

Manual bàsic per **ANAR DE COMPRES**

Una guia imprescindible per al consumidor sostenible!





La informació que apareix en aquesta guia ha estat recopilada i elaborada per *Núria Gabernet i Díaz*, com a recurs complementari al taller “Sortim de compres”, en el marc del Programa de Tallers Ambientals, impulsat per la Diputació de Barcelona.

Barcelona, novembre de 2014.



Introducció

Cada acte de consum que fem té associades unes repercussions, no només econòmiques, sinó també ambientals i socials.

Consumir de manera responsable és una de les formes més efectives de tenir cura del medi ambient i, alhora, de la salut de les persones.

Això suposa, en primer lloc, reduir les nostres compres i, en última instància, optar per productes no contaminants que suposin una despesa menor d'aigua i d'energia, en definitiva, un estalvi de recursos, i una disminució dels residus i, per altra banda, per aquells que garanteixin condicions laborals justes per als treballadors.

I és que en la seva fabricació, tots els productes tenen associada una despesa energètica i de recursos, a la qual cal sumar la derivada del transport, l'emmagatzematge i la seva distribució, fins que arriba al seu destí. Conèixer la *traçabilitat* dels productes és cabdal per poder escollir amb criteris sostenibles, que van més enllà del preu.

Saber el que s'amaga al darrere dels articles que consumim ens ajudarà a ser més conscients en les nostres compres, a poder decidir amb més criteri i, consegüentment, a actuar de manera més responsable i respectuosa amb el planeta.

Amb les nostres accions com a consumidors decidim quins productes tenen -o no- cabuda al mercat, alhora que escollim, de manera directa i indirecta, el món en el que volem viure i quins són els valors que volem que el sustentin.

Les 10 normes bàsiques del consumidor sostenible

Alguns consells bàsics –i essencials–, que tot bon consumidor ha de conèixer:

1. REDUIR, REDUIR i REDUIR!

Es tracta de la primera *Regla* i la més important de totes. Abans de comprar alguna cosa – sigui la que sigui– és important que ens fem la següent pregunta: Realment ho necessito? Quin ús en faré?

2. D'AQUÍ, MILLOR QUE D'ALLÀ!

D'on vénen els productes que compro? És important mirar les etiquetes per conèixer-ne la procedència i la traça: com més hagin viatjat fins arribar fins les nostres mans, més contaminants seran. I és que els costos ambientals associats al transport, conservació, refrigeració i emmagatzematge suposen una despesa addicional d'energia, recursos i emissions de CO₂ que podem evitar fàcilment, comprant productes produïts més a prop.

3. DE TEMPORADA!

En el cas dels productes alimentaris, que siguin de temporada! Els productes de temporada són més frescos, no han estat emmagatzemats ni tractats amb tants conservants i, per tant, a banda de tenir associada una despesa energètica i de recursos molt menor, també són més saludables!

4. NATURALS, ORGÀNICS i SOCIALMENT JUSTOS

De què estan fets els productes que consumim? Conèixer-ne la composició (materials o ingredients) ens permetrà tenir una idea de l'impacte ambiental, social i per a la salut que porten associat. Sempre que sigui possible optem per productes naturals i orgànics, en comptes de sintètics, produïts en condicions ambientalment respectuoses i socialment justes. Optar per productes certificats és una manera relativament senzilla i còmoda, per als consumidors, de garantir algun o diversos d'aquests criteris.

5. EMBALATGES, ELS MÍNIMS!

Són una despesa de materials innecessària, i alhora, encareixen el producte. Sempre que puguem, millor comprar *a granel* i evitar els embolcalls (normalment plàstics) innecessaris.

6. REUTILITZAR, RECICLAR, INTERCANVIAR, DONAR...

Allarguem la vida dels productes tant com puguem. Mòbils, ordinadors, roba, sabates... Realment cal que els renovem tan sovint?

Quan ja no els vulguem, no ens funcionin o ens hagin quedat obsolets, pensem quines són les millors alternatives. Donar-los, reciclar-los o intercanviar-los en mercats de 2a mà. Abans de comprar un producte de nou pensem si existeixen altres opcions ambientalment més sostenibles i responsables. Existeixen un munt de possibilitats que ens permetran allargar-ne la vida útil. Segur que algú altre encara en podrà fer servir durant una bona temporada!

7. UNA BOSSA, SEMPRE A SOBRE!

Portar una bossa de roba a sobre per quan l'haguem de menester, és una bona manera d'estalviar plàstic. Utilitzar el carretó també pot ser una bona alternativa, si tenim previst anar molt carregats.

8. REFUSAR L'USAR I TIRAR

Els productes d'un sol ús suposen una despesa enorme en recursos per una vida irrisòria, a banda dels residus que generen en molt poc temps. Optar per productes durables i evitar els productes "d'usar i tirar" és una manera fàcil de disminuir els impactes vers el medi ambient.

9. CERTIFICATS, MOLT MILLOR!

Les certificacions ambientals i les etiquetes ecològiques ens permetran acreditar que un determinat producte ha estat produït i fabricat tenint en compte criteris ambientals i socials. Optar per productes acreditats ambientalment és una manera relativament fàcil i còmoda d'apostar pel medi ambient, per la nostra salut i per un món socialment més just i equitatiu.

10. EN RESUM... CONSUMIR MENYS I MILLOR!

En definitiva, consumir menys i millor, valorant els aspectes ambientals i ètics que s'amaguen al darrere dels productes que vulguem comprar, més enllà del preu.

Roba

Alimentació

Productes
d'higiene i
cosmètica

Plàstics i
altres
envasos

Mòbils i
smartphones

Roba

De mitjana, cada espanyol compra almenys un parell de peces de roba cada mes. Per tant, tenint en compte que els nostres armaris són finits, també devem llençar un parell de peces cada mes, amb la qual cosa estem generant un volum de residus tèxtils considerable, la major part dels quals van a parar als abocadors (el 89% en el cas de Catalunya).

Més enllà de l'impacte ambiental que això suposa (energia, aigua i recursos associats a la seva producció i transport) i els quilòmetres que duen al darrera, la producció de roba de baix cost ha generalitzat l'explotació laboral en la confecció i la vulnerabilitat i inseguretat de les treballadores del tèxtil, que treballen un munt d'hores, posant en risc la seva salut, per uns sous ínfims.

Accidents com l'enfonsament del Rana Paza a Bangladesh (2013), on van morir més de 1.000 persones (majoritàriament empleats de la fabricació de roba per empreses com Inditex, de la que formen part botigues com Bershka, Stradivarius, Pull & Bear, Zara o Oysho, entre d'altres) en són un clar exemple.

D'altra banda, **la producció de roba també té un gran impacte ambiental i sobre la salut de les persones**. L'ús de pesticides, herbicides i el gran consum d'aigua en el cultiu del cotó, l'ús de químics i l'elevat consum d'energia en la fabricació de fibres sintètiques, la composició dels tints i el blanqueig (que acaba generant residus altament tòxics amb capacitat de persistir i acumular-se en els éssers vius), en són alguns exemples.

Conèixer el lloc d'origen de la confecció de la roba que portem ens pot servir a l'hora de prendre decisions sobre quina roba escollim.

A dia d'avui tan sols un 17% (en pes) de la roba que surt al mercat (per ser venuda aquí o exportada) és de confecció local (*Made in Spain*).

La majoria de la roba que portem ve de la Xina, seguida de lluny per la roba feta a Itàlia o a Bangladesh (d'Itàlia n'importem molta no pel baix cost sinó pel disseny).

Conèixer l'origen de les matèries primeres, de les filatures, del tint i de la fabricació del teixit o de la confecció de la roba, són dades que ens permetran saber si estem davant d'un producte respectuós amb l'entorn i amb les persones que l'han elaborat.

Gema Gómez, directora d'[Slow Fashion Spain](#) afirma que: “Podríem dir que una firma sostenible és aquella que ha dut a terme un anàlisi qualitatiu i quantitatiu del cicle de vida del seu producte. És a dir, que ha fet la millor elecció en matèria de sostenibilitat, tenint en compte els impactes que genera la indústria en l'ús intensiu del sòl, la biodiversitat, la petjada hídrica, els tòxics abocats al medi ambient, els residus, les emissions de CO₂ i l'impacte social i com poden afectar en el futur”.

Per la seva banda, **Benchmarking Ambiental de Fibras** va realitzar un estudi per avaluar l'impacte ambiental associat a la producció de roba, tenint en compte la producció de les fibres, tant naturals com sintètiques, des de l'origen de la matèria primera. No inclou, però, els impactes derivats del procés de filat, manufacturació de la fibra, tintat i finalització, confecció i distribució. la durabilitat i la qualitat.

L'estudi es va realitzar en base a sis paràmetres: gasos d'efecte d'hivernacle, toxicitat per a les persones, toxicitat per al medi ambient, despesa d'energia, despesa d'aigua i usos del sòl, sobre les dades públiques de més de 150 referències.

Aquests en van ser els resultats (Classe A, les que tenien un impacte ambiental menor; Classe E, les que menys):

Classe A	Classe B	Classe C	Classe D	Classe E	No classificades
Cotó reciclat	Tencel	Cànem convencional	Polièster	Cotó convencional	Seda
Nylon reciclat mecànicament	Cotó orgànic	Ramie	Poli-acrílic	Nylon	Llana orgànica
Polièster reciclat mecànicament	Cotó in-conversió	PLA	Modal	Rayon	Cuir
Llana reciclada	Nylon reciclat químicament	Lli convencional		Viscosa Bambú	Elastà
Cànem orgànic	Polièster reciclat químicament			Llana	Acetat
Lli orgànic				Viscosa genèrica	Cashemire
					Alpaca
					Mohair
					Bambú natural

Trobareu més informació en aquest [enllaç](#).

Algunes iniciatives de roba *eco-friendly*

Cada cop més, al mercat, trobem marques que ens permeten comprar roba sostenible, que té en compte criteris ambientals i ecològics en tot el seu procés, sense renunciar a la moda i al disseny.

A continuació en citem alguns exemples:

- **Slow Fashion Spain**, una plataforma de moda sostenible a Espanya que pretén impulsar les iniciatives ambientalment i socialment justes i sostenibles.
- **Slow Fashion Barcelona**, moda de producció local, amb dissenys atrevits i actuals.
- **Sunsais EcofashionGroup**, un portal especialitzat en moda sostenible i tenda on-line de roba ecològica.
- **Humus Barcelona**, roba i calçats ecològics i durables, respectuosos ambientalment i socialment.
- **Cus**, roba ambientalment i socialment respectuosa, elaborada amb materials orgànics, reciclats i produïts localment.
- **Ivori Barcelona**, roba de producció local, “made in Barcelona”.
- **Bufau**, moda, infantil i per a dona, situat a Solsona, amb marques del país i peces de qualitat i incorporen criteris sostenibles, com la reducció dels residus i l'estalvi d'energia.
- **Howl**, moda ecològica i orgànica, produïda amb tècniques tradicionals o elaborada amb teixits reciclats (mixtes o sintètics, provinents de producció sostenible).
- **Referendum**, roba de proximitat, feta a Catalunya i responsable ambientalment.
- **GreenLifeStyle**, utilitza fibres naturals en les seves peces i aposta pel reciclatge, el comerç just i la producció ètica.
- **Coshop**, és la primera botiga col·laborativa de Catalunya, dins del sector de la moda i els complements.
- **Ecology**, botiga online de roba ètica, sostenible i feta a Espanya. Té productes fabricats amb cotó orgànic, i també amb cotó reciclat.
- **Frugi**, roba per a nens feta amb cotó orgànic, de tacte suau i de llarga durabilitat. No conté productes químics. Es poden trobar productes d'aquesta marca, i d'altres, juntament amb peces fabricades localment amb cotó orgànic, a **La Baldufa**, ubicada a la Vila de Gràcia, de Barcelona.
- **K'acha**, roba per a nens feta amb cotó orgànic i produïda a Espanya.
- **EcoAlf**, roba i complements elaborats amb teixits reciclats.

Certificacions i etiquetes ambientals en matèria de roba

Igual com en els productes d'alimentació i cosmètica (vegeu els apartats corresponents), els productes tèxtils també disposen d'etiquetes que permeten acreditar que han estat produïts segons criteris ambientalment sostenibles i socialment més justos.

A continuació n'esmentem alguns exemples:

Global Organic Textile Standard



És la norma líder mundial en processament de tèxtils fets amb fibra orgànica. Inclou criteris ecològics i socials i està avalada per certificacions independents en tota la cadena de provisió tèxtil. Comprèn el processament, la fabricació, l'empaquetament, l'etiquetat, la comercialització i la distribució de tèxtils realitzats amb un mínim de 70% de fibres orgàniques certificades.

Més informació en aquest [enllaç](#).

Made in Green



Segell creat per AITEX (Associació d'Investigació de la Indústria Tèxtil) que acredita que els productes tèxtils són ecològics, socialment responsables i no són nocius per a la salut de les persones. És un segell que certifica que, en tota la traçabilitat del producte, ha estat fabricat en centres de producció on es respecte el medi ambient i els drets dels treballadors.

Mango és la primera gran marca de moda internacional que ha aconseguit la certificació "Made in Green" per a tots els seus articles.

Més informació en aquest [enllaç](#).

Fox Fibre



El cotó Fox Fibre, en tot el seu procés de cultiu, elaboració i fabricació, no utilitza productes químics o sintètics. La selecció manca d'enginyeria genètica i les plagues es controlen utilitzant altres insectes. Fox Fibre utilitza cotó orgànic certificat d'alta qualitat: obtenim un fil fi, resistent i regular.

Més informació en aquest [enllaç](#).

Val a dir que algunes grans cadenes com **Decathlon**, **Zara** o **H&M** tenen en el seu catàleg de productes una línia de productes tèxtils fets amb cotó orgànic (sense pesticides ni fertilitzants químics). H&M també ofereix productes fets amb cotó reciclat (cosa que en redueix molt l'impacte ambiental, tant pel que fa a l'ús de matèries primeres, com la despesa energètica, hídrica i les àrees de cultiu, allargant la vida útil de la roba i evitant generar més residus). **Intermon Oxfam**, per la seva banda, també disposa de productes tèxtils fets amb cotó orgànic.

OEKO-TEX®



Certifica que en tota la cadena de producció dels productes tèxtils no s'han utilitzat substàncies tòxiques o nocives per al medi ambient ni per a les persones. La certificació va molt més enllà de les lleis nacionals existents.

Més informació en aquest [enllaç](#).

Etiqueta Ecològica Europea



L'Etiqueta Ecològica Europea (EU Ecolabel) avalua l'impacte ambiental d'un producte al llarg del seu cicle de vida en països de la Unió Europea i els països de l'Associació Europea de Lliure Comerç (AELC: Noruega, Islàndia, Suïssa i Liechtenstein). Té en compte el consum de matèries primeres i els recursos invertits (aigua, energia, etc.) en la seva producció, distribució, utilització i rebuig. S'atorga

als productes que compleixin una sèrie de requisits ambientals (no només en matèria de roba, però val la pena conèixer-la ja que és àmpliament utilitzada en molts d'altres àmbits), dins els següents grups: equips d'ofimàtica, productes de paper, ordinadors, productes de neteja, electrodomèstics, productes de bricolatge i jardineria, il·luminació, llits i matalassos, roba i sabates.

Més informació en aquest [enllaç](#).

Fairtrade



És la certificació dels productes de Comerç Just. Assegura unes condicions dignes i uns salaris justos per als treballadors d'arreu del món, tenint en compte criteris socials i econòmics, però també ambientals, ja que aposta pels sistemes de producció sostenible de petita escala en les regions més pobres del món. És una oportunitat per als consumidors per a contribuir a reduir la pobresa en el món, instant al canvi en cadascuna de les nostres compres. Certifica productes de roba, alimentació, etc.

Més informació en aquest [enllaç](#).

I tu, què pots fer?

Existeixen alternatives més sostenibles i respectuoses com:

- **Reduir** el consum de roba (comprar-ne menys, però de més qualitat, encara que sigui lleugerament més cara).

- Optar per **roba orgànica**, feta amb fibres naturals i de producció ecològica, i fabricada tenint en compte processos que respecten el medi ambient i les condicions laborals.
- Els **tints**, també, **naturals**.
- Comprar només aquella roba de la qual puguem conèixer-ne la **traçabilitat**. Optar per productes amb algun segell o **certificació ambiental**, és una manera relativament senzilla de mitigar l'impacte ambiental de la peça de roba.
- **Reduir el consum de texans** i evitar el *sandblasting* (l'efecte desgastat).
- En definitiva, consumir **menys i millor**.

Els texans i el *sandblasting*

Dins el consum de roba, el texà mereix una menció especial. Per la seva presència i ús i, sobretot, pels impactes ambientals i socials associats a la seva producció.

El cultiu del cotó que requereix per a l'elaboració del texà necessita gran quantitat d'aigua (uns 7.000 litres per kg de fibra). Durant el creixement d'aquest vegetal, s'usa el 49% de l'aigua que es consumeix en el cicle de vida complet dels texans. A banda, el seu cultiu va, molts cops, associat a l'abús de plaguicides molt cars i contaminants. A això cal sumar el treball forçós i treball infantil que encara té lloc en molts dels països productors d'aquesta matèria.

Per la seva banda, el *sandblasting*, una tècnica que es fa servir per desgastar els texans i donar-los un aspecte envellit, té nombrosos efectes negatius per al medi ambient i la salut de les persones. Consisteix en aplicar un raig de sorra a pressió sobre la roba. A molts països es fa de manera manual i sense protecció. Els operaris cauen malalts de silicosi, una malaltia pulmonar incurable que, en molts casos, provoca la mort.

Existeixen altres tècniques per desgastar texans que no afecten la salut de les persones, però no són tan barates. Trobareu més informació a: www.nosandblasting.org.

Hi ha diverses accions que ens ajudaran a minimitzar l'impacte dels nostres texans, com optar per texans fets de cotó ecològic i per teixits no tractats amb la tècnica del *sandblasting*, rentar-los girats a l'inrevés, no planxar-los, rentar-los amb detergent ecològic i amb les quantitats adients de detergent, etc.

Val a dir, que alguns fabricants estan canviant i ja es poden trobar texans que incorporen determinats criteris ambientals:

- *Kuyichi*: adopta criteris ambientals i socials en tota la seva producció.
- *Marithé François Girbaud*, col·lecció *Wattwashed* (obtenen l'efecte desgastat amb el làser en lloc del tractament amb aigua).
- *G-Star RAW Sustainable Collection*, amb tres línies: Etiqueta blava (amb cotó ecològic), Etiqueta verda (amb una barreja de cotó ecològic i fibres d'ortiga) i Etiqueta taronja (recupera residus de teixit denim de pantalons usats).
- *Levi's*, col·lecció *WaterLess Jeans* (en el seu procés de fabricació es fa servir una tecnologia que permet reduir considerablement el consum d'aigua).

Pots descarregar-te la fitxa: “**Què hi ha al darrere d'uns texans**”, elaborada per la Generalitat de Catalunya, a través d'aquest [enllaç](#).

I tu, què pots fer?

- **Pensa** abans de comprar si realment ho necessites.
- **Allarga** la vida útil de la teva roba: renta-la a temperatura freda o temperada, no abusis del llexiu, estén-la, però evita el sol directe...
- **Reutilitza-la**: busca botigues de segona mà o participa en mercats d'intercanvi.
- **Recicla** la roba en mal estat.
- **Escull** fibres naturals i orgàniques; si són de producció ecològica, millor encara!
- **Mira** de quin país procedeix i valora'n les conseqüències.
- **Aposta** per la roba sostenible i de producció local. Cada cop existeixen més opcions, com aquesta, *Humus*, a Barcelona: <http://humusbarcelona.com>, aquesta, de “Som naturals” (roba infantil de cotó i sac 100% naturals): <http://www.somnaturals.com>, Andròmines de pes, al barri de Sant Andreu <http://www.andromines.net>, o aquesta, *Wabi Sabi*, online: <http://www.wabisabi.com.es> I moltes més que trobaràs, si cerques una mica... 😊
- Si t'hi animes, **fabrica** tu les teves peces de roba!
- Passa't a la moda **ètica** i de producció **local**.
- **Informa't** a través de campanyes com Roba Neta o el CRIC (Centre de Recerca i Informació en Consum).

Sabates ecològiques

Tot el que acabem de dir, també és aplicable a les sabates.

Sis de cada deu sabates han estat fabricades a la Xina. La seva fabricació està relacionada amb la indústria ramadera, per obtenir-ne pell, i amb l'ús de materials tèxtils i sintètics, derivats de conreus o del petroli. I és que la majoria de les sabates, sobretot la sola, però també altres parts, estan fetes amb plàstic o materials sintètics derivats del petroli.

Existeixen, però, alternatives, molt més respectuoses amb el medi, biodegradables, compostables i elaborades amb components no tòxics.

Aquí en citem alguns exemples:

- **Snipe 100**, el primer calçat de pell del món completament biodegradable i compostable: www.snipe.com.
- **Nagore**, sabates fabricades amb materials naturals, saludables per a les persones i per al medi ambient, fetes a Europa artesanament i en condicions laborals justes: www.nagore.es.
- **Nusabates**, sabates fetes a mà i tractades amb tints 100% naturals: www.nusabates.es.

D'entrada aquestes sabates poden semblar un xic més cares, però duren molt més, cosa que fa que a la llarga resultin una opció molt més econòmica.

Més informació

- Pots descarregar-te la guia "**Som allò que vestim**", de l'Ajuntament de Barcelona.
- **El consum de roba té tela**, de la Fàbrica del Sol.
- **Roba, 1a part**. Revista *Opcions*.
- **Roba, 2a part**. Revista *Opcions*.

Alimentació

Un informe d'*Amics de la Terra* assenyala que **la mitjana de quilòmetres que fa un aliment del camp a la taula és de més de cinc mil**, amb l'impacte ambiental que això suposa.

Si tenim en compte que alguns d'aquests productes vénen de prop, vol dir que d'altres arriben de molt lluny. Però el més paradoxal de tot és que una part important es produeixen, també, al nostre país i molt a prop de casa nostra. Per què, aleshores, els consumim d'indrets tan remots?

Els **salaris baixos, la persecució sindical, la legislació ambiental flexible** en nombrosos països (molts d'ells en vies de desenvolupament) que dona beneficis molt importants a les empreses del sector en són la resposta. Aquest model de consum malmet el medi ambient i el planeta, incrementa l'efecte d'hivernacle i agreuja el canvi climàtic, alhora que contribueix a l'exploració laboral i infantil. A banda, de la baixa qualitat dels aliments que arriben al consumidor.

I, nosaltres, què hi podem fer? En primer lloc, **conèixer d'on vénen els productes que consumim** i com han estat produïts i, després, valorar, tenint en compte criteris ambientals i socials, a banda del preu, si realment el volem adquirir o potser podem optar per alguna alternativa millor.

