



MAPATGE

SOBRE EL PREU I EL VALOR DELS ALIMENTS A CATALUNYA

EL PA SENCER SCCL



Mapatge sobre el preu i el valor dels aliments a Catalunya
Octubre 2021

Un informe d'El Pa Sencer SCCL



[Agitació social des de la terra]



Llicència de Creative Commons Reconeixement - CompartirIgual 4.0 Internacional.
Pot copiar-la, distribuir-la i transmetre-la públicament sempre que en mencione
l'autoria i l'obra. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.ca>

ÍNDIX DE CONTINGUTS

1

BREU ANÀLISI DE LA CADENA ALIMENTÀRIA I ELS SEUS COMPONENTS. PREU DE PRODUCCIÓ I PREU DE CONSUM. ASPECTES A CONSIDERAR

1.1	Situació actual del sistema alimentari	5
1.2	Cadena alimentària i control de la distribució	7
1.3	Preu de producció i preu de consum	11
1.4	El marc polític	13

2

HÀBITS DE CONSUM ALIMENTARI. DIETA SALUDABLE I SOSTENIBLE. COSTOS INVISIBLES DEL SISTEMA ALIMENTARI ACTUAL. VALORS DE LA PRODUCCIÓ AGROECOLÒGICA

	Un apunt sobre les dades	18
2.1	Mapatge d'hàbits de consum i conformació de la cistella alimentària	19
2.2	Dietes saludables a partir de sistemes alimentaris sostenibles	27
2.3	Conformació de la cistella alimentària amb criteris agroecològics	30
2.4	Taula comparativa de la dieta saludable amb els hàbits de consum	32
2.5	Resum dels costos invisibles del sistema alimentari actual	33
2.6	Resum dels valors de la producció agroecològica	37

3

COST I CONFORMACIÓ DE LA CISTELLA AGROECOLÒGICA. ENQUESTA A 10 PERSONES DE 5 COOPERATIVES

	Metodologia	42
3.1	Enquesta de consum a famílies de les cooperatives	43
	Perfil de les famílies	43
	Despesa consum mensual per càpita	43
	On compres?	44
	Criteris de compra	48
	Observacions: limitacions de compra	51
3.2	Dades de consum: despesa i volum	52
	Consideracions	52
	Conformació de la cistella en despesa	53
	Conformació de la cistella en volum	54
	Consum setmanal	55
	Comparativa de la dieta saludable amb el consum de les cooperatives	56
3.3	Taula comparativa de costos	57

4

	RESUM EXECUTIU I RECOMANACIONS	58
--	---------------------------------------	----

1

Breu anàlisi de la cadena alimentària i dels seus components

Preu de producció i preu de consum. Aspectes a considerar

SÍNDRIA / MONTEIÀ	1,33€/K
MELÓ PELL DE GRIPAU CANOVELLES	1,34€/K
PERA BLANQUILLA SEGRÀ	2,46€/K
PERA ERGOLINA SEGRÀ	3,13€/K
POMA GOLDEN SEGRÀ	2,93€/K
POMA STONEY SEGRÀ	1,44€/K
POMA GALA SEGRÀ	3,20€/K
PRÉSSEC GROC I VERMELL SEGRÀ	3,71€/K
PRUNA CLÀUDIA SEGRÀ	3,29€/K
PRUNA MORADA SEGRÀ	2,16€/K
RAÏM MOSCATELL SANT FELIU	3,42€/K
RAÏM NEGRE SEGRÀ	2,71€/K
RAÏM VICTÒRIA SEGRÀ	3,83€/K
NECTARINA SEGRÀ	5,33€/K
HANGO GRANADA	5,41€/K
LÍNDIA BAIX LLOBREGAT	3,01€/K
MAGRANA BAIX CAMP	2,95€/K

1.1 Situació actual del sistema alimentari

«S'entén per sistema agroalimentari una estructura de relacions econòmiques, socials, polítiques i culturals que, segons com estigui organitzat, pot oferir una base segura i sostenible per a la satisfacció del dret a l'alimentació de la població o, al contrari, fer-la encara més vulnerable i restar capacitats de resiliència, especialment als col·lectius més afectats per la crisi. El sistema agroalimentari pot aportar solucions millors, més adaptades a la situació i més sostenibles, o bé pot deixar els col·lectius més afectats en una situació de precarietat o dependència crònica».

Informe sobre el dret a l'alimentació a Catalunya. Observatori DESC, 2014

L'evolució del sistema agroalimentari de Catalunya en les darreres dècades ha donat com a resultat una important i progressiva pèrdua de les condicions necessàries per garantir un abastiment alimentari adequat en quantitat i qualitat a la població catalana. Per tant, en l'actualitat, cal una sèrie de polítiques dirigides a canviar les tendències per recuperar aquestes condicions, si es vol fer front a les necessitats que la crisi econòmica ha posat sobre la taula en aquesta matèria.

En aquest temps, el camp català ha seguit una dinàmica permanent i sistemàtica que ha conduït a la quasi total desestructuració del teixit socioproductiu i comercial enfocat a l'abastiment de la població del país. L'anomenat sector primari continua mantenint una importància en el Producte Interior Brut (PIB) de Catalunya, però en uns paràmetres totalment diferents. Concretament, el sector agroalimentari representa un 16,28 % en relació al PIB català i genera un volum de negoci de 38.205 milions d'euros i 164.372 llocs de treball (sector primari, indústria transformadora i indústria auxiliar), el 5 % de l'ocupació catalana. Avui la part més significativa de la producció agrícola és una activitat agroindustrial «hoste» en el nostre territori, però amb una dinàmica deslocalitzada, demana matèries primeres de l'exterior i produeix principalment per a l'exportació.¹

La població agrària activa de Catalunya ha anat evolucionant en una caiguda constant des del 57 % de 1900, passant pel 23 % el 1950, l'11 % l'any 1969, el 2,8 % el 1993, l'1,94 % el 2008 fins a arribar a l'última estadística de l'any 2018 en la qual representava un 1,37 % de la població activa total.

El sistema alimentari actual s'ha demostrat ineficient per a produir i distribuir aliments nutritius suficients per a tota la població de manera apropiada des del punt de vista econòmic, social i de sostenibilitat ambiental. Es fa necessari transitar cap a models sostenibles de producció, distribució, consum i gestió de residus, així com definir polítiques més adequades per a la lluita contra la fam, la malnutrició i l'obesitat.

¹ Prodeca i ACCIÓ, *El sector agroalimentari a Catalunya* (gener 2020). Disponible en [PDF](#).

Les conseqüències del **model alimentari industrial i globalitzat** s'han fet paleses des que a mitjans del segle xx s'erigeix com model hegemònic. Des del punt de vista teòric molts organismes internacionals han explicat en diverses ocasions la seva responsabilitat en alguns dels problemes més greus que la humanitat té ara mateix sobre la taula.

De forma molt succinta, aquests problemes inclouen:

- La **fam**, que segons l'informe anual de la FAO afecta més de 690 milions de persones i que es preveu que continuï augmentant pels efectes combinats de la pandèmia amb el model agroindustrial, els conflictes i el canvi climàtic. De fet, «Els pronòstics mostren un panorama ombrívol per al 2021, amb l'amenaça de fam persistent en algunes de les pitjors crisis alimentàries del món», adverteix la Xarxa mundial contra les crisis alimentàries (GNAFC, per les sigles en anglès), que compta amb el suport de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO), amb seu a Roma.
- El **canvi climàtic**. Es calcula que almenys un 23 % dels gasos d'efecte d'hivernacle són responsabilitat del sistema alimentari industrial, segons l'IPCC.
- El que s'ha denominat la **sisena extinció**, causada per l'impacte de l'activitat humana, que provoca la pèrdua de fertilitat de la terra, a causa de la seva sobreexplotació i l'erosió del sòl per desforestació, esgotament d'aqüífers i processos d'urbanització descontrolada, entre altres causes. Al Primer Informe de l'Estat de la Natura a Catalunya 2020, trobarem la informació de per què, només a casa nostra, s'ha perdut el 25 % de les poblacions de fauna salvatge en els últims 18 anys.
- La **desaparició de la pagesia** en l'àmbit global (també al nostre país) amb la pèrdua subsegüent d'aliments frescos i de proximitat, economies locals, coneixement i gestió del territori o cura del paisatge. A Catalunya han desaparegut en 10 anys 6 800 finques agrícoles petites i mitjanes. Segons dades del Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca l'any 2015 hi havia 55.355 explotacions agràries, mentre que el 2020 se'n van comptabilitzar 47.940; és a dir, hi ha hagut una **disminució del 13,4 % en els darrers 6 anys**.
- **Pobresa urbana**. L'expropiació forçosa i l'acaparament de terres per part de grans poders econòmics obliga les famílies pageses a desplaçar-se a grans ciutats; açò incrementa les bosses de pobresa i d'insostenibilitat metabòlica en les grans urbs.
- **Augment de malalties** derivades de l'alimentació processada, com ara l'obesitat infantil, diabetis, etc. I finalment, com hem pogut conèixer a partir de nombrosos informes científics i les mateixes afirmacions de l'OMS, hi ha una correlació clara entre agricultura industrial i l'aparició de pandèmies.

1.2 Cadena alimentària i control de la distribució

La **cadena agroalimentària** és un sistema econòmic complex que estableix vincles entre tres sectors de l'economia: l'agricultura, la indústria agroalimentària i la distribució comercial; hi participen una diversitat d'agents: pagesia, cooperatives agroalimentàries, empreses transformadores, intermediaris, majoristes, empreses de grans dimensions al costat de petites i mitjanes empreses, que actuen com a competidores, proveïdores i clients.

Amb caràcter general, el sector productor agrari està afectat per un alt nivell d'atomització, en el qual majoritàriament s'integren empreses de petita dimensió. La rigidesa de la demanda, l'estacionalitat i l'atomització de l'oferta, la dispersió territorial o la generació d'ocupacions vinculades al medi rural són especificitats pròpies del sector agrari que el diferencien clarament d'altres sectors econòmics.

D'altra banda, la indústria agroalimentària està integrada majoritàriament per petites i mitjanes empreses, juntament amb grans grups industrials espanyols i internacionals. Les 5 principals empreses agroalimentàries catalanes per volum de vendes són: Vall Companys (Grup), Nestlé España SA (Grup); Agrolimen SA (Grup); SA Damm (Grup) i Corporació Alimentària Guissona (SA), les quals superen els 8.100 milions d'euros de vendes l'any 2019.

El sector de la distribució alimentària està dividit en dos tipus de canals de venda:

- El **canal de venda organitzat**, molt concentrat en empreses amb superfícies de venda de mitjanes i grans dimensions que ofereixen una àmplia gamma de productes i que normalment pertanyen a grans grups de distribució detallista que concentren la demanda dels diferents punts de venda, la qual cosa els confereix un gran poder de negociació davant els proveïdors.
- El **canal de venda del comerç especialitzat**, format per empreses amb superfícies de venda al públic de reduïdes dimensions de tipus familiar, ubicades en mercats municipals, galeries comercials o instal·lacions de venda pròpies.

El 2019, el canal dels supermercats i autoserveis va representar el 47,8 % de la despesa total en alimentació per a les llars. Les botigues tradicionals, a continuació, assoleixen una quota del 20,5 %, seguides pels hipermercats (13,6 %) i els *discounts* (12,6 %). D'altra banda, el comerç electrònic (1,5 %) es manté com a canal emergent per a la compra d'alimentació i begudes. Les botigues tradicionals perden, com en altres ocasions, part de la seva quota de mercat. Els *discounts* també perden valor mentre que la resta de canals augmenten, en primer lloc els hipermercats, seguits pels supermercats. (Dades de *l'Informe de la indústria, la distribució i el consum agroalimentaris a Catalunya*. Desembre 2020).

Rànquing d'empreses i grups d'alimentació i begudes a Catalunya segons la xifra de facturació (2019)

POSICIÓ AL RÀNQUING ESPANYOL	EMPRESA/GRUP	SECTOR	VENDES (MILIONS D'EUROS)		
			2019	2018	2019/2018 (%)
4	Vall Companys (Grup)	Multiproducte	2.038	1.928	14,8
5	Nestlé España, SA (Grup)	Multiproducte	1.995	1.930	3,4
7	Agrolimen SA (Grup)	Societat patrimonial/holding	1.620	1.168	38,7
8	SA Damm (Grup)	Cervesa	1.385	1.250	10,8
14	Corporació Alimentària Guissona SA	Carni	1.089	1.035	5,2
17	Danone (Grup)	Multiproducte	1.071	1.050	-1,9
20	Cobega, SA (Grup)	Refrescs	970	950	2,1
21	Casa Tarradellas, SA	Solucions menjar refrigerat	940	929	1,2
22	Cañigueral (Grup)	Multiproducte	880	817	7,7
28	Borges International Group	Multiproducte	690	820	-15,8
35	Europastry, SA	Fleca	580	524	10,7
43	Freixenet SA (Grup)	Vins	500	550	-9,1

Font: Alimarket, Informe 2020 sobre la Indústria Alimentària a Espanya. Setembre 2020

Els 11 primers grups/empreses de distribució minoristes a Catalunya (2019)

POSICIÓ 2018 (2017)	EMPRESA	NOMBRE ESTABLIMENTS			SUPERFÍCIE (m ²)			% SUP. 2018
		2018	2017	18/17 (%)	2018	2017	18/17 (%)	
1 (1)	Mercadona SA	252	259	-2,7 %	359.013	344.592	4,2 %	16,2 %
2 (3)	Condis Supermerc.	547	475	15,2 %	212.072	190.488	11,3 %	9,6 %
3 (4)	Bon Preu SA Grup	192	186	3,2 %	208.302	177.764	17,2 %	9,4 %
4 (2)	Grupo Eroski	296	307	-3,6 %	204.450	228.970	-10,7 %	9,2 %
5 (6)	Carrefour	161	103	56,3 %	168.772	169.955	-0,7 %	7,6 %
6 (5)	DIA	454	510	-11,0 %	167.782	188.971	-11,2 %	7,6 %
7 (7)	Consum	199	184	8,2 %	124.905	114.580	9,0 %	5,6 %
8 (8)	Lidl Supermerc.	108	95	13,7 %	117.819	99.400	18,5 %	5,3 %
9 (9)	FRAGADIS	115	119	-3,4 %	77.398	74.065	4,5 %	3,5 %
10 (13)	Aldi Supermerc. SL Grup	67	48	39,6 %	72.155	50.705	42,3 %	3,3 %
11 (10)	GM Food Ibérica SA*	389	355	9,6 %	72.137	67.248	7,3 %	3,3 %
Total (10 primers)		2.391	2.286	4,6 %	1.712.668	1.639.490	4,5 %	77,2 %
Total Catalunya		4.129	3.822	8,0 %	2.218.319	2.123.076	4,5 %	100,0 %

Font: Alimarket, Informe 2020 sobre la Indústria Alimentària a Espanya. Setembre 2020

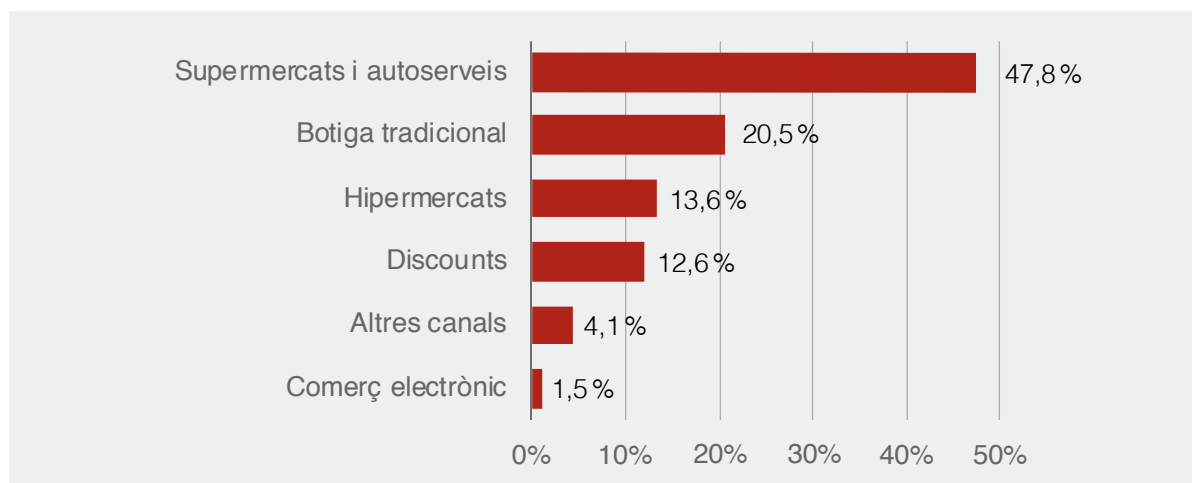
El 2019, el comerç electrònic o venda per internet es mantenia com a canal emergent per a la compra d'alimentació i begudes. Representava l'1,5 % de les compres totals d'alimentació per a la llar amb un increment interanual del 18,7 %. Des del març de 2020, a causa de la pandèmia de COVID-19, els percentatges han crescut (hi ha fonts que afirmen que s'ha triplicat) i sembla que són hàbits de compra que romandran.

