

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

28

En els últims anys han sorgit els **grups de consum**, una de les moltes iniciatives solidàries que junt amb els bancs de temps, moviments en transició, monedes socials, horts col·lectius, etc. són fruit de la preocupació social pels temes socials i ambientals. A finals del 2014 existien a la Comunitat Valenciana almenys 60 d'estos grups, que intenten adquirir productes fora dels circuits convencionals de distribució.

Però què és exactament un grup de consum? Es tracta d'un grup de persones que, a fi d'eliminar els intermediaris i tractar directament amb el proveïdor local per a aconseguir així aliments de major qualitat i un millor preu, s'unixen per a comprar verdures, fruites, ous, mel, carn, formatge, etc. Es tracta sempre de productes ecològics, lliures de transgènics, plaguicides, herbicides i adobs químics, artesanals i naturals, justos, de temporada i de proximitat, en la mesura que siga possible. Este tipus de consum contribuïx a reduir les emissions de CO₂ lligades al transport d'aliments, a la conservació de les llavors autòctones, al manteniment dels sabors i la cultura gastronòmica tradicionals, i, a més, afavorix l'economia local.

Enllaços d'interés

- <http://hogares-verdes.blogspot.com.es/2015/01/grupos-ecoconsumo.html>
- <http://ecoalimentate.org.ar/grupos-de-consumo/que-es-un-grupo-de-consumo/>
- http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/09/22/valencia/1411407352_894062.html
- <http://sobiraniaalimentariapv.org/>
- <http://www.consumorussafa.org/>
- <https://grupoconsumopatraix.wordpress.com/>
- <http://www.yocomprozano.es/>

27

La centralitat del consum en les nostres societats és indiscutible. En els països més desenrotllats, els models d'ús dels recursos naturals continuen ignorant els límits biofísics del planeta. La transició cap a la sostenibilitat ha d'entendre's necessàriament com un canvi cap a estils de vida amb patrons de consum més sostenibles.

Són de gran interés i actualitat les conegudes com a *iniciatives comunitàries en sostenibilitat* (ICOS). Les ICOS busquen, a través de l'organització col·lectiva i voluntària, afrontar el consum de manera sostenible. Estes iniciatives constituïxen l'esforç col·lectiu de moltes persones que opten per organitzar-se i fer front de forma creativa al pic del petroli, al canvi climàtic, al consum desafortat, a les creixents desigualtats, desenrotllant en els seus pobles, ciutats o barris respostes saludables i resilents a estes qüestions, etc. Grups i cooperatives de consum agroecològic, comunitats en transició, bancs del temps, xarxes d'intercanvi, grups de criança, horts comunitaris, cooperatives d'energia, etc. són alguns exemples d'ICOS. Durant este mes anirem presentant-vos algunes d'elles en el «Tota pedra fa paret».

Enllaços d'interés

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

- <http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/cambio-global-espana-consumo.aspx>
- <http://opcions.org/es/blog/el-papel-de-las-iniciativas-ciudadanas-en-la-transformacion-social>

26

El 15 de març de 1962, el president John F. Kennedy va pronunciar, davant del congrés dels EUA, un discurs en què per primera vegada considerava els consumidors un element fonamental del procés productiu, i instava les institucions a prendre mesures per a protegir els seus drets. La constitució espanyola del 78 arreplega, en l'article 51, els drets dels consumidors. L'ONU, amb les "Directrius per a la protecció dels consumidors", reconeix estos drets a nivell internacional.

Entre estos drets figuren el de ser informats sobre el producte que comprarem, el de poder triar el que més ens interessa, el de que el que comprem no presente perills per a la nostra salut i seguretat, el d'obtenir una justa reparació dels danys patits a causa de la compra d'un producte defectuós, etc. Però com a consumidors també tenim obligacions, som responsables del que comprem o consumim. "L'hiperconsumisme" característic de la nostra societat és en gran part responsable de la crisi ambiental a què ens enfrontem, així com de molts dels problemes de salut (obesitat, hipercolesterolèmia, etc.).

Podem reduir el nostre consum comprant allò que realment necessitem i seleccionant segons criteris de salut i de medi ambient. Produir menys fems, comprar en el barri productes de temporada i de proximitat, reduir els envasos i embalatges, usar menys conservants i productes contaminants, etc. són accions individuals que milloraran la nostra qualitat de vida i contribuiran també a superar els problemes ambientals a què ens enfrontem.

Enllaços d'interés

- <http://www.ticambia.org/lineas-tematicas/itinerario/5-consumo-responsable>
- <http://www.ceaccu.org/legal/los-derechos-de-los-consumidores-y-usuarios-derechos-basicos-del-consumidor/>

25

Com sap el que pot menjar un adolescent al·lèrgic als cacauets quan ix a sopar amb els seus amics? Com pot saber una persona que desitja reduir el seu consum de sal, quin és l'aperitiu més recomanable? Com es pot garantir als consumidors l'origen de la carn que acaben de comprar?

Des del passat 13 de desembre l'etiquetatge de tots els aliments i begudes envasats ens ha d'aportar major informació nutricional i més clara i comprensible sobre el producte que adquirirem. Açò ha sigut gràcies a l'aplicació del nou Reglament Europeu (1.169/2011) de 25 d'octubre, el propòsit del qual és protegir la salut dels consumidors i garantir el nostre dret a la informació, perquè puguem prendre decisions amb coneixement de causa.

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

Quan compres un aliment o beguda envasat, molts són els canvis que pots verificar en el seu etiquetatge. Les etiquetes són més grans i llegibles, la informació sobre possibles al·lèrgens té major visibilitat (color distint, diferent tipus de lletra o negreta). Els elements nutricionals a declarar de forma obligatòria són: el valor energètic, els greixos, els greixos saturats, els hidrats de carboni, els sucres, les proteïnes i la sal. No obstant això, en els envasos de menys de 25 cm² de superfície, la informació nutricional no serà obligatòria, i en els envasos en què la superfície més gran siga inferior a 10 cm² tampoc no és necessari incorporar la llista d'ingredients. No obstant això, independentment de la grandària del paquet, sempre s'ha d'indicar el nom de l'aliment, la presència de possibles al·lèrgens, la quantitat neta i la data de durada mínima. Queden exempts de l'etiquetatge nutricional, de moment, les begudes alcohòliques que contenen més d'1'2% en volum d'alcohol i els aliments no envasats.

Enllaços d'interés

- <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:ES:PDF>
- http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/detalle/futura_legislacion.shtml
- http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-14-2561_es.htm

24

Este divendres 28 de novembre se celebra el Dia **sense compres**, una jornada mundial en què s'invita la població a no consumir. La finalitat de la jornada és denunciar l'actual model de producció i de consum, socialment i ambientalment insostenible, i promoure formes de consum alternatiu.

No es tracta de boicotejar botigues i comerços, sinó de reflexionar sobre el consum responsable de productes i si hi ha alternatives a un model que manté condicions de treball precàries en els països pobres, que esgota i destrueix els recursos naturals, que empobrix la població...

Per descomptat hi ha alternatives: el comerç just, la sobirania alimentària, els grups de consum local, les monedes socials, l'economia d'intercanvi, etc., en són algunes.

Com a consumidor/a pots apostar per altres models de consum més compromesos amb la societat i el medi ambient.

Enllaços d'interés

- <http://www.setem.org/site/es/comunitat-valenciana/>

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

23

Des de fa uns mesos, **Submon**, una plataforma formada per biòlegs, veterinaris, submarinistes, enginyers i educadors, ha posat en marxa a Barcelona les **cistelles de peix sostenible**, un projecte de custòdia marina de l'Àrea de Canyons del Maresme, que trasllada al mar l'esperit de les cistelles de fruites i verdures comprades directament a productors o cooperatives. L'objectiu del projecte és implicar el ciutadà en la conservació del medi marí, per mitjà de la seua opció de compra com a consumidor en poder elegir "peix de qualitat, de proximitat i peix amb tècniques artesanals, que provinga de la zona de custòdia i que l'explotació de la qual siga possible amb altres espècies, com els cetacis".

La custòdia marina és una estratègia per a preservar zones marines i s'establixen acords amb tots els implicats: institucions, sector pesquer, nàutic i turístic.

A més de la distribució de les cistelles de peix sostenible, Submon organitza també tallers gratuïts on els mateixos pescadors ensenyen a netejar, filetejar i cuinar el peix, i recorden que el peix no ve en filets, que cal respectar les vedes i que quan hi ha mala mar, no hi ha peix.

Enllaços d'interés

- <http://www.submon.org/es/>
- <http://blog.submon.org/2014/05/22/compra-peix-duna-pesqueria-sostenible-i-artisanal-i-col%E2%80%A2labora-amb-el-nostre-projecte-de-custodia-marina-de-l%E2%80%99area-de-%E2%80%9Ccanjons-del-maresme%E2%80%9D/>
- <http://blogs.elpais.com/el-comidista/2014/06/cestas-de-pescado-como-comer-del-mar-sin-esquilmarlo.html>

22

Fruites i verdures són aliments sans però també peribles. No obstant això, a més de menjar-ne fresques o en suc, tradicionalment s'han elaborat diferents tipus de conserves per a així poder disfrutar-ne durant tot l'any. Nispros, prunes, albercocs, cireres, maduixes, bresquilles, tomaques.... maduren a la primavera i a l'estiu i ens inviten a preparar compotes, melmelades, fruites en almívar, etc.

Preparar conserves casolanes és la millor garantia que consumim aliments sans i naturals fora de temporada, sense conservants, ni additius. I més, si les elaborem amb productes de l'agricultura ecològica, sense restes d'herbicides i plaguicides.

A més, és en esta època de l'any quan les fruites i verdures tenen els preus més baixos en el mercat. Si a estes raons afegim el plaer que per a tots els aficionats a la cuina representa l'elaboració de melmelades casolanes, no queda ja més que posar-nos "a la faena" i relaxar-nos elaborant melmelades, compotes, samfaines, etc.

Tria les verdures i fruites que preferisques, ben madures, fes-te amb un bon receptari tradicional, esterilitza alguns pots de vidre que tingues per casa i anima-t'hi. Disfrutaràs dels teus sabors favorits tot l'any i disposaràs d'un magnífic regal per a la família i els amics.

