



JO CONSUMISC AMB CONSCIÈNCIA  
**SEMPRE ESPERANÇA**



*Aquest treball ha sigut publicat amb el patrocini de la Generalitat Valenciana i l'Ajuntament de València, però el seu contingut és íntegrament responsabilitat de CERAi*

**AGRAÏMENT:** Volem agrair a Benedetta Crimella ("Benedetta Maletta"), tot el seu treball i dedicació. Sense el seu afecte cap a la maleta, mai podríem haver-la realitzat. Moltes gràcies Bene.



Aquesta obra està subjecta a la llicència Reconeixement-NoComercialCompartirIgual 4.0 Internacional de Creative Commons.

Disseny: Gabriela Tamarit

Il·lustracions: tiboo.es

Revisió de la Maleta Pedagògica: Cristina Vicente-Almazán

Traductora al valencià: Àngela Puig

Revisió del valencià: Pau Mata

Primera edició: novembre 2015

Segona edició (en valencià): abril 2017

[www.cerai.org](http://www.cerai.org)

# ÍNDEX

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introducció.....                                                  | 4  |
| 2. Com funciona la Maleta Pedagògica?.....                           | 6  |
| 3. Presentació CERAI - Qui som?.....                                 | 8  |
| 4. Algunes definicions: Agroecologia i<br>Sobirania Alimentària..... | 9  |
| 5. Categories de treball.....                                        | 10 |
| Salut .....                                                          | 12 |
| Comerç Responsable.....                                              | 19 |
| Ciència i Cultura.....                                               | 28 |
| Biodiversitat i Medi ambient.....                                    | 34 |
| Taula d'activitats de classe.....                                    | 41 |
| Taula de tallers (més de 50 minuts).....                             | 43 |



# 1. INTRODUCCIÓ

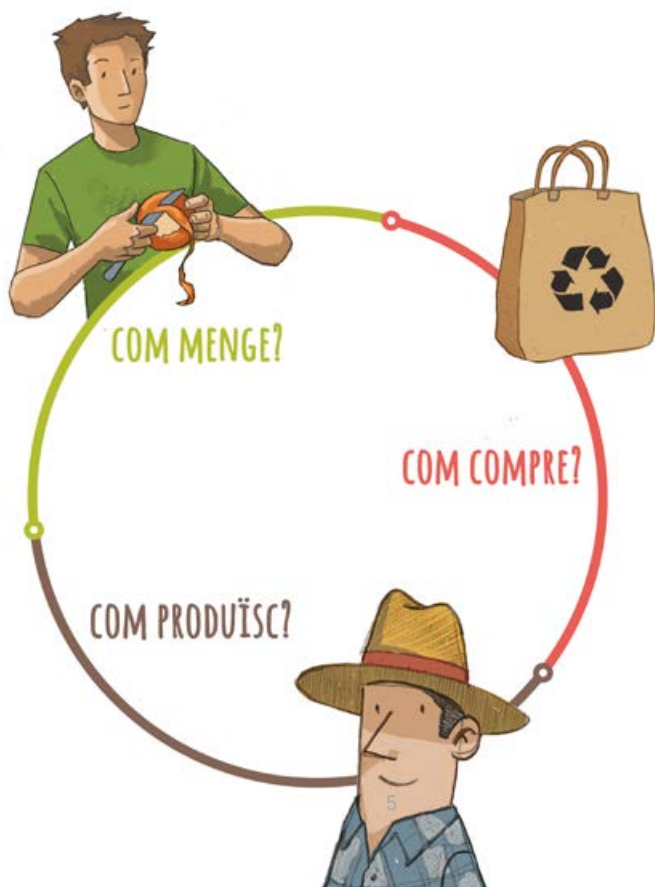
L'elaboració de la Maleta Pedagògica "Jo consumisc amb consciència, sempre esperança", s'insereix dins de la campanya "*Som el que Mengem*" - *Campanya de sensibilització per al foment del consum conscient i responsable en l'àmbit del País Valencià*. Amb aquesta campanya es pretén dinamitzar, conscienciar i implicar la ciutadania en general, i la comunitat educativa en particular, del País Valencià, en la millora de la situació social de les poblacions camperoles, en el desenvolupament i posada en marxa de models de consum conscient i responsable basats en la Sobirania Alimentària.

Es pretén generar llaços entre els productors/es locals i els/les consumidors/es per a crear mercats de consum de proximitat en l'àmbit dels quals poder exercir un vertader consum responsable i conscient; que la gent siga conscient del que menja, com està produït i els efectes que té per al seu entorn, el medi ambient i la vida de milions de camperols, pot provocar aquest consum. Es busca que les consumidores i consumidors siguen conscients dels efectes que el sistema agroalimentari global té sobre milions de persones i, al mateix temps, oferir eines i alternatives per a exercir un consum conscient i crític; que cada ciutadà i ciutadana siga conscient de la seua pertinença a una comunitat local i global i que la construcció d'un món més just i sostenible depèn també de quant cadascun i una de nosaltres estiga disposat/da a canviar en els seus hàbits diaris.

Una branca fonamental d'aquesta sensibilització entorn del consum conscient i responsable és l'educació dels més joves. La infància és la millor època de la vida per a adquirir uns bons hàbits de consum, per la qual cosa mereix la pena centrar els nostres esforços en l'educació al consum alimentari responsable dels xiquets i xiquetes, futurs adults.

La comunitat educativa (professors i professores, pares i mares, monitors de menjadors, etc) juga, per tant, un paper fonamental en aquest aprenentatge i pot fer-se promotora d'un estil de vida i de consum crític i responsable.

Per tant, la Maleta Pedagògica, està dirigida tant als xiquets i xiquetes, com al professorat que acompanyen les seues reflexions i activitats. Aquesta Maleta pretén ser una eina útil per a donar resposta a algunes preguntes que podem fer-nos en la vida quotidiana i treballar alguns temes de rellevància en l'actualitat.



## 2. COM FUNCIONA LA MALETA PEDAGÒGICA?

La Maleta Pedagògica està dirigida a alumnat de primària i secundària, fonamentalment entre els 10 i els 15 anys. S'estructura entorn de **4 grans categories**: Salut, Comerç Responsable, Ciència i Cultura, Biodiversitat i Medi ambient.

En cada categoria ens fem algunes **Preguntes Orientadores**. Són preguntes que podem fer-nos totes i tots en la nostra vida diària, quan ens enfrontem al tema de l'alimentació saludable i conscient. Les respostes a aquestes preguntes ens porten a desenvolupar els **continguts teòrics**, que treballarem a través de les **activitats**. Cada activitat pot treballar diferents continguts. Al seu torn cadascuna de les preguntes té una sèrie d'**objectius didàctics** que es treballen a través de les **activitats** proposades. Les preguntes orientadores volen formar al personal educatiu desenvolupant els conceptes teòrics.

Per a cada categoria i a manera de suport pràctic, es desenvolupen els apartats:

- “I què puc fer jo en el meu dia a dia?”, amb propostes concretes d'acció, molt senzilles, per al professorat i l'alumnat.
- “La proposta de l'Agroecologia”: amb una explicació de l'enfocament agroecològic de cada temàtica.
- Una taula amb les activitats que es proposen per a treballar aquests conceptes.
- “On trobar més informació?": en el qual es recomanen alguns llocs d'internet, llibres i vídeos amb els quals ampliar la informació que es dona. Aquesta informació extra pot servir per a ampliar les activitats i/o adaptar-les a diferents edats i formats.

Existeixen moltes interrelacions entre els temes tractats, pe la qual cosa no es tracta d'una estructura lineal, sinó circular on les preguntes i les respostes s'interrelacionen i poden treballar-se des de diferents abordatges. És per açò que les activitats no tenen un ordre tancat. Estan

numerades, però eixe número no indica l'ordre en el qual han de realitzar-se. En la fitxa de cada categoria s'indica a través de quines activitats es poden treballar els continguts, així com en la **taula resum d'activitats**.



S'ha desenvolupat un pòster en el qual es presenta la Maleta Pedagògica amb la seua **concepció circular i interrelacionada**. S'aposta per un treball gràfic que aclarisca conceptes de manera molt visual. Aquest pot penjar-se en classe, en el menjador escolar i servir de guia de les activitats o de recordatori dels temes treballats.

Per a facilitar l'aplicació de la maleta, s'inclou en la taula resum d'activitats, les **assignatures** per a les quals es proposa cadascuna de les activitats, així com el temps previst de realització: classe de 50 minuts o taller més extens, d'unes 2 hores; i l'espai per a la seua realització: aula, taller, menjador. Així mateix s'ha elaborat un **calendari amb les dates més rellevants de l'any** relacionades amb els temes treballats en la maleta, que es poden aprofitar per a, al voltant d'aquestes dates, desenvolupar algunes de les activitats.

