

## RECEPTES PER A LA SOSTENIBILITAT

Produir els nostres propis productes de consum permet conèixer exactament què contenen i ser més conscients del seu valor i del seu conseqüent impacte ambiental. Per això, utilitzar receptes casolanes per a realitzar productes elaborats per al propi consum, és una opció:



**transformadora:**

Perquè ens permet trencar amb la visió estàndard de consum, basada en el model de supermercat i de producció industrial.



**creativa:**

Perquè no hi ha res més creatiu que fer sabó a casa a partir d'oli, o fer melmelada a partir de fruites collides per un mateix.



**ecològica:**

Perquè fent els productes a casa, ens estalviem els envasos d'un sol ús que acostumen a dur en una botiga.



**sostenible:**

Elaborant els nostres propis productes, contribuïm a escurçar la cadena de transport de mercaderies, reduint així el consum de petroli.



**comunitària:**

Perquè pot ser una activitat col·lectiva que generi cohesió i autogestió de les persones i entitats.

---

## Sabíeu que...

... cuinant amb l'olla a pressió consumim només una quarta part de l'energia que utilitzaríem cuinant amb una olla oberta.

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



Centre de Recursos  
per a les Associacions Juvenils  
de Barcelona

[craj@crajbcn.cat](mailto:craj@crajbcn.cat)

[crajbcn.cat](http://crajbcn.cat)

93 265 52 17










[crajbcn](http://crajbcn)

ens trobareu a:

Espai Jove La Fontana  
C/ Gran de Gràcia 190-192  
08012 Barcelona



## Què podeu fer?

-  Donar prioritat als productes elaborats de manera artesanal i que mostrin una etiqueta amb la procedència dels seus ingredients.
-  Utilitzar els mètodes tradicionals de conserva per tal d'allargar la vida dels aliments que tenim al rebost.
-  Fer un taller didàctic d'elaboració de productes casolans, amb els membres de la nostra entitat.
-  Fer servir els productes que ens ofereix la natura per a elaborar les nostres pròpies mermelades i compotes: morenes, aranyons, prunes...
-  Aprofitar les fires de productes artesanals, per si heu de fer un regal.
-  Provar noves receptes elaborades, en comptes de decantar-nos pel menjar precuinat.
-  Procurar fer servir motlles i recipients reutilitzables.

## Adreces útils

Biocultura. Fira de productes ecològics:  
<http://www.biocultura.org/>

Responsabilitat Global:  
<http://responsabilitatglobal.blogspot.com/2011/01/receptes-per-evitar-residus-la-cuina.html>

Receptari. Recicla't a la cuina:  
[www.reciclatalacuina.cat/llibre-de-cuina/](http://www.reciclatalacuina.cat/llibre-de-cuina/)

Sabó casolà:  
<http://isidreb.wordpress.com/2010/11/22/treballs-de-tardor-sabo-casola-versio-2/>

Consells de la UB per una cuina sostenible:  
<http://www.ub.edu/ossma/mediambient/documents/82-Aliments2.pdf>

Slow food:  
<http://www.slowfood.com/>

Revista opcions:  
<http://opcions.org/>

No us oblideu de mirar els tallers sostenibles que us proposem dels del CRAJ!  
<http://crajbcn.cat/activitats-i-tallers-sostenibles/>

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



AGENDA 21 BCN



Ajuntament  
de Barcelona  
Adolescència  
i Joventut