El sector alimentari és responsable del 30% de les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle. La dieta representa una emissió mitjana de 1.250 kg, de CO₂ per persona i any en països desenvolupats, un impacte semblant a recórrer 5.000 km amb cotxe.

Un estudi britànic va calcular que els ingredients per a un sol àpat, consistent en pollastre tailandès, mongetes vermelles de Zàmbia, pastanagues de l'Estat espanyol, pèsols de Zimbabwe i patates d'Itàlia, podrien haver recorregut un total de 39.209 quilòmetres. Ho explica el llibre *Com mengem: la importància ètica de les nostres decisions alimentàries*, de Pagès Editors.

Consumir productes **locals, de proximitat, i de temporada** és una bona manera d'estalviar energia i recursos i alhora de potenciar els petits productors i l'economia local. A més, en tractar-se d'aliments frescos, són més saludables, tenen més sabor i, alhora, ens faciliten adaptar-nos millor als canvis ambientals, ajudant el nostre cos a fer front a les demandes de l'entorn.

I és que consumir productes fora de temporada o comprar-los a altres països suposa un cost evitable en transport, benzina, emissions de CO₂, fertilitzants, conservants, refrigeració, etc. i, alhora, una pèrdua de nutrients durant el procés.

La temporalitat dels aliments ve marcada tant per l'època de l'any com per la situació geogràfica del lloc on es produeixen. Hem de tenir en compte que la natura és viva i que cada cicle és diferent. No tots els anys plou igual o es repeteixen les mateixes temperatures, ni tampoc la lluna roman estàtica al mateix lloc. La pagesia, que respecta el ritme de la terra, té molt clar què és el millor per a cada moment de l'any. Per això, **els aliments més saludables per a nosaltres i més harmònics amb l'entorn són els propis de cada època de l'any: els aliments de temporada.**

A Catalunya tenim la sort de poder omplir el rebost amb productes ecològics, locals i de temporada directes de la pagesia propera. A més, cada vegada és més fàcil comprar amb menys intermediaris allò que volem. S'obren botigues noves, tant de barri com a Internet, es creen cooperatives de consum o mercats nous on podem trobar d'una manera directa els aliments que omplen el nostre cabàs responsable i ple de salut.

Certificacions i etiquetes ecològiques

Les etiquetes ecològiques –o *ecoetiquetes*– ens permeten garantir que un determinat producte ha estat elaborat i produït tenint en compte una sèrie de criteris ambientals i socials, en el seu cicle de vida. I, per tant, que el seu impacte ambiental és menor.

Optar per productes certificats i que comptin amb alguna etiqueta ecològica és, per als consumidors, una manera pràctica i relativament senzilla d'apostar pel medi ambient i per la salut de les persones. Amb les nostres compres, podem afavorir la presència d'aquests productes al mercat, i per contra disminuir-ne la d'altres homòlegs i homònims, que no hagin tingut en compte criteris ambientals en la seva producció.

A dia d'avui, ja són força els petits establiments i els grans supermercats que incorporen en la seva oferta productes ecològics, certificats ambientalment, com **Bonpreu** o **Hipercor**, entre d'altres. **Veritas**, per la seva banda, treballa només amb productes ecològicament certificats.

Algunes cadenes grans, com **Carrefour**, per exemple, tenen, fins i tot, línies pròpies certificades. **Carrefour Eco-Planet** comprèn productes que gaudeixen d'algun tipus de certificació ambiental (com l'European Ecolabel, FSC o MSC, entre d'altres). En trobem

eminentment en l'àmbit d'alimentació, però també en productes tèxtils, produïts amb cotó orgànic, i productes de neteja (com un sabó per netejar vidres que només conté ingredients naturals). Val a dir, però, que a França aquest àmbit està molt desenvolupat; a Espanya compta amb menys productes d'aquest tipus.

Al **Racó de l'àvia**, una botiga de venda *online*, podràs trobar productes artesans, ecològics i de proximitat (produïts a Catalunya). Compta també amb una **línia de productes certificats**. Hi podreu trobar tant productes d'alimentació, com de cosmètica, decoració, papereria i d'altres regals originals i respectuosos amb el medi.

Algunes etiquetes ecològiques en matèria d'alimentació

Al web d'**Ecolabel index** hi trobareu d'ecoetiquetes en diferents àmbits (alimentació, cosmètica, roba, productes d'ofimàtica, etc.), que inclou 460 certificacions ambientals de 197 països, i de 25 sectors industrials.

A continuació, s'esmenten algunes de les etiquetes ecològiques que, en matèria d'alimentació, són més comuns a Catalunya.

CCPAE – Consell Català de Producció Agrària Ecològica



Certifica que els productes han estat produïts o elaborats seguint les normes de l'agricultura ecològica, i que han estat controlats en tot el seu procés de producció, elaboració, envasat i comercialització.

Els productes vegetals ecològics són productes cultivats sense adobs ni pesticides de síntesi química (fungicides, insecticides o herbicides). Per tant, sense residus d'aquestes substàncies. Els productes animals ecològics són productes que provenen d'una ramaderia que proporciona unes condicions de vida dignes al bestiar i als ramats, amb respecte per les seves necessitats biològiques i de comportament. L'alimentació d'aquest bestiar es realitza amb productes ecològics.

Més informació en aquest **enllaç**.

EU Organic Farming – Segell orgànica de la Unió Europea



Certifica que els aliments han estat produïts de manera orgànica, sostenible amb el medi i els sistemes de cultiu, respectant els cicles naturals i sense contenir additius alimentaris artificials. Han d'haver estat processats amb el mínim de mètodes, materials i condicions artificials. Només es permeten plaguicides que no siguin originats per síntesi química.

El segell és aplicable als productes que tinguin, com a mínim, un 95% d'ingredients produïts segons les normes de l'agricultura ecològica i s'hagin sotmès a un acurat control del procés de producció, transformació, envasat i etiquetat.

Més informació en aquest [enllaç](#).

AB – Agriculture Biologique



Certificat francès dels productes produïts de manera orgànica. Entenent, amb això, que han de contenir més del 95% de components orgànics, i que han d'haver estat processats tenint en compte els estàndards de la Unió Europea, i certificats tenint en compte l'EN 45011.

Més informació en aquest [enllaç](#).

AIAB (Italian Association for Organic Agriculture)



L'Associació Italiana per l'Agricultura Biològica, certifica productes orgànics i companyies de diferents categories: alimentació, detergents, productes de cosmètica, botigues i bio-fibres.

Més informació en aquest [enllaç](#).

Consell Català de la Producció Integrada



La producció integrada és un sistema de producció d'aliments de qualitat mitjançant mètodes respectuosos amb la salut humana i el medi ambient, mitjançant la utilització de tècniques de producció, comercialització i elaboració que minimitzen l'ús de productes agroquímics i d'adobs en la producció d'aliments; apliquen processos que afavoreixen la diversitat de l'ecosistema agrícola, ja que respecten la flora i la fauna autòctones, i potencien l'activitat conservadora del medi rural i del paisatge; produeixen d'acord amb tècniques que tenen en compte els moderns coneixements tècnics i científics; i, adapten les empreses agrícoles a la forma de producció intensiva per assegurar-ne la viabilitat econòmica. Així es controla la història dels aliments, des del camp fins al punt de venda (traçabilitat).

Més informació en aquest [enllaç](#).

Demeter



Certifica que els productes han estat produïts tenint en compte criteris ecològics i seguint els principis de l'agricultura Biològico-dinàmica, que té

en compte els cicles de la natura (del sol i la lluna), per assegurar la salut del sòl i dels productes que en produeix. No utilitza adobs químics ni pesticides, ni fertilitzants, ni transgènics.

Més informació en aquest [enllaç](#).

I tu, què pots fer?

Alguns consells bàsics a l'hora de comprar productes alimentaris, que contribuiran a estalviar energia, aigua i recursos i que gaudeixis d'una bona salut:

- Els aliments, **locals i de temporada!** Com més propers, millor.
- **Embalatges, els mínims.** Busca alternatives als productes envasats amb plàstics, porexans...
- **Hidrats de carboni, fruites i verdures,** la base de la nostra dieta.
- Redueix el **consum de carn.**
- Opta per **productes acreditats** ambientalment, que comptin amb alguna etiqueta ecològica. És una manera pràctica d'assegurar el seu baix impacte ambiental.
- Evita el **malbaratament alimentari.**

Alguns aliments particulars

Alguns aspectes a tenir en compte sobre alguns productes alimentaris de consum habitual:

1. Fruites i verdures

Locals, de temporada i cultivades seguint criteris ecològics, que respectin la terra i els seus cicles i evitin l'ús de pesticides i fertilitzants artificials.

Cada estació la natura ens ofereix uns aliments característics, amb unes olors, uns textures, uns sabors i uns colors particulars. Menjar aliments de temporada permet que el nostre cos s'adapti millor als canvis ambientals, ajudant-lo a fer front a les demandes de l'entorn. A banda de l'estalvi energètic, d'aigua i recursos que això suposa.

A Catalunya, tenim la sort de gaudir d'un clima mediterrani, idoni per a disposar de productes frescos com fruites, verdures i hortalisses durant tot l'any. I, així, poder omplir el

rebot amb productes ecològics, locals i de temporada directes de la pagesia propera. Aprofitem la riquesa de la nostra terra i gaudim-ne!

Comprar directament a la pagesia, o a **cooperatives de consum ecològic**, és una bona manera de poder disposar de productes frescos, sense intermediaris (o amb els intermediaris mínims, que encareixen el producte) i, alhora, de contribuir a l'economia local.

Vols saber quins són els vegetals característics de cada temporada, a les nostres contrades, i, per tant, els més sostenibles i saludables en cada moment de l'any? A internet trobaràs un munt d'informació. Incloem, a continuació, alguns documents que et podràs descarregar i que ens semblen especialment útils, en aquest sentit:

- **Calendario de Frutas y Verduras de Temporada**, elaborada pel Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient.
- **Calendari de fruites**, de Kuiristo.
- **Calendari de verdures**, de Kuiristo.

Per a més informació podeu consultar la **Gastroteca**, on trobareu la temporalitat de molts dels productes propis de Catalunya.

Menció especial mereixen algunes fruites que acostumem a trobar, pràcticament durant tot l'any, en mercats i supermercats:

1.1. La pinya

La pinya s'ha convertit, els darrers temps, en un altre dels clàssics de les festes nadalenques. Tres quartes parts de les que es comercialitzen a Europa provenen de Costa Rica. Unes quantes plantacions i multinacionals en monopolitzen la producció i imposen unes condicions laborals extremadament precàries. Un informe de *Consumers International* indica que els seus treballadors tenen problemes de salut importants a causa de la utilització massiva d'agroquímics i l'organització de la plantilla és pràcticament inexistent per culpa de la política antisindical de les empreses.

1.2. El raïm i el kiwi

A Catalunya el conreu de la vinya ha estat històricament molt important. Tant que és responsable de la fisonomia de gran part del paisatge rural actual de Catalunya. La major part s'utilitza per a la producció de vi.

Malgrat ser un aliment característic de la nostra terra, la majoria del **raïm** que trobem als supermercats prové de Xile.

Un quilo de raïm de Xile i un quilo de raïm del Penedès pesen el mateix, però el seu impacte sobre el medi ambient és molt diferent. En el primer cas, els costos associats al seu consum són molt majors: a banda dels fungicides per ajudar a la seva conservació, cal afegir el cost energètic associat a la refrigeració i el transport (més d'11.000km el de Xile vs. menys de 100Km el del Penedès).