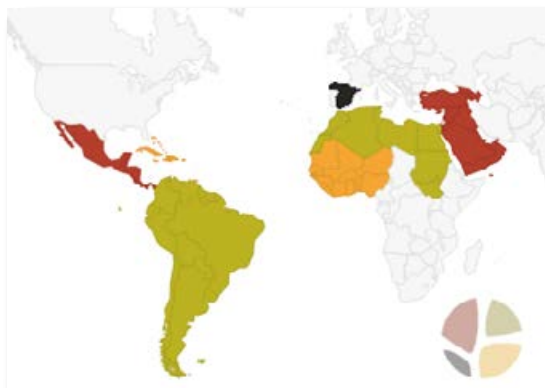


### 3. CERAI - QUI SOM?

El CERAI - Centre d'Estudis Rurals d'Agricultura Internacional - som una ONG de Desenvolupament Rural que treballem per a ser motor del canvi de les comunitats camperoles del nostre entorn d'actuació, ajudant-les per a què aconseguisquen la seua autosuficiència alimentària de forma sustentable i ecològica, preservant la seua identitat cultural i la integritat dels seus recursos, mitjançant la cooperació internacional i el desenvolupament rural, la sensibilització i conscienciació i la igualtat de gènere.

En CERAI volem contribuir a un desenvolupament de les comunitats camperoles basat en un **enfocament agroecològic** que defense la **sobirania alimentària**, mitjançant l'impuls de models de desenvolupament rural que sorgisquen de les seues capacitats i habilitats.

Vam nàixer en 1994 a València i actualment treballem en unes 6 regions a Espanya i en uns 10 països a tot el món.



## 4. ALGUNES DEFINICIIONS

Per a entendre els principals conceptes sobre els quals es recolza la maleta pedagògica i tot el treball del CERAI, a continuació es descriuen algunes definicions importants:

L' **AGROECOLOGIA** pot ser definida com la disciplina científica que enfoca l'estudi de l'agricultura des d'una perspectiva ecològica i global, pretenent construir un marc teòric que analitzi els processos agrícoles des d'una perspectiva àmplia. Enfoquem l'agroecologia com una ciència global que pot proporcionar les pautes generals per al maneig i disseny dels agrosistemes, atenent a les següents premisses bàsiques: afavorir els processos que recuperen i incrementen la diversitat; conservar i millorar els recursos naturals; dissenyar cicles tancats de matèries i desaprovitaments; desenvolupar tecnologies de baixa dependència externa recuperar coneixements tradicionals i desenvolupar els mercats locals.

Entenem la **SOBERANIA ALIMENTÀRIA** com el *“dret dels pobles a definir les seues pròpies polítiques i estratègies sostenibles de producció, distribució i consum d'aliments que garantisquen el dret a l'alimentació per a tota la població, amb base en la xicoteta i mitjana producció, respectant les seues pròpies cultures i la diversitat de camperols, pesquers i indígenes de producció agropecuària, de comercialització i de gestió dels espais rurals, en els quals la dona exerceix un paper fonamental”* (Nyéléni, Selingue, Mali. 2007). Així mateix, entenem la Sobirania Alimentària com la via per a eradicar la fam i la malnutrició i garantir la seguretat alimentària duradora i sostenible per a tots els pobles.

## 5. CATEGORIES DE TREBALL

A continuació presentem les quatre categories entre les quals es distribueixen els temes, amb les seues corresponents preguntes i el seu color. La categoria de l'agroecologia, al ser transversal, s'inclou al final de cada apartat amb una proposta específica de l'enfocament agroecològic.

### SALUT

1. Què vol dir menjar bé i sa?
2. Per què és més saludable menjar productes locals?
3. Quina diferència hi ha entre els productes industrials 100% naturals i els productes ecològics?

### COMERÇ RESPONSABLE

1. Qui produeix els meus aliments?
2. Per què hi ha aliments que vénen de tan lluny? No es produeixen més a prop?
3. Per què en el món la majoria de la gent que pateix fam són els xicotets productors?
4. Què canvia si compre en una gran superfície o en una xicoteta tenda de barri o en un mercat?

### CIÈNCIA I CULTURA

1. Què són els sabers tradicionals?
2. Com poden els sabers tradicionals ajudar-nos a millorar els problemes del món?
3. Quin és el paper de la dona en la producció d'aliments?

### BIODIVERSITAT I MEDI AMBIENT

1. Què té a veure el meu menjar amb el medi ambient?
2. Què passa si tire menjar?

I A MÉS, EN CADA CATEGORIA ...

## I QUÈ PUC FER JO EN EL MEU DIA A DIA?

**Propostes pràctiques:** Coses que podem fer en la nostra rutina habitual.

### ACTIVITATS RELACIONADES

Busca la fitxa que correspon a la **TAULA D' ACTIVITATS** de la pàgina 41.

#### ON TROBE MÉS INFORMACIÓ?

**Vídeos:**

Enllaços relacionats amb audiovisuals

**Llocs web:**

Enllaços de llocs webs interessants

**Llibres i documents:**

Recomanació de publicacions



ES DONARÀ UNA PROPOSTA DES DE  
L'AGROECOLOGIA

**Quines alternatives tinc?**

## PREGUNTA 1: QUÈ VOL DIR MENJAR BÉ I SA?

*Continguts: Concepte d'alimentació saludable, de sobirania alimentària + malalties originades per la mala alimentació: obesitat i desnutrició.*

*Objectius didàctics: Consumir quantitats adequades d'aliments + Ser conscient del que es menja i del que es malgasta + Consum variat d'aliments.*

El concepte d' "alimentació saludable" es treballa àmpliament en els col·legis en diferents etapes. Es considera una alimentació sana aquella que permet aconseguir i mantenir un funcionament òptim de l'organisme, amb els nutrients adequats per a cada edat, en quantitat i varietat, que permeti portar una vida amb salut i un creixement i desenvolupament òptims; sense productes químics o biològics nocius per a la salut o tòxics.

Des de l'enfocament de la Sobirania Alimentària, el concepte de "menjar bé i sa" va més enllà d'únicament un tema que concerneix a la "salut". Inclou els conceptes d'"alimentació culturalment apropiada", que és una alimentació que s'adapta als usos i costums culturals i alimentaris de cada lloc, pel que fa a la producció així com de la preparació. Parla també d' "aliments ecològics", respectuosos amb el medi ambient, així com socialment responsables, que permeten mantenir als i les productores així com a les seues societats.

"La Sobirania Alimentària és el dret dels pobles, comunitats i països a definir les seues pròpies polítiques agrícoles, pastorívoles, laborals, de pesca, alimentàries i agràries que siguin ecològica, social, econòmica i culturalment apropiades a les seues circumstàncies exclusives. Açò inclou el dret real a l'alimentació i a la producció d'aliments, la qual cosa significa que tots els pobles tenen el dret de tenir aliments i recursos per a la producció d'aliments segurs, nutritius i culturalment apropiats, així com la capacitat de mantenir-se a si mateixos i a les seues societats".

Avui dia, a pesar que cada vegada es parla més de l'alimentació "saludable", existeixen importants malalties vinculades a desequilibris en la forma d'alimentar-nos: l'obesitat i la desnutrició.

El sobrepès i l'obesitat es defineixen com una acumulació anormal o excessiva de greix que pot ser perjudicial per a la salut. La desnutrició es defineix com un desequilibri entre el subministrament de nutrients i les demandes de creixement, manteniment i activitats específiques del cos. Quan una persona no pot ingerir els nutrients suficients per a cobrir les seues necessitats, el cos comença a consumir-se: primer es perd greix i després múscul.

Malgrat que en el món es produeix prou per a alimentar a tota la població mundial, cada nit, una de cada vuit persones al planeta se'n va al llit amb fam. Cada any, la desnutrició causa la mort de tres a cinc milions de xiquets menors de 5 anys a tot el món, sobretot a Àfrica i Àsia. Al mateix temps, es calcula que avui dia, més d'un miler d'adults en el món tenen sobrepès o són obesos. I Espanya és un dels països d'Europa amb major índex d'obesitat o sobrepès infantil.

Per tant la desnutrició no és un problema de falta de producció d'aliments d'àmbit mundial, sinó de la seua distribució, de distribució de la riquesa i de distribució del poder, tema que es desenvolupa en altres preguntes d'aquesta maleta. L'obesitat es deu també a un estil de vida massa sedentari en occident, i d'una alimentació excessiva i excessivament industrial, que ens produeix grans desequilibris i l'aparició de la malaltia.

