



espigoladors

## Som part de la solució al malbaratament alimentari

Un projecte d'Aprenentatge Servei realitzat des d'una perspectiva de justícia global

Un projecte coordinat per:



espigoladors

Amb el suport de:



**Ajuntament  
de Barcelona**

Amb alumnes de:

**institut  
rubió i tuduri**  
Escola de Jardineria

El projecte d'Aprenentatge Servei "Som part de la solució al malbaratament alimentari" ha permès formar els i les joves sobre el repte ambiental i socioeconòmic que representa la problemàtica de les pèrdues i el malbaratament alimentari i els ha empoderat a cercar solucions per fer-hi front en el seu entorn més proper des d'una perspectiva justa i global.

# Som part de la solució al malbaratament alimentari

Gràcies al suport de l'Ajuntament de Barcelona, la Fundació Espigoladors ha dut a terme durant el curs 2022-23, un projecte d'Aprenentatge Servei amb joves estudiants en formació professional en els àmbits social i agroalimentari de la ciutat.



Alumnat duent a terme una acció per reivindicar el dia Internacional de les Lluites Camperoles

Concretament hem treballat amb l'alumnat de 2n curs del Cicle Formatiu de Grau Superior en Integració Social de l'Institut Ferran Tallada i l'alumnat de 1r i 2n curs de l'Itinerari Formatiu Específic d'Auxiliar en Cura d'Animals i Espais Verds de l'Institut Rubió i Tudurí.



Alumnat dels dos grups realitzant una experiència pràctica: L'espigolada!



# Fundació Espigoladors

La Fundació Espigoladors és una organització sense ànim de lucre que, des de l'any 2014, lluita per l'aprofitament alimentari a la vegada que empodera persones en risc d'exclusió social d'una manera transformadora, participativa, inclusiva i sostenible.

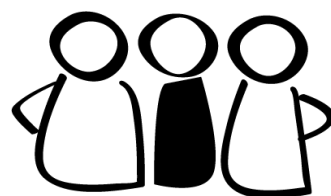
Som un model d'empresa social que actua sobre tres necessitats socials a la vegada i les connecta:



Lluitar contra les pèrdues i el malbaratament alimentari.



Garantir el dret a una alimentació saludable per a tota la població.



Oferir oportunitats laborals a col·lectius en situació vulnerable.

# Institut Rubió i Tudurí

## Escola de Jardineria

L'alumnat protagonista de l'Aprenentatge Servei



Alumnat de 1r i 2n curs de l'Itinerari Formatiu Específic d'Auxiliar en Cura d'Animals i Espais Verds durant una sessió a l'aula.

El projecte ha comptat amb una fase de descoberta de la problemàtica (xifres, causes, conseqüències ambientals i socioeconòmiques, fent-ho des d'una perspectiva de justícia global).

En segon lloc, s'ha dut a terme una investigació participativa de la situació en l'àmbit local. Per diagnosticar com és el seu entorn més immediat.

Finalment, amb les problemàtiques i necessitats detectades, l'alumnat ha realitzat un procés de generació, cerca i implementació de solucions de manera col·lectiva, participativa, transformadora i perdurable en el temps a partir de la col·laboració amb altres agents de l'entorn de la ciutat.

# Casal de Gent Gran Bon Pastor

Entitat col·laboradora de l'ApS

Cada dijous i divendres, al Casal Gent Gran Bon Pastor, es realitzen uns tallers de cuina tradicional impartits per la Lola. Una dona profundament arrelada al barri, qui a més duu a terme mostres de cuina cada dimecres al Mercat del Bon Pastor, on ha estat implicada més de 51 anys!



**SERVEI:** L'alumnat s'ha format en alimentació justa i sostenible i ha decidit impartir un taller específic sobre cuina d'aprofitament alimentari al Casal de Gent Gran Bon Pastor. D'aquesta manera volen inspirar a la Lola amb noves receptes sostenibles per difondre al Mercat i introduir així la problemàtica de les pèrdues i el malbaratament alimentari.



Alumnat de l'INS Rubió i Tudurí visitant a la Lola al Mercat del Bon Pastor.

Què són les pèrdues  
i el malbaratament alimentari?  
No existeix una única definició  
a escala internacional.

Podem considerar que és la suma  
dels aliments descartats  
de la cadena agroalimentària,  
per les raons que siguin.



