

EL REpte SETMANAL DE CAL GANXO

10 IDEES A FER UNA COMPRA MÉS SOSTENIBLE

Què és la compra sostenible??

T'agradaria respectar més el medi ambient però no saps com? Pots començar a canviar alguns hàbits a l'hora de fer la compra. Si segueixes unes senzilles pautes, el planeta t'ho agrairà.

No ens estem portant gens bé amb el planeta, i últimament ho hem pogut comprovar encara de més a prop. Per no contribuir a fer més gran aquest problema, ens hem de fixar en la manera com comprem:

- Què comprem?
- Com està envasat?
- Què en fem després?

El deixem 10 idees per a facilitar-te la feina a l'hora de fer una compra sostenible i tenir cura del planeta.

1. Evita l'ús del plàstic



Intenta consumir menys plàstic en qualsevol de les seves formes sempre que puguis:

- Comença per dir no a les bosses tractant de portar amb tu un cistell, un carro, bosses de tela o bosses que ja tinguis a casa i puguis reciclar.
- Segueix la lluita comprant sense envasos i optant per productes frescos sense plàstic: pomes envasades amb safata de porexpan i plàstic? Fruita pelada en envàs de plàstic? Enciam embossat?

Amb la nova situació de COVID, recorda que a nivell sanitari és aconsellable rentar la fruita amb aigua i unes gotes de lleixiu tant si les compres a granel com envasades, tant per tant, reduïm el plàstic de safates i embolcalls!

Webs d'interès on consultar i aconseguir consells: <https://vivirsinplastico.com/>

2. Escull el vidre enlloc de llaunes o plàstic



El plàstic i les llaunes són d'un sol ús i els seus components són recursos no renovables:

- El plàstic ve del petroli
- Les llaunes d'alumini són produïdes a partir de la bauxita que per extreure-la desforesten grans àrees de la selva amazònica.

La bona notícia és que gairebé tot el que ve enllaunat, com la tonyina, els espàrrecs o les begudes, també es ven en flascons de vidre, que poden reutilitzar-se o reciclar-se el 100%.

3. Compra a granel



Si pots comprar alguna cosa a granel, fes-ho. Ja siguin fruites, fruits secs, cereals o fins i tot detergent de rentaplats.

- No agafis les bosses d'usar i llençar, sinó que porta de casa els teus propis envasos:
- Pots de vidre
- Bosses de tela
- Carmanyoles

La majoria de les botigues ja estan adaptades per acceptar els envasos que portes des de casa. Això sí que és pensar en la sostenibilitat.

I no patiu, ja que les botigues de venda a granel estan duent a terme totes les mesures adequades per tal de garantir les normatives sanitàries amb el covid.

4. Compra productes de proximitat



Els productes de proximitat són aquells que són de temporada i han estat conreats o produïts prop d'on són finalment venuts. En el cas de les fruites i les verdures, resulta molt evident: són de la regió i són les de temporada (no conreades en hivernacles al llarg de tot l'any).

Per la proximitat, de vegades són coneguts també com “de quilòmetre 0”. Aquests serien els que han estat produïts en un entorn més proper, i en que la distància entre la producció i el consum és mínima.

5. Compra productes de temporada



Hem de conèixer bé on vivim i el producte que es conrea, per a menjar allò que en aquell moment trobem al camp. Si volem comprar productes que no són de temporada ens els portaran des de l'altra punta del país/món i l'emissió de gasos a l'atmosfera serà imparable.

[Fruites de temporada](#)

[Verdures de temporada](#)

6. Evita el malbaratament alimentari



El primer que hem de tenir en compte per a ser sostenibles és consumir el menys possible. Això implica evitar comprar coses que no necessites o, en aquest cas, quantitats de menjar que saps del cert que et serà impossible acabar-les abans que es posin dolentes. Per a això, intenta planificar bé la teva compra per no haver de llençar res, fent per exemple un menú setmanal.

7. Llegeix les etiquetes



A banda comprendre si un producte és sa o no, llegint l'etiqueta pots trobar informació sobre si és més o menys sostenible.

T'indiquen entre d'altres:

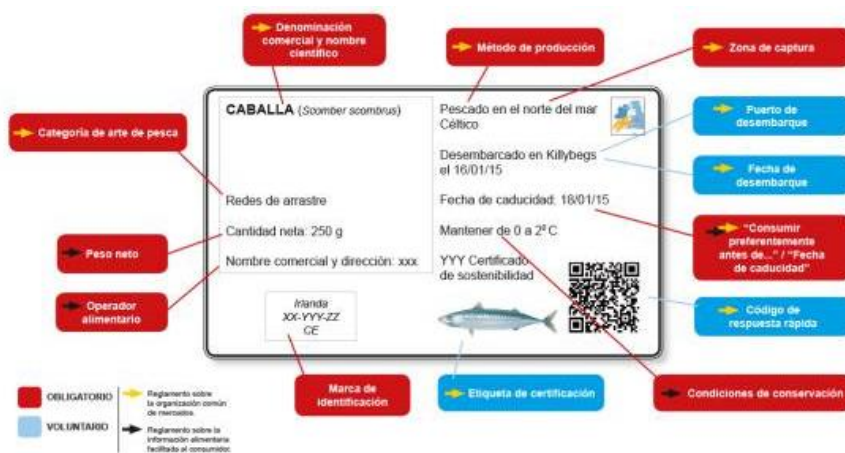
- El país d'origen
- Els ingredients
- Informació nutricional

8. Menja més aliments d'origen vegetal i menys d'origen animal



El ritme de producció de la indústria càrnica és insostenible. Hi ha exemples del seu impacte en el medi ambient en àrees com el Golf de Mèxic, on els residus que genera l'activitat grangera a tal escala tenen un dany en una zona morta, on amb prou feines hi ha vida, al mar.

9. Menja peix sostenible



Any rere any vam acabar amb els nostres propis recursos pesquers i ens vam quedar amb els de països que, sovint, estan en vies de desenvolupament. A la nostra butxaca li surt barat però, a la planeta, extremadament car.

A més, tampoc pesquem de la forma més respectuosa: el mètode més usat és per pesca d'arrossegament, una tècnica que destrueix els fons marins i que, a més, pesca un 40% d'espècies no desitjades que després acaben descartant.

Demana-la a la peixateria l'etiqueta o pregunta si té el segell MSC, que certifica que aquesta lluç o aquesta verat han estat pescades de forma sostenible.

Per saber-ne més, consulta la [Guia de Consum Responsable de Peix i Marisc de WWF](#).

10. Demana al teu supermercat de confiança que sigui més sostenible



Els consumidors tenim una gran responsabilitat amb el planeta a l'hora de triar què i com comprar. No obstant això, els supermercats poden marcar una gran diferència implementant mesures que siguin respectuoses amb el planeta. Compra allà on consideris que es prenen seriosament la cura de l'entorn i es preocupen per oferir un servei i uns productes cada vegada més sostenibles. Informa't i alça la veu perquè el teu supermercat apliqui unes polítiques més sostenibles. Cada petit gest del consumidor compta.