El mateix passa amb el **kiwi** (i tantes d'altres fruites de consum, ara ja habitual, durant tot l'any). Itàlia i Nova Zelanda són, actualment, els principals importadors de kiwis al nostre país. Importar-lo de Nova Zelanda, fa que els costos associats al seu consum siguin molt superiors: a banda dels fungicides per ajudar a la seva conservació (i la pèrdua de propietats nutricionals i organolèptiques durant el procés), cal afegir el cost energètic associat a la refrigeració i al transport (uns 20.000 km el kiwi de Nova Zelanda vs. 900 km el d'Itàlia) amb la diferència en emissions de CO₂ i la major contribució al canvi climàtic i a l'efecte d'hivernacle que això suposa.

La producció de kiwis a Espanya ha crescut en els últims anys, essent Galícia el major productor d'aquesta fruita al nostre país. A Catalunya també se'n produeix, tot i que, per ara, en molt poques quantitats.

Fixem-nos, doncs, en la procedència de la fruita que comprem. Estalviarem energia i recursos i guanyarem en sabor i salut!

2. Carn

El **sector ramader** és un dels principals responsables de l'augment del **canvi climàtic** ja sigui per la desforestació associada al pasturatge, per la fermentació dels aliments a l'aparell digestiu del bestiar i els fems que generen (el metà reté 20 cops més la calor que el diòxid de carboni), o bé per l'ús de fertilitzants. Les vaques són, doncs, responsables del 60% de les emissions de diòxid de carboni del sector ramader i aporten el 80% del metà. En segon lloc, en l'escala de contribuents al canvi climàtic, s'hi troben altres remugants, com les ovelles o les cabres, i també les gallines.

- Una vaca lletera produeix aproximadament 75 kg de metà a l'any, equivalents a més de 1,5 tones de diòxid de carboni.
- Un quilo de bou quan arriba al plat ha provocat 3,7 quilos de diòxid de carboni.

Als països desenvolupats es consumeixen més de 200 grams de carn per persona i dia. La mitjana mundial és de 100 grams. **Els animals requereixen més superfície que els cultius** per produir les mateixes calories. Hem de tenir en compte que la **desforestació** és el primer dany ambiental causat pel desenvolupament de la civilització. Si es continua menjant carn al ritme actual i la població segueix creixent al mateix ritme, l'única solució per poder alimentar al món seria talar més bosc.

A Centre Amèrica, el 40% de les selves tropicals han estat arrasades per alimentar la ramaderia destinada a l'exportació.

- La pèrdua mitjana de sòl és d'aproximadament 6 t/ha/any; es necessiten prop de 500 anys per recuperar-ne 25mm.
- El percentatge de la desforestació de la selva tropical directament relacionat amb la cria de ramat: més del 50%

- El percentatge total de terra utilitzada per ramaderia a EEUU és del 45%.
- Els animals que s'engreixen pel consum humà es mengen la meitat dels cereals del món i el 90% de la soja.
- Depenent de l'animal, es requereixen uns 17 kg de cereals per produir 1 kg de carn.

D'altra banda, l'expansió de la ramaderia que **erosiona i degrada el sòl** (excrements, petjades...) i **esgota els recursos hídrics**. Les persones consumim la meitat d'aigua dolça disponible del planeta, deixant l'altra meitat a dividir entre més d'un milió d'espècies. L'ús més important d'aquesta aigua es destina a la producció de carn. A més, part dels productes químics utilitzats a l'agricultura i residus ramaders acaben a l'aigua, contaminant-la.

- Per produir 1 kg de farratge es necessiten des de 500 a 2000 litres d'aigua.
- Produir 1kg de proteïna animal requereix sobre 100 vegades més aigua que produir 1 kg de proteïna vegetal.
- En termes de farratge, es necessiten uns 200.000 litres d'aigua per obtenir 1 kg de carn de bou i uns 3.500 litres per 1 kg de pollastre.
- Quantitat mitjana d'aigua requerida diàriament per alimentar a una persona que segueix una dieta estàndard de carn: 19.000 litres; per contra, la quantitat mitjana d'aigua requerida diàriament per alimentar a una persona que segueix una dieta vegetariana estricta: 1.400 litres.

A tot això cal sumar els **residus** que generen les granges i escorxadors, superant la capacitat d'absorció del planeta. Els rius que porten residus ramaders aboquen grans quantitats de Nitrogen al mar contaminant el món marí.

- La quantitat de residus produïts cada segon en la cria d'animals pel consum humà és de 125 tones.
- Les granges de pollastres, porcs, vaques,... generen 130 vegades més residus que tota la població.
- Els nutrients d'aquests residus provoquen la floració d'algues que consumeixen l'oxigen de l'aigua fent inviable la vida aquàtica.

El **consum energètic** associat a la producció de carn, tampoc es queda enrere (cicle productiu del farratge i cereals per alimentar al ramat, combustible derivat del transport, maquinària utilitzada en l'escorxador i en l'elaboració i la refrigeració dels productes animals, congeladors i frigorífics, etc.).

- Es necessiten uns 8,3 litres de gasolina per produir 1 kg de carn d'animals alimentats amb pinso (els productes vegetals pel consum humà també costen molt, en termes energètics, si s'han de transportar a llargues distàncies).
- La producció d'1 kcal de proteïna animal requereix 25 kcal d'energia fòssil depenent de l'animal i del tipus d'aliment. La producció d'1 kcal de proteïna vegetal en requereix 2.2. El cost energètic es redueix a la meitat quan els animals s'alimenten lliurement al camp.

La **sobreexplotació de les terres de cultiu** (degut a l'ús de fertilitzants i la utilització intensiva del sòl, etc.) i la **pèrdua de biodiversitat** (el creixent tràfic de carn de selves i boscos esta minvant les ja escasses poblacions de goril·les, ximpanzés i altres espècies animals que es troben al llindar de l'extinció).

I nosaltres, què podem fer?

La carn és una font de proteïnes i ferro (sobretot, la carn vermella), i és bo que la incloquem a la dieta. Però convé no abusar-ne. Els experts recomanen menjar carn 2 o 3 cops a la setmana, o l'equivalent a 80-90 grams diaris, però no més. Sembla que l'excés de carn pot estar relacionat amb l'augment de la probabilitat de patir determinats tipus de càncer (de còlon, de mama o de pàncrees, per exemple) o trastorns cardiovasculars.

És a dir, **no es tracta tant de no menjar carn, com de reduir-ne el seu consum**. Fer-ne un consum responsable –que, en aquest cas, vol dir moderat– que sigui bo per a la salut pròpia i, alhora, que suposi menors impactes vers el medi ambient.

Els estudis indiquen que si mengéssim productors primaris en lloc de herbívors (blat en lloc de carn), podríem alimentar a molta més població amb la mateixa quantitat de terra cultivada, o podríem alimentar el mateix número de persones que en l'actualitat, però amb menys degradació ambiental, amb menys terres en cultiu.

Comprar aliments produïts amb poca matèria primera, augmentar el consum de proteïna vegetal (llegums, llegum+cereals, fruita seca, llavors) per contra de l'animal, i promoure els horts urbans, són algunes de les coses que podem fer per disminuir els impactes ambientals de la ramaderia i del consum de carn, tant a escala local, com sobretot, mundial.

3. Peix

El peix és molt nutritiu i saludable i té un gran valor gastronòmic. Conté proteïnes d'alt valor biològic més digeribles que les de la carn; greixos, sobretot el peix blau, rics en àcids grassos insaturats, que tenen efectes cardiosaludables –especialment, els omega-3–; vitamines del grup B –especialment, B12–, i el peix gras, a més, D i A, i minerals com potassi, calci, fòsfor, ferro –menys que la carn–, zinc i iode.

Això, no obstant, el consum de peix també té associat uns riscos per a la salut i per al medi ambient.

Els mars i els oceans són essencials per a la vida, cobreixen tres quartes parts de la superfície del nostre planeta, generen el 80% de l'oxigen que respirem, regulen el clima, minimitzen els efectes del canvi climàtic, ens proporcionen aliments, minerals, medicines i un espai d'oci. Actualment, però, la contaminació, la sobrepesca, l'ocupació del litoral, la pesca

industrial, l'aqüicultura insostenible i la introducció d'espècies invasores, entre d'altres, amenacen el medi marí.

Tres quartes parts de les reserves pesqueres mundials estan totalment explotades, sobreexplotades o esgotades. Existeixen alternatives basades en mètodes de pesca artesanal i sostenible que nosaltres, com a consumidors, podem afavorir.

Igual que hi ha fruites i verdures de temporada, els peixos també tenen els seus cicles. El peix de temporada és més fresc i ambientalment constitueix una alternativa millor per l'estalvi que suposa (en transport, conservació, etc.).

El Mediterrani és un dels mars amb més biodiversitat del món. Hi ha unes 540 espècies comestibles i, en canvi, la majoria de persones només en coneixem una quinzena. Això implica la sobreexplotació d'unes quantes espècies.

A banda d'això, alguns peixos (sobretot els més grans i de vida més llarga i el marisc) acumulen metalls pesants, com el mercuri, el cadmi o el plom, altament tòxics per a la nostra salut. Es tracta de contaminants solubles en greixos provinents de la contaminació de l'aigua.

Els estudis indiquen que es troben concentracions més elevades en les espècies longeves, amb més proporció de greix i que ocupen una posició elevada en la cadena tròfica (salmó, arengada, peix espasa, tonyina,...).

El mercuri és absorbit sovint en forma de metilmercuri per algues en el començament de la xarxa tròfica. Aquestes algues són consumides per peixos i altres organismes pertanyents a un graó superior de la xarxa. Els peixos absorbeixen completament el metilmercuri, però l'eliminen en quantitats molt petites. El metilmercuri no és soluble, no s'excreta, això fa que s'acumuli, principalment a les vísceres tot i que també al teixit muscular de l'animal. Aquest fenomen dona lloc a una bioacumulació de mercuri al teixit adipós en els organismes de nivells tròfics superiors: zooplàncton, petits nèctons, peixos grans, etc.

Si els mars on es pesquen els peixos estan contaminats, la concentració d'aquests metalls serà superior. És important, doncs, conèixer el país d'on procedeix el peix que comprem i no contaminar els sòls ni els mars. D'altra banda, els peixos de roca estan menys contaminats que els que viuen a alta mar, perquè no nedem grans distàncies, com els emperadors, les tonyines o, fins i tot, els verats, que són peixos que nedem molt ràpid i, per tant, filtren moltíssima aigua. Els de roca, es bellugen sempre més o menys allà mateix, i la gran majoria nedem poc i a poc a poc i, per tant, no filtren l'aigua que està contaminada.

I nosaltres, què podem fer?

- **Fixa't en l'etiqueta** del peix, per conèixer-ne la procedència, el mètode de producció o de cria, etc.

- **Rebutja els peixitons**, que encara no s'han reproduït.
- **Escull peix de temporada i pescat a les costes catalanes**. Serà més fresc i alhora estalviaràs grans despeses d'energia en el seu transport, conservació, etc. La pesca de petita escala del litoral és més sostenible ecològica i socialment. Descarrega't el **pòster dels peixos de temporada**, elaborat per l'Ajuntament de Sitges, a través d'aquest **enllaç**.
- **Millor pescat amb mètodes artesanals**, selectius, que amb grans xarxes que arrossegueu tot tipus d'animals. En aquest enllaç hi trobaràs més informació: **www.peixdesitges.cat**
- En general, **millor salvatge**, que de piscifactoria. Les explotacions pesqueres tenen uns impactes ambientals i socials molt importants.
- **Que sigui fresc**. En el moment de comprar-lo, assegura't que el peix sigui net, lluent, de tacte suau i amb la pell humida. Per l'olor també ho podràs saber.
- **Evita les espècies amenaçades** i que es troben actualment en perill d'extinció com la tonyina vermella, els salmons salvatges del Cantàbric o l'Atlàntic el bacallà del nord o el llagostí.