# El malbaratament alimentari en xifres



$1/3 = 1.300$

dels aliments que es produeixen al món es perden o es malbaraten.  
(FAO, 2011)

milions de tones d'aliments

45%



Es perd o es malbarata quasi la meitat de la fruita i verdura produïda.  
(FAO, 2020)

173 kg

per persona i any és la quantitat d'aliment que es malbarata a Europa.

(National Geographic, 2011; Think Tank European Parliament, 2016)



Tenint en compte que, per persona, ingerim de mitjana **2,5 kg** d'aliments al dia...

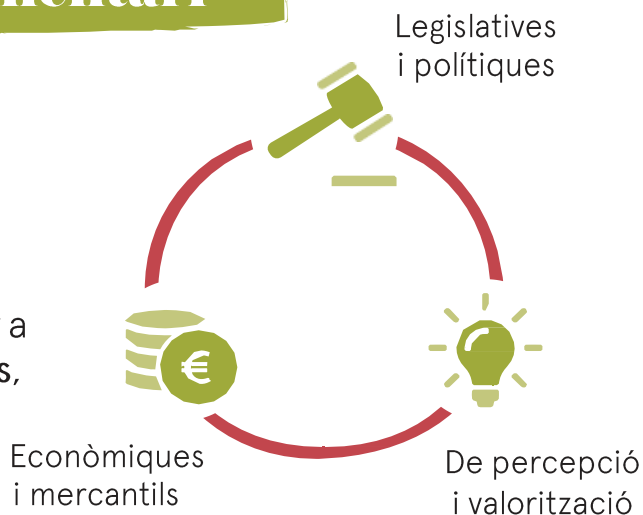
...estaríem parlant que un **20%** d'aquesta quantitat acaba desaproveitada.



# Les causes de les pèrdues i el malbaratament alimentari

## Causas macro

Les causes de les pèrdues i el malbaratament alimentari són complexes. Es poden estructurar a nivell macro entre: **econòmiques**, **legislatives** i de **valorització**.



## Causas micro

La **fluctuació de preus** del mercat, **afectacions meteorològiques** durant el conreu o la collita, alguns **criteris inflexibles** de qualitat i compra, certes **carències de conservació**, l'**excés de racions**... Són exemples de diferents causes directes i factors indirectes del malbaratament alimentari a les diferents baules de la cadena.



Producció agrícola i collita



Elaboració i envasat



Logística i transport



Venda a l'engròs i al detall



Consum: llars i serveis alimentaris

Les **pèrdues alimentàries al sector primari** es deuen a **múltiples causes**, tant **directes**, relacionades amb pràctiques agràries, com **indirectes** que venen donades d'altres baules de la cadena agroalimentària com poden ser els preus o les exigències i estàndards comercials.

# Les conseqüències de les pèrdues i el malbaratament alimentari

Les conseqüències també tenen efectes diversos. Per un costat, malgastar els aliments té evidents **impactes socials i econòmics**. Tot el procés de producció, emmagatzematge i transport deixa una important petjada ecològica. Quan tirem menjar, també estem tirant els recursos que s'han destinat a la seva producció



## Econòmiques

Pèrdua del valor econòmic dels aliments



## Socials

Pèrdua d'esforç i treball  
Desigualtats



## Ambientals

Contaminació, generació de residus. Pèrdua de recursos

El model alimentari actual globalitzat genera conseqüències negatives que s'han d'adreçar per tal d'avançar cap a sistemes alimentaris més sostenibles.

# Alimentació sostenible

Consisteix en alimentar tota la població de manera que beneficiï...



## a les persones

Garantint que tothom tingui accés a la informació, formació i recursos necessaris per produir, preparar, comprar i gaudir d'aliments segurs, saludables, de qualitat i saborosos.



## als territoris

Promovent economies diversificades i pròsperes que distribueixin els beneficis equitativament i siguin resilients.



## al planeta

Contribuint a frenar la crisi climàtica, Garantint el benestar dels animals, preservant la biodiversitat del planeta.

# Solucions al malbaratament alimentari

## Planificació

Una de les eines que tenim per guanyar temps a la cuina és augmentar les quantitats, conservar-les adequadament i fent lots podem estalviar molt de temps.

Per exemple, fem sofregit de verdures i tomàquet, un dia que ens servirà de base per a un arròs, una fideuà o un estofat.

