



Taller de reaprofitament alimentari d'excedents hortícoles



01

Com podem evitar el malbaratament alimentari?

Finançat per



Dades del malbaratament alimentari

2012 a Catalunya:

= 20% de la superfície agrària útil de Catalunya

= 520,700 tones de CO₂ emeses per la seva descomposició

2021 a nivell mundial:

931 milions de tones d'aliments
= 17% de la producció mundial
(61% prové de les llars)

SABIES QUE...?

262.471 tones



A Catalunya es llencen 262.471 tones d'aliments sòlids que serien aprofitables. Això s'ha qualificat com a malbaratament alimentari.



151.000 tones

El 58% del malbaratament es produeix a les llars (151.800 tones)



Per tant, cada any es malbaraten 34,9 kg per habitant, que equival a 112€ per persona i any.

34.9 kg



112€



Sabies que aquesta xifra equival a llençar el menjar consumit durant 25,5 dies i que, amb aquest menjar, es podrien nodrir més de 500.000 persones durant un any?

Font: L'estudi *Diagnosi del malbaratament alimentari a Catalunya*, ARC-UAB 2012.

10 CONSELLS

- 1 Planifica els teus àpats
- 2 Comprova la caducitat dels aliments
- 3 Pensa en la teva butxaca
- 4 Ajusta la temperatura de la nevera
- 5 Respecta les indicacions de conservació dels aliments
- 6 Fes una rotació ordenada
- 7 Ajusta les racions
- 8 Aprofita les sobres
- 9 Congela
- 10 Fes el teu compostatge



10 consells per aprofitar el menjar

PERÒ a la llista falten les conserves!



1

Planifica els teus àpats

Quants sereu a taula? Organitza menús saludables abans d'anar a comprar. Tingues en compte el que ja tens a la nevera, al congelador i al rebost. Fes una llista de tot allò que et fa falta i aprofita per comprar productes de temporada. No oblidis agafar les bosses!



2

Comprova la caducitat dels aliments

A casa comprova les dates de caducitat dels aliments que tens a la nevera i situa al davant els que cal consumir abans. En el moment de comprar comprova si els productes que es deterioren ràpidament tenen data suficient per poder-se menjar.



3

Pensa en la teva butxaca

Quan desaparefites menjar malbarates els teus diners. Compra en quantitats adequades i evita les ofertes que no s'ajustin a les teves necessitats, ja que potser no t'ho acabaràs tot. El producte més car és el que no fas servir i acabes llençant!



4

Ajusta la temperatura de la nevera

Els aliments crus com carn, peix, pollastre, ous, etc., s'han de conservar entre 1 i 5 °C. La nevera hauria d'estar a 5 °C a la part central. Posa-hi un termòmetre i adequa la temperatura. Comprova que les portes i els calaixos estiguin ben tancats.



5

Respecta les indicacions de conservació dels aliments

Respecta les indicacions sobre conservació presents a l'envàs, tant per als aliments que necessiten fred com per a aquells que no, però que han d'estar resguardats de la llum, la calor i la humitat. Segueix també les instruccions d'ús en cada cas.



6

Fes una rotació ordenada

Organitza els aliments a la nevera, el congelador i el rebost per tal de trobar a primera línia els que cal consumir primer. Així prevens que es malmetin i que hakis d'acabar llençant-los.



7

Ajusta les racions

Serveix-te el que saps que et menjaràs per la gana que tens i evita excessos que segurament deixaràs al plat i acabaran a la brossa. Cuina la quantitat justa de menjar i així evitaràs que en sobri.



8

Aprofita les sobres

En cas que et sobri menjar, mira d'aprofitar-lo: per a la carmanyola de l'endemà, per a congelar o per altres receptes (amanides, pasta, cremes, croquetes, etc.). Amb la fruita madura pots fer batuts o pastissos. Amb les verdures que es comencen a marcir pots fer cremes o sopes.



9

Congela

Pots congelar aliments amb data de caducitat propera que no hakis de consumir si han estat conservats adequadament. També pots congelar menjars que hakis cuinat, en porcions adequades, o el pa sobrant, en rodanxes.



10

Fes el teu compostatge

Si tens hort o jardí, pots fer el teu propi adob per a les plantes transformant les restes orgàniques, com les peles de fruites i verdures, en compost, un adob natural útil per a l'agricultura i la jardineria.

Reduir el malbaratament alimentari pot tenir múltiples beneficis tant a nivell mundial com a nivell personal:

- 1. Ambientals:** Disminuir les emissions de gasos d'efecte hivernacle i reduir la pressió sobre els recursos naturals.
- 2. Socials:** Millorar la seguretat alimentària i ajudar a reduir la fam.
- 3. Econòmics:** Estalviar diners tant per a les llars (112 € per persona (2012)) com per a les empreses, a més de reduir els costos associats amb la gestió dels residus.

