

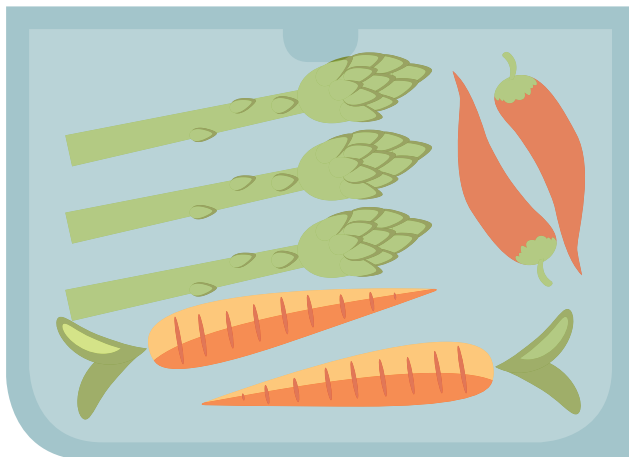
ADA PARELLADA



IDEES, TRUCS I RECEPTES PER NO LLENÇAR RES



LA CUINA SOSTENIBLE



Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

© **del text:** Ada Parellada, 2018

© **de les imatges:** Joan Valera, excepte de Shutterstock en les pàgines 8-9, 17, 27, 34, 44, 56, 61, 66-67, 68, 78, 84, 92, 252

© **disseny d'interior:** Natàlia Margarit

Disseny de coberta: Departament d'Art i Disseny - Àrea Editorial Grupo Planeta

Primera edició: abril del 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018
© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.
Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
www.columnaedicions.cat

ISBN: 978-84-664-2387-8
Dipòsit legal: B. 6.250-2018
Maquetació: Montse Armengol
Impressió: Cayfosa

ADA PARELLADA

IDEES, TRUCS I RECEPTES PER NO LLENÇAR RES

**LA CUINA
SOSTENIBLE**

Columna

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

© **del text:** Ada Parellada, 2018

© **de les imatges:** Joan Valera, excepte de Shutterstock en les pàgines 8-9, 17, 27, 34, 44, 56, 61, 66-67, 68, 78, 84, 92, 252

© **disseny d'interior:** Natàlia Margarit

Disseny de coberta: Departament d'Art i Disseny - Àrea Editorial Grupo Planeta

Primera edició: abril del 2018
Segona impressió: febrer del 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2018
© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.
Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
www.columnaedicions.cat

ISBN: 978-84-664-2387-8
Dipòsit legal: B. 6.250-2018
Maquetació: Montse Armengol

Índex

Sobre la cuina sostenible	9
Preàmbul	11
Practicar una cuina sostenible	15
Denunciar el malbaratament d'aliments	18
Anàlisi de les baules de la cadena alimentària	23
Gestionar la nostra cuina: el mètode	52
.....	
Receptari	63
Els fons de nevera	67
Un menú per a cada estació	97
Hivern	98
Primavera	134
Estiu	170
Tardor	210
.....	
Agraïments	251
Índex de receptes	253
Índex alfabètic	254



Sobre la cuina sostenible



Practicar una cuina sostenible

.....

La cuina sostenible... Potser no és un títol gaire original. Potser no és un títol gaire impactant. Potser no és un títol gaire explícit. La meva imaginació no arriba més lluny. Ho sento. Perquè després de donar-hi mil voltes, he arribat a la conclusió que aquest és el títol que més bé explica el contingut del llibre.

Ha arribat el moment de transformar la nostra cuina en sostenible. Tant en el continent com en el contingut.

El continent —la cuina, els fogons, els electrodomèstics— és relativament fàcil d'adaptar a un consum més sostenible. És qüestió de fer una inversió en electrodomèstics energèticament més eficients.

Fer sostenible el contingut —el que cuinem per presentar-ho al plat— ens està costant una mica més. I la raó principal és que es basa en l'esforç, l'organització, el canvi de valors i l'adquisició d'hàbits. En definitiva, no és una característica que es pugui comprar, sinó que depèn del nostre comportament i del nostre compromís.

El llibre que presentem pretén donar unes pautes per aconseguir que la teva cuina sigui molt més sostenible... en tots els sentits.

Comencem pel principi. Què significa una cuina sostenible? Significa una cuina possible des del punt on som ara i fins a l'infinit, una cuina possible avui i demà, una cuina possible ara i en el futur. Perquè *sostenible* significa que es pot mantenir amb el pas del temps.

Sostenible amb el medi ambient

Aquesta és l'accepció que primer ens passa per la ment. Quan parlem de *sostenibilitat*, acostumem a referir-nos al medi ambient.

Ens cal començar sabent que l'elecció que fem dels aliments i la nostra manera d'organitzar la cuina poden afectar l'entorn natural. Per generar aliments es necessita emprar una determinada quantitat d'aigua, entre altres recursos naturals que en cap cas tenim en abundància, de manera que llençar innecessàriament un aliment significa malbaratar uns recursos naturals preciosos. Però, a més, els residus també destrossen la natura. Hem de començar a canviar la percepció que en tenim: quan llencem alguna cosa, qualsevol cosa, qualsevol aliment..., no desapareix per art de màgia, no es desintegra, no se'n va a un altre planeta, sinó que es queda aquí, en el nostre.

Els residus s'han de gestionar. La transformació de residus requereix més inversió de recursos naturals, raó per la qual el malbaratament d'aliments és doblement insostenible: pel que es gasta a produir-los i el que es gasta a destruir-los.

Sostenible respecte a la salut

La nostra alimentació ha de ser saludable, ens ha de subministrar els nutrients essencials que l'organisme necessita. Per aquesta raó, la segona part del llibre se centra a oferir-nos una planificació setmanal que té en compte tots els grups d'aliments per seguir una alimentació variada i rica en tota mena de nutrients, amb una gran presència d'hortalisses i proteïnes d'origen vegetal. Tot i això, la proposta gastronòmica pretén ser exactament gastronòmica, i per aquesta mateixa raó no oblida que el sabor és molt important. La salut, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), és un compendi de cos i ànima —la simple veritat és que no cal citar l'OMS per fer una afirmació tan evident...— i l'alimentació ens proporciona alegria, benestar i felicitat, i per tant no obviarem aliments que satisfacin els nostres sentits. Tal com deia aquell famós metge, alquimista i astrònom suís del segle XVI, Paracels: «Res és verí, tot és verí: la diferència rau en la dosi».