Podem planificar la compra i el temps per preparar, en un matí o una tarda, gran part dels àpats de la setmana, però cal pensar a cuinar i conservar correctament: escaldar, sofregir, congelar, fer conserva...



## Receptes d'aprofitament

Un altre factor destacat per aprofitar millor els aliments és aprendre i fer receptes d'aprofitament. En altres paraules, donar una segona oportunitat a les sobres d'altres preparacions.

Molts dels plats que apreciem com la pizza, els canelons o les croquetes són molt antigues i originàriament eren d'aprofitament.

Aquestes han perdurat en el temps gràcies a la seva versatilitat, però sobretot per ser molt eficients!

Si modifiquem el gust o la textura dels aliments que han sobrat d'altres àpats o ja no estan al punt òptim podem trobar solucions originals per reduir el malbaratament.

# Recepta: Hamburgueses veganes

## Ingredients

- ❑ 400 g de llegums cuits
- ❑ 400 g arròs
- ❑ 1 ceba petita
- ❑ Restes de qualsevol verdura
- ❑ 2 grans d'all
- ❑ 2 culleradetes de curri
- ❑ 1 culleradeta de comí
- ❑ Farina de galeta
- ❑ Sal
- ❑ Pebre
- ❑ Oli d'oliva



## Consells d'aprofitament alimentari

Amb els llegums podem fer hamburgueses, croquetes, mandonguilles,...  
Una deliciosa manera de menjar-los i una de les millors fonts de proteïna si ho mengem juntament amb un cereal.  
Ens poden servir per aprofitar restes de verdures o miques d'arròs que ens han sobrat d'altres àpats, així com les restes de verdures liquades.

A més, podem aprofitar el dia que ens hi posem per fer-ne més i després congelar-les, si les separem amb un paper de forn entre capa i capa no ens costaran gens de descongelar!



# Recepta: Hamburgueses veganes

## Elaboració

### Pas 1



Trinxem la ceba, l'all i les restes de verdura a trossos molt petits.

### Pas 2



Aixafem els llegums amb una forquilla i hi afegim els ingredients que hem tallat petits.

### Pas 3



Hi posem sal i pebre i hi afegim una culleradeta de comí i dues de curri.

### Pas 4



Ho barregem tot ben barrejat i hi afegim farina de galeta fins que tingui una textura que es pugui treballar amb les mans.

### Pas 5



Donem forma a les hamburgueses i les enfarinem amb farina de galeta.

### Pas 6



Coem les hamburgueses amb poc oli a la paella i, al treure-les, les deixem damunt d'un paper de cuina.

# Recepta: Paté de pastanaga i nous

## Ingredients

- ❑ 6 pastanagues
- ❑ 6 grans d'all
- ❑ 150 g de nous pelades
- ❑ 1 culleradeta de romaní
- ❑ Oli d'oliva verge
- ❑ Sal



## Consells d'aprofitament alimentari

Per evitar que la pastanaga es faci tova, guarda-la la nevera dins una bossa de plàstic tancada. I si ja se t'ha tornat tova, la pots rehidratar deixant-la en remull al matí i al vespre te la podràs menjar del tot rejuvenida i altre cop dura!

Recorda que la pell de pastanaga és tan bona com l'interior. Per moltes preparacions no cal pelar-la, ens estalviarem temps i aprofitarem millor tots els nutrients.

Si decideixes pelar les pastanagues, no llencis les pells! Les pots fregir i fer uns deliciosos xips o bé fer la pela una mica més gruixuda i arrebossar-les amb tempura.

Les fulles de les pastanagues també són comestibles! Les podem afegir al caldo o saltar-les a la paella i fer una magnífica truita.

# Recepta: Paté de pastanaga i nous

## Elaboració

### Pas 1



Netegem les pastanagues i les posem a bullir.

### Pas 2



Escaldem, escalivem o fregim els alls amb el romaní.

### Pas 3



Posem tot el cuinat en un bol, juntament amb les nous, el romaní trinxat, una mica de sal i un bon raig d'oli. Ho triturem.

### Pas 4



El preparem per servir com a entrant amb torradetes o com acompanyament per carn, peix, pasta o hamburgueses vegetals

Un projecte coordinat per:



Amb el suport de:



Amb alumnes de:

