró?

- Restes de fruita i verdura.
- Restes de carn i peix.
- Corfes d'ous, marisc i fruita seca.
- Restes de cafè i bosses d'infusions.
- Escuradents de fusta i taps de suro.
- Paper de cuina i tovallons taques amb restes alimentàries.
- Xicotetes restes de poda.

Una altra alternativa és realitzar compostatge domèstic. Existeixen diferents tipologies i models de compostadores que es poden adaptar a les teues necessitats en funció de l'espai que tingues a casa, de si disposes o no de jardí o hort, etc. El compostatge domèstic et permetrà aprofitar aqueixos malbaratamants alimentaris que no has pogut consumir i obtindre abonament de qualitat per al teu hort o jardí.

3.4 Bones pràctiques en esdeveniments i reunions familiars

Els esdeveniments i reunions familiars com aniversaris, les festes nadalenques o altres dates assenyalades són un moment molt interessant per a posar en pràctica alguns dels consells i recomanacions que hem recollit en aquesta guia.

Hi ha alguns aspectes que caldrà tindre en compte a l'hora de preparar el menjar per a aquest tipus d'esdeveniments:

- **Nombre de convidats**

Convé saber amb antelació quanta gent assistirà al menjar per a poder planificar així la compra i les racions que cal cuinar.

- **Al·lèrgies, intoleràncies, gustos**

És important tindre en compte si algun comensal té alguna al·lèrgia o intolerància per a poder ajustar el menú a les necessitats i gustos de tots. Així ens evitarem desperdiciar aliments perquè algú no puga menjar-los o haver de preparar menús diferents.

- **Revisar el rebost**

Abans de pensar en el menú i realitzar la llista de la compra és recomanable revisar el rebost per si tenim algun aliment en excés que puguem utilitzar i que ens puga servir com a base del nostre menú.

- **Pensar en reutilitzar les sobres**

A l'hora de dissenyar el menú s'ha de tindre en compte que és possible que hi haja sobres i és important pensar en la manera d'aprofitar-les. Internet està ple de receptes sanes i apetibles, i si no sempre pots donar regna solta a la teua imaginació.

3.5 Bones pràctiques per a activitats d'hostaleria

Els bars i restaurants, serveis de servei d'àpats, menjadors escolars i d'altres centres com a residències o hospitals, són uns dels punts on es generen grans quantitats de malbarataments alimentaris.
Aquesta guia proposa un llistat de bones pràctiques a seguir per part d'aquest tipus d'activitats per a minimitzar al màxim possible els residus alimentaris que es destinen al contenidor marró.

Per a poder posar en pràctica els consells de la guia, en primer lloc és important determinar en quin moment i lloc es generen els residus alimentaris, conèixer el punt del qual partim. Per a això proposem la realització d'una auditoria del malbaratament alimentari. En aquesta auditoria es proposa analitzar els següents aspectes d'una cuina:

- **Identificació dels espais**

Localitzar els espais on es poden produir pèrdues, com per exemple la recepció de mercaderies, les cambres frigorífiques, la línia de cuina calenta, la línia de cuina freda, etc.

- **Identificació dels processos**

Identificar els diferents processos en els quals es pot generar malbaratament com la recepció de mercaderies, la conservació, la preparació, el servei de sala, etc.

- **Identificar les quantitats generades**

És important quantificar els malbarataments generats per a conèixer d'on partim. Preferiblement ho quantificarem en pes, per a això serà necessari disposar de recipients i bàscula, i portar un registre dels pesatges.

- **Identificar el tipus de menjar**

És important saber quin tipus de menjar tirem amb més freqüència, si son matèries primeres, preparacions, plats elaborats, etc...

• **Identificar les possibles causes del malbaratament**
Determinar quines són les causes més freqüents que suposen la generació de residus alimentaris com per exemple l'envasament defectuós, la temperatura de conservació, la caducitat de l'aliment, restes del plat servit, etc.

Una vegada realitzada l'auditoria, cada centre disposarà de la informació necessària per a saber en quins punts i sobre quin tipus d'aliments ha de destinar els seus esforços.

Recorda els següents consells:

- Planificar les compres.
- Conservar correctament els aliments.
- Ajustar les racions.
- Aprofitar les sobres.

Per a minimitzar els residus alimentaris és important també comptar amb la col·laboració de tots els implicats, treballadors, com el personal de cuina i el de sala, i els propis clients. Per a això és necessari formar i conscienciar al propi personal en bones pràctiques en la cuina, en habilitats per a la creació de plats amb restes cuinades, etc.

Pel que respecta als clients s'ha de fomentar la possibilitat que es puguen portar les restes de menjar que no hagen pogut acabar-se bé perquè la ració era molt abundant o perquè no tenien més gana. Si se'ls dóna la possibilitat de portar-se les sobres en algun tipus de recipient o carmanyola, reduïm els aliments aprofitables que van a l contenidor marró.

I si encara així continuem generant malbaratament alimentari? Existeixen possibilitats de donació d'aliments, tant al propi personal de l'establiment com a entitats amb finalitats socials.

Guia de bones pràctiques per a la prevenció del malbaratament alimentari

El malbaratament alimentari genera cada any milers de tones de residus d'aliments que es podrien haver aprofitat.
Està a la nostra mà reduir aqueixa quantitat.

Aquesta guia té com a finalitat proporcionar a ciutadans i a responsables d'activitats relacionades amb l'hostaleria, una sèrie de consells i pràctiques senzilles que podem dur a terme per a reduir el malbaratament alimentari

GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA veu

C3/V1
Consorcio Plan Zonal Residuos