

BON PROFIT!

El malbaratament alimentari és un dels grans reptes socials i mediambientals als quals com a societat ens enfrontem. Cada dia es llencen aliments que encara són segurs i nutritius, mentre que moltes famílies tenen dificultats per garantir-se una alimentació adequada.



Una tercera part de la producció mundial d'aliments s'acaba llençant

De mitjana, cada gironí llença 21,6 kg d'aliments a l'any, cosa que equival a uns 112 € per persona

Fonts: World Economic Forum, FAO i Generalitat de Catalunya.

Des del Banc dels Aliments de les Comarques de Girona treballem per oferir una alimentació equilibrada i saludable a qui ho necessita, però també per conscienciar sobre un consum més responsable, just i respectuós amb la terra i el medi, prioritzant els productes de proximitat.

En aquesta guia de bones pràctiques trobaràs consells útils per reduir el malbaratament i contribuir a un futur més sostenible.

Comparteix-ho. Ajuda'ns a fer xarxa!



bancalimentsgirona



FUNDACIÓ PRIVADA
BANC DELS ALIMENTS
DE LES COMARQUES DE GIRONA

www.bancdelsaliments.cat



Troba el receptari de la cuina d'aprofitament a:



Amb el suport de



**Generalitat
de Catalunya**

BON PROFIT!

Evitar el malbaratament pot ser deliciós.

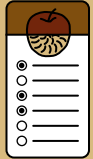


GUIA DE BONES PRÀCTIQUES PER
APROFITAR ELS ALIMENTS



BANC DELS ALIMENTS
DE LES COMARQUES DE GIRONA

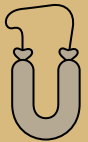
Què puc fer per evitar el malbaratament?



1.

Planifica la compra.

Fes una llista abans d'anar a comprar i adapta la quantitat a les teves necessitats reals. Evita compres prescindibles, com ara ofertes que no necessitis.



2.

Compra peces senceres.

Aliments com els formatges o els embotits es conserven millor en peces senceres.



3.

Fes un transport adequat de la compra.

Transporta els productes refrigerats i els congelats en bosses isotèrmiques per no trencar la cadena del fred.



4.

Emmagatzema correctament els aliments.

Ordena la nevera i el rebost: allargaràs la vida útil dels productes i evitaràs oblidar-te'n. Posa els aliments encetats i els que caduquen al davant.



5.

Respecta les dates, però amb criteri.

«Consum preferent» no vol dir caducitat i molts aliments encara són aptes després d'aquesta data.



6.

Congela alguns aliments per conservar-los més temps.

Per exemple els aliments que no has de consumir immediatament o sobrants d'algun àpat. Podràs aprofitar-los més endavant.



7.

Descongela només el que has de consumir. Congela els aliments en porcions individuals i així podràs descongelar només el que necessites. Recorda que, un cop un aliment s'ha descongelat, ja no es pot tornar a congelar.



8.

Revisa sovint el rebost i la nevera.

Saber què tens a casa ajuda a prioritzar el consum i evita que es malmeti.



9.

Escull productes de temporada, ecològics i de proximitat.

Són de més qualitat i corren menys risc de fer-se malbé.



10.

Practica la cuina d'aprofitament.

Moltes receptes tradicionals com els canelons, la paella o el gaspatxo es van fer per aprofitar sobralles. A continuació te'n donem algunes idees.

Idees per fer cuina d'aprofitament

APROFITA LES VERDURES

De les tomates macades pots fer-ne conserva. O un sofregit o un gaspatxo. Fregeix retalls de cebes o altres verdures per fer-ne complements per a altres plats o fes-ne cremes. Si et sobra patata bullida, pot servir per espessir cremes i salses. I del caldo de bullir les verdures o de les fulles, fes-ne altres sopes o cremes.

APROFITA LES FRUITES

Fes-ne melmelada. Bat fruites amb llet o iogurt i podràs fer-ne gelats, batuts o sorbets. Trosseja diverses fruites i fes-ne suc o macedònies. La pell de les pomes, de les taronges i de les llimones també serveixen per fer-ne melmelades. O fes-te una infusió amb la pell de les taronges o les llimones un cop dessecades.

APROFITA LA CARN

Dels ossos, fes-ne caldo. Guarda el brou concentrat de l'os del pernil per elaborar plats de pasta o rostits. Fes croquetes o canelons amb les sobres de carn, o fes-hi una bolonyesa per afegir a les pizzes o a la pasta.

APROFITA EL PEIX

Fes sopa de peix amb les espines i els caps dels peixos. Si esmicoles el peix que ha sobrat en pots fer croquetes, brungols o púdings. Aprofita l'oli de les anxoves per amanir o fer-hi una maionesa o una vinagreta. Concentra l'aigua de bullir peix o marisc i guarda-la en glaçoneres per donar més gust a les sopes.

APROFITA ELS LACTIS

Amb els iogurts que no hagi consumit pots fer pa de pessic o salses, i si els barreges amb fruita tindràs uns gelats sans i boníssims. Ratlla el formatge que ha quedat sec per fer un gratinat. Afegeix trossos de formatge sobrant a les sopes i a les cremes per millorar-ne el gust.

APROFITA EL PA, L'ARRÒS I LA PASTA

Talla el pa en llesques i guarda'l al congelador. Així podràs treure cada dia el que necessitis. El que s'hagi assecat, ratlla'l per fer arrebossats o fregeix-lo a daus per obtenir uns bons crostons. Afegeix la pasta o l'arròs sobrant a les amanides o a altres sopes.

BON PROFIT!