

PROGRAMA D'ACTIVITATS

Del 2 al 7 de juny

Exposició bibliogràfica sobre cuina d'aprofitament

Lloc: Planta -1 de la Biblioteca Central de Cerdanyola

Organitza: BCC

Dimecres 4 de juny a les 18 h

Conferència Com podem aprofitar els aliments

Inscripció gratuïta amb places limitades

Lloc: Sala Enric Granados de la Biblioteca Central de Cerdanyola (plaça d'Enric Granados, 1)

Organitza: CCVOC, Recooperem i Aj. Cerdanyola del Vallès



Divendres 6 de juny a les 17:30 h

Taller de cuina de reciclatge

Activitat per a infants de 4 a 12 anys (acompanyats d'un adult per cada 4)

Taller gratuït. No cal inscripció prèvia

Durada 2 hores.

Realitzat per: Montse Torregrossa

Lloc: Mercat Municipal de Serraperera

Organitza: Mercat de Serraperera

ADRECES WEB INTERESSANTS

Consells contra el malbaratament alimentari

(Agència Catalana de Seguretat Alimentària):

acsa.gencat.cat/ca/Publicacions/consells_recomanacions/consells_contra_el_malbaratament/no-malbaratis/

Receptes contra el malbaratament

(Agència Catalana de Seguretat Alimentària):

acsa.gencat.cat/ca/Publicacions/receptes/receptes_contra_el_malbaratament/index.html

Receptari Cuina d'aprofitament d'aliments (Diputació de Barcelona):

diba.cat/documents/713456/68930030/ReceptariCuinaAprofitament.pdf

2 al 8 de juny de 2025

SETMANA DE L'APROFITAMENT ALIMENTARI

A CATALUNYA LLENCEM A
LA BROSSA 35 KG D'ALIMENTS
PER PERSONA I ANY

Com podem ajudar revertir aquesta situació?
Que podem fer a casa?

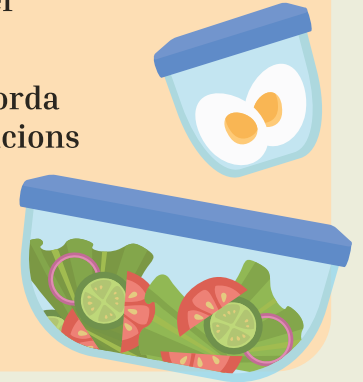
1. PLANIFICA LA COMPRA

- Comprova el que ja tens al rebost, nevera i congelador i el seu estat.
- Planifica els teus àpats.
- Prioritza productes de temporada i proximitat.
- Compra la quantitat necessària de cada aliment.



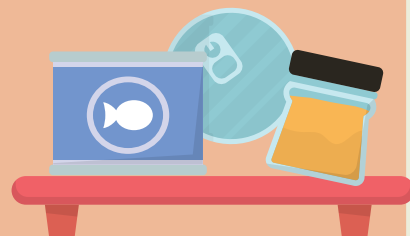
3. APROFITA LES SOBRES

- Si sobra menjar, mira d'aprofitar-lo per a la carmanyola de l'endemà, de congelar-lo o de preparar altres plats (amanides, cremes, croquetes...).
- Si vas al restaurant i et sobra menjar, demana que te'l posin en un portaviandes per emportar-te'l a casa.
- Si t'emportes el dinar a la feina, recorda mantenir-lo refrigerat i en les condicions d'higiene adequades fins que el consumeixis.
- Les sobres no s'han de guardar més de tres dies.



2. CONSERVA ELS ALIMENTS CORRECTAMENT

- Organitza els llocs on guardes el menjar.
- Ordena bé la teva nevera per un funcionament més òptim.
- Fes una rotació ordenada.
- Comprova la caducitat dels aliments.



4. GESTIONA ELS RESIDUS

- Redueix els envasos de plàstic. Prioritza comprar a granel, dur recipients i bosses de casa.
- Diposita les deixalles orgàniques als contenidors indicats.
- Si pots, aprofita per fer compostatge al jardí o l'hort.
- Minimitza l'ús d'envasos i reutilitza'ls.

