



AQUÍ NO ES LLENÇA RES

Cuinar amb cap, menjar amb futur

EL PUNT DE PARTIDA

01 El problema en 4 dades

La major part del malbaratament passa a casa nostra — que és, precisament, on més fàcil és reduir-lo:

1.3 M tones de menjar malbaratat a Espanya el	24,38 kg/l de malbaratament per persona i any
97,5 % del malbaratament passa a les llars	32,4 % dels productes malbaratats són fruita

EL PRIMER GEST

02 Abans de llençar: les 3 preguntes

- 1 Ho puc menjar?** Comprova l'aspecte, l'olor i la data.
- 2 Ho puc transformar?** Fruita madura o verdura tova donen molt de joc (pàg. 3).
- 3 Ho puc congelar?** Si no li dones sortida ara, guanya temps.

Si no és segur, no ho aprofitem. La seguretat alimentària sempre va primer.

LLEGIR L'ETIQUETA

03 Caducitat o consum preferent?

	CADUCITAT	CONSUM PREFERENT
Què indica?	Seguretat	Qualitat
Després?	✗ No consumir	Pot continuar sent segur
Exemples	Carn picada, peix fresc...	Pasta, arròs, conserves...
Clau	Respectar la cadena de fred	Envàs i conservació correctes

Basat en criteris de l'AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición).



04 La nevera que no malbarata

0-5 °C *la temperatura ideal del cos de la nevera*

- ✓ Separar els aliments crus dels cuinats
- ✓ No sobrecarregar-la: l'aire ha de poder circular
- ✓ Organitzar-la per zones
- ✓ Revisar-la periòdicament
- ✓ Primer entra → primer surt
- ✓ Congelar abans que es faci malbé, no després

SEGONA VIDA

05 “No està lleig. Està a punt d'inspirar-te”

SI TENS...	PROVA DE FER-NE...
Fruita massa madura	Compota · al forn · batut
Verdura tova	Crema · sofregit · truita
Pa sec	Crostons · pa ratllat
Arròs sobrant	Saltat · amanida · croquetes
Llegums sobrants	Hummus · crema · amanida · hamburguesa

PER ANAR MÉS ENLLÀ

06 La proteïna vegetal — el meu rebost bàsic

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ Lenties | ☐ Soja / tofu / tempeh |
| ☐ Cigrons | ☐ Fruits secs |
| ☐ Mongetes | ☐ Llavors |
| ☐ Pèsols | ☐ Llevat nutricional |

No cal substituir-ho tot. Comença incorporant més opcions. L'AESAN proposa almenys 4 racions de llegums per setmana.

CUINA AMB EL QUE TENS

07 Munta el teu plat d'aprofitament

Segueix l'esquema del plat saludable per construir un àpat sencer amb allò que tens per aprofitar. Aquí en tens un exemple:

	EXEMPLE	EL MEU PLAT
Nom del plat	Crema de verdures toves + torrades de pa sec i cigrons	
Verdures i hortalisses	Pastanaga tova, carbassó i api	
Cereals i tubercles	Pa sec (torrades) i patata	
Llegums i/o proteïna animal	Cigrons	
Greix	Oli d'oliva verge extra + sèsam	
Espècies i condiments	Comí i pebre	

AQUÍ NO ES LLENÇA RES



Ajuntament
de Sant Quirze
del Vallès

Fruita	Poma	
Aigua	Aigua	

PER POSAR-HO EN PRÀCTICA

08 El repte de la meva nevera

Durant una setmana, abans de llençar alguna cosa, apunta-ho aquí:

DIA	QUÈ LLENÇAVES	PER QUÈ	QUÈ FARÀS DIFERENT
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

EL MEU REPTE — Aquesta setmana salvaré de la paperera: _____

DINÀMICA DE GRUP

09 El meu aliment rescatat

Abans: el llençava perquè _____

Ara: provaré de _____

Quan: _____

És petit, però crea compromís. Comparteix el teu “aliment rescatat” amb la persona del costat.

Enllaç amb les diapositives:



🔗 La xerrada completa,
per consultar quan vulguis

Gràcies per venir i per cuinar amb cap, avui i cada dia.

Anna Gispert · Nutricionista · @annagispert_nutricionista