El món als teus peus

El joc que ajudarà a reduir la petjada hídrica (PH) del nostre planeta... i millorarà la teva salut

CARLOS CASABONA
DANIEL MOLINA

XICS
·GASTRONÒMIC·

Castell d'Aro
Platja d'Aro
S'Agaró
www.platjadaro.com
365

XICS
·GASTRONÒMIC·

Millorem
el món
menjant sa!

Un 70% de l'aigua que es necessita (petjada hídrica) a escala mundial es relaciona amb allò que ingerim.

La nostra petjada hídrica és bastant més gran que la de molts altres territoris del món. Però podem reduir-la!

Ens hi ajudes?

XICS
·GASTRONÒMIC·

Malbaratament d'aliments

Un 30% del que comprem acaba a les escombraries i això suposa una despesa inútil que no ajuda gens l'objectiu de reduir la PH i lluitar contra l'escalfament global antropogènic (és a dir, d'origen humà).

Consells

1) No anem a comprar amb gana i sense una llista tancada al mercat o al supermercat

2) No posem massa quantitat de menjar als plats, és preferible repetir si ens quedem amb gana

3) No hi ha segells ecològics que garanteixin que els nostres aliments tinguin menys impacte mediambiental

4) Escollim aliments cultivats localment i de temporada

5) Evitem els aliments hiperprocessats, ja que generen molts residus (embalatges, ampolles, etc.) i solen ser productes no saludables

6) Amb la fruita madura podem fer batuts i sucs; i amb les verdures, sopes i cremes

Millorem
el món
menjant sa!

Dieta de la salut planetària

La transformació a dietes saludables per a l'any 2050 requerirà canvis substancials en la dieta.

El consum mundial de fruites, vegetals, nous, fruita seca, llavors i llegums ha de duplicar-se, i el consum d' altres aliments com la carn vermella i el sucre s'ha de reduir en més del 50%.

Una dieta rica en aliments d'origen vegetal i amb menys aliments d'origen animal confereix una bona salut i beneficis ambientals.

Si no passem a l'acció, el món corre el risc de no complir amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) i l'Acord de París, els infants d'avui, es trobaran demà amb un planeta severament degradat i on una bona part de la població patirà cada vegada més de desnutrició i malalties que es poden prevenir.

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

XICS
·GASTRONÒMIC·

Millorem
el món
menjant sa!

Consumim massa aigua i som 7 bilions de persones al planeta. Tan sols un 3% de l'aigua de la Terra és dolça; la resta és aigua salada i està als mars i als oceans.

Fem servir l'aigua cada dia: bevem, ens dutxem, rentem la roba i la vaixella i hi jugem a les piscines i als parcs aquàtics....

Però l'aigua també es troba en tots els productes que utilitzem i consumim: la roba, les sabates, els aliments que mengem... En totes les coses que comprem, en l'energia que fem servir.

La petjada hídrica ens indica l'aigua que s'utilitza realment per produir totes aquestes coses. I tots tenim una petjada hídrica personal relacionada amb allò que mengem, comprem i fem servir.

Petjada hídrica directa
3% (per dutxar-nos, beure, rentar…)

Petjada hídrica indirecta
97% (invisible en els productes que utilitzem i consumim)

Components de la petjada hídrica

AIGUA BLAVA

Aigua incorporada al producte procedent de fonts naturals: rius, estanys, etc.

AIGUA VERDA

Aigua de la platja, la neu o el desgel que s'incorpora al producte.

AIGUA GRIS

Volum de l'aigua contaminada en el procés d'elaboració i que cal tractar perquè la natura pugui assimilar-la.

L'excessiu consum d'aigua, contribueix a l'escalfament global i fa malbé la sostenibilitat del planeta.

Encara que és un repte global, cadascú de nosaltres hem de consumir menys aigua, en qualsevol format, com s'explica en aquest joc.

XICS ·GASTRONÒMIC·

Millorem el món menjant sa!

Instruccions del joc

1. Distribuïm l'aigua (4.000 litres per persona). La sobrant la deixem a banda per fer canvi.

2. Barregem les postals.

3. Decidim qui comença.

4. Col·loquem dues postals cap per dalt i deixem la pila al costat

5. El jugador/a 1 escull una postal i la col·loca al seu davant. Posa la quantitat d'aigua que creu que suposa la petjada hídrica. Tot seguit, dona la volta a la postal. Si s'ha quedat curt o s'ha passat, posa la diferència de la seva mà.

