

# Pensem el que menjem?



**P**ensar sobre aquest fet tan quotidià com és l'alimentació ens porta a fer-nos moltes preguntes i reflexions. En aquest petit opuscle, desenvolupat en el marc del projecte d'Assessorament i foment de l'agricultura ecològica i local del Consell Comarcal de l'Urgell, podeu llegir algunes pinzellades al voltant del sistema alimentari actual i els seus efectes. Hi podeu trobar també algunes raons de per què fomentar la nostra pagesia i els sistemes productius amb criteris sostenibles és important tant per al medi ambient com per a la nostra salut.

**Rosa M. Mora i Valls**  
Presidenta del Consell Comarcal de l'Urgell

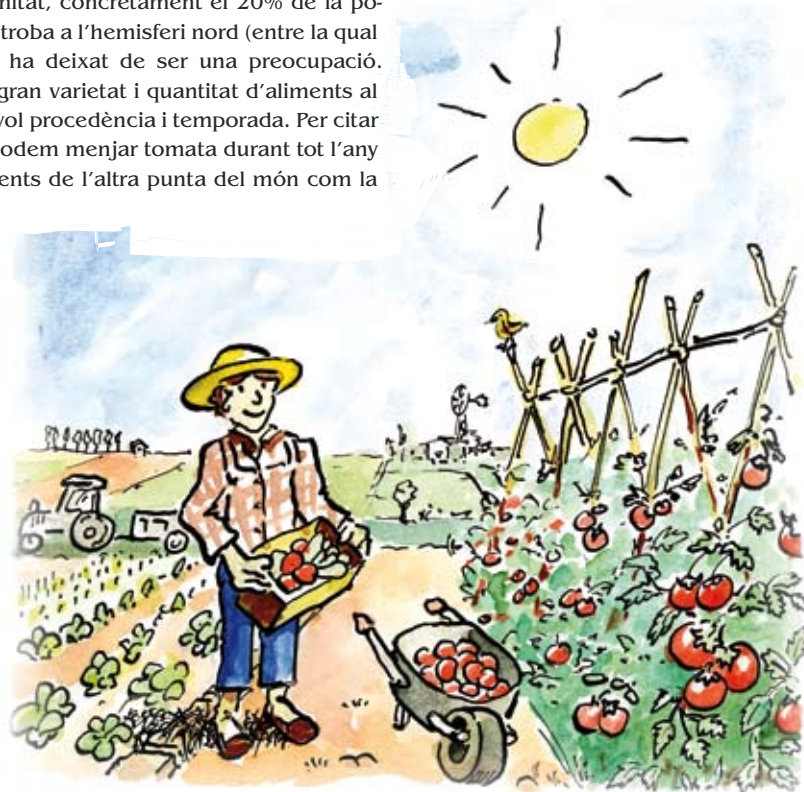


**L'**alimentació és, sens dubte, una necessitat bàsica per als éssers vius: necessiten menjar per desenvolupar-se, créixer i viure, en definitiva. Però per als éssers humans, és quelcom més, és:

- Un fet cultural, produïm i elaborem el nostre menjar segons els nostres costums i tradicions íntimament lligats al lloc on vivim.
- Un fet social, en tant que durant els àpats compartim una taula amb altres persones amb les quals intercanviem vivències i experiències.
- Una raó de salut, ja que la dieta que ingerim influeix directament sobre la nostra salut.



**N**o és d'estranyar, doncs, que durant tota la història de la humanitat l'obtenció d'aliments hagi estat la primera preocupació de l'home així com la seva recerca la principal activitat. Però els darrers anys, per a una petita part de la humanitat, concretament el 20% de la població mundial, que es troba a l'hemisferi nord (entre la qual ens trobem nosaltres) ha deixat de ser una preocupació. Avui en dia tenim una gran varietat i quantitat d'aliments al nostre abast de qualsevol procedència i temporada. Per citar alguns exemples, ara podem menjar tomata durant tot l'any o menjar fruits procedents de l'altra punta del món com la papaia i el mango.



**Aquesta situació que podria considerar-se un gran avenç de la humanitat ens ha ocasionat nombrosos problemes dels quals sovint no som conscients:**

## Mala gestió de l'abundància

- Sobrealimentació, atesa la gran varietat i disponibilitat d'aliments, freqüentment mengem més del que el nostre cos necessita. A més, no sempre ho fem de manera equilibrada cosa que ocasiona greus problemes sobre la salut.
- Dèficit d'aliments en altres indrets.

## Sobreexplotació dels recursos

- L'actual model alimentari està basat en el transport, la majoria dels aliments recorren milers de quilòmetres abans d'arribar a la nostra taula, amb la conseqüent emissió de CO<sub>2</sub>.
- La intensificació de l'agricultura i la ramaderia ha obligat a l'ús de substàncies químiques (fertilitzants, pesticides, herbicides, antibiòtics, hormones, etc.) que deixen residus tant al medi (al sòl, l'aigua, l'aire...) com als aliments que ingerim.



## Problemes socials

- La sobreexplotació de l'aigua dolça destinada a cultius intensius industrials està assecant els principals rius del món i les terres fèrtils del planeta cada vegada estan més amenaçades per l'erosió que genera una producció desmesurada. Mentre a Europa les zones agràries cada vegada més se substitueixen per zones industrials, a l'Amazones, cada any cremen milers d'hectàrees per guanyar terreny a la selva i cultivar així més terra.

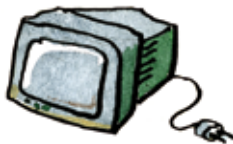


- L'augment de producció i el lliure mercat ha ocasionat una caiguda en el preu dels productes de primera necessitat. Això fa que cada vegada més les rendes dels agricultors, ja agreujades per la dependència dels inputs (químics, maquinària o llavors) que els hipotequen les collites, minvin. A la vegada, la tecnologia intensiva substitueix els treballadors del camp. Molts d'ells, davant aquesta situació, s'han vist obligats a deixar la terra i els pobles i anar a les ciutats per trobar altres alternatives de vida. Això ha ocasionat el despoblament de moltes zones rurals i el creixement desmesurat de les ciutats que cada vegada més acumulen pobresa en les seves perifèries.

- Desigualtats entre països, mentre una petita part de la població (una cinquena part) té un excés d'alimentació, la resta no en té suficient. Paradoxalment molts d'aquests països pobres es dediquen a conrear monocultius (que en la majoria d'ocasions ni tan sols tasten) que es dediquen a l'exportació a altres països, com és el cas de la soja, el cafè o el cacau.

Evidentment no hem elegit que les coses siguin així, però sí que està a les nostres mans elegir un altre model alimentari més saludable, sostenible i socialment just que no hipotequi la nostra vida i la dels nostres fills.

**Amb aquest llibret volem demostrar que un altre model alimentari és possible.**



## Què podem fer?

Consumir productes de sistemes de producció sostenibles, respectuosos amb l'entorn, com la producció integrada, ecològica o biodinàmica. En segon lloc, consumir producte local, procedent d'un circuit de comercialització curt. A la vegada comprar en centres on no hi hagi un excés d'intermediaris i on es conegui que es respecten els drets dels agricultors/es, fer una compra directa a productors (mercats, cooperatives) o bé comprar en botigues que respectin criteris mediambientals i socials. En quart lloc, consumir productes de temporada recuperant així la cultura culinària i genètica de la nostre terra.

## Per què agricultura ecològica?

És un sistema de producció que cerca l'obtenció d'aliments sans, naturals i d'elevada qualitat, sense malmetre el medi ambient procurant pel benestar dels animals i preservant els equilibris i la salut de la natura i les zones rurals.

## Què hi ha darrere d'un producte ecològic?

### Un sistema productiu respectuós amb el medi ambient...

- Pensa globalment i cerca el manteniment dels complexos equilibris naturals.
- Evita el malbaratament d'insums i la contaminació en la producció i en tota la cadena d'elaboració.
- Preserva i inclús regenera els sòls.
- Respecta les condicions de vida dels animals que produeix.



- Afavoreix les tècniques preventives davant de les mesures correctores les quals sempre solen ser tècniques més agressives.
- És un sistema de producció adaptat al territori i al paisatge.

### Un sistema productiu que produeix aliments sans...

- Lliure de residus químics de síntesi.
- Lliure de colorants i altres additius químics
- No utilitza transgènics.

### Un sistema productiu socialment just...

- La producció ecològica defensa el mercat local, les mitjanes i petites empreses, l'associacionisme local, regional, nacional i internacional. Un dels objectius és que el productor torni a ser el gestor del seu propi producte permetent-li obtenir una renda justa per la seva feina, activi el mercat local, sigui capaç de produir el propi aliment i no depengui, des d'un punt de vista alimentari, de la producció d'altres països (concepte lligat al de sobirania alimentària).
- Tothom ha de tenir l'opció de consumir ecològic i per tant aquest ha d'estar a l'abast de tothom. Per això la producció ecològica defensa sistemes de venda directa que permeten que el productor rebi una remuneració justa pel seu producte a l'hora que aquest arriba a un preu just per al consumidor.

## Mites de la producció ecològica

### El producte ecològic és molt més car;

- No sempre. Hi ha productes en els quals no hi ha gaire diferència, sobretot si s'opta per sistemes de venda directa.
- En alguns cultius o produccions pot ser més car perquè es cultiva i/o s'engreixa el bestiar respectant els cicles naturals, sense l'ús de substàncies que accelerin el procés. En aquests casos, lògicament, es tracta de productes més cars (si es tria sistemes de venda directa poden resultar a un preu molt similar). Però si quantifiquéssim econòmicament els seus beneficis vers el mediambient i la salut serien més barats que els convencionals.

### El producte ecològic té mal aspecte comparat amb un producte convencional.

- Actualment es comercialitza un producte ecològic d'elevada qualitat. És cert que de vegades pot ser que no sigui tan homogeni o bé tingui algun defecte, però aquest producte se sol derivar cap a altres usos com poden ser els sucus i les mermelades. Com a consumidors, no hem d'acceptar els defectes. Ecològic no vol dir menys exigència amb la qualitat. Cal dir, però, que no sempre la millor aparença va lligada amb la millor qualitat... les aparences enganyen!

### La producció ecològica és cosa dels neorurals o hippies;

- La producció agrària ecològica és una opció productiva com qualsevol altra, avui en dia hi ha persones que viuen directament d'ella amb una gran professionalitat i un gran futur al davant.

### S'obté una productivitat més baixa;

- Es tracta d'un sistema de producció menys intensiu, per tant les produccions poden ser inferiors, sobretot a l'inici. De totes maneres, a mesura que passa el temps, i amb un bon maneig, es poden assolir produccions molt similars i inclús superiors.



### Reflexió

Segons l'estudi recent "Anglaterra i Gal·les es converteixen a l'agricultura ecològica: quant menjar podríem produir?" realitzat per la **Universitat de Reading** (El Regne Unit) i realitzat per encàrrec de la **Soil Association**: "el descens de la producció podria no ser tan acusat, i l'augment de la mà d'obra al sector agrícola seria superior al que s'ha vingut tenint en compte". Segons afirma Peter Melchett, director d'estratègia de la Soil Association: "si volem continuar menjant enormes quantitats de pollastre, porc i productes lactis barats, així com altres aliments que es produeixen en massa, l'agricultura ecològica certament no estarà a l'altura. Però aquesta dieta tindrà unes conseqüències tremendes per a la salut de la humanitat i ens portarà enormes costos humans, econòmics i mediambientals".

## Per què producte local?

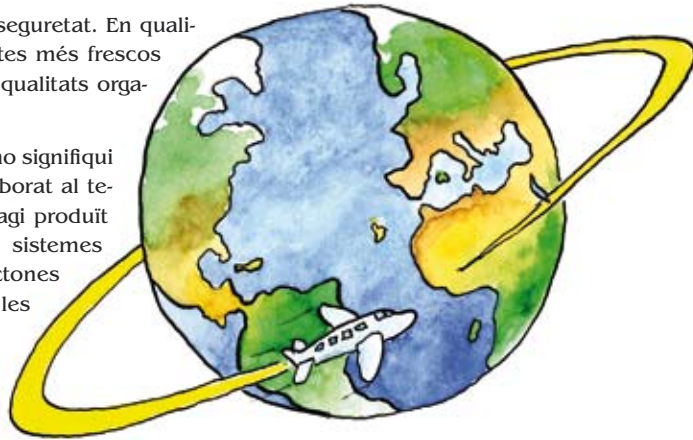
**Són variades les raons que ens porten a defensar el consum del producte local.**

- En el moment que decidim consumir un producte local estem fomentant l'economia del nostre territori.
- Estem evitant el transport absurd a què es veuen sotmesos la majoria d'aliments que ingerim i per tant, la consegüent contaminació que aquest fet suposa.
- A més, si el producte és de la terra -entenem aquell producte que s'ha produït o elaborat de manera tradicional al nostre territori-, estem defensant la nostra cultura i tradicions.
- Estem guanyant en qualitat i en seguretat. En qualitat perquè sempre seran productes més frescos que mantindran millor les seves qualitats organolèptiques.