## PREGUNTA 2: PER QUÈ ÉS MÉS SALUDABLE MENJAR PRODUCTES LOCALS?

*Continguts: Procedència dels aliments i temporalitat.*

*Objectius didàctics: Consciència de l'origen dels aliments, de les temporades i consum variat.*

Els productes produïts i consumits localment i amb sistemes de producció més respectuosos amb els cicles naturals dels cultius, permeten collir els productes en el seu moment òptim de maduresa, la qual cosa els permet acumular naturalment els nutrients i sucres necessaris i generalment tenir major sabor i major valor nutricional. No és necessari afegir-los productes químics per a fer-los madurar de forma artificial, ni per a la seua conservació, perquè el cicle des de la collita fins al seu consum sol ser curt. En els esquemes en els quals el productor local entra en contacte directe amb els consumidors, generalment es cull al matí i es lliura als consumidors en el mateix dia, sabor i salut garantits!

A més, en consumir localment estem ajudant a disminuir l'increment del canvi climàtic, ja que els nostres aliments recorren molt poca distància des de la seua collita fins a la nostra taula i es produeixen menys gasos contaminants pel transport. A més, donem suport a l'agricultura propera i als i les agricultores, mantenim el nostre territori amb una bona salut i generem economia sostenible en el nostre entorn. Menjant productes locals, consumim també productes de temporada, perquè consumim el que dóna la terra en cada època.

En el sistema agroalimentari industrial per a exportació, es cullen els productes en verd (quan els productes no estan madurs encara i pateixen menys amb el transport) i es fiquen en càmeres fredes, on es transporten fins al seu lloc de venda. Quan arriba el moment de vendre'ls i consumir-los, se'ls posen certs productes químics per a fer-los madurar i vendre'ls amb una aparença atractiva per als consumidors. També es poden afegir substàncies perquè els productes es mantinguen millor a les càmeres, perquè brillen més quan ixen a la venda (ceres), etc.

En aquest esquema de producció també es força els cultius a anar més de pressa del que anirien de forma natural a través de fertilitzants de síntesi (per a ser més productius), els cicles productius són més curts, per la qual cosa a les plantes no els dóna temps a acumular els nutrients que de forma natural sí que acumulen. Creixen ràpid i acumulen molta aigua, per la qual cosa són grans i vistosos, però després no saben a res, i tenen valors nutricionals més baixos que els productes que segueixen un cicle més natural de cultiu.

**MANIFEST EN DEFENSA DELS PRODUCTES “KM 0”** - Segons el moviment Slow Food, és un manifest que promou el consum d'aliments de proximitat per dues raons principals: per a reduir l'enorme petjada ecològica que comporta el transport de matèries primeres a milers de quilòmetres i per a incentivar la gastronomia local i evitar així l'extinció de determinades espècies vegetals que deixen d'emprar-se per la invasió de productes estrangers.

**PREGUNTA 3: QUINA DIFERÈNCIA HI HA ENTRE ELS PRODUCTES INDUSTRIALS, “100% NATURAL” I ELS PRODUCTES PRODUÏTS DE FORMA ECOLÒGICA?**

*Continguts: Qualitats nutritives dels productes industrials i dels productes ecològics.*

*Objectius didàctics: Consciència dels “enganys” de la publicitat.*

En els últims temps han proliferat molt els productes industrials que es venen com “100% naturals”, cercant que pensem que són més saludables per ser més “naturals”. La indústria ha identificat que els consumidors li donem importància a la “naturalitat” dels productes i busquem els sabors “de tota la vida” o “fet com a casa”. En molts casos, es tracta d'una estratègia de màrqueting i publicitat més que realment un canvi en els processos d'elaboració dels productes o en la seua qualitat. En molts casos aquests productes industrials poden portar la mateixa quantitat d'edulcorants



artificials, conservants, colorants, etc, que els altres productes, però tenen un aspecte més “natural” i amb açò ens conquisten.

Els productes produïts de manera ecològica, almenys ens garanteixen que estan elaborats sense productes químics perjudicials i tenint en compte paràmetres de respecte al medi ambient. Si el que volem és consumir de la manera més natural possible productes elaborats (salses, melmelades, etc) podem cercar productes “artesans”, en els quals es treballen els productes a una menor escala i en la qual s’eviten els conservants artificials.

## I QUÈ PUC FER JO AL MEU DIA A DIA?

1. Valora el teu plat – Tenir accés als aliments és un dret però també és un privilegi. Recorda açò cada vegada que menges i valora el menjar.
2. Cuida el teu consum – Informa’t, tria i compra els teus aliments conscientment. Compra de la manera més directa possible al/la productor/a: pots cercar un grup de consum en el teu barri, contactar de forma directa amb un/a productor/a de la teua zona o per internet, comprar en la tenda ecològica del barri... Pregunta quan compres d’on vénen els productes que compres. I... no malgastes menjar!
3. Tingues una vida activa: Tenir una vida saludable, implica, a més de menjar bé i sa, tenir una vida activa. Mou-te amb bici sempre que pugues i fes exercici.
4. Llig les etiquetes dels productes que consumiu a casa, per a esbrinar allò que és natural i allò que solament ho sembla.
5. Informa’t de quins productes són els de temporada de la teua zona i tria’ls a l’hora de fer la compra.



## LA PROPOSTA DE L' AGROECOLOGIA

L'agroecologia et proposa que cuides la teua salut i la del teu entorn, a través d'ampliar els teus coneixements sobre el que menges. Com més informació tinguem, major llibertat tenim en prendre la decisió de què comprar, a qui i com. No ens deixem enganyar pel que ens expliquen i cerquem la informació per nosaltres mateixes. Ser conscient del que es menja i del que es malgasta + Consum variat d'aliments.

### ACTIVITATS RELACIONADES

1 // El molinet dels productes

8 // Misteriosa publicitat

11 // Com menja el que menja?



## ON TROBE MÉS INFORMACIÓ?

### Vídeo:

- Documental: “Fed Up” de Stephanie Soechtig: documental que tracta de desemmascarar les mentides del menjar “light”, “natural” i “saludable” del menjar industrial. (<http://fedupmovie.com/#/page/home>)
- Documental “Forquetes contra ganivets” (Forks over knives), documental que defensa que moltes de les malalties actuals del món occidental poden ser combatudes canviant la nostra dieta a una dieta bàsicament vegetariana. (<http://www.forksoverknives.com/>)

### Llocs web:

- Campanya “25 grams” de VSF-Justícia Alimentària Global: campanya pel control de la venda i publicitat del sucre, que defensa que la indústria del sucre posa per davant els seus interessos econòmics a la salut dels consumidors - “<http://vsf.org.es/25-gramos>”..

### Llibres i documents:

- “Obesos y Famélicos”, Raj Patel, Autor-Editor, 2008
- “Saber menjar”, Michael Pollan, Debat, 2014
- “Què és un aliment de qualitat? - Sobirania alimentària en el nostre dia a dia”- Quadern de sensibilització sobre quins són els criteris a tenir en compte per a poder valorar la qualitat d’un aliment <http://periferies.org/ca/materials/exposicions>

# COMERÇ RESPONSABLE

## PREGUNTA 1: QUI PRODUUEIX ELS MEUS ALIMENTS?

Continguts: *Els agricultors i les agricultores.*

Objectius didàctics: *Consciència del treball de l'agricultura.*

Els aliments que consumim diàriament són produïts en origen pels agricultors/es, ramaders/es i pescadors/es; persones que treballen al camp, fora de la ciutat i que, a més de productes frescos, subministren a la indústria les matèries primeres necessàries per a elaborar tots els aliments: vegetals, cereals, carn, peix, espècies, etc. És per tant, un treball fonamental a tot el món per a poder alimentar-nos.

La FAO calcula que per al 70% de la població dels països en vies de desenvolupament, que viu a zones rurals, l'agricultura segueix sent la principal font d'ingressos i de treball. Així mateix, calcula que fins al 80% dels aliments en els països no industrialitzats està produït per les persones camperoles, en models productius d'agricultura familiar. Més del 90% de les persones dedicades a l'agricultura en el món són persones camperoles i indígenes, homes i dones, però tota la seua terra junta no supera un quart de la terra agrícola mundial. És a dir, que malgrat que produeixen una gran quantitat dels aliments del món, no són els propietaris/es de la terra. Açò vol dir que el poder de decisió que tenen sobre ella és molt xicotet.

En moltes societats en el món i també en la nostra, el contacte amb el món rural s'ha afeblit molt. Vivim en grans ciutats amb poc contacte amb la naturalesa i el camp i açò fa que la població urbana no reconega ni valore als agricultors/es com a actors fonamentals en el desenvolupament de la nostra societat i el seu paper protagonista en el que mengem tots els dies.

L'Agricultura Familiar inclou totes les activitats agrícoles, forestals, pesqueres, pastorals i aquícoles gestionades i que depenen principalment de la mà d'obra familiar, incloent tant a dones com a homes.

