



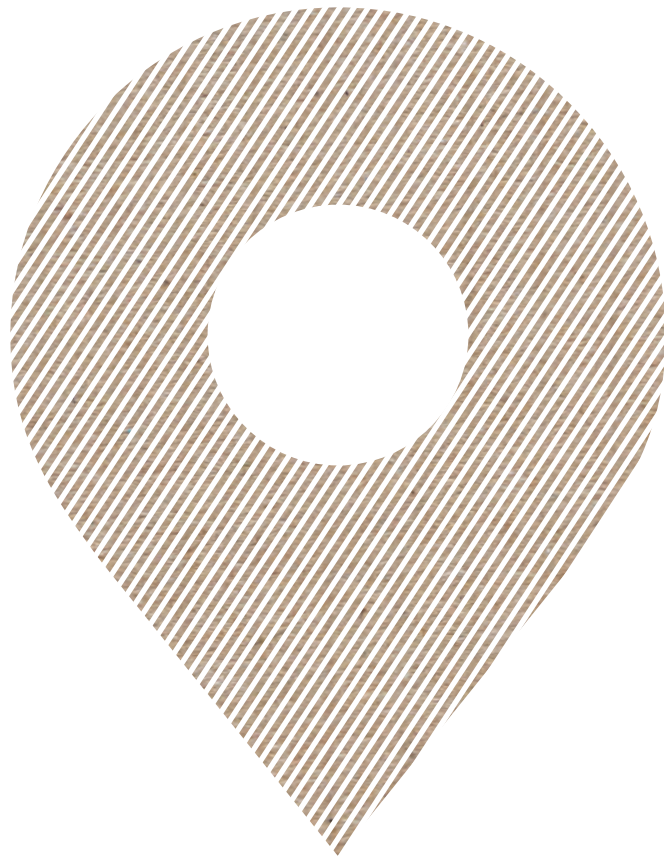
VOLS FER
UN CONSUM
CONSCIENT?

Rezerø

Fundació prevenció
residus i consum



AJUNTAMENT DE
SANTA MARGARIDA
I ELS MONJOS



Rezero – Fundació per a la Prevenció
de Residus i Consum Responsable 2023

www.rezero.cat

Aquesta guia s'ha editat per a fer-ne difusió en formats digitals. Si tens a les mans un exemplar imprès i creus que ja no l'utilitzaràs, fes-lo arribar a algú altre que en pugui fer un bon ús.



La guia "Vols fer un consum conscient?"
© 2023 de Rezero disposa de llicència CC BY-ND 4.0

CONTINGUT

Presentació	5
Què és el consum conscient?	7
Què és el residu zero?	8
Responsabilitat compartida	12
Com fer un consum conscient?	14
// Productes sense envasos d'un sol ús	15
// Productes ecològics	17
// Productes de proximitat o km0	18
// Productes de temporada	19
// Productes de comerç just	20
// Productes reutilitzables	21
// Prevenió del malbaratament alimentari	22
// Compra amb elements reutilitzables	23
Qüestions per a la reflexió	24
Glossari	26



El model de consum actual, que es basa en usar i tirar, la comoditat, la rapidesa, el sobreenvasat i els plàstics d'un sol ús, suposa grans impactes a nivell ambiental, econòmic i per a la nostra salut, així com una generació desmesurada de residus. Són moltes les evidències que demostren la insostenibilitat d'aquest sistema, la més greu de les quals és la crisi climàtica en què ens trobem. No obstant això, existeixen solucions i alternatives per fer front a aquesta problemàtica i tots som actors clau per impulsar el canvi necessari: les administracions, la indústria, la ciutadania, el comerç, la restauració i els serveis.

És per això que Santa Margarida i els Monjos s'encamina de forma decidida cap a la prevenció en la generació de residus.

En aquesta línia, s'ha impulsat el comerç de proximitat, la restauració i el serveis que faciliten a la ciutadania fer un consum més conscient i sostenible, apostant per producte amb criteris ambientals, locals i sense residus.

