



TOTHOM A TAULA!

RETRATS DE L'ECOSISTEMA
ALIMENTARI SOSTENIBLE D'UNA
BARCELONA EN TRANSFORMACIÓ

Textos: Jordi Bes Lozano
Fotografies: Lucía Herrero

» L'Ajuntament de Barcelona publica *Tothom a taula! Retrats de l'ecosistema alimentari sostenible d'una Barcelona en transformació*, amb textos de Jordi Bes Lozano i fotografies de Lucía Herrero.

» El llibre presenta una trentena d'iniciatives i propostes de naturaleses molt diverses, de persones individuals o d'empreses, amb l'esperit transformador dels seus protagonistes, que ens apropen a un sistema alimentari sostenible i més saludable, que alhora ajuda a combatre l'èmergència climàtica.

» La publicació es podrà trobar en llengua catalana i anglesa. També es podrà descarregar la versió *online* de manera gratuïta a través del següent enllaç:
<https://ajuntament.barcelona.cat/barcelonallibres/ca/publicacions/everyones-invited-0>

» La publicació del llibre coincideix amb la celebració de la Setmana Ciutadana de l'Alimentació Sostenible, que tindrà lloc del 14 al 24 d'octubre a la ciutat, i durant la qual es duran a terme més de 150 activitats vinculades amb el desenvolupament d'un sistema alimentari sostenible. És un dels esdeveniments que s'han programat durant l'any 2021, en el qual Barcelona ha estat la Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible.

» Entre el 19 i el 21 d'octubre de 2021, Barcelona serà la seu del 7è Fòrum Global del Pacte de Política Alimentària Urbana de Milà, format per 210 ciutats. El tema central d'aquest Fòrum Global pivotarà específicament sobre el nexa entre alimentació i emergència climàtica.

» Uns dels principals objectius del Fòrum serà l'elaboració de l'Estratègia Alimentària de Ciutat 2030 i la creació del seu òrgan de governança el 2022, que unificaran els esforços dels àmbits educatiu, sanitari, social i econòmic per garantir el dret a una alimentació adequada a tota la població i construir un model just, sostenible i saludable.

Barcelona és un dels grans centres europeus de consum i comercialització alimentària. L'any de la Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible vol ser una palanca per impulsar una transició que aconsegueixi enfortir les economies locals i millorar la salut de les persones així com la del conjunt del planeta, elements la debilitat dels quals la pandèmia de la COVID-19 ha posat encara més de manifest. Necessitem forjar un sistema alimentari més resilient, que atenuï els impactes dels riscos globals. Està demostrat que un dels principals factors de risc per a la salut és una mala alimentació i que una de cada cinc morts al món es deu a aquest factor. És urgent treballar per transformar-lo, des dels diferents àmbits socials i polítics.

L'emergència climàtica també està estretament lligada amb el sistema alimentari actual, que genera entre un 21% i un 37% del total d'emissions amb efecte d'hivernacle. Com també ho estan els greus danys que ocasionen l'agricultura, la ramaderia i la pesca intensives sobre els ecosistemes.

Una de les línies de treball de Barcelona en tant que integrant del Pacte de Milà és visibilitzar i donar suport a la ciutadania que ja està en marxa cap a la transformació, així com animar la resta de la població a treballar conjuntament en aquesta transició per fer possible una alimentació sostenible. Una de les accions és la publicació de *L'alimentació sostenible. Manual per a ciutats*, una guia adreçada a la societat, que identifica nou dimensions de canvi en l'alimentació per tal d'esdevenir sostenible. Aquestes dimensions són:

- 1-Garantir el dret universal a l'alimentació sostenible i saludable
- 2-Facilitar l'accés als aliments sostenibles
- 3-Adoptar dietes saludables
- 4-Menjar menys carn, i més bona; per nosaltres i pel planeta
- 5-Promoure relacions justes a la cadena alimentària
- 6-Cultivar diversitat als camps, a taula i als barris
- 7-Reduir el malbaratament alimentari i els envasos
- 8-Crear entorns alimentaris sostenibles i empoderadors
- 9-Transformar el sistema alimentari amb totes i per a totes

El llibre *Tothom a taula!* s'estructura en capítols a partir d'aquests nou eixos. A cada capítol hi coneixem les històries dels i les protagonistes d'iniciatives de la societat civil

o de petites o mitjanes empreses, d'experiències educatives o d'estudis del món de la ciència. Iniciatives que van des d'horts comunitaris o escoles que eduquen en dieta saludable fins a festivals internacionals de sopes, passant per menjadors comunitaris autogestionats en pro del dret universal a l'alimentació o entitats que denuncien les pràctiques contràries a la salut, la justícia i la sostenibilitat que exerceixen els poders que controlen el sistema alimentari.

A diversos capítols també hi trobem aportacions d'experts, que sumen reflexions a les vivències en primera persona.