Enllaços d'interés

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

- <http://www.lectio.es/tasts/mermeladas.pdf>

21

El 15 de març de 1962, el llavors president dels EUA, John F. Kennedy, va anunciar els drets de tots els consumidors i va invitar a convocar este dia com el Dia Mundial del Consumidor. Però no va ser fins a 20 anys després d'este discurs, fins al 15 de març de 1983, quan es va celebrar per primera vegada este dia que suposa una crida d'atenció a tots els ciutadans, sobre la idea que l'únic consum "bo", és el consum responsable. Dos anys més tard, el 9 d'abril de 1985, l'Assemblea General de les Nacions Unides va fixar les directrius per a la protecció dels consumidors.

Per consum responsable entenem l'elecció dels productes i servicis, no sols basant-se en la seua qualitat i preu, sinó també pel seu impacte ambiental i social, i per la conducta de les empreses que els elaboren.

Com a consumidor/a tens poder d'elecció. Si optes per ser un consumidor responsable, tin en compte el següent:

- Consumix menys: abans de comprar qualsevol cosa, pensa si realment la necessites.
- Quan estigues decidit/ida a comprar alguna cosa, pensa en les matèria primeres de què està feta, en la manera en què el seu procés de producció afecta el medi ambient, i si s'ha fabricat de forma justa i ètica.
- Informa't sobre l'empresa que ha produït l'article que compraràs, és una empresa socialment responsable? Posseïx l'article algun segell de garantia ambiental?
- Abans de comprar, pensa en els residus i en el fem que genera el producte que compres, és reciclable? Una vegada usat, com te'n desfaràs?
- Evita sempre els productes d'usar i tirar.

Enllaços d'interés

- <https://www.youtube.com/watch?v=rnmtVbmWTKc>

20

Segons l'Agència Internacional de l'Energia (AIE) durant l'any 2013 s'han consumit cada dia al voltant de 90 milions de barrils de petroli, triplicant-se així la demanda que hi havia fa només 50 anys (en 1965 la demanda de cru era de 30 milions al dia).

Mentres en els països occidentals la crisi, la frenada de les activitats industrials i el consum, així com les polítiques d'eficiència energètica implementades per governs i empreses, han suposat una reducció de la demanda, el consum mundial de petroli ha continuat creixent per l'enorme demanda dels països emergents.

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

Sabem que el petroli és l'agent que provoca major deteriorament al nostre planeta, la seua combustió genera gasos d'efecte d'hivernacle, la seua extracció implica abocaments que contaminen aigües i terres, el seu trasllat sempre implica grans riscos... no obstant això, la nostra vida quotidiana està basada en estos productes.

Penses que podries viure sense comprar productes envasats com la llet o la pasta de dents, sense paper higiènic, sense tindre mòbil o càmera de fotos, sense televisió ni ordinador.....?

El documental **Un any sense petroli mostra** en clau d'humor les peripècies d'una família "a dieta" de petroli durant tot un any. L'aventura no és fàcil per a esta família de quatre membres. La problemàtica ambiental s'aborda com si d'una recepta de cuina es tractara, mostrant-nos els passos que cal seguir i els productes que cal evitar per a no perjudicar el nostre entorn. D'una manera divertida i amena, **Un any sense petroli** ens invita a reflexionar sobre les causes més quotidianes del canvi climàtic, proposant-nos senzilles solucions a l'abast de les nostres mans.

Enllaços d'interés

http://www.iea.org/publications/freepublications/publication/WEO2013_Executive_Summary_Spanish.pdf

<http://www.divxonline.info/pel-lícula/4611/Un-ano-sin-petroleo/>

19

N'hi ha prou amb obrir l'armari de la neteja de la nostra casa per a adonar-nos de la gran quantitat d'estos productes que utilitzem. Disposem de detergents i sabons para cada un dels electrodomèstics que tenim a la cuina, per als vidres, el sòl, el greix, els banys, amoníac, lleixiu, ceres... tots diferents però tenen una cosa comuna: que són poc saludables i que respecten poc el medi ambient. En realitat les nostres llars poden estar més contaminades fins i tot que l'exterior, perquè s'hi poden trobar substàncies tòxiques com ara compostos orgànics volàtils procedents de pintures, vernissos, ambientadors, productes de neteja... benzé, ftalats, xilé, bisfenol A, plom, arsènic, etc. Este còctel de substàncies és perillós, no sols per a nosaltres sinó per a tot el medi ambient.

En este sentit, un informe publicat per l'OCU en 2013 revela que els detergents per a llavaplat són en general poc respectuosos amb el medi ambient. De 13 detergents analitzats per l'OCU, 12 suspenen i només un arriba a una qualificació "d'acceptable" ambientalment. Elements com ara els fosfats, els fosfonats o policarboxilats continguts en estos detergents, són contaminants i poc biodegradables. També solen contindre zinc, sulfat de zinc, perfum... ingredients que repercutixen negativament en les aigües i en el medi marí. Amb tota seguretat trobaríem els mateixos contaminants en molts altres productes de neteja.

Llavors, què podem fer nosaltres a la llar per a no impactar tant sobre el medi ambient quan netegem?:

- Limita tot el possible la quantitat de productes de neteja que utilitzes; dos o tres d'estos són suficients per a mantindre la higiene de la llar. Si són ecològics, molt millor.
- Incorpora alguns dels productes que tradicionalment s'han utilitzat en neteja domèstica:

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

- Vinagre: desinfecta, desincrusta i elimina la calç, a més netaja la ceràmica, el vidre, els sòls, etc.
- Llima: és un gran desinfectant.
- Bicarbonat sòdic: posseïx qualitats desodoritzants i suavitzants.
- Aigua oxigenada: és un poderós desinfectant .
- Evita els ambientadors artificials. Pots posar sobre els radiadors aigua amb cardamom, clau o canella en brut.
- Posa plantes a casa, ajuden a descontaminar l'aire de la casa.

Enllaços d'interés

- <http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/limpieza>
- <http://www.ocu.org/tecnologia/lavavajillas/informe/detergentes-para-lavavajillas-pastillas-todo-en-uno>

18

L'any 2003, l'Institut Espanyol d'Oceanografia (IEO) va redactar un informe que arreplegava dades alarmants sobre els nivells de mercuri trobats en espècies com la mussola, el peix espasa, el lluç de riu o la tonyina roja. Este informe va ser publicat pel Ministeri de Sanitat l'any 2011 i incorporava la recomanació de no consumir estes espècies a dones embarassades, lactants i menors de tres anys.

Feia anys que l'organització ecologista **Oceana** exigia esta informació perquè la perillositat del mercuri és ben coneguda des dels anys 60, quan es va saber de la connexió entre el mercuri i una rara malaltia neurològica que afectava moltes persones de la ciutat japonesa de Minamata. No obstant això, el mercuri s'ha continuat usant en productes, processos i indústries i no ha sigut fins al 2013 quan 140 països han arribat a un acord global, la convenció de Minamata, per a reduir el seu ús progressivament.

A Espanya, els nivells de mercuri presents en la població són alts i s'incrementen amb l'edat, cosa normal ja que el mercuri va acumulant-se en l'organisme. La major aportació procedix del consum de peix. Tots els peixos i mariscos contenen mercuri, però són els peixos grans els que n'acumulen més quantitat perquè es mengen altres peixos que al seu torn l'han absorbit i viuen més temps.

Un bon consell per a evitar la contaminació per mercuri sense renunciar a tots els beneficis que ens oferix el consum de peix (àcids omega-3, proteïnes, vitamines...) és limitar la quantitat de peix espasa, mussola, tonyina roja i lluç de riu, sobretot les dones embarassades i els xiquets menuts, i combinar-los amb altres peixos blaus de grandària xicoteta com les anxoves, arengs, cavalles, sardines, aladrocs, etc.

Enllaços d'interés:

- <http://oceana.org/es/eu/que-hacemos/mas-proyectos/contaminacion-por-mercurio/prensa-e-informes>

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

- <http://www.aesan.msc.es/>
- http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/rincon_consumidor/subseccion/mercurio_pescado.shtml

17

Espanya és el sext país de la Unió Europea que més menjar malgasta: 7'7 milions de tones, segons indica la Comissió Europea. Cada llar espanyola malbarata a l'any 76 quilos d'aliments, segons les dades arreplegades per l'estudi sobre el malbaratament d'aliments en les llars.

Comprar més del que necessitem, no tindre en compte la data de caducitat dels aliments, trencar-ne la cadena de conservació o no saber com utilitzar "les sobres", són algunes de les causes d'este balafament per part del consumidor.

Hem de ser molt conscients que tirar menjar és irracional. En l'àmbit social, no hem d'oblidar que moltes persones no tenen garantida una alimentació suficient. Quant a les repercussions ambientals, la producció dels aliments suposa l'emissió de gasos d'efecte d'hivernacle a l'atmosfera, l'ocupació de terres, elevats consums d'aigua i productes fitosanitaris (a vegades altament contaminants), etc., tot això té efectes econòmics directes.

Per a les pròximes festes nadalenques, vos recomanem el llibre de cuina *Reciclatge i alta cuina*. Un llibre que aporta un bon nombre d'idees per a malbaratar menys menjar i reduir els residus en la cuina. El cuiner Alex Mújica ens proposa divertir-nos en la cuina creant nous plats, moderns i actuals, a partir de les sobres de menjar que tinguem en la nevera. Hi ha receptes tan suculentas com les Trufes de foie amb xocolata i ametles, realitzades a partir de les restes del paté de foie, o el Risotto de calamarsos, elaborat amb els calamarsos en la seua tinta que van sobrar del sopar. I, com no hi ha menjar que es pree sense postres, la Llesca amb ou de Xixona amb sorbet de cava o la Terrina de compota de fruites amb gelat de vainilla faran les delícies del nostre paladar sense necessitat de comprar nous aliments.

A propòsit del menjar i el reciclatge, en un dels enllaços que et recomanem, pots trobar el receptari *Recicla la teua cuina*, elaborat a partir dels tallers realitzats per cuineres navarresos en el marc de la 3a Edició de la Setmana Europea de Prevenció de Residus.

[Enllaços d'interés](#)

http://www.hispacoop.es/home/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=279
<http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/A68AB985-D5B4-431F-AC7D-EF4C7F8151E5/206741/Recetario.pdf>

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

16

S'acosta Nadal, unes festes que suposen, per a la majoria de nosaltres, un temps per a retrobar-nos amb la família i els amics, per a disfrutar de les nostres aficions, per a llegir, viatjar, descansar... Però també és un moment en què es dispara el consum. Cal recordar que el consum és un element clau de molts dels problemes ambientals actuals.

No obstant això, a l'hora de consumir sol haver-hi una alternativa respectuosa amb el medi ambient i els drets humans. Per això, de cara a este Nadal, hem de prendre consciència de la importància de les nostres decisions de consum, per la seua repercussió en l'escassetat de recursos, en la contaminació, en els drets laborals i drets humans, etc. És necessari que desenrotllem actituds crítiques cap al model de consum lligat a Nadal. Per a això, vos proposem que reflexioneu sobre el vostre model de consum, que vos pregunteu com s'han elaborat els productes que pensem comprar: costos ambientals i socials, situació laboral dels productors, explotació infantil..., i que tingueu en compte els nostres suggeriments:

- Evita les compres compulsives. Reflexiona abans d'adquirir qualsevol cosa i compra-ho només si ho necessites.
- En els menjars i sopars nadalencs, consumix sempre que pugues aliments de procedència ecològica i/o de comerç just, opta pels productes frescos i de temporada, compra'ls en el teu barri, cuina'ls i presenta'ls tu mateix a la taula, disfrutaràs del plaer de la bona taula, estalviaràs i et sentiràs millor... I no t'excedisques amb el menjar i la beguda, guanyaràs en salut.
- Quan hages de fer un regal, tria objectes que no danyen el medi ambient i que no utilitzen el treball infantil. Recorda que és més adequat un regal que tinga una vida molt llarga. Tin en compte que pot ser una bona elecció i, per descomptat, quasi sempre més sostenible, la compra d'objectes de segona mà. Opta pels jocs que motiven l'exercici i l'enginy i evita els joguets bèl·lics i sexistes. Sempre és molt millor un joguet educatiu, un llibre, música, una entrada per al cine o el teatre, un menjar en un restaurant alternatiu, la subscripció a una ONG o a una revista, etc. També pots regalar quelcom fet per tu mateix.

Enllaços d'interés

http://www.wwf.es/colabora/participa/navidad_responsable/
<http://www.greenpeace.org/espana/es/Blog/diez-consejos-para-una-navidad-sostenible/blog/31965/>
http://www.ecodes.org/archivo/proyectos/archivo-ecodes/pages/ecologia_practicable/navidad.html

15

Compartir els béns en compte de posseir-los és el que ens proposa l'anomenat consum col·laboratiu. El consum col·laboratiu reinventa les formes tradicionals de compartir,

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

intercanviar, prestar, i regalar redefinint-les gràcies a les tecnologies modernes i a les comunitats. L'actual crisi econòmica està afavorint el sorgiment d'un moviment que prima l'accés als béns materials que necessitem davant de la propietat. Em compensa comprar un cotxe que romandrà gran part del temps aparcats? Té sentit adquirir una segona residència que només podré disfrutar durant 30 dies a l'any? Consum col·laboratiu, economia de col·laboració o economia de l'accés, descriuen este moviment que s'estructura entorn de tres sistemes:

Sistemes basats en productes. Es paga pel benefici d'usar un producte, però sense comprar-lo ni tindre'l en propietat. Coneixem exemples com les llavadores compartides, el *carsharing*, el valenbici, etc.

Mercats de redistribució. Es redistribuïxen els béns usats o adquirits des d'on no es necessiten a on sí es necessiten i per qui els necessita. Per exemple, els mercats d'intercanvi i de segona mà, l'intercanvi de cases, etc.

Estils de vida col·laboratius. Persones amb interessos comuns s'unixen per a compartir o intercanviar béns menys tangibles com a temps, els espais, els servicis, etc. Horts compartits, bancs de temps, monedes alternatives, *couchsurfing*, etc. són exemples d'estos intercanvis de béns no tan materials.

El consum col·laboratiu comporta un compromís amb l'ús sostenible dels recursos, que pot reduir l'empremta ecològica i els impactes i pressions sobre els recursos i ecosistemes del planeta. A més, al no implicar la propietat dels béns sinó només l'accés a estos, estalvia diners i participes d'una economia social alternativa i viable.

Enllaços d'interés:

<http://www.consumocolaborativo.com/>

14

El rebutj és la pràctica de tornar al mar les captures no desitjades. Actualment, els rebutjos són legals en totes les pesqueries de la UE i el peix rebutjat no es té en compte en la quota. Actualment, els pescadors espanyols tiren a vegades per la borda, ja morts o ferits, quasi la mitat dels animals que capturen. Este peix, que és susceptible de ser consumit, és rebutjat entre altres raons perquè els peixos capturats no han arribat a la talla de maduresa mínima que exigix la normativa, o perquè se sobrepassa el nombre de peces de cada espècie que es poden capturar d'acord amb la normativa europea de quotes. Moltes vegades, estes captures són degudes a l'ús de mètodes de pesca no selectius, com ara la pesca d'arrossegament, de manera que les espècies no objectiu o no comercials capturades es tornen al mar, mortes o amb poquíssimes probabilitats de sobreviure.

Els totals admissibles de captures (TAC) són límits **de captures establits** per a les poblacions **de peixos més comercials**. Els proposa la Comissió, basant-se en els **dictàmens científics sobre** l'estat de les poblacions, i els aprova el Consell de Ministres de Pesca. No obstant això, per a garantir la viabilitat econòmica de les activitats pesqueres a curt termini, a vegades les quotes establides superen les que recomanen els dictàmens científics. Amb la intenció de frenar la sobreexplotació, d'evitar la desaparició d'algunes espècies i d'apostar per pràctiques de pesca selectives i per un consum sostenible, fa aproximadament un any va nàixer la campanya *Ni un peix per la borda*. Moltes ONG mediambientals, polítics, xefs, ciutadans anònims, etc., han

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

donat suport obertament a esta campanya, que finalment ha donat el seu fruit. Una nova llei europea, que governarà els nostres mars almenys la pròxima dècada, arreplega l'obligació de portar a port almenys el 95% de les captures. No s'ha arribat a una prohibició total dels rebutjos, però la nova llei ha de reduir de forma massiva la deixalla que hui està causant que 1,7 milions de tones de peixos es tiren cada any per la borda a Europa. La nova Política Pesquera Comuna (PPC) insta la UE a posar fi a la sobrepesca i reconeix que els pescadors tradicionals mereixen ajuda addicional i accés a les quotes de pesca.

I nosaltres, què podem fer?

Com a consumidora o consumidor, exigix peix sostenible. Llig l'etiquetatge i tria sempre peix de temporada procedent del nostre litoral. Quan siga possible, compra productes procedents de la pesca artesanal o d'arts menors, i recorda que hui en dia està en risc la supervivència de moltes espècies.

Enllaços d'interés:

- <http://www.niunpezporlaborda.org/campana/>
- http://ec.europa.eu/fisheries/cfp/index_es.htm

13

El passat 24 d'abril, un edifici de 8 plantes de Bangla Desh es va afonar i va esclafar més de 1.000 persones. En este edifici, al voltant de 3.000 treballadores i treballadors pedalejaven en les seues màquines de cosir de sol a sol. Un mes abans, i també a Bangla Desh, 112 persones van morir en l'incendi d'una fàbrica tèxtil.

Estes dos tragèdies ens recorden les penoses condicions de seguretat en què treballen milers de persones en el món, moltes fabricant roba per a marques ben conegudes per nosaltres. I no sols no es respecten les condicions de seguretat, sinó tampoc les ambientals.

Campanya Roba Neta (CRN) és una xarxa internacional d'ONG, sindicats i organitzacions de persones consumidores que, des de fa anys, treballen per a dignificar les condicions en què milions de persones cusen en països pobres per sous míseros i en condicions precàries (o directament insegures), així com per a reduir l'impacte de la producció tèxtil sobre el medi ambient.

Com a persones consumidores que som, en les nostres mans està emprendre accions que porten a una millora en les condicions laborals dels treballadors del sector tèxtil:

- Comporta't com un consumidor crític.
- Informa't sobre les polítiques i els codis de conducta de les empreses. Pots intentar comprovar si estos codis fan referència als principis de l'Organització Internacional del Treball.
- Fes totes les preguntes que consideres oportunes en les botigues on compres la roba, per exemple: "on s'ha fabricat la peça?", "coneixen les condicions de treball de la fàbrica?", "saben quant es va pagar a les persones treballadores per produir-la?", "la marca té un codi de conducta?", etc.
- També pots sol·licitar informació a les empreses productores, per demostrar que als consumidors ens preocupa l'origen dels seus productes.

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

- Dóna suport a les campanyes i accions puntuals de pressió i denúncia i, per descomptat, implica-t'hi.

Enllaços d'interés:

- <http://www.ropalimpia.org/es/>
- <http://www.nosandblasting.org/index.php>
- <http://www.cleanclothes.org/>
- <http://www.nosandblasting.org/index.php>

12

Hui dimecres, 5 de juny, se celebra el Dia Mundial del Medi Ambient, enguany sota el lema **Pensa. Alimenta't. Estalvia**. Esta campanya pretén donar a conèixer l'impacte que tenen les nostres decisions en temes d'alimentació, la relació de la producció alimentària sobre el medi ambient i com prendre estes decisions ben informats.

La FAO estima que 1/3 de la producció alimentària destinada al consum humà o el que és el mateix 1.300 milions de tones de menjar, es perd o és rebutjat. Açò significa que s'utilitzen en va enormes quantitats de recursos (aigua, sòl, llavors, adobs, treball, etc.) i s'emeten en va enormes quantitats de gasos d'efecte d'hivernacle per a la producció d'aliments que es perden o malgasten. Al mateix temps, una de cada set persones del planeta passa fam i més de 20.000 xiquets de menys de 5 anys moren de fam cada dia.