S'han visitat els establiments de Santa Margarida i els Monjos per tal de detectar les bones pràctiques dutes a terme i les opcions de consum responsable existents al municipi. S'han identificat comerços i serveis que ofereixen productes de proximitat, de comerç just o de producció ecològica, que permeten la reducció de residus facilitant productes a granel, en envasos reutilitzables, i promovent l'ús d'envasos retornables. També s'han detectat les bones pràctiques dutes a terme per bars i restaurants, com la prevenció del malbaratament alimentari, el foment de la reducció de residus o el foment de productes sostenibles.

Aquesta guia, adreçada especialment a la ciutadania, vol ajudar a impulsar aquest canvi des dels territoris, des de les persones que en formeu part i que, com a consumidores, teniu el poder de decidir què i com consumiu.

A la guia hi trobareu informació sobre els passos a seguir per avançar cap al residu zero i alternatives al model actual de consum. Perquè cada cop són més els comerços i restaurants que us faciliten fer un consum responsable i reduir els vostres residus.

Només els heu de descobrir!



Per a més informació:
www.rezero.cat



QUÈ ÉS EL CONSUM CONSCIENT

El consum conscient és un estil de vida en què es reflexiona i es pren consciència dels impactes socials, ambientals i per a la salut que té la nostra opció de consum tant de productes com de serveis.

Consisteix en consumir ajustant-nos a les nostres necessitats reals i escollint opcions que afavoreixin la conservació del medi ambient i la igualtat social. Amb aquesta forma de consum donem suport a produccions i comerços locals, a empreses que reparen i a tota la comunitat que fa que una ciutat sigui més habitable i càlida.

Com fer un consum conscient?

- **Consumir menys** analitzant quines són realment les nostres necessitats, com podem satisfer-les gastant només els recursos estrictament necessaris i evitant tot allò que no necessitem. Ens pot ajudar no malbaratar i aprofitar el que ja tenim, mantenir en bon estat els nostres objectes i reparar aquells que s'espatllin.
- **Consumir sense comprar.** Prioritzar l'intercanvi, el lloguer, el préstec o el servei d'un producte en lloc de la compra. A més de reduir el nostre consum, aquestes pràctiques ens permetran crear comunitat i enfortir les xarxes del territori.
- **Comprar amb criteri.** Si finalment decidim comprar un producte, adquirir béns reutilitzats i reutilitzables, afavorir iniciatives de comerç just o empreses d'inserció social, afavorir l'economia local i escollir els productes amb un menor impacte ambiental i per a la nostra salut. En consumir a bars i restaurants locals, prioritzar els productes de temporada i de proximitat, ajustar les quantitats a la gana del moment, i demanar l'opció d'endur-nos les sobres que ens quedin.

QUÈ ÉS EL RESIDU ZERØ

Residu Zero és un objectiu pragmàtic i visionari que guia les persones a imitar els cicles de la natura, on tots els residus són recursos.

Forma part d'un moviment internacional que aglutina cada cop més persones, organitzacions, empreses i administracions que volen avançar cap a un nou model de societat.





Residu Zerø significa dissenyar i gestionar productes i processos per reduir el volum i la toxicitat dels residus i materials, conservar i recuperar tots els recursos, i no cremar-los ni enterrar-los. La implementació del Residu Zero evita l'abocament de residus a terra, aigua o aire que són una amenaça per a la salut planetària, humana, animal o vegetal.

Definició de l'Aliança Internacional Zero Waste

Podem acostar-nos a l'objectiu Residu Zero a partir d'un estil de vida que posa consciència sobre els nostres actes de consum i la gestió dels residus a casa nostra, amb repercussions positives directes sobre la nostra salut i la del medi ambient i, fins i tot, per a la nostra butxaca.

A Santa Margarida i els Monjos trobem comerços, restaurants i serveis on podem consumir i comprar seguint els criteris de consum conscient que s'exposen al llarg d'aquesta guia.

Residu Zero vol dir produir menys residus, en volum i toxicitat, i per tant, generar menys impacte ambiental

Evitar els embalatges i els productes d'usar i tirar, evitar els productes d'higiene i neteja amb components no naturals, reduir el malbaratament alimentari i participar en les recollides selectives es tradueix en la reducció d'impactes relacionats amb la generació de residus, la seva toxicitat i l'esgotament dels recursos naturals.

El Residu Zero és saludable

Un consum conscient està sovint associat a productes naturals, sense químics, de proximitat i sense envasos, minimitzant els efectes nocius dels plàstics d'un sol ús a la nostra salut i disminuint la càrrega tòxica dels nostres residus.

El Residu Zero crea comunitat

Enforteix el teixit social: les xarxes d'intercanvi i de segona mà, els establiments de reparació, les botigues a granel, els comerços i mercats de proximitat, el compostatge comunitari, l'emprenedoria social, els restaurants i bars locals... Totes són plataformes magnífiques per teixir relacions, complicitats i debats conscients.







RESPONSABILITAT COMPARTIDA

Posar fre a la producció innecessària de residus i consumir minimitzant l'impacte sobre el medi ambient han esdevingut reptes importants que necessiten la reflexió, el convenciment i el compromís conjunt de la ciutadania, els comerços i restaurants, les empreses i les administracions a través del que anomenem la responsabilitat compartida. Les accions de cada persona tenen un gran potencial de

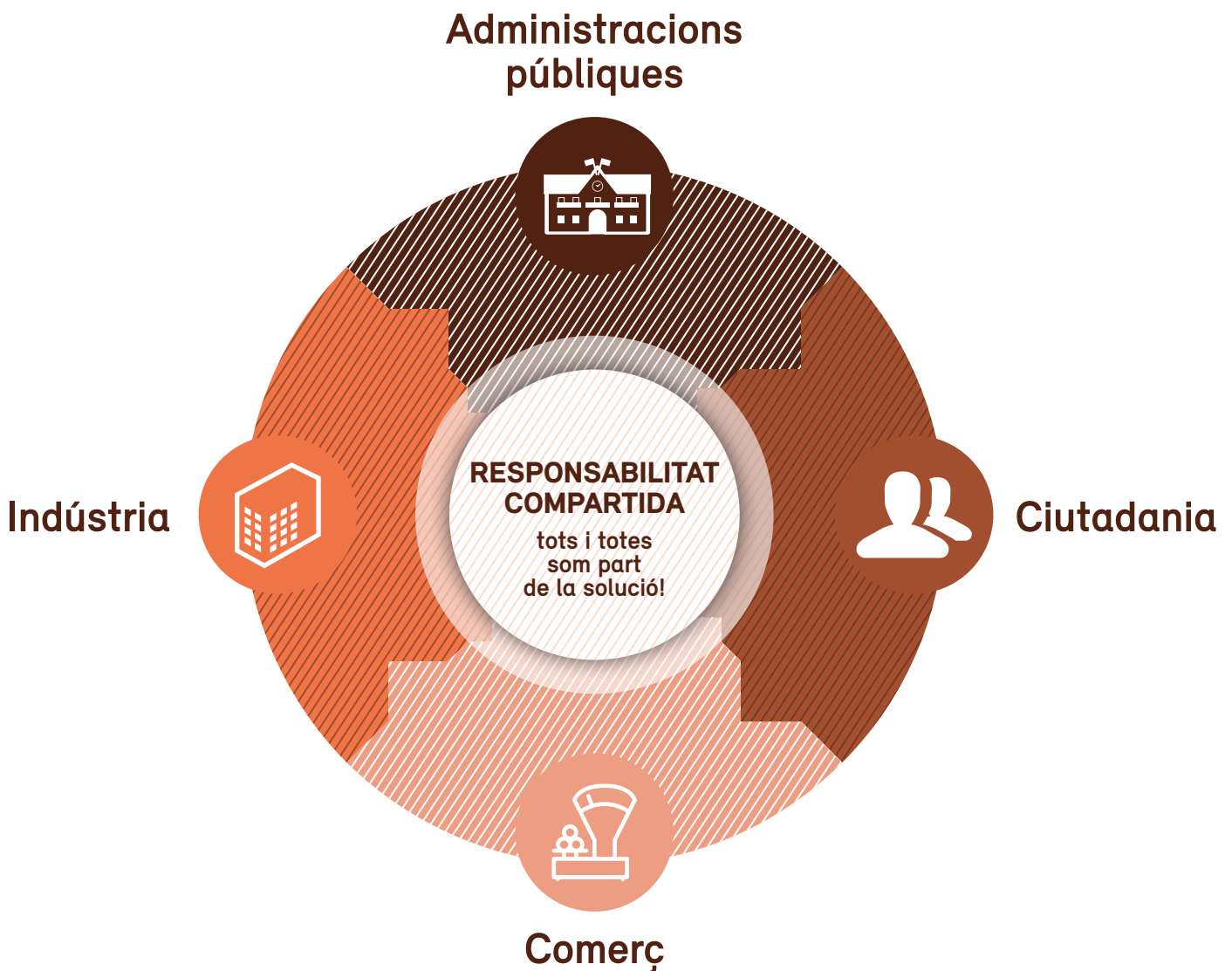
canvi, tant pel que fa al medi ambient com a la societat en què vivim. Les accions quotidianes transformen el medi (la nostra compra diària, el consum d'envasos, l'ús que fem del cotxe, el consum d'aigua i energia, etc.) i, com s'ha dit, és a les nostres mans exercir un consum responsable que minimitzi l'impacte de les nostres activitats.

Les empreses productores han d'aplicar criteris de sostenibilitat i garantir un model de producció més ecoeficient, tant a nivell social com de recursos materials i energètics.

El comerç, la restauració i els serveis han de posar a l'abast de les persones consumidores productes respectuosos amb l'entorn i que contribueixin a minimitzar l'impacte sobre el medi ambient i la salut.

Les administracions públiques han de legislar i vetllar perquè empreses, comerços i restaurants produeixin i distribueixin sense malmetre l'entorn.

La ciutadania, amb les nostres actituds i decisions, podem incidir perquè empreses, comerços i restaurants, i administracions públiques garanteixin una gestió ambientalment i socialment respectuosa.



COM FER UN CONSUM CONSCIENT?



Per a més informació:
www.comercverd.cat

PRODUCTES SENSE ENVASOS D'UN SOL ÚS

Molts establiments ofereixen gran varietat de productes en envasos individuals i amb un excés d'embolcalls. Per sort, però, cada vegada existeixen més supermercats i comerços que ens ofereixen productes a granel, sense envasos.

Si volem fer un consum conscient, prioritzem els productes amb el mínim d'envàs, rebutjant les safates i embolcalls innecessaris i apostem pels comerços que ens permeten usar els nostres envasos reutilitzables. D'aquesta manera, a més de reduir l'impacte dels envasos sobre el medi ambient, ajustem les quantitats a les nostres necessitats, i també reduïm l'exposició dels aliments als embolcalls de plàstic, minimitzant així els seus efectes sobre la nostra salut.

A més, cada cop són més els comerços que ofereixen productes en envasos retornables. En aquest cas acostumen a ser envasos de vidre, sobretot per begudes, pels quals es deixa un dipòsit que es recupera quan es torna l'envàs buit a la botiga. Optem per aquests productes si estan al nostre abast.

La realitat, però, és que a una part important de les botigues encara no hi trobem productes a granel o en envasos retornables. Aleshores, què podem fer? En aquests casos, comprem productes en envasos reciclables i/o amb el menor impacte ambiental.



Cal tenir en compte que no tots els envasos reciclables són iguals:

- N'hi ha que serveixen per tornar a fer el mateix producte o un altre sense disminuir la qualitat del material. És el cas del vidre.
- Altres materials perden qualitat amb el procés de reciclatge perquè es recullen barrejats. És el cas dels envasos de plàstic.
- Els envasos fets amb més d'un material són molt difícils i costosos de reciclar. És el cas dels brics, les bosses mixtes (plàstic, alumini i paper), etc.



Als comerços de Santa Margarida i els Monjos podem trobar gran varietat de productes a granel; des de fruites i verdures, fruites seques o llegums, fins a productes de papereria o merceria. I també begudes en envasos retornables.

PRODUCTES ECOLÒGICS

Les certificacions ecològiques es concedeixen a aquells productes que asseguruen un baix impacte ambiental en tot el seu cicle de vida.

En el cas dels aliments, la producció agroalimentària ecològica està regulada per una normativa de la Unió Europea, que estableix les exigències en el camp de les produccions vegetal i animal. En la producció agrària ecològica no s'utilitzen adobs o pesticides de síntesi química ni poden emprar-se organismes modificats genèticament, també anomenats transgènics. En el cas de productes ramaders, els animals han de ser criats sense antibiòtics ni hormones de creixement, i la seva alimentació s'ha de basar en productes procedents de l'agricultura ecològica.



A Santa Margarida i els Monjos podem trobar alguns productes ecològics d'alimentació, complements alimentaris, roba o cosmètica a diferents establiments.

El certificat ecològic en altres productes, com els productes de neteja o el material d'oficina, garanteix que, entre d'altres criteris, en el seu procés de fabricació s'ha reduït la contaminació atmosfèrica, s'ha limitat l'ús de substàncies nocives per al medi ambient i s'ha consumit menys energia. La cosmètica certificada ecològica està elaborada principalment amb ingredients procedents de l'agricultura ecològica i no conté ingredients químics que puguin afectar la salut o el medi ambient.



PRODUCTES DE PROXIMITAT O KMØ

El transport a gran escala comporta grans impactes sobre el medi ambient a través de les emissions de gasos d'efecte hivernacle que es generen durant el transport. A més a més, aquest tipus de transport requereix un major ús d'envasos i embalatges, i s'incrementa així la generació de residus.

Amb els productes de proximitat aquests impactes ambientals es veuen reduïts de forma considerable i aporten beneficis directes i immediats tant a productors i productores com a la ciutadania que els consumeix.

Des d'un punt de vista econòmic, els productes de proximitat també permeten un estalvi en els costos de producció, limitant l'ús d'energia necessària.

A Santa Margarida i els Monjos trobem molts productes de proximitat a les cartes i menús dels bars i restaurants, i també als comerços locals.

PRODUCTES DE TEMPORADA

La globalització, la incorporació de tecnologies als camps i la millora en el transport, han fet que en les últimes dècades ens haguem acostumat a menjar tot tipus de productes durant tot l'any.

La demanda de productes fora de temporada fa que tant comerços com restaurants comprin productes d'altres països, i que productors de la zona hagin d'utilitzar més recursos per cultivar-los fora de temps. Per tant, és important prioritzar el consum dels productes d'alimentació frescos de temporada.

A més dels estalvis de costos i impactes ambientals derivats, tant el consum de productes de temporada com de proximitat, permeten la reducció de malbaratament alimentari generat tant per comerços com per restaurants, però sobretot per distribuïdores i productors.



PRODUCTES DE COMERÇ JUST



El comerç just és un sistema comercial alternatiu i solidari que té com a objectiu erradicar les desigualtats en el comerç internacional. Contribueix al desenvolupament sostenible garantint millors condicions i drets per a les poblacions productores, especialment en els països del Sud.

El comerç just es basa en els següents criteris, entre altres:

- Assegurar a les treballadores i treballadors un salari digne.
- No acceptar mà d'obra infantil.
- Garantir la igualtat entre homes i dones.
- Afavorir la realització de projectes de desenvolupament solidari en benefici de la comunitat.
- Ser respectuosos amb el medi ambient.
- No privilegiar els cultius d'exportació en perjudici dels cultius de consum local necessaris per a la població.
- Tenir estructures democràtiques.

Al mercat podem trobar productes d'alimentació i artesanía amb el segell de comerç just. Aquest segell garanteix que ha estat produït sota les normes de comerç just internacionals i que per assegurar-se'n el producte és controlat periòdicament per organitzacions independents.

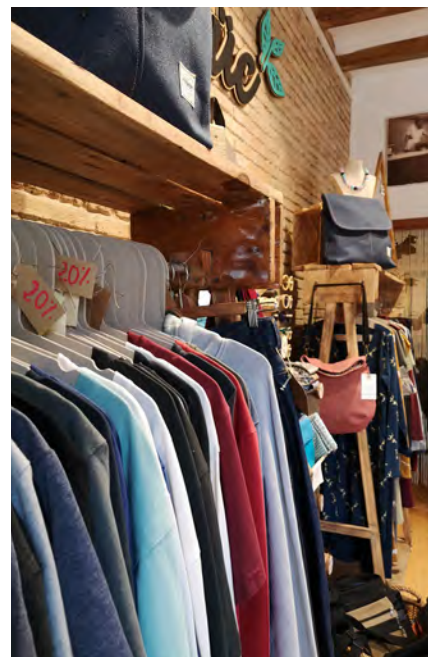




PRODUCTES REUTILITZABLES

Hi ha una gran part dels residus generats al nostre dia a dia que es podrien evitar fàcilment si en comptes de productes d'un sol ús utilitzéssim la seva alternativa reutilitzable (mocadors i tovallons de roba, gots i vaixel·la reutilitzables, bolquers de tela, copa menstrual, cantimplores,...). Podem prioritzar la compra d'aquests tipus de productes, cada cop més presents al comerç local, per reduir els nostres residus diaris.

A més, existeixen altres opcions com consumir productes que s'han generat a partir de materials reutilitzats, o comprar en botigues de segona mà. D'aquesta manera, a part de la reducció de residus, també evitem l'impacte de la producció de nous béns.



PREVENCIÓ DEL MALBARATAMENT ALIMENTARI

La generació de malbaratament alimentari és una de les principals problemàtiques ambientals de la nostra societat. Suposa una part important dels residus generals i la seva mala gestió pot desenvolupar en important problemàtiques ambientals.

Què podem fer per reduir el malbaratament alimentari quan consumim a comerços i restaurants?

- Revisar els productes que tenim a casa i fer una llista del que s'ha de comprar abans de sortir.
- A les botigues d'alimentació comprem allò realment necessari, i evitem caure en ofertes.
- Prioritzem la compra a granel que ens facilita comprar només la quantitat necessària.
- Assegurar unes bones condicions de conserva pels diferents aliments.
- Fem cuina d'aprofitament per aprofitar les sobres.
- Als restaurants, ajustem el que demanem a la gana que tinguem.
- Als restaurants, demanem endur-nos el menjar sobrant que ens quedi per aprofitar-lo per algun altre àpat i evitar que es malbarati.

A Santa Margarida i els Monjos tant comerços com restaurants fan grans esforços per reduir el malbaratament alimentari que es genera amb la seva activitat. A tots els restaurants pots demanar per emportar les teves sobres i, així, evitar que es malbaratin.



COMPRA AMB ELEMENTS REUTILITZABLES

No només importa què comprem, sinó com ho comprem. Els nostres hàbits a l'hora d'anar a comprar determinaran, també, una part important de l'impacte del nostre consum.

L'ús d'elements reutilitzables a l'hora de fer la compra contribueix significativament a reduir els residus que generem. Per exemple, les bosses de plàstic, tant de nanses com de secció, generen un gran impacte en el medi a causa de les seves característiques. Per això és important anar a comprar amb el cabàs, el carretó, les bosses de cotó o les bosses de malla.

A més, quan comprem podem utilitzar els nostres propis envasos per productes d'alimentació a granel, reutilitzant carmanyoles, bosses de malla, pots de vidre, etc. I fins i tot, comprar líquids com begudes o productes de neteja amb envasos reutilitzables.

Quan comprem menjar per emportar a bars o restaurants també podem utilitzar carmanyoles i altres envasos reutilitzables per evitar els envasos d'un sol ús.

Què podem fer per estalviar envasos d'un sol ús en la nostra compra habitual?

- Preparem la llista de la compra i els elements reutilitzables abans de sortir de casa.
- Optem pels productes a granel, sense envasos innecessaris.
- Utilitzem carmanyoles, pots de vidre, bosses de malla o cotó, o altres envasos reutilitzables per comprar la carn, el peix, els llegums, el pa, etc.
- A les bodegues, podem dur ampolles reutilitzables per comprar vins i licors.
- Utilitzem altres elements reutilitzables com bosses de roba, carro o cabàs per portar la compra.



La majoria de comerços de Santa Margarida i els Monjos accepta la compra de productes d'alimentació a granel en envasos reutilitzables de la clientela, igual que els restaurants... No dubtem a utilitzar-los.

QÜESTIONS PER A LA RE

1. Us heu preguntat mai la quantitat de residus que genereu en un any?

si no

2. Procureu disminuir el vostre consum i la quantitat de residus que produïu?

si no

3. Abans de comprar un producte, penseu quins criteris ha de complir perquè satisfaci les vostres necessitats i tingui el menor impacte ambiental?

si no

4. Doneu prioritat als productes a granel amb el mínim embolcall possible?

si no

5. Doneu prioritat a la compra de productes en envasos retornables i reutilitzables?

si no

6. Heu pensat mai com afecten al medi ambient les bosses i altres embolcalls dels productes que compreu?

si no

FLEXIÓ

7. Sabeu que, malgrat que se separin, alguns envasos acaben en abocadors o incineradores perquè no estan dissenyats per a ser reciclats?

si no

8. Porteu bosses reutilitzables per fer la compra normalment?

si no

9. Prioritzeu comerços i restaurants que us ofereixin productes de proximitat, de temporada i/o amb certificació ecològica?

si no

10. Si no us podeu acabar un plat en un restaurant, demanem endur-vos les sobres?

si no

GLOSSARI

Abocador o dipòsit controlat: indret destinat a abocar-hi residus.

A granel: sense envasar, sense empaquetar, a raig.

Agricultura biològica o bioecològica o producció agrària ecològica: és un sistema de producció i elaboració de productes agraris l'objectiu del qual és l'obtenció d'aliments de màxima qualitat, respectuos amb el medi ambient i sense utilitzar productes químics de síntesi (hormones, medicaments, adobs químics i plaguicides, etc.).

Consum responsable: manera de consumir que fa que el consum d'uns no posi en perill el benestar d'altres, del medi i d'altres espècies.

Incineradora de residus: instal·lació de tractament de la brossa on aquesta es crema a altes temperatures. De la incineració dels residus s'originen com a subproductes cendres, escòries, fums i partícules molt contaminants que es dispersen pel medi ambient. Per això, és necessari dotar-les de bons sistemes de filtre i control.

Reciclar: transformar un objecte, a través d'un procés industrial, en un nou producte per a un nou ús.

Reducció de residus: disminuir la generació de residus en quantitat i toxicitat, generalment a través de canvis i disminució del consum.

Residu: deixalla, fems, brossa. El concepte de residu té, en certa manera, una connotació de rebuig, de quelcom de què ens volem alliberar, que fa nosa. Aquesta és una concepció cultural del residu molt arrelada en la nostra societat. Però, és l'única? Valdria la pena entendre els residus com a recursos.

Reutilitzar: tornar a fer servir allò que pot complir la mateixa funció. D'aquesta manera, podem evitar molts residus innecessaris.



Per a més informació podeu adreçar-vos a:



AJUNTAMENT DE
SANTA MARGARIDA
I ELS MONJOS

Ajuntament de Santa Margarida i els Monjos

www.santamargaridaielsmonjos.cat

Tel. 938 980 211

promocio@smmonjos.cat

Rezero

Fundació prevenció
residus i consum

www.rezero.cat

Tel. 936686107

info@rezero.cat

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona