

Alimentació Sostenible

D'una utilització determinada del medi ambient a través dels sistemes econòmics, productius i socials actuals en resulten uns tipus d'aliments nocius per al nostre entorn i per a nosaltres mateixos. L'agricultura i la ramaderia industrials contribueixen a la contaminació del sòl, de l'aigua i de l'atmosfera, i són perjudicials per a la biodiversitat, ja que afavoreixen l'efecte hivernacle a causa de l'elevat ús d'energia que suposen. Per tant, l'alimentació sostenible és una opció:

- **SALUDABLE:** els productes de conreu ecològic no porten plaguicides químics ni fertilitzants artificials i els animals de la ramaderia ecològica viuen segons les seves necessitats naturals i mengen pinsos ecològics.
- **SOSTENIBLE:** menjant una dieta saludable es col·labora amb una producció alimentària sostenible que facilitaria una alimentació suficient per a tothom.
- **REDUCTORA:** si se segueixen les pautes de l'alimentació sostenible, s'estalviarà en energia i transport, ja que a l'hora d'escollir hem de prioritzar aquells aliments millor produïts i més propers.
- **CONSCIENCIADORA:** per usar aliments sostenibles s'han de tenir presents les formes de producció, els canals de distribució, els materials utilitzats, el tipus d'empreses que intervenen i tota una sèrie de qüestions que ens ajuden a prendre consciència de les alternatives que tenim.

Sabíeu que ...

Cada persona que viu a la ciutat de Barcelona necessita 3,5 hectàrees de terreny per mantenir el seu consum actual?

Què podeu fer?

- **Mantenir una dieta saludable i basada en aliments ecològics** que tinguin la certificació adequada i respectin el medi ambient.
- **Consumir productes del temps i ecològics**, ja que comporten menys transports i eviten els residus de plaguicides i fertilitzants.
- **Evitar al màxim els aliments quilomètrics**, és a dir, aquells que provenen de països llunyans, ja que contribueixen al rescalfament global i a la contaminació atmosfèrica, a l'increment de residus per les necessitats més grans d'embalatges i incorporen productes químics conservants que poden tenir implicacions sanitàries.
- **Intentar comprar els aliments als mercats municipals**, ja que a més del tracte personalitzat, gaudeixen de més qualitat i frescor, els diners circulen en un àmbit proper i segueixen un programa de reciclatge de residus.
- **Les cooperatives de consum ecològic són una altra forma d'adquirir aquest tipus de productes** i, a més, es duu a terme un treball voluntari de difusió i de servei dels objectius de l'entitat.
- **Escollir aliments sense embolcalls** i, si no es pot, prioritzar els envasos i embalatges retornables i no d'un sol ús que augmenten el volum de residus.
- **Recordeu que a l'Estat espanyol hi ha productes que es denominen "bio" sense procedir de l'agricultura biològica o ecològica** i que estan en tràmit de prohibició per exigència de la Unió Europea pel seu ús fraudulent. Intenteu no utilitzar aquest tipus de productes, ja que desfavoreixen l'agricultura i ramaderia sostenibles.

Recursos d'interès

www.amics-terra.org/activi.c.html

Web amb informació diversa sobre aliments i agricultura sostenible.

www.pangea.org/fcongdl/

Web on es presenta la Campanya per a la Sobirania Alimentària dels pobles.

Guia d'Educació Ambiental de l'Ajuntament de Barcelona, núm 18: *L'Alimentació sostenible*.

TROC, butlletí dels grups de consum ecològic a Barcelona.

OPCIONES, revista de consum responsable editada pel CRIC.

[/www.bcn.es/agenda21](http://www.bcn.es/agenda21)

Web de l'Ajuntament de Barcelona on es presenten diferents guies sobre aquest tema.

www.pangea.org/ecoconcern/publi.htm

Web on podeu trobar publicacions sobre l'alimentació sostenible.

- **Podeu demanar més informació sobre aquest tema a:**

Ecoconcern- Innovació Social

Mare de Déu del Pilar, 15 - 08003 Barcelona - Tel. 93 319 03 51 - www.pangea.org/ecoconcern

Centre de Recursos Barcelona Sostenible

c. Nil Fabra, 20 - 08012 Barcelona - Tel. 93 237 47 43 - www.bcn.es/agenda21/crbs

