

Àpats en grup

Sostenibilitat



Centre de Recursos
per a les Associacions Juvenils
de Barcelona

Juny 2017

Fitxa temàtica 12

“En aquesta fitxa trobareu informació sobre conceptes clau en l'àmbit del menjar col·lectiu i un seguit de criteris i consells per a classificar els grups de cuina. Així com un llistat d'entitats del sector que us poden resultar d'utilitat quan feu àpats en grup.”

Sovint les entitats organitzen trobades, assemblees, o altres activitats col·lectives que inclouen un àpat o pisolabis. Segons el tipus d'acte que es dugui a terme les entitats podran adreçar-se a col·lectius de cuina o a empreses de càtering amb principis ètics, socio-laborals i ambientals.

Per a prendre una decisió encertada i coherent amb la filosofia de la nostra entitat caldrà tenir en compte un seguit d'informacions i criteris que ens ajudaran a prendre aquesta decisió de forma més conscient, tenint en compte també quina és la nostra realitat com entitat, és a dir quins són els nostres recursos i límits.

L'objectiu d'aquesta fitxa és proporcionar aquests elements informatius a les entitats que ho requereixin.

En primer lloc hi trobareu informació sobre conceptes clau en l'àmbit del menjar col·lectiu i un seguit de criteris per a classificar els grups/empreses de cuina. En segon lloc us proporcionem un llistat dels grups/empreses d'aquest sector.

1. A què ens referim quan parlem de...

Aliments reciclats: aliments en bon estat però no aptes per a la seva venda en supermercats per criteris mercantils. Diversos col·lectius i individus practiquen el reciclatge recollint els aliments que no s'aprofitaran de les parades de mercats, supermercats o centrals de compres en la majoria de les ciutats del 1r món.

Menjar col·lectiu: activitat col·lectiva on l'entitat ofereix un àpat, ja sigui a càrrec d'un grup extern o a càrrec del propi grup, com una activitat participativa i conjunta.



Cuina vegetariana: tipus de dieta que no utilitza carn ni peix. Pot ser que inclogui làctics i ous.

Cuina vegana: tipus de dieta que no utilitza cap producte derivat d'animals (ni làctics ni ous).

Aliments convencionals: Aliments d'agricultura convencional, conreats amb agroquímics sintètics (herbicides, pesticides). Ex.: tota la fruita i verdura que no és ecològica.

Aliments transgènics: Aliments obtinguts d'espècies a les quals s'ha afegit de manera artificial gens que no els són propis mitjançant tècniques de biotecnologia i enginyeria genètica.

Aliments ecològics: Aliments d'agricultura ecològica, conreats sense cap tipus d'agroquímic sintètic i seguin altres condicions sobre la gestió de la producció i distribució.

Aliments agroecològics: aliments d'agricultura agroecològica, en què s'han tingut en compte criteris de justícia social, política, econòmica i mediambiental.

Food not Bombs: moviment internacional que reclama l'accés al menjar com un dret i no com un privilegi. Les seves accions principals consisteixen en cuinar al carrer i oferir-lo als vianants gratuïtament.

Slow food: moviment que promou una nova filosofia del gust que combina plaer i coneixement, amb l'objectiu de potenciar les tradicions gastronòmiques regionals, amb els seus productes i mètodes de cultiu.

2. Criteris sostenibles a tenir en compte davant del consum alimentari

Origen dels productes: La procedència llunyana dels aliments i la comercialització a gran escala està intrínsecament unida al transport a grans distàncies, un major cost energètic i unes relacions desiguals de producció. Consumir productes de l'economia local ajuda a construir una societat més igualitària. És més probable que trobem productes de l'economia local a les botigues tradicionals o bé especialitzades amb aquest tipus de productes.

Relació amb els proveïdors: La comercialització a gran escala fa que els productes hagin de ser estandarditzats, duradors i fàcils de transportar. Això té conseqüències negatives sobre l'agricultura, la nostra salut i el medi ambient.