“Si un sistema alimentari és bo per a les persones, per als territoris i per al planeta, és també perquè es fonamenta sobre la participació, la inclusió i l'ajuda mútua; perquè avança de bracet amb la construcció d'un teixit social fort que ens duu, també, a la regeneració social i democràtica.”

Álvaro Porro, Amaranta Herrero i Montse Peiron, autors de la presentació de *Tothom a taula!*

Garantir el dret universal a l'alimentació sostenible i saludable

Totes les persones tenen el dret d'alimentar-se amb dignitat, però no totes el tenen garantit. A Barcelona, un 22% de les famílies de classes socials vulnerables retallen en alguna mesura el pressupost destinat al menjar, ja sigui en quantitat —per exemple, saltant-se àpats— o en qualitat —per exemple, prioritzant aliments ultraprocessats davant dels frescos, perquè són més barats. Això té una traducció clara sobre la salut: a Catalunya i entre les classes desafavorides, un 14% dels menors té obesitat; entre les classes benestants, un 4%.

Instruments per combatre aquestes desigualtats poden ser la renda bàsica o la targeta moneder, que potencien l'autonomia personal. També ho fan iniciatives socials com ara els menjadors comunitaris, que, si són gestionats pels col·lectius vulnerables, en fomenten les capacitats d'autoorganització i de suport mutu. Recursos com donacions o bancs d'aliments poden ser idonis en casos d'emergència.

L'alimentació que cal garantir ha de ser saludable, sostenible i de qualitat. Mitjançant els menjadors escolars es poden educar en aquest sentit els infants de totes les classes socioeconòmiques.

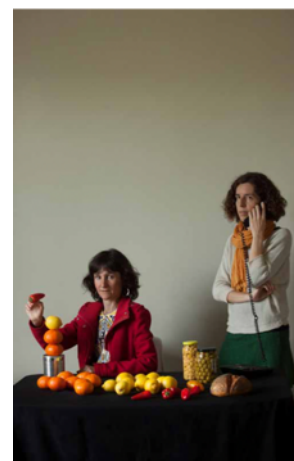


Merche i Montse Rodríguez / Menjador Solidari Gregal

Merche, ex propietària d'una botiga de menjars casolans, i Montse, ex conductora d'ambulàncies, són dues germanes que després d'observar el seu barri, el Besòs i el Maresme, es van adonar de la situació de vulnerabilitat en què es trobaven moltes famílies. El 10 de gener de 2013 van començar a repartir menjar i van crear l'anomenat "Menjador Solidari Gregal." A més de cuinar reparteixen fruita, productes per a infants u productes d'higiene íntima, i ofereixen servei de dutxa, metge i advocat. Ajuden en tot el que poden.

Mariona Ortiz i Laia Carulla / Pont Alimentari

Un dels elements amb els quals cal lluitar és la quantitat de menjar que es produeix i la quantitat de menjar que s'acaba llençant. Mariona Ortiz, de la Fundació Banc de Recursos, i Laia Carulla, de la Fundació Rezero, van crear el projecte Pont Alimentari, l'any 2014, que té per objectiu salvar aliments que estan en condicions òptimes per ser consumits malgrat que ja no es poden vendre, i actuar de pont entre les empreses donants -supermercats, escoles, botigues d'alimentació, càterings, hospitals-, i entitats socials que seran les encarregades de fer arribar aquests aliments a famílies vulnerables. El 2020 es van aprofitar 456.875 quilos d'aliments i 8.986 racions de menjar cuinat; 7 i 5 vegades més que quatre anys enrere, respectivament.



Jo menjo com tu, jo compro com tu

Malgrat que les causes de la pobresa extrema es troben entre les estructures de poder que toleren i propicien les desigualtats, les persones que la pateixen encara són assenyalades. Per garantir l'exercici del dret universal a l'alimentació cal partir del respecte per la dignitat de tothom.

Georgina Colomé i Mercè Darnell / Membres de Càritas Barcelona i participants a la Xarxa pel Dret a una Alimentació Adequada a Barcelona.

Facilitar l'accés als aliments sostenibles

L'agricultura i la ramaderia intensives i la pesca a gran escala desforesten, degraden sòls i ecosistemes, contaminen l'aigua, sobreexploten oceans, agreugen la crisi climàtica i perjudiquen la salut.

El sistema alimentari global impedeix basar l'economia en la comunitat i l'alimentació en els recursos propers i els ritmes estacionals. I comporta acumulació de poder, relacions laborals i comercials injustes i una despesa ingent d'energia.