Al final tots aquests costos els paguem nosaltres amb els productes que comprem o amb les taxes d'escombraries.



02

Tècniques modernes de conservació dels aliments

Finançat per



Tècniques modernes de conservació dels aliments:

Tenen l'objectiu de reduir el creixement de bacteris, virus, fongs i insectes tot evitant el canvi de les propietats organolèptiques dels aliments!

- Refrigeració per sota dels 4°C
- Congelació per sota dels -18°C
- Envasat al buit
- Pasteurització per aliments líquids
- Esterilització
- Conserves i embalat en llaunes
- Deshidratació i liofilització
- Envasament en atmosferes modificades
- Additius alimentaris com conservants, antioxidants i estabilitzadors
- Irradiació (radiació ionitzant) per aliments sòlids



03

Tècniques tradicionals de la conservació dels aliments

Finançat per



Tècniques tradicionals de conservació dels aliments:

A vegades s'utilitzaven de forma combinada per a garantir que els aliments es poguessin consumir durant tot l'any, especialment en èpoques de menor disponibilitat com l'hivern.

- Assecar
- Salaó amb carn i peix
- Fumar la carn i el peix
- Envinagrar
- Confitar
- **Fermentar**
- **Embotellat i conserves en pots hermètics**
- Soterrament en gel
- Àmfores i contenidors de ceràmica (olis i cereals)

Uns consells importants:



- No comprem tanta quantitat d'aliments i tinguem sempre en compte el que consumim realment a casa.
- No anem a comprar aliments amb gana.
- Si tenim un hort, no sembrem o plantem massa, al final no podrem consumir-ho tot.
- Utilitzem quasi totes les parts de les plantes en les preparacions que fem a la nostra cuina.
- Cuinem la quantitat correcta que arribem a menjar.
- Aprenem a aprofitar les restes per reciclar-les en noves receptes.
- **Fem les nostres conserves i fermentacions (pickles i encortits).**

04

Com fer una conserva segura

Finançat per



Com fer una conserva segura:

- Bona qualitat de les matèries primeres: evitar aliments massa madurs o a punt de fermentar i amb senyals de fongs.
- Mesures higièniques durant tota l'elaboració:
 - ✓ Rentar i després esterilitzar els utensilis durant 15 minuts en aigua bullent (també els pots, gomes i tapes). Assecar amb paper de cuina o amb un tovalló net.
 - ✓ Rentar les fruites i verdures.
 - ✓ Utilitzar pots de boca ampla que aguantin més de 100°C.
 - ✓ Evitar estris de fusta i de plàstic i utilitzar-ne d'acer inoxidable.
 - ✓ No utilitzar pots trencats ni tapes velles o amb danys en la laca interior.

Escaldar verdures i fruites i conserva-les:

- ✓ Rentem les fruites i verdures i les escaldem entre 30 segons a 5 minuts (depenent de l'aliment) en aigua bullint a 100°C.
- ✓ Refredem immediatament en aigua molt freda, envasem les fruites i verdures directament en els pots i deixem solament 1 cm d'espai fins a dalt. Evitem bombolles i espais buits en el pot.
- ✓ Netegem bé la boca del pot amb paper de cuina i ho tanquem amb un tap esterilitzat i net.
- **Després cal esterilitzar els pots plens.**

Cuinar verdures i fruites i conservar-les:

- ✓ Rentem les fruites i verdures.
- ✓ Amb les verdures podem fer salses de tomàquets, samfaina o pistó.
- ✓ Amb les fruites preparem compotes i melmelades.
- ✓ Les envasem en pots i deixem solament 1 cm d'espai fins a dalt. Evitem bombolles i espais buits en el pot.
- ✓ Netegem bé la boca del pot amb paper de cuina i ho tanquem amb un tap esterilitzat i net.
- **Després cal esterilitzar els pots.**

Esterilització dels pots plens:

Els aliments poc àcids cal esterilitzar-los durant més temps o afegir suc de llimona o vinagre a la preparació.

- ✓ Antigament es feia prou esterilitzant els pots plens bullint-los en una olla durant 20-30 minuts al bany maria.
- ✓ Ara som més conscients d'un perill per la nostra salut que prové de les espores d'un patògen que suporta temperatures superiors als 100 °C i fins a 112 °C: el bacteri *Clostridium botulinum*, que provoca el botulisme. Podem trobar aquest bacteri, sobretot en conserves enllaunades casolanes de botifarra, carn i o conserves amb peix, verdures i fruites.