La gran distribució genera una asimetria entre el poder de les grans cadenes i el de les persones productores. Les botigues especialitzades en menjar fresc i els mercats i majoristes que les abasteixen proporcionen més diversitat d'opcions de comercialització als agricultors petits, que aporten pluralitat. Les vies de consum directe permeten conèixer més de prop les condicions de qui proveeix.

Productes de temporada: A l'hora de plantejar-nos un àpat cal tenir en compte que els productes que consumim siguin de temporada. Així ens estalviarem consumir fruites i verdures conreades en grans hivernacles amb productes químics o directament aliments transgènics. La revista opcions ens facilita **aquest calendari** on podeu veure les fruites i hortalisses per temporada.

Envasos i embalatges: Evitem envasos innecessaris, sobretot el porexpan donant prioritat als productes a granel. En general, en trobarem més als mercats. Vigilar el consum de bosses de plàstic, les quals són probablement l'objecte d'usar i llençar que més es consumeix.

Els aliments que consumim van cada vegada més envasats i arriben als comerços amb cada cop més embalatges. L'utilitatge que utilitzem als àpats col·lectius hauria de ser reutilitzable.

Excedents: Segons la FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació) entre un 10% i un 40% del que es produeix acaba a les escombraries. Les comandes grans i centralitzades afavoreixen que es generin excedents als comerços que se n'abasteixen. Organitzem-nos per aprofitar les sobres dels àpats. Els comerços d'escala petita poden ajustar millor el volum de les comandes als hàbits de la seva clientela.

La cultura alimentària: Augmenta el consum de menjar elaborat i normalment desconeixem què contenen aquests aliments. Per això considerem important valorar la gastronomia i els processos culinaris ja que afavoreix la

producció de productes frescos de comercialització directa i local, alhora que ens dóna eines per a cuidar la nostra salut de manera quotidiana.

La vaixela: Escollint bé el tipus de vaixela es pot reduir en gran mesura la generació de residus innecessaris que es puguin derivar de l'àpat. Per fer-ho podem utilitzar vaixelles reutilitzables: gots, plats i coberts retornables. O en cas que no sigui possible es pot optar per la vaixela compostable (de cartró en comptes de plàstic).

En aquest sentit, des del CRAJ oferim un servei de **cessió de material sostenible** (gots, plats, coberts) de forma gratuïta que podeu aprofitar.

Condicions laborals: Valorem les condicions laborals de les persones que han produït o cuinat els aliments: des dels productors locals fins al grup de cuina amb qui col·laborem. Afavorim entitats amb criteris d'inserció laboral, relacions igualitàries, processos participatius en la gestió de les activitats i sistemes de gestió que promoguin l'emancipació i l'autonomia personal.

3. Col·lectius i entitats que ofereixen servei de càtering o comandes d'aliments de justícia social i ambiental

A continuació us expliquem i presentem alguns projectes a través dels quals podeu aconseguir aliments o servei de càtering de forma més ètica i sostenible. De totes maneres, això és un breu recull només, doncs de xarxes d'aliments n'hi ha arreu del país.

Una altra opció és indagar entre la xarxa social i associativa del vostre barri on de ben segur podeu trobar altres formes d'aconseguir aquests aliments. També podeu parlar amb algunes cooperatives de consum per tal d'arribar directament al pagès que us pugui proporcionar les matèries primeres.

Germinal Farró

És un col·lectiu de persones amb uns objectius comuns basats en la cooperació i la voluntarietat lliurement establertes, que volen resoldre, mitjançant el consum de productes eco-biològics, qüestions d'ordre social, laboral, econòmic, ecològic i de salut que afecten la vida i l'entorn i que es senten participants d'un moviment social transformador.

930089812

germinalfarro@coopgerminal.coop

<http://pamapam.org/ca/germinal-farro>

El Llevat

El Llevat és una Cooperativa de consum agroecològica que és la plasmació d'un projecte llargament esperat, nascut a Nou Barris i que afortunadament ha aconseguit arribar a

tot Barcelona.

<http://www.llevat.org/web/>

El Taller del pa

És un obrador de fleca que recupera l'ofici artesà del forner. Es treballa amb farines ecològiques i sense additius i s'elaboren els productes manualment. Les farines (de blat, d'espelta, kamut, moltes a la pedra...) se seleccionen amb els moliners i es fermenten utilitzant masses mare, creant pans d'un sabor característic.

93 490 34 03

eltalldelpa@gmail.com

www.facebook.com/El-taller-del-pa

Mengem baix

MengemBaix és un projecte de Frescoop SCCL (www.frescoop.coop), cooperativa mixta de treball i consum integrada a la XarxaGedi. (www.xarxagedi.coop).

Frescoop SCCL, és una cooperativa d'iniciativa social sense afany de lucre, que ja fa temps que treballa al Bages, sobretot en la gestió de cuines i distribució d'aliments per menjadors escolars, amb una clara voluntat de treballar amb el territori i pel territori.

Amb aquesta intencionalitat va sorgir la idea: posar-se al servei de persones productores i consumidores per fer d'enllaç entre unes i altres. La persona productora decideix els productes que vol oferir i els preus, i els consumidors/es componen la seva cistella. Encara que originàriament va néixer al Bages distribueix a pràcticament tot el país.

93 872 58 28

web.mengembages@gmail.com

<http://www.mengembaix.coop/botigambages/mengembaix/ca/>

L'Heura-Cet

A L'Heura volen contribuir a ampliar l'oferta de cultiu ecològic de proximitat al Vallès Occidental, promoure la conservació i difusió de varietats antigues de la zona, i seguir amb la nostra tasca en la integració socio-laboral de persones amb discapacitat.

En el camp de **l'agricultura** ecològica, treballen les terres de Can Salas per adaptar-les al cultiu ecològic i creant els **horts educatius**.

Des del 2015 estan treballant 4 hectàrees a la finca de Torrebonica (Terrassa), per tal de poder augmentar la producció de fruites i hortalisses. A més dels seus productes, a les seves agrobotigues també trobaràs fruites i verdures d'altres agricultors, amb certificació ecològica, de proximitat i de temporada. Encara que originàriament van néixer al Vallès distribuïen a pràcticament tot el país.

93 735 0220

heura@heura-cet.cat

<http://www.heura-cet.cat/>

Més fresques que un enciam

Som una cooperativa de treball associat que seguint els criteris de la agroecologia produïm verdures. També venem i distribuïm la fruita i la verdura d'altres pagesos del Baix Llobregat a la nostra botiga.

c/Siracusa no 2, a la Vila de Gràcia.

93 500 85 64

mesfresques@gmail.com

<https://mesfresquesque1enciam.wordpress.com/>

Altermercat SCCL

Altermercat és una cooperativa de consum i serveis que treballa per generar un model de relacions comercials basat en la solidaritat, l'autogestió, el compromís amb el medi ambient i la justícia social, facilitant la relació entre consumidors, productors i entitats de l'economia social i solidària. Tenim punts diversos punts de recollida a Barcelona, Ripollet i Mollet del Vallès.

c/Àngel Guimerà, 5. 08100 Mollet del Vallès

93 593 77 27

altermercat@altermercat.cat

www.altermercat.cat

Xarxa d'aliments de Gràcia

La xarxa d'aliments és un projecte que té per objectiu satisfer una necessitat bàsica com és l'alimentació mitjançant el suport mutu i la solidaritat. Consisteix en organitzar de manera col·lectiva i horitzontal tant la recollida d'aliments com el seu repartiment en assemblea, alhora que es realitzen diferents activitats per tal de crear vincles i confiança entre totes les participants. A través de la xarxa, s'aprofiten i es gestionen uns aliments sobrers que si no anirien a parar a les escombraries malgrat trobar-se en bon estat. Ofereixen menjar comunitari al veïnat que ho necessita.

Les persones que integren la Xarxa, es reuneixen al Banc Expropiat de Gràcia (Travessera de Gràcia, 181) tots els dimarts a partir de les 19h.

xarxalimentsgracia@gmail.com

<https://bancexpropiatgracia.wordpress.com/assemblees-i-grups-2/xarxa-daliments/>

Barrinar.cat

Barrinar Cap a la Sostenibilitat neix l'any 2007 com una associació sense ànim de lucre integrada per persones de diferents nacionalitats i diverses disciplines. El grup emergeix amb la vocació de promoure l'estudi, la difusió i l'aplicabilitat dels valors lligats a la sostenibilitat per a

treballar en sistemes comunitaris per tal de transformar les seves dinàmiques. Aquesta idea tant àmplia es focalitza en l'àmbit de la alimentació perquè entenen que és un tema transversal que permet abordar diferents problemàtiques socials i ambientals com el canvi climàtic, el cicle de l'aigua, el consum energètic o el foment d'una economia més justa i local.

El seu objectiu principal és la promoció de l'alimentació ecològica i local a través de la realització de diferents activitats de sensibilització i amb l'oferta d'un servei de càtering sostenible per a diferents tipus d'esdeveniments com congressos, reunions d'entitats o menjars populars.

info@barrinar.cat
barrinar.cat

Ca La Rosa (Cooperativa de treball i iniciativa social sense afany de guany)

A Ca la Rosa es proposen menjar sa i equilibrat cada dia sense necessitat de cuinar. Volen introduir a través del menú diari dels infants una cultura del menjar. El menjador vol ser un referent en el menjar de qualitat per a col·lectius: Sa, Ecològic, Local, amb Valors Socials i integrador de diferents dimensions de la persona.

Ofereixen servei de càtering a domicili a partir de 4-5 menús, per exemple per trobades associatives com assemblees generals, trobades formatives, amb demanda amb antelació.

menjadorcalarosa@gmail.com
<http://menjadorcalarosa.blogspot.com.es/>

Fundació Futur

Futur Just EI, SL és una empresa de restauració sostenible, especialitzada en la preparació de menjars i servei de càtering amb criteris de sostenibilitat ambientals i socials, creada per Fundació Futur basant-se en la llei d'empreses d'inserció (Llei 27/2002). Fan qualsevol servei de càtering: pauses cafè, aperitius, dinars de treball, banquets de noces, xocolatades, festes familiars, manteniment de rodatges, festes populars...

Quan cal vaixella d'un sol ús, només utilitzen la biodegradable i fan la recollida selectiva dels residus.

Productes de màxima qualitat, si pot ser locals, i el 60% són ecològics i/o de comerç just. De tot tipus.

Consultar el web per a veure propostes concretes. Es tracta d'una empresa professional que cal contactar directament per a demanar un pressupost.

933 021 927
catering@fundaciofutur.org
www.futur.org

SHUUP ACIDH (Servei de càtering de l'Associació Catalana d'Integració i Desenvolupament Humà)

L'ACIDH treballa per a millorar, mitjançant una atenció integral, la qualitat de vida de les persones amb intel·ligència límit i discapacitats psíquiques lleus, i resta oberta a totes aquelles persones en risc d'exclusió social. Escola d'Hostaleria que ofereix serveis de càtering per a cobrir esdeveniments i actes puntuals a espais externs (coffebreaks, aperitius, esmorzars...), així mateix lloguen el seu teatre on també poden servir dinars i sopars per a grups. Tot i utilitzar aliments convencionals, fan cuina tradicional. Per fer reserves cal omplir **aquest formulari**.

93 219 36 51
shuup@acidh.org
http://www.acidh.org/index.php?option=com_content&view=article&id=36&Itemid=37

Fundació Arapdis

Amb quasi 25 anys d'antiguitat. Té dos nivells i tres espais, a part de l'altell superior. La terrassa oberta però tapada per fumadors i no fumadors, el menjador i sala d'activitats culturals i TV panoràmica pels partits de futbol i la cuina industrial, a més dels serveis i magatzem a l'altell.

Realitza tasques directament al públic de Cafeteria, Restaurant, Bistrò i Ateneu Cultural. Amb horari de dilluns a dissabte de 8 a 24 hores, amb Serveis d'Esmorzars, Aperitius, Dinars, Berenars, Sopars, Local lúdic a les nits i amb un "Servei de Cuina Permanent" .

Totes aquestes instal·lacions i equipaments de tipus industrial, poden permetre arribar a un màxim de 2.000 menjars al dia, tant en fred al buit per guardar, com en calent per servir el menjar el mateix dia.

93 415 46 17
<http://www.arapdis.org/fundacio/ca/restaurant/>

Fundació ARANI: Escola Sinia

Fundació que disposa de càtering i servei de restaurant. L'Escola Siniaí fundada l'any 1972, té una àmplia experiència pedagògica formant joves i adolescents en el camp de l'hostaleria. Tenen menú, servei a la carta i càtering de tot tipus. Consultar el web per a veure propostes concretes.

info@escolasinai.com
<http://www.escolasinai.com/index.php/es/la-escuela>

Àpats XXL

A Àpats XXL organitzen i executen qualsevol tipus d'esdeveniment gastronòmic, des de festes i trobades populars, fins al servei més exclusiu i personal.

615 13 79 31 / 93 203 78 43
apatsxxl@gmail.com
<http://www.apatsxxl.com/>

Tasta'm

Tasta'm és el servei de càtering de Fundesplai (Fundació Catalana de l'Esplai). Ofereixen un servei personalitzat amb compromís i certificació ambiental. Donen cobertura a tot el procés productiu, logístic i operatiu.

93 474 46 78

info@cateringastam.com

<http://cateringastam.com/ca/catering-casales/>

El catering de la Bibi

Cuina feta a casa, coherent amb la temporada i el mercat, només utilitzen productes frescos.

932 176 851

info@elcateringdelabibi.com

<http://www.elcateringdelabibi.com/index.html>

4. Més informació

A continuació us presentem algunes iniciatives on podeu trobar encara més informació:

Cooperativa Integral Catalana

La Cooperativa Integral Catalana CIC és una iniciativa en transició per a la transformació social des de baix, mitjançant l'autogestió, l'autoorganització i el treball en xarxa.

Carrer Sardenya, 265

08013 Barcelona

93 553 56 11

info@cooperativaintegral.cat

cooperativa.cat

Pam a pam

Pam a Pam és el mapa col·laboratiu que mostra iniciatives de consum responsable i d'economia solidària a Catalunya, una iniciativa de SETEM i la Xarxa d'Economia Solidària (XES) per transformar el nostre entorn a partir de la cistella de la compra.

<http://pamapam.org/ca>

Xarxa d'Economia Social i Solidària

La Xarxa d'Economia Solidària (XES) és una organització formada per més de 300 sòcies. Defensa un sistema econòmic respectuós amb les persones, el medi ambient i els territoris que funciona sota criteris democràtics, d'horitzontalitat, transparència, equitat i participació. L'economia solidària contempla una nova forma de produir, distribuir i consumir, i representa una alternativa viable i sostenible per satisfer les necessitats individuals i globals.

<http://xes.cat/>

Som lo que Sembrem

'Som lo que Sembrem, optem per constituir-nos com una associació sense ànim de lucre amb l'objectiu de mantenir activa la xarxa social creada amb aquesta campanya i consolidar-la com un moviment d'abast nacional, formalment constituït, en el que col·laborin persones, entitats i institucions de diferents àmbits amb l'objectiu genèric de treballar per la 'Salut, democràcia i Bons aliments'.

<http://www.somloquesembrem.org/>

Pràctiques Sostenibles del CRAJ

PS 65 – Iniciatives per prevenir el malbaratament alimentari: http://crajbcn.cat/prac_sostenibles/iniciatives-per-prevenir-el-malbaratament-alimentari/

PS 59 – Sobirania alimentària: http://crajbcn.cat/prac_sostenibles/sobirania-alimentaria/

PS 14 – Alimentació sostenible: http://crajbcn.cat/prac_sostenibles/alimentacio-sostenible/

Guies del CJB- Parlem d'alimentació saludable: <http://www.cjb.cat/publicacio/parlem-dalimentacio-saludable/>