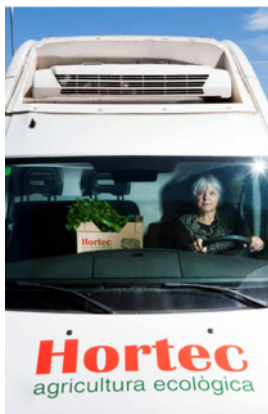
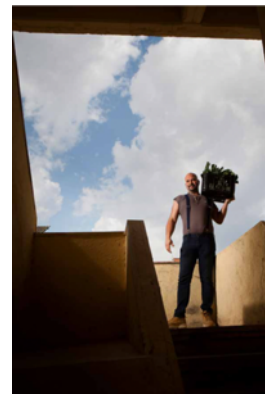
Facilitar l'accés a productes de proximitat i de temporada vol dir posar-nos a l'abast aliments frescos, gustosos i barats, preservar la nostra cultura alimentària i enfortir l'economia local, sobretot si entre productors i consumidors hi ha pocs intermediaris; així s'hi genera confiança i se satisfan les conveniències de totes les parts.

Facilitar l'accés a aliments de producció ecològica o de pesca sostenible vol dir fer possible que contribuïm a preservar la fertilitat de la terra, la salut dels animals i la vida als mars, i a mitigar i a adaptar-nos al canvi climàtic. I vol dir proporcionar-nos aliments saludables.

L'agroecologia té en compte tots els factors per assolir un sistema alimentari sostenible i equitatiu.

Alejandro Guzmán / Ecocentral

Alejandro Guzmán era soci d'un restaurant amb estrella Michelin, però gràcies a l'organització Slow Food va descobrir que darrere del model de consum d'aliments, i ha un model de societat. Va deixar la seva feina per fundar Ecocentral, una central de compres per a menjadors escolars que preparen menús eco, de temporada i de proximitat. La clau de l'èxit d'Ecocentral ha estat fugir del model preponderant d'especular amb el menjar i tenir la transparència com a un dels seus pilars. Tothom en surt beneficiat, des dels agricultors fins a l'alumnat, passant per les gestores dels menjadors i Ecocentral mateixa.



Núria Cantí / Hortec

La cooperativa agrària Hortec va néixer el 1991 per distribuir aliments ecològics quan encara ningú no ho feia. Són de pagesos socis d'arreu de Catalunya i d'altres proveïdors, i es poden trobar sobretot a botigues que coneixen el producte i el tracten amb cura. Existeix una coordinació entre la distribució i els cultius, que es programen en funció del ja saben que vendran. Reivindiquen que l'expansió dels aliments ecològics no ha de fer perdre de vista la necessitat de mantenir un tracte just per als productors.

Àngels Fisas / Verdures i Fruits Molins

Verdures i Fruits Molins venen la seva pròpia collita al Mercat de la Concepció de Barcelona des de fa més de 40 anys. Els camps els tenen a Molins de Rei, en un dels extrems del Parc Agrari del Llobregat, on han resistit malgrat la pressió creixent urbana i industrial, i en una finca que mantenen volgudament petita. La família Fisas reivindica l'agroecologia, un paradigma agrícola, econòmic i laboral que posa la vida al centre i es basa en la igualtat, la justícia i la col·laboració. Treballen de sol a sol tant al camp com a la parada.



Comerç verd als mercats, on millor?

Aliments ecològics i de proximitat i canals de venda que apropin productors i consumidors són tres pilars bàsics per a un sistema alimentari sostenible. La xarxa barcelonina de mercats municipals és una via consolidada d'accés a l'alimentació. El projecte Comerç Verd potencia la conjunció de tots dos elements.

Francesc Leyva / Comerciant de peix al Mercat de Sants, secretari de la Federació de Mercats Municipals de Barcelona i cap de projecte de Comerç Verd.



Isabel Coderch / Te lo sirvo verde

Després de treballar a menjadors infantils i veure la quantitat de menjar que es llençava i de plàstic que es generava, Isabel Coderch va crear una consultoria amb l'objectiu d'ajudar els negocis de la restauració a reduir la petjada ambiental de la seva activitat. Intenta incentivar les empreses no a través de la culpabilitat, que mai no és una bona eina de canvi, sinó infonent-los voluntat de millora. Pensa que qualsevol model de restauració sempre pot avançar en alguna de les múltiples vessants de la sostenibilitat.

Adoptar dietes saludables

S'estima que una de cada cinc morts al món es deu a una alimentació inadequada. Hi tenen un paper important els aliments ultraprocessats, que es relacionen amb el sobrepès, la hipertensió o el càncer i amb un major risc de mortalitat. Brioixeria, begudes ensucrades, llets artificials per a bebès, pizzes, gelats, plats precuinats... Tenen un alt contingut de sucre, greixos saturats, sal i calories, i són pobres en nutrients.

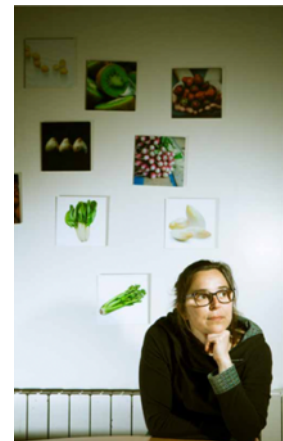
Generen addicció i se'n consumeixen sobretot entre les classes socials més pobres. D'altra banda, l'excés de carn vermella és cancerigen.

