

Alimentació sostenible

Apostar per una alimentació més sostenible no significa canviar-ho tot d'un dia per a un altre. Incorporar productes locals i de temporada, reduir el desaprofitament alimentari o evitar residus innecessaris són xicotets gestos que contribueixen al benestar de les persones, del barri i del planeta.

Fruita i verdura local i de temporada: per què triar-la?



Conserva millor les seues propietats organolèptiques en recol·lectar-se en el seu moment òptim.



Contribueix a posar en valor l'agricultura de proximitat.



Ens ajuda a reconnectar amb el ritme natural de les estacions.



Té una menor petjada de carboni.

Menys desaprofitament alimentari: 5 consells molt senzills



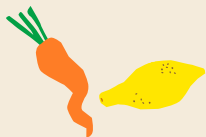
Planifica els teus menjars de la setmana.



Compra només el que vages a necessitar.



Guarda o congela les sobres.



No rebutges fruites i verdures de xicotet calibre o amb formes diferents.



Aprofita les sobres de manera creativa.

Menys residus, més sostenibilitat: xicotets canvis que sumen



- Utilitza bosses reutilitzables per a fer la compra.
- Prioritza productes amb menys envasos innecessaris.
- Sempre que siga possible, opta per la compra a granel.
- Reutilitza recipients per a emmagatzemar aliments.
- Fes el teu propi compost amb els residus orgànics.

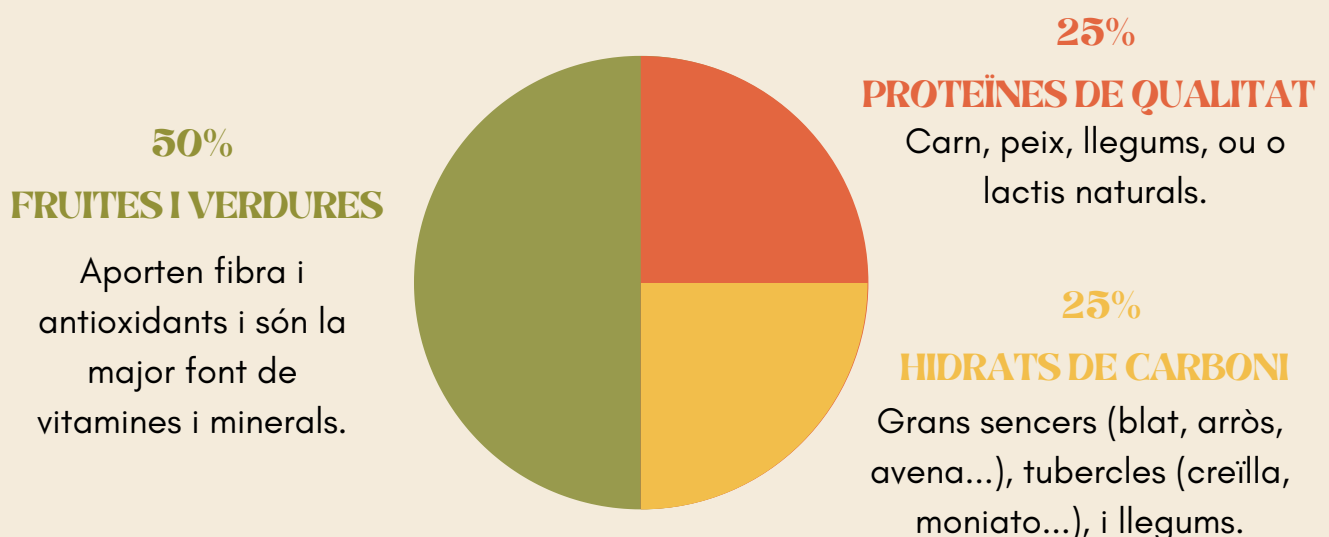


Xicotetes decisions, grans canvis!

Un plat més equilibrat

Perquè una alimentació siga saludable, ha de ser **suficient** (adaptada a les nostres necessitats segons la nostra despesa calòrica), **variada** i **satisfactòria**.

Per a assegurar que la nostra alimentació és variada, podem tindre en compte l'anomenat **Plat de Harvard**:



Podem incloure en xicotetes quantitats: 1-2 culleradetes d'oli d'oliva verge extra, uns pocs fruits secs o llavors, o una porció d'alvocat.

I recorda les següents **recomanacions generals**:

-  Frutes i verdures: l'aliment principal
-  Evita ultres-processats.
-  Cereals i pa millor integrals.
-  Carn blanca: 2-3 vegades/setmana.
Roja: màx.1 vegada/setmana.

El teu hort pot ajudar-te a ser més sostenible

 Més aliments de temporada.

 Millor aprofitament dels aliments.

 Menys envasos i residus.

 Més biodiversitat a la ciutat.

 Ús responsable dels recursos.

Cultivar és una manera de participar en la construcció d'un barri i una ciutat més sostenibles.

Material elaborat en el marc del projecte:

SEMBRANT PARTICIPACIÓ

Horts urbans i sostenibilitat a Mestalla

Subvenciona: Ajuntament de València, Regidoria de Participació i Acció Veïnal