Els mercats majoristes, com Mercabarna, s'acosten cada vegada més a aquest model, i ja no poden considerar-se sols com a agents de distribució en l'àmbit local, regional o estatal. Això comporta greus implicacions en la producció agrícola i el consum. Per tenir una idea de la magnitud d'aquest sector, cal recordar que a l'Estat espanyol, prop del 50 % del consum total de fruites i verdures es comercialitza per la xarxa de 23 *mercas* gestionada per l'empresa pública Mercasa. Un dels més importants és Mercabarna:

- Des de la seva creació fins a l'actualitat el paper de Mercabarna com a majorista d'aliments ha canviat substancialment. Si bé en els inicis era un nexa de distribució d'aliments produïts i consumits localment, de manera progressiva, s'ha anat convertint en el Hub Alimentari del Mediterrani-Barcelona®, el gran centre mediterrani de distribució d'aliments frescos d'abast internacional, però també en un espai de referència pel que fa a la gestió i el funcionament d'un recinte alimentari (innovació, formació, medi ambient, etc.).
- L'any 2019 es varen comercialitzar 609.365 tones d'hortalisses (on s'inclouen les patates). Només el 12,3 % prové de Catalunya, el 57,6 % de la resta de l'Estat espanyol i el 30,1 % és d'importació. Les 4 principals hortalisses comercialitzades suposen més del 50 % i els productes estrella són la patata i tomàquet. (Dades extretes del web de Mercabarna).

Si tenim en compte aquestes dades (el 47,2 % dels aliments es compren als supermercats, 5 empreses multinacionals concentren un gran percentatge del volum de facturació i més del 80 % de les hortalisses comercialitzades són de fora de Catalunya), **podem afirmar que gran part dels aliments que es consumeixen a Catalunya, i sobretot a l'àrea metropolitana de Barcelona, es compren en establiments desvinculats de la producció.** Aquesta desconexió entre els dos extrems de la cadena alimentària té conseqüències nefastes per a cadascun d'ells: la pèrdua de qualitat dels aliments, el desconeixement per part de les persones consumidores i la desaparició de la producció a petita escala i de proximitat.

Distribució despesa en alimentació per canal (2019)



1.3 Preu de producció i preu de consum

La relació entre les diferents baules de la cadena alimentària (agricultura, indústria i distribució) està molt desequilibrada i mostra evidents posicions de domini, desigualtats i abusos de poder de negociació o pràctiques abusives que produeixen distorsions greus en el mercat. Hi ha asimetries clares en el poder de negociació que deriven en una falta de transparència en l'establiment dels preus i en pràctiques comercials potencialment deslleials i contràries a la competència que distorsionen el mercat i tenen un efecte negatiu sobre la competitivitat de tot el sector agroalimentari.

La posició negociadora dominant està en mans de les grans empreses de distribució agroalimentària que provoca que l'evolució del preu en origen en els darrers anys es distanciï de la del preu que paga la població consumidora; és a dir, la població paga cada cop més per uns productes que la pagesia continua cobrant a preus de fa 20 anys. La diferència es manté en valors molt elevats. D'acord amb les dades de l'Índex de Preu Origen-Final (IPOD), de mitjana els productes agrícoles es multipliquen per 4,57 del camp a la taula i fins i tot poden arribar a ser 9 vegades més cars, com va ser el cas del bròquil i el carbassó en el mes d'abril de 2021.



Índex de Preu Origen-Final (IPOD) – Mes d'abril de 2021

PRODUCTE	PREU ORIGEN (€/KG)*	PREU FINAL (€/KG)*	DIFERÈNCIA PREU ORIGEN-FINAL**	DIFERÈNCIA PERCENTUAL	IPOD
Olives de taula	1,31	5,26	4,02	302 %	4,98
Oli oliva verge extra	2,98	3,99	1,34	34 %	
Bledes	0,46	2,33	5,07	407 %	
Alls	0,84	5,95	7,08	608 %	
Carxofes	0,67	3,02	4,51	351 %	
Albergínia	0,26	2,33	8,96	796 %	
Bròquil	0,29	2,75	9,48	848 %	
Carabassó	0,13	1,21	9,31	831 %	
Ceba	0,27	1,27	4,70	370 %	
Xampinyó	2,20	3,48	1,58	58 %	
Coliflor	0,87	1,99	2,29	129 %	
Enciam	0,22	1,05	4,77	377 %	
Patata	0,15	0,83	5,53	453 %	
Cogombre	0,35	1,89	5,40	440 %	
Pebrot vermell	1,53	2,83	1,85	85 %	
Pebrot verd	0,73	2,38	3,26	226 %	
Col	0,19	1,05	5,53	453 %	
Tomàquet amanida	0,78	2,20	2,82	182 %	
Pastanaga	0,20	1,10	5,50	450 %	
Maduixot	0,80	3,53	4,41	341 %	
Llimona	0,18	1,99	11,06	1.006 %	
Mandarina	0,63	2,72	4,32	332 %	
Poma	0,58	2,20	3,79	279 %	
Taronja	0,30	1,87	6,23	523 %	
Pera	0,54	2,15	3,98	298 %	
Plàtan	0,80	2,20	2,75	175 %	
Vedella 1a	3,84	16,27	4,24	324 %	3,04
Xai	3,51	11,63	3,31	231 %	
Pollastre	1,22	2,90	2,38	138 %	
Porc	1,49	6,02	4,04	304 %	
Conill	1,83	6,15	3,36	236 %	
Ous M	0,99	1,33	1,34	34 %	
Llet vaca	0,29	0,75	2,59	159 %	
				IPOD GENERAL	4,57

* Enciam (€/ud); ous €/dotzena; vedella (kg/canal); conill (€/kg viu); xai (kg/viu de 25 kg i pasqual 1a); porc (€/kg per a 20 kg); pollastre (€/kg viu). **Nombre de vegades que es multiplica el preu d'origen fins que arriba al consumidor

Font: COAG. IPOD abril 2021. Informe publicat mensualment per COAG, UCE i CEACCU

1.4 Marc polític

ÀMBIT ESTATAL

El funcionament correcte de la cadena alimentària és indispensable per garantir un valor afegit sostenible per a tots els operadors que contribueixi a augmentar la seva competitivitat global i reverteixi igualment en benefici dels consumidors. Per aquest motiu, i conscient que era imprescindible, entre d'altres afrontar aquesta problemàtica es va aprovar la Llei de la cadena alimentària (Llei 12/2013, de 2 d'agost, de mesures per millorar el funcionament de la cadena alimentària) que ha exercit un servei essencial en el procés de reequilibri de les relacions comercials agroalimentàries. Des del 2013 fins ara s'han aplicat actualitzacions i a finals de l'any 2020 el Consell de Ministres va aprovar el Proyecto de ley por el que se modifica la Ley 12/2013, de 2 de agosto, de medidas para mejorar el funcionamiento de la cadena alimentaria.

El que es coneix com a nova Llei de la cadena alimentària està previst que entri en vigor el novembre de 2021 i un dels reptes és fomentar la transparència en la formació dels preus i protegir la baula que, fins ara, té menys poder de negociació (pagesia, agricultura) i, en definitiva «impulsar un repartiment més equitatiu del valor afegit al llarg de la cadena».

Altres aspectes que es volen garantir en la cadena alimentària són:

- Cada operador de la cadena alimentària ha de pagar a l'operador immediatament anterior un preu igual o superior al cost efectiu de producció, la qual cosa implica de facto que els preus es fixin de baix cap amunt i el repartiment del valor sigui més just.
- Els costos de producció han de ser la base de la negociació dels contractes escrits i s'obliga a incloure en els contractes alimentaris la indicació que el preu pactat cobreix el cost efectiu de producció.
- Un dels factors a utilitzar per a la determinació del preu seran, en tot cas, els costos efectius de producció.





ÀMBIT CATALÀ

El Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural (DAAC) ha elaborat el [Pla Estratègic de l'Alimentació de Catalunya \(PEAC\) 2021-2026](#). El pla té com a missió articular un sistema alimentari integral, sostenible, competitiu, arrelat territorialment al país i basat en la seva diversitat, que produeixi uns aliments saludables, accessibles i de qualitat, reconeguts pels consumidors i consumidores.

Aquest Pla Estratègic aposta per un model alimentari basat en quatre dimensions.



DIMENSIÓ 1.

SOSTENIBLE, TRANSFORMADOR I BASAT EN LA BIOECONOMIA CIRCULAR

L'estratègia alimentària de Catalunya aposta per articular un model productiu socialment responsable, ambientalment sostenible i econòmicament viable, i que procuri un creixement equilibrat i regenerador en els tres àmbits: social, ambiental i econòmic.

Amb l'objectiu de fer front a aquest repte, és imprescindible treballar per la mitigació i l'adaptació a l'emergència climàtica, afavorir la transició cap a uns models de producció i d'indústria sostenibles, prevenir les pèrdues i el malbaratament d'aliments i vetllar per la preservació dels recursos dels quals depèn el sistema alimentari.

Atès que la circularitat dels recursos es considera la base de partida per abordar un sistema sostenible a llarg termini, és imprescindible assolir un model alimentari dinàmic i generador de valor, basat en la bioeconomia circular.

Finalment, si considerem les tensions que generarà la demanda creixent d'aliments, dos dels factors clau són, d'una banda, reduir les pèrdues i el malbaratament alimentari i, de l'altra, incrementar la producció alimentària catalana per donar resposta a aquest repte d'una manera solidària i orientar el sistema cap a un grau més elevat d'autoproveïment.

DIMENSIÓ 2.

PROPI I ARRELAT AL TERRITORI

L'alimentació és un àmbit que té un impacte directe en la vertebració i la cohesió territorial i configura una identitat compartida al voltant dels productes autòctons i la cultura gastronòmica pròpia i diferencial.

Un dels objectius que aquest pla aborda és la configuració d'una nova relació entre les zones rurals i marítimes i les urbanes mitjançant la identificació de necessitats i reptes compartits. Les zones rurals i marítimes, menys poblades i principals productores d'aliments, han de dialogar amb el món urbà i establir-hi una cooperació, ja que sovint la població urbana desconeix l'origen dels aliments que consumeix, però les seves opcions de consum condicionen en gran manera les zones rurals i marítimes.

Per això, els aspectes clau d'aquesta dimensió són el reconeixement mutu d'ambdues realitats per mitjà de mesures que fomentin la identificació de necessitats compartides; l'atracció i la fixació de població a les zones rurals i marítimes mitjançant la promoció d'un teixit empresarial atractiu i dinàmic, i la generació d'un mercat de treball digne.

Adicionalment, és imprescindible reforçar l'autoestima alimentària de Catalunya, fet que implica potenciar el reconeixement de la cultura alimentària i la gastronòmica, valorar la riquesa dels productes alimentaris catalans, i conscienciar la ciutadania de l'impacte que les seves decisions de consum generen en el territori.

DIMENSIÓ 3.

JUST, EQUITATIU I COHESIONAT

Un sistema alimentari just, equitatiu i cohesionat és el principal repte que cal assolir en la tercera dimensió del Pla, el qual s'ha d'abordar des de tres perspectives diferenciades: l'accessibilitat, l'equilibri intersectorial i la col·laboració dels agents.

En primer lloc, atès que l'alimentació és un dret universal, és imprescindible assegurar que el model alimentari català és socialment sostenible i assequible per a tothom. Així doncs, el sistema alimentari ha de garantir l'accés físic i econòmic a una alimentació suficient, segura, saludable, sostenible i de qualitat, al mateix temps que contribueix a la generació de llocs de treball inclusius i amb unes condicions dignes.

En segon lloc, destaca la necessitat de millorar la capacitat d'organització del sector primari i reforçar la posició dels professionals en la cadena de valor alimentària, i vetllar perquè adoptin un paper equànim en les negociacions amb la resta d'agents i es garanteixi una distribució equitativa del valor generat.

Finalment, cal promoure i impulsar la cooperació entre els actors de la cadena de valor alimentària, traslladar i visibilitzar els beneficis que comporta aquesta col·laboració.

DIMENSIÓ 4.

SALUDABLE I DE CONFIANÇA

Una alimentació saludable (suficient, equilibrada, variada, segura i sostenible) és la base per a la promoció de la salut de les persones. Des d'aquesta perspectiva —apuntant a la interrelació entre alimentació, salut i sostenibilitat—, la quarta dimensió aborda el desenvolupament i la promoció d'hàbits alimentaris saludables, així com l'assoliment d'un sistema alimentari segur, de qualitat i capaç de generar confiança tant als consumidors i les consumidores com als mercats.

En aquest context, cal considerar que, actualment, en la nostra societat coexisteixen dues grans realitats. D'una banda, hi ha una part de la població amb una elevada vulnerabilitat econòmica i social, que pateix més malalties relacionades amb l'alimentació (com l'obesitat i el sobrepès) i, de l'altra, la resta de la població, més formada i amb més poder adquisitiu, que pateix menys malalties relacionades amb aquest àmbit.

Per aquest motiu, és evident que un dels reptes principals que cal abordar des d'aquesta estratègia alimentària consisteix a assegurar l'accés a una alimentació saludable, segura, sostenible i de qualitat a totes les persones independentment del seu poder adquisitiu.



2

**Hàbits de consum alimentari
Dieta saludable i sostenible**

**Costos invisibles del sistema
alimentari actual**

**Valors de la producció
agroecològica**

UN APUNT SOBRE LES DADES

RESPECTE AL PERÍODE ANALITZAT

En el moment de tancar aquest capítol (3 juny 2021) ja s'han publicat les dades de consum de l'any 2020. Això ens permetria disposar d'informació actualitzada d'hàbits de consum durant el darrer any, però vista la situació d'excepcionalitat del 2020 (pandèmia de Covid-19, confinament i estat d'alarma) i amb el comparatiu dels 8 anys anteriors, hem resolt centrar-nos en les dades de l'any 2019 perquè s'ajusten més a la realitat estadística d'hàbits de consum.

ANY	VOLUM (MILERS KG)	VALOR (MILERS €)	PREU MITJÀ (€/KG)	CONSUM PER CÀPITA (KG)	DESPESA PER CÀPITA (€)
2020	5.337.307,03	14.194.336,56	2,66	750,56	1.996,05
2019	4.851.289,46	12.542.058,29	2,59	677,73	1.752,10
2018	4.768.749,15	12.086.216,47	2,53	689,21	1.746,77
2017	4.747.909,62	11.952.850,74	2,52	675,97	1.701,76
2016	4.783.230,03	11.946.276,72	2,50	649,79	1.622,89
2015	4.790.762,31	11.714.766,25	2,45	722,33	1.766,33
2014	4.722.703,78	11.316.637,43	2,40	727,58	1.743,43
2013	4.983.529,68	12.039.676,58	2,42	734,49	1.774,50

Durant molts mesos del 2020, els restaurants, bars o menjadors de col·lectivitats (menjadors escolars i d'empreses, sobretot) han estat tancats; s'ha incrementat el treball telemàtic i s'han disminuït les sortides i vacances fora del domicili (Setmana Santa de 2020 amb confinament i estiu amb restriccions de mobilitat). Com era d'esperar, l'any 2020 es va incrementar un 11 % el consum respecte als anys anteriors i això fa que es distorsioni la tendència dels darrers anys. A hores d'ara no sabem quines seran les tendències de consum de l'any 2021 o els anys vinents. Segurament hi haurà alguns canvis d'hàbits, però encara no hi ha prou dades per fer-ne una projecció. Per aquest motiu les dades sistematitzades i analitzades han estat les de l'any 2019.

RESPECTE A LA FONT DE LES DADES

Per analitzar els hàbits de consum de les llars ens hem fixat en dos bases de dades:

- Enquesta de pressupostos familiars. IDESCAT/INE
- Consum alimentari a les llars. Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació (MAPA)

Els resultats són diferents segons la metodologia emprada. A Catalunya, d'acord amb l'Enquesta de pressupostos familiars, l'any 2019 cada persona va fer una despesa alimentària de 1.865 euros (sense incloure begudes alcohòliques); però, segons el Consum alimentari a les llars, la despesa per càpita va ser de 1.752,10 euros. S'ha optat per processar la base de dades del MAPA perquè permet obtenir més detall dels aliments consumits i, per tant, de la conformació de la cistella alimentària.

2.1 Mapatge d'hàbits de consum alimentari i conformació de la cistella alimentària

PRODUCTE	DESPESA	
	% DESPESA/TOTAL	% ACUMULAT
Carn	20,38 %	20,38 %
Pesca	12,86 %	33,24 %
Fruita fresca	9,08 %	42,32 %
Derivats lactis	8,25 %	50,57 %
Hortalisses fresques	7,61 %	58,18 %
Plats preparats	5,20 %	63,38 %
Pa	4,42 %	67,80 %
Brioixeria, galetes i cereals	3,94 %	71,74 %
Altres productes	2,56 %	74,30 %
Llet	2,46 %	76,76 %
Cafè i infusions	2,18 %	78,94 %
Gasoses i refrescs	2,07 %	81,01 %
Vins i derivats	2,02 %	83,03 %
Oli	1,90 %	84,93 %
Hortalisses i fruites transformades	1,78 %	86,71 %
Patates	1,72 %	88,43 %
Fruits secs	1,65 %	90,08 %
Xocolata/cacau	1,54 %	91,62 %
Cerveses	1,51 %	93,12 %
Ous	1,19 %	94,32 %
Aigua mineral	1,09 %	95,40 %
Pastes	0,71 %	96,11 %
Salses	0,65 %	96,76 %
Olives	0,61 %	97,37 %
Sucs i nèctar	0,61 %	97,98 %
Llegums	0,47 %	98,46 %
Arròs	0,46 %	98,92 %
Altres llets	0,18 %	99,10 %
Mel	0,17 %	99,27 %
Sucre	0,17 %	99,44 %
Preparats lactis	0,15 %	99,58 %
Caldos	0,12 %	99,70 %
Margarina	0,10 %	99,80 %
Vinagre	0,10 %	99,90 %
Edulcorants	0,07 %	99,97 %
Sidres	0,03 %	100,00 %

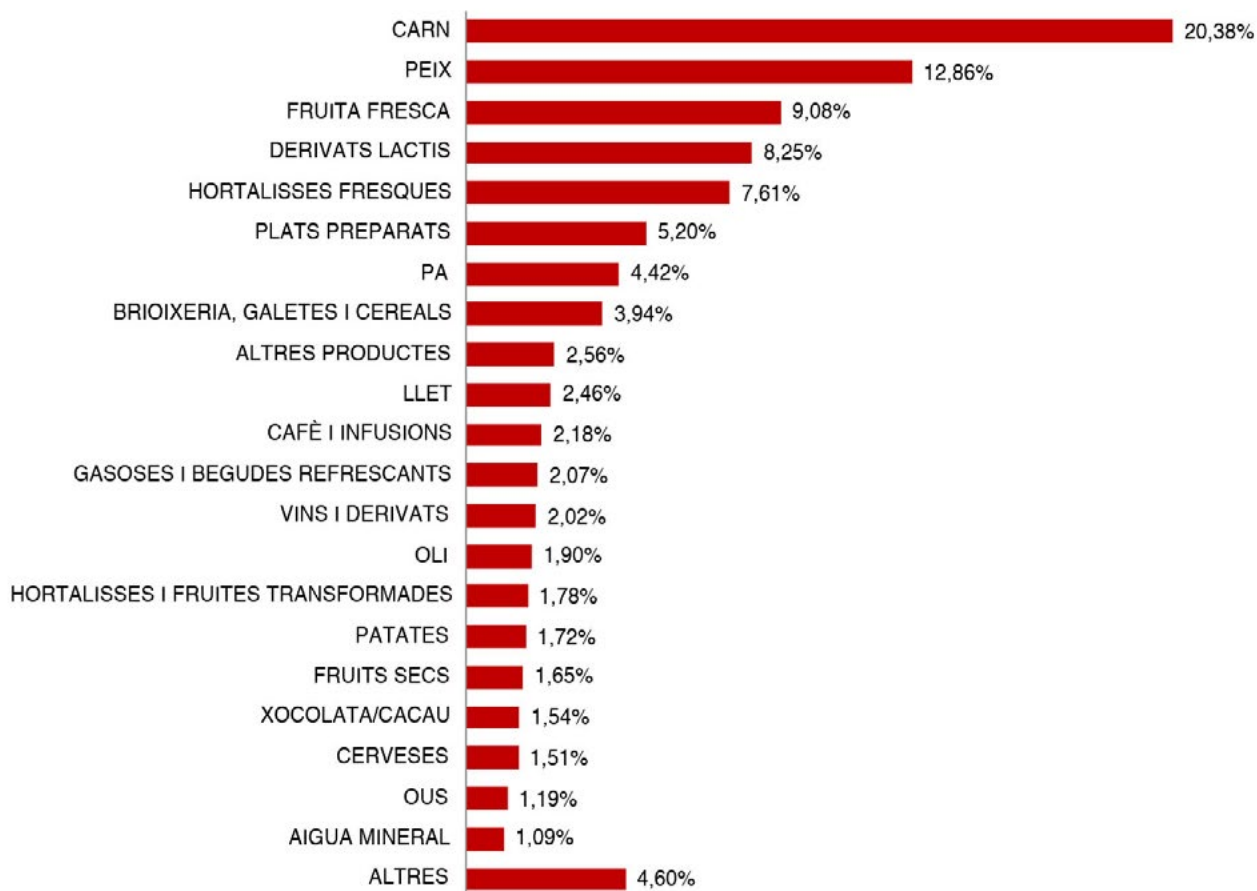
Elaboració pròpia



Durant l'any 2019, Catalunya va registrar una despesa per càpita de 1.752,1€. Els principals aliments (el 67,80 % del total) varen ser la carn (20,38 %), el peix (12,86 %), les fruites fresques (9,08 %), els derivats làctics (8,25 %), les hortalisses fresques (7,61 %), els plats preparats (5,20 %) i el pa (4,42 %). Cada persona va consumir 98,09 kg de fruita, 85,37 l d'aigua embotellada, 68,57 kg d'hortalisses fresques, 60,70 l de llet, 47,73 kg de carn, 29,97 kg de patates, 29,23 kg de pa i 23,66 kg de peix.

CONFORMACIÓ DE LA CISTELLA

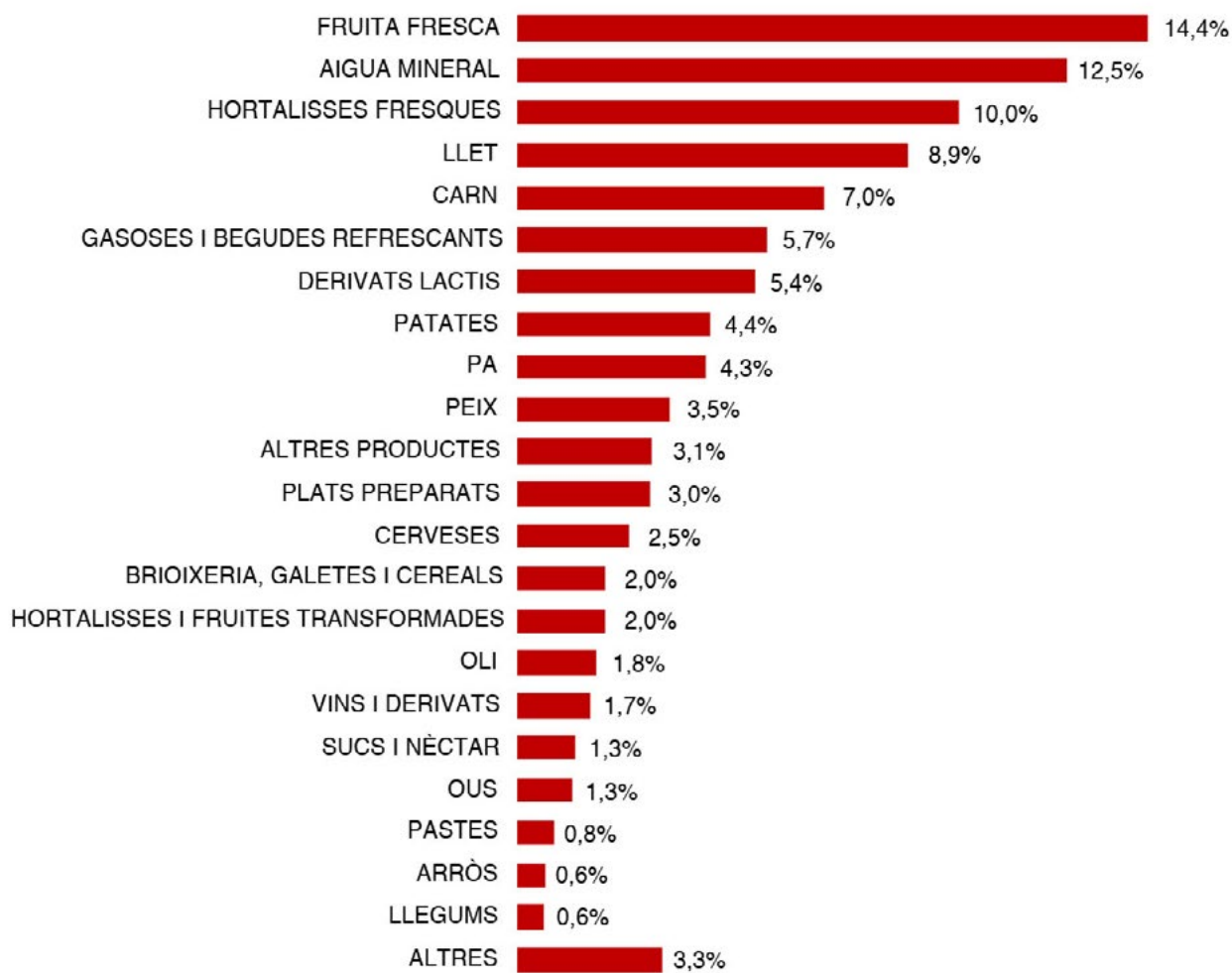
Quota en despesa



PRODUCTE	CONSUM		
	CONSUM PER CÀPITA	% DE CONSUM TOTAL	% ACUMULAT
Fruita fresca	98,09	14,35 %	14,35 %
Aigua mineral	85,37	12,49 %	26,84 %
Hortalisses fresques	68,57	10,03 %	36,88 %
Llet	60,70	8,88 %	45,76 %
Carn	47,73	6,98 %	52,74 %
Gasoses i refrescs	38,86	5,69 %	58,43 %
Derivats lactis	36,95	5,41 %	63,83 %
Patates	29,97	4,38 %	68,22 %
Pa	29,23	4,28 %	72,49 %
Pesca	23,66	3,46 %	75,96 %
Altres productes	20,87	3,05 %	79,01 %
Plats preparats	20,57	3,01 %	82,02 %
Cerveses	17,37	2,54 %	84,56 %
Brioixeria, galetes i cereals	13,77	2,01 %	86,57 %
Hortalisses i fruites transformades	13,74	2,01 %	88,58 %
Oli	12,16	1,78 %	90,36 %
Vins i derivats	11,40	1,67 %	92,03 %
Sucs i nèctar	9,07	1,33 %	93,36 %
Ous	8,61	1,26 %	94,62 %
Pastes	5,75	0,84 %	95,46 %
Arròs	4,30	0,63 %	96,09 %
Llegums	4,20	0,61 %	96,70 %
Olives	3,57	0,52 %	97,23 %
Fruits secs	3,41	0,50 %	97,72 %
Xocolata/cacau	3,33	0,49 %	98,21 %
Sucre	2,88	0,42 %	98,63 %
Salses	2,58	0,38 %	99,01 %
Preparats lactis	2,11	0,31 %	99,32 %
Cafès i infusions	1,83	0,27 %	99,59 %
Vinagre	0,98	0,14 %	99,73 %
Margarina	0,53	0,08 %	99,81 %
Altres llets	0,44	0,06 %	99,87 %
Mel	0,43	0,06 %	99,94 %
Sidres	0,18	0,03 %	99,96 %
Caldos	0,14	0,02 %	99,98 %
Edulcorants	0,12	0,02 %	100,00 %



Conformació de la cistella - Quota en consum



FRUITA FRESCA

Les fruites més consumides (66 %) són les taronges, els plàtans, les pomes, el meló, la síndria i les mandamines.

Taronges	18,3 %
Plàtans	12,8 %
Pomes	10,1 %
Meló	9,6 %
Síndria	8,3 %
Mandarines	6,9 %
Altres fruites	34,0 %

HORTALISSES

La verdura més consumida és el tomàquet, seguit de la ceba, el pebrot, els enciams, el carabassó, les pastanagues i la mongeta verda. Aquestes 7 representen el 65 % de les hortalisses consumides. Quatre d'elles (tomàquet, pebrot, carabassó i mongeta verda) són verdures de la temporada de calor, però es consumeixen durant tot l'any. En el mes de desembre 2019, un 38,1 % correspon a verdures fora de temporada: tomàquet (20,4 %), cogombre, pebrots, carabassó i mongeta verda.

Tomàquets	23,3 %
Cebes	12,3 %
Pebrot	7,2 %
Enciam/escarola	7,1 %
Carabassó	6,5 %
Pastanaga	5,0 %
Mongeta verda	3,6 %
Altres hortalisses	34,9 %

CARN

De carn, se'n consumeix un total de 47,7 kg anuals per persona. D'aquesta quantitat, 35,47 kg són de carn fresca, 11,47 kg en forma d'embotits/xarcuteria i 0,79 kg de carn congelada. Respecte a la carn fresca, la més consumida és la de pollastre (12,50 kg) i la de porc (10,48 kg). Cal destacar que el 74 % del pollastre es compra com pit, cuixa o filetejat.

PRODUCTE	KG	%
Pollastre	12,50	35,2 %
Porc	10,48	29,5 %
Boví	5,17	14,6 %
Altres aus	1,96	5,5 %
Xai/cabrit	1,68	4,7 %
Conill	1,31	3,7 %
Despulles i menuts	1,20	3,4 %
Altres	1,17	3,3 %

PEIX – PRODUCTE DE PESCA



De productes de pesca, l'any 2019 se'n van consumir 23,66 kg: 11,86 kg de peix; 7,24 kg de marisc, mol·lusc o crustacis, i 4,58 kg de conserves.

PRODUCTE	KG	%
Peix	11,86	50,1%
Marisc/mol·lusc/crustacis	7,24	30,6%
Conserves peix/mol·lusc	4,58	19,3%

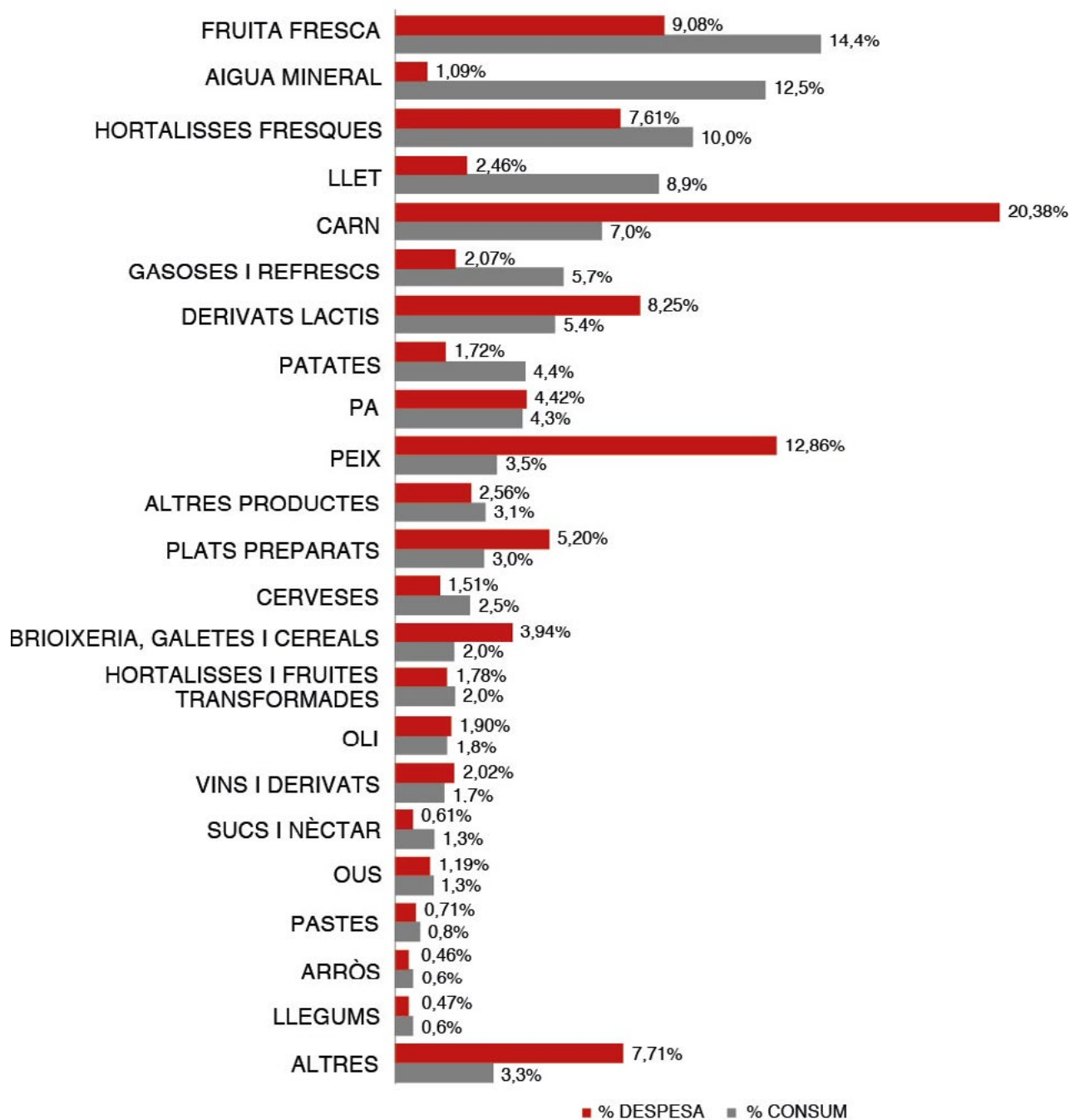
Del total del peix consumit, el 82,1% és fresc i la principal espècie consumida va ser el lluç (22,6% del total), sigui fresc o congelat.

PEIX	KG	%
Lluç	2,68	22,6%
Salmó	1,38	11,6%
Sardina/seitó	1,23	10,4%
Bacallà	0,95	8,0%
Orada	0,73	6,2%
Rap	0,68	5,7%
Pelaia	0,62	5,2%
Llobarro	0,51	4,3%
Tonyina/bonítol	0,34	2,9%
Verat	0,29	2,4%
Truita de riu	0,21	1,8%
Turbot	0,13	1,1%
Altres peixos	2,11	17,8%

LLEGUMS

De llegums, només se'n varen consumir 4,2 kg per persona, dels quals més del 75% eren llegums cuïts o envasats.

Conformació de la cistella – % despesa i %consum



CONSUM SETMANAL

A partir de les dades analitzades s'ha fet una projecció sobre el consum mitjà d'una persona en una setmana. Els resultats obtinguts són els següents:

Cost setmanal per càpita: 33,61 euros

Cistella setmanal per persona – Consum/Despesa

PRODUCTE	CONSUM SETMANAL (g)	COST SETMANAL (€)
Fruita fresca	1.881,18	3,05
Aigua mineral	1.637,23	0,36
Hortalisses fresques	1.315,04	2,56
Hortalisses i fruites transformades	263,51	0,58
Llet	1.164,11	0,83
Carn	915,37	6,86
Gasoses i begudes refrescants	745,26	0,70
Derivats lactis	708,63	2,77
Patates	574,77	0,58
Pa	560,58	1,49
Peix	453,75	4,32
Altres productes	400,25	0,86
Plats preparats	394,49	1,75
Cerveses	333,12	0,51
Brioixeria, galetes i cereals	264,08	1,33
Oli	232,63	0,64
Vins i derivats	218,63	0,68
Sucs i nèctar	173,95	0,21
Ous	2,65 unitats	0,40
Pastes	110,27	0,24
Arròs	82,47	0,15
Llegums	80,55	0,16

2.2 Diètes saludables a partir de sistemes alimentaris sostenibles¹

Els aliments són la palanca més potent per a optimitzar la salut humana i la sostenibilitat ambiental en la Terra. No obstant això, la gestió actual dels aliments amenaça tant a les persones com al planeta. La humanitat s'enfronta a l'immens desafiament de proporcionar diètes saludables de sistemes alimentaris sostenibles a una població mundial en creixement.

La producció mundial d'aliments posa en perill l'estabilitat climàtica i la resiliència de l'ecosistema, i esdevé el màxim impulsor de degradació mediambiental i transgressió dels límits planetaris. En conjunt, el resultat és greu. Cal urgentment una transformació radical del sistema alimentari global.

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme. Ara bé, l'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència – proporció de plaer, relacions afectives, identificació social i religiosa, etc. – que configuren el comportament alimentari i que poden repercutir en l'estat de salut de la persona.

Les diferents maneres de menjar de cada país estan definides, entre altres factors, pel territori, les tradicions, la història i l'economia. El menjar és, sens dubte, un element d'identificació cultural; per tant, és important mantenir i potenciar els hàbits alimentaris propis de l'àrea mediterrània, adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint.

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.

Una dieta saludable hauria d'optimitzar la salut, definida en termes generals com un estat de complet benestar físic, mental i social i no simplement l'absència de malaltia.

Han sorgit una gran quantitat de treballs sobre els impactes ambientals de diferents diètes, i la majoria dels estudis conclouen que una dieta rica en aliments d'origen vegetal i amb menys productes d'origen animal confereix beneficis tant per a la salut com per al medi ambient.

Les diètes saludables proposen una ingesta calòrica òptima i consten sobretot d'una diversitat d'aliments d'origen vegetal i poca quantitat d'aliments d'origen animal, contenen

¹ Apartat basat en els documents *Alimentació saludable* i *La dieta mediterrània*, del Canal Salut de la Generalitat, i l'informe de la Comissió EAT-Lancet *Alimentos, planeta, salud. Diètes saludables a partir de sistemes alimentarios sostenibles*.

greixos insaturats en lloc de saturats, i quantitats limitades de cereals o farines refinades, aliments altament processats i sucres afegits.

Malgrat que hi ha moltes propostes saludables, una de les més conegudes al nostre entorn és la dieta mediterrània, que es basa en el consum majoritari d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, com ara fruites fresques i verdures del temps, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge extra i, en menor quantitat i freqüència, els làctics preferentment fermentats i el peix, seguit de les carns (preferentment blanques i magres) i els ous. L'aigua és la beguda principal i la més saludable. La dieta mediterrània també es caracteritza per procurar els àpats familiars, els aliments locals i estacionals, i potenciar les activitats culinàries i gastronòmiques.

La dieta mediterrània ha estat reconeguda per la comunitat científica internacional com un patró alimentari i un estil de vida dels més equilibrats i saludables del món. Basada en la trilogia històrica i cultural del blat, la vinya i l'olivera, i amb una activitat física moderada, ofereix una gran diversitat de productes i formes de preparar-los que permet combinar el plaer de la taula amb l'equilibri nutricional i cultural.

Nombrosos estudis de països diferents han posat de manifest el paper de la dieta mediterrània en la promoció de la salut i en la prevenció de malalties, com els trastorns cardiovasculars, la diabetis o els diferents tipus de càncer, entre d'altres. Fins i tot, la Unesco (Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura), el novembre del 2010, va declarar la dieta mediterrània patrimoni cultural immaterial de la humanitat.

Però, a més, la dieta mediterrània resulta ser també una de les més convenientes per a la salut del planeta, és a dir, de les més sostenibles. Un informe recent del Grup Intergovernamental d'Experts en Canvi Climàtic de Nacions Unides planteja com a estratègies per lluitar contra el canvi climàtic una dieta que potencii el consum de més aliments d'origen vegetal i menys d'origen animal, i acabar amb el malbaratament d'aliments. Les persones expertes de l'ONU defensen que aquest canvi del sistema alimentari reduiria les emissions de gasos d'efecte hivernacle que produeix el bestiar i milloraria l'ús de la terra i l'aigua.



La modernització i els nous estils de vida de la societat han posat en perill la preeminència de la dieta mediterrània en adoptar altres opcions alimentàries i incrementar l'hàbit del sedentarisme, però els beneficis demostrats d'aquest tipus d'alimentació la fan molt recomanable, tant a casa com fora de casa.

En l'àmbit alimentari, la dieta mediterrània tradicional presenta les característiques següents:

- Potencia el consum de fruites, verdures i hortalisses estacionals i de proximitat.
- Incorpora amb més freqüència els llegums i la fruita seca.
- Empra l'oli d'oliva verge per cuinar i per amanir.
- Inclou sovint aliments com el pa, la pasta, l'arròs i altres cereals (integrals), així com les patates.
- Prioritza el consum de peix i modera el de carn, sobretot la carn vermella i processada. L'ou és una bona alternativa a la carn o el peix.
- Inclou espècies i herbes aromàtiques (comí, orenga, pebre, llorer, farigola, romaní, canyella, menta, entre d'altres).
- Prima l'aigua enfront d'altres begudes. Tot i que el vi és característic de la zona mediterrània, es desaconsella el consum habitual de qualsevol mena de beguda alcohòlica.
- Representa una riquesa i varietat gastronòmica, suma de l'aportació d'un gran nombre de cultures que han deixat empremta en la conca mediterrània, amb procediments i tradicions locals que enriqueixen la varietat del model mediterrani global. Són típics els plats únics ben equilibrats, com els estofats de patates i verdures amb carn o peix, els guisats o empedrats de llegums i verdures, el cuscús amb varietat d'hortalisses i petites porcions de carn, les bases de pasta o pa amb hortalisses escalivades, les calderetes o paelles d'arròs amb ingredients molt diversos.
- Es recomana l'activitat física moderada de manera quotidiana.
- Els aspectes socials i de convivència —com ara compartir els àpats al voltant d'una taula— estan molt vinculats a la dieta mediterrània.
- Convé adaptar les preparacions i les quantitats a les característiques actuals de tipus de vida, horaris, tipus de feines, etc., per evitar ingestes massa copioses i reduir també el malbaratament d'aliments.

2.3 Conformació de la cistella alimentària amb criteris de proximitat i agroecològics

Un plat saludable i sostenible hauria de consistir en un volum d'aliments on, aproximadament, la meitat del plat siguin verdures i fruites, i l'altra meitat siguin sobretot cereals, fonts de proteïnes vegetals, olis vegetals insaturats, i complementat, opcionalment, amb proteïnes d'origen animal.

Seguint aquest esquema, la cistella amb criteris agroecològics i de proximitat podria estar conformada per:

Verdures fresques i de temporada. De producció local, ecològica i amb varietat

Fruita. De temporada, producció local i ecològica

Tubercles. Patates i moniatos de producció local i ecològica

Cereals integrals. Pasta i arròs integrals i ecològics

Altres cereals. Amb gluten: productes del blat (cuscús i bulgur), espelta, civada, ordi perlat... Sense gluten: sorgo, mill, blat negre...

Llegums. Si hi ha un producte estrella en la nostra terra, pel que fa a l'alimentació sostenible, aquest és el llegum. Tenim a la nostra disposició una àmplia varietat de mongetes, llenties i cigrons amb un alt contingut en proteïnes, amb les quals podem disminuir el greu impacte sobre la salut i el medi ambient que suposa el ja esmentat excessiu consum de carn.

Carn. Carns vermelles (vedella, porc, xai i cabrit) i blanques (pollastre, gall d'indi i conill). Caldria prioritzar les que són de procedència de producció ecològica o de ramaderia extensiva.

Ous. De producció ecològica i de proximitat

Lactis. De producció local i ecològica

Peix. De temporada, de llotja o de pesca sostenible

Com es pot comprovar en detall a la taula del següent apartat, si comparem la conformació de la cistella saludable i la cistella que la majoria de la població consumeix habitualment, trobem que:

- Cal consumir més verdura i fruita. Només es consumeix el 75 % del que es recomana.
- Convé augmentar, i molt, el consum de llegums. Només s'arriba al 16 % de la quantitat recomanada.
- S'ha de reduir el consum de carn a les quantitats recomanables.
- El consum de peix supera en més del doble la xifra de les recomanacions.

EL PLAT SALUDABLE

Utilitzar olis saludables (com l'oli d'oliva o l'oli de colza) per cuinar, amanir o a taula. Limitar la mantega. Evitar els greixos "trans".



Com més verdura – i més variada – millor. Les patates i les patates fregides no compten.

Menjar molta fruita i de tots els colors.



SIGUES ACTIU!

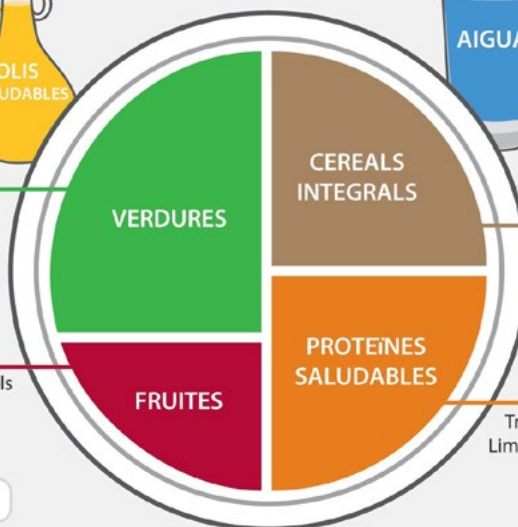
© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Beure aigua, te o cafè (amb poc sucre o gens). Limitar la llet, els làctics (1-2 racions al dia) i els sucs (1 got petit al dia). Evitar les begudes ensucrades.



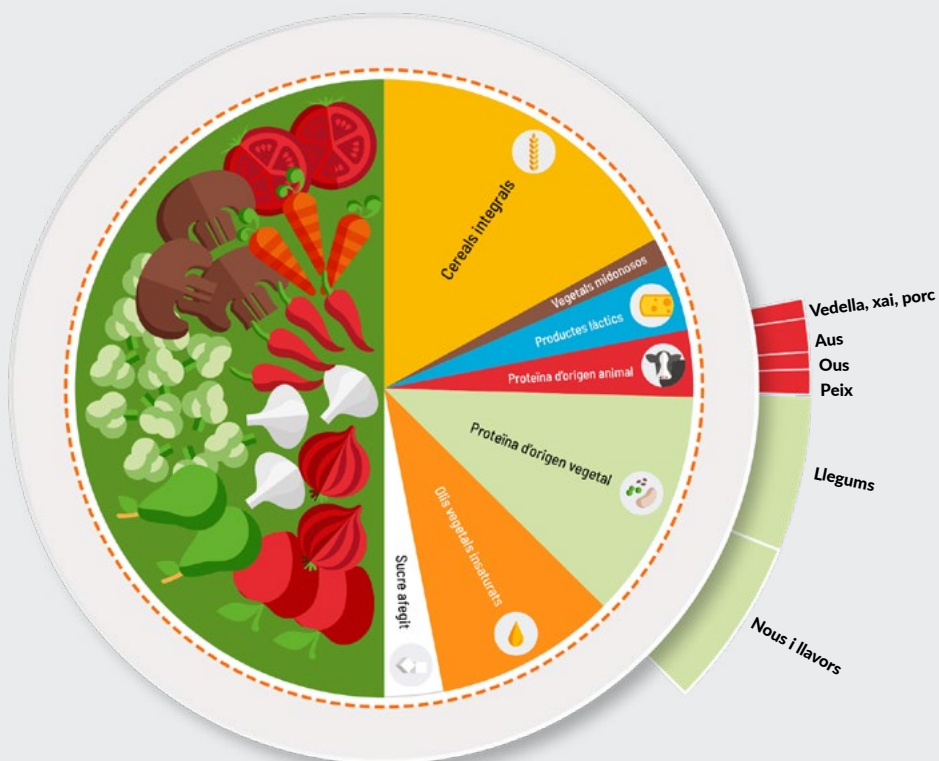
Menjar cereals (grans) integrals variats (com pa integral, pasta integral i arròs integral). Limitar els cereals refinats (com l'arròs blanc i el pa blanc).

Triar peix, aus, llegums, i fruits secs. Limitar la carn vermella i el formatge. Evitar la cansalada, els embotits i les altres carns processades.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

© 2011 Harvard University. The Nutrition Source, Departament de Nutrició, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org> i Harvard Health Publications, harvard.edu.



The Lancet, *Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles* (2019)

2.4 Comparativa de la dieta saludable amb els hàbits de consum

PRODUCTE	PER SETMANA (g)			DESVIACIÓ
	RECOMANACIONS		CONSUM	
	LANCET	SALUT *		
Arròs, blat, blat de moro i altres	1.624	760	753,32	-
Arròs		200	82,47	
Altres cereals		200		
Pa		150	560,58	
Pasta		100	110,27	
Cereals esmorzar		110		
Tubercles	350	500	574,77	74,77
Verdures	2.100	2.000	1.578,55	-421,45
Verdures			1.315,04	
Pèsol i faves fresques		200		
Tomàquet triturat		400		
Hortalisses transformades			263,51	
Fruita	1.400	2.500	1.881,18	-618,82
Llet/Productes lactis	1.750	2.500	1.913,21	-
Llet		1.500	1.164,11	
logurt		800	708,63	
Formatge		200		
Preparats lactis			40,47	
Carn	301	300	915,37	615,37
Carn vermella	98	100	332,36	
Carn blanca	203	200	264,85	
Altres			60,03	
Embotits			219,97	
Despelles i menuts			23,01	
Carn congelada			15,15	
Ous	91	6	2,65	-3,35
Peix	196	200	453,75	253,75
Llegums	525	500	80,55	-419,45

* Extret de recomanacions fetes per l'Agència de Salut Pública

2.5 Resum dels costos invisibles del sistema alimentari actual

Quantes vegades paguem el menjar de les cadenes industrials globalitzades?

Sovint llegim que els preus dels aliments no inclouen algunes «externalitats». És a dir, hi ha uns costos que, per diferents raons, no poden o no es volen incorporar al preu final que paguem. Però que no surti al tiquet de compra no vol dir que no ho acabem pagant d'una manera o una altra.

Aquest informe no pretén analitzar i conèixer totes aquestes quantitats —és complicat—, però sí que hem volgut descriure aquests costos i presentar-los agrupats en dos punts. En un primer punt, aquells que són segurament més rellevants des del punt de vista crematístic. Per això, en aquest grup presentem un càlcul que, tot i que de forma orientativa,² ens permet situar aquest cost. En un segon grup, els costos que no només són de càlcul difícil o gairebé impossible, sinó que, a més, generen un altre debat: tot es pot valorar econòmicament? Creiem que no.

2.5.1 LA GRAN DESPESA OCULTA

LES SUBVENCIONS

La PAC. Quan anem al supermercat paguem una quantitat més minsa del que realment paguem, cal saber que una part de les despeses d'aquesta agricultura industrial la suportem tota la població a partir de subvencions satisfetes, en part, gràcies als nostres impostos. La despesa més important, sens dubte, és el pressupost adjudicat a la PAC.

Els pagaments bàsics de la PAC de l'any 2019 a Catalunya varen ser de 237 milions d'euros, d'aquest total només un 4,8 % es va destinar a petits agricultors i a joves. Si els 225 milions restants els dividim entre la població de Catalunya, representen uns 32 euros anuals per càpita.

