

OUR FOOD
OUR FUTURE

ALIMENTACIÓN & EVOLUCIÓN_ FOOD & EVOLUTION

MICRO-ACCIONES
PARA EL MACRO-
BIENESTAR_
MICROACTIONS
FOR MACRO-
WELLBEING

ALIMENTAR el
Futuro
Cuidando a las
Personas y al
Planeta ahora
_ Feed the
Future by
People and
Planet Care
now



BY XENIA ELIAS SALMERON



Acoge

#eatwithlove!

GUÍA PARA UN SISTEMA ALIMENTARIO CONSCIENTE
GUIDE FOR A TOTAL FOOD SYSTEM AWARNESS

#eatwithlove ! [Linktr.ee/ofof_spain](http://linktr.ee/ofof_spain)

Alimentación & Evolución. Micro-acciones para el macro-bienestar _ Food & Evolution. Microactions for macro-wellbeing

Autora /Author: Xenia Elias Salmeron (Zero Waste BCN)

Edición / Editing: Natalia Italiano & Alicia Ocon Fdez. (Andalucía Acoge)

Diseño / Layout: Alicia Ocon Fdez.

Versión original / Original version: Castellano / Spanish



Alimentación & Evolución. Micro-acciones para el macro-bienestar _ Food & Evolution. Microactions for macro-wellbeing © 2023 by Xenia Elias Salmeron.
Edición / Editing: Natalia Italiano & Alicia Ocon Fdez (Andalucía Acoge). Diseño / Layout: Alicia Ocon Fdez. is licensed under Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Federación Andalucía Acoge | acoge@acoge.org | www.acoge.org

Proyecto Our Food Our Future (CSO-LA/2020/411-443), financiado por la Comisión Europea. Programa de Educación para el Desarrollo y Sensibilización de la Comisión Europea (DEAR) / Our Food Our Future project (CSO-LA/2020/411-443), funded by the European Commission. European Commission's Development Education and Awareness Raising (DEAR) programme

www.ofof.eu / linktr.ee/ofof_spain

Las opiniones vertidas realizadas por la/el autora/r o autoras/es no reflejan necesariamente los puntos de vista de la entidad Andalucía Acoge / The opinions expressed by the author/s do not necessarily reflect the views of Andalucía Acoge

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la/el autora/r o autoras/es, y en su caso de la/s editora/s en nombre de Andalucía Acoge, y no reflejan necesariamente la opinión de la Unión Europea / This publication has been produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of the author/s and, where appropriate, of the editor/s on behalf of Andalucía Acoge and do not necessarily reflect the opinion of the European Union





Prefiero
castellano

I prefer
English

#eatwithlove!

OUR FOOD
OUR FUTURE

ÍNCIDE

OFOF

HACER TRIBU, UNIRSE, CREAR OPCIONES

ALIMENTACIÓN: LO QUE PONES EN TU PLATO, ES POLÍTICA

OTRAS SOLUCIONES COMUNITARIAS

VOLVIENDO AL CAMPO POR UN MOMENTO

REVERDECER LA SALUD PSICO-EMOCIONAL

PROYECTOS DE CO-CREACIÓN
Y ACCIÓN

REFLEXIONES QUE TRANSFORMAN

MÁS INFO &
BONUS INSPIRACIÓN



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

Our Food Our Future es una Campaña Internacional de Sensibilización para la transformación justa, balanceada y equilibrada del sistema alimentario, de las cadenas de producción y distribución de alimentos a nivel internacional, y para co-crear una nueva forma de concebir el sistema alimentario, la economía, la cooperación y colaboración, la sociedad, los ecosistemas y la pertenencia al planeta y por tanto las relaciones.

Our Food Our Future se desarrolla en 13 países a través de 16 organizaciones.

En la página web del proyecto www.ofof.eu y en sus redes sociales está disponible información sobre las acciones desarrolladas, otra información de interés y herramientas de utilidad.

Our Food Our Future, es información, es inspiración y es transformación!

¡Esto no va (solo) de comida!
¡Esto va de alimentar una vida en común!

#eatwithlove!





OUR FOOD
OUR FUTURE

POWER
TO THE
PEOPLE

HACER TRIBU.
UNIRSE.
CREAR
OPCIONES

La globalización que vivimos puede ayudar a conectar con personas de lugares muy lejanos o remotos, o bien cercanas, pero de círculos distintos a los que se suelen frecuentar.

Conocer otras formas de hacer las cosas, otras ideas, otros proyectos, puede enriquecer enormemente el ser humano y modificar para bien su vida en sociedad.

No obstante, también acarrea una serie de problemáticas que hay que afrontar con creatividad y valentía.

LA REALIDAD ACTUAL NOS HA ALEJADO EN MUCHOS CASOS DEL CAMPO, DE LOS CULTIVOS TRADICIONALES, DE PROXIMIDAD, DE TEMPORADA. TENER AL ALCANCE TODO TIPO DE PRODUCTOS EN CUALQUIER MOMENTO DEL AÑO, Y A UN PRECIO RELATIVAMENTE ACCESIBLE, HA TENIDO UN IMPACTO EN LOS HÁBITOS DE CONSUMO.

PESE A QUE A NIVEL INDIVIDUAL SE PUEDEN HACER MUCHAS COSAS, NO SE PUEDE RESPONSABILIZAR AL INDIVIDUO DEL ESCASO CUIDADO PLANETARIO QUE A MUCHOS NIVELES SE ESTÁ OCASIONANDO. SI BIEN LAS PERSONAS TIENEN UN PODER QUE HAY QUE TENER EN CUENTA Y EJERCER, A LA HORA DE DECIDIR QUÉ PRODUCTOS SE QUIEREN ADQUIRIR A QUÉ TIPOS DE OCIO SE QUIERE ACcedER, POR EJEMPLO, NO SE PUEDE PERDER DE VISTA LA RESPONSABILIDAD DE LAS GRANDES EMPRESAS Y DE LOS GOBIERNOS EN EL CAMBIO NECESARIO HACIA LA SOSTENIBILIDAD Y LA COHERENCIA.

Las personas, siempre teniendo en cuenta la situación que cada una atraviesa, pueden hacer muchas cosas para mejorar la situación, y cualquier paso en la dirección adecuada aporta mucho valor y fomenta un cambio positivo.

No se trata de hacerlo todo perfecto, sino de que cada vez más personas puedan caminar en esa dirección, al ritmo que se pueda y hasta donde se pueda llegar.

Se pueden hacer muchas cosas a nivel individual, familiar y comunitario, y esos gestos proporcionarán un



OUR FOOD
OUR FUTURE

bienestar emocional y una tranquilidad de conciencia a menudo, por estarlo haciendo lo mejor que se puede. Pero no hay que caer nunca en culpabilizar a la persona o responsabilizarla de todo.

SI BIEN ES POSIBLE HACER MUCHAS COSAS PARA CONSEGUIR UN MUNDO MEJOR PARA LAS PERSONAS, LOS OTROS ANIMALES Y EL MEDIO AMBIENTE, LA RESPONSABILIDAD ES DE TODAS, Y SIN LA IMPLICACIÓN Y UN REAL COMPROMISO DE GOBIERNOS, EMPRESAS, OTRAS ENTIDADES Y LA COMUNIDAD, NO SERÁ SUFFICIENTE.

ASÍ QUE ES HORA DE HACER TRIBU, DE UNIRSE, DE CREAR SOLUCIONES Y TOMAR DECISIONES.