En oposició a l'agricultura familiar, s'ha expandit el **model agroindustrial de producció**, en el qual el control de la producció i els recursos el tenen unes poques grans empreses alimentàries. Aquestes acumulen moltíssim poder, amb el qual controlen els preus del mercat, així com els preus que reben els productors. Per a poder mantenir uns preus baixos de venda als consumidors i uns beneficis importants per a elles, el preu que reben els productors pel seu producte és tan baix que els obliga moltes vegades a viure en la pobresa.

Enfront d'aquest poder, els xicotets productors no tenen força, menys encara quan les polítiques de distribució de terres i de gestió dels recursos dels estats solen estar orientades a satisfer les necessitats d'aquestes empreses poderoses, i no a protegir el treball dels camperols i camperoles. Per tant, els xicotets productors i productores en el món treballen la terra, produeixen gran quantitat d'aliments, però en moltes ocasions no poden viure del seu treball dignament i viuen en la pobresa.

Una forma de comprar de manera responsable és a través de productes de **COMERÇ JUST**. Generalment es comercialitzen productes elaborats a països de Sud, com sucre o cafè, i es garanteix que han sigut produïts respectant els drets dels treballadors/es que els han produït. Els pilars del Comerç Just són: obtenir "riquesa neta" - pilar econòmic-, obtenir desenvolupament i justícia social -pilar social-, i assegurar-se de la sostenibilitat ambiental de la producció -pilar mediambiental-.

## PREGUNTA 2: PER QUÈ HI HA ALIMENTS QUE VÉNEN DE TAN LLUNY? NO ES PRODUUEIXEN MÉS A PROP?

*Continguts: Procedència dels aliments, distribució alimentària i injustícia del mercat agroalimentari.*

*Objectius didàctics: Consciència de la diversitat en la distribució alimentària i dels estils de consum.*

La gran majoria dels aliments que trobem a les nostres tendes han recorregut milers de quilòmetres. Es calcula que aproximadament més de 5.000 km abans d'arribar a la nostra taula

Els aliments kilomètrics són el resultat de la difusió d'un model agrícola industrial i cada vegada més globalitzat. Aquest model està basat en l'especialització de les nacions en la producció de pocs aliments bàsics en grans quantitats segons les seues condicions climàtiques i ambientals, que després s'exporten. Açò s'aconsegueix utilitzant grans extensions de terreny molt mecanitzades i amb l'ús de molts productes químics: fertilitzants, herbicides, plaguicides, la qual cosa permet baixar els costos de producció, baixar els preus de venda del cultiu i ser més competitius. Per tant els països exporten els productes que produeixen i importen els que no. Un dels problemes d'aquest model és que avui dia la importació, per exemple a Espanya, no es limita només a productes que no es produeixen ací, com el cacau o el cafè, sinó també a aliments típics de la dieta espanyola que sí es produeixen, com el vi, cigrons o taronges. En moltes ocasions aquests productes importats es venen a preus més barats que els produïts ací, perquè per exemple, els recursos: mà d'obra, terra, etc, són més barats en el país de producció. Açò fa que s'entre en competència directa entre països i poden arribar a enfonsar-se les produccions locals.

Aquest model de producció i distribució té moltes conseqüències directes:

- L'emissió de milions de tones de CO<sub>2</sub> a l'any, degudes al transport dels aliments kilomètrics. Açò contribueix de forma decisiva al canvi climàtic.

- La disminució de producció d'aliments autòctons i la pèrdua de biodiversitat;
- La pèrdua de seguretat i de sobirania alimentària de les comunitats camperoles pel foment del cultiu de collites destinades a l'exportació més que al consum local;
- L'augment de fenòmens d'acaparament de terres de xicotets productors i productores per part de grans empreses multinacionals o governs estrangers, que obliga a camperols/es a l'abandó de les seues terres, cosa que fa augmentar el risc de caure en la pobresa.

Per contra, el consum d'aliments de proximitat i produïts a petita escala redueix la contaminació provocada pel transport, afavoreix el consum de productes més frescos, amb millors propietats organolèptiques i més saludables, i sobretot enforteix l'economia local i el desenvolupament rural de la zona, a més de disminuir el risc de pèrdua de biodiversitat i l'impacte social negatiu de la producció industrial.

Una opció per a consumir directament dels i les productores és a través d'un GRUP DE CONSUM: un grup de persones d'un barri que s'organitzen per a comprar de forma directa a les persones productores, a preus justs per a ambdues parts. És una manera de donar suport a la producció local, de conèixer els productors de forma directa i una molt bona manera de fer barri.

### PREGUNTA 3: PER QUÈ EN EL MÓN LA MAJORIA DE LA GENT QUE PATEIX FAM SÓN ELS XICOTETS PRODUCTORS?

*Continguts: Fam, distribució alimentària i injustícia del mercat agroalimentari.*

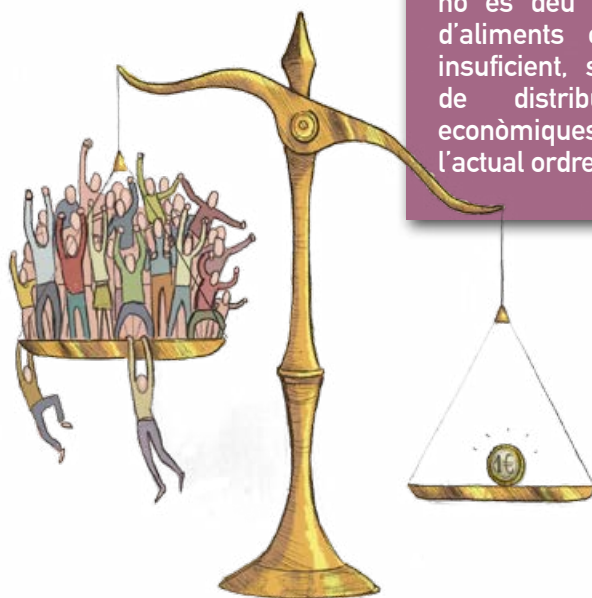
*Objectius didàctics: Consciència de la diversitat en la distribució alimentària i dels estils de consum + Accés als recursos productius.*

La majoria de les persones que pateixen fam viuen als països menys desenvolupats: especialment a Àfrica Sub-Sahariana i el Sud-est Asiàtic. Paradoxalment, la gran majoria d'elles són agricultors amb un nivell baix d'ingressos o treballadors agrícoles sense terra, per què?:

- **Falta de recursos:** sovint la seua pobresa no els permet aconseguir llavors ni eines necessàries per a la seua activitat. La baixa inversió agrícola tant pública com privada els fa tenir sistemes de producció i de transport deficients i en conseqüència, un pitjor accés als mercats.

- **La vulnerabilitat:** vulnerabilitat als esdeveniments climàtics causada per la falta de recursos per a lluitar contra sequeres o inundacions, erosió de sòls, desforestació, etc.; Vulnerabilitat a causa de guerres i desplaçaments: els conflictes armats interrompen constantment les collites i la producció i obliguen la gent a desplaçar-se; Vulnerabilitat causada per la falta d'educació que no permet ni trobar treballs més qualificats, ni enfrontar-se al mercat d'una manera eficaç.

- **El mercat agroalimentari injust:** el model de compra-venda d'aliments està regit per les lleis del mercat, que acaben per excloure els productors més xicotets amb menys recursos i més vulnerables, que tenen poc poder per a enfrontar-se a les grans corporacions internacionals (veure pregunta 1).



El problema de la fam mundial, no es deu aleshores a la falta d'aliments o a una producció insuficient, sinó a un problema de distribució d'oportunitats econòmiques i de poder dins de l'actual ordre econòmic mundial.



#### PREGUNTA 4: PER QUÈ IMPORTA SI COMPRE EN UNA GRAN SUPERFÍCIE O EN UNA XICOTETA TENDA DE BARRI O EN UN MERCAT?

*Continguts: Distribució alimentària i injustícia del mercat agroalimentari industrial.*

*Objectius didàctics: Consciència de la diversitat en la distribució alimentària i dels estils de consum.*

Avui dia la major part de la distribució dels aliments a Espanya es fa a través d'intermediaris. Són anomenats així perquè dins de la cadena de producció i consum se situen entre els productors i els consumidors, i s'encarreguen de la distribució de productes al públic.

En la nostra societat han pres un gran protagonisme els grans distribuïdors, que per una qüestió d'economia d'escala, aconsegueixen baixar els preus a força de produir grans quantitats. En alimentació, la gran distribució inclou totes les tendes i mercats de grandària mitjana-gran que ofereixen gran diversitat de productes. Ha tingut un ràpid desenvolupament, convertint a molt poques empreses en els actors més portentsos de l'economia mundial. De fet, el 83% de la comercialització en els països desenvolupats el gestionen molt poques empreses.