Sostenible respecte a la nostra cultura

Ens diferenciem del món animal en el fet que cada ésser humà menja diferent, encara que tinguem les mateixes necessitats nutricionals. És a dir, les vaques del Pirineu aragones menges herba, igual que les dels Andes argentins.

Els mexicans mengen de manera diferent que els xinesos, perquè els humans no només mengem nutrients, sinó que «mengem cultura». Som producte de l'educació i de la cultura, que és fins i tot més forta que les necessitats orgàniques, de manera que quan arribem a una certa edat ens és difícil compartir taula amb persones d'orígens diversos.

La globalització té multitud d'avantatges, però també presenta un gran inconvenient: va llimant les diferències, fins al punt que avui els meus fills troben que el sushi els retorna a l'aroma de la llar. A mi m'entristeix del tot, però a ells els sembla tan normal. Considero que hem de ser més gelosos amb la preservació de la pròpia cultura culinària, dels nostres sabors i dels nostres costums. Aquesta actitud no és falta de cosmopolitisme: és la particularitat, el que genera interès. La cuina sostenible vol preservar el sabor de casa meva, de la meua cuina, perquè és el que em sembla més lògic i natural.

Sostenible amb la butxaca

Al final, a tots ens preocupa la repercussió que té a la butxaca el cost dels aliments que llencem a les escombraries. No malbaratar-ne és una manera molt efectiva d'estalviar diners i, tot i que ens pot semblar poc important, estem llençant una quantitat de diners considerable.

L'objectiu principal de *La cuina sostenible* és ajudar a gestionar millor la teua cuina, donar-te pautes de planificació dels àpats perquè, a més de menjar bé, siguis el més eficient possible en l'organització domèstica, i alhora optimitzar les teves compres i preparacions culinàries perquè no hagas de llençar res, o gairebé res.

Aquesta és l'autèntica cuina sostenible.

.....



Denunciar el malbaratament d'aliments

.....

Comencem amb una afirmació que potser us sorprendrà. Segons l'informe de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO) titulat *L'empremta del malbaratament d'aliments: impactes en els recursos naturals*, realitzat l'any 2013, llencem **una tercera part** dels aliments que produïm.

És el preu del mercat el que val un aliment?

Precisament, el preu dels aliments és una de les causes principals del malbaratament d'aliments. Si una barra de pa ens costa un euro i ens n'ha quedat un bocí, farem un càlcul aritmètic i considerarem que per deu o vint cèntims no val la pena fer l'esforç de transformar-lo en pa ratllat.

Hem desvalorat els aliments fins al punt que només els associem al valor econòmic que se'ls dóna, la qual cosa ens permet llençar sense remordiments deu cèntims de pa, cinc cèntims de poma o un euro de pollastre.

Es calcula que, a escala global, rebutgem un de cada tres aliments que produïm. És un problema que afecta tota la cadena alimentària, però la sorpresa, el que sorprèn, és saber que el 58 % el llencem nosaltres a casa. Sembla que la suma de petits malbarataments és molt i molt considerable.

És cert que a casa llencem pa, però a pagès es rebutgen tres tones de carbasses, per exemple, perquè no responen a l'estàndard de forma, calibre o color que imposa el mercat.

En la indústria alimentària han arribat a llençar un tràiler ple de pa perquè el supermercat havia anul·lat la comanda en el darrer moment.

En l'àmbit de la distribució majorista llencen un palet de formatge fresc perquè falta menys d'una setmana per a la seva data de consum preferent.

En el sector de la restauració col·lectiva he vist llençar una safata sencera de pollastre rostit que ha sobrat: l'endemà no es pot repetir el menú i és més cara l'energia del congelador que el pollastre mateix.

En la restauració convencional llencem la majoria dels acompanyaments dels plats servits perquè no hem preguntat al client si prefereix patates o verdures.

Tot això no m'ho invento, no són suposicions, ha passat de debò i jo mateixa ho he vist amb els meus ulls.

Ets conscient de la quantitat de menjar que malbaratem? El seu valor està associat al preu, i el menjar resulta que és «massa barat», per bé que els aliments que tenen poc preu valen i costen molt.

Valen perquè contenen valors

- **El valor de l'esforç:** Creiem que els productes estan elaborats per màquines. No associem el menjar a l'esforç de la persona que l'ha elaborat.
- **El valor ètic i social:** No pensem que llencem allò que d'altres no poden menjar, llencem aliments bons i nutritius que serien molt benvinguts per moltes famílies sense recursos.
- **El valor de la il·lusió:** Tenir aliments exclusius de temporada durant tot l'any ha fet que ens avorrim i que hàgim perdut la il·lusió d'esperar-los. Tenir-ne sempre a l'abast també ha fet que perdem l'hàbit de cuinar conserves per poder tenir el seu sabor la resta de l'any.

Llençar menjar és una manca de respecte absolut a totes aquelles persones que han format part de la seva elaboració.

I valen perquè per aconseguir aquests aliments es gasten litres d'aigua —entre altres recursos naturals— i per transportar-los del camp a la ciutat es generen unes grans quantitats de diòxid de carboni.

Aquests aliments malbaratats tenen un preu massa alt per al medi ambient.

I també sorprèn saber que tant els països pobres com els rics malbaraten aliments, encara que per motius diferents. Els països del Tercer Món llencen molt més en origen (matèria primera) i els països del Primer Món malbaraten sobretot aliments processats.

Posem-nos en marxa...

Encara que així de cop ens pot semblar que el millor que podem fer és donar el que ens sobra a les persones sense recursos, això seria només un pegat. És clar que sempre és pitjor llençar-ho a les escombraries, però no es tracta de donar el que ja no volem a aquells que no poden triar. Ens sembla una postura molt poc exemplar.

Creiem que s'haurien de buscar sistemes de redistribució dels excedents, encara que hem de saber que la logística de les entitats que es dediquen a donar suport a les persones sense recursos econòmics no sempre pot absorbir el volum ni la varietat d'aliments rebutjats. Per això mateix, pot ser que aquesta opció minimitzi el problema, però no el soluciona mai.

El reaprofitament és una de les solucions. La paradoxa és que per a qualsevol reaprofitament cal inversió, en maquinària i en recursos humans (el més car) i llavors això augmenta el preu del producte.

Per exemple, si un comerç decideix fer suc amb la fruita que no ha pogut vendre, necessitarà:

- Espai adequat.
- Liquadores suficients.
- Personal format per escollir les fruites, per elaborar el suc i per controlar-ne la qualitat.
- *Packaging* específic.
- Espai refrigerat en el punt de venda.

Per tant, resulta més car fer un suc de fruita comercialitzable que no pas llençar la fruita a les escombraries.

L'objectiu és **adaptar la producció d'aliments a la demanda** i produir una part destinada a les persones que ho necessitin.

Adaptar la producció, sí, però també **adaptar el preu dels aliments al seu cost**, tornant a reconèixer-ne els valors.

La responsabilitat del sector públic

És important dedicar unes línies a la responsabilitat de l'Administració en la qüestió que ens pertoca.

Les diferents administracions haurien de fomentar el fet de no malbaratar aliments.

I en aquesta qüestió tenen bastant camí per recórrer. El sector públic és qui aprova lleis i dictamina normes: té, doncs, la paella pel mànec.

D'una banda, l'Administració gestiona equipaments de serveis a la comunitat: hospitals, centres penitenciaris, col·legis, residències de gent gran... La gestió de la cuina d'aquests equipaments està subcontractada, en la majoria dels casos, a empreses de restauració col·lectiva. En aquests contractes seria convenient una clàusula que exigís una bona gestió dels residus. És a dir, fomentar la responsabilitat mediambiental i social de la cuina per part d'aquestes empreses.

D'altra banda, l'Administració ha d'afavorir les empreses que tinguin entre les seves prioritats la disminució del malbaratament alimentari i penalitzar aquelles que generin més quantitat de residus en relació al seu volum de treball.

Al Parlament de Catalunya s'està debatent una llei per a l'aprofitament d'aliments en la qual s'estableix l'obligació de les superfícies comercials de més de quatre-cents metres quadrats d'establir acords amb entitats socials per evitar el malbaratament dels aliments que tinguin una data de caducitat pròxima.

Un altre punt important de la redacció de la llei és el que exigeix de responsabilitat les entitats o empreses que fan donacions d'aliments.

En qualsevol cas, és imprescindible la implicació en la lluita i el control del malbaratament alimentari per part de l'Administració: que fomenti la contractació d'empreses que garanteixin bones pràctiques en aquest àmbit i penalitzi aquelles que no siguin sensibles a la generació innecessària de residus.

Tal com diu l'Agència de Residus de Catalunya, el repte és prendre consciència que les restes alimentàries són un recurs i no un residu.

Donar no és tan fàcil

Tot i que la resposta més òbvia, habitual i immediata és «doncs si ho hem de tirar, ho donem a les persones sense recursos», oferir aliments no és tan senzill i suposa un esforç en recursos humans, de logística i d'espai.

- Les entitats socials no tenen prou capacitat per absorbir el volum de producte fresc descartat.
- Pel que fa al transport, les entitats socials tenen dificultats per anar a buscar els aliments i moltes empreses no tenen una flota de vehicles suficient per conduir els sobrants al local de l'entitat.
- També hi ha dificultats d'emmagatzematge. L'aliment fresc s'ha de conservar en frigorífics i congeladors, que no abunden ni en les empreses ni en els locals de les ONG.
- Finalment, fins que no canviï la llei de seguretat alimentària i s'estableixi la «Llei del bon samarità» no desencallarem la por a donar aliments frescos o cuinats. Els emissors són els responsables del menjar ofert si aquest genera una intoxicació en l'usuari. I aquesta por frena la donació.

LES CONSEQÜÈNCIES DEL MALBARATAMENT

.....

Malbaratar no només afecta la nostra consciència i les nostres butxaques; malbaratar aliments té conseqüències globals, inventariades i comptabilitzades, i ni són poques ni són la xocolata del lloro:

- *Amb la meitat del que es rebutja es podria alimentar gairebé la totalitat de les persones que passen fam. Èticament, el malbaratament és inacceptable.*
- *El malbaratament alimentari mundial costa gairebé un bilió d'euros a l'any. Econòmicament, el malbaratament és inacceptable.*
- *Si el malbaratament alimentari fos un país, seria el tercer Estat més contaminant del planeta, darrere de la Xina i dels Estats Units, perquè emetria uns 3.300 milions de tones de diòxid de carboni. Mediambientalment, el malbaratament és inacceptable.*

Els aliments que més es malbaraten

Fruita, pa i verdures, en aquest ordre, són els aliments que més es llencen a les escombraries de les llars. La raó és la seva ràpida caducitat, unida al preu força assumible del menjar.

En el cas de la fruita, com que molta gent fa la compra setmanalment, s'acumula i resulta que acabem llençant les peces massa madures o fetes malbé. Entre la fruita, el rei de les escombraries és el plàtan.

Pel que fa a les verdures, l'enciam s'emporta el primer premi del malbaratament. Les causes són les mateixes: en la compra i el consum es produeix el «trio del malbaratament»: aplec excessiu, caducitat ràpida i preu baix.

El pa fresc és un dels paradigmes dels nous hàbits del consumidor. Si el comprem en una àrea de servei que ens queda de pas i a un preu irrisori, llençarem els rosegons sense cap objecció. En canvi, si recorrem uns quants carrers per adquirir-lo a la fleca artesana de moda, si triem una varietat de blat especial o de llavors i ens surt una mica més car, el conservarem amb més cura i intentarem acabar-lo. No només és una qüestió de preu, sinó també d'il·lusió i esforç (el fet d'haver caminat uns carrers més és un esforç que es valora).

El pa ens serveix també per parlar de la pèrdua del valor dels aliments. Els que tenim certa edat recordem com els nostres pares i avis feien petons al pa si queia a terra, ja que es considerava un aliment sagrat, o li marcaven una creu a la base abans de tallar-lo. Mai llençaven un rosegó a les escombraries perquè, a banda que el menjar escassejava, era pecat. El pa era un aliment venerat, i no només per la seva relació amb la religió, sinó també perquè era considerat un aliment bàsic i necessari. En la història de la humanitat s'han dut a terme grans revolucions pel preu del pa, ja fos en sentit estricte o perquè es considerava una metàfora del dret a no passar gana.

Els veïns del barri coneixíem el forner, que passava les nits a l'obrador, pastant i enforrant. Saber que l'esforç d'una persona estava darrere de cada barra o fogassa de pa n'augmentava el valor. Estic convençuda que el fet que creguem que el pa i els aliments en general són fabricats per màquines, el fet de no veure ni conèixer qui els elabora, els desproveeix del valor de l'esforç, fins al punt que ens sembla menys «pecaminós» llençar-los sense objecció.

.....

Anàlisi de les baules de la cadena alimentària

.....

En les pàgines que segueixen acompanyarem un aliment des del camp fins a casa vostra.

Tots som víctimes d'un sistema que hem de revisar. Tots som responsables d'engruixir el sistema amb els nostres hàbits de consum, amb les decisions quotidianes que prenem i amb els prejudicis amb què vivim.

Ha arribat el moment de denunciar, de visibilitzar, **què llencem i per què ho llencem**, però també ha arribat el moment d'assumir la nostra responsabilitat en aquest problema mundial.

El primer triomf de la lluita contra el malbaratament alimentari ha estat admetre que tots llencem aliments, ja que, al principi del moviment, la resposta dels agents alimentaris era negar-ho. Ningú volia admetre que llençava i malbaratava aliments.

Ara, cada cop més, se sumen adhesions a la causa i creix l'interès per canviar dinàmiques empresarials que provoquen residus alimentaris.

Començarem a abordar aquest assumpte sense preàmbuls, perquè hem d'actuar amb rapidesa. Farem un viatge per tota l'escala de la cadena alimentària i descobrirem les pràctiques, els costums i les tendències que hem de revisar.

Al camp

Les xifres de malbaratament al camp són molt controvertides perquè al camp no es llença: al camp no es recull. I el que no es recull es considera adob per a la terra. Aquesta afirmació no és del tot certa, perquè també es fan malbé aliments en estoc als magatzems, ja sigui per exigències del mercat o per raons tan poc comprensibles com un excés d'importació del mateix tipus de productes.

Per què importem tomàquets si som un país que n'és productor? Perquè segons veus autoritzades, no en produïm suficients per satisfer la demanda durant tot l'any d'una població de gairebé 50 milions d'habitants.

I d'on vénen els tomàquets?

Del Marroc, d'Holanda i d'Almeria.

Podem entendre que al Marroc es produeixin molts tomàquets, ja que tenen un clima favorable i uns sous irrisoris que fan que els seus productes hortícoles siguin tan competitius que ens deixin en situació de desavantatge.

Però i Holanda? No puc entendre de cap manera que Holanda pugui produir tones de tomàquets per al consum propi i per a l'exportació. No m'ho explico, ja que:

- En primer lloc, no té territori cultivable, de fet conreen en terres guanyades al mar.
- En segon lloc, Holanda té un clima poc favorable a aquesta hortalissa.
- I per acabar, la mitjana salarial dels seus treballadors és superior a l'espanyola.

La raó per la qual Holanda té capacitat d'exportar tomàquets a bon preu, malgrat les condicions adverses exposades, és que la seva agricultura està altament tecnificada. Produeix una gran quantitat de tomàquets d'una qualitat homogènia, i ho fa utilitzant pocs recursos humans i planificant amb certesa el calendari i la quantitat de producte resultant. I alhora, les explotacions es construeixen amb plans integrats de producció sostenible amb el medi ambient.

Revisem doncs algunes de les causes per les quals es llencen productes al camp:

- **El producte és deforme, massa gros o massa petit.** La mida de les fruites i verdures és important sobretot per qüestions logístiques. Si el producte no es pot posar bé a les caixes, les caixes no s'apilen amb comoditat i desestabilitzen el conjunt. Per tant, és clau que tinguin una mida concreta. Tot és més car que el mateix aliment. El transport val més que el producte, i per això se sacrifica el producte si no pot ser ben transportat.
- **Hi ha un excés de producte al mercat.** Si es tracta d'una collita abundant, l'excés de producció fa baixar el preu al mercat. I així és com se'n refusa una part, amb l'objectiu de no desestabilitzar el preu del producte.
- **Es produeix al final de la temporada comercial i ja no hi ha mercat per a la producció.** Quan s'acaba l'estiu, la possibilitat de vendre cogombres disminueix, llavors els distribuïdors deixen de comprar-ne i els productors acaben llençant-los o no els recullen.
- **Estocs no venuts.** Que n'hi hagi es deu a raons diverses: un excés d'importació que deixa sense sortida el producte autòcton, una collita extraordinària que provoca una sobreproducció o errors en l'emmagatzematge, tant de conservació com d'inventari.
- **Es tracta de productes molt peribles.** Alguns aliments frescos (fruites, verdures, peixos, carns, làctics) tenen una vida curta, i si la recol·lecció, l'emmagatzematge i el transport no es fan amb molta cura i en condicions de fred controlades, la seva vida útil s'escurça encara més. Aquesta és una de les raons principals per les quals es fan malbé aliments als països pobres.

.....

Un exemple: En Paco Muñoz, el gran expert en malbaratament alimentari, em va explicar que l'any 2015 es van llençar entre vuitanta mil i cent cinquanta mil tones de coliflor, bròquil i col al camp de Cartagena. Mai se sabrà amb exactitud la quantitat de producte que es va destruir, però sí que cent cinquanta mil tones és el malbaratament total de les llars de Catalunya en un any. És a dir, una gran, enorme, immensa quantitat d'aliments. La causa d'aquest deliri radica en un supermercat alemany que havia fomentat la plantació massiva d'aquests productes. I just aquell any hi va haver bones condicions meteorològiques a Alemanya i Polònia, la qual cosa va fer que hi hagués molt bona collita en aquests països. Llavors, la cadena de supermercats va optar per la compra de producció de proximitat i el camp de Cartagena no va poder col·locar tantíssimes coliflors, bròquils i cols. La solució va ser la destrucció de les hortalisses.

.....

Però no tota la responsabilitat és del productor... El client final exigeix una mida i una forma concreta dels aliments que, en ser naturals, el camp no pot garantir.

A més, la distribució minorista ocupa una posició dominant a l'hora d'imposar qualitat i preu als productors, i llavors tot allò que supera el preu establert no té espai al mercat.

A tot això s'hi suma que les condicions climatològiques són imprevisibles i poden fer malbé una collita que, tot i que es podria aprofitar, no respon als estàndards de consum.

IDEES PER REDUIR EL MALBARATAMENT EN ELS PUNTS D'ORIGEN

- | | | |
|--|---|--|
| | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Buscar alternatives per vendre els excedents a intermediaris o al consumidor final, transformant el producte.</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Potenciar l'associacionisme dels productors per tal que siguin més forts i puguin influir en el marc de negociació, per exemple, en el preu.</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Millorar la planificació de la producció.</i> |

* Iniciatives alternatives per evitar el malbaratament alimentari

Espigoladors

Empresa social creada el 2015. El seu projecte, instaurat a Catalunya, té l'objectiu de recollir tot el que ha quedat al camp després de la collita per qüestions estètiques, d'excés de maduresa o per saturació del mercat, contractant persones sense feina o en risc d'exclusió social. El producte es reparteix en menjadors comunitaris.

Així es presenten els espigoladors a la seva web:

No et cansis mai de lluitar pel que creus. La recuperació de fruites i verdures que es rebutgen, ja sigui per un descens de les vendes, per sobreproducció o per qüestions estètiques, és una solució al malbaratament alimentari. Canalicitem les fruites i verdures rebutjades a entitats socials o les transformem en productes *Es im-perfect*.

De fruites i verdures imperfectes en neixen segones oportunitats. Les fruites i verdures donen accés a una alimentació saludable i equilibrada a persones que viuen en una situació vulnerable. Creiem que és essencial sensibilitzar la societat, i per això treballem: per crear consciència de la importància de gaudir d'una alimentació saludable i per fomentar un canvi envers nous hàbits de consum.

www.espigoladors.cat

Mooma: la sidra empordanesa

Encara que els fundadors d'aquesta empresa d'origen familiar no especifiquin que el seu objectiu sigui pal·liar el problema de l'excedent alimentari, l'anàlisi dels experts és que es tracta d'una magnífica idea en aquest sentit. Aquí tenim una empresa privada fructícola de tercera generació creada com a estratègia d'utilització d'excedents, en concret de les pomes que no tenen espai al mercat pel seu aspecte o pel seu grau de maduresa i que són destinades a l'elaboració de sidra.

És una solució excel·lent que altres productors també haurien d'aplicar: elaborar productes amb la seva matèria primera, per dotar-los de valor afegit i, en definitiva, no estar subjugats a la imposició dels preus del mercat, alhora que donen valor a la matèria primera que el mercat refusa.

Pep Lemon: llimonada mallorquina

Pep Lemon és una empresa formada per antics treballadors d'una productora audiovisual que van fer front a la crisi amb imaginació i van aconseguir donar sortida a les tones de llimones desaprofitades cada any a Mallorca perquè no s'adaptaven als canons estètics del mercat convencional, i ho van fer fomentant d'aquesta manera el consum de la producció local i oferint feina a persones amb discapacitat. En la seva web ho expliquen:

Com moltíssima gent a Mallorca, nosaltres teníem un llimoner que cada any feia uns cent quilos de llimones, era un excés de cítrics per a una sola família! Investigant el que es podia fer amb tanta llimona, ens va arribar la notícia que a Mallorca hi ha un malbaratament immens que, per raons de mercat, no s'arriba a aprofitar.

Així va néixer Pep Lemon, una marca de refrescos local i, a més, cent per cent natural.

www.peplemon.com

En el mar

Quan vam preguntar a la Confraria de Pescadors de Barcelona quin era el volum de peix rebutjat, la resposta que vam rebre va ser contundent: «Res».



Sembla que tot el que es pesca es comercialitza. Les xifres són opaques, el món de la pesca no està disposat a admetre el malbaratament alimentari.

Res més lluny de la realitat. Segons els experts, la meitat del que es pesca es torna mort al mar. La causa: no té valor comercial. El peix no es vendria bé a la subhasta. Aquests peixos agonitzants o morts no alimenten altres espècies de peixos, són el menjar de les gavines.

Fa mal sentir la raó del malbaratament, però això s'agreuja quan se sap que es torna al mar peix mort perquè s'ha superat la quota permesa.

La Unió Europea permet la pesca d'arrossegament, però imposa un sistema de quotes per salvaguardar les reserves d'espècies marines. La conseqüència és que es llença el que s'ha pescat per por de les multes. Una paradoxa...

Encara que es llencen al mar quantitats molt considerables de peix fresc, també se'n llencen a la llotja. El que no es ven, quan la subhasta s'acaba es llença.

En la distribució minorista continua el malbaratament, encara que en aquest cas es tracta de peix fet malbé a causa de la seva curta caducitat.

El 90 % del peix que es llença és comestible. El 10 % restant, si no ho és, és per la caducitat ràpida.

L'any 2010 el xef britànic Hugh Fearnly va iniciar la campanya Fish Fight per alertar, denunciar i reivindicar canvis en la política pesquera, amb l'objectiu de reduir la bogeria del malbaratament en el sector pesquer (si vols més informació, www.fishfight.net).

En la indústria alimentària

Les xifres de malbaratament en la indústria són difícils de quantificar, ja que les causes són molt poc homogènies i força sectorials.

És a dir, la quantitat de pa que llença una panificadora industrial i les causes per les quals ho fa no es poden comparar amb la quantitat de producte que llença una empresa conservera. Es tracta d'aliments absolutament diferents i les raons de la decisió també són molt diferents. Seria com sumar peres i pomes: encara que les dues siguin fruites, la matemàtica no ens ho permet.

La indústria alimentària, que és molt variada i amb empreses de moltes mides, disposa de més mecanismes que altres sectors per millorar l'efectivitat en la planificació de la seva producció. Normalment, en ser una indústria que transforma aliments, té la possibilitat de controlar més bé les caducitats. Tot i així, encara hi ha moltes causes fortuïtes que poden obligar a llençar volums importants d'aliments:

- Estocs no venuts.
- Devolucions de comandes.
- Retalls d'aliments que es generen en el procés de producció.
- Malbaratament afegit: en menor mesura i de manera no sistemàtica, els departaments d'R+D, amb les proves que fan als nous productes, o els departaments de qualitat, amb els tests de productes, també generen malbaratament. Es tracta de quantitats insignificants en relació als volums totals, però no deixen de ser aliments absolutament útils que acaben a les escombraries.

.....

Un exemple: Recordo un cas que em va afectar molt. Es tractava d'una fàbrica de pa. Tenien un tràiler carregat de pa de motlle envasat de marca blanca. Hi havia hagut un error en la comanda —en aquest cas era culpa d'un treballador de la fàbrica— i tot el carregament del camió va ser destruït. Sembla que el cost de desempaquetar el pa era més elevat que el rèdit que haurien aconseguit en la possible venda.

En definitiva, es va assumir la pèrdua i llestos.

També em comentava una treballadora d'una important fàbrica de solucions alimentàries, de l'estil de pastilles de brou i salsa de tomàquet, que es llençaven estocs sencers perquè no s'havien pogut vendre.

.....

Però no tota la responsabilitat és de la indústria alimentària... Algunes pràctiques establertes per la llei de la competència en el sector de la distribució —com per exemple la facilitat de retornar producte per part dels supermercats si no s'ha venut a temps—, generen malbaratament perquè la indústria alimentària rep aquest producte pròxim a la seva caducitat i el rebutja.

IDEES PER REDUIR EL MALBARATAMENT EN EL SECTOR

-
- *No sucumbir a les lleis de la competència i no facilitar la devolució de productes de la distribució.*
-
- *Planificar millor les vendes i produir segons demanda.*
-
- *Controlar millor els estocs.*
-
- *Revaloritzar i buscar alternatives per a productes que en la seva integritat s'utilitzen com a ingredients per als aliments de mascotes. En concret, em refereixo a les vísceres. Són part del nostre patrimoni culinari, de la nostra història gastronòmica, i ara el seu consum està en ple retrocés. És realment una llàstima que, amb una tradició tan arrelada, no siguem capaços de donar-hi una sortida més digna que no sigui transformar-les en menjar de gossos o gats. Hem convertit un aliment en una minva, només pels nostres prejudicis. El millor seria invertir més a evitar les minves i donar-hi una segona oportunitat amb imaginació.*

* Iniciatives alternatives per evitar el malbaratament alimentari

Els arrugats d'El Rosal

Aquesta és una història bonica. El Rosal és una empresa que dona feina a discapacitats psíquics. Elaboren galetes tradicionals: neules, ventalls i cubans (unes galetes cilíndri-

ques banyades en xocolata). Un dels seus treballadors tenia problemes amb les neules, no li sortien bé, i cada vegada que una neula se li resistia, l'arrugava i la llençava enfadat. Els seus companys de feina se les anaven menjant perquè eren boníssimes! Un dia, la direcció de l'empresa va decidir comercialitzar-les com a nou producte: «els arrugats». Van tenir un èxit sorprenent i avui encara és el producte amb més vendes de tots els que elaboren. Són diferents, són boníssims i són entranyables.

Si vols saber més coses d'aquesta iniciativa, consulta la seva web: <http://elrosal.cat/ca/comestibles/elrosal/els-arrugats-en-un-conte/33182.html>

Les minves poden ser una oportunitat!

Copiral i Promic

Són empreses pioneres en el reciclatge de matèries tradicionalment no valoritzades: subproductes del procés de producció d'aliments per a humans que es recuperen per elaborar matèries primeres destinades a l'alimentació animal. L'activitat contribueix a reduir el malbaratament, ja que recicla aquests productes: aliments caducats que han estat retirats de les cadenes de distribució i venda; productes que es volen retirar del mercat per estratègies de màrqueting de les empreses distribuïdores, o productes que procedeixen directament de fàbrica i no han superat els controls de qualitat corresponents. (Text extret de la *Guia de consum responsable de la Generalitat de Catalunya*.)

Si vols saber més d'aquesta iniciativa, pots consultar les webs d'aquestes dues empreses: www.copiral.com i www.promic.es.

La distribució majorista

Al mercat central de qualsevol comunitat autònoma o d'un país es poden llençar tones d'aliments. En un estudi que es va fer a Mercabarna l'any 2016 se'n van comptabilitzar nou mil quatre-cents, un 0,5 % dels dos milions de tones que se'n comercialitzen anualment.

Les principals causes de malbaratament en el sector són:

- Presència d'aliments degradats o mal conservats, en alguns casos per la interrupció de la cadena del fred.
- Desajust en el calendari de vendes. Hi ha aliments que, tot i que són útils del tot, ja no poden ser destinats al comerç minorista perquè aquest requereix un marge de temps per poder vendre'ls abans de la data de caducitat. És el cas dels productes frescos, fruites i verdures molt madures, o dels aliments processats que estan a prop de la data de caducitat. És a dir, hi ha ocasions que els majoristes llencen productes perfectament comercialitzables i comestibles però sense interès comercial per als minoristes.
- Fi de la temporada o campanya comercial. Una pregunta: Què es pot fer amb un palet ple de torrons al mes de gener?

.....

Un exemple: Amb motiu d'un dels Gastrorecup que organitzo –els sopars que faig al meu restaurant Semproniana per denunciar el malbaratament alimentari–, un distribuïdor d'aliments em va enviar mozzarella que tenia consum preferent una setmana més tard de l'esdeveniment. Ho va justificar dient que l'havia de llençar perquè cap petit comerç ni restaurant acceptaria un producte amb una caducitat tan curta. Es disposaven a llençar-ne cent trenta unitats!

.....

Però no tota la responsabilitat és de la distribució majorista... La logística és implacable quan es tracta de rendibilitat. La distribució majorista és víctima de la paletització. Si un palet té un cop, cau una caixa i se'n trenca el contingut, de vegades no val pena parar els mecanismes i recollir-ho. És més barat llençar el palet que canviar la dinàmica per recollir el producte.

Si els aliments d'una sola caixa de tot un palet es fan malbé, també és més barat descartar tot el conjunt que intentar recuperar els que estan bé.

Aquesta manca de lògica en l'organització és quotidiana. I tot és per pura rendibilitat. L'aliment perd el valor, ja no se'l veu com un nutrient, passa a ser simplement part d'un procés calculat al mil·límetre. Qualsevol desviació del procés l'alenteix i el devalua.

IDEES PER REDUIR EL MALBARATAMENT EN LA DISTRIBUCIÓ MAJORISTA

.....

- Millorar els estocs amb què operen les empreses. *Tot i el volum de producte que mouen les companyies de distribució majorista, encara n'hi ha que treballen amb sistemes molt arcaics, basats en la memòria i la intuïció, més que en la tecnologia i l'estudi dels processos. Memòria i intuïció són bons aliats per a la gestió, però dificulten el control de les existències, que ha de ser metòdic i sistemàtic. Amb un bon control d'estocs es distribuirà primer el producte que fa més temps que s'està al magatzem i les compres es faran racionalment; d'altra banda, només quan sigui necessari s'oferiran els productes que es van quedant endarrerits per liquidar-los abans que es facin malbé. I també se seguirà un registre estricte de les vendes, sabent quan es necessita reforçar el magatzem i quan és època de poc moviment.*
-

- Climatitzar les instal·lacions privades i les comunes dels mercats centrals. *Una millor climatització en les zones d'emmagatzematge reduiria la pèrdua d'aliments frescos, sobretot de fruites i verdures. Climatitzar és car. En el cas d'alguns productes frescos, seria més cara l'amortització de les infraestructures, més l'energia consumida per obtenir el fred, que el rendiment econòmic del producte en qüestió, de manera que els operadors prefereixen assumir el risc de perdre uns quants quilos d'aliments abans que invertir en instal·lacions per allargar la vida útil de fruites i verdures.*

* Iniciatives alternatives per evitar el malbaratament alimentari

Mercabarna

L'associació Mercabarna ha fet un estudi del seu malbaratament. I aquesta ja és una molt bona iniciativa, perquè implica que ha tingut la valentia d'acceptar el problema. L'ha afrontat redactant un manifest i dissenyant un nou sistema de gestió de residus per al Mercat Central de Fruïtes i Hortalisses. A més, es proposa crear un Centre d'Aprofitament d'Aliments per optimitzar la selecció d'aquells que són aptes per al consum i facilitar-ne la redistribució a entitats que atenen persones amb escassos recursos econòmics.

GoodAfter

Es tracta d'un supermercat en línia de productes no frescos, que opera a Portugal i Espanya. Ofereix descomptes d'entre el 30 i el 70 % en tots els productes en referència als comerços convencionals. La raó de la reducció de preu és que comercialitza productes que estan a punt d'arribar a la data de consum preferent però que són perfectament comestibles, i ho fa amb l'objectiu de reduir el malbaratament alimentari. GoodAfter compra la mercaderia directament als fabricants i la guarda al seu magatzem per distribuir-la als domicilis dels clients. (Pots consultar la seva web www.goodafter.com/es.)

En la distribució minorista

Durant la dura crisi econòmica que es va iniciar el 2008, els minoristes van rebre la pitjor imatge: cues de persones amb carros d'anar a comprar recollien el que els supermercats llençaven a les escombraries. Aquesta imatge vergonyosa va posar les botigues d'alimentació en el punt de mira i es va fer una interpretació esbiaixada, atorgant-los tota la responsabilitat en el malbaratament, a més que se'ls va dir que no tenien gens de sensibilitat i que no mostraven comprensió davant les dificultats que la societat estava passant.

Encara que la situació era alarmant i impactant, la veritat és que els distribuïdors minoristes no llencen més que la resta dels agents de la cadena alimentària, però, com tots, és imprescindible que admetin la seva responsabilitat en aquest malbaratament.

Hi ha diferències substancials entre les cadenes de supermercats i les parades de mercat o les botigues de barri. Sovint, els petits comerços són gestionats directament pel propietari, que és molt àgil quan es tracta de saldar aliments que s'acosten al final de la seva vida útil, de manera que el malbaratament és menor. Per contra, el petit comerciant pot ser menys eficient en els controls de temperatura dels aparells de refrigeració, per exemple, com també en altres sistemes operatius, una de les causes principals dels aliments malmesos.

En les grans cadenes de supermercats, són precisament els protocols de qualitat els que els obliguen a retirar del circuit comercial aliments en perfecte estat per al seu consum però que tenen algun petit defecte... En definitiva, llençar és millor que curar.

Les causes més habituals del malbaratament en la distribució minorista:

- Es trenquen envasos a causa de l'accessibilitat dels consumidors als lineals.

- No s'han seguit els protocols correctes de conservació o bé hi ha un mal ús de les màquines de refrigeració.
- El magatzem d'aliments delicats és inadequat.

.....

Un exemple: Als supermercats he vist llençar un quilo d'arròs sencer perquè el paquet s'havia trencat una mica. També es llença una malla de dos quilos de taronges quan una sola taronja s'ha fet malbé. Són exemples naïfs i semblen anecdòtics, però la suma de totes aquestes petites pèrdues és considerable.

.....

Tanmateix, no tota la responsabilitat és dels minoristes... A les botigues, els consumidors opten per comprar els productes amb una caducitat més llarga i descarten els que caduquen abans. Si tots actuem d'aquesta manera estem provocant malbaratament, ja que, com hem apuntat abans, tot és més car que l'aliment, i els minoristes llençaran els productes caducats o els tornaran al fabricant, que, de ben segur, també els acabarà llençant.

El consumidor exigeix productes estèticament homogenis (grandària, color, forma) i una gran varietat. La competència és ferotge i l'estratègia comercial dels punts de venda és oferir el que el client desitja: quantitat, varietat i homogeneïtat.

A més, el sistema de datació dels aliments obliga a retirar-los dels lineals quan encara estan en perfecte estat.

IDEES PER REDUIR EL MALBARATAMENT EN LA DISTRIBUCIÓ MINORISTA

.....

- *Ser lògics i no caure en el parany de les lleis de la competència oferint als consumidors el màxim de varietat i d'abundància en tots els períodes de l'any. No cal menjar cireres al desembre si els nostres cirerers no en fan. Val la pena esperar el moment que la natura ens les proporciona, sense forçar els cicles ni fer importacions innecessàries.*

.....

- *Saldar els aliments propers a la data de consum preferent. Existeix el temor de certs minoristes que rebaixar el preu dels aliments acostuma els clients a esperar les ofertes i que així es perd rendibilitat.*



* Iniciatives alternatives per evitar el malbaratament alimentari

AECOC

El lema de la seva campanya de conscienciació és molt significatiu: «L'alimentació no és una deixalla, aprofita-la!». Trobaràs la seva filosofia resumida a la pàgina web: www.aecoc.es.

És una iniciativa de col·laboració per reduir el malbaratament alimentari liderada per AECOC, l'associació d'empreses de gran consum.

El projecte es planteja tres objectius principals:

- **Establir pràctiques de prevenció i d'eficiència** en tota la cadena alimentària que aconseguixin una reducció de les deixalles.
- **Maximitzar l'aprofitament de l'excedent** produït en les diferents fases de la cadena de valor (redistribució, reutilització i reciclat).
- **Sensibilitzar i conscienciar la societat** sobre aquest problema i la necessitat de reduir el malbaratament alimentari.

La iniciativa rep el suport de més de tres-centes cinquanta empreses fabricants i distribuïdores del sector del gran consum, operadors logístics i de transport, associacions empresarials, organitzacions de consumidors i institucions, i AECOC coordina el procés.

Aquesta campanya vol donar a conèixer els esforços que les empreses duen a terme per evitar el malbaratament alimentari i impulsar millors pràctiques de col·laboració amb la finalitat d'anar disminuint el problema. Cada any es malbaraten a Espanya 7,7 milions de tones de menjar. Per això la campanya «L'alimentació no és una deixalla, aprofita-la» vol conscienciar el consumidor de la problemàtica que suposa el malbaratament global i fer-lo partícip en la iniciativa fomentant la seva col·laboració, tot plegat per reduir el malbaratament que cadascú genera en l'àmbit personal.

Si vols més informació:

www.aecoc.es

Caprabo

Caprabo és una companyia de supermercats. Entre les seves iniciatives de caràcter social, ha implementat un programa de microdonacions que busca combatre el malbaratament alimentari.

Així resumeix aquest projecte un article de *La Vanguardia*:

El programa, iniciat el 2011, recull uns 10 milions d'àpats anuals per als bancs d'aliments.

La iniciativa persegueix aconseguir el millor aprofitament dels aliments que es retiren de les botigues quan ja no estan indicats per a la venda per diversos motius —s'han trencat, abonyegat o tenen a prop la data de caducitat—; però que en canvi són aptes per al consum.

Actualment, el projecte implica els tres-cents vint supermercats de Caprabo a Catalunya i Navarra, els bancs d'aliments de Barcelona, Tarragona, Lleida, Girona i Navarra, i més de dues-cents cinquanta entitats socials que es troben en la xarxa d'entitats registrades i col·laboradores.

Els aliments són recollits directament per entitats beneficiàries dels bancs d'aliments al mateix supermercat, de manera que no cal enviar-los al magatzem central.

Així es redueix el temps de lliurament i se'n facilita el consum immediat, la qual cosa també permet disminuir residus i consolidar una gestió més responsable dels aliments.

La Vanguardia, 7 de maig de 2015
www.lavanguardia.com/local/barcelona

En la restauració col·lectiva social

Parlem de restauració col·lectiva social per referir-nos al servei prestat en hospitals, escoles, menjadors d'empresa i presons. L'objectiu d'aquestes empreses és oferir un menú equilibrat, variat i saludable. En tots els casos estem davant del que es diu un client captiu, és a dir, la persona que rep l'aliment no té l'opció d'escollir l'establiment i, sobretot en el cas del menjador escolar, tampoc pot triar el menú.

L'avantatge quant al malbaratament alimentari és que el gestor sap per endavant el volum de comensals i pot afinar el nombre de racions, però les estadístiques ens confirmen que poques vegades s'aconsegueix no llençar aliments.

Les causes més habituals varien en funció del tipus d'institució:

- **Hospitals.** Encara que és als hospitals on hi ha més precisió sobre el volum de comensals i les seves particularitats, se sol llençar menjar perquè els interns no tenen gaire gana, o no estan d'humor per menjar o, simplement, no els agrada el menú que els ofereixen. És ben conegut el poc prestigi del menjar d'hospital, que acostuma a generar rebuig només de pensar-hi. Una altra causa és la manca de comunicació entre el departament d'admissions de l'hospital i el servei de restauració (a qui de vegades no s'informa de les altes dels malalts). El personal del centre també és usuari del servei de restauració de l'hospital. Les causes que motiven llençar menjar al menjador són les mateixes que en qualsevol menjador d'empresa: percepció dels plats com a poc atractius per part del comensal, falta de comunicació pel que fa a la quantitat d'assistents al menjador i oferta diversificada del menú. Als hospitals s'arriben a llençar cinc mil racions a l'any.
- **Empreses.** Als menjadors d'empresa és més difícil afinar el nombre de comensals i la seva opció alimentària perquè s'ofereix més d'una proposta de menú. La varietat és un aliat del malbaratament. Una altra de les raons per les quals es llencen aliments és que en tractar-se d'un bufet lliure, els comensals se serveixen més quantitat de la que són capaços de menjar. Es llença molta quantitat d'aliment servit als plats.

- **Escoles.** Als menjadors escolars les causes que motiven llençar menjar són: la neofòbia (refús a nous aliments per part dels alumnes) i la descoordinació entre direcció i menjador sobre el nombre d'infants que utilitzaran el servei de menjador. En el cas dels càterings escolars i d'empresa, en què s'elaboren plats en un centre de producció que no es troba a les instal·lacions i que s'han de transportar calents perquè no hi ha una mínima infraestructura de cuina al centre, tot el que no s'hagi consumit no pot ser redistribuït perquè s'ha trencat la cadena de fred.
- **Centres penitenciaris.** Encara que representen un volum poc significatiu de la població, als centres penitenciaris també hi ha malbaratament alimentari. Les causes són culturals —el menú que s'ofereix no sempre és adequat a les diverses opcions alimentàries dels interns— i logístiques —de la cuina central surten els contenidors amb les safates que se serviran a cada mòdul; aquestes safates es transporten en calent, de manera que es trenca la cadena del fred i, per seguretat alimentària, el que sobra s'ha d'eliminar—. A més, l'organització en mòduls afavoreix el malbaratament: a la cuina central s'elabora un 10 % més de menjar de reserva, per si els interns volen repetir. Logísticament és més àgil anar del mòdul a la cuina central que anar a buscar el que ha quedat de mòdul en mòdul. I encara hi ha una raó més que fomenta el malbaratament en els centres penitenciaris. De moment no té un nom exacte, però jo l'anomeno enuig. M'explico, els aliments aporten més que nutrients i sabors, són també un llenguatge, un idioma. S'utilitzen per expressar emocions. Per als reclusos, refusar els menús imposats pel centre pot ser una manera d'expressar la disconformitat amb la institució.

.....

Un exemple: L'estudi sobre el malbaratament alimentari que es va fer a l'Hospital Germans Trias i Pujol (Can Ruti) de Catalunya va comptabilitzar, en els tres mesos de recollida d'informació, cinc mil racions descartades sense risc. Es considera ració descartada sense risc la que no surt de la cuina de l'hospital o ha estat transportada amb garanties de temperatura controlada. Un cop acabat l'estudi, el malbaratament va baixar a la meitat. El fet de constatar el volum d'aliments que acabaven a les escombraries els va fer reflexionar, analitzar i millorar els sistemes de treball. El resultat va ser molt satisfactori.

.....

Però no tota la responsabilitat és de la restauració col·lectiva social... El client captiu acaba avorrit del gust dels plats i la varietat de propostes culinàries, tant a les empreses com a les escoles i als centres penitenciaris. En conseqüència, augmenta el refús dels menús programats.