PRIORIZAR LA PERMACULTURA Y LA AGRICULTURA REGENERATIVA, LAS SEMILLAS LIBRES, FAVORECER LA BIODIVERSIDAD, RESPETAR AL RESTO DE ANIMALES, Y TAMBÉN A NOSOTRAS MISMAS, Y HABITAR LO COLECTIVO PARA CONSEGUIR UN MUNDO MEJOR.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union

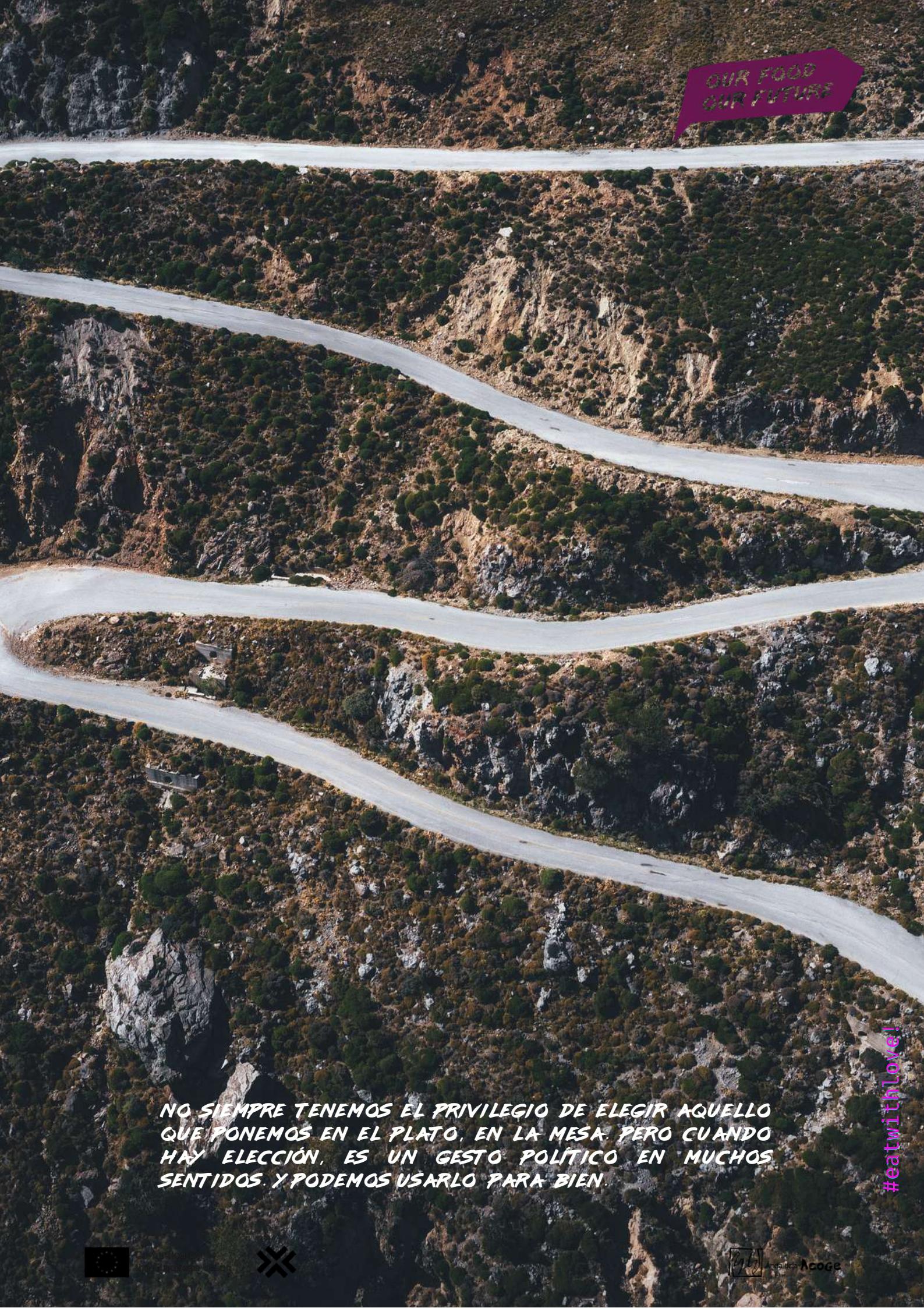


Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

ALIMENTACIÓN:
LO QUE PONES
EN TU PLATO,
ES POLÍTICA



OUR FOOD
OUR FUTURE

NO SIEMPRE TENEMOS EL PRIVILEGIO DE ELEGIR AQUELLO QUE PONEMOS EN EL PLATO, EN LA MESA. PERO CUANDO HAY ELECCIÓN, ES UN GESTO POLÍTICO EN MUCHOS SENTIDOS. Y PODEMOS USARLO PARA BIEN.

#eatwithlove!



www.eatwithlove.com



Acoge

SIEMPRE QUE SEA POSIBLE: ELIGE COMIDA DE PROXIMIDAD.

En primer lugar, prioriza consumir alimentos que hayan estado cultivados cerca de ti. De esta forma, contribuirás a la economía local, y el producto probablemente será más fresco.

SIEMPRE QUE SEA POSIBLE: CONSUME ALIMENTOS ECOLÓGICOS.

Disponer o no del sello o certificado de agricultura ecológica a veces responde a motivos que van más allá de que se utilicen o no ciertos pesticidas y herbicidas en el cultivo. En general, priorizar alimentos de cultivo ecológico es una buena opción si queremos una mejoría en nuestra salud, en la salud planetaria y en la biodiversidad del entorno.

CONSUME ALIMENTOS DE TEMPORADA.

No es casualidad que en épocas de mucho calor tengamos frutas repletas de agua a nuestro alcance, o que las verduras típicas del invierno se puedan usar para hacer sopas y estofados que nos hagan entrar en calor. También los cítricos, muchos de los cuales son típicos del invierno, contienen bastante vitamina C, que ayuda a mantener un sistema inmune fuerte. Prioriza los alimentos de temporada, de esta forma pagarás un precio más bajo por tus productos frescos, serán más sabrosos y probablemente te aporten más nutrientes.

Además, estas acciones son más sostenibles: se requiere de menos transporte, se evita la necesidad de que permanezcan por largo tiempo en cámaras refrigeradas, y además suelen estar menos envasados.

¿ES MÁS IMPORTANTE QUÉ COMEMOS O DE DÓNDE VIENE?

Cada vez está más demostrado que el alto consumo de carne en particular, y de productos derivados de

animales en general, tiene un impacto ambiental muy alto. La producción de carne puede contribuir también a la deforestación, a la pérdida de biodiversidad, contaminación o degradación del suelo.

Podríamos pensar que si consumimos carne de proximidad, ecológica, el impacto ambiental negativo desaparece, pero no es así.

Está demostrado que, en general, es más sostenible consumir una verdura producida en el otro extremo del mundo que un producto cárnico de proximidad.

Esto es debido a que un enorme porcentaje del impacto ambiental de los alimentos se genera en la fase de producción, el transporte es un porcentaje mucho menor.

LA CARNE, LA LECHE, LA MIEL NO SON ALIMENTOS PARA LAS PERSONAS.

Se dice a veces que las abejas nos dan la miel. Ellas no producen miel para el consumo de las personas; la miel tiene una función en un panal, de la misma forma que una vaca no necesita que la ordeñemos, ya que si genera leche, es para su ternera.