Esterilització dels pots plens:

- ✓ Per matar les espores del *Clostridium botulinum* esterilitzem els pots en una olla de pressió amb un drap al fons i omplim la olla amb aigua fins tapar els pots. Esterilitzem durant 15 a 30 minuts comptant a partir del punt de pressió.
- ❑ Les melmelades de fruites amb un 50% de sucre (o més) no cal esterilitzar-les. Tampoc conserves amb sal (anxoves).
- ❑ Guardem els pots cap per avall durant uns dies per comprovar que estan tancats correctament i després els guardem fins a 12 mesos en un armari.

Obertura dels pots:

- ✓ Quan obrim un pot cal sentir un clic, això ens confirma que estava tancat al buit.
- ✓ Si sentim gas sortint o veiem unes bombolles pujant en el pot, és segur que la preparació s'ha fermentat i és millor no consumir-la.
- ✓ Olorem abans de menjar la conserva, per controlar si tot està correcte.



05

Pràctiques: Receptes de conserves i ferments

Finançat per



Receptes i tècniques per conservar aliments que preparem durant el taller:

1. Cuinats i embotellats
2. Fermentació: Pickles o kimchi amb verdures
3. Mermelades

Com fer conserves de verdures: Preparem una conserva de mongeta tendra la natural

Ingredients:

- ✓ 1 kg de mongetes tendres
- ✓ 1 cc de bicarbonat per cada pot
- ✓ Sal
- ✓ Aigua

Preparació:

1. Netegem i tallem les mongetes tendres.
2. Les bullim en aigua salada durant 5 minuts.
3. Les escorrem i les refredem en aigua freda.
4. Les tornem a escórrer i les posem en pots esterilitzats de vidre de 800 ml amb aigua i una culleradeta de bicarbonat i una mica de sal.
5. Tapem els pots.
6. En una olla de pressió posem un drap gruixut que cobreixi el fons per cuidar els pots.
7. Posem els pots protegits amb draps fins i posem aigua que arribi fins $\frac{1}{2}$ de l'olla.
8. Tanquem l'olla i esterilitzem els pots durant 30 minuts a pressió.
9. Passat el temps de bullir, apaguem el foc i deixem que tot el vapor surti.
10. Obrim l'olla i traiem els pots per refredar-los sense canvis de temperatura bruscos.
11. Guardem els pots durant 2 dies de cap per vall en una safata i observem si perden líquid. Si no és el cas, els podem guardar etiquetats en un armari de 6 a 12 mesos.

Com fermentar verdures: Preparem verdures premsades (pickles)

Ingredients:

- ✓ Verdures de l'hort: cogombre, ravenet, pastanaga, cols ...
- ✓ 1 cullerada de sal marina per cada kg de verdures.

Preparació:

1. Netegem i tallem o ratllem finament les verdures.
2. En un bol barregem molt bé totes les verdures tallades o ratllades amb la sal.
3. Ho posem tot en una premsa per fer pickles.
4. Les deixem com a mínim 30 minuts sota pressió en la premsa abans de servir-los – però no estaran fermentats.
5. Durant 2 a 3 dies deixem fermentar les verdures en la cuina en un lloc fosc.
6. Després conservem en una nevera els pickles, en la premsa o en un pot de vidre. És important, que les verdures quedin tapades amb el líquid, així la conservació és més segura. Aquest líquid normalment no es consumeix, perquè conté la sal.
7. Abans de consumir-les, olorem si fa mal olor i controlem que no hi hagin fongs.

Com fer melmelades: Amb fruites vermelles

Ingredients:

- ✓ 1 kg de fruites vermelles: maduixa, mores, gerds, grosella negra o vermella ... (les podem barrejar si volem)
- ✓ 500 a 700 g de sucre (hi ha sucre per gelificar – a vegades utilitzem també agar-agar)

Preparació:

1. Netegem bé les fruites i traiem les possibles fulles o branques.
2. Si cal, les tallem en trossets.
3. Barregem les fruites amb el sucre en una cassola alta i les deixem reposar 2 hores.
4. Les posem a bullir i cuinem a foc baix remenant constantment durant 5 a 30 minuts (depenent de les fruites que utilitzem: els fruits vermells de 5 a 10 minuts, les maduixes 30 minuts).
5. Al començament retirem la escuma.
6. Rentem i esterilitzem els pots, taps i el material que utilitzem.
7. Empotem la melmelada encara molt calenta i omplim tot el pot. Tapem de seguida.
8. Girem els pots cap per vall i els deixem refredar.
9. Anotem als pots la data i els ingredients i emmagatzemem la melmelada en un espai sec i fosc.

menja't
Girona

Moltes
gràcies!



Matthias
Hespe
605989219

www.espaicuinarsa.com

Finançat per