Alguns peixos que mereixen una menció especial:

3.1. Gambes i llagostins

Es tracta d'un producte de consum habitual, sobretot en èpoques nadalenes. La majoria provenen del tròpic llatinoamericà o asiàtic. A banda del llarg viatge fins a les nostres taules, la seva producció té un impacte molt negatiu socialment (sous de misèria) i ambiental (deforestació i destrucció de fons marins per la pesca d'arrossegament i de manglars talats per construir piscifactories i la contaminació d'estuaris). Això afecta greument les costes de països tropicals, que en són productors i importadors, i que es troben en vies de desenvolupament, com Equador, Hondures, Tailàndia o Vietnam.

I més enllà del medi ambient, la seva producció no beneficia les poblacions dels països on es cultiven, sinó tot el contrari. Molts pobles s'han vist obligats a abandonar els seus territoris, degut a les greus injustícies socials i ambientals i les pressions a les que s'han vist sotmesos, molts cops violant els drets humans.

A banda d'això, cal afegir la injecció de substàncies químiques i antibiòtics per conservar-los i mantenir-los amb una aparença fresca després del llarg viatge.

El millor és deixar de consumir marisc tropical i, en tot cas, optar pels productes locals o produïts en condicions ambientalment i socialment més justes, a les costes del nostre litoral.

3.2. Salmó

Es tracta d'un aliment molt nutritiu i és molt ric en greixos essencials, bons per al cervell i per al cor. Això és degut al fet que conté proteïnes d'alt valor biològic i és ric en àcids grassos omega-3. Però l'aspecte negatiu és que, com que és un peix gran, també acumula altres substàncies tòxiques, com el mercuri o altres metalls pesants. Un inconvenient dietètic del salmó que cal tenir present és que conté purines, que en l'organisme es transformen en àcid úric, i, per tant, no és aconsellable consumir-ne en cas d'àcid úric elevat en sang i gota.

D'altra banda, els salmons salvatges del Cantàbric i l'Atlàntic es troben en perill d'extinció. És important, doncs, conèixer el seu origen abans de comprar-lo.

Cada vegada es cria més peix en piscifactories. Hi ha qui diu que és la solució a l'exhauriment del mar, però l'aliment per a aquest peix també s'ha de pescar! I les explotacions tenen uns impactes ambientals i socials molt importants. Per tant, millor menjar menys peix, però que sigui en estat salvatge.

3.3. El marisc

Segons paraules del psiconeuroimmunòleg Xevi Verdager, el marisc té un 40% de proteïnes amb aminoàcids importants (com l'àcid aspàrtic i àcid glutàmic) per a les persones que se sentin cansades o amb falta d'energia; un 35% de minerals com el zinc, el coure o el iode, indispensables per al nostre organisme.

Les ostres, les gambes o els musclos del delta de l'Ebre són productes saludables que podem trobar a les nostres costes. Gaudim-los i aprofitem-los, sempre de manera sostenible.

3.4. Llaunes de tonyina

Catalunya i Espanya som uns grans consumidors de tonyina i bonítol en llauna. És l'ingredient estrella de les amanides mixtes.

La història d'una llauna de tonyina acostuma a començar en un vaixell lluny d'Espanya. Poden passar diversos mesos des que els tonyiners surten cap a aigües de l'Atlàntic, del Pacífic o de l'Índic, fins que el peix arriba als nostres supermercats envasat en llaunes.

Juntament amb Tailàndia i Estats Units, Espanya compta amb una de les majors indústries de tonyina del món.

La indústria espanyola no utilitza tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), una espècie que es troba en situació crítica. El que hi trobem habitualment, sota la denominació de "tonyina clara" és una espècie de tonyina tropical, el Yellowfin (*Thunnus albacares*).

Però, quin és l'impacte ambiental d'una llauna de tonyina? Investigadors de la Universitat Santiago de Compostel·la han analitzat el cicle de vida d'aquest producte, des que es pesca fins que es llença la llauna, un cop consumida.

Els estudis indiquen que un *pack* de tres llaunes amb 179 grams de tonyina suposen l'emissió a l'atmosfera d'uns 600 grams de CO₂, cosa que equival a recórrer 6 Km en un vehicle que emeti uns 100 grams de CO₂ per Km. La major part de les emissions es produeixen per l'ús de carburant durant la pesca, però també pel processat de la conserva i per la fabricació i el transport de la llauna.

4. Ous

L'ou és un aliment únic per moltes raons: per la qualitat de la seva proteïna, d'alt valor biològic, pel seu perfil de greixos saludables i totes les vitamines (A, B, D i E), minerals (com el sodi, el zinc, el calci, el fòsfor, el magnesi, el potassi, el ferro o el crom) i antioxidants que conté.

A l'hora de comprar ous, millor que siguin de pagès, de cultiu ecològic, proper i de temporada.

L'ou és pioner en el sistema de traçabilitat i va identificat amb un codi. A l'hora de triar, és transcendental tenir present el primer dígit d'aquest codi. Us recomanem que adquiriu sempre ous del grup 0 (ecològics) i que eviteu els del 3 (convencionals i en gàbia) i del 2 (convencionals i a terra).

Els ous etiquetats amb el número 0 són de gallines que han menjat cereals ecològics, han pogut córrer a l'aire lliure i pondre ous a un ritme natural. Hi ha evidència científica que demostra que la qualitat nutritiva de l'ou ecològic és superior: conté un 2,6% més de proteïna i un 11% més d'àcid gras oleic (greix monoinsaturat saludable), i a més la puntuació obtinguda en un tast a cegues és més alta tant en textura com en gust.

Els ous de codis 3 i 2 són de gallines forçades a pondre cada 26 hores o menys, amb llum artificial les 24 hores, tancades sense accés a l'exterior, moltes vegades sense poder-se moure ni estirar les ales, i alimentades amb pinsos elaborats amb cereals cultivats amb pesticides i amb subproductes de la indústria alimentària (de peix, de soja modificada genèticament, restes de pinyolada una vegada extret l'oli d'oliva, etc.). A més, estan tractades amb antibiòtics i hormones artificials i, sovint, s'incorporen al pinso additius i colorants artificials per fer que el rovell sigui d'un color més intens i atractiu comercialment, però sense cap valor nutritiu afegit. Aquest mateix tipus d'alimentació és el que reben les gallines que ponen ous de l'1; l'única diferència és que aquestes viuen en una nau gran amb accés a l'exterior.

Trobareu més informació en aquest [article](#) d'[Ets el que menges](#).

5. L'oli de palma

L'oli de palma és un oli vegetal que s'obté del fruit de la palmera *Elaeis guineensis*. El 90% de l'oli de palma que es produeix es destina a la indústria alimentària i el 10% restant es fa servir per fer pinsos i en les indústries química, farmacèutica i cosmètica, del metall i del cuir. I, recentment, també el trobem en alguns carburants comercialitzats com a "biocombustibles". És el segon oli més usat en el món, després del de soja; i tanmateix no és habitual saber ni que existeix, menys encara que està associat amb diverses problemàtiques.

Milions d'hectàrees de boscos i selves tropicals són talades anualment per a convertir-les en plantacions palmeres, amb nefastes conseqüències tant socials com ambientals: desplaçament o explotació de les poblacions indígenes (i els conflictes que això ocasiona), extinció d'espècies (milers d'animals i vegetals són cremats o desplaçats del seu hàbitat, o capturats i comercialitzats en mercats il·legals), contaminació, agreujament del canvi climàtic, etc.

Les plantacions de palma són la principal causa de desforestació a Indonèsia, l'únic lloc del món on encara podem trobar orangutans en llibertat. Es calcula que, en els últims 20 anys, aquest parent evolutiu nostre, ha vist destruït més del 90% del seu hàbitat.

L'oli de palma el trobem en multitud de productes de consum diari. Tant és així que **1 de cada 2 productes d'alimentació o cosmètica que trobem als supermercats conté oli de palma o algun dels seus derivats.**

La seva alta resistència a l'oxidació i als tractaments tèrmics (i la seva capacitat de mantenir-se sòlid a temperatura constant i que no es torni ranci) fan que sigui àmpliament en la indústria alimentària, pel seu elevat rendiment. Els seus baixos costos de producció (mà d'obra barata) contribueixen a la seva comercialització.

S'estima que consumim 10 kg d'oli de palma per persona i any. El primer consumidor mundial d'oli de palma és la Xina, amb 5,5 milions de tones; el segueixen els països de la Unió Europea i l'Índia, cadascun d'ells amb un consum anual de 4,1 milions de tones; i el Paquistà, amb 2 milions de tones. La Unió Europea gairebé en va duplicar el seu consum en l'última dècada, assolint el 10% del consum mundial. El 2004 Espanya va importar gairebé 70.000 tones. Es calcula que, al ritme actual, la demanda mundial d'oli de palma, assolirà els 77 milions de tones a mitjans de segle, incrementant-se encara més si s'utilitza com a biocombustible.

En alimentació el trobem en productes com *snacks*, galetes o bescuits, cremes i cobertures, pastissos i brioixos (croissants, brioixos, magdalenes...), productes per untar (com cremes de cacau, mantegues o margarines), productes precuinats, patates xips i aperitius (tot i que a Espanya també s'utilitza força l'oli d'oliva o de girasol), i tants altres productes més.

És atractiu per a la indústria alimentària perquè té alguns avantatges tècnics i és molt barat: les palmeres són el cultiu oleaginós que dona més oli per hectàrea i les plantacions, que han d'estar en països tropicals, paguen poc per l'ús de la terra i per la mà d'obra. Malàisia i Indonèsia cultiven el 84% de la producció mundial. Altres grans productors són Nigèria, Tailàndia o Colòmbia.

Gairebé la meitat de les plantacions de palmeres del Sud-est asiàtic s'han ubicat en àrees prèviament ocupades per boscos tropicals. Segons diversos estudis del govern malaisi i de l'ONU, fins a un 87% de la pèrdua de selva entre el 1985 i el 2000 es pot atribuir a plantacions de palmeres.

D'altra banda, a Indonèsia, uns 40 milions d'habitants (més o menys la població espanyola) formen comunitats indígenes que viuen als boscos i la seva economia hi està totalment integrada. Rarament tenen títols de propietat sobre les seves terres, i la llei indonèsia no reconeix que haver-les habitat tota la vida signifiqui tenir-hi un dret. Per això es concedeixen permisos per convertir-les en plantacions sense tenir en compte la gent que hi viu (com és habitual, el govern valora per sobre de tot l'obtenció d'ingressos monetaris). S'estima que les plantacions de palmeres originen un terç dels conflictes socials relacionats amb els drets sobre la terra a Indonèsia.

L'actual creixement en el consum d'oli de palma està originant les mateixes situacions de desigualtat i degradació ambiental que es donen des de fa anys en el cas d'altres recursos naturals com el cafè o el cacau, i que han donat peu a l'aparició d'altres formes de comercialització com el comerç just.

Per si això fos poc, l'oli de palma contribueix a incrementar l'efecte d'hivernacle i l'escalfament global i és responsable de greus problemes de contaminació, degut a l'ús massiu de pesticides i fertilitzants, cosa que, tot i el seu baix cost, suposa greus conseqüències ambientals i per a la salut de les persones.