Dejando de lado el impacto ambiental del consumo de alimentos derivados de animales, nos encontramos en un contexto en que muchas personas se pueden abastecer de una variedad de alimentos nutricionalmente equilibrada prescindiendo de derivados de animales.

PLANTEÁTE REDUCIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

No hace falta que lo hagas de golpe ni de forma absoluta, simplemente trata de incorporar más variedad de verduras, legumbres, hortalizas en tu dieta, y trata de realizar varias comidas a la semana que no sólo contengan ingredientes vegetales.

Probablemente terminarás por descubrir nuevos sabores y texturas; a veces, limitar la variedad por un lado la puede incrementar por otro.



Si no lo ves claro, empieza desde lo pequeño, con un día a la semana.

Los lunes sin carne es una iniciativa que ha llevado a cabo durante varios años en 45 países del mundo mediante diferentes campañas, y consiste en eliminar la ingesta de carne un día a la semana (el lunes)[1].

El objetivo es que la gente compruebe que se puede reducir el consumo de carne sin por ello renunciar al sabor y al goce de comer, y se plantea desde la perspectiva del beneficio que conlleva tanto como para las personas como para el planeta, además de nosotras mismas.

TODOS LAS FRUTAS Y VERDURAS SON SOSTENIBLES

La globalización supone muchas cosas positivas, pero también tiene su lado perjudicial. Entre frutas y verduras también hay opciones más y menos éticas, saludables o sostenibles. Ser conscientes de ello nos puede ayudar a tomar mejores decisiones.

Sobre todo, esto se agrava cuando vienen de otros países o continentes, pero también puede suceder cuando tratamos de cultivar productos de proximidad que no pertenecen al clima de las regiones.

Por eso, si se escogen alimentos de temporada y proximidad, se pueden evitar muchos conflictos. Eso no significa que nunca puedas comer, por ejemplo, aguacate, si es algo que te encanta. Pero cuando lo hagas, trata de conseguir el más sostenible y ético posible, y disfrútalo valorando el impacto que tiene, y siendo consciente que tiene que ser un capricho puntual.

BUENA Y MALA GESTIÓN DE LOS RESIDUOS ORGÁNICOS

Muchas localidades cuentan con un sistema de recogida de los residuos orgánicos. Estos suelen gestionarse para obtener compost. Pero la calidad de este compost depende de lo bien que segreguemos los residuos. Cuando esta recogida de residuos es en contenedores, a

menudo contienen elementos impropios, y aunque estos se retiran en el proceso previo al compostaje, queda parte de ellos que empeora la calidad del compost.

DESECHOS, PÉRDIDAS Y DESPILFARRO ALIMENTARIO

Los desechos alimentarios corresponden a las partes del residuo relacionado con los alimentos, las partes que se consideran no comestibles y que por lo tanto se tiran, en cualquier fase de la cadena alimentaria.

Estos desechos se consideran inevitables, aunque a veces tienen un sesgo cultural: lo que se considera basura no siempre es porque no sea comestible, sino porque en un determinado contexto no se suele comer.

Así, en algunos lugares, las hojas verdes del puerro se consideran un residuo, así como el tronco u hojas de una coliflor o las hojas de las zanahorias, mientras que en otros lugares se cocinan y consumen por igual que el resto del vegetal.

**EN CAMBIO,
PÉRDIDAS ALIMENTARIAS
ES COMO SE LLAMA A LOS ALIMENTOS PARA CONSUMO
HUMANO QUE SE PIERDEN ESPECÍFICAMENTE EN LAS FASES
DE PRODUCCIÓN, COSECHA Y PROCESAMIENTO,
Y QUE SI SON CONSIDERADOS COMESTIBLES (2).
PODRÍAMOS HABERLOS COMIDOS SI NO SE HUBIERAN
PERDIDO A CAUSA DE DAÑOS MECÁNICOS EN LA COSECHA O
DETERIORO EN EL
ALMACENAMIENTO.**

Finalmente, cuando esas pérdidas de alimentos que se consideran comestibles se da en el hogar o en las pequeñas tiendas, por cualquier motivo, se suele llamar despilfarro de alimentos.

JQUIÉN DEBE ACTUAR?

Mientras que el volumen de despilfarro que se da en un hogar suele ser ínfimo comparado con el que se puede

dar en unos campos de cultivo, hay que tener una visión completa y considerar que las acciones que se pueden hacer a nivel individual pueden tener un gran impacto por el número de personas que somos.

Por otro lado, respecto a las pérdidas que se dan en la producción de alimentos somos menos las personas que podemos influir, pero la escala es mucho mayor. Por eso, es indispensable actuar en todos los eslabones de la cadena alimentaria para poder evitar que se tiren alimentos que se podrían haber consumido.

EN EL MUNDO SE TIRA APROXIMADAMENTE UN TERCIO DE LA COMIDA QUE SE PRODUCE PARA CONSUMO HUMANO. PERO, ¿DÓNDE, QUIÉN Y POR QUÉ EXACTAMENTE TIRA ESTOS ALIMENTOS?

EL DESPILFARRO DE ALIMENTOS EN EL CAMPO

Es cierto que en el hogar se tira mucha comida, pero no es el único ámbito en el que eso sucede.

Si pensamos en la cadena alimentaria, y vamos al origen, lo primero que imaginamos es el campo. Habiendo superado posibles sequías, plagas y otras adversidades, en el mejor de los casos tendremos un campo lleno de, digamos, tomates.

Estos tomates, a menudo se venden a grandes superficies, que los distribuyen en sus tiendas y acostumbran a querer un producto homogéneo y estéticamente perfecto.

Aquí se encuentra uno de los problemas más graves: se llegan a tirar cantidades enormes de producto sólo porque el color no es el color exacto que la grande superficie desea vender. O porque son un poco más pequeños de lo normal, o incluso porque son dispares y algunos son grandes y otros pequeños, y las personas compradoras quieren o están acostumbradas a la uniformidad.



HAY MUCHOS MOTIVOS MERAMENTE ESTÉTICOS

QUE SE USAN COMO EXCUSAS PARA TIRAR TONELADAS DE PEPINOS. POR EJEMPLO: EN LAS TIENDAS SE ENCUENTRAN MAYORITARIAMENTE RECTOS (Y A VECES INCLUSO ENVASADOS EN PLÁSTICO). PERO SI VAMOS A UN CAMPO A COSECHAR PEPINO, VEREMOS QUE MUCHOS DE ELLOS SON CURVOS, EN LUGAR DE RECTOS. SE CULTIVAN DE VARIEDADES CONCRETAS PARA QUE SEAN MÁS RECTOS, EN REALIDAD NO. SIMPLEMENTE, A LA HORA DE COSECHARLOS, LOS PEPINOS CURVOS SE DESCARTAN, POR NO CUMPLIR CON LA ESTÉTICA QUE SE DESEA PARA LAS TIENDAS.

De la misma forma, a veces un virus afecta a las hojas de las zanahorias de forma totalmente inocua para su consumo, pero como estas quedan oscurecidas, se decide no comprarlas a nivel de grandes superficies, a pesar de que suelen venderse sin hojas, y la raíz está completamente sana.

