

Alimentació sostenible

La utilització intensiva del medi natural per a l'obtenció d'aliments a nivell industrial, ha obligat, al llarg dels anys, a incrementar cada cop més l'ús de productes químics que s'apliquen als conreus i a la ramaderia, ja sigui en forma de pesticides, antibiòtics, insecticides, adobs, etc. Aquests productes contribueixen a la contaminació dels sòls, de l'aigua i de l'atmosfera i són perjudicials per a la biodiversitat i la salut. Actualment, però, podem trobar nombroses alternatives a aquest model de consum i producció intensiva, optant per una alimentació sostenible, una opció:



reductora:

Seguint les pautes de l'alimentació sostenible s'estalviarà en energia de producció i del transport, ja que a l'hora d'escollir, prioritzarem aquells aliments produïts més a prop (productes de proximitat).



saludable:

Els productes de conreu ecològic no porten plaguicides químics ni fertilitzants artificials i el bestiar de la ramaderia ecològica viu segons les seves necessitats naturals i mengen pinsos ecològics. (consum ecològic).



sostenible:

Escollint aliments produïts de manera sostenible, es contribueix a crear un model alimentari més just, que facilita una alimentació suficient per a tothom i diversifica els productes, tot conservant les espècies pròpies de cada regió (espècies autòctones).



conscienciadora:

Si consumim aliments sostenibles, haurem de tenir presents els models de producció, els canals de distribució, els mètodes utilitzats, el tipus d'empreses que intervenen en la gestió de l'aliment i tota una sèrie de qüestions que ens ajudaran a prendre consciència del valor dels aliments (consum conscient).








Sabíeu que...

...cada persona que viu a la ciutat de Barcelona necessita l'equivalent a 3,5 hectàrees de terreny per a mantenir el seu consum actual?

fitxa elaborada pel Servei d'Informació de Recursos per a la Sostenibilitat



Què podeu fer?

-  **Mantenir una dieta saludable i basada en aliments ecològics que tinguin la certificació adequada.**
-  **Consumir aliments frescos i de temporada, ja que impliquen menys consum energètic en conservació i transport, i eviten els residus de plaguicides i fertilitzants.**
-  **Evitar els aliments quilomètrics, aquells que provenen de països llunyans. Ja que contribueixen a l'increment de residus per les necessitats d'embalatges més grans, la despesa energètica de transport i emmagatzemament i incorporen conservants químics.**
-  **Comprar els aliments als mercats municipals ja que a més del tracte personalitzat, disposen de productes frescos i els diners circulen en un àmbit local.**
-  **Cercar cooperatives de consum ecològic com una altra forma d'adquirir productes alimentaris i, a més, dur a terme un treball voluntari de difusió i servei dels objectius de l'entitat.**
-  **Informar-vos sobre l'etiquetatge "bio" i conèixer les diferents opcions que es poden trobar al mercat.**
-  **Cercar aliments de productors locals i amb el mínim d'embalatge.**

Webs d'interès

Coordinadora catalana d'organitzacions de consumidors de productes ecològics.
www.ecoconsum.org

Som lo que sembrem.
www.somloquesembrem.org

La Repera. Jornades de trobada i debat entre pagesia i consumidors en l'agroecologia.
repera.wordpress.com

Ecodes: Ecologia i Desenvolupament.
www.consumoresponsable.org/actua/alimentacion/alimentacion

més fitxes disponibles a <http://www.crajbcn.cat/practiques-sostenibles>



AGENDA 21 BCN



Ajuntament
de Barcelona
Adolescència
i Joventut