6. El jugador/a 2 agafa la segona postal i la col·loca davant seu. Realitza els passos del punt 5. El jugador/a que ha començat el torn és queda amb tota l'aigua que s'ha colocat a les postals.

7. Col·loquem dues noves postals de la pila a la taula.

8. Ara el jugador/a 2 escull primer una postal… i segueix els passos del punt 5.

Qui guanya?

Opció 1: el jugador/a que en acabar totes les postals de la pila tingui més aigua.

Opció 2: si un jugador/a es queda sense aigua durant els torns, perd el joc.

Primera edició: ©Textos: Carlos Casabona ©Fotografies: Daniel Molina i Sònia Piedra ©D'aquesta edició: Carlos Casabona, Ajuntament de Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró, Fantastic Orange Tree sl. Disseny i maqueació: BeArtBeYou.com. Il·lustracions: Albert Blanch i Paco Cavero.

@Fantastic Orange Tree, 2021

Bibliografia

LLIBRES

Ecologismo Real: JM Mulet, Destino, Abril 2021

Petits canvis per menjar millor: Agencia de Salut Pública de Catalunya, 2019

Beber sin sed: Carlos Casabona, Julio Basulto. Paidós, 2020

Más vegetales, menos animales: Julio Basulto. De Bolsillo, Clave, 2018

LLOCS WEB

https://eatforum.org/eat-lancet-commission/

http://www.fao.org/land-water/land-water/es/

https://waterfootprint.org/en/

http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/malbaratament-alimentari/que-es/

Tota la bibliografia completa a:

xicsgastronomic.com/elmonalsteuspeus

XICS ·GASTRONÒMIC·

XICS
·GASTRONÒMIC·

Millorem
el món
menjant sa!

COSTELLES DE XAI

240 grams

La quantitat d'aigua necessària per produir 240 grams de carn de xai

2.500 litres d'aigua

La major part (98%) de la petjada hídrica (PH) dels productes animals està relacionada amb la producció dels pinsos per alimentar-los.

Cal reduir el consum d'aliments d'origen animal, sobretot la carn vermella per tres motius:

1. La nostra salut
2. El benestar animal
3. Protegir el medi ambient

L'OMS recomana reduir el consum de carn vermella i carn processada, ja que el seu consum excessiu es relaciona amb malalties cardiovasculars, hipertensió arterial, excés de pes, diabetis mellitus tipus 2, i un increment de risc de càncer.

Podem substituir-la per fonts proteiques de fonts vegetals (sobretot llegums i fruita seca).

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

POLLASTRE

250 grams

La quantitat d'aigua necessària per produir 250 grams de pollastre

1.100 litres d'aigua

Les carns són els aliments amb més PH, però la carn blanca (pollastre, gall d'indi, etc.) té menys PH que la carn vermella.

Si comprem carn fresca cal evitar la que es vengui envasada amb safates de plàstic o recipients similars. Demanem que ens la tallin al moment: és menys ràpid però guanyarem calma i ajudem a la sostenibilitat del planeta.

Si escollim la carn de proximitat i de productors locals ajudarem a l'economia local i al desenvolupament rural i del territori.

Una dieta vegetariana o una basada en un menor consum de carn, redueix la petjada hídrica a 2.300 litres/dia (un 36% menys respecte a una dieta basada en carn).

XICS
·GASTRONÒMIC·

Millorem
el món
menjant sa!

FILET DE VEDELLA

120 grams

La quantitat d'aigua necessària per produir 120 grams de vedella

1.850 litres d'aigua

Estem ingerint més carn (blanca o vermella) i carns processades, de la quantitat que es recomana.

En infants i adolescents el consum duplica les recomanacions!

De carn vermella (vedella, porc, bou, xai, cabra, cavall, ànec, oca, cérvol, porc senglar…) no es recomana consumir-ne més de dues vegades per setmana.

I recorda que la major part de l'aigua que consumim no la podem veure!

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

PERNIL CUIT

75 grams

La quantitat d'aigua necessària per produir 75 grams de pernil cuit

450 litres d'aigua

El pernil cuit sembla un producte suau i saludable, però és carn processada i per això, el seu consum (si és que es consumeix) hauria de ser esporàdic: una o dues vegades al mes.

La carn processada és la que ha estat tractada per preservar-la o donar-li sabor a través de la salaó, curat, fermentació i fumat.

Compren tota mena d'embotits i carns fredes: pernil cuit, pernil serrà, pernil ibèric, llom embotit, xoriç, xistorra, salami, llonganissa, fuet, sobrassada, botifarra, salsitxes, mortadel.la, xòped, bacon, cecina, cansalada…i la que està afegida a salses i qualsevol carn en conserva (corned-beef, paté).

I recorda que la major part de l'aigua que consumim no la podem veure!

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

GOT DE LLET DE VACA

200 ml

La quantitat d'aigua necessària per produir un got de llet de vaca

200 litres d'aigua

La llet és una molt bona font de nutrients de qualitat; és accessible, ben acceptada (sobretot en els infants) i segura. Però no és imprescindible, com es deia abans.

No es recomana consumir làctis ensucrats tipus batuts amb xocolata, barrejats amb sucs, iogurts de sabors, crema, etc.

En general, els làctis saludables no necessiten etiquetes acolorides ni reclams especials.

El consum de llet no produeix mocs ni flegmes, ni està repleta d'antibiòtics i hormones.

I recorda que la major part de l'aigua que consumim no la podem veure!

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

RACIÓ DE FORMATGE

60 grams

La quantitat d'aigua necessària per produir una ració de formatge

300 litres d'aigua

És preferible escollir formatges tendres tipus mató… tenen menys greixos saturats i menys quantitat de sal que els formatges curats tipus manxec, gruyère, parmesà, etc.

No és un aliment imprescindible i té molta densitat energètica, sobretot els curats i semicurats, però es pot consumir en petites porcions, si agrada, dos o tres cops per setmana.

Cal considerar també que hi ha productes que semblen formatge, però són succedanis amb greixos de poca qualitat i/o midó en la seva composició. Per això, és important llegir i comprendre tota la informació nutricional de l'etiquetat, no tan sols el frontal.

La PH d'un formatge curat pot arribar a 3.000 litres/100 grams sis vegades més que la dels formatges tendres (500 litres/100 grams).

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

LLEGUMS (plat principal)

60 grams

La quantitat d'aigua necessària per produir una ració de llegums

75 litres d'aigua

Els llegums són una bona font de nutrients: fibra, proteïnes, hidrats de carboni, vitamines, antioxidants, etc.

Proporcionen sacietat i afavoreixen el trànsit intestinal, a més a més de contribuir a la prevenció del càncer intestinal.

Es recomana el seu consum tres o quatre vegades per setmana com a mínim.

El seu cultiu és bo pel medi ambient: millora la fertilitat del sòl i requereix poca aigua, per això la seva PH és molt baixa.

I recorda que la major part de l'aigua que consumim no la podem veure!

XICS
·GASTRONÒMIC·

Millorem
el món
menjant sa!

AMANIDA VERDA INDIVIDUAL DE TOMÀQUET I ENCIAM

La quantitat d'aigua necessària per produir una amanida verda

25 litres d'aigua

Menjar més vegetals i menys animals és una prioritat mediambiental.

Disminuir el consum de carn, ous, làctics i peix és favorable per a la nostra salut i la del planeta.

Podem menjar hortalisses en els dos àpats principals: el dinar i el sopar. Però també es poden incorporar en entrepans per esmorzar o berenar.

Les hortalisses es poden ingerir crues (amanida, gaspatxo, etc.) o bullides, al vapor, saltades, al forn, al microones, en cremes i purés, etc.

I recorda que la major part de l'aigua que consumim no la podem veure!

XICS
·GASTRONÒMIC·

Millorem
el món
menjant sa!

BRÒQUIL (plat principal)

175 grams

La quantitat d'aigua necessària per produir 175 grams de bròquil

50 litres d'aigua

Menjar més vegetals i menys animals és una prioritat mediambiental.

Les dietes vegetarianes (amb ous i làctics inclosos) i veganes són molt més sostenibles i respectuoses amb el planeta.

Si estan ben planificades són compatibles amb una bona salut i un desenvolupament òptim en qualsevol etapa de la vida.

També proporcionen beneficis per a la salut en la prevenció i tractament d'algunes malalties, tenint en compte que sempre cal suplementar amb vitamina B12.

I recorda que la major part de l'aigua que consumim no la podem veure!

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

AIGUA D'AMPOLLA DE PLÀSTIC

1 litre

La quantitat d'aigua necessària per produir una ampolla d'1litre d'aigua

100 litres d'aigua

L'aigua de l'aixeta és segura*, molt econòmica i representa un cost ambiental molt menor que el consum de l'aigua d'ampolla.

La duresa de l'aigua no causa efectes adversos al nostre cos i podria contribuir a cobrir les necessitats de calci i de magnesi.

Per millorar el gust de l'aigua de l'aixeta es recomana deixar-la unes 8 hores en una gerra sense tapa dins de la nevera i consumir-la una mica freda.

I recorda que la major part de l'aigua que consumim no la podem veure!

**Cal estar atents als avísos dels ajuntaments*

XICS GASTRONÒMIC

xicsgastronomic.com

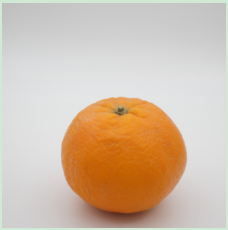
Millorem el món menjant sa!

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

UNA TARONJA

140 grams



La quantitat d'aigua necessària per produir una taronja

75 litres d'aigua

Hauríem de consumir un mínim de tres racions de fruita per dia, però pocs infants i adults compleixen aquesta recomanació.

El seu contingut en nutrients de qualitat, minerals, vitamines, antioxidants, fibra; la seva baixa densitat energètica i la seva baixa petjada hídrica el converteixen en un grup d'aliments essencials a la nostra vida.

Una ració de fruites equival a:
Una peça de fruita mitjana: pera, poma, taronja, plàtan, una rodella mitjana de meló, síndria o pinya… dues o tres peces mitjanes tipus prunes, mandarines, figues, vuit maduixes mitjanes o un plat de postres amb cireres, raïm…

És molt més sa menjar fruita sencera que beure sucs (encara que siguin espremuts a casa).

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

FRUITA SECA

30 grams

La quantitat d'aigua necessària per produir 30 grams de fruita seca

250 litres d'aigua

La fruita seca (nous, avellanes, ametlles, festucs, pinyons, anacards, etc.) és molt saludable, però s'en cosumeix poca, perquè hi ha la creença errònia que és un aliment que engreixa.

El seu consum té un paper protector de diverses malalties cròniques i no es relaciona amb l'augment de pes.

És recomanable prioritzar-la crua o una mica torrada (sense sal ni mel ni altres additius).

I recorda que la major part de l'aigua que consumim no la podem veure!

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

ARRÒS PLAT PRINCIPAL

90 grams

La quantitat d'aigua necessària per produir 90 grams d'arròs

250 litres d'aigua

L'arròs, el blat, i altres cereals, és millor consumir-los en la seva versió completa, és a dir, integral. Així, no es perd la fibra de la capa externa (segó) i altres nutrients del germen.

El seu consum, enlloc de refinats, es relaciona amb menys risc de càncer colorectal i malalties cardiovasculars.

Els cereals i derivats integrals aporten, sobretot, energia en forma d'hidrats de carboni. Les quantitats a consumir dependran molt de les activitats físiques i necessitats individuals de cada persona.

I recorda que la major part de l'aigua que consumim no la podem veure!

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

PATATES DE GUARNICIÓ

190 grams

La quantitat d'aigua necessària per produir 190 grams de patata

50 litres d'aigua

La patata, el moniato i la iuca es consideren aliments farinacis igual que el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc.

Per aquest motiu tot i que és una hortalissa, el seu consum no compta com a vegetal.

És millor consumir-les bullides o al forn i no fregides, i com a guarnició en petita quantitat.

La patata no és, doncs, un aliment bàsic en el nostre entorn, no aporta nutrients de gran interès ni té un efecte especialment saciant.

I recorda que la major part de l'aigua que consumim no la podem veure!

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

RACIÓ DE MACARRONS A LA BOLONYESA

100 g pasta - 30 grams carn picada de vedella

La quantitat d'aigua necessària per produir macarrons a la bolonyesa

650 litres d'aigua

En aquest plat hi ha tres ingredients:

1) La pasta: millor integral i una quantitat que no superi la quarta part del plat

2) La carn: es pot substituir per soia texturitzada o seitan. Guanyarem salut i contribuirem a lluitar contra l'escalfament global, reduint la petjada hídrica

3) El tomàquet: podem aprofitar per afegir carabassó, pastanaga, pebrot, ceba per completar una sabrosa i saludable samfaina que podria ocupar gairebé la meitat del plat

I recorda que la major part de l'aigua que consumim no la podem veure!

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

DOS OUS PER FER UNA TRUITA

La quantitat d'aigua necessària per produir una truita de dos ous

400 litres d'aigua

És un bon aliment natural amb tota mena mena de nutrients de qualitat. La proporció d'aminoàcids de la clara es considera òptima per a la síntesi de proteïnes necessàries per a l'organisme.

En persones sanes, consumir consumir un ou al dia o set ous per setmana en el marc d'una dieta saludable, no comporta efectes negatius en la salut.

A casa, cal posar-los a la nevera (però no a la porta) encara que al supermercat no estan refrigerats per evitar canvis bruscos de temperatura que originin condensacions a la closca, facilitant l'entrada de gèrmens com la salmonel·la, quan es cuinen.

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

FILET DE PEIX (orada)

125 grams

La quantitat d'aigua necessària per produir un filet de peix

75 litres d'aigua

El peix és un animal de sang freda i necessita menys pinso per quilo que altres animals.

El peix d'aqüicultura presenta menors nivells de metalls pesants (mercuri, plom i cadmi) que el peix de pesca extractiva i no presenta risc d'infestació per larves d'Anisakis.

Si comprem peix "salvatge" cal saber que també, igual que les fruites i verdures, hi ha temporades per aconseguir millor preu i respectar els cicles de creixement.

Al món, més de la meitat dels aliments d'origen aquàtic consumits provenen de l'aqüicultura; abans de l'any 2030 seran més del 65%.

El peix conté una gran varietat de micronutrients essencials, que inclouen diverses vitamines (A, B i D), minerals, entre ells calci, iode, zinc i seleni, i àcids grassos poliinsaturats omega-3.

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

UN TROSSET DE XOCOLATA

18 grams

La quantitat d'aigua necessària per produir un trosset de xocolata

300 litres d'aigua

Hi ha moltíssimes maneres de consumir cacau. En el cas de consumir-lo, es recomana que la proporció de cacau sigui superior al 80%, ja que la resta és sucre. És a dir, que encara que prenguem aquest tipus de xocolata, estem ingerint un producte que té un 20% de sucre.

Prendre un quadradet algun dia no té perquè ser perjudicial per a la nostra salut, però hem de recordar que no està demostrat que tingui les propietats gairebé medicinals que molts li atribueixen, i és fàcil consumir-lo com a consol emocional.

La PH de la xocolata és de les més elevades de tots els aliments: per produir una rajola de 100 grams, es necessiten uns 1.700 litres de mitjana. Recordem que la PH d'un filet de vedella és molt similar.

XICS GASTRONÒMIC

Millorem
el món
menjant sa!

UN DAVANTAL DE CUINA DE COTÓ

La quantitat d'aigua necessària per produir un davantal de cuina

2.000 litres d'aigua

La petjada hídrica (PH) mitjana mundial dels teixits de cotó és de 10.000 litres per quilogram. Això vol dir que una camisa de cotó o un davantal de 250 grams necessita de 2.000 a 2.500 litres.

Uns texans de 800 grams necessitaran 8.000 litres. La PH de la tela de cotó varia d'un lloc a un altre. La PH de la tela de cotó fabricada amb cotó de la Xina és de 6.000 litres/kg. Per al cotó dels EUA és 8.100 litres/kg, per al cotó de l'Índia 22.500 litres/kg.

La proporció d'aigua blava a la PH del cotó és relativament gran, perquè el cotó sovint es rega. De mitjana, un terç de la PH del cotó és aigua blava.

Per tot això hem de pensar en no comprar massa roba per amuntegar-la als armaris i quan passa de moda llençar-la gairebé nova.

XICS GASTRONÒMIC

Millorem el món menjant sa!

TORRADA AMB OLI D'OLIVA

La quantitat d'aigua necessària per produir una torrada amb oli d'oliva

175 litres d'aigua

Cal escollir el pa integral i no el blanc; el pa integral té més nutrients, vitamines, minerals i fibra, perquè aprofitem la capa externa del gra (segó) i el germen. **És un aliment amb força densitat energètica i per això cal consumir-lo segons les necessitats energètiques de cadascú.**

S'ha estès la creença que el pa és un aliment dolent, però només sols és nociu per per a aquelles persones que estan diagnosticades mèdicament de celiaquia. Les galetes porten sucres afegits i greixos no saludables i no haurien de tenir presència en el dia a dia en la nostra dieta.

L'oli d'oliva verge té un bon perfil lipídic, és un component tradicional de la dieta del nostre territori i s'aconsella que substitueixi els olis de gira-sol i de blat de moro, la mantega, margarina, nata i productes similars.