Per capgirar aquesta tendència cal remar des de tots els àmbits per fer l'alimentació saludable més atractiva. Dedicar-hi subvencions, premis i campanyes; penalitzar fiscalment o prohibir els aliments insans; als comerços, posar la verdura i la fruita en llocs ben visibles i deixar en segon pla els ultraprocessats; als restaurants, oferir plats de verdura als menús; als serveis socials i a l'atenció primària, donar informació i recursos sobre alimentació i salut...

Les escoles són essencials per educar en salut, nutrició i alimentació sostenible la ciutadania del futur. I els horts escolars connecten amb la natura i s'hi aprenen moltes coses més.

Laura Fernández Sau i Damià Bordes Homs / *Escola dels Encants*

Vatua l'Olla és una empresa creada per un grup de mares i pares de l'Escola dels Encants que volien millorar el menjar del centre i apropar els infants a una alimentació sostenible i saludable. Gestionen el menjador de l'escola i imparteixen tallers en horari lectiu per relacionar els aliments i les formes de cuinar amb la salut. Una altra eina didàctica cabdal de l'escola és l'hort del terrat, que ajuda a trencar la desconexió de la ciutat amb el medi rural i proporciona inacabables oportunitats d'aprenentatge: matemàtiques, llengua, medi, treball en grup, aprendre a aprendre, autonomia, prendre decisions...



Carlos A. González Svatetz / *Epidemiòleg*

Carlos A. González és epidemiòleg i investigador emèrit de l'Institut Català d'Oncologia, i assegura que existeix una profunda relació entre la salut del planeta i la humana. Aconsella que, per la nostra salut, hauríem de limitar el consum de carn vermella (probablement cancerígena segons l'OMS) i evitar la processada, que l'OMS ha declarat cancerígena. Però també per raons de la salut del planeta: s'ha mostrat que aproximadament un 30% dels gasos amb efecte d'hivernacle s'originen a l'agricultura, i, d'aquests, la major part procedeix de la ramaderia. González també adverteix que menjar aliments ultraprocessats pot augmentar el risc de mortalitat i afavoreix el sobrepès, la hipertensió, el càncer i l'asma.

Menjar sa, i prou, no és possible

L'alimentació saludable va molt més enllà d'una dieta nutritiva i equilibrada: també necessitem alimentar les nostres dimensions culturals, socials i psicològiques. La Fundació Alícia treballa per ajudar-nos a menjar millor en tots els sentits.

Toni Massanés Sánchez / Director general de la Fundació Alícia i Premi Ciutat de Barcelona de Gastronomia 2016

Menjar menys carn, i més bona; per nosaltres i pel planeta

En l'àmbit global, el consum de carn i derivats augmenta, sobretot a l'Àsia. A l'Estat se'n consumeix quatre vegades més del que recomana la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària. L'excés de carn vermella, sobretot la processada, és un dels punts negres de la nostra dieta, des del punt de vista de la salut.

A més, la ramaderia és la branca del sistema alimentari que més contribueix a la crisi climàtica –emet prop d'un 20% del total de gasos amb efecte d'hivernacle– i acapara moltíssims recursos naturals, sobretot aigua i superfície per cultivar pinso o per a pastures, a més d'energia. D'altra banda, a les granges intensives els animals estan amuntegats, cosa que afavoreix que emmalalteixin.

Ens convé menjar menys carn. Ens hi poden ajudar els restaurants reduint les porcions de carn i l'oferta de carnis processats, o incloent més opcions vegetarianes i veganes als menús. Busquem-ne de ramaderia extensiva, que aprofita els recursos locals de pastures i farratges –de cultiu ecològic– i cria races pròpies de l'entorn –mantenint així la biodiversitat– i amb prou espai perquè els animals visquin amb benestar. Demanem-ne als mercats i comerços de proximitat.



Daniele Rossi / Rasoterra

El Rasoterra és un restaurant situat al barri Gòtic que forma part del moviment Slow Food, que va començar sent vegetarià i ara és vegà.. La seva prioritat és tenir contacte directe amb els productors: Aquests s'envien setmanalment la llista dels productes que tindran, i en funció d'aquesta llista es dissenya la carta del restaurant, que per tant està dominada per plats amb ingredients de proximitat. "Intentem explicar els productes, les persones i els territoris, i això és fer cultura, és donar una identitat", relata Rossi. Busquen sostenibilitat en tots els àmbits; van ser dels primers a Barcelona a servir a taula aigua de l'aixeta microfiltrada per osmosi.

Emma Viñas / Turó de les Nou Cabres

Emma Viñas i Pau Garcia són una parella que es dediquen des de fa una dècada a la ramaderia extensiva. Tenen unes 450 ovelles i unes 120 cabres, ivenen a domicili per tot Catalunya carn de xai i de cabrit i formatge de cabra. L'Emma comença la jornada a les dues de la matinada fent formatges, a les cinc muny les cabres i continua treballant fins a l'hora de dinar. A la tarda fa tasques de despatx. Tenen un acord amb les administracions perquè les ovelles pasturin al voltant de les urbanitzacions que toquen al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt; així es prevenen incendis i es mantenen nets i transitables els boscos. Veuen que en l'actualitat hi ha una nova tendència d'anar cap al món rural, perquè les escoles de pastors i les agràries estan plenes.



Promoure relacions justes a la cadena alimentària

A tot el sistema alimentari global hi abunden l'explotació, el racisme i la precarietat laboral. Preus irrisoris a les persones productores, salaris indignes a tota la cadena, allotjaments pèssims i abusos entre els temporers, accidents laborals en indústries com la conservera o la càrnia, temporalitat i bretxa de gènere a l'hoteleria... Aquestes condicions, per una altra banda, deixen poc temps per planificar, comprar i preparar el menjar —tasques que solen fer les dones.

D'altra banda, el mercat global d'aliments discrimina els països empobrits obligant-los a obrir les fronteres o a pagar aranzels per exportar.

Estendre l'equitat en el sistema alimentari té un gran poder transformador, pel gran nombre de llocs de treball que conté. La contractació pública pot incloure criteris per premiar les condicions laborals de qualitat. La ciutadania podem adquirir el menjar al comerç de proximitat, que s'abasteix per vies majoristes atomitzades i amb poca concentració de poder negociador, o a través de cadenes curtes com les que constitueixen les cooperatives o grups de consum. Entre els aliments necessàriament procedents del Sud global podem optar pels de comerç just.

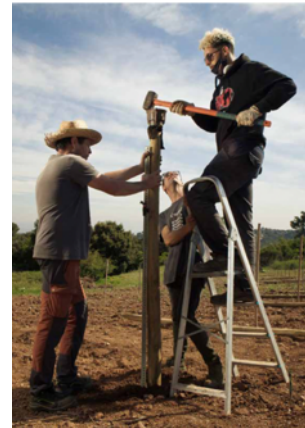


Martín Habiague i Andrea Hernández / Cuinant Oportunitats

En el seu dia, Martín Habiague va ser migrant i va veure que amb aquesta condició les coses poden no ser fàcils. Després d'instal·lar-se a Barcelona, el 2006 va posar en marxa el programa d'inserció sociolaboral Cuinant Oportunitats, en el marc del projecte social Mescladís. El programa ofereix a persones migrants o amb dificultats per accedir al mercat de treball cursos de tres mesos dels quals surten ajudants de cuina i personal de sala. Per Cuinant Oportunitats hi passen prop de cent alumnes anuals, i un terç aconsegueix incorporar-se al mercat laboral. Fa el possible per donar sortides als que no en tenen, i exigeix a les administracions que redueixin les traves a les quals han de fer front les persones migrants per regularitzar la seva situació.

Dolors Llonch / Can Calopa de Dalt

Can Calopa de Dalt ha demostrat que es pot recuperar la tradició d'elaborar vi a Barcelona i alhora evitar que joves amb discapacitat acabin abocats a l'exclusió social. La finca de vitivinicultura periurbana és de l'Ajuntament de Barcelona. Amb la Dolors Llonch al capdavant, Can Calopa allotja i dona feina a joves amb diversitat funcional, sovint relacionada amb trastorns mentals. Hi solen arribar entre els 18 i els 20 anys. Es prioritza que guanyin autonomia i s'acabin integrant a la vida comunitària, vivint després de l'estada a Can Calopa en pisos, amb el suport d'un educador de la cooperativa. La majoria aprenen a estimar-se com a persones, i si aconsegueixen viure amb autonomia "fan un salt que et deixa meravellat", ressalta Llonch.



Cultivar diversitat als camps, a taula i als barris

Als conreus, a les finques ramaderes i al mar, la biodiversitat dona resiliència als ecosistemes –i a tot el sistema alimentari–; però l'últim segle s'ha perdut un 75% de la biodiversitat cultivada al món. A la dieta, la variació aporta riquesa de nutrients i de gustos; en canvi, entre l'oferta creixent d'aliments processats les composicions són similars. Als barris, l'heterogeneïtat cultural ens omple de sabers i d'experiències culinàries; però el sistema alimentari global trepitja les singularitats i les identitats. Redescobrim la biodiversitat del nostre entorn: al Baix Llobregat es planten desenes de varietats de tomàquets; a la Barceloneta es pesquen desenes d'espècies desconegudes. Per a les compres familiars i per a esdeveniments, si optem pel comerç de proximitat i la restauració independent, mantenim el barri ric i viu, i enfortim l'economia local. Creem espais on compartir la pluralitat cultural alimentària: cuines comunitàries, àpats al carrer, horts col·lectius... Així, de passada, teixim comunitat. L'urbanisme, les polítiques fiscals o l'accés obert a infraestructures públiques, com les cuines d'escoles o mercats municipals, poden afavorir tot això.



Olivier Chantry / Cal Notari

Olivier Chantry és un pagès del Parc Agrari del Baix Llobregat que treballa la terra en ecològic amb els coneixements adquirits a partir de l'experimentació camperola i que ha recuperat velles pràctiques agrícoles per tornar als sabors d'abans i ser més autosuficient. Selecciona llavors reproduïbles de desenes de varietats antigues (així no n'ha de comprar cada any, que és el que ha promogut la Política Agrària Comuna europea), i proveeix de verdura grups de consum

de municipis propers. La venda directa li permet conèixer millor les necessitats del consumidor final, i ha estat clau perquè el seu projecte tirés endavant. També ha patit conseqüències del canvi climàtic: ha

arribat a perdre milers d'euros en collites per una calor extrema o unes pluges de rècord i a deshora.

Anna Bozzano / *El Peix al Plat*

A Barcelona, s'hi pesca. A la ciutat hi ha uns dos-cents pescadors repartits en una vintena de barques. El 2020, un any atípic pel coronavirus, a la Llotja de Barcelona es van subhastar 2.145.969 quilos de peix, la xifra més baixa en una dècada.

Per ajudar a frenar el declivi silenciós d'aquesta activitat i de la seva sostenibilitat, la biòloga marina Anna Bozzano ofereix visites guiades a la Llotja a través de la iniciativa *El Peix al Plat*. Promou el consum responsable de peix i recomana optar per espècies poc conegudes i de talles legals. També comprar peix de proximitat, sempre que no estigui sobreexplotat. Ens explica que limitar les captures amb criteris de sostenibilitat és clau per preservar tant el sector pesquer com les poblacions marines.



Lourdes Ponce (Pitusa) / *Festival de Sopes del Món*

Les sopes multiculturals ja són un símbol de Nou Barris. Aquest districte barceloní es va desenvolupar durant la segona meitat del segle xx amb la migració de milers de persones d'arreu de l'Estat, i amb el canvi de segle ha acollit migrants d'arreu del món. Seguint la ciutat francesa de Lilla, cada any se celebra a la Via Júlia el Festival de Sopes del Món. Lourdes Ponce, coneguda com la *Pitusa*, n'és l'activista més veterana.

Les sopes les cuinen veïns i entitats, i el carrer s'omple de fogons per coure les més grans, mentre que les més petites ja venen cuinades de casa. El 2019 se'n van servir 68. Els voluntaris s'encarreguen que tot rutlli i tothom que vulgui pot fer cua per prendre gratuïtament una sopa.

Reduir el malbaratament alimentari i els envasos

En el camí des del camp fins a taula es perden entre un 25% i un 30% dels aliments que es produeixen al món. I el sistema alimentari fa servir una quantitat ingent d'envasos i embalatges, molts dels quals són imposats per les convencions comercials. Els de plàstic són difícils de reciclar, i molts acaben als oceans o convertits en microplàstics, omnipresents al nostre entorn.

Anem a comprar amb la llista feta i amb carretó, bosses de roba o compostables i carmanyoles. Prioritzem botigues amb venda a granel. No desdenyem la verdura o la fruita una mica macada. Guardem el menjar en les condicions de llum, humitat i temperatura òptimes. Cuinem plats amb les sobres. Els comerços poden oferir porcions de mides diferents o modulables, evitar ofertes tipus 2x1 o posar productes en oferta força abans que es facin malbé. Els restaurants poden fomentar que la clientela s'endugui a casa el que no s'hagi acabat.

I per a les begudes: una cantimplora amb aigua de l'aixeta, una tassa a la feina per usar-la a la màquina del cafè, ampolles per al vi quan anem al celler, gots reutilitzables a les festes, posar fonts als carrers, en seus empresarials i edificis públics, etcètera.



Mireia Barba / Fundació Espigoladors

De les fruites i les verdures que es queden al camp sense collir se'n diu pèrdues, però la Fundació Espigoladors no es resigna a donar-les per perdudes, i des del 2014 ha aconseguit que juguin un paper fonamental per garantir el dret a l'alimentació de col·lectius vulnerables, fent que sigui també saludable i de proximitat. Dos milers de voluntaris recullen dels camps –de l'entorn de Barcelona i d'altres indrets de Catalunya– prop de 500 tones anuals de fruita i verdura que, d'altra manera, es perdrien.

El 2020 la Fundació va recuperar gairebé 500 tones de fruita i verdura. Mireia Barba, la presidenta, també ens presenta l'obrador on persones en risc d'exclusió elaboren conserves a partir de fruites i verdures imperfectes o excedentàries.

L'escola és l'inici de tots els camins

Els infants i adolescents de l'Escola Sant Ramon Nonat ja estan de ple en el camí cap a un sistema alimentari sostenible. El centre és un referent en metodologia pedagògica orientada a cultivar la mirada crítica necessària per arribar-hi, i en particular a erradicar el malbaratament alimentari.

Lluís Sala / Docent a l'Escola Sant Ramon Nonat, i des de fa quinze anys dinamitzador de la comissió ambiental del centre

Esteve Domènech / Linverd

Els embolcalls de plàstic semblaven una part irrenunciable de les prestatgeries i neveres dels supermercats fins que ha arribat Linverd, el primer que només ven productes o bé sense envàs (a granel), o bé en envasos reutilitzables o al màxim de reciclables.

Linverd és un supermercat que s'ha estrenat aquest 2021 a l'Eixample de Barcelona per minimitzar el plàstic a la compra. Ven productes ecològics, que prioritza els de proximitat, sense plàstics i on es pot trobar el mateix que en una graneria (fruita seca, pasta, arròs,



cereals...) i, a més, fruita i verdura, lactis, ous, aliments envasats, begudes, productes cosmètics i de neteja, i fins i tot menjar per a gossos i gats.

Crear entorns alimentaris sostenibles i empoderadors

Cada dia prenem decisions sobre com alimentar-nos, i estan condicionades pel que veiem al carrer, al mercat, al bar, als mitjans, a les xarxes... També depenen dels nostres gustos i de quines opcions són compatibles amb la nostra butxaca i les nostres activitats diàries. I les ciutats són plenes d'estímuls cap a una alimentació inadequada, que s'adapta als estils de vida urbans.

A l'Estat, el 77% dels anuncis alimentaris són d'aliments insans, un 46% dels quals no s'haurien de publicitar, segons l'OMS. S'hi reproduïxen estereotips de gènere i bellesa que poden conduir a trastorns alimentaris. D'altra banda, l'etiquetatge dels aliments desorienta més que no pas informa.

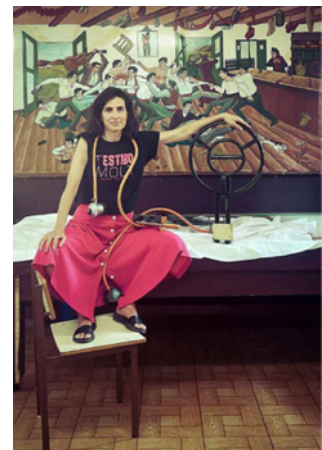
Per revertir-ho, la planificació urbanística hi té molt a dir. Pot limitar l'oferta d'ultraprocessats en entorns escolars, exigir una avaluació d'impacte sobre la salut per concedir llicències a comerços i restaurants, o promoure l'agricultura urbana. La regulació de la publicitat amb criteris de salut pública pot ajudar a conformar els desitjos a favor dels aliments sans i sostenibles.

L'objectiu de tot plegat és que l'alimentació sostenible esdevingui l'opció més accessible i volguda.

Marina Monsonís / *Cuina situada*

L'artista barcelonina Marina Monsonís recorre a processos creatius d'allò més diversos per fomentar la transició cap a un model alimentari agroecològic. A les seves accions fa presents els lligams amb la cuina tradicional i també amb l'adoptada a través de les migracions, parla d'antiracisme, i posa l'accent en el rol cabdal i sovint menystingut que han exercit les dones al llarg de la història.

Després d'una estada a Baltimore, va tornar a Barcelona decidida a desplegar projectes que relacionessin art, política i cuina, i que acompanyessin grups de treball fomentant-hi l'experimentació, la creativitat, la màgia, el coaprenentatge o l'intercanvi.





Ester Comas Argemí i Ferran Garcia Moreno / *Justícia Alimentària*

Justícia Alimentària és una ONG bolcada a promoure la transformació del model alimentari perquè sigui més sa, just i sostenible. L'entitat reivindica que el sol fet d'existir ja és un èxit, perquè fa de contrapoder de les grans corporacions, sobre les quals reclama posar límits a fi que el control sobre el menjar recaigui de nou en mans de la ciutadania en comptes que se l'apropriïn, en exclusiva per a les grans masses, aquestes empreses que tenen la capacitat de condicionar les polítiques públiques alimentàries.

Agroecologia i alimentació sostenible

Un centre de referència en agroecologia urbana propulsa les principals línies en què cal actuar per avançar cap a sistemes alimentaris metropolitans més sans, justos i sostenibles. A Barcelona està projectat crear-ne un, amb múscul suficient per catalitzar la transició.

Guillem Tendero / Ambientòleg, Màster en Economia Ecològica i Ecologia Política (UAB), cocoordinador del Postgrau en Dinamització Local Agroecològica (UAB) i soci fundador d'Arran de Terra, SCCL

Transformar el sistema alimentari amb totes i per a totes

Les grans corporacions que controlen el sistema alimentari condicionen les polítiques públiques alimentàries i obstaculitzen la difusió de missatges per transitar cap a una alimentació sostenible. Els perjudicis que causa una mala alimentació –també a les arques públiques– són evidents. Per tant, urgeix democratitzar el control del sistema alimentari.

Això vol dir, entre altres coses, que les persones ens impliquem com a agents socials i polítics. Per exemple, creant espais oberts de reflexió, o endegant processos participatius per identificar les demandes, fortaleces i debilitats dels barris —a partir de les vivències directes del veïns i les veïnes—, per, a partir d'aquí, trobar i desenvolupar solucions efectives en contextos reals. I fer-ho segons els principis d'inclusió i equitat. Aquesta implicació i empoderament de la ciutadania es veurà incentivada si s'inclou l'alimentació sostenible en l'oferta formativa, formal i informal, i a tots els nivells, des de la infantil fins a l'especialitzada.

Involucrar-se també vol dir emprendre proactivament iniciatives de producció, consum o negoci en línia amb el model productiu, econòmic i social de l'alimentació sostenible.



Trini, Cecilia, Constantina i Pilar / Horts comunitaris de Can Masdeu

Can Masdeu és una finca autogestionada al peu de Collserola on fa dues dècades es van recuperar unes terrasses que havien estat agrícoles per fer-hi hortes ecològiques que el veïnat i els habitants de la casa cultiven per a l'autoconsum i per compartir. Les hortes són una font d'aprenentatges, de nous lligams comunitaris i d'amistat, d'evasió de la ciutat, i aporten noves maneres de veure el món. Els horts estan repartits en quaranta parcel·les d'un màxim de 40 m² cadascuna, i la majoria les comparteixen un parell de persones o tres. No se senten usuàries dels horts, sinó activistes de la natura, del medi ambient o de la vida.

Isabel Celma i Anna Samsó / Cydonia

Fa 25 anys es va crear a Barcelona la cooperativa Cydonia, que proveeix fruita, verdura i altres productes ecològics o artesans a mig centenar de famílies del Poblenou i barris pròxims. Des de bon principi els ha mogut fer salut, l'ecologia i la justícia social.

A banda de tenir contacte directe amb productors, treballen amb intermediaris. És un espai autogestionat i assembleari on tothom ha d'assumir algunes tasques. Cada dimecres preparen les cistelles, una per cada nucli familiar, i cada nucli familiar les ha de preparar cada cert temps. Si a algú no li encaixa l'horari, s'ocupa de la neteja. A més, tothom s'ha d'encarregar d'una segona tasca, com fer factures als socis o contactar amb els proveïdors.



Separar la brossa orgànica és primordial

Tenir un cubell amb reixeta per a la brossa orgànica, fer-hi servir només bosses compostables i fixar-nos sobretot a no llençar-ne gens al rebuig. No cal res més que això per contribuir a fer possible que es mantingui la fertilitat del sòl agrícola i per prevenir perjudicis i despeses molt importants.

Elena Díez / Responsable de campanyes d'educació ambiental prèvies a la implantació de la recollida de l'orgànica a diversos municipis. Directora executiva de Rezero

Chiara Bombardi / Mercat de la Terra

La creació del Mercat de la Terra ha significat un punt d'inflexió per a Barcelona, perquè ha aconseguit convertir-se en un referent que setmanalment posa en contacte el consumidor amb el productor d'aliments ecològics, de proximitat i amb arrelament al territori.

Amb els orígens al 2005 i amb Chiara Bombardi com a cofundadora, se celebra cada dissabte al parc de les Tres Xemeneies, i hi van entre 600 i 700 persones.

Fent possible la venda directa donen solidesa als negocis productius, qualitat als consumidors, coneixement i confiança a tots dos i reconstrueixen el teixit agroecològic local. Des de fa dos anys s'ha declarat lliure de plàstics. També ha donat cabuda a AbonoKm0, una proposta per transformar la matèria orgànica domèstica en vermicompost.



ELS AUTORS:

JORDI BES LOZANO. Soc periodista per vocació. Em mou la curiositat per entendre el món que ens envolta. Vaig néixer a Girona el 1985 i estic establert a Barcelona. Escric articles sobre la ciutat on visc, el vi i la gastronomia en diversos mitjans de comunicació, com els diaris ARA i *Cupatges*, les revistes *Cuina* i *Arrels*, i *La Conca 5.1* i *Papers de Vi*.

LUCÍA HERRERO. Soc artista multidisciplinària i observadora del món i dels seus habitants a través de la fotografia. La meua amiga, la càmera, em porta a conèixer llocs i situacions alienes a la meua vida i a compartir-les amb el públic. El reportatge em sembla un gènere fascinant. En projectes personals, he desenvolupat un estil que anomeno *antropologia fantàstica*.

Per a més informació:

<http://ajuntament.barcelona.cat/barcelonallibres/>

Laura Santaflorientina / Tel. 699061244 / E-mail: laurasantaflorientina@gmail.com