

ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

Tot i que l'alimentació és una de les nostres necessitats bàsiques es fa cada cop més evident que no ens podem alimentar a qualsevol preu, sacrificant la nostra salut i la del medi ambient. La modernització de la producció agrícola i ramadera ha incrementat la productivitat i proporciona aliments suficients però amb un major consum d'energia, fertilitzants o pesticides, i generant més residus que contribueixen a degradar el medi ambient.

L'alimentació sostenible és aquella que és ecològicament viable (no destrueix el medi ambient), socialment viable (no malmet la cultura alimentària d'un indret) i econòmicament viable (té un preu just per al productor i per al consumidor), però que també garanteix la disponibilitat i l'accessibilitat a llarg termini dels aliments.

- **Mantenir una dieta saludable i basada en aliments ecològics** que tinguin la certificació adequada i respectin el medi ambient.
- **Consumir productes del temps i ecològics**, ja que comporten menys transports i eviten els residus de plaguicides i fertilitzants.
- **Evitar el màxim els aliments quilomètrics**, és a dir, aquells **que provenen dels països llunyans**, ja que contribueixen al rescalfament global i a la contaminació atmosfèrica, a l'increment de residus per les necessitats més grans d'embalatges i incorporen productes químics conservants que poden tenir implicacions sanitàries.
- **Intentar comprar els aliments als mercats municipals** ja que a més del tracte personalitzat gaudeixen de més qualitat i frescor i els diners circulen en un àmbit proper.
- Les **cooperatives de consum** són una altra forma d'adquirir aquest tipus de productes i, a més, es duu a terme un treball voluntari de difusió i de servei dels objectius de l'entitat.
- **Escollir aliments sense embolcalls** i, si no es pot, prioritzar els envasos i embalatges retornables i no d'un sol ús que augmenten el volum de residus.

ALIMENTS DE TEMPORADA

Primavera

Verdures i hortalisses	Albergínia, all, all tendre, bitxo, bleda, calçots, carbassó, card, carxofa, ceba, cogombre, col, coliflor, canonges, enciam, espàrrecs, espinacs, mongeta tendra, nap, pastanaga, pebrot, pèsols, rave, remolatxa, faves, arròs.
Fruites	Albercoc, alvocat, cireres, llimona, meló, nectarina, nespra, préssec, pruna, síndria, taronja, gerd, grosella, maduixa, maduixot.
Peixos	Anguila, anxova, arengada, bonítol, cloïsses, escamarlà de platja, escopinya, llobarro, maire, musclo, ostra, pop, trona, sarg.
Carns	Bou, conill, garrí, pollastre, porc, vedella, xai

Estiu

Verdures i Hortalisses	Albergínia, all, all tendre, bitxo, bleda, carbassó, carbassa, ceba, cogombre, enciam, escarola, canonges, mongeta tendra, patata, pastanaga, pebrot, rave, remolatxa, tomàquet, blat de moro.
------------------------	--

Fruites	Albercoc, cirera, figa, figaflor, kiwi, llima, meló, nectarina, gerd, grosella, mora, ametlles, avellanes.
Peixos	Bròtoles, calamar, congre, escamarlà, gamba, llagosta, llagostí, llamàntol, lluç, musclo, navalla, anfós, sardina, seitó, tonyina.
Carns	Bou, cabrit, conill, garrí, pollastre, porc, vedella, xai

Tardor

Verdures i hortalisses	Albergínia, all tendre, api, moniato, bitxo, bleda, calçots, carbassa, carbassó, card, cogombre, col, coliflor, escarola, espinacs, canonges, mongeta tendra, patata, pebrot, pèsols, bolets, xampinyó, faves, mongetes, blat de moro.
Fruites	Pomelo, caqui, codony, figa, figaflor, llima, magrana, mandarina, meló, poma, préssec, raïm, síndria, taronja, grosella, ametlles, avellanes, cacauets, nous, pinyons, castanyes.
Peixos	Besuc, calamar, llobarro, nècora, ostra, percebes, rap, sèpia, verat.
Carns	Ànec, bou, cabrit, conill de bosc, faisà, garrí, guatlà, llebre, oca, perdiu, pollastre, porc, vedella, xai.

Hivern

Verdures i hortalisses	All tendre, api, bròquil, calçots, card, carxofa, ceba, col, col de Brussel·les, col llombarda, coliflor, canonges, endívia, escarola, espinacs, nap, pèsols, porro, rave, cigrons, faves, llenties.
Fruites	Alvocat, aranja, llima, llimona, mandarina, nespra, pinya, taronja, xirimoia, maduixot.
Peixos	Besuc, calamar, cigala, gamba, daurada, ostra, pop, sèpia, xanguet.
Carns	Bou, conill, gall dindi, pintada, porc, vedella, xai.

RECEPTES DE TEMPORADA

Us volem fer arribar una informació elaborada per la Diputació de Barcelona que ens dóna les pautes per menjar bé: són els receptaris de temporada.

Aquests receptaris classifiquen els àpats per primers plats, segons plats i postres i fomenten una alimentació saludable tot gaudint dels productes de la temporada a què corresponen.

Receptes de tardor

Receptes d'hivern

Receptes de primavera

Receptes d'estiu

RECEPTES DE LES PERSONES USUÀRIES DEL MERCAT

Us fem arribar algunes de les receptes presentades per clients i clientes del mercat al concurs del cuina "del mercat a la taula". Si tens receptes que vulguis que pengem ens les pots fer arribar a l'adreça del mercat.

PER SABER-NE MÉS:

- Ecoconsum, Coordinadora de Cooperatives de Consum de Productes Ecològics de Catalunya: www.ecoconsum.org
- www.xarxaconsum.org: Web on més de 100 entitats (botigues, comitès de solidaritat, cooperatives, etc.) exposen les seves idees, projectes, campanyes, productes, etc.
- www.ccpae.org: Organisme únic de control i certificació ecològica de tots els productes alimentaris d'origen animal i vegetal, transformats o no, obtinguts a Catalunya.
- <http://www20.gencat.cat/portal/site/DAR>: Web sobre producció agroalimentària ecològica del Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural

[Aquí](#) podem conèixer una interessant aplicació interactiva per a dissenyar un menú de temporada. [Aquí](#) el calendari de fruites i verdures de temporada que elaborat des de Opcions.