A este nivel, como individuos no tenemos tanto poder, porque tienen que cambiar muchas cosas a nivel estructural. Pero sí se pueden seguir una serie de pasos para contribuir con nuestro granito de arena:

- Cuando elegimos fruta o verdura, elegir la que tiene formas más extrañas, ya que muchas otras personas seguramente las evitarán y puede que acaben quedándose en la caja y estropeándose si no las cogemos.
- Normalizar que lo natural es imperfecto, y en ello reside su belleza. Que una manzana tenga una manchita oscura en su exterior porque ha granizado, no significa que no pueda ser deliciosa.
- Aprovechar las secciones de “fruta fea” que tienen algunos comercios, donde ponen a la venta los productos menos atractivos a nivel estético pero que están en perfecto estado y tienen el mismo sabor que el resto.
- Sensibilizar. Compartir lo que hacemos y el porqué, ya sea con personas a nuestro alrededor físicamente, o en redes sociales.



OUR FOOD
OUR FUTURE

Si quieras implicarte más allá de eso, puedes unirte a grupos de acción que reclaman cambios en las políticas alimentarias para poner freno al despilfarro de alimentos. También en este contexto, la responsabilidad hay que tomarla a todos los niveles, incluido el legislativo.

LAS ESPIGADORAS

Las espigadoras eran sobre todo mujeres que se dedicaban a pasar por los campos a recoger los restos de la cosecha. El nombre viene de las espigas de trigo que caían a quienes segaban el campo, y que ellas recogían para alimentarse.

Hoy en día, en varios lugares del mundo se está recuperando esta práctica, con un enfoque más social y sostenible, con algunas variantes. Ya no es tanto el recoger las espigas que quedan en el campo, sino cosechar aquellas frutas y verduras que no tienen lugar en los circuitos comerciales de alimentación.

En coordinación con la gente que gestiona el campo, estas entidades, a menudo sin ánimo de lucro, se organizan con su voluntariado y recogen estas frutas y verduras "feas" para darles otras salidas. En algunos casos, elaboran productos propios que luego se comercializan, y sobre todo se suelen redistribuir entre personas con dificultad de acceso a alimentos frescos.

#eatwith[love!]



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

OTRAS
SOLUCIONES
COMUNITARIAS

EL DESPILFARRO DE ALIMENTOS A NIVEL DE COMERCIO

En los comercios se tira bastante comida, también por motivos varios.

Quizás pensemos que no tenemos mucha voz ni voto en este aspecto, pero sí tenemos una parte de responsabilidad. De la misma forma que no deberíamos esperar tener sandía durante todo el año, tampoco tiene sentido que si compramos pan a la hora en que van a cerrar la panadería, queramos elegir entre diez tipos de pan distinto.

Que una panadería disponga de una amplísima variedad de productos a última hora del día, significará que va a tirar una buena cantidad de pan.

Por tanto, tenemos también que ajustar nuestras expectativas, y tener en cuenta esta realidad. Hay un refrán que dice: "solas llegamos más rápido, pero juntas llegamos más lejos". Todo aquello que abarcamos desde lo social, desde la comunidad, enriquece y perdura más.

Aunque no es realmente una solución para el problema estructural del despilfarro de alimentos, hay iniciativas fáciles de reproducir en casi cualquier entorno, sobre todo urbano, que tienen un impacto importante a varios niveles.

LAS REDES DE ALIMENTOS

Hay muchas interpretaciones o versiones de lo que puede ser una red de alimentos, pero existe una especialmente interesante por su horizontalidad.

En un barrio, en una zona determinada, un grupo de personas se une desde la realidad de que todas ellas, como seres vivos que son, necesitan alimento para sobrevivir. Además de ello, hay la conciencia de que cada día se tira mucha comida.

Estas personas, unidas solamente por el hecho de que todas comen cada día, se organizan para recolectar de

los comercios de la zona esa comida que al día siguiente ya no se aprovechará. Ya sea el pan, que no suele venderse del día anterior; o producto fresco que está demasiado maduro.

Normalmente se crean pequeños grupos y después se vuelven a encontrar, para revisar todo lo que se ha recogido y distribuirlo.

PARTIDA DE QUE TODAS LAS PERSONAS SOMOS IGUALES, Y TODAS NOS TENEMOS QUE ALIMENTAR, Y NO HACE DISTINCIÓN O EVALÚA, DE ENTRADA, EL PODER ADQUISITIVO DE NADIE. CADA PERSONA PARTICIPA ACTIVAMENTE EN FUNCIÓN DE SUS POSIBILIDADES Y RECIBE SU PARTE.

En muchas ciudades, las relaciones humanas en el día a día están desnaturalizadas, y ya no conocemos a nuestras vecinas. Participando de una red de alimentos se crean vínculos con personas vecinas que tejen lazos más allá de compartir la comida un día a la semana.

Cuando sin tenerlo previsto, te encuentras con que te corresponden cuatro kilos de patatas con las que no contabas, la pregunta que surge es qué hacer con todo eso. Y ahí sigue el intercambio y la creatividad: se comparten ideas, recetas, a veces incluso se trae algo preparado para la siguiente semana, o incluso se organizan comidas comunitarias.

APLICACIONES MÓVILES

En muchos lugares contamos también con aplicaciones móviles que ayudan a aprovechar alimentos que están cerca de su fecha de caducidad o productos frescos muy maduros, que pueden ser una solución más rápida o sencilla para algunas personas que las redes de alimentos.

Mediante la geolocalización, te proponen tiendas, restaurantes u otros comercios a los que puedes acudir y obtener de forma gratuita o por una fracción de su coste real, variedad de alimentos.



Co-funded by
the European Union



DESPILFARRO EN LOS RESTAURANTES A NIVEL DE PERSONAS LO QUE PODEMOS HACER, ENTRE OTRAS COSAS, ES:

- Si suele sobrarnos comida, pedir por debajo de lo que pediríamos por intuición. Puede ser tentador pedir muchos platos para comer variado, pero hay que ser realistas con las cantidades que podemos asumir, sobre todo en las celebraciones.
- Si no tenemos claro cómo de grandes son las raciones, preguntar. A veces, las raciones son mucho más grandes de lo que esperábamos, y no podemos comer todo lo que hemos pedido. Preguntar por el tamaño de las raciones y pedir consejo en cuanto a cantidades a quien nos atienda, puede ser útil.
- Pedir para llevar aquello que nos sobre. Antiguamente era algo que podía dar vergüenza, pero es un gesto bastante fácil que puede reducir de forma importante el despilfarro de alimentos si lo normalizamos y todas las personas lo hacemos.

EL DESPILFARRO DE COMIDA EN CASA

Lo bueno del despilfarro alimentario en el hogar es que podemos poner de nuestra parte para reducirlo, de forma muchas veces sencilla.

Si bien queda claro que no somos las únicas responsables del despilfarro alimentario, y que éste es un problema estructural, hay muchas cosas que podemos hacer a nivel individual para asegurarnos de desperdiciar el mínimo de comida posible. Siempre que sea posible:

- Mantén ordenada tu nevera. Sólo si puedes ver fácilmente qué tienes guardado, podrás ser consciente de lo que necesitas o no comprar, y de qué alimentos dispones.
- Haz rotación de productos. De forma periódica, o sobre todo cuando hagas la compra, reorganiza los alimentos que tienes en la nevera. Coloca más a la vista y accesibles aquellos que hay que consumir primero, y los más nuevos atrás.

—Organízate con listas de la compra.

Aunque puede parecer muy básico, es muy útil hacer listas de la compra. Para ello, revisa qué tienes en la despensa y en la nevera, y trata de ceñirte al listado para evitar compras impulsivas. Así ahorrarás dinero y despilfarrarás menos.

—Utiliza de forma adecuada el congelador.

