

BON

Evitar el malbaratament pot ser deliciós.

PROFIT!



DOSSIER DE PREMSA



GIRONA

12 | SET | 25



BANC DELS ALIMENTS
DE LES COMARQUES DE GIRONA



BANC DELS ALIMENTS
DE LES COMARQUES DE GIRONA

Amb el suport de



**Generalitat
de Catalunya**

BON

Evitar el malbaratament pot ser deliciós.

PROFIT!

CAMPANYA DEL BANC D'ALIMENTS DE LES COMARQUES DE GIRONA

El **Banc dels Aliments de les Comarques de Girona**, amb el suport de la **Generalitat de Catalunya**, presenta una campanya de sensibilització per evitar el malbaratament alimentari. Cada dia, a totes les llars del país, es malbarata aliment per múltiples motius: minves que han passat desapercebudes a la nevera, conceptes mal entesos al llarg del temps al voltant de la data de caducitat o senzillament per no tenir eines suficients per saber què es pot fer amb aquell ventall de productes que s'han acumulat al llarg de la setmana. També, però, està relacionat amb hàbits mal adquirits en origen, com per exemple, a l'hora d'escriure la llista de la compra o la mateixa compra als mercats i supermercats.

El malbaratament alimentari és un dels grans reptes socials i mediambientals que com a societat ens enfrontem. Cada dia es llencen aliments que encara són segurs i nutritius, mentre moltes famílies tenen dificultats per garantir-se una alimentació adequada. Des del Banc dels Aliments de les Comarques de Girona, treballem no només per redistribuir excedents i donar resposta a necessitats immediates sinó també per conscienciar d'un ús dels aliments més adequat, més just i més respectuós amb els recursos del planeta.

Segons dades oficials de la Generalitat de Catalunya, **cada gironí llença 21,6 kg d'aliments a l'any**, el que equival a **112 € per persona**. El Banc dels Aliments de Girona va assumir la lluita contra el malbaratament alimentari com un dels seus

BON PROFIT!

Evitar el malbaratament pot ser deliciós.



• Una poma imperfecta pot ser un plat deliciós.

Redat el report de:
Generalitat de Catalunya

BANC DELS ALIMENTS DE LES COMARQUES DE GIRONA

BON PROFIT!

Evitar el malbaratament pot ser pràctic.



• Amb tomates madures en podem fer conserves i tantes coses més a punt per a un bon plat.

Redat el report de:
Generalitat de Catalunya

BANC DELS ALIMENTS DE LES COMARQUES DE GIRONA

BON PROFIT!

Evitar el malbaratament pot ser divertit.



• Convertir una maduixa passada en marmelada és molt divertit!

Redat el report de:
Generalitat de Catalunya

BANC DELS ALIMENTS DE LES COMARQUES DE GIRONA

BON PROFIT!

La data de consum preferent no és la de caducitat.



• Un iogurt que hagi superat la data de consum preferent sí podem conservar si el convertim en un plat amb fruita de temporada.

Redat el report de:
Generalitat de Catalunya

BANC DELS ALIMENTS DE LES COMARQUES DE GIRONA

BON PROFIT!

Evitar el malbaratament pot ser exquisit.



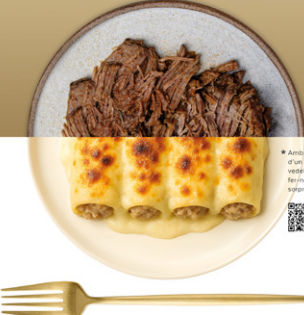
• Un peix de mar amb espines es pot convertir en un exquisit brunyit.

Redat el report de:
Generalitat de Catalunya

BANC DELS ALIMENTS DE LES COMARQUES DE GIRONA

BON PROFIT!

Evitar el malbaratament pot ser elegant.



• Amb les sobrees de un estofat de vedella podem fer-ne uns canelons sorprenents!

Redat el report de:
Generalitat de Catalunya

BANC DELS ALIMENTS DE LES COMARQUES DE GIRONA



dos grans pilars d'acció i, davant d'aquestes xifres alarmants, ha creat aquesta campanya anomenada **“Bon Profit!”**, que pretén abordar aquesta problemàtica des de diferents actors, espais, edats i moments.

Per començar, es durà a terme una campanya de **sensibilització general als carrers de les capitals de comarca de Girona** amb banderoles i autobusos, xarxes socials, així com accions a gran escala en l'espai públic,

com la pancarta gegant penjada al Pont de les Peixateries Velles, i accions que anirem desvetllant els pròxims dies i setmanes amb altres grans actors de les comarques gironines. D'altra banda, s'ha volgut abordar la problemàtica oferint eines pedagògiques pels més petits, informació útil pels més grans i sortides ben profitoses per tota la família.

EDUCAR EN VALORS ALIMENTARIS

Si volem abordar seriosament el malbaratament alimentari, s'ha de fer un extens treball educatiu a l'escola amb el pertinent acompanyament a casa. És per això que totes les escoles de les comarques gironines tindran a la seva disposició un **joc gegant de l'Oca Profitosa**, amb les seves pròpies normes al voltant de l'alimentació i la seva preservació, per tal que el professorat ho pugui incorporar en el moment oportú del curs per aquells alumnes d'entre 2n i 5è de Primària. Els directors dels centres educatius rebran una carta del Banc informant-los d'aquesta iniciativa, la possibilitat de demanar el joc així com el formulari per poder fer aquesta petició.

INFORMACIÓ ÚTIL PER A LES FAMÍLIES

La campanya té un **desplegable a manera de guia per evitar el malbaratament** i explicar com funciona la data de consum preferent que hi ha marcat en els aliments. És una guia resumida per intentar fer-la amena i àgil de consultar. Aquest tríptic informatiu es podrà trobar a tots els mercats, punts d'informació de les administracions públiques (biblioteques, centres cívics, ajuntaments, etc) així com en les torretes informatives que hi haurà repartides als principals supermercats de les comarques gironines. Una informació que també es podrà consultar, compartir i descarregar digitalment a través de la **nova pàgina web del Banc dels Aliments de Girona**.

TOT EL QUE ES POT APROFITAR, SUMA.

Més enllà d'educar als infants a les escoles i d'informar a les famílies en diferents formats, la campanya **Bon Profit!** també ha previst oferir solucions pràctiques per donar sortida a les minves setmanals de les famílies. Per fer-ho, s'ha dissenyat **un receptari**, que serà en format carpesà, amb diferents receptes originals -amb primers, segons i postres- creades pel Jose Miguel Gómez Morales, xef amb més de 15 anys d'experiència i que ha passat per prestigiosos restaurants com els de la Carme Ruscalleda o el Cellar de Can Roca. Amb la voluntat que el projecte **Bon Profit!** es vagi fent gran i donar-li major valor al receptari, s'ha volgut crear les receptes com si fossin cromos col·leccionables, i cada edició amb receptes originals i exclusives estaran dissenyades per un xef de reconegut prestigi.



Aquest receptari de **cuina d'aprofitament** neix amb la voluntat de demostrar que, amb una mica d'imaginació es pot treure el màxim profit dels aliments que tenim a casa, allargar-ne la vida útil i redescobrir aquells ingredients que sovint passen desapercebuts per convertir-los en plats sorprenents, pràctics, exquisits i també elegants.

El valor del Receptari recau en diferents elements: en primer lloc, s'ha volgut anar un pas més enllà de la simple pedagogia i oferir solucions reals a les famílies en base a receptes senzilles i amb aquells productes que a tothom li pot quedar a la nevera. En segon lloc, s'ha volgut crear una línia col·leccionable amb diferents xefs per donar valor al receptari que es desa a l'estanteria de la cuina. En tercer lloc, les receptes no només estan pensades amb els aliments reals que queden sense ús sinó també amb els aliments de temporada. En quart lloc, s'ha volgut fer en col·laboració amb xefs de les comarques gironines, per donar valor al gran talent culinari gironí. Per últim, en cinquè lloc, el receptari serà de pagament -a un preu mòdic- i els beneficis aniran íntegrament a la compra d'aliments.

La campanya **Bon Profit!** és, en definitiva, una afirmació que si no malbaratem els productes que presentem, és que els hi estem traient un profit adequat. BON PROFIT! ens evoca directament a l'alimentació, i té el doble sentit que si no malbarates aliments, és que ens fas un bon ús, és a dir, un bon profit! Un bon profit és aquell que ho aprofita tot i no llença res.



BANDEROLES



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

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

Des del Banc dels Aliments de les Comarques de Girona treballarem 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.

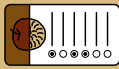


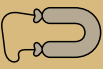
GUIA DE BONES PRÀCTIQUES PER
APROFITAR ELS ALIMENTS



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.
- 

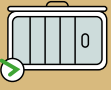
4. Emmagatzema correctament els aliments. Ordena la nevera i el rebost: allargaràs la vida útil dels productes i evitaràs oblidar-te'n. Posa els aliments encetats i els que caduquen al davant.
- 

5. Respecta les dates, però amb criteri.
«Consum preferent» no vol dir caducat i molts aliments encara són aptes després d'aquesta data.

BON PROFIT!

- 

6. Congela alguns aliments per conservar-los més temps.
Per exemple els aliments que no has de consumir immediatament o sobrant 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 complementos 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 sucs 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

Delos ossos, fes-ne caldo. Guarda el brou concentrat de l'os del penill 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, bruniyols o púdings. Aprofita l'oli de les anxoïes 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 hakis 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'ARRÓS 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.

EL JOC DE L'OCA PROFITOSA



Nombre de jugadors: 2-4

Els jugadors llencen el dau per torns i avancen segons la numeració obtinguda. Guanya qui arriba primer a la casella número 63, sempre que hi arribi amb la numeració exacta (si sobren punts es recula a partir de la mateixa casella). Comença a jugar qui treu la puntuació més alta en llençar el dau.

Caselles especials:

OCA: «**D'oca a oca i torno a tirar perquè em toca**».

Quina sort! Ves a l'oca següent i torna a tirar.

PONT AMUNT: «**Gran jugada perquè, de maduixes pansides, n'he fet melmelada!**».

Molt bé! Salta a la casella que indica la fletxa i torna a tirar.

PONT AVALL: «**Jugar a llançar-se el dinar amb els amics és molt poc polit!**

Sort que me n'he avergonyit». Salta cap a la casella que indica la fletxa i torna a tirar per anar endavant.

HOSTAL: «**En llençar el iogurt he badat, perquè consum preferent no vol dir**

data de caducitat». Ara ja ho saps, però t'has d'estar una tirada sense jugar.

CROQUETES: «**Amb sobralles de carn i altres cosetes, he fet unes croquetes**».

Bona cuina d'aprofitament! Per això tornes a tirar.

POU: «**No m'he acabat l'entrepà i se m'ha ocorregut que l'havia de llençar**».

Mal fet! T'has d'estar una tirada sense jugar o fins que un altre jugador hi caigui i s'acabi ell l'entrepà.

FLETXA ENRERE: «**M'he omplert tant el plat que no me l'he acabat**».

Mal aprofitat! Tira enrere tantes caselles com punts t'han sortit al dau i torna a la mateixa casella on eres abans.

LLISTA DE LA COMPRA: «**He anat a comprar amb vista, just el menjar de la llista**».

Planificar la compra és un bon consell! Torna a tirar.

MORT: «**Buf, quina planxa! He conservat malament els aliments i m'ha agafat molt mal de panxa!**».

Cal tenir molta cura amb els aliments. Has de tornar a començar!



FUNDACIÓ PRIVADA
BANC DELS ALIMENTS
DE LES COMARQUES DE GIRONA

www.bancdelsaliments.cat