És important que el producte local no signifiqui únicament que s'ha produït i/o elaborat al territori, és també necessari que s'hagi produït de manera sostenible, mitjançant sistemes tradicionals amb varietats autòctones que els proporcionin els sabors i les olors que els identifica.

## Distribució absurda

Cada dia, l'Estat espanyol importa 330.000 kg de pollastre (21.000 kg procedents del Brasil) i n'exporta 205.000; importa 220.000 kg de patates de la Gran Bretanya i n'exporta 72.000 al mateix país. De la mateixa manera, l'Estat espanyol importa 3.500 porcs i n'exporta 3.000.



## Els circuits curts de comercialització.

Els darrers 30 anys hem patit un canvi en els nostres hàbits de consum, la majoria de la població compra en supermercats i grans superfícies, en detriment de les botigues de barri. El model de distribució d'aliments ha canviat i això ha ocasionat certs problemes. Cada cop l'oferta d'aliments està més concentrada, i les grans distribuïdores marquen el preu dels productes en perjudici dels productors i dels consumidors. D'aquesta manera en la recerca del producte barat, es compren grans quantitats de producte de punts geogràfics llunyans (milers de km). Aquest fet ocasiona greus problemes mediambientals i socials. Mediambientals per l'emissió a l'atmosfera de grans quantitats de CO<sub>2</sub> provinents del transport dels aliments i socials perquè ha ocasionat la desaparició de les botigues tradicionals, elaboradors i productors locals.



## És necessari reflexionar una mica sobre l'impacte del nostre model de consum, ser crítics i intentar fer petits canvis, com per exemple:

- Fixar-nos en la procedència d'allò que comprem, prioritant sempre el producte de proximitat.
- Comprar en botigues de barri, mercats locals, agrobotigues, etc.
- Una altra opció és formar part d'una cooperativa de consum, que se subministra directament dels productors locals.
- Comprar directament al productor. Hi ha productors que ofereixen el seu producte en lots (carn, verdures, cistella variada, etc.) que són lliurades directament al domicili del consumidor.
- Si malgrat tot hem de recórrer a supermercats, tria aquells que respectin criteris mediambientals i socials.

! Els circuits curts, a més, ens permeten conèixer millor l'origen del producte i ens proporcionen més qualitat i seguretat.



! Una hectàrea de bona terra agrícola pot alimentar 10 persones l'any. Si es destina a l'engreix d'animals, alimenta només 1 persona.

## El producte de temporada



És important respectar l'estacionalitat dels aliments ja que cada estació ens proporciona els aliments amb les característiques nutricionals i organolèptiques més adequades per al nostre organisme. En el cas de la fruita i la verdura, ens permet consumir-les en el seu millor moment, tant pel que fa a l'aportació de nutrients com per l'aroma i el sabor que tenen. Si ens fixem, no és casualitat que les produccions hivernals siguin més mineralitzades i, en canvi, a l'estiu tinguin un major contingut en aigua i sucres.

Per una altra banda, consumir producte de temporada és molt més sostenible ja que ens permet subministrar-nos de la nostra regió. El fet de consumir un producte fora de temporada suposa que s'ha de transportar d'una regió llunyana, on el clima permeti la seva producció, amb el cost energètic i la contaminació que aquest fet ocasiona.



## Reflexiona i fes petits canvis a la teva dieta



**Menja carn i peix amb moderació i abusa de les verdures, fruites, cereals i llegums!!!**

Actualment ingerim carn i peix diàriament i fins i tot més d'un cop al dia, en detriment d'altres aliments com les verdures i els llegums. Aquest fet no sempre afavoreix la nostra salut, ans al contrari, en ocasions la perjudica atès l'excés de greixos i proteïna animal. És recomanable menjar menys carn (4 cops a la setmana) per tenir més salut, però també per reduir l'impacte ambiental que ocasiona.

**Sabies que...** la producció d'animals és un procés altament intensiu: produeixen grans quantitats de gasos (metà), un dels gasos responsable de l'efecte hivernacle, també de CO<sub>2</sub> com a conseqüència de la producció del cereal i farratge necessaris per a la seva alimentació (fertilitzant, maquinària, etc.), a més del consum d'aigua que necessita (directament per a la seva producció i indirectament per produir el seu aliment).

**Sabies que...** el consum de peix també ocasiona greus problemes mediambientals. La situació dels mars i els oceans del planeta és molt preocupant. Les noves tecnologies han permès intensificar la pesca arrasant els fons marins. Tres quartes parts dels estocs pesquers mundials estan totalment explotats, el 88% de les aigües comunitàries estan sobreexplotades.



### Menja producte fresc!!

És molt més saludable, manté íntegres les propietats nutritives dels aliments i, a més, contamina molt menys que el producte processat.

### Practica la cuina, forma part de la nostra cultura!!

Evita els plats precuinats. Utilitza sistemes de cocció saludables i plats tradicionals!!

### Pensa en el medi ambient!!

Procura comprar a l'engròs els aliments que es conserven, evitant al màxim els embolcalls. Recupera la bossa del pa i el cistell per anar a comprar!!

## Diccionari del consum responsable

**Aliments quilomètrics...** són molts dels aliments que consumim que viatgen milers de quilòmetres (una mitjana d'entre 2.500 i 4.000 Km) abans d'arribar a la nostra taula. Davant d'aquest fet han sorgit nombroses iniciatives que fomenten el consum local, com per exemple "la dieta de les 100 milles", els seguidors de la qual consumeixen aliments produïts com a màxim a una distància de 160 quilòmetres de la seva residència.

**Sobirania alimentària...** és el dret dels pobles del món de decidir les seves pròpies polítiques agrícoles i alimentàries per tal de garantir una producció respectuosa amb el medi i una alimentació suficient i culturalment adequada a tota la població.

**Solidaritat alimentària...** és respectar la sobirania alimentària d'altres pobles i vetllar perquè els intercanvis comercials siguin equitatius i justos. És el compromís que establím per assegurar la dignitat de la vida dels altres i de les generacions futures.

**Traçabilitat...** és la capacitat que té un consumidor de saber d'on ve un producte alimentari, qui l'ha conreat, quins productes químics se li han aplicat, etc. Sens dubte

la manera d'obtenir aquesta informació és escurçant el màxim la distància entre qui conrea i qui consumeix.

**Transgènics...** és aquell ésser viu al qual se li ha inoculat material genètic procedent d'altres espècies per mitjà de tècniques d'enginyeria genètica que només es poden realitzar en laboratoris especialitzats. Es tracta d'un tema molt controvertit amb nombrosos defensors i detractors. No entrarem a jutjar si són bons o si són dolents però sí que cal reflexionar sobre el fet que recombinar material genètic d'organismes d'espècies, famílies o, fins i tot, regnes diferents dels éssers vius implica saltar les barreres naturals que guien el funcionament dels ecosistemes.

Sense entrar en més consideracions tenim dret com a consumidors a conèixer l'origen d'allò que mengem i conèixer quins productes transgènics conté un aliment i en quin percentatge. Segons la legislació vigent, si un ingredient transgènic constitueix almenys un 0,9% del pes (un 0,5% per a alguns productes) d'un producte, l'etiqueta ha d'indicar que aquest aliment conté ingredients modificats genèticament. D'altra banda, la dieta

de molts animals de granja europeus està basada en soia i blat de moro transgènics, però no hi ha cap legislació que obligui a notificar-ho. Podeu conèixer les principals marques que utilitzen productes transgènics a la "Guia roja y verde", editada per Greenpeace. Al Reglament (CE) 834/2007 s'indica que en producció ecològica no es poden utilitzar transgènics i la normativa general sobre transgènics (Reglament 1829/2003 i 1830/2003) emplaça la seva presència accidental i no intencionada.

**Vegetarianització...** és el procés pel qual es va reduint el consum de carn per fer front a l'actual consum insostenible de carn. La vegetarianització no implica necessàriament una dieta vegetariana. Existeixen moviments que inviten a reduir el consum de carn com el conegut "Dilluns sense carn".



### Bibliografia:

Quaderns de la Bona Vida, n°2. Alba Gómez, Oriol Leira i Maria Tànzler

England and Wales under organic agriculture: how much food could be produced? Philip Jones with Richard Crane. Centre for Agricultural Strategy, University of Reading, Juny 2009  
<http://faircompanies.com/news/view/on-comprar-aliments-locales/>

### Elaboració de continguts:

Teresa Fuentes  
Il·lustracions Josep Giribet  
(Agraïm la col·laboració de Clara Grieria i Olga Rodríguez, ADV de Producció Ecològica de Ponent i ADV Ecològica Gent del Camp)



CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

Publicació cofinançada:

**SOC**

Servei d'Ocupació  
de Catalunya



**Unió Europea**  
**Fons social europeu**  
L'FSE inverteix en el teu futur

Amb el suport del Pla d'Acció per  
l'alimentació i l'agricultura ecològiques



Generalitat de Catalunya  
**Departament d'Agricultura,  
Alimentació i Acció Rural**