No lo uses para tirar aquello que ya no te apetece comer, cuando ya ha estado varios días a la nevera. En cambio, aprovechalo para guardar porciones de comida fresca y recién hecha, que te apetecerá mucho más descongelar y comer en las próximas semanas.

—Sé consciente de la diferencia entre consumo preferente y de caducidad. Y confía en tu instinto.

Como animales que somos, tenemos varios sentidos que nos ayudan a sobrevivir. Aunque no los utilicemos sólo de esa forma, el olfato, el gusto y la vista nos ayudarán a identificar cuando un producto se puede consumir y cuándo es preferible que no.

En general, si el envase indica fecha de caducidad, puede suponer un riesgo para tu salud, pero si es de consumo preferente, sólo comunica que sus propiedades organolépticas (de textura, color, sabor...) pueden ser diferentes de las que tiene recién envasado.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Acoge
Andalucía



OUR FOOD
OUR FUTURE

VOLVIENDO
AL CAMPO
POR
UN MOMENTO

SI TIENES LA SUERTE DE DISPONER DE UN PEQUEÑO ESPACIO DONDE CULTIVAR, APROVÉCHALO. YA SEA UNA TERRAZA, UN BALCÓN O UN PEQUEÑO TERRENO. CULTIVAR TUS PROPIOS ALIMENTOS PERMITE RECONECTAR CON LA NATURALEZA Y EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS, Y NOS EMPUJA A DAR EL VALOR QUE LE CORRESPONDE A LA FRUTA Y LA VERDURA.
SI NO TIENES ESE ESPACIO, PUEDES BUSCAR HUERTOS URBANOS Y SOCIALES EN TU VECINDARIO DEL QUE PUEDAS PARTICIPAR.

Cuando cultivamos los espacios, regamos los alimentos, observamos los cambios.., si los cuidamos de las posibles agresiones externas, y los cosechamos, es mucho más difícil que dejemos que esos alimentos se echen a perder.

MALEZAS O BUENAZAS?

En cuanto empiezas a tener un pedacito de tierra, por pequeño que sea, enseguida sale la preocupación de las malas hierbas y las malezas; esas plantas que crecen de forma espontánea donde no las hemos plantado y donde, probablemente, queramos cultivar otra cosa.

¿Es correcto llamarlas malezas? Tanto esta palabra como la de mala hierba estigmatiza estas plantas, identificándolas como un problema y sugiriendo que la única opción sea exterminarlas.

Pero quizás sería más adecuado llamarlas buenas por los siguientes motivos:

—A menudo son plantas bioindicadoras.

Estas son plantas que nos pueden proporcionar cierta información de las características químicas, físicas y biológicas del suelo en el que crecen. Su observación nos permite conocer mejor la tierra y cultivarla mejor.

—Requieren de pocos o nulos cuidados para crecer.

Son plantas que crecen de forma espontánea y por lo tanto no tienen necesidades hídricas o de nutrientes más allá de las que tiene la tierra y la región donde se encuentran. Por lo tanto pueden ser buenas opciones para consumir a nivel alimenticio en el futuro.

—Atraen insectos polinizadores. Responsables de algunos cultivos y de las flores, protegiendo la biodiversidad.

REVERDECER LOS ESPACIOS

—Puedes pedir al Ayuntamiento de tu localidad que reconsidera las estrategias de jardinería urbana. En algunas ciudades se han dejado de eliminar las plantas espontáneas de muchos parques y espacios comunes, lo que ha resultado en una mayor biodiversidad, sobre todo de polinizadores. Además, permitiendo estos espacios, la necesidad de riego es menor.

—Comparte el verde. Hay varios proyectos[3] que fomentan el intercambio de esquejes y plantas entre diferentes personas. Puede ser un espacio fijo de intercambio en un evento relacionado con las plantas, por ejemplo, pero también de forma independiente puedes liberar plantas en la ciudad para que otra persona las adopte. Si te apetece hacer eso, es recomendable poner un pequeño cartel explicándolo, para que las personas sepan que pueden llevarse esa planta, y qué tipo de planta es, para saber cómo cuidarla.

—Saca partido de tus balcones, terrazas o balcones. Igual que en el resto de espacio, coloca plantas autóctonas en tus balcones. Te sorprenderá la cantidad de polinizadores, mariquitas y otros insectos que podrás atraer. También los pájaros agradecen espacios extra de verde en la ciudad.

—Solicita una cubierta verde. Aunque esto puede tomar más esfuerzo y tiempo, en algunas localidades las comunidades pueden pedir ayudas para convertir los tejados en cubiertas verdes donde se cultiven diferentes tipos de plantas. Plantéate unirte a las personas que viven en tu edificio y averiguar cómo es el proceso. A parte de ayudar con la biodiversidad de la ciudad, tiene beneficios para el coste energético de climatizar el edificio, y además será un motivo para socializar.



OUR FOOD
OUR FUTURE

REVERDECER
LA
SALUD
PSICO-EMOCIONAL

Estar más rodeadas de verde está demostrado que reduce los niveles de estrés y ansiedad, así como sus posibles consecuencias negativas en la salud.

Vivir cerca de un parque o un bosque, aparte de reducir la contaminación (y por lo tanto los riesgos de algunas enfermedades), puede mejorar nuestro estado anímico y ayudarnos a calmar los nervios o agitación. Pero si no tienes la suerte de vivir cerca de un espacio verde tan grande, las macetas en tu balcón también ayudan. Incluso está demostrado que un póster con imágenes de bosques o plantas también tiene un efecto positivo en el estado anímico, reduce los niveles de estrés e incluso nos ayuda a dormir mejor.

Y PARA TOCAR LA TIERRA, NO USES GUANTES. HAY ESTUDIOS QUE DEMUESTRAN (4) QUE LAS BACTERIAS PRESENTES EN EL SUSTRATO DE LAS PLANTAS QUE CULTIVAMOS, YA SEA RESPIRANDO EL AMBIENTE A SU ALREDEDOR O POR EL CONTACTO DIRECTO DE LAS MANOS, AUMENTAN ESE EFECTO DE BIENESTAR Y CALMA EN LAS PERSONAS.

ECO ANSIEDAD

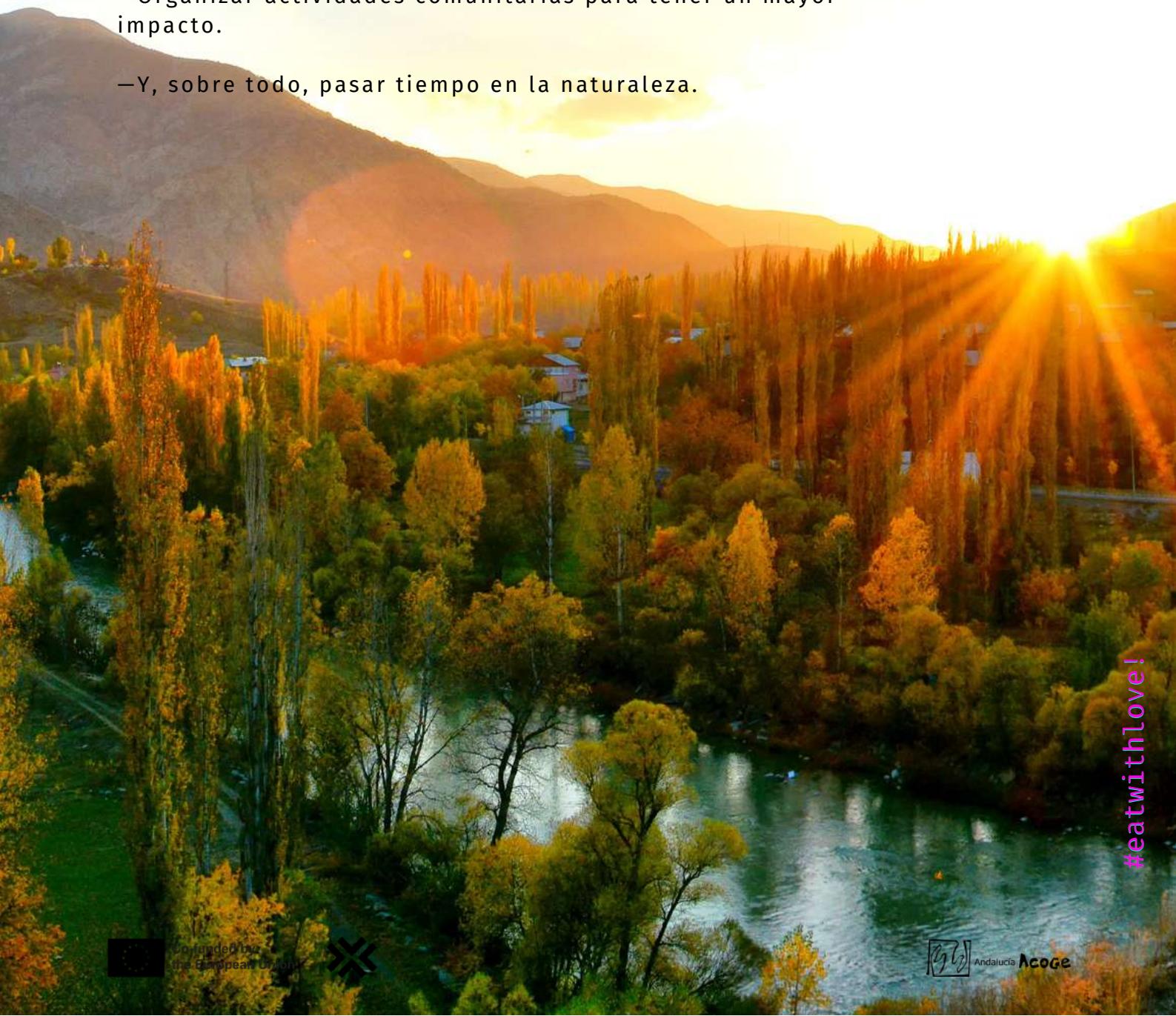
LA ECO ANSIEDAD NO ES UN DIAGNÓSTICO CLÍNICO, PERO ES UN TÉRMINO QUE SE UTILIZA PARA REFERIRSE A LAS EMOCIONES NEGATIVAS QUE PUEDEN SURGIR O SER ASOCIADAS CON LAS PROBLEMÁTICAS SOCIOAMBIENTALES. LIDIAR CON ELLO DE LA FORMA CORRECTA (IGUAL QUE CON OTROS TIPOS DE ANSIEDAD) ES MUY IMPORTANTE. ALGUNAS ACCIONES PUEDEN AYUDAR (5)

- No patologizar esta ansiedad o preocupación, reconocer que es algo normal y que, si surge, es porque hay una preocupación y sensibilidad al respecto.
- Evitar los mensajes apocalípticos.
- Intentar redirigir esta preocupación hacia algo positivo, constructivo y basado en acciones de transformación crítica (estructurales y conscientes, donde todas las partes estén implicadas),



como puede ser estar más rodeadas de verde está demostrado que ser participar de un grupo de conservación, u organizando actividades de concienciación.

- Utilizar técnicas de regulación emocional para manejar mejor el miedo y las preocupaciones (tales como respiración consciente, mindfulness, tareas meditativas como colorear, etc.).
- Tener muy presente que la responsabilidad es compartida, así como las acciones transformadoras que se pueden poner en marcha a diferentes niveles.
- Organizar actividades comunitarias para tener un mayor impacto.
- Y, sobre todo, pasar tiempo en la naturaleza.



#eatwithlove!



OUR FOOD
OUR FUTURE

PROYECTOS
DE CO-CREACIÓN
Y ACCIÓN

1. PROYECTO ESPIGOLADORS / ESIMPERFECT (6)

Es una fundación sin ánimo de lucro que “lucha contra las pérdidas y el despilfarro de alimentos mientras empodera personas en riesgo de exclusión social de una manera transformadora, participativa, inclusiva y sostenible.

El proyecto consiste en espigar, concepto explicado anteriormente, recoger aquello que en un campo ha sido o va a ser desperdiciado.

Mediante una red de colaboraciones, las personas que cultivan alimentos y ven que no podrán comercializar un cultivo por el motivo que sea, avisa a la fundación, y esta, mediante un grupo de voluntariado, va al campo y recoge estos alimentos. Después, parte de los alimentos se transforma en conservas Es imperfect, que se comercializan para aportar fondos al proyecto, y de cuya elaboración se encargan personas en riesgo de exclusión social.

También organizan talleres, o incluso espigadas urbanas, en que se recogen frutas que crecen en la ciudad (como naranjos amargos en Barcelona), se analizan para confirmar su viabilidad para uso alimentario y despues se procesan para hacer mermeladas.

Cómo participar:

Cualquiera se puede inscribir en la bolsa de voluntariado de entidades como Espigoladors y pasar una mañana en el campo recogiendo verduras. En estos eventos se proporciona información sobre la entidad, el porqué de estar espigando ese cultivo en vez de que acceda a circuitos comerciales estándares, y tambien sobre cómo se cultiva y cómo cosecharlo.

2. PROYECTO NEVERA SOLIDARIA (7)

Se trata de un proyecto de lucha contra el despilfarro de alimentos, originado en Galdakao, Bizkaia.

Consiste en “poner a disposición de las personas alimentos que, para otros, suponen un excedente. Podemos diferenciar entre las/os depositantes (que pueden ser personas, comercios o entidades) y las/os receptores (que aprovechan los alimentos que se encuentran dentro de la nevera)” (Nevera solidaria, 2023).

Está abierto a todas las personas, y se aleja del concepto de “caridad”.

Cómo participar:

Existen neveras solidarias en Santiago de Compostela, Andorra, Barcelona, Tarragona, Zaragoza, Madrid, Sevilla, San Sebastián y Bilbao entre otras, se pueden encontrar en directorio de la Red de Neveras Solidarias[8].

Cualquier persona puede acercarse a una de ellas y tanto depositar comida que ya no vaya a utilizar como retirar cualquier producto que le resulte interesante y pueda aprovechar y consumir.



OUR FOOD
OUR FUTURE

REFLEXIONES
QUE
TRANSFORMAN

1. ¿QUÉ ALIMENTOS SON DE TEMPORADA?

Si queremos saber cuáles son los alimentos más nutritivos, sostenibles y saludables, tenemos que fijarnos en el calendario de productos de temporada. Estos calendarios varían según las zonas y los climas, por lo que es recomendable conseguir uno (hay muchas opciones en formato digital) de tu región, para tenerlo siempre presente.

2. ¿DE DÓNDE VIENE EL PRODUCTO?

Si tenemos presentes los alimentos de temporada, eso ya será una orientación para poder deducir qué productos son o no son de proximidad. Si el producto que está a la venta es de temporada en nuestra área, puede ser de cultivo local. Si no corresponde en absoluto a la temporada, es muy poco probable que lo sea.

Preguntar el origen de los alimentos que compramos es indispensable para hacer elecciones informadas y sostenibles. Una buena opción es priorizar establecimientos que indiquen la procedencia de sus productos, o incluso mejor, comprar en establecimientos directos de producción de proximidad. O pedir a los comercios donde uno compra habitualmente que indiquen en la cartelería la procedencia de los productos.

3. ¿CÓMO SE HA PRODUCIDO?

Una vez considerado qué alimentos comprar y de qué procedencia, el siguiente paso es averiguar cómo ha sido cultivado y procesado. Elegir productos de agricultura ecológica certificada, o bien con garantía de seguir las directrices de la agricultura ecológica, aunque no dispongan del sello certificado, es una opción ideal para elegir mejor para nosotras mismas y para el planeta. Si no existe la opción (económica, de accesibilidad o por otros motivos) de consumir todos los alimentos ecológicos, se puede consultar el listado de cuáles suelen llevar más cantidad de pesticidas y por lo tanto es mejor evitar si no son ecológicos, y cuáles suponen un menor riesgo, aunque no los consumamos ecológicos[9].

Por ejemplo, los fresones, espinacas, melocotones, uvas y pimientos se encuentran entre los alimentos en los que se detecta mayor cantidad de pesticidas. En cambio, las cebollas, los espárragos, la col, las zanahorias o las setas son algunos de los cultivos que de la forma convencional de cultivo contienen menos residuos de pesticidas.

4. ¿QUIÉN LO HA COSECHADO/FABRICADO?

Esto puede ser más difícil de averiguar, pero si se quiere consumir de la forma más sostenible y ética posible, habría que saber en qué condiciones se han cosechado o procesado esos alimentos. No es muy coherente asegurarse de que sean productos de proximidad, de temporada y ecológicos si obviamos el evitar la explotación laboral.

Elegir empresas transparentes con sus acciones y valores puede ser un buen filtro para hacer elecciones en este sentido, y de nuevo las compras sin intermediario suelen ser la mejor garantía.

5. ¿QUÉ INGREDIENTES LLEVA?

Cuando hablamos de ingredientes frescos, es fácil saber qué ingredientes lleva el producto, ya que suele ser de por sí el ingrediente básico. Pero si consumimos comida procesada, hay que revisar siempre las etiquetas. Por un lado, un plato que podría ser 100% vegetal como un hummus, puede contener leche. Eso es de vital importancia para personas con alergias o intolerancias, pero también para personas que siguen una alimentación vegana.

Aprender a interpretar los ingredientes que aparecen bajo un código en los listados de ingredientes no es tarea fácil pero sí indispensable para poder elegir de forma consciente (por ejemplo, E120 es un colorante que se extrae de la cochinilla).

Además de eso, en cualquier producto que consumamos es importante evaluar la necesidad y función de cada uno de sus ingredientes.

Si vamos a consumir comida procesada, es importante elegir la que sea más sostenible y saludable dentro de las opciones disponibles. Evitar los colorantes en alimentación sería un paso muy sencillo pero relevante.



OUR FOOD
OUR FUTURE

MÁS INFO &
BONUS
INSPIRACIÓN

SEA SHEPHERD

Es un movimiento internacional de acción directa para la conservación de los océanos. Realiza acciones e investigaciones sobre la pesca ilegal, el impacto de algunos tipos de pesca en los ecosistemas marinos y defensa de las ballenas, tortugas y tiburones entre muchas otras causas.

www.seashepherd.es

JUSTICIA ALIMENTARIA GLOBAL

Es una ONGD asociativa que trabaja para un desarrollo rural justo en favor de la soberanía alimentaria, y realiza investigaciones sobre diferentes temáticas relacionadas con la alimentación y la agricultura, por ejemplo de las consecuencias de lo que comemos sobre el medio ambiente, nuestra salud y los derechos humanos.

<https://justiciaalimentaria.org>

CRADLE TO CRADLE

Este libro es un manifiesto de un ex miembro de Greenpeace, que propone que se aproveche la energía solar, celebrar la biodiversidad y acabar con el despilfarro de alimentos.
Braungart, Michael (2002). Cradle to Cradle: Remaking the Way We Make Things.

RESIDUO CERO EN CASA

Bea Johnson vive de forma zero waste desde 2008. En su libro comparte su experiencia en todos estos años reduciendo el consumo, evitando los materiales de un solo uso y haciendo elecciones más conscientes y sostenibles en diferentes ámbitos de su vida diaria.
Johnson, Bea (2017). Residuo Cero en Casa. Pol·len edicions.
Traducción de Esther Peñarrubia.

[1] En la web de la iniciativa “Los Lunes sin carne” está disponible para descargar un recetario gratuito con ideas para planificar menús sin ingredientes cárnicos, sobre todo veganas. www.lunessincarne.net / A free recipe book (Es) is available for download from the “Los lunes sin carne” website, with ideas for planning vegetarian and above all vegan ingredients. www.lunessincarne.net

[2] Gustavsson, Jenny, Cederberg, Christel. y Sonesson, Ulf (2012). Pérdidas y desperdicio de alimentos en el mundo. Alcance, causas y prevención. Fao. bit.ly/3NK6PUu

[3] Por ejemplo, Enverdim Barcelona, que propone liberar esquejes plantados en macetas recicladas en la ciudad utilizando un hashtag para visibilizar las fotos en redes sociales.

www.enverdimbarcelona.cat / For example, Enverdim Barcelona, which proposes distributing cuttings planted in recycled flowerpots around the city using a hashtag to make the photographs visible on social media. www.enverdimbarcelona.cat

[4] Lowry, C.A., Hollis, J.H., de Vries, A., Pan, B., Brunet, L. R., Hunt, J. R., Paton, J. F., van Kampen, E., Knight, D.M., Evnas, A., Rook, G. y Lightman, S.L. (2007, 11 de Mayo). Identification of an immune-responsive mesolimbocortical serotonergic system: Potential role in regulation of emotional behavior. *Neuroscience*. bit.ly/44mBii86

[5] Contenidos adaptados de: Khan, Gulzan. (2021). Helping kids deal with climate anxiety. National Geographic. bit.ly/4488MAN / Contents adapted from: Khan, Gulnaz. (2021). Helping kids deal with climate anxiety. National Geographic. bit.ly/4488MAN

[6] <https://espigoladors.cat>

[7] <http://neverasolidaria.org>

[8] <https://bit.ly/3JK8wQx>

[9] Environmental Working Group (ewg) es un grupo de activistas norteamericano que investiga sobre productos contaminantes del agua, agricultura y otras temáticas similares. The dirty dozen: bit.ly/3CWFZmK, The clean 15: bit.ly/3PGeB44 / The Environmental Working Group (EWG) is an American activist group that researches water polluting products, agriculture and other similar topics. The dirty dozen: bit.ly/3CWFZmK, The clean 15: bit.ly/3PGeB44

INDEX

OFOF

MAKING A TRIBE, JOINING, CREATING OPTIONS

FEEDING: WHAT YOU PUT ON YOUR PLATE IS A POLITICAL ACTION

OTHER COMMUNITY-BASED SOLUTIONS

GOING BACK TO THE FIELD FOR A MOMENT

GREENING PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH

PROPOSALS FOR CO-CREATION
AND ACTION

TRANSFORMATIVE REFLECTIONS

ADDITIONAL INFO &
BONUS INSPIRATION

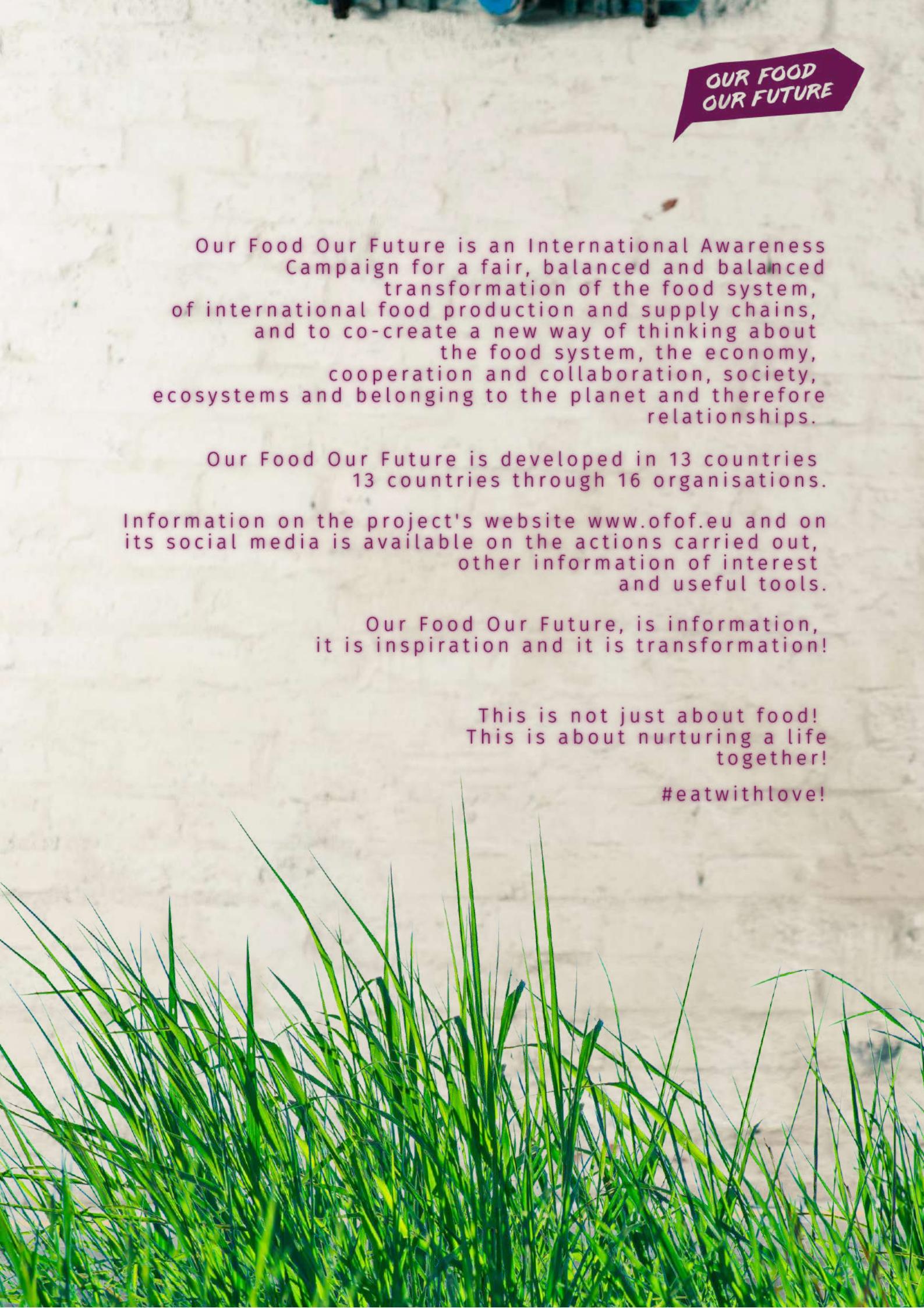


Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge





OUR FOOD
OUR FUTURE

Our Food Our Future is an International Awareness Campaign for a fair, balanced and balanced transformation of the food system, of international food production and supply chains, and to co-create a new way of thinking about the food system, the economy, cooperation and collaboration, society, ecosystems and belonging to the planet and therefore relationships.

Our Food Our Future is developed in 13 countries through 13 countries through 16 organisations.

Information on the project's website www.ofof.eu and on its social media is available on the actions carried out, other information of interest and useful tools.

Our Food Our Future, is information, it is inspiration and it is transformation!

This is not just about food!
This is about nurturing a life together!

#eatwithlove!





OUR FOOD
OUR FUTURE

POWER
TO THE
PEOPLE

MAKING A TRIBE,
JOINING,
CREATING
OPTIONS

Current globalisation can help to connect people from far off or remote places, as well as those that are close ones, but from different circles than those that are usually frequented.

Discovering new ways of doing things, new ideas and new projects can greatly enrich people, changing society for the better. However, this also comes with a series of problems that have to be faced with creativity and courage.

IN MANY CASES, THE CURRENT REALITY HAS DISTANCED US FROM THE COUNTRYSIDE AND FROM TRADITIONAL, LOCAL AND SEASONAL CROPS. HAVING ALL KINDS OF PRODUCTS AVAILABLE AT ANY TIME OF THE YEAR AND AT A RELATIVELY AFFORDABLE PRICE HAS HAD AN IMPACT ON CONSUMER HABITS.

DESPITE THE FACT THAT MANY THINGS CAN BE DONE AT AN INDIVIDUAL LEVEL, INDIVIDUALS CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR THE LACK CARE OF OUR PLANET THAT IS EVIDENT ON MANY LEVELS. ALTHOUGH PEOPLE HAVE A CERTAIN POWER THAT HAS TO BE TAKEN INTO ACCOUNT AND EXERCISED WHEN DECIDING WHICH PRODUCTS THEY WANT TO BUY, WHAT TYPES OF LEISURE THEY WANT TO ACCESS ETC.. WE CANNOT LOSE SIGHT OF THE RESPONSIBILITY OF LARGE COMPANIES AND GOVERNMENTS IN THE NECESSARY MOVE TOWARDS SUSTAINABILITY AND COHERENCE.

By never forgetting the situation that we are all experiencing, people can do much to improve the situation.

Any step in the right direction adds great value and promotes positive change.

It is not a question of making everything perfect, but rather that more and more people can move in that direction, as fast and as far as possible.

OUR FOOD
OUR FUTURE

Many things can be done at an individual, family and communitarian level, which will often provide emotional well-being and peace of mind by doing the best you can. But there is no need to resort to blaming other people or holding them accountable for everything.

WHILE IT IS POSSIBLE TO DO A LOT TO ACHIEVE A BETTER WORLD FOR PEOPLE, ANIMALS AND THE ENVIRONMENT, EVERYONE BEARS A CERTAIN RESPONSIBILITY AND WITHOUT THE INVOLVEMENT AND A REAL COMMITMENT OF GOVERNMENTS, COMPANIES, OTHER ENTITIES AND THE COMMUNITY, IT WILL NOT BE ENOUGH.

IT IS THEREFORE
TIME TO CONNECT,
COME TOGETHER,
CREATE SOLUTIONS
AND MAKE DECISIONS.

WE NEED TO PRIORITISE
PERMACULTURE,
REGENERATIVE AGRICULTURE
AND FREE SEED VARIETIES.
TO PROMOTE BIODIVERSITY,
RESPECT FOR OTHER ANIMALS
AS WELL FOR OURSELVES.
TO INHABIT THE COLLECTIVE TO ACHIEVE
A BETTER
WORLD.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union