ELS COSTOS AMBIENTALS

Canvi climàtic. La producció d'aliments és responsable, segons [estimacions de la FAO de 2021](#), de més d'una tercera part de les emissions globals de gasos d'efecte hivernacle. Es tracta d'un sistema de producció del tot dependent dels combustibles fòssils en tot el seu cicle, des dels insums agrícoles i la maquinària fins al transport a grans distàncies o els envasos i, com sabem, això té una incidència greu en el canvi climàtic, uns efectes que

² Els càlculs: les xifres que presentem si bé són de fonts rigoroses, haurien de rebre un tractament analític molt més detallat. El que busquem és arribar a algunes quantitats que aproximadament ens permetin visibilitzar el grau d'importància d'aquestes externalitats a l'hora de comparar dos models de consum.

ja patim globalment amb costos econòmics difícils de calcular. Parlem, per exemple, de l'augment de temperatures i sequeres que redueixen o malbaraten collites i provoquen incendis; d'efectes negatius en la biodiversitat, com ara en el comportament de les abelles, una espècie clau en la cadena tròfica; o de danys d'infraestructures per la pujada del nivell del mar. Tot això afecta les formes de vida de molta gent i obliga els estats, les administracions públiques i les entitats privades a invertir recursos en recerca i investigació, polítiques de prevenció i reducció dels seus efectes, cimeres mundials, etc.

Reduir les emissions de carboni a l'atmosfera requereix una inversió d'entre un 1 % i un 2 % del producte interior brut a escala global, segons l'informe Stern sobre el canvi climàtic publicat el 2006. Si el PIB català del 2019 va ser 236.814 milions d'euros, i si l'agricultura industrial és responsable d'un 33 % de les emissions, tenim un cost extra d'un total aproximat de 700 milions d'euros a repartir. És a dir, hem d'afegir 98 euros al cost per càpita anual.

Contaminació i salinització d'aqüífers. L'aigua és fonamental per a la vida i a causa de la sobreexplotació i contaminació dels aqüífers (en bona part responsabilitat de la ramaderia i l'agricultura intensiva) cada vegada són més grans les inversions públiques en sistemes de dessalinització, depuració o fins i tot el consum a les llars d'aigua mineral envasada, especialment a les zones urbanes. Açò implica un impacte en la biodiversitat que, indirectament, ens acaba perjudicant també a nosaltres. La [FAO calcula](#) que les terres agrícoles de tot el món reben anualment prop de 115 milions de tones de fertilitzants nitrogenats minerals. Al voltant del 20 % d'aquests inputs de nitrogen acaben acumulant-se en la terra i la biomassa, però la majoria va a l'aigua, on aquesta acumulació de nutrients provoca la proliferació d'algues i la manca d'oxigen i destrueix la [vida aquàtica](#).

A Catalunya les activitats de l'agricultura i la ramaderia intensiva contaminen el 57 % dels rius, el 13,3 % dels embassaments, el 25 % de les zones humides, el 44,1 % de les aigües costaneres i, sobretot, gairebé el 70 % de les [aigües subterrànies](#).

Segons un [estudi](#) de la Fundació Món Rural, la sobreexplotació i contaminació dels aqüífers genera una despesa anual de 756 milions d'euros a Catalunya. A partir d'aquesta dada es podria calcular que la contaminació de l'agricultura industrial n'és responsable del 40 % i, per tant, hem d'afegir 42 euros al cost per càpita anual.

ELS COSTOS PER A LA SALUT

Les conseqüències per a la salut associades a les dietes de mala qualitat, fonamentalment a base de productes ultraprocessats i amb molt de sucre, són importants. Les dietes poc saludables són una de les principals causes de les malalties no transmissibles, sobretot de les malalties cardiovasculars, el càncer i la diabetis. Tant el sobrepès com l'obesitat són factors de risc importants per a aquestes malalties i l'increment dels costos sanitaris relacionats amb l'augment de les taxes d'obesitat és una tendència a tot el món, com certifica el 2020 un [informe de la FAO](#). En 2016, més de 1.900 milions d'adults al món tenien sobrepès, dels quals, més de 650 milions eren obesos, però potser el més preocu-

pant és que entre la població infantil i adolescent hi sumaven més de 381 milions de persones més amb sobrepès o obesitat. Dels 56,9 milions de morts que es van produir en el món en 2016, 40,5 milions, és a dir, el 71 %, van ser atribuïbles a aquest tipus de malalties.

Segons l'informe La pesada càrrega de l'obesitat, publicat per l'OCDE, podem afirmar que cal afegir 265 euros al cost per càpita anual per cobrir amb els nostres impostos els costos que generen l'obesitat i les malalties associades.

I com calculem els costos econòmics derivats de la pandèmia de la COVID-19 si, com han explicat moltes veus científiques, hi ha una relació entre els brots de noves malalties i pandèmies i l'explotació dels recursos naturals orientada a la producció d'aliments a gran escala?

2.5.2 ALTRES DESPESES 'INCALCULABLES'

Precarització de les condicions i drets laborals. Un dels àmbits de l'economia en què les condicions laborals són més precàries és, històricament, la producció agrària. Ho veiem en les condicions de treball i vida de les persones temporeres, sovint fins i tot en una situació irregular de la qual la indústria alimentària ha tret profit per abaratir més encara els costos de la mà d'obra.

Conflictes i fam. Segons l'informe anual de la FAO la fam afecta més de 690 milions de persones i es preveu que aquesta xifra continuï augmentant pels efectes combinats de la pandèmia amb el model agroindustrial, els conflictes i el canvi climàtic. El model d'agricultura industrial ha incrementat la quantitat total d'aliments al món, però no ha alimentat a la població, això sembla clar. Les lluites pels recursos naturals, també per la terra i l'aigua, han expulsat milers de famílies pageses de la seva forma de vida, en què l'activitat fonamental era la producció sostenible d'aliments, un model que, a partir de la crisi de la COVID-19, la FAO ha confirmat com el més resilient.

Migracions globals. La globalització va contribuir encara més a la deslocalització de l'agricultura, la ramaderia, la pesca i la indústria alimentària, provocant impactes socials relacionats amb el canvi d'activitat de la població local, l'expulsió de la seva terra i la migració a zones urbanes o, fins i tot, a altres països. Trobem exemples directes en la migració subsahariana a Europa, en concret de països, com ara Senegal, on bona part de la població es dedicava a la pesca artesanal; ara, després dels acords pesquers amb la Unió Europea, cada vegada és més difícil guanyar-se la vida d'aquesta manera. Moltes de les persones migrades al món són d'origen pescador o pagès, i als seus relats mencionen explícitament l'explotació dels recursos naturals o els conflictes derivats d'aquesta explotació com a motiu del seu desplaçament, del seu canvi radical de vida i del desarrelament social i cultural. Això té un cost humà incalculable, però també un cost econòmic que en bona part és responsabilitat del model d'alimentació industrial.

Pèrdua de terra fèrtil, desforestació, erosió. El cost econòmic de la degradació del sòl per a la Unió Europea s'estima en desenes de milers de milions d'euros anuals. La gestió que fa de la terra la producció intensiva d'aliments substitueix les dinàmiques de regeneració natural per insums químics o processos mecànics per tal d'accelerar i augmentar la

capacitat productiva, com si, més que un ecosistema viu fora una peça més d'un engranatge industrial. Desforestació, monocultius, macrohivernacles... són pràctiques que fan que la terra s'esgoti i perdi la seva fertilitat natural i la seva estructura i, per tant, sigui més susceptible a l'erosió. Les taxes estimades d'erosió accelerada del sòl en terres cultivables o de pastura intensiva són 100-1000 vegades més altes que les taxes d'erosió natural.

Gestió de plàstics, purins i residus agrícoles. Les agricultures tradicionals es caracteritzen per no generar residus, perquè tots els productes no aprofitables derivats de la producció o transformació d'aliments es convertien en recursos que tancaven el cicle, bé com a energia o bé com a nutrients per a la terra o els animals. Tot això ha canviat de forma radical i la gestió dels residus agrícoles, com ara els fems i purins d'origen animal, els plàstics dels envasos dels fitosanitaris i sistemes de reg o les tones d'aliments malbaratats demanen una inversió pública elevada per evitar-ne l'impacte ambiental i en la salut.

Reducció de la biodiversitat. Monocultius, ramaderia intensiva, desforestació, construcció d'infraestructures per a l'agroindústria i els transports de mercaderies, apropiació privada dels recursos fitogenètics... Els impactes sobre la biodiversitat de l'alimentació industrial són incalculables. També hem de tenir en compte que la mateixa composició de les dietes en les últimes dècades ha reduït la diversitat d'aliments al món. De les vora 6.000 espècies de plantes que cultivem per a obtenir aliments, menys de 200 contribueixen de manera substancial a la producció alimentària mundial, i tan sols nou representen el 66 % del total de la producció agrícola. Aquests efectes sobre la biodiversitat desequilibren el funcionament de molts ecosistemes, contribuint al canvi climàtic, però també han fet que es perdi una enorme quantitat de varietats adaptades a cada territori que ara, en l'escenari d'emergència climàtica, serien de gran valor.

Despoblament rural. De la mateixa manera, al nostre territori també vivim els desplaçaments de població. Des de la modernització de l'agricultura a finals dels anys 50, cada vegada és més complicat viure de la producció d'aliments en projectes familiars o de petita escala; l'abandonament de l'activitat està vinculat a la despoblació i a la desvertebració del teixit econòmic i social dels pobles. Un exemple del que suposa això és l'augment d'incendis forestals per la desaparició de la ramaderia extensiva i la pastura, que feia una gestió responsable dels boscos i coneixia les dinàmiques naturals dels diferents ecosistemes. Avui, la prevenció i l'extinció d'incendis suposen un cost econòmic anual cada vegada més gran, agreujat també pel canvi climàtic i la reducció de la biodiversitat.

Costos culturals. La desaparició de les agricultures tradicionals i les formes de vida rurals representen la pèrdua de gran quantitat d'oficis i d'un patrimoni immaterial incalculable, no només a efectes simbòlics, de memòria i identitaris, sinó també de coneixement pràctic del territori, de l'ús eficient dels recursos naturals i les seves aplicacions en la salut, la gastronomia, l'habitatge o l'energia. De fet, els últims anys veiem com des de diverses institucions acadèmiques i ciutadanes es revalorava aquest patrimoni i s'inverteixen recursos en la seva recuperació, més encara en un escenari de transició energètica i qüestionament dels hàbits de consum.

2.6 Resum dels valors de la producció agroecològica

Salut per a les persones...

El sistema alimentari més ben preparat per oferir a la població aliments saludables, que facin a la població més sana i forta davant dels nous problemes epidemiològics és l'agroecologia: ofereix aliments de proximitat, frescos, ecològics i que han crescut d'acord amb els seus ritmes i cicles naturals, sense tòxics i molt nutritius.

Hi ha molta bibliografia sobre el tema, però com a resum prenem les paraules del doctor Giuseppe Russolillo, president de l'Academia Española de Nutrición y Dietética, en el pròleg del llibre *Manual de la nutrición ecológica*, de la doctora María Dolores Raigón:

Els casos dels lactis, la carn i els ous ecològics ofereixen perfils nutricionals molt més interessants, en particular quant als greixos, però també d'altres nutrients. En els vegetals ecològics, particularment fruites i hortalisses, trobem importants diferències per a la salut humana, el seu contingut en substàncies bioactives o fitoquímics vegetals és fins a un 30-40 % més elevat que en les fruites i hortalisses produïdes amb substàncies de síntesis. Aquestes substàncies bioactives, de les quals encara ens queda molt per descobrir, han demostrat tenir un paper preventiu però també terapèutic en moltes malalties cròniques no transmissibles com són el càncer, l'obesitat, les malalties cardiovasculars o la diabetis. Això fa dels vegetals produïts de manera ecològica autèntics medicaments en el rebost de la nostra llar.

... i salut per al planeta

L'informe *Alimentos, Planeta, Salud. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles*, publicat per la Comissió EAT-Lancet el 2019, és el primer intent d'establir objectius científics universals per al sistema alimentari, aplicables a totes les persones i al planeta, sobre la base de dos paràmetres del sistema alimentari mundial: el consum final (dietes saludables) i la producció (producció sostenible d'aliments). Aquests factors impacten de manera desproporcionada en la salut humana i la sostenibilitat ambiental. Els sistemes alimentaris tenen impactes ambientals en tota la cadena de subministrament, des de la producció de matèries primeres fins al processament i la distribució, i a més van més enllà de la salut humana i ambiental en afectar també la societat, la cultura, l'economia i a la salut i benestar dels animals. En aquest mateix estudi es reconeix que els aliments formen un vincle indissoluble entre la salut humana i la sostenibilitat ambiental. Per això, podem dir que un sistema alimentari que tingui cura del planeta, com l'agroecologia, és també un sistema que estarà millor preparat per oferir aliments sans i saludables.

Producció d'aliments que té cura del medi ambient

L'agroecologia es construeix prenent com a base les cultures pageses, que s'han desenvolupat al llarg de segles de coevolució amb el seu entorn alimentant a la població. No sols té en compte pràctiques culturals sinó també la selecció i adaptació de races ramaderes i varietats agronòmiques d'hortalisses, herbàcies i fruïteres. L'agroecologia recupera, estudia i adapta tot aquest conjunt de sabers a les diferents realitats actuals.

Aquestes particularitats fan que l'agroecologia sigui el model productiu adequat per a fer front als actuals reptes ambientals, i també a l'emergència climàtica. D'una banda, mitiga els seus efectes i d'altra, és el model que millor s'adapta a condicions climàtiques adverses: la seva dependència d'inputs és molt menor als models de producció intensiva i els seus agroecosistemes estan dissenyats coneixent, respectant i aprofitant els recursos del territori.

Al respecte, cal destacar els estudis de l'organització GRAIN que, en el marc de les seves recerques amb aliança amb La Vía Campesina, va posar sobre la taula, les següents xifres on afirmen que aquesta agricultura pot, amb mecanismes de recuperació de matèria orgànica a la terra, neutralitzar entre un 20 i un 35 % de les actuals emissions de gases amb efecte hivernacle, reduir en un 9 % les mateixes a partir de la integració de la ramaderia en la producció tradicional de cultius agrícoles i un 10 % si tornem a una alimentació basada en productes frescos i locals, com defensa l'agroecologia.

Sostenibilitat social

L'esgotament dels models alimentaris industrials, com preveuen molts informes, donarà resposta només a les poblacions amb més poder adquisitiu. Si l'alimentació és una mercaderia, només les persones amb diners tindran accés a l'alimentació o a una bona alimentació. Per tant, hem de prioritzar models resilients també socialment que puguin ser resposta a la pobresa alimentària.

Des d'aquest punt de vista, l'agroecologia és el model propi de la cultura pagesa, a l'abast de tothom i l'únic lliure de dependències. Alhora, s'inserta en propostes d'economia social i solidària, on justament la prioritat no és el benefici crematístic sinó assolir aquesta justícia social.

- L'aposta de l'agroecologia per la proximitat i la temporada permet oferir preus justos per a la producció i per al consum.
- La pagesia connectada a fórmules de botiga de barri o al petit comerç amb aliments frescos és una combinació que genera confiança i es converteix en una peça solidària i central que la població en situacions de gravetat, com la pandèmia o el desproveïment, agraeixen i defensen.
- Els circuits curts, davant els canals verticals i centralitzats, són molt més flexibles per a adaptar-se a noves situacions, com hem vist, per exemple, durant les setmanes de confinament. Dependre d'un 70 % d'aliments importats ens fa molt fràgils davant qualsevol episodi sanitari, polític o diplomàtic que pugui alterar una cadena llarga i complexa.

És important, llavors, entendre que la resiliència dels sistemes alimentaris passa també per disposar de moltes i diverses estructures col·lectives: centrals de compra, centrals de distribució, organitzacions de productors, organitzacions de consumidors, etc.

Sostenibilitat econòmica del sector

Si bé els beneficis crematístics per a l'agricultura industrial poden ser molt alts, els riscos també ho són, com demostra el fet que milers de granges i finques van tancant progressivament en un degoteig imparable. L'endeutament, la competència o l'autoexplotació són característics d'aquest model. Però sobretot ho són les dependències de circuits alimentaris fora del seu control com, per exemple, del canal Horeca i els perjudicis que això ha provocat en el marc d'episodis de confinament. Més encara, en situacions d'incertesa global, cal valorar el paper d'una agricultura relocalitzada i dissenyada per a garantir l'alimentació de la població local. En definitiva, sembla clara la necessitat d'apostar per la resiliència pròpia de l'agroecologia sustentada en:

- la diversificació en la producció
- la diversificació en línies de comercialització
- una major cooperació intersectorial
- l'estabilitat de prioritzar els mercats interiors
- la flexibilitat i capacitat d'adaptació dels circuits curts de comercialització

L'AGROECOLOGIA EN TEMPS DE CRISI

Que hi hagi un model amb més o menys resiliència depèn no només del model en si mateix, sinó també de la voluntat política per transformar el sistema alimentari i, per tant, de l'acompanyament i la implementació de les polítiques públiques corresponents.

De la mateixa manera que s'ha fet amb els sistemes convencionals, per valorar el potencial real d'una proposta basada en l'agroecologia caldria, d'una banda, oferir eines i recursos suficients per disposar de prou capacitat de producció, distribució i comercialització (circuitos curts) d'aliments que permetin garantir els reptes que es plantegen. I, de l'altra, actuar o preveure l'impacte que poden tenir els actuals lobbys alimentaris (corporacions alimentàries privades o empreses públiques alimentàries) perquè no puguin influir en la implementació d'aquesta estratègia.

Cal un impuls i un creixement de la societat motivada i articulada amb visió crítica que exigeixi el dret a l'alimentació i alhora un accés més fàcil a l'alimentació provinent de la producció agroecològica.

La revolució verda que va suposar el desplegament del sistema alimentari industrial va començar de dalt a baix, va imposar un paquet tecnològic desenvolupat per grans corporacions agroalimentàries. La transformació i l'hegemonització d'un nou sistema alimentari agroecològic ha de fer-se de baix cap a dalt.

Un dels reptes més importants és com afrontem l'augment de la pobresa alimentària. Si es vol fer front a la pobresa alimentària, els governs i les administracions públiques han de garantir de forma urgent el dret a l'alimentació. I aquí cal implementar polítiques alimentàries i socials valentes, transformadores i que defugim de models assistencialistes promoguts pels responsables (agroindústria) de la pobresa i la injustícia.

L'agroecologia respon amb resiliència amb propostes on la participació de les poblacions afectades és activa i d'apoderament, com ara les cuines comunitàries o la distribució alimentària.

Reptes de la transició agroecològica

La transició agroecològica té un alt potencial de mitigació i adaptació al canvi climàtic, però ha d'estar acompanyada per canvis en el sistema agroalimentari i en els patrons de consum per desenvolupar aquest potencial del tot.

UN EXEMPLE:

ELS **MENJADORS ESCOLARS** O DE COL·LECTIVITATS

La promoció de menjadors sans i sostenibles pot contribuir, de forma clara, a potenciar una agricultura contra el canvi climàtic (augment del consum de verdures, potenciar productes de temporada, locals i ecològics, reduir el consum de proteïna animal i promoure el circuit curt alimentari).

Cost de l'alimentació agroecològica: Només per posar un exemple, en el cas dels menjadors col·lectius, amb una bona gestió de la cuina, recuperant l'estructura de la dieta mediterrània adaptada a la producció local i de temporada i garantint els preus a productors i productores, es poden elaborar menús amb un cost d'1,5 € menú/dia/nen. (Menjadors ecològics, *Menú 2030. Transformar el menú para transformar el modelo alimentario*. Disponible en menjadorsecologics.cat).

En el curs escolar 2018-2019, Menjadors Ecològics va dur a terme el projecte pilot Cuina Climàtica amb la implicació de diferents cuines de col·lectivitats (escoles, residències i geriàtrics) en tres zones: Baix Llobregat (Barcelona), Lleida i l'Horta Nord de València. Després d'analitzar els menús dels centres, es van realitzar recomanacions per a eliminar la presència de proteïna animal del primer plat i oferir un primer plat amb presència de verdures fresques, variades i de temporada. Una de les propostes, per exemple, consistia a canviar arròs tres delícies per l'arròs tres verdures. Només amb aquest canvi es pot reduir fins a un 55 % l'emissió de CO₂ (g/CO₂).





3

**Cost i conformació
de la cistella agroecològica**

**Enquesta a 10 persones
de 5 cooperatives**

Metodologia

Per a conèixer la conformació (en despesa i volum) de la cistella alimentària de les cooperatives de consum, es va optar per fer una enquesta a 5 cooperatives, distribuïdes en el territori de Catalunya.

Cal considerar que l'objectiu no és una enquesta de perfil sociològic i amb mostres representatives, més aviat es pretén obtenir una aproximació sobre el consum que es fa a diferents cooperatives.

Per tenir diferents perfils es varen identificar 8 cooperatives de consum (Barcelona, Granollers, Terrassa, Manresa, Reus, Lleida i Sant Feliu de Guíxols), de les quals finalment han estat 5 les que han participat en l'estudi:

- **La Magrana Vallesana.** Granollers
- **L'Egarenca.** Terrassa
- **Supercoop Manresa.** Manresa
- **La Manduca.** Sant Feliu de Guíxols
- **Lo Fato.** Lleida

Cada cooperativa va seleccionar 10 famílies tenint en compte que calia representar diferents perfils de família i amb un nivell alt de consum.

S'han fet dos tipus d'enquestes:

- **Enquesta online** per conèixer els hàbits de consum de les famílies que han participat. Aquesta enquesta estava dividida en 5 blocs
 - Despesa Consum de la llar
 - Lloc on compra els aliments
 - Criteris a prioritzar per comprar els aliments (ecològic, local, temporada)
 - Freqüència de compra per cada tipus d'aliments
 - Comentaris

En el primer apartat d'aquest tercer bloc es descriuen els resultats d'aquesta enquesta.

- **Dades de consum** de les famílies

Les cooperatives ens han facilitat les dades de consum de les famílies seleccionades dels mesos de maig i juny de 2021.

En el segon apartat d'aquest tercer bloc es descriuen els resultats d'aquesta enquesta.

Amb les dades dels dos mesos, s'ha calculat una mitjana de consum mensual per a cada tipus d'aliment. A partir d'aquesta mitjana s'ha fet un càlcul hipotètic de **consum anual per persona** i s'ha construït la **conformació de la cistella setmanal**.

3.1 Enquesta de consum a famílies de les cooperatives

L'objectiu d'aquesta enquesta és recollir informació sobre els hàbits, les despeses i les freqüències de compra d'aliments de famílies que s'abasteixen majoritàriament de productes ecològics, locals i de temporada, i que formen part de cooperatives de consum.

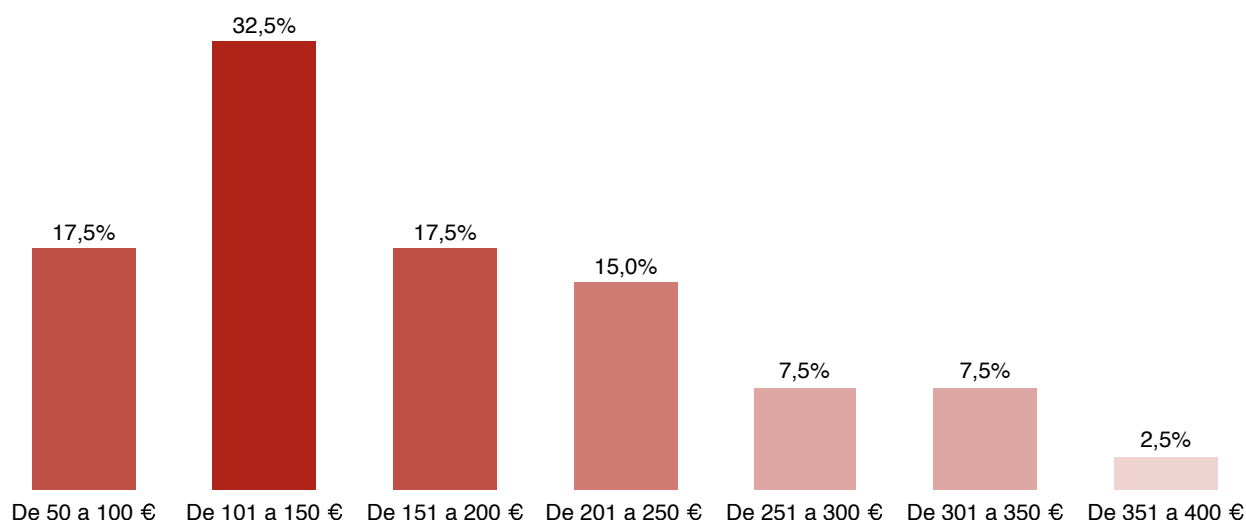
PERFIL DE LES FAMÍLIES

De mitjana, les famílies estan formades per 2,8 persones dividides entre els següents trams d'edat:

TRAMS D'EDAT	NOMBRE DE PERSONES PER FAMÍLIA
Persones adultes	2,2
Adolescents	0,1
Infants 8-13 anys	0,25
Infants 4-7 anys	0,225
Infants 0-3 anys	0,05
Total	2,825

DESPESA CONSUM MENSUAL PER CÀPITA

La forquilla de despesa mensual va dels 50 als 400 euros mensuals per persona. La mitjana de despesa mensual és de 185 euros per persona.



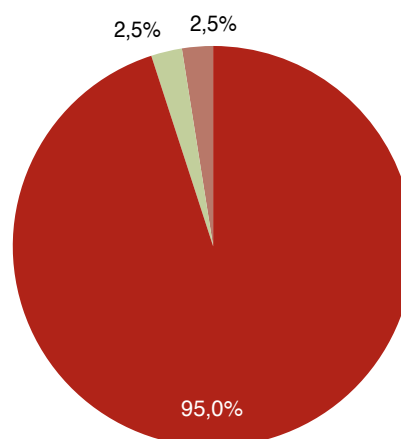
DESPESA	PERCENTATGE
De 50 a 100 €	17,5 %
De 101 a 150 €	32,5 %
De 151 a 200 €	17,5 %
De 201 a 250 €	15,0 %
De 251 a 300 €	7,5 %
De 301 a 350 €	7,5 %
De 351 a 400 €	2,5 %

ON COMPRES?

VERDURES I HORTALISSES

El 95 % de les famílies compren les verdures i hortalisses a les seves cooperatives de consum, un petit percentatge les compra a botigues de proximitat (2,5 %) i una de les famílies té producció pròpia.

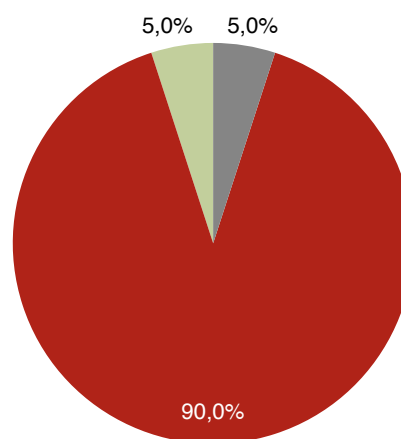
LLOC DE COMPRA	VERDURES I HORTALISSES
Botiga de proximitat	0,0 %
Cooperativa de consum	95,0 %
Petit supermercat	2,5 %
Producció pròpia	2,5 %
Supermercat	0,0 %
No en consumeixo	0,0 %



FRUITA

El 90 % de les famílies compren la fruita a la cooperativa de consum. La resta la compren a la fruiteria (5 %) o al petit supermercat (5 %).

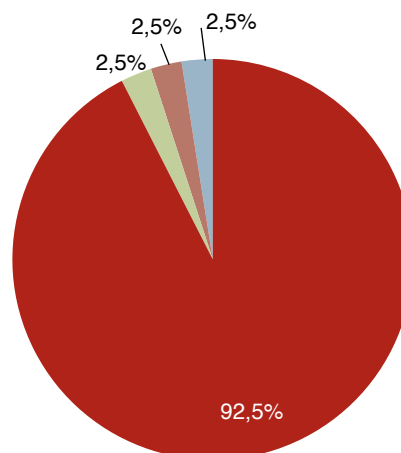
LLOC DE COMPRA	FRUITA
Botiga de proximitat	5,0 %
Cooperativa de consum	90,0 %
Petit supermercat	5,0 %
Producció pròpia	0,0 %
Supermercat	0,0 %
No en consumeixo	0,0 %



TUBERCLES

El 92,5 % de les famílies compren les patates i moniatos a les seves cooperatives de consum, un petit percentatge ho compra a botigues de proximitat (2,5 %) i supermercat (2,5 %) i una de les famílies té producció pròpia.

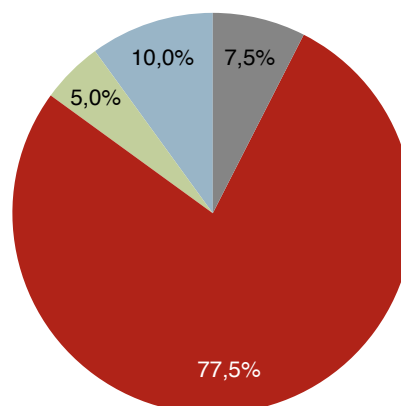
	LLOC DE COMPRA	TUBERCLES
	Botiga de proximitat	0,0 %
	Cooperativa de consum	92,5 %
	Petit supermercat	2,5 %
	Producció pròpia	2,5 %
	Supermercat	2,5 %
	No en consumeixo	0,0 %



CEREALS I FARINES

El 77,5 % de les famílies compren els cereals i farines a les cooperatives de consum, el 7,5 % a les botigues de proximitat, el 10 % al supermercat i el 5 % al petit supermercat.

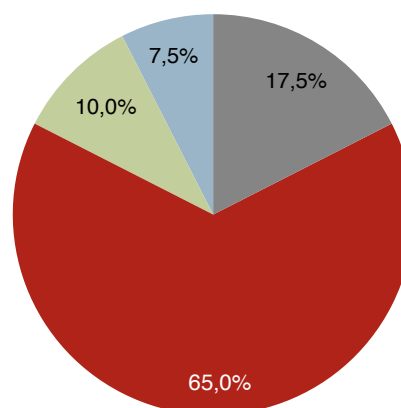
	LLOC DE COMPRA	CEREALS I FARINES
	Botiga de proximitat	7,5 %
	Cooperativa de consum	77,5 %
	Petit supermercat	5,0 %
	Producció pròpia	0,0 %
	Supermercat	10,0 %
	No en consumeixo	0,0 %



LLEGUMS

El 65 % de les famílies compren els llegums a les cooperatives de consum, el 17,5 % a les botigues de proximitat, el 10 % al petit supermercat i el 7,5 % al petit supermercat.

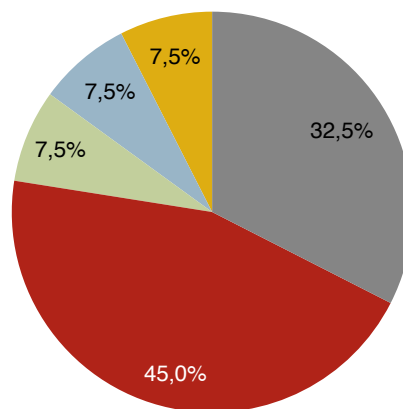
	LLOC DE COMPRA	LLEGUMS
	Botiga de proximitat	17,5 %
	Cooperativa de consum	65,0 %
	Petit supermercat	10,0 %
	Producció pròpia	0,0 %
	Supermercat	7,5 %
	No en consumeixo	0,0 %



CARN

En el cas de la carn, només el 45 % de les famílies la compren a les cooperatives de consum. La resta ho fan a botigues de proximitat (32,5 %), petit supermercat (7,5 %) o al supermercat (7,5 %). El 7,5 % de les famílies (3) no consumeixen carn.

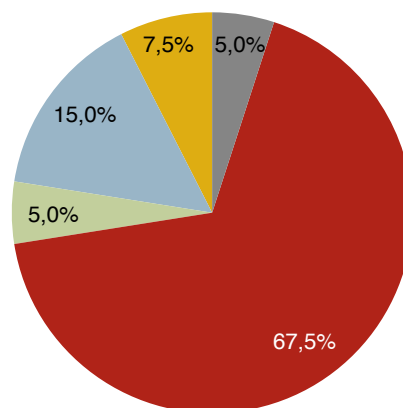
	LLOC DE COMPRA	CARNS
	Botiga de proximitat	32,5 %
	Cooperativa de consum	45,0 %
	Petit supermercat	7,5 %
	Producció pròpia	0,0 %
	Supermercat	7,5 %
	No en consumeixo	7,5 %



LACTIS

Pel que fa als lactis, el 67,5 % de les famílies els compren a les cooperatives de consum. La resta la compren a botigues de proximitat (5 %), petit supermercat (5 %) o al supermercat (15 %). El 7,5 % de les famílies (3) no consumeixen productes lactis.

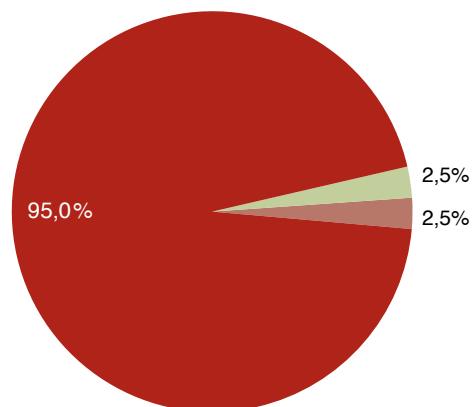
	LLOC DE COMPRA	LACTIS
	Botiga de proximitat	5,0 %
	Cooperativa de consum	67,5 %
	Petit supermercat	5,0 %
	Producció pròpia	0,0 %
	Supermercat	15,0 %
	No en consumeixo	7,5 %



OUS

El 95 % de les famílies compra els ous a les seves cooperatives de consum i el 2,5 % a les botigues de proximitat. Una de les famílies consumeix producció pròpia (2,5 %).

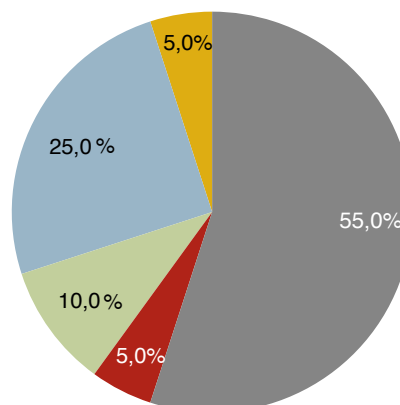
	LLOC DE COMPRA	OUS
	Botiga de proximitat	0,0 %
	Cooperativa de consum	95,0 %
	Petit supermercat	2,5 %
	Producció pròpia	2,5 %
	Supermercat	0,0 %
	No en consumeixo	0,0 %



PEIX

La compra de peix a les cooperatives és testimonial (5 %). La majoria de les famílies el compren a la peixateria (55 %), al petit supermercat (10 %) o al supermercat (25 %). El 5 % de les famílies (2) no en consumeixen.

LLOC DE COMPRA	PEIX
Botiga de proximitat	55,0 %
Cooperativa de consum	5,0 %
Petit supermercat	10,0 %
Producció pròpia	0,0 %
Supermercat	25,0 %
No en consumeixo	5,0 %



Un aspecte a considerar: volum de compres que es fan a les cooperatives de consum

De les enquestes, cal destacar que la majoria de les famílies no fan la compra de tota la cistella alimentària a les seves cooperatives de consum. Si bé la majoria de verdures, fruita, tubercles o ous s'adquireixen a la cooperativa, és important considerar que no ocorre el mateix amb els productes animals. Només un 5 % hi compra el peix i un 45 % la carn.

ALIMENT	% COMPRA
Verdures	95 %
Fruita	90 %
Tubercles	92,5 %
Cereals i farines	77,5 %
Llegums	65 %
Carns	45 %
Lactis	67,5 %
Ous	95 %
Peix	5 %
Fruits secs	60 %
Olis	75 %
Begudes	32,5 %

A més, hi ha famílies que no compren a la cooperativa aliments com els cereals, llegums o lactis. Aquest fet, com veurem més endavant, distorsiona el consum real (tant en despesa com en volum) de les famílies, atès que l'objecte de l'estudi s'ha centrat en les cooperatives.

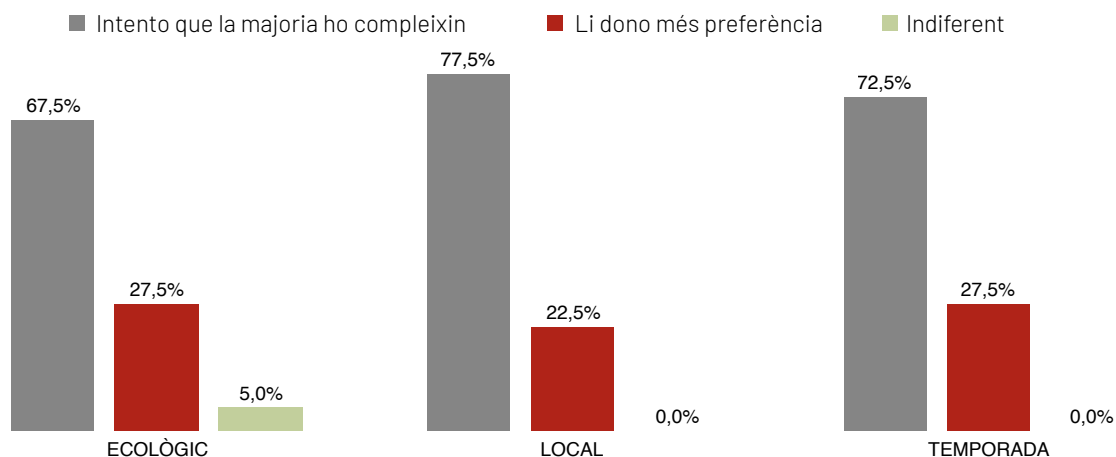
A partir de les enquestes que s'han dut a terme, s'estima que les famílies compren un 75 % (60-100 %) de la seva cistella a les cooperatives.

CRITERIS DE COMPRA

En aquest apartat es valoren els criteris que les famílies tenen en compte a l'hora de comprar i quina importància donen al fet que els aliments siguin de producció ecològica, local o de temporada.

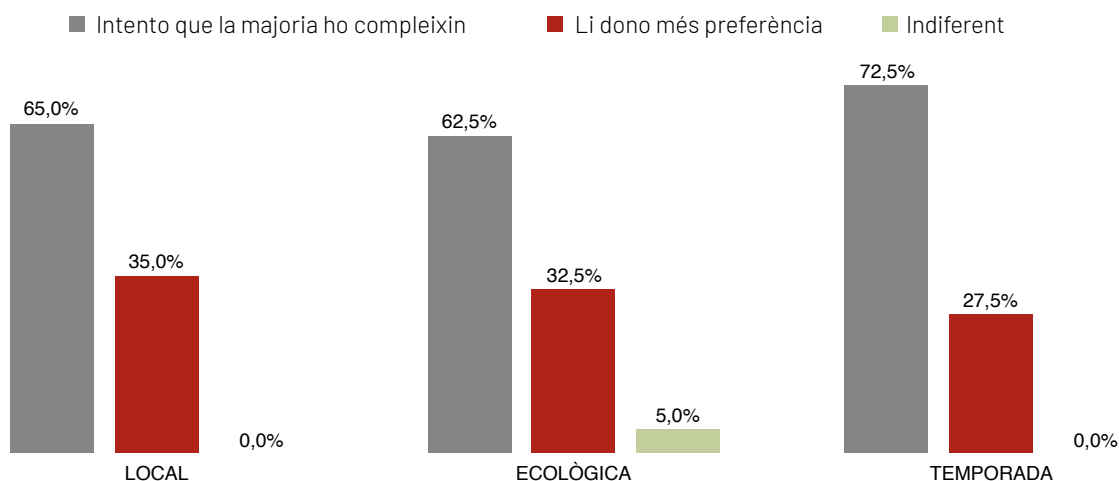
Respecte a les **verdures**, la majoria de les famílies li donen importància al fet que siguin ecològiques (67,5 %), de producció local (77,5 %) i de temporada (72,5 %).

VERDURES



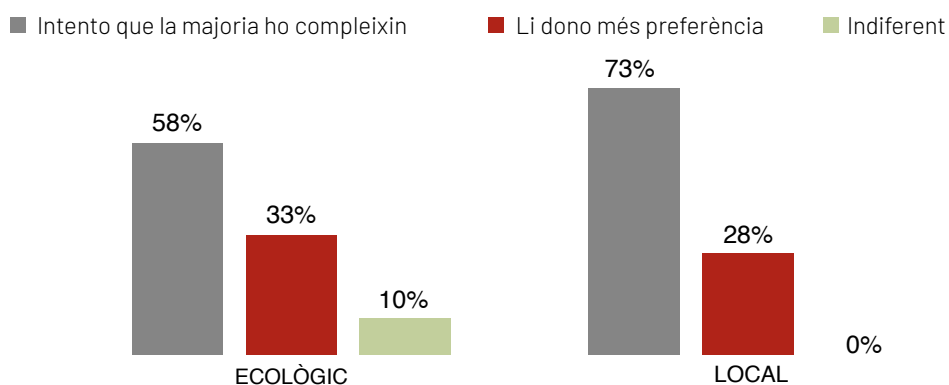
La mateixa situació ens trobem amb la **fruita**, ja que tracten de consumir-la amb origen local (65 %), ecològica (62,5 %) i, sobretot, de temporada (72,5 %).

FRUITA



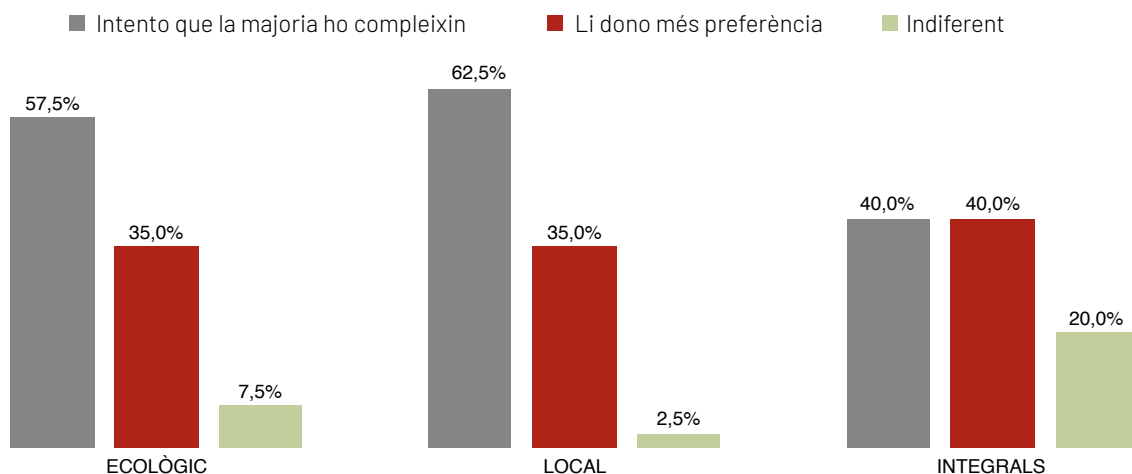
Pel que fa a les **patates**, sobretot, valoren que siguin de producció local (73 %) i en menor grau ecològiques (58 %).

TUBERCLES



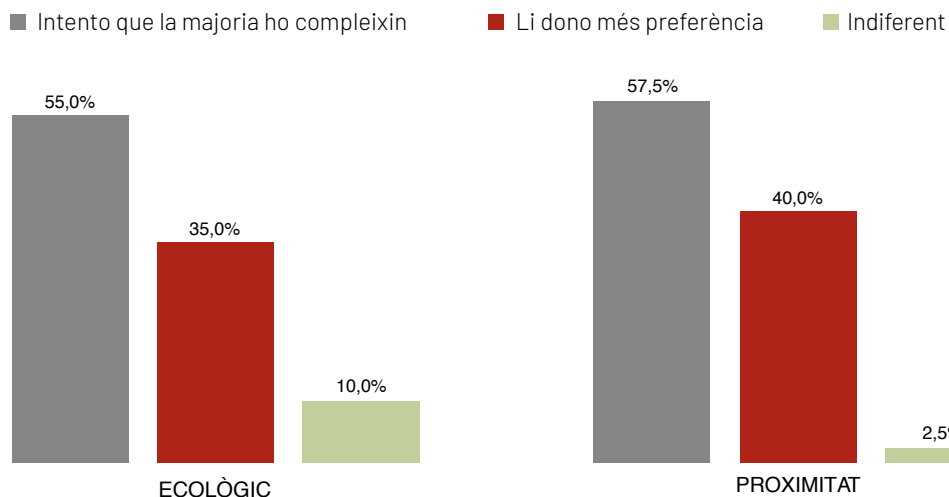
Malgrat que hi ha una producció limitada de **cereals**, les famílies consideren important el fet que siguin de producció local (62,5 %), ecològics (62,5 %) i integrals (40 %).

CEREALS

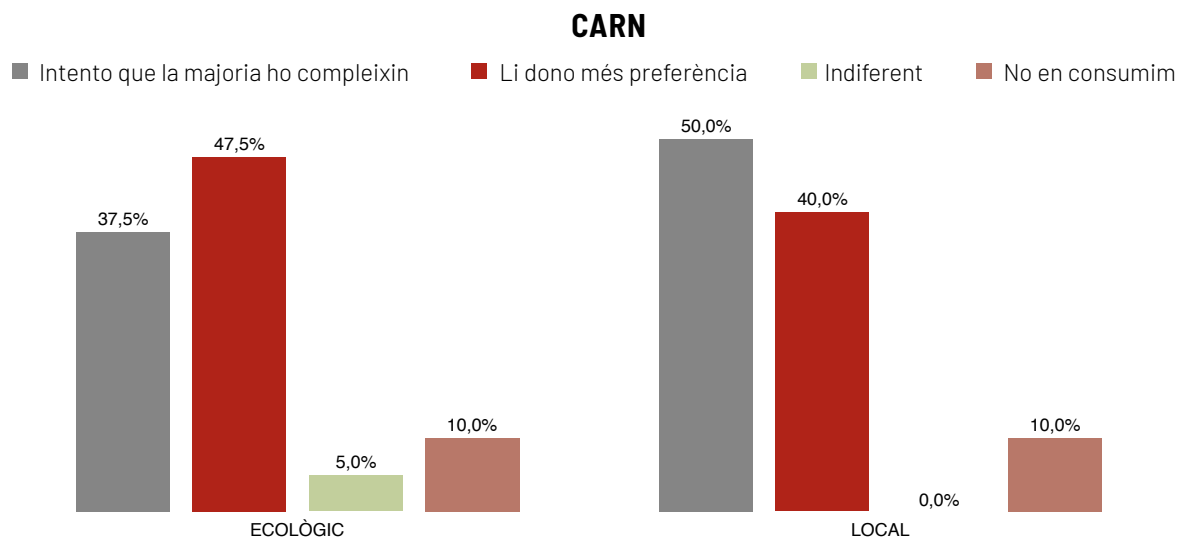


Quant als **llegums**, un 55 % de les famílies intenten que siguin ecològics i un 57,5 % de proximitat.

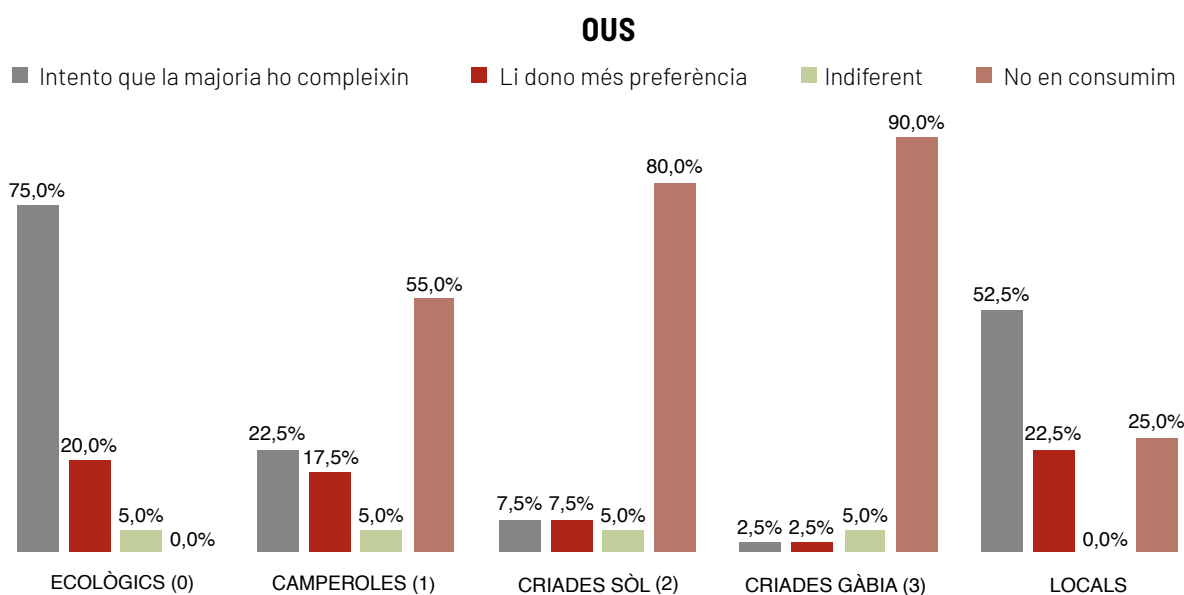
LLEGUMS



Pel que fa a la **carn** hi ha un canvi de criteri, perquè aproximadament la meitat intenta donar-li preferència al fet que sigui de producció ecològica (47,5 %) i local (50 %). Segurament, tal com han expressat les famílies a l'enquesta online, cal considerar el factor del preu com un limitant en el moment de comprar la carn ecològica.

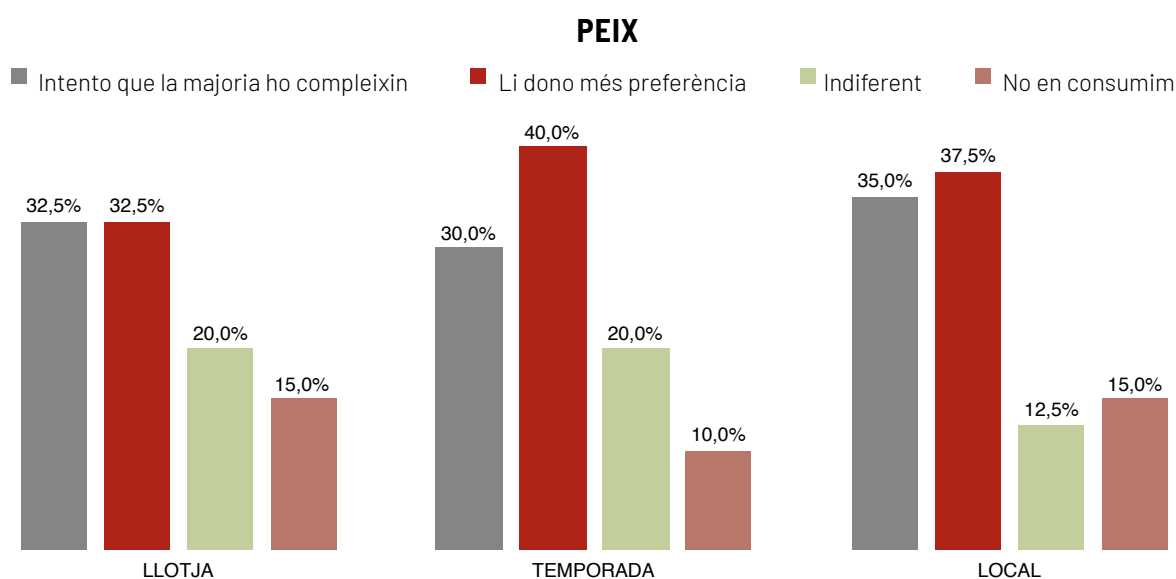
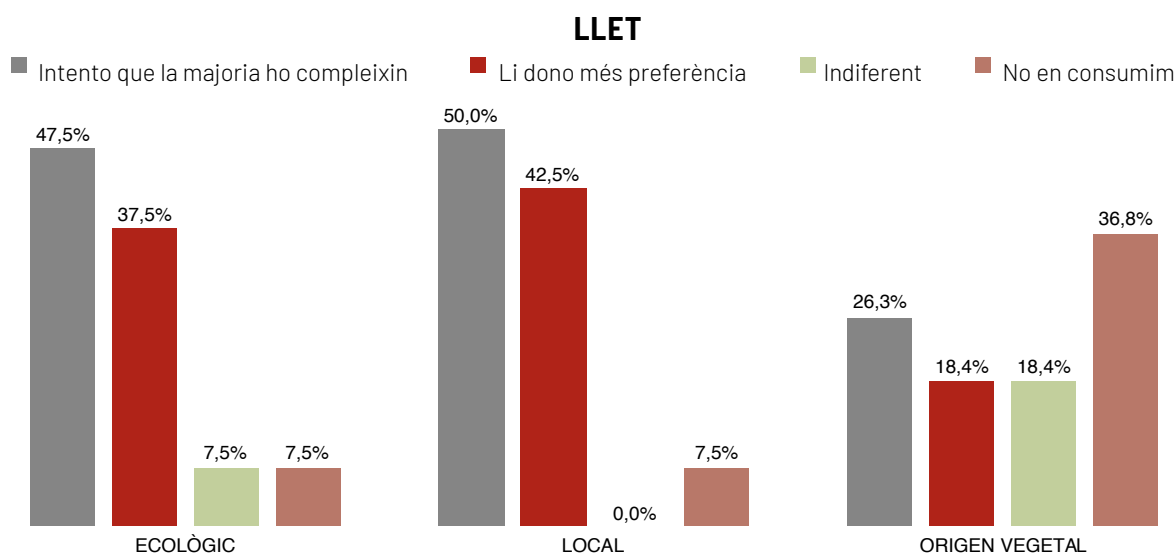


Respecte als **ous** es veu clarament que les famílies consideren decisiu que siguin de producció ecològica i el 90 % no consumeix ous de categoria 3 (gallines criades en gàbia).



Quant al consum de la **llet**, li donen la mateixa importància al fet que sigui de producció ecològica (47,5 %) i local (50 %). També hi ha un 26,3 % de les famílies que opten per begudes vegetals.

Intenten comprar **peix** que sigui de llotja i de temporada.



OBSERVACIONS: LIMITACIONS DE COMPRA

Respecte a les limitacions que hi ha a l'hora de consumir més aliments ecològics, de temporada i local destaquem algunes de les observacions compartides per les famílies:

- Limitacions d'oferta i de distribució.
- El major limitant és la cadena de subministrament i l'existència de producció local.
- Oferta escassa d'alguns tipus d'aliments.
- Falta connexió amb xarxes de productors per millorar la disponibilitat d'aliments.
- L'accessibilitat i el preu en són els principals inconvenients.
- Manca de carn ecològica a un millor preu i més variada.

3.2 Dades de consum: Despesa i volum

CONFORMACIÓ DE LA CISTELLA EN DESPESA

El consum anual per persona de les cooperatives és de 1.402,45 €. Convé recordar que, segons l'informe de Consum alimentari a les llars del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació, el consum a Catalunya va ser de 1.752,1 €.

El 56 % de la despesa es concentra en quatre tipus d'aliments: verdura (16,39 %), fruita (15,72 %), lactis (13,17 %) i carn (10,80 %).

Cal considerar que hi ha poca despesa en aliments considerats bàsics, com la pasta (39,69 €), els llegums (12,89 €) o l'arròs (6,25 €). Així mateix, la despesa en peix és molt baixa (10,94 €/any) perquè, com s'ha explicat en el capítol anterior, la majoria de famílies no compren el peix a la cooperativa.

CONSIDERACIONS

- En aquest capítol es descriuen els resultats obtinguts després de sistematitzar les dades de consum.
- La sistematització de les dades ha permès elaborar, a partir de mitjanes, unes taules de consum: despesa (euros) i volum (kg).
- Només es reflecteixen les dades dels productes que les famílies han consumit a les seves cooperatives.
- La majoria de les famílies no compren el 100 % del que consumeixen a les cooperatives.



Conformació de la cistella en despesa per persona

ALIMENTS	CONSUM ANUAL	
	€	%
Verdura	229,85 €	16,39 %
Fruita	220,53 €	15,72 %
Lactis	184,70 €	13,17 %
Carn	151,42 €	10,80 %
Vins, cervesa	95,08 €	6,78 %
Pa	61,99 €	4,42 %
Pasta	39,69 €	2,83 %
Fruits secs	36,33 €	2,59 %
Ous	35,69 €	2,54 %
Galetes	26,09 €	1,86 %
Oli	24,09 €	1,72 %
Xocolata	23,53 €	1,68 %
Conserva peix	22,10 €	1,58 %
Suc	20,38 €	1,45 %
Beguda vegetal	19,85 €	1,42 %
Cereals	18,09 €	1,29 %
Salsa	16,81 €	1,20 %
Beguda	15,57 €	1,11 %
Proteïna vegetal	14,43 €	1,03 %
Tubercles	14,27 €	1,02 %
Cafè	13,86 €	0,99 %
Espècies	13,47 €	0,96 %
Aperitiu	12,99 €	0,93 %
Llegums	12,89 €	0,92 %
Peix	10,94 €	0,78 %
Olives	7,59 €	0,54 %
Te infusions	7,11 €	0,51 %
Mel	6,96 €	0,50 %
Arròs	6,25 €	0,45 %
Altres	23,99 €	1,71 %
Quota	15,92 €	1,14 %
Total	1.402,45 €	

CONFORMACIÓ DE LA CISTELLA EN VOLUM

Amb aquesta anàlisi de les dades es fa una projecció de consum anual segons el qual cada persona consumeix 85,25 kg de verdures; 72,76 kg de fruita; 39,85 kg de lactis, 11,64 kg de tubercles i 10,91 kg de pa.

En el mateix sentit que s'ha fet per la despesa anual, cal considerar el baix consum d'aliments com llegums (3,38 kg), arròs (2,40 kg) o pasta (5,07 kg).

Conformació de la cistella en volum per persona

ALIMENT	CONSUM ANUAL	
	KG	%
Verdura	85,25	27,3 %
Fruita	72,76	23,3 %
Lactis	39,85	12,7 %
Beguda vegetal	13,84	4,4 %
Tubercles	11,64	3,7 %
Pa	10,91	3,5 %
Beguda alcohòlica	10,02	3,2 %
Carn	8,99	2,9 %
Ous	7,30	2,3 %
Oli	5,29	1,7 %
Pasta	5,07	1,6 %
Galetes	4,11	1,3 %
Cereals	3,88	1,2 %
Proteïna vegetal	3,48	1,1 %
Llegums	3,38	1,1 %
Suc	3,29	1,1 %
Beguda	3,15	1,0 %
Fruits secs	2,85	0,9 %
Xocolata	2,59	0,8 %
Arròs	2,40	0,8 %
Aigua	1,91	0,6 %
Altres	10,74	3,4 %

CONSUM SETMANAL

A partir de les dades analitzades s'ha fet una projecció sobre el consum mitjà d'una persona en una setmana. Els resultats obtinguts són els següents:

Cost setmanal per càpita: 26,90 €

Conformació de la cistella setmanal en despesa per persona

ALIMENT	CONSUM (€)
Verdura	4,41 €
Fruita	4,23 €
Lactis	3,54 €
Carn	2,90 €
Beguda alcohòlica	1,82 €
Pa	1,19 €
Pasta	0,76 €
Fruits secs	0,70 €
Ous	0,68 €
Galetes	0,50 €
Oli	0,46 €
Xocolata	0,45 €
Conserva peix	0,42 €
Suc	0,39 €
Beguda vegetal	0,38 €
Cereals	0,35 €
Salsa	0,32 €
Beguda	0,30 €
Proteïna vegetal	0,28 €
Tubercles	0,27 €
Cafè	0,27 €
Espècies	0,26 €
Aperitius	0,25 €
Llegums	0,25 €
Peix	0,21 €
Olives	0,15 €
Té i infusions	0,14 €
Mel	0,13 €
Arròs	0,12 €
Altres	0,46 €
Quota	0,31 €
TOTAL	26,90 €

Taula comparativa de la dieta saludable amb el consum de les cooperatives

Un cop analitzats el consum (en despesa i volum) i la conformació de la cistella alimentària setmanal, cal preguntar-se si s'adequa a les recomanacions i a l'estructura de la dieta saludable.

ALIMENT	A LA SETMANA (grams)			
	RECOMANACIONS		CONSUM	
	LANCET	MM	CONVENCIONAL	COOPERATIVES
Arròs, blat, blat de moro i altres	1.624	760	753,32	550,39
Arròs		200	82,47	49,59
Altres cereals		200		
Pa		150	560,58	223,18
Pasta		100	110,27	101,50
Cereals esmorzar		110		176,12
Tubercles	350	500	574,77	256,94
Verdures	2.100	2.000	1.578,55	1.634,88
Fruita	1.400	2.500	1.881,18	1.395,39
Llet/Lactis/Begudes vegetals	1.750	2.500	1.913,21	1.029,65
Carn	301	300	915,37	192,16
Ous	91	6	2,65	172,36
Peix	196	200	453,75	
Llegums	525	500	80,55	66,81
Fruits secs	350	200	65,4	60,43

En una primera aproximació, comprovem que:

- El consum d'arrossos i pastes és més baix del recomanat.
- El consum de carn i peix és molt baix. Com ja s'ha dit anteriorment, el motiu és que les famílies no compren la carn ni el peix a la cooperativa.
- Si al consum de la carn afegim el de la proteïna vegetal (74,50 g), el resultat és de 266,65 g.
- El consum de llegums és molt baix (13,4 % del recomanat).

3.3 Taula comparativa de costos

L'objectiu d'aquest estudi era validar la hipòtesi:

La cistella familiar amb productes de proximitat i agroecològics no és més cara que la cistella comprada a les grans superfícies.

Un cop sistematitzades les dades de consum, segons les estadístiques del Ministeri de Consum i d'acord amb les enquestes realitzades a les cooperatives de consum, s'ha elaborat la taula següent:

	CISTELLA CONVENCIONAL (1)	CISTELLA COOPERATIVES ENQUESTES (2)	CISTELLA COOPERATIVES PROJECCIÓ CONSUM 100 % (3)	CISTELLA AGROECOLÒGICA (4)
Cost setmanal	33,61 €	26,90 €	33,61 €	37,97 €
Cost anual	1.752,10 €	1.402,45 €	1.752,54 €	1.979,94 €
Costos invisibles	437,00 €			
PAC	32,00 €			
Costos ambientals	98,00 €			
Contaminació aqüífers	42,00 €			
Costos salut	265,00 €			
	2.189,10 €	1.402,45 €	1.752,54 €	1.979,94 €

A la **cistella 1** es reflecteix el cost de la cistella convencional (1.752,10 € per any i persona), segons les dades del Consum alimentari a les llars, del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació a les quals hem afegit els costos invisibles descrits en el segon bloc d'aquest estudi. El cost total és de 2.189,10 euros.

A la **cistella 2** es reflecteix les dades obtingudes de les enquestes realitzades a 5 cooperatives de consum. Cal considerar que el consum que les famílies fan a les cooperatives és d'un 75 % del cost total de la cistella.

A la **cistella 3** s'ha fet un càlcul hipotètic considerant que les famílies consumissin el 100 % de la cistella a les cooperatives en lloc del 75 %. El cost total és de 1.752,54 euros.

A la **cistella 4** s'ha fet un càlcul de la cistella agroecològica (1.979,94 €) tenint en compte dos aspectes:

- Respecte al consum: Recomanacions de la dieta saludable i sostenible.
- Respecte al preu dels aliments: S'han considerat els preus establerts a les cooperatives.



4

Resum executiu i recomanacions

Resum executiu

Una de les limitacions que s'hi atribueixen al sistema alimentari agroecològic —en tota la seva dimensió— és l'elevat cost final que té per als consumidors. Són habituals les comparacions entre un producte convencional que podem trobar en un supermercat i un d'ecològic d'una botiga especialitzada en les quals sempre destaca el primer com molt més econòmic. Per a valorar seriosament aquesta diferència i arribar a conclusions més precises, cal filar més prim. A part del preu, s'han de tenir en compte aspectes com la composició de tota la cistella, els hàbits de consum i les externalitats que no es reflecteixen al preu.

En aquest estudi s'ha volgut obrir la mirada i, més enllà de comparar el preu de dos productes, hem comparat la despesa d'unitats familiars que compren en els circuits convencionals i les que compren en circuits alternatius, concretament en una cooperativa de consum local.

Un cop analitzades les dades i feta la comparativa entre diferents cistelles alimentàries, podem afirmar:

- La cistella familiar amb productes de proximitat i agroecològics, adquirida majoritàriament a una cooperativa de consum, no és més cara que la cistella comprada a les grans superfícies. En concret, els resultats mostren que el cost crematístic per cada unitat és gairebé el mateix (1.760 euros anuals per persona).
- Encara més, si a aquesta despesa real afegim les externalitats que, d'una manera o d'una altra, acabem pagant, el preu de la cistella convencional és considerablement superior al de la cistella alternativa. En concret, si afegim alguns dels costos indirectes o invisibles (subvencions agrícoles, costos ambientals, contaminació dels aqüífers o costos de salut), l'import final seria de quasi 2.190 euros anuals per persona.

Aquest estudi també ens ha permès confirmar la relació entre el cost de la cistella i els hàbits alimentaris. Queda demostrat que si s'aposta per una dieta mediterrània —basada en el consum majoritari d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, com ara fruites fresques, verdures del temps, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge extra i, en menor quantitat i freqüència, els làctics preferentment fermentats i el peix, seguits de la carn (preferentment de ramaderia extensiva) i els ous— el cost d'una cistella agroecològica, que aposta per la producció local, ecològica i de temporada, és similar al que gasta una família que compri en les grans superfícies.

Recomanacions a les administracions

Cada cop més, les administracions públiques reconeixen la necessitat de transformar els sistemes alimentaris industrials en sistemes alimentaris saludables i sostenibles. Però del discurs a la presa de decisions i a la implantació de polítiques agrícoles i alimentàries transformadores encara hi ha una gran distància.

En una situació d'emergència climàtica, pèrdua de sobirania alimentària, extinció de la pagesia i desaparició de terres agrícoles, és urgent aplicar mesures polítiques dotades de suficients recursos per transformar l'actual sistema alimentari i fer una aposta clara per un sistema agroecològic en el marc de la sobirania alimentària. Al respecte, sorgeixen diferents propostes com la planificació de la producció del país, la llei de la cadena alimentària per garantir preus justos en la producció, canviar hàbits alimentaris per recuperar la dieta mediterrània... Però, com hem vist en aquest estudi, és clau donar suport a les diferents baules de la cadena alimentària agroecològica, des de la producció fins al consum, per tal que aquest model de consum agroecològic o de circuits directes, amb preus justos però alhora competitius, pugui eixamplar-se i arribar a més població consumidora.

Per a promoure els circuits curts de comercialització i fomentar les xarxes cooperatives de distribució i consum dels aliments cal:

- Donar suport institucional a formes de comercialització com els mercats de pagès, venda directa, cooperatives de consum, supermercats cooperatius agroecològics o formes d'intermediació no especulativa que s'assumeixen des del cooperativisme o l'associacionisme per tal de facilitar un consum agroecològic. Facilitar-ne l'estructura, reduir els impostos i taxes, simplificar els tràmits de permisos i altres aspectes normatius que dificulten la implementació i consolidació d'aquestes pràctiques.
- Procurar infraestructures i logística per a la comercialització de la petita i mitjana producció agroecològica:
 - Cedir espais per nodes logístics comarcals en espais en desús (cooperatives agràries, naus, etc.) gestionats per la pagesia per a facilitar el moviment dels productes en l'àmbit local i connectar-los amb els circuits logístics.
 - Potenciar la creació d'estructures cooperatives de distribució en mans de la pagesia.
 - Donar a conèixer aquestes xarxes de consum a la població en general mitjançant campanyes de comunicació o accions de sensibilització.
 - Gravar fiscalment els productes insans (aliments processats) i fomentar un IVA reduït per als productes frescos i de proximitat. Estudiar les opcions disponibles per fixar impostos a l'agroindústria forçant d'aquesta manera la internalització dels seus impactes socials, sanitaris i ambientals i obtenint fons per a la transició agroecològica.

DEFEMINITZAR LA RESPONSABILITAT SOBRE L'ALIMENTACIÓ

Per arribar a una «alimentació òptima», a base de productes frescs, de proximitat i de temporada que puguin adquirir-se al circuit curt i preparar-se a casa, cal, a banda de destinar la quantitat necessària de recursos econòmics i tenir un bon espai habilitat a casa, disposar de temps per a la planificació, la compra i l'elaboració, a més d'uns coneixements mínims de cuina. Consumir una cistella agroecològica requereix més temps i planificació que la cistella convencional, disponible en qualsevol supermercat, i el dia a dia contemporani sovint impedeix que cap persona de la família pugui fer-se'n càrrec.

Cal parar atenció a aquestes tasques, moltes vegades invisibles, que es duen a terme als àmbits privats i domèstics, i que sovint van a compte de les dones. D'una banda, tal com ocorre a la resta de treball de cures, cal augmentar la corresponsabilitat; però, de l'altra —dins d'una dimensió de canvi cultural—, hem de reivindicar la importància de l'alimentació i, per tant, del temps que hi dediquem, especialment al seu vessant creatiu i de gaudi.