Malgrat els avantatges que puga tenir, aquesta distribució té grans impactes negatius, com concentrar tant de poder en poques mans, fa moure al mercat alimentari segons els interessos econòmics d'uns pocs i no segons el benestar o la salut d'una majoria; fa que desaparega el xicotet comerç, de manera que afebleix les economies locals; i com s'obtenen importants guanys augmenta el nombre d'intermediaris, fent que la cadena de distribució siga cada vegada més complexa i llarga en contra dels extrems: els productors i productores, que reben cada vegada un preu menor pels seus productes, i dels consumidors/es, que compren productes de menor qualitat a un preu major. A més aquesta llarga cadena no permet a productors i consumidors conèixer-se i tenir una relació més directa, la qual cosa està en l'origen d'una pèrdua de consciència i coneixement entre ells.

D'altra banda, els xicotets comerços de barri presenten importants beneficis que la gran distribució no pot oferir: com que són punts de trobada, de relació i d'intercanvi social entre venedors i consumidors, generen relacions de confiança entre les persones; sovint ofereixen productes típics de la zona, difícils de trobar a un supermercat; i són grans dinamitzadors de l'economia local, ja que moltes vegades ofereixen productes locals i de temporada i els beneficis es queden al barri i es reinverteixen en el seu desenvolupament.

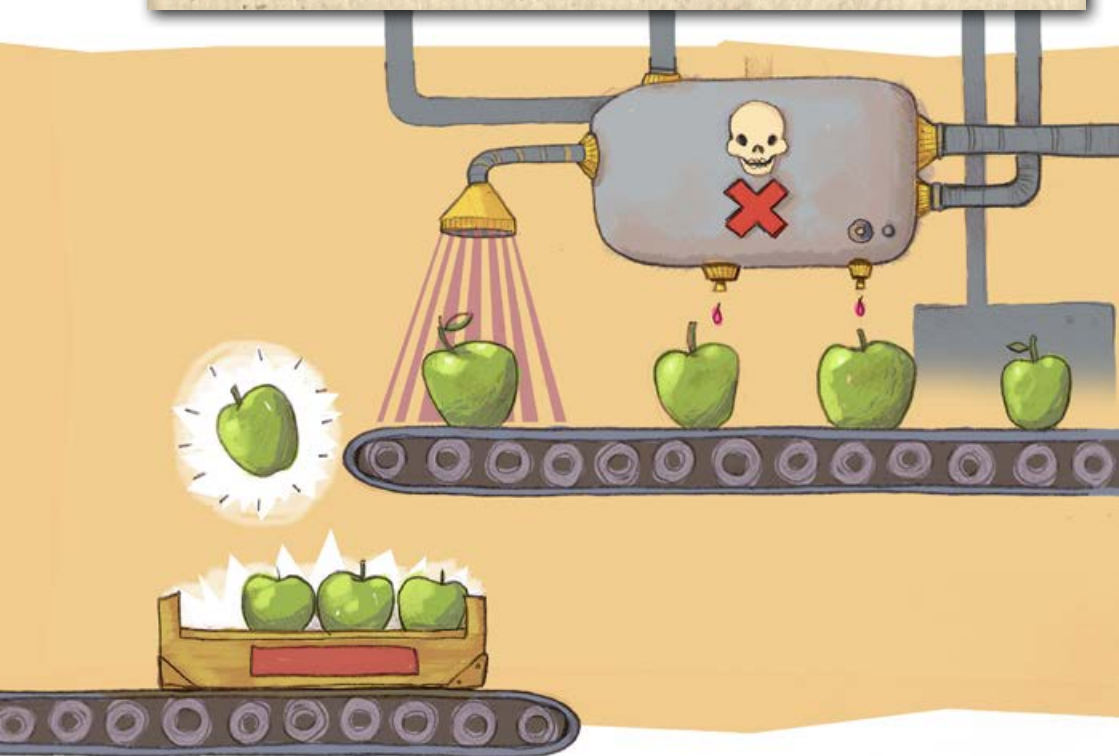
## I QUÈ PUC FER JO EN EL MEU DIA A DIA?

1. **Descobreix i coneix el teu barri** – conèixer el teu propi barri és molt important per a ser conscient de les alternatives de consum que t'ofereix. Coneix les xicotetes tendes del teu barri i a les persones que treballen en elles. Pots fer una xicoteta recerca i preguntar-los com funcionen, on compren els aliments, si coneixen als productors... el que se t'ocórrega! També pots esbrinar si hi ha un dia de mercat d'agricultores.
2. **Reparteix les compres** – a més d'anar al supermercat, pots proposar a ta casa comprar també als xicotets comerços del barri. Per exemple comprar pa en el forn o verdura en una verduleria.
3. **Investiga si hi ha un grup de consum al teu barri i descobreix com funciona** – pots proposar a la teua família entrar a formar part d'ell!
4. **Tria conscientment i pregunta** – tria els productes que compres sabent el màxim possible sobre què està darrere de les marques. Si alguna cosa no et convenç... demana informació! Recorda que tenim molt poder com a consumidors i consumidoras.



## LA PROPOSTA DE L'AGROECOLOGIA

L'Agroecologia et proposa que consumisques productes ecològics, de temporada i de proximitat. Coneix els productors locals, els amos de les tendes del teu barri, tria conscientment el que compres, descobreix si hi ha un mercat de l'agricultor o un grup de consum al teu barri... Tu pots triar que el teu consum siga més responsable!



## ACTIVITATS RELACIONADES

2 // Camperols pel món

12 // Berenant amb el món

13 // Els cubs

7 // El mapa pesat

## ON TROBE MÉS INFORMACIÓ?

### Video:

- “Aliments kilomètrics” - Amigos de la Tierra: <https://www.youtube.com/watch?v=5kpYPWG3OKs>
- Documental: “Comida S.A.” (“Food. Inc”) - Emmy Robert Kenner (2008).
- Documental: “Nosaltres alimentem al món” (“We Feed the World”) - Erwin Wagenhofer (2005).

### Llocs web:

- Amics de la Terra: [www.alimentskilometricos.org](http://www.alimentskilometricos.org)
- Grain: [www.grain.org/es](http://www.grain.org/es)
- Revista “Sobirania alimentària, Biodiversitat i Cultures”:  
[http:// www.soberaniaalimentaria.info/](http://www.soberaniaalimentaria.info/)
- El Repte de la Fam Zero: [www.un.org/es/zerohunger/#&panell1-1](http://www.un.org/es/zerohunger/#&panell1-1)
- Intermón Oxfam (associada espanyola d'Oxfam International):  
[www.oxfamintermon.org/](http://www.oxfamintermon.org/)
- Acció contra la Fam: [www.accioncontraelhambre.org](http://www.accioncontraelhambre.org)

### Llibres i documents:

- “No anem a engollir - Sobirania alimentària: una alternativa enfront de la agroindústria” - Gustavo Duch, 2014.
- “Molta gent xicoteta” - Gustavo Duch, 2013.
- “Bé, net i just”, Carlo Petrini, Polifem, 2007
- “Rebel·lions Alimentàries! La crisi i la Fam per la Justícia”, Eric Holt-Giménez i Raj Patel, Food First Book, 2009

# CIÈNCIA I CULTURA

Què són els sabers tradicionals o coneixement tradicional? És el conjunt de saviesa, experiència, aptituds i pràctiques que es desenvolupen, mantenen i transmeten de generació en generació en el si d'una comunitat i que sovint formen part de la seua identitat cultural o espiritual. És un tipus de coneixement de possessió col·lectiva que va formant-se en les poblacions al llarg de molts anys d'història i d'interacció entre aquestes i el seu medi ambient. El coneixement tradicional inclou sabers sobre moltes àrees diferents: des del coneixement agrícola, fins al coneixement científic, tècnic, ecològic i medicinal.

## PREGUNTA 1: COM PODEN ELS SABERS TRADICIONALS AJUDAR-NOS A MILLORAR ELS PROBLEMES DEL MÓN?

*Continguts: Ciència i sabers tradicionals*

*Objectius didàctics: Coneixement dels sabers tradicionals + Consciència del treball de l'agricultura + Importància de la protecció de la biodiversitat.*

En la societat occidental, sovint el valor del coneixement tradicional cau enfront de l'alt nivell de legitimitat i predominança del saber científic. La ciència i la tecnologia han assumit el control i l'antic coneixement, allò que es fa "de tota la vida", ha anat perdent-se a poc a poc en anar desapareixent les persones de major edat. Hi ha oficis tradicionals, com pot ser el de cisteller, els secrets del qual només són coneguts per les persones més majors d'un territori. Quan aquestes persones ja no estiguen, desapareixerà aqueix coneixement, i ningú més sabrà com fer cistelles com es feien des de sempre...

No obstant açò, el coneixement tradicional encara forma una part molt important dels sabers en moltes de les poblacions indígenes i locals de molts països del món, especialment dels del sud. Aquests coneixements

caracteritzen a cada comunitat, distingint-la de les altres, i són també un patrimoni fonamental de pràctiques per a la gestió eficaç dels recursos naturals disponibles al territori. Les comunitats indígenes i locals han desenvolupat al llarg dels anys sabers útils per a la preservació, el manteniment i fins i tot l'increment de la diversitat biològica del lloc on viuen, utilitzant-los per a cobrir les seues necessitats de forma sostenible.

En l'actualitat, enfront de la crisi ecològica i de biodiversitat en la qual ens trobem i enfront de la necessitat urgent d'efectuar un canvi en l'estil de producció i consum cap a la sostenibilitat, es fa cada vegada més important protegir i transmetre el coneixement tradicional a tot el món. Una àmplia difusió d'aquests sabers podria permetre una millor comprensió dels equilibris naturals de la naturalesa i les seues relacions amb els homes i les dones, una millor conservació de la biodiversitat i una gestió més sostenible dels ecosistemes, amb un millor aprofitament dels recursos naturals.

## PREGUNTA 2: QUIN ÉS EL PAPER DE LA DONA EN LA PRODUCCIÓ D'ALIMENTS?

*Continguts: El paper de la dona.*

*Objectius didàctics: Consciència de les qüestions de gènere + Consciència de la importància de les dones en les qüestions de desenvolupament.*

En aquest context, cal posar una atenció especial en el paper que tenen les dones en les comunitats rurals i agrícoles. Encara que no existisquen estadístiques globals sobre el percentatge de dones treballant en l'agricultura, les estadístiques estatals indiquen clarament que als països en desenvolupament la gran majoria de les persones agricultores són dones.

El paper de la dona en l'agricultura familiar és fonamental. Les dones són en la major part del món les que s'encarreguen de les cures, la qual cosa inclou a més de cuidar de la família i de la comunitat, cuidar en molts casos la parcel·la de cultiu per al autoconsum familiar. També

s'encarreguen de moltes de les tasques agrícoles necessàries per al correcte funcionament de l'economia familiar, com la preparació per a la venda, la venda mateixa, el processament dels productes, etc; tasques que en moltes ocasions no són percebudes des de l'exterior. Aquestes tasques "feminitzades" no són remunerades, i per descomptat no es comptabilitzen en les estadístiques sobre la població econòmicament activa d'un país. Per tant, el treball realitzat per les dones, fonamental per a la vida i per a l'economia d'una família, està totalment invisibilitzat i per tant infravalorat.

Aquesta desigualtat de reconeixement que pateixen les dones es veu reforçada moltes vegades per la impossibilitat que tenen aquestes en moltes parts del món de convertir-se en propietàries de les terres que conreen. Segons la FAO, menys del 2% dels propietaris de terres en l'àmbit mundial són dones. Els homes segueixen gaudint d'un major poder de decisió sobre la terra, encara que gran part del treball siga realitzat per les dones i sovint, són els únics que tenen accés a crèdits de governs i bancs.

Malgrat açò, són moltes les recerques que han demostrat la importància d'enfortir les dones i tancar la bretxa de gènere en l'agricultura. Si les dones tingueren el mateix accés als recursos productius i als serveis que els homes, no solament el rendiment de les explotacions agrícoles podria incrementar-se, sinó també disminuirien problemes com la inseguretat alimentària, la fam, l'alta taxa de mortalitat i malaltia infantil, etc. Les dones des de sempre, s'encarreguen de la cura dels membres de les seues famílies i dels altres membres de la comunitat i el seu apoderament, donaria suport a l'avanç cap a la sobirania alimentària de moltes comunitats, avui afectades pel model de producció industrial..

# I QUÈ PUC FER JO EN EL MEU DIA A DIA?

1. **Descobreix els antics sabers locals de la teua comunitat** – si tens l'oportunitat pregunta als teus avis, als teus pares i a altres persones majors anècdotes de la vida quotidiana dels anys passats i velles receptes i consells per a la salut, la cura del cos, la vida del camp, el menjar, etc. A més, moltes publicacions locals solen arreplegar els antics sabers tradicionals sobre algunes temàtiques puntuals.
2. **Descobreix les tradicions dels altres** – moltes poblacions indígenes encara conserven molt del seu coneixement tradicional. Descobrir les seues formes de viure t'ajudarà a enfortir el teu coneixement i la teua pràctica d'un estil de vida més sostenible.
3. **Experimenta la tradició** – experimenta alguns dels antics consells en el teu dia a dia i descobreix com reciclar, reutilitzar, cuidar-te i cuidar el medi ambient d'una forma més natural, reduint les deixalles i augmentant la teua sostenibilitat.
4. **Transmet la tradició** – transmet el que coneixes dels antics sabers i ajuda al manteniment i a la transmissió de la teua cultura local i d'un estil de vida més respectuós amb el medi ambient.
5. **Fixa't: estigues atent/a a les desigualtats entre dones i homes** que pugues descobrir en el teu dia a dia i intenta que no es produïsqen. Comenta el tema amb la teua família, a veure què n'opinen. Construeix la teua pròpia opinió.



## LA PROPOSTA DE L'AGROECOLOGIA

L'Agroecologia et proposa una mirada inclusiva del treball entorn de l'agricultura, on descobrim tot el treball que realitzen tant dones com homes i a través de la qual es valora i reconeix. També amb aquesta mirada es descobreix el gran valor dels sabers tradicionals i com aplicarlos en l'actualitat, aprofitant la tecnologia i adaptant-ho a les necessitats actuals. S'aprèn a observar i a escoltar a les persones majors i a adonar-nos que el seu coneixement és molt valuós, i a cuidar-lo i protegir-lo perquè no es perda.



### ACTIVITATS RELACIONADES

2 // Camperols pel món

4 // Un any en refranys

3 // Un rellotge de 24 hores

5 // Un mosaic biodivers

## ON TROBE MÉS INFORMACIÓ?

### Vídeo:

- Programa “A la Carta” sobre el moviment Slow Food: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/la-aventura-del-saber/aventura-del-sabermovimiento-slow-food/2190550/>
- Programa “Para todos l La 2” sobre la volta a les tradicions promogut pel moviment Slow Food: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-tots-la-2/per-a-tots-2-slow-food/1142323/>

### Llocs web:

- Coneixements tradicionals, pagina d'UNESCO: [www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi48\\_tradknowledge\\_és.pdf](http://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi48_tradknowledge_és.pdf)
- Els graners de la memòria, projecte de Slow Food (pagina web en anglès): [www.granidellamemoria.it/index.aspx](http://www.granidellamemoria.it/index.aspx)
- Grain: <http://www.grain.org/es>
- Número especial dedicat a la dona de la Societat espanyola d'Agricultura Ecològica (SEAE): <http://www.agroecologia.net/la-mujertema-principal-del-numero-18-de-la-revista-ae/>
- Guia Didàctica: Adaptació teatral del conte “El somni de Paula”. Treball sobre les desigualtats de les dones en l'àmbit global. Per a xiquets de primària. Interred: [http://fundacioproide.org/jdownloads/Materials%20educaci%20pel%20desenvolupament/2008/prim/guia\\_teatre.pdf](http://fundacioproide.org/jdownloads/Materials%20educaci%20pel%20desenvolupament/2008/prim/guia_teatre.pdf)
- Revista Biodiversitat i Cultures: Núm. sobre l'economia feminista, molt vinculada a l'agroecologia - <http://www.soberaniaalimentaria.info/numeros-publicats/52-numere-21/231-portada-21>

### Llibres i documents:

- Biopirateria: el saqueig de la naturalesa i el coneixement”, Vandana Shiva, Icària, 2001
- “Biodiversitat i Coneixement Tradicional en la Societat Rural. Entre el be comú i la propietat privada”, Luciano C. Bórquez & Francisco L. Bárcenas, CEDRSSA, 2007
- “Conveni sobre la Diversitat Biològica: ABS. Tema: Coneixement tradicional”, Fulla informativa de la serie ABS, Secretaria del Conveni sobre la Diversitat Biològica, 2011 (disponible en internet)
- “Inventari Español dels Coneixements Tradicionals relatiu a la Biodiversitat”, Manuel Pardo de Santayana, Ramón Morales, Laura Aceituno, María Molina, Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi ambient, 2014 (disponible en internet).
- “Agricultura Familiar des d'una perspectiva d'igualtat de gènere” Bolívia 2014. Prodii. ([http://prodii.org/images/libros/agricultura\\_familiar.pdf](http://prodii.org/images/libros/agricultura_familiar.pdf))

# BIODIVERSITAT I MEDI AMBIENT

## PREGUNTA 1: QUÈ TÉ A VEURE EL MEU MENJAR AMB EL MEDI AMBIENT?

*Continguts: Producció industrial i impacte sobre la biodiversitat + Producció industrial i impacte sobre els recursos productius + Els productes de temporada + Consum kilomètric i contaminació.*

*Objectius didàctics: Consciència de la importància de la biodiversitat + Coneixement dels recursos naturals i els recursos productius + Consciència de les temporades i consum variat + Comerç de llunyania i contaminació + Alimentació i producció de CO<sub>2</sub>.*

Els productes que comprem per a menjar, poden tenir un major o menor impacte sobre el medi ambient, depenent d'on i com s'han produït, i sota quina criteris. A l'hora de decidir què consumim, hem de saber que estem decidint també a quin sistema de producció donem suport, i que uns tenen un major impacte ambiental que uns altres. Així que sí, el nostre menjar té molt a veure amb el medi ambient!

Avui dia, l'agricultura representa un sector econòmic fonamental, en el qual treballa la majoria de la població mundial. En el món existeixen diferents models d'agricultura, que en grans línies podem classificar, d'una banda com a agricultura agroindustrial, i per una altra com a agricultura familiar, que sol ser ecològica. Les diferències entre els dos models són moltes, depenent de la forma de percebre la naturalesa i els factors productius implicats en el procés.

Amb agricultura agroindustrial ens referim a una agricultura que té grans impactes mediambientals, com:

- La contaminació atmosfèrica: s'emeten grans quantitats de carboni a causa del gran ús d'hivernacles i important maquinària així com al transport dels productes kilomètrics: es produeix en un lloc però es consumeix en un altre.

-L'ús de grans quantitats d'aigua i contaminació de les fonts d'aigua: utilitza molts productes químics amb els quals força el cultiu a anar més de pressa i amb els quals es lluita contra les plagues, i requereix l'aportació de quantitats d'aigua majors. Aquests productes químics arriben moltes vegades als aqüífers i els contaminen.

- Afavoreix la desforestació i les sequeres: esgota el sòl, i el deixa sense nutrients, inservible per al cultiu o perquè cresquen altres plantes. A més, requereix quantitats sempre creixents de terra fomentant fenòmens com la desforestació o l'acaparament de terres.

- Els productes químics també són perjudicials per a la salut animal i humana.

- Es dona una gran pèrdua de biodiversitat agrícola, perquè s'empren pocs cultius, solament els que són més rendibles en el mercat, sense utilitzar les varietats locals adaptades a les condicions climàtiques, de terra, de plagues del seu territori. Açò comporta també pèrdua de biodiversitat i cultura

L'agricultura familiar i ecològica, per contra, es desenvolupa a una escala molt menor, no intensiva, en la qual s'utilitzen xicotetes superfícies de terra amb una major biodiversitat en els cultius i menor quantitat de productes químics. Es conrea respectant els ritmes naturals de la terra i de les temporades: a l'estiu productes d'estiu i a l'hivern productes d'hivern. Es realitza rotació (alternança) de cultius amb la qual cosa es manté la fertilitat dels sòls i no s'esgoten. Tracta de produir en l'àmbit local i recuperant en moltes ocasions varietats locals, que a l'agricultura industrial ja no li interessa produir i pràcticament han desaparegut de les nostres tendes. Així mateix, produeix menors emissions de carboni, ja que no afavoreix tant l'ús d'hivernacles o fertilitzants i pesticides. Per tant, aquest model d'agricultura té un menor impacte per al medi ambient.

## PREGUNTA 2: QUÈ PASSA SI TIRE MENJAR?

*Continguts: Pèrdua i desaprofitament d'aliments i el seu impacte ambiental. Objectius didàctics: Importància de la disminució del desaprofitament d'aliments + Malbaratament d'aliments causat pel seu aspecte + Alimentació i producció de CO<sub>2</sub>.*

En el món fins a un terç de tots els aliments es malbarata abans de ser consumit per les persones, mentre que quasi 1000 milions de persones passen fam. La Comissió Europea calcula que solament a Europa es malgasten cada any més que 100 milions de tones d'aliments, més de 180 quilos per habitant. Darrere d'Alemanya, Holanda, França, Polònia i Itàlia, Espanya és el sisè país de la UE que més menjar malgasta amb 7,7 milions de tones a l'any.

Es parla de 'pèrdua' quan els aliments es perden abans d'arribar a la seua fase de producte final o a la venda (per ex. bananes que cauen d'un camió); s'anomena 'desaprofitament' tots els aliments aptes per al consum humà, que no són consumits perquè són descartats pels detallistes o els consumidors, o perquè es deixa que es malbaraten (per ex. bananes tirades perquè tenen taques marrons).

La pèrdua d'aliments pot deure's a problemes en la recol·lecció, emmagatzematge, embalatge, transport i infraestructura o als mecanismes de mercat o de preus, o de lleis i institucions. Algunes causes del desaprofitament són: regles d'etiquetatge amb dates de caducitat massa rígides o malament enteses o males pràctiques d'emmagatzematge, de compres o de cuina.

Pràcticament un terç dels aliments que es compren en el món, en lloc de tirar-se, podrien servir per a alimentar a 3 milions més de persones. També es malgasten recursos i es contamina, ja que per a produir aquests aliments que es malgasten, s'han emprat molts recursos naturals (terra, aigua, energia i altres factors de producció) i s'han emès gasos d'efecte hivernacle: es calcula que el 10% de les emissions dels països rics procedeix de la producció d'aliments que mai seran consumits.

Cadascun de nosaltres té part de responsabilitat d'aquest enorme desaprofitament, ja que en gran part és el resultat de la falta de consciència dels consumidors: moltes vegades comprem més del que necessitem amb la qual cosa hem de tirar productes en bon estat - quants productes acaben en el fem sense haver sigut oberts?.

A més, tenim una cultura de consum ràpid per la qual no planifiquem suficientment les nostres compres i despeses, i acabem comprant coses que no necessitem o en major quantitat del necessari. D'altra banda, certs supermercats venen els productes empackats de manera que no permet triar la quantitat que es vol, per la qual cosa a voltes es compra més del que es necessita realment.



# I JO QUÈ PUC FER EN EL DIA A DIA?

1. **En anar a fer la compra** – abans de fer la compra amb la teua família, revisa el que encara teniu a la nevera i rebost, feu una llista del que manca i porteu-la amb vosaltres. En comptes de productes empaquetats intenta comprar productes solts, així pots triar tu la quantitat que vols.
2. **Llig les etiquetes** – llig sempre les etiquetes i la data de caducitat dels productes i compra'ls només si penses consumir-los abans del dia que caduquen. Molts es poden menjar encara que estiguen caducats...
3. **La conservació** – en guardar els aliments, tracta de conservar-los de manera adequada perquè duren més temps.
4. **La disposició** – quan compreu aliments nous, poseu els vells davant i els nous arrere per a consumir-los abans. També així evites que es podrisquen coses!
5. **En servir la taula** – serveix-te xicotetes racions de menjar, pensant en poder repetir si tens més fam, de manera que no te'n sobre en el plat.
6. **Les sobres** – en comptes de tirar les sobres les pots utilitzar com a menjar per a l'endemà o aprofitar-les per al sopar. Amb la fruita que és a punt de fer-se malbé pots fer batuts deliciosos o un pastís de fruita.
7. **Creativitat** – pots cercar noves receptes ràpides i senzilles gràcies a les quals reinventar el que tens en el rebost i et “sobra”.
8. **El compost** – la producció de deixalles alimentàries és inevitable; per què no transformar-los en abonament per a les plantes de casa o l'hort? Construeix la teua pròpia opinió. Informa't i descobreix el funcionament de les compostadores de cuina. O crea amb els teus veïns un compostador multifamiliar que pugua ser útil per a un productor proper.



## LA PROPOSTA DE L'AGROECOLOGIA

L'agroecologia et proposa que apostes pel model d'agricultura familiar i ecològica, que cerca l'equilibri amb el medi ambient i que afavoreix la biodiversitat. Segur que hi ha persones produint aliments prop de la teua ciutat d'aquesta forma: cerca on estan i vés a visitar-los un dia! Potser també hi haja alguna tenda al teu barri que ven varietats locals de fruites i verdures. Pots cercar-les i llançar-te a provar-les. I explica-li a tothom com de bones estan!



### ACTIVITATS RELACIONADES

5 // Un mosaic biodivers

6 // La vida de baix

14 // Un nom de llavors

7 // El mapa pesat

10 // El receptari reciclat de classe

1 // El molinet dels productes

15 // A la taula amb els lletjos

9 // Una petjada feta d'aire



## ON TROBE MÉS INFORMACIÓ?

### Vídeo:

- Vídeo musical sobre el Moviment Agroecològic Llatinoamericà-MAELA: <https://www.youtube.com/watch?v=3om-4z2jrsu>
- Cançó sobre l'horta de "Camp i Sabor": <https://www.youtube.com/watch?v=zTTspRKzDW0>
- <http://storyofstuff.org/movies/story-of-stuff/> - Annie Leonard i Jonah Sachs.
- Vídeos de la FAO: Impactes mediambientals del desaprofitament d'aliments en el canvi climàtic, l'aigua, la terra i la biodiversitat: 1. <https://www.youtube.com/watch?v=7uhicbad4vm>. 2. [https://www.youtube.com/watch?v=gv\\_4qgrtyzc](https://www.youtube.com/watch?v=gv_4qgrtyzc)
- Vídeo sobre desaprofitament d'aliments de Brasil: (en portuguès) <https://www.youtube.com/watch?v=reobks5ur3q>
- La cinta transportadora: <https://youtu.be/iqu2ekqbwha>

### Llocs web:

- Save Food: [www.save-food.org](http://www.save-food.org) (situat web en engonals)
- Pensa, Alimenta't, Estalvia: [www.thinkeatsave.org/es/](http://www.thinkeatsave.org/es/)
- Love Food Hate Waste: [www.lovefoodhatewaste.com](http://www.lovefoodhatewaste.com) (situat web en anglès)
- Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura - Malbaratament d'aliments: [www.fao.org/food/-loss-andfood-waste/es/](http://www.fao.org/food/-loss-andfood-waste/es/)

### Llibres i documents:

- "Cuando nada vale nada" Raj Patel, Els llibres del linx, 2010
- "Pérdida y desperdicio de alimentos en el mundo – Alcance, causas y prevención", Save Food, 2011.

# TAULA D'ACTIVITATS DE CLASSE (50 MINUTS)

| ACTIVITAT                                    | ON?                  | TEMPS NECESSARI                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br><b>EL MOLINET DELS PRODUCTES</b> | Aula                 | 1 classe de 50 minuts per a la primera part de l'activitat, divisió dels productes per temporades.<br>1 classe de 50 minuts per a la construcció del molinet.      |
| <b>2</b><br><b>CAMPEROLS PEL MÓN</b>         | Aula                 | 1 classe de 50 minuts                                                                                                                                              |
| <b>3</b><br><b>UN RELLOTGE DE 24 HORES*</b>  | Aula                 | 1 classe de 50 minuts                                                                                                                                              |
| <b>4</b><br><b>UN ANY DE REFRANYS</b>        | Aula                 | 1 classe de 50 minuts per a la primera part de l'activitat.<br>1 classe de 50 minuts per a la segona part de l'activitat                                           |
| <b>5</b><br><b>UN MOSAIC BIODIVERS</b>       | Aula                 | 1 classe de 50 minuts per a la primera part de l'activitat, dibuixos<br>1 classe de 50 minuts per a la segona part de l'activitat: construcció del mural biodivers |
| <b>6</b><br><b>LA VIDA DE BAIX**</b>         | Aula / Jardí escolar | 1 classe de 50 minuts per a la primera part, anàlisi del sòl                                                                                                       |
| <b>7</b><br><b>EL MAPA PESAT</b>             | Aula                 | 1 classe de 50 minuts                                                                                                                                              |
| <b>8</b><br><b>MISTERIOSA PUBLICITAT</b>     | Aula                 | 1 classe de 50 minuts                                                                                                                                              |

\*Activitat part del material didàctic del projecte "Centres Educatius pel Comerç Just" d'Idees, Setem i Proyde.

\*\*Activitat descrita per M.Escutia en "L'hort escolar ecològic"

|  | <b>ASSIGNATURES INVOLUCRADES</b>                                                                            | <b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>                                                                  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Ciències de la naturalesa/<br>Biologia                                                                      | Consum variat de productes                                                                  |
|  | Educació plàstica i visual                                                                                  | Consciència de l'origen dels aliments, de la temporada i consum variat                      |
|  | Llengua i literatura/Ciències Socials/Ciències de la Naturalesa                                             | Consciència del treball a l'agricultura                                                     |
|  | Llengua i literatura/Ciències Socials, Geografia i Història/<br>Educació per a la ciutadania i drets humans | Consciència de la importància de les dones i del gènere en les qüestions de desenvolupament |
|  | Ciències de la naturalesa/Llengua i literatura                                                              | Consciència dels sabers tradicionals                                                        |
|  | Educació plàstica i visual                                                                                  |                                                                                             |
|  | Ciències de la naturalesa/<br>Biologia / Educació plàstica i visual                                         | Consciència de la importància de la biodiversitat i la seua protecció                       |
|  | Ciències de la naturalesa/<br>Biologia / Educació plàstica i visual                                         |                                                                                             |
|  | Ciències de la naturalesa/<br>Biologia                                                                      | Coneixement de la terra i les seues propietats                                              |
|  | Ciències de la naturalesa/<br>Ciències socials i Geografia i història/Matemàtiques                          | Consciència de la diversitat en la distribució alimentària i els estils de consum.          |
|  |                                                                                                             | Comerç de llunyania i contaminació                                                          |
|  | Biologia                                                                                                    | Consciència dels enganys de la publicitat                                                   |

| ACTIVITAT                                    | ON?  | TEMPS NECESSARI                                                                                                         |
|----------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9<br><b>UNA PETJADA FETA D'AIRE</b>          | Aula | 1 classe de 50 minuts per a la primera part de l'activitat, explicació del cicle del carboni i la petjada del carboni.  |
|                                              |      | 1 classe de 50 minuts per a la segona part de l'activitat, càlcul de la seua pròpia petjada i la petjada de la classe   |
| 10<br><b>EL RECEPTARI RECICLAT DE CLASSE</b> | Aula | 1 classe de 50 minuts per a la primera part de l'activitat, introducció a la problemàtica del malbaratament del menjar. |
|                                              |      | 1 classe de 50 minuts per a la segona part de l'activitat, construcció del receptari                                    |
| 11<br><b>COM MENGE EL QUÈ MENGE?</b>         | Aula | 1 classe de 50 minuts                                                                                                   |

## TAULA DE TALLERS (MÉS DE 50 MINUTS)

| ACTIVITAT                               | ON?                                 | TEMPS NECESSARI |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| 12<br><b>BERENANT AMB EL MÓN*</b>       | Aula / Menjador escolar             | 2 hores         |
| 13<br><b>ELS CUBS**</b>                 | Aula                                | 2 hores         |
| 14<br><b>UN NOM DE LLAVORS***</b>       | Aula / Jardí escolar / Hort escolar | 2 hores         |
| 15<br><b>A LA TAULA AMB ELS LLETJOS</b> | Aula / Menjador escolar             | 2 hores         |

\* Adaptació de "El Banquete del Hambre" de Oxfam International.

\*\* Activitat part del material didàctic del projecte "Centres Educatius pel Comerç Just" d'Idees, Setem i Proyde.

\*\*\* Activitat descrita per M.Escutia en "L'hort escolar ecològic".

|  | <b>ASIGNATURES INVOLUCRADES</b>                              | <b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Ciències de la naturalesa/Biologia                           | Alimentació i producció de CO2                                                                      |
|  | Ciències de la naturalesa/<br>Biologia/Matemàtica            |                                                                                                     |
|  | Ciències Socials, Geografia i Història                       | Importància de la disminució del malbaratament d'aliments                                           |
|  | Educació plàstica i visual/<br>Informàtica                   |                                                                                                     |
|  | Ciències de la naturalesa/<br>Biologia/Educació ètico-cívica | Consumir quantitats adequades d'aliments<br>+ Ser conscient del que es menja i del que es malbarata |

|  | <b>ASIGNATURES INVOLUCRADES</b>                                   | <b>OBJECTIUS DIDÀCTICS</b>                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Educació ètico-cívica/Ciències Socials, Geografia i Història      | Consciència de la diversitat en la distribució alimentària i dels estils de consum |
|  | Educació ètico-cívica/Ciències Socials, Geografia i Història      | Accés als recursos productius                                                      |
|  | Ciències de la naturalesa/Biologia/<br>Educació plàstica i visual | Coneixement de les llavors i les seues propietats                                  |
|  | Ciències de la naturalesa i biologia                              | Malbaratament dels aliments ocasionat pel seu aspecte                              |



[www.cerai.org](http://www.cerai.org)





**Projecte finançat per:**