D'altra banda, des d'un punt de vista nutricional, **el consum d'oli de palma té associats problemes per a la salut de les persones**. Si bé la majoria dels olis d'origen animal (tots llevat dels de peix blau) contenen greixos saturats, aquest no és el cas de l'oli de palma. Només hi ha dos olis vegetals d'ús massiu que contenen greixos saturats: el de coco i el de palma, que poden causar els mateixos problemes que els olis animals.

La proporció d'àcids grassos saturats és molt elevada en l'oli de palma (entre el 45 i el 55%, versus una mitjana de 15% en d'altres olis, i del 2 al 8% en el cas de l'oli de colza o el 26,9% en l'oli d'oliva). Per això, la ingesta de productes que contenen oli de palma, està associat a un **increment de malalties com la diabetis, l'obesitat o els trastorns cardiovasculars**.

En resum, l'oli de palma no és una bona opció des d'un punt de vista ambiental i social, així com tampoc ho és des d'un punt de vista nutricional.

Trobareu més informació sobre com identificar-lo en l'apartat de “*Cosmètica*”.

Malbaratament alimentari

El menjar que llencem i acaba a les escombraries suposa una despesa innecessària d'energia i recursos i, a més, té associades una sèrie de conseqüències ètiques, econòmiques i ambientals.

Quantes vides (animals o vegetals) acabaran llençades al contenidor sense cap finalitat?

- **Un terç del menjar produït al món acaba a les escombraries.**
- A Catalunya es llencen 262.471 tones d'aliments sòlids que serien aprofitables.
- El 58% del malbaratament es produeix a les llars. Cada any es malbaraten 34,9 kg per habitant. Amb aquest menjar, es podrien nodrir més de 500.000 persones durant un any.

Hi ha molts gestos senzills per reduir el malbaratament alimentari:

- Comprar i cuinar les **quantitats adequades** segons els comensals.
- **Dosificar** els aliments (sobretot els d'origen animal) que consumim.
- Prestar atenció a les **dates de caducitat**.
- **Respectar la cadena de fred**, netejar la nevera regularment.
- **Aprofitar** les restes d'altres àpats, **fer compost** o **elaborar conserves**, etc.

10 consells per evitar el malbaratament alimentari

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**

Podeu descarregar-vos la guia “**Prou malbaratar aliments**”, elaborada per la Generalitat de Catalunya, amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona i altres entitats. Més informació en aquest **enllaç**.

Productes d'higiene i cosmètica

La pell és l'òrgan més gran del nostre cos. És el nostre contacte amb l'exterior i constitueix la primera barrera a les infeccions i a les malalties. Per això és important tenir-ne cura i mantenir-la hidratada i en bon estat.

Els productes de cosmètica s'apliquen directament sobre la pell i s'absorbeixen al nostre cos. Molts d'aquests productes contenen ingredients sintètics, derivats del petroli, metalls pesants o conservants i productes químics, o de procedència animal, que poden malmetre la nostra salut i el medi ambient.

Un d'aquests ingredients és l'oli de palma. **1 de cada 2 productes d'alimentació o cosmètica que trobem als supermercats conté oli de palma o algun dels seus derivats.**

Alguns noms amb els que identificaràs l'oli de palma

Sodium Laureth Sulphate
Sodium Lauryl Sulphates
Sodium dodecyl Sulphate (SDS or NaDS)
Palmate
Palm Oil Kernel
Palmitate

En cosmètics

Elaeis Guineensis
Glyceryl Stearate
Stearic Acid

Productes químics que en contenen

Steareth -2
Steareth -20
Sodium Lauryl Sulphate
Sodium lauryl sulfoacetate
Hydrated palm glycerides
Sodium isostearoyl lactylate (derived from vegetable stearic acid)
Cetyl palmitate and octyl palmitate
(i qualsevol amb la paraula "palmitat").

Així com la majoria de productes etiquetats amb els termes "oli vegetal" o "greixos vegetals", sense especificar quins.

Les plantacions de palma són la principal causa de desforestació a Indonèsia, l'únic lloc del món on encara podem trobar orangutans en llibertat.

Descarrega't el [punt de llibre](#) de l'oli de palma i porta'l sempre al damunt, per consultar si els productes que vols adquirir el contenen, ja sigui directament o algun dels derivats.



EVITA L'OLI DE PALMA!

*Alguns noms amb els que
l'identificaràs:*

Sodium Laureth Sulphate
Sodium Lauryl Sulphates
Sodium dodecyl Sulphate (SDS or
NaDS)
Palmate
Palm Oil Kernal
Palmitate

En cosmètics:
Elaeis Guineensis
Glyceryl Stearate
Stearic Acid

*Productes químics que en
contenen:*

Steareth -2
Steareth -20
Sodium Lauryl Sulphate
Sodium lauryl sulfoacetate
Hydrated palm glycerides
Sodium isostearoyl lactylate
(derived from vegetable stearic
acid)
Cetyl palmitate and octyl palmitate
(i qualsevol amb la paraula
"palmitat")

Alternatives naturals

Encara que sovint costen de trobar i escassegen al mercat convencional, existeixen alternatives a aquest tipus de productes que malmeten la nostra salut i la salut dels ecosistemes. Com a consumidors, amb les nostres compres, podem fer que cada cop siguin més presents a les botigues. En escollir **productes naturals** (fets amb flors, olis essencials i plantes) tindràs cura de la teva pell i del planeta.

Al mercat existeixen molts productes anomenats "naturals", però que en llegir la seva etiqueta, ens adonem que, en realitat, estan compostats per innumbrables productes químics

com el propylene glycol, olis minerals, perfums sintètics, sodium lauryl sulfate i conservants químics com els parabens.

Els **parabens** són un tipus de compost químic utilitzat habitualment en les indústries cosmètica i farmacèutica. Actuen de manera efectiva com a conservants en molts tipus de fórmules químiques. Aquests compostos i les seves sals són usades principalment per les seves propietats bactericides i fungides.

Poden trobar-se en xampús, cremes hidratants, gels per a l'afaitat, lubricants sexuals, medicaments, bronzejadors i dentífrics. També són utilitzats com additius i conservants alimentaris, utilitzant-se en pastissos, refrescos, sucs, amanides, etc.

La seva eficàcia com a conservants, juntament amb el seu baix cost, en justifiquen la presència.

Recents estudis semblen indicar una correlació positiva entre aquestes substàncies i l'increment de probabilitats d'al·lèrgies o càncers (sobretot, de mama).

Per saber si un producte és natural, cal que llegeixis l'etiqueta dels ingredients que el componen. Has de tenir en compte que **els ingredients estan ordenats de manera decreixent**, els més abundants es troben en primer lloc.

Els productes naturals estan compostats d'olis vegetals i essencials, extractes de plantes, mantegues, ceres i perfums naturals. Com més substàncies naturals figurin enumerades en les primeres posicions, més natural serà el producte.

Per la seva banda, la cosmètica ecològica, orgànica o biològica no aporta perfums sintètics ni inclou colorants, conservants i ingredients de procedència petroquímica o metalls. No utilitza tampoc transgènics, ni productes d'origen animal, ni d'experimentació animal.

Algunes de les etiquetes que ho acrediten:



És important llegir les etiquetes dels productes i no refiar-nos, d'entrada, de productes que es venen com a “naturals”, “bio” o “ecològics”.

Trobareu més informació sobre aquestes i altres etiquetes, en aquest [enllaç](#).

Algunes iniciatives properes...

1. **Fragàncies del Montseny:** www.fraganciesmontseny.cat
Productes de cosmètica naturals i ecològics, que procedeixen de cultius orgànics certificats, lliures de contaminants.
2. **Tresors de Tanit:** www.tiendatanit.com
Situat a la vila de Gràcia, de Barcelona. Ofereix productes d'origen 100% vegetal, procedents, majoritàriament, de cultius orgànics que respecten el medi ambient i les condicions laborals dels agricultors i no testats en animals.
3. **El Racó de l'Àvia:** <http://www.elracodelavia.com>
Una botiga de venda *online* on podràs trobar una gran diversitat de productes de cosmètica natural: bàlsams labials, sabons, cremes, locions, gels, xampús i molts més!

Productes de neteja més ecològics

(aquesta informació ha estat extreta de la Revista [Ets el que menges](#))

Els productes de neteja són presents a totes les llars. En general, se sap relativament poc sobre la composició d'aquests productes, ja sigui perquè no n'ha hi estudis, perquè les formulacions que tenen són complexes, o perquè hi ha limitacions i proteccions pel que fa a la divulgació de tots els seus ingredients.

Avui en dia hi ha més de 100.000 substàncies químiques presents en els productes de la llar, de les quals només sabem els efectes de 3.000. Els seus efectes són encara molt desconeguts.

En alguns casos, però, existeixen estudis que correlacionen determinades substàncies, presents en els productes de neteja, com el benzè, el formaldehid, els èsters de glicol, amb els seus efectes potencialment cancerígens i al·lèrgics.

D'altra banda, molts dels components dels productes d'higiene de la llar difícilment es desintegren i van a parar als rius i al mar, contaminant el medi i, de retruc, també els aliments que consumim, que entren de nou a la cadena alimentària, en ser absorbits pels animals aquàtics.

Productes més casolans i ecològics

Aposta pels productes de neteja casolans i ecològics, els que s'han fet servir tota la vida. Recuperaràs tradicions ben casolanes i disminuiràs els impactes negatius vers el medi ambient i la salut. Alguns exemples:

- **Bicarbonat:** per desembussar i per netejar superfícies en què hi ha brutícia incrustada.
- **Vinagre:** per fregar el terra. És un gran desinfectant. També es pot fer servir per rentar els plats o per netejar els vidres (també es pot utilitzar suc de llimona).
- **Per netejar els mobles:** un drap humit.
- **Llimona:** és un gran desinfectant ric en olis essencials i bioflavonoides. Ofereix una olor refrescant i ajuda a treure les taques.
- **Glicerina:** ajuda a treure de manera més fàcil les taques del terra o dels aliments de la nevera.
- **Utilitzeu olis essencials per desinfectar:** per exemple, l'oli d'arbre de te.
- **L'alcohol etílic:** desinfecta i treu les taques de greix.
- **Abrillantador de mobles:** es pot utilitzar una proporció de llimona per cinc d'oli d'oliva.
- **Elaborar el vostre propi sabó per netejar el terra:** amb 800 ml de vinagre de vi blanc, 180 d'alcohol etílic i 20 ml (150-200 gotes) d'olis essencials de pi, de menta o d'arbre de te; combinant dos olis essencials; utilitzant un sabó líquid vegetal neutre ecològic i afegint una cullerada de suc de llimona, o amb una barreja d'olis essencials i aigua.

Paper de vàter i tissús, reciclats i certificats

A Espanya es gasten 2.900 milions de rotllos de paper de vàter cada any. Això equival a uns 16 kg per persona i any. En la majoria dels casos, el paper que s'utilitza procedeix de fibres verges procedents d'EEUU, Brasil, Suècia i Canadà.

El paper higiènic (tant de vàter com per a mocadors d'un sol ús) té una particularitat amb respecte a la resta del paper que utilitzem diàriament; i és que, no es podrà tornar a utilitzar. Per tant, és d'un únic ús.

Comprar paper de vàter i tissús reciclats és una bona manera d'estalviar recursos (aigua i energia) i de disminuir la desforestació.

La marca **Renova**, per exemple, amb la seva línia **Renova Green**, utilitza fibres recuperades provinents de productes 100% reciclats. A més, compten amb el segell de l'etiqueta ecològica europea, cosa que certifica que han estat fabricats amb menys aigua i energia, generant menys emissions de CO₂ i utilitzant matèries primeres més pròximes. I els seus preus són equiparables a d'altres papers higiènic no reciclats. Es pot trobar, per exemple, a grans superfícies com l'Hipercom.