En els països industrialitzats, els aliments es malgasten de manera significativa en l'etapa del consum final en les llars. Per tant, pot reduir-se augmentant el nivell de sensibilització de les indústries alimentàries, els venedors minoristes i els consumidors.

Opta sempre que pugues per aliments de temporada, produïts en llocs pròxims i de forma ecològica, perquè la seua repercussió sobre el medi ambient és menor.

Enllaços d'interés:

- <http://www.unep.org/spanish/wed/theme/>
- <http://www.thinkeatsave.org/es/>
- <http://www.fao.org/docrep/016/i2697s/i2697s.pdf>

11

Hui dijous 9 de maig celebrem el Dia Internacional del Comerç Just, una jornada que ens

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

recorda anualment que hi ha una forma de comprar molt més solidària que “l'estàndard”.

El comerç just és un moviment que busca canviar les formes de produir, de comercialitzar i de consumir perquè el món siga un lloc més humà i sostenible. Diversos són els principis que el definixen:

- Condicions laborals i salarials per als treballadors adequades, que els permeten viure amb dignitat.
- No a l'explotació laboral infantil.
- Igualtat entre els hòmens i les dones.
- Respecte al medi ambient. Els articles es fabriquen a través de pràctiques respectuoses amb l'entorn en què es produïxen.

Café, cacau, cotó, sucre, aperitius, artesanía, etc. són productes que podeu trobar en els punts de venda de comerç just. Hi podreu conèixer la cultura d'altres contextos, reflexionar sobre els límits del sistema de consum actual i practicar un consum responsable.

Som nosaltres, els consumidors, els qui a través de les nostres decisions de compra, podem promoure un canvi positiu, unes relacions comercials més justes amb els països del sud i que cada dia més persones treballen i visquen d'una forma digna.

Enllaços d'interés:

- <http://www.intermonoxfam.org/es/que-hacemos/comercio-justo>
- <http://comerciojusto.org/que-es-el-comercio-justo/>
- <http://www.sellocomerciojusto.org/es/participar/campanhas.html>
- <http://www.setem.org/site/es/navarra/dia-internacional-del-comercio-justo>

10

Si hi ha una dates especials en el mes de desembre, són Nadal. reunions familiars, il·luminació nadalenca, sopars d'empresa, intercanvi de regals, etc. són alguns dels esdeveniments que tenen lloc en estes dates.

Evitar consumir durant estos dies és pràcticament impossible. No obstant això, com a consumidors, tenim el poder de decidir quins productes adquirir, com, on i quan. De nosaltres depén consumir de manera responsable, sostenible i solidària, intentant ressaltar altres valors més importants.

Des de la teua taula pots contribuir al consum d'aliments saludables, saborosos i que no

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

generen els mínims impactes en les persones o en el medi. Et suggerim el següent:

- Planifica't la compra, calcula bé el menjar que necessitaràs i recorda que “sempre en sobra”.
- Intenta consumir productes locals, frescos i de temporada.
- Opta per la gastronomia tradicional. Recupera antigues receptes familiars, pots experimentar introduint-hi nous sabors... contribuiràs a mantindre el medi i la cultura tradicional.
- Evita els productes sobreenvasats i que vinguen des de molt lluny: impediràs residus i emissions de CO₂.
- Recorda que els productes del comerç just garantixen un salari just als llauradors i productors, eviten l'exploració infantil i fomenten la igualtat entre hòmens i dones i també el respecte al medi ambient.

Enllaços d'interés:

http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes/buenas_practicas_navidad_hv_tcm7-13438.pdf

http://www.crana.org/themed/crana/files/docs/192/030/ecofiestas_hogar_castellano.pdf

http://www.setem.org/media/pdfs/SETEMCV_Guia_VLC_CR_CRISI_2012.pdf

9

Durant estes festes solem fer i rebre regals. La publicitat ens anima a comprar, ens ven “l'últim”, “el millor”, “el que necessitem”.

Des de Tota Pedra Fa Paret enguany et proposem que penses en regals diferents, que sigues crític amb la publicitat i orientes les teues compres tenint en compte valors importants com ara la solidaritat, l'amistat, la justícia social, el medi ambient, la igualtat...

- Pensa sempre en la necessitat i els gustos de la persona complimentada.

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

- Tria regals senzills, naturals i evocadors, com ara l'oli d'oliva o la mel. Agraden a tot el món.
- Regala experiències, entrades per a anar al cine, un museu, el teatre, la subscripció a una revista, un sopar, un passeig, etc.
- Amb un poc de creativitat, pots fabricar o elaborar tu mateix el regal.

Quan regales joguets...

- Tin en compte que per als menuts l'important és el joc i no el joguet.
- Adquirix joguets artesanals que estimulen la creativitat i entre els jocs d'ordinador tria'n els educatius.
- Intenta que siguin de materials biodegradables.
- Intenta que no siguin joguets sexistes o bèl·lics.

Enllaços d'interés:

<http://www.intermonoxfam.org/es/page.asp?id=1>

http://www.ecologistasenaccion.org/IMG/pdf_triptico_bn_consumoresponsable_ecologistasenaccion.pdf

8

Tornar al treball suposa també reprendre els bons hàbits en alimentació, organitzar la cistella de la compra i programar un menú cada setmana. Els consells per als pròxims dies vos ajudaran a aconseguir una alimentació sana, justa i sostenible.

Consumix aliments locals, cultivats en les proximitats del teu lloc de residència, reduiràs l'impacte causat pel transport i contribuiràs a mantindre viu un medi rural en la contornada de la teua ciutat.

Sabies que hi ha aliments que gasten en producció i distribució més energia de què aporten? S'anomenen *petroaliments* i contribueixen de forma important al canvi climàtic. Revisa la teua llista de la compra i tracta d'evitar-los.

Enllaços d'interés:

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

http://www.ecologistasenaccion.org/IMG/pdf_cuaderno_17_agroecologia.pdf

<http://www.ucm.es/info/soberania.alimentaria/PETROALIMENTOS.pdf>

http://www.llavorsdaci.org/Castellano/Actualidad/Actualidad_Noticias.html

7

Com a persona consumidora, pots afavorir una agricultura més respectuosa amb el medi ambient adquirint productes ecològics de temporada, són més sans, saborosos i a més t'assegures que són frescos i s'han collit madurs.

Consumir aliments de temporada no vol dir que la nostra alimentació siga poc variada, recorda que en cada època de l'any hi ha diversos aliments i el nostre cos està adaptat a esta estacionalitat des de fa milers d'anys.

Enllaços d'interés:

<http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/la-agricultura-ecologica/>

<http://www.consumoresponsable.org/actua/alimentacion/agriculturaecologica>

<http://www.caecv.com/>

<http://www.esderaiz.com/buenas-practicas/>

6

Una alimentació sana i equilibrada ha de ser per a nosaltres una prioritat. Utilitza el temps adequat a fer la compra i cuinar. Prioritza les botigues de barri i mercats locals sobre les grans superfícies, i no oblidis que sempre són més saludables les receptes tradicionals que els aliments precuinats.

Coneixes els CCC o canals curts de comercialització? Són aquells que permeten una relació més directa entre persones productores i consumidores. Els CCC reduïxen el personal intermediari i permet que els agricultors i agricultores reben un preu just pels seus productes i que les persones consumidores accedisquen a aliments més barats i de major qualitat.

Enllaços d'interés:

<http://revistasoberaniaalimentaria.wordpress.com/2012/01/28/canales-cortos-de-comercializacion-un-elemento-dinamizador/>

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

http://www.ecologistasenaccion.org/IMG/pdf_cuaderno_17_agroecologia.pdf

5

Evita la compra d'organismes modificats genèticament, coneguts vulgarment com transgènics, ja que el seu ús implica greus riscos socioeconòmics, per a la salut de les persones i el medi ambient. Recorda que en agricultura i ramaderia ecològica no està permès l'ús de transgènics ni els seus derivats.

En la UE, els transgènics utilitzats per a alimentació humana són fonamentalment algunes varietats de dacsa i soja. La dacsa, la soja o els seus derivats industrials estan presents en més del 60% dels aliments transformats, des del xocolate fins a les creïlles fregides, passant per la margarina i els plats preparats.

4

La volta al col·le dels teus fills i filles suposa importants gastos per a la família: llibres, material escolar i de papereria, roba i calçat, etc.

Pots reduir els gastos escolars amb la reutilització de llibres: consulta els teus amics, amigues, companys i companyes de treball, és possible que disposen d'alguns dels llibres que els teus fills i filles necessiten.

En l'actualitat molts col·legis disposen de mercats ambulants on comprar i vendre llibres de text de segona mà en bones condicions. Comprova si en l'escola dels teus fills s'organitza algun. Així mateix, també pots trobar iniciatives per a l'intercanvi de llibres en internet.

Enllaços d'interés:

<http://www.changebook.es>

3

El començament d'un nou curs escolar suposa un bon moment per a conscienciar els teus fills sobre la importància de respectar el medi ambient.

A l'hora d'adquirir el material de papereria, aposta per les llibretes de paper reciclatge i ecològic, és el que més garanties té de respecte al medi ambient.

Tin en compte que substituir 1 tona de paper normal per 1 tona de paper reciclatge estalvia 1'8

Bones pràctiques per a fer un consum responsable

tones de fusta i 13 tones d'aigua.

Enllaços d'interés:

<http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Agenda21/Catalogo/Guiareducirresiduos.pdf>

<http://www.bizkaia21.net/interior.asp?idpagina=63&idioma=ca>

2

Compra només la quantitat de productes que necessites i sempre que siga possible adquireix-los a granel.

Sabem que: quasi mil milions de persones passen fam tots els dies.

Enllaços d'interés:

Combatre el canvi climàtic des de la llar, Generalitat Valenciana,
<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=59307&idioma=C>

<http://www.un.org/es/sustainablefuture/about.shtml>

1

Hui, dia 8 de juny, se celebra el Dia Mundial dels Oceans.

No consumisques "Pezqueñines", respecta les talles mínimes i contribuiràs a la renovació dels recursos marins.

Els oceans són font de recursos, però estos poden arribar a esgotar-se.

Enllaços d'interés:

FROM

<http://www.from.es>