I tu, què pots fer?

- **Evita** comprar productes que continguin oli de palma (o els seus derivats).
- **Mira** l'etiqueta dels productes i llegeix-ne la seva composició.
- **Opta** per productes naturals (fets amb flors, olis essencials i plantes).
- **Utilitza** productes naturals per netejar i desinfectar la llar.
- **Elabora** els teus propis sabons i productes de neteja.
- **Compra** paper de vàter i tissús reciclats.
- **Menja** fruites i verdures i beu aigua. T'ajudaran a tenir una pell més saludable i amb bon estat.

Plàstics i altres envasos

Ordinadors, bolígrafs, bosses, cotxes, telèfons mòbils, raspall de dents, sabates, mobles, utensilis de cuina, medicaments, productes de cosmètica, etc.

El plàstic és per tot arreu! Tant que es fa difícil pensar en alguna activitat completament lliure de plàstic.

La majoria dels plàstics estan formats per productes derivats del petroli, un combustible fòssil de vida limitada.

Malgrat que es tracta d'un material econòmic, durador i resistent, l'ús del plàstic genera nombrosos problemes, ambientals i per a la salut de les persones. En la seva fabricació es consumeix molta energia, **és molt difícil i costós de produir i de reciclar i és un dels principals contaminants del sòl i dels oceans.**

Un cop creat, el plàstic que utilitzem romandrà en aquest planeta durant centenars o milers d'anys. En el millor dels casos, acabarà en contenidors de reciclatge. D'altres, anirà a parar a parars a abocadors i d'altres acabarà embrutint i contaminant el paisatge terrestre o marítim.

S'estima que en cada quilòmetre quadrat d'oceà hi ha més de 13.000 objectes plàstics surant. Cada any milions de peixos, ocells i d'altres animals moren a causa del plàstic, per la seva ingestió o perquè hi queden atrapats. El plàstic apareix, a escala mundial, com la principal amenaça del medi marí.

El setè continent...

L'acumulació de plàstic pot arribar a ser tan gran que enmig de l'oceà Pacífic, a uns 1.000 km de Hawaii, se l'ha anomenat el "**setè continent**". Aquesta illa de plàstic – també coneguda com a "sopa de plàstics del Pacífic" – es caracteritza per concentracions excepcionalment altes de plàstic suspès i altres deixalles que han estat atrapades per les corrents de la deriva septentrional del Pacífic. S'ha format s'ha format gradualment en els últims temps com a resultat de la pol·lució marina aglomerada per l'acció dels corrents. S'ha estimat que el 80% de les escombraries ve de terra ferma i el 20% dels vaixells.

Tot i la seva grandària i densitat, la *sopa de plàstic* no és visible des de les fotografies per satèl·lit a causa del fet que el seu contingut es troba sota la superfície de l'oceà. S'estima que té un radi de 1500 km i s'han trobat plàstics a més de 200 metres de profunditat.

Les partícules de plàstic flotant s'assemblen al zooplàncton, el qual pot ser consumit accidentalment per les meduses. Moltes de les deixalles de llarga durada acaben en els estómacs de les aus marines i animals de mar, incloent tortugues de l'oceà, i albatros de potes negres sent aquestes partícules un risc per a la vida silvestre.

A part dels residus contaminants de l'aigua marina, aquests residus flotants porten altre tipus de contaminants tals com, Bifenils policlorats (PCB), DDT (1,1,1-Triclor-2,2-bis(4-clorfenil)-età) i Hidrocarbur aromàtic policíclic (HAP o PAH) que tenen efectes tòxics quan són consumits per error, en alguns casos provocant problemes hormonals en els animals.

A més provoquen la colonització d'espècies invasores que viatgen d'un lloc a l'altre enganxats als plàstics.

Els productes químics presents en alguns plàstics (que entren a la nostra cadena alimentària en ingerir-se per altres animals) són **perjudicials per a la salut** de les persones i es relacionen amb malalties com càncers, infarts, obesitat, diabetis o trastorns hepàtics, entre d'altres.

D'altra banda, **la lluita pel petroli ha esdevingut un dels principals conflictes armats i guerres arreu del món.**

Si bé és difícil prescindir d'aquest material, cal fer-ne un ús responsable per preservar el medi ambient i la salut del planeta i de les persones. Estalviant plàstic, també estalviem energia i recursos. I, alhora, disminuïm la contaminació i el canvi climàtic.

Algunes veritats sobre el plàstic que has de saber...

- De mitjana, una ampolla d'aigua costa 2.000 vegades més que l'aigua corrent.
- El consum anual d'ampolles de plàstic als Estats Units equival al petroli i l'energia necessària per alimentar un milió de cotxes en aquest mateix període de temps.
- Cada any el món produeix 150.000 milions d kg de plàstic.
- A escala mundial, els éssers humans utilitzem més d'un trilió (1.000 000 000 000 000 000) de bosses de plàstic a l'any !!
- El consum anual de bosses de plàstic dels catalans s'ha reduït força en els últims anys! Se situa al voltant de les 156 unitats, cosa que genera 1 kg de plàstic per habitant i any. Però encara queda molta feina a fer...
- Molts dels productes plàstics que utilitzem (bosses, ampolles, llaunes, embalatges, safates de poliestirè, etc.) estan pensats per tenir només un sol ús.
- A Espanya, només es recicla al voltant del 16% del plàstic que utilitzem.
- Cada 13 bosses de plàstic estalviades equivalen al petroli necessari per conduir un cotxe 1,6 Km.
- Utilitzant bosses de roba o el carretó en anar a comprar, podem estalviar fins a 400 bosses de plàstic.

I tu, què pots fer?

Reduir el consum de plàstic! Com? De moltes maneres. A continuació trobaràs un llistat de productes plàstics i algunes alternatives al seu consum:

- **Bosses de plàstic.** Cada any es consumeixen prop de 500 milions de bosses de plàstic a Catalunya que, majoritàriament, acaben a les escombraries. Gran part d'aquestes bosses es converteixen, en poques hores, en un residu molest i inútil. Una bossa de plàstic es fabrica en un segon, s'utilitza durant uns 20 minuts i triga entre 100 i 400 anys a degradar-se de manera natural. Si només 1 de cada 5 persones utilitzés bosses de roba en les seves compres, s'estalviarien 1.330.560.000.000 de bosses de plàstic durant les nostres vides.

Porta sempre una bossa de roba al damunt per quan la necessitis. Si tens previst fer una gran compra, utilitza el carretó. Si agafes alguna bossa de plàstic, dona-li altres usos abans de llençar-la. Així, allargaràs la seva vida. Finalment, quan ja no l'hagis d'utilitzar o estigui molt malmesa, llença-la al contenidor de recollida selectiva corresponent.

- **Ampolles de plàstic.** Sempre que puguis, opta per envasos de vidre (en comptes de llaunes d'alumini o recipients de plàstic). Les ampolles de vidre es poden fer servir fins a 40 vegades. El vidre és un material totalment reciclable quan el dipositem al contenidor selectiu.
- **Safates de poliestirè (*por expans*).** En trobem en envasos de carn, de fruita, etc. La seva presència és, cada cop, més habitual. Podem evitar el seu ús comprant els aliments a granel.
- **Dosis individuals.** Els suc, begudes i altres productes en envasos petits poden resultar pràctics quan anem de viatge o quan els volem consumir al moment, però la millor opció és comprar en envasos grans, que s'ajustin a la quantitat del producte que tenim previst consumir.
- **Sabons i envasos per a la higiene personal** (xampús, gels...). Comprar a granel o fabricar-nos nosaltres mateixos els nostres propis sabons és una alternativa a la compra de recipients amb envasos plàstics que estan pensats per un únic ús.
- **Gots i deixalleria d'un sol ús.** Sempre que puguem, refusem els materials d'un sol ús. Optem per gots i coberts durables i que puguem reutilitzar tants cops com els necessitem. Evitem generar residus innecessaris de manera molt fàcil.
- **Excés d'embalatges.** Molts productes porten dos o més embolcalls per fer-los més atractius. Optem per productes amb el mínim d'embalatges.
- **Espelmes lliures de plàstics.** El 95% de la producció mundial d'espelmes es fa amb parafina, un derivat del petroli. Tan sols un 5% es realitzen de manera natural. La

- **Roba orgànica.** La febre per anar a l'última alimenta una indústria que obté les matèries primeres exhaurint els recursos naturals a un ritme voraç i utilitza fibres artificials i sintètiques tractades químicament augmentant el risc de contaminació per tòxics, que arriben al medi natural i a la nostra pell. Les fibres sintètiques provenen de diversos productes derivats del petroli. A més, el 70% de la roba que portem es fabrica a països en vies de desenvolupament com el Marroc, la Xina o l'Índia, accentuant les desigualtats Nord-Sud i fomentant un sistema basat en el transport a llargues distàncies amb les conseqüents emissions de CO₂. Existeixen alternatives més conscients i sostenibles, que confeccionen roba actual i de tendència, durable i ecològica, tot plegat sense sacrificar el disseny i la funcionalitat de les peces, utilitzant teixits orgànics, que han estat cultivats sense pesticides, herbicides ni fertilitzants químics i que han estat filats i produïts sense tòxics, o productes tèxtils d'origen natural, reciclables i amb un procés de fabricació lliure de tòxics i socialment responsable. Trobaràs més informació sobre la diferència entre orgànic i no orgànic en aquest vídeo del *Youtube*: [What is organic?](#)

L'alumini

A banda del plàstic, l'ús de l'alumini (el metall més abundant a l'escorça terrestre) també porta associats molts problemes ambientals i per a la salut de les persones i els altres éssers vius, ja sigui per la seva inhalació com per la seva ingestió.

Es tracta d'un material molt contaminant tant en la seva producció com en el seu reciclatge (emissions de CO₂ que suposa, consum d'energia, etc.) i és causant de desforestació i contaminació de les aigües. Es degrada molt i molt lentament i s'acumula als ecosistemes terrestres i aquàtics, contaminant les plantes i els animals que les ingereixen i, així, tota la cadena alimentària.

Reduir el consum de productes que contenen alumini, també és una bona manera d'ajudar el medi ambient i, per tant, de contribuir a una millor salut dels ecosistemes i, de retruc, també de les persones i la resta d'éssers vius amb qui compartim el planeta.

Algunes alternatives a l'ús de l'alumini:

- **Càpsules de cafè.** Els milions de càpsules de cafè monodosi que es consumeixen diàriament suposen un problema ambiental, per la quantitat d'energia que es necessita durant el seu procés de fabricació, transport i embalatge, i pels residus que suposen. A més, són molt difícils de reciclar, perquè, a part de l'alumini, la capsuleta té un plàstic adherit, i és molt difícil separar tots dos materials. Evita l'ús

de càpsules monodosi i, al seu torn, opta per cafè mòlt o en gra, comprat a granel. Si, malgrat tot, optes per utilitzar-les, recicla-les, portant-les al punt verd del teu municipi. Això permetrà reduir-ne l'impacte, en separar la càpsula del cafè remanent i, així, reciclant el plàstic i l'alumini dels envasos, per un cantó, i per l'altre, els residus de cafè que serviran per fer compost per a usos agrícoles.

- **Paper d'alumini.** L'ús de paper d'alumini per embolicar aliments s'ha convertit en un hàbit entre molts consumidors. De fet, prop d'un 30% de l'alumini que es consumeix al món és per a ús domèstic. Un dels problemes que genera aquest producte és que té una vida molt curta, atès que un cop utilitzat es converteix en un residu que és necessari gestionar. Existeixen una gran diversitat de productes reutilitzables de diferents mides i colors que serveixen per embolicar entrepans, fruites, galetes o altres tipus d'aliment: carmanyoles, Boc'n Roll i altres marques que ofereixen el mateix servei.
- **Llaunes.** Ja siguin de beguda o d'altres aliments, com les llaunes de tonyina. Les ampolles i envasos d'alumini acostumen a estar revestits, normalment, amb una resina de plàstic perquè l'alumini no es coli a les begudes. Sempre que puguis, opta per envasos de vidre o compra productes a granel. Les ampolles d'acer inoxidable són una alternativa a les ampolles de plàstic o d'alumini. L'empresa *Klean Kanteen* (www.kleankanteen.com) elabora envasos saludables i respectuosos amb l'entorn!

Algunes iniciatives curioses...

- Beth Terry, una jove entusiasta que des del 2007 es va proposar no adquirir cap plàstic nou! Ho ha aconseguit? Descobreix-ho al seu web: <http://myplasticfreelife.com>
- Richard i Judith Lang porten des de 1999 recollint residus plàstics d'una petita platja del nord de Califòrnia (EEUU). Amb ells creen escultures, joies o, fins i tot, mobles. El matrimoni confessa que el seu interès per la natura es combina amb el desig de crear obres d'art amb finalitats estètiques i alhora de sensibilització. Trobareu més informació a: <http://beachplastic.com>
- Boyan Slat, un jove estudiant d'enginyeria aeronàutica, amb 19 anys, es va proposar eliminar, en 10 anys, els milions de tones de brossa que contaminen els oceans. El projecte, finançat amb micromecenatge, s'anomena "Ocean Cleanup". Trobareu més informació al web: <http://www.theoceancleanup.com>

Mòbils i *smartphones*

El sector de les telecomunicacions s'ha convertit en un dels grans elements de l'economia mundial.

A finals de 2012 hi havia al món 6.700 milions de línies mòbils i 5.500 milions de telèfons, pràcticament tants com persones. A Catalunya, segons dades de l'IDESCAT, l'any 2012 el 95,5% de la població entre els 16 i els 74 anys feia servir el telèfon mòbil.

La demanda a nivell mundial de telefonia mòbil no ha deixat de créixer en els últims anys. Aquesta tecnologia, en constant expansió, ha revolucionat la nostra manera de comunicar-nos.

El seu ús té **avantatges i inconvenients**: portar-lo a sobre ens dóna autonomia i seguretat, ens permet consultar internet, interactuar amb persones d'arreu del món, treballar, jugar, fer fotografies o disposar de tota mena d'informació... Però, alhora, també genera dependència, desemparament, angoixa o preocupació quan ens falta o quan no obtenim les respostes que esperem. Ens connecten al món, però, alhora, també ens n'aïllen.

A banda d'això, **l'ús de telèfons mòbils té un impacte considerable sobre la salut del planeta i, també, sobre la de les persones**. Per això, cal tenir en compte tot el seu **cicle de vida**, des de l'extracció de matèries primeres, fabricació, distribució i explotació, fins al final de la seva vida útil (què en fem quan ja no ens funciona o no el fem servir?).

A part del plàstic i el vidre, que en constitueixen la carcassa, **els *smartphones* contenen al voltant de 40 elements**, com el coure, l'alumini o el cobalt, **l'extracció dels quals és molt costosa i té associades greus conseqüències ambientals i socials**. Les bateries són els elements més contaminants perquè contenen elements com ara el cadmi, el liti i el metall hidrur.

D'entre tots els materials que conté, el més preciat és el coltan, un metall capaç de soportar una alta càrrega elèctrica que s'utilitza en tot tipus d'aparells electrònics i permet que les bateries durin més. La seva producció es concentra en un 80% a l'Àfrica i la gran demanda d'aquest material –la meitat d'aquesta és destinada a la telefonia mòbil– va provocar que es

disparés el preu (300 euros cada Kg) desencadenant un conflicte armat en països productors com la República Democràtica del Congo.

Els treballadors de la indústria minera estan exposats a greus riscos per a la salut, derivats de la inhalació d'aquests metalls, i alhora la contaminació de l'aigua i del menjar que suposa, per tan sols uns pocs euros al mes.

Les condicions dels treballadors de les plantes de fabricació no és pas gaire millor. Fa no gaire apareixia a les notícies que diversos treballadors d'una de les fàbriques de telefonia mòbil de la Xina es van acabar suïcidant a les seves instal·lacions.

Més enllà dels problemes derivats de l'extracció del *smartphone* (condicions laborals dels treballadors, conflictes bèl·lics i contaminació ambiental) i els recursos, aigua i energia derivats de la seva fabricació, transport i embalatges, també hem de tenir en compte els associats al seu ús: radiació electromagnètica i conseqüències per a la salut, energia que consumeix, etc.

Reciclatge dels telèfons mòbils

Els telèfons mòbils cada cop duren menys, perquè al convertir-se en un objecte de presumpció i de moda, es renoven periòdicament per nous models, i cada cop menys per motiu d'avaria. La vida mitja d'un telèfon mòbil al nostre país és de 16 mesos.

Al nostre país hi ha entre 25 i 30 milions de telèfons mòbils desats al calaix, terminals espatllats o en desús que ens resistim a llençar o a reutilitzar. **Tan sols 1 de cada 5 mòbils es recicla.**

Malgrat això, **més del 90% dels components d'un mòbil són reutilitzables.** El 58% és plàstic, el 17% vidre i el 25% metalls com ferro, coure, plata o inclús or. Les bateries són els elements més contaminants perquè contenen elements com ara el cadmi, el liti i el metall hidrur.

Al final de la seva vida útil, els telèfons mòbils han de ser tractats en un procés que ofereixi garanties per recuperar els components aprofitables i tractar adequadament els potencialment perillosos.

1. Desmuntatge i descontaminació

El procés de reciclatge seleccionat permet la utilització de tecnologies netes per al fraccionament selectiu del vidre, els plàstics i els diferents metalls. La primera fase del procés consisteix en una curosa separació dels components potencialment perillosos (C.P.P.), tals com condensadors, circuits impresos i plàstics que contenen PCB's, relés de mercuri, acumuladors de níquel/cadmi, etc. Aquests components potencialment perillosos són lliurats a gestors autoritzats per al seu correcte tractament.

2. Revalorització

Posteriorment es procedeix a la classificació dels diferents tipus de plàstics i metalls (fèrrics i no fèrrics) i s'inicia un procés industrial de successives mòltes i trituracions. Cada tipus implica un específic procés de revalorització i tractament que permet recuperar-lo i tornar-lo al cicle productiu.

El reciclatge té sentit no només per la reducció de l'impacte ambiental degut a la menor contaminació originada pels tractaments anteriorment descrits, sinó també perquè permet economitjar recursos escassos i l'energia necessària per a la extracció dels mateixos en les explotacions mineres, a través de la recuperació dels seus diferents materials plàstics i metàl·lics.

La Unió Europea estima que els 6 milions de tones de Residus d'Aparells Elèctrics i Electrònics (RAEE) que es produeixen anualment tenen més de 3,5 milions de tones de metall. Es calcula que el reciclatge RAEE contribuirà en estalviar al voltant de 120 milions de Gigajoule l'any, que equival a 2,8 milions de tones de petroli. L'ús dels materials reciclats permetria estalviar entre el 60% i el 80% de l'energia necessària per produir els materials verges, equivalents als reciclats.

Si el teu mòbil encara funciona i el dones a l'establiment del teu operador en el moment d'adquirir un nou model, segurament podràs obtenir algun descompte. Però aquesta no és la única via per desfer-se d'un mòbil que funciona. N'hi ha una altra més solidària: la seva reutilització com aparell de segona mà. Busca i segur que trobaràs a algú que t'agrairà el poder seguir utilitzant el teu terminal.

Cap a un mòbil més sostenible i just: el *Fairphone*

Fairphone comença a fabricar un *smartphone*, que dona prioritat als valors socials i ambientals en tot el seu cicle de producció. Amb el lema "Compra un mòbil i engega un moviment", pretén canviar les normes de joc de la indústria de la telefonia mòbil, des de dins.

L'objectiu és doble: satisfer un sector de consumidors conscienciats i, alhora, servir de model per a la indústria. L'elecció dels materials i el seu origen (minerals provinents de la República Democràtica del Congo, lliure de conflictes bèl·lics), la fabricació (a Xina, amb unes condicions laborals dignes) o el reciclatge (per cada *Fairphone* que es vengui, es donaran 3€ per a la neteja de deixalles electròniques a Ghana), són mostres d'aquesta cura social i ambiental que volen incorporar en tot el procés.

Recentment, s'ha creat també la **Fairphone Foundation** que avança en paral·lel.

El *Fairphone* es compra d'avançada, de fet, s'encarrega. De moment, es pot adquirir -en forma de comanda- només a Europa i via virtual a través de www.fairphone.com. Com que ja han sobrepassat les 5.000 unitats -que han reservat els compradors a través del *crowdfunding*- ja han començat a fabricar-lo. A principis de juliol del 2014, ja s'havia arribat a més del 50% dels 20.000 previstos (amb un preu de 325€) i els primers exemplars es distribuïran a partir de la tardor.

Està basat en Android (4.2) i les seves especificacions poden equiparar-se a un model de gamma mitjana, però amb la diferència que és totalment obert.

El telèfon no inclou ni auriculars ni mircoUSB, precisament per evitar la producció de perifèrics que la majoria d'usuaris ja tenen de mòbils més antics i que es consideren residus inútils.

Fairphone sosté que es pot canviar la forma com els productes són fets a partir d'un telèfon. Junts, es pot redefinir, pas a pas, l'economia.

I tu, què pots fer?

- Existeixen alternatives més justes i sostenibles, com aquesta “**Mòbil just**” (*Fair phone*): www.fairphone.com.
- Fem-ne un ús responsable. Cal que el tinguem obert tot el dia? Apaguem-lo quan no el fem servir.
- Intentem allargar la vida del mòbil tant com puguem i no en comprem un de nou fins que realment el necessitem. I quan en comprem, recordem que amb un de segona mà potser ja fem!
- De cara a minimitzar les radiacions que rebem val més utilitzar-lo al carrer, no tenir-lo a prop de les zones més sensibles del cos (mans lliures o enviar SMSs o WhatsApps és millor que enganxat a l'orella, en una bossa millor que a la butxaca dels pantalons) i podem usar fundes antioncs.
- Quan ja no en facis servei, dóna'l. Diferents entitats organitzen campanyes de recollida de mòbils usats, per tal de reutilitzar-los i incorporar-los al mercat de segona mà o bé reciclar-los i desvallestar-los de manera controlada i segura. Dóna'l a la campanya que més t'interessi!

Més informació

- **Consum conscient de mòbils**. Revista Opcions (<http://opcions.org/>)
- **Fairphone**, mòbil just: www.fairphone.com
- **Com de sostenible és el meu smartphone?** (en anglès i versió interactiva), per Guardian Sustainable Business.
- **Telefonía móvil. Los españoles y el comercio**. Infografía.
- **The rise of Smartphone Recycling**. Infografía
- **Materiales reaprovechables**. Infografía
- **Smartphones, impactes i alternatives**. Vídeo curt realitzat amb la tècnica del time-lapse i l'stop-motion a Sant Cugat del Vallès en el marc del Programa de Tallers Ambientals, de la Diputació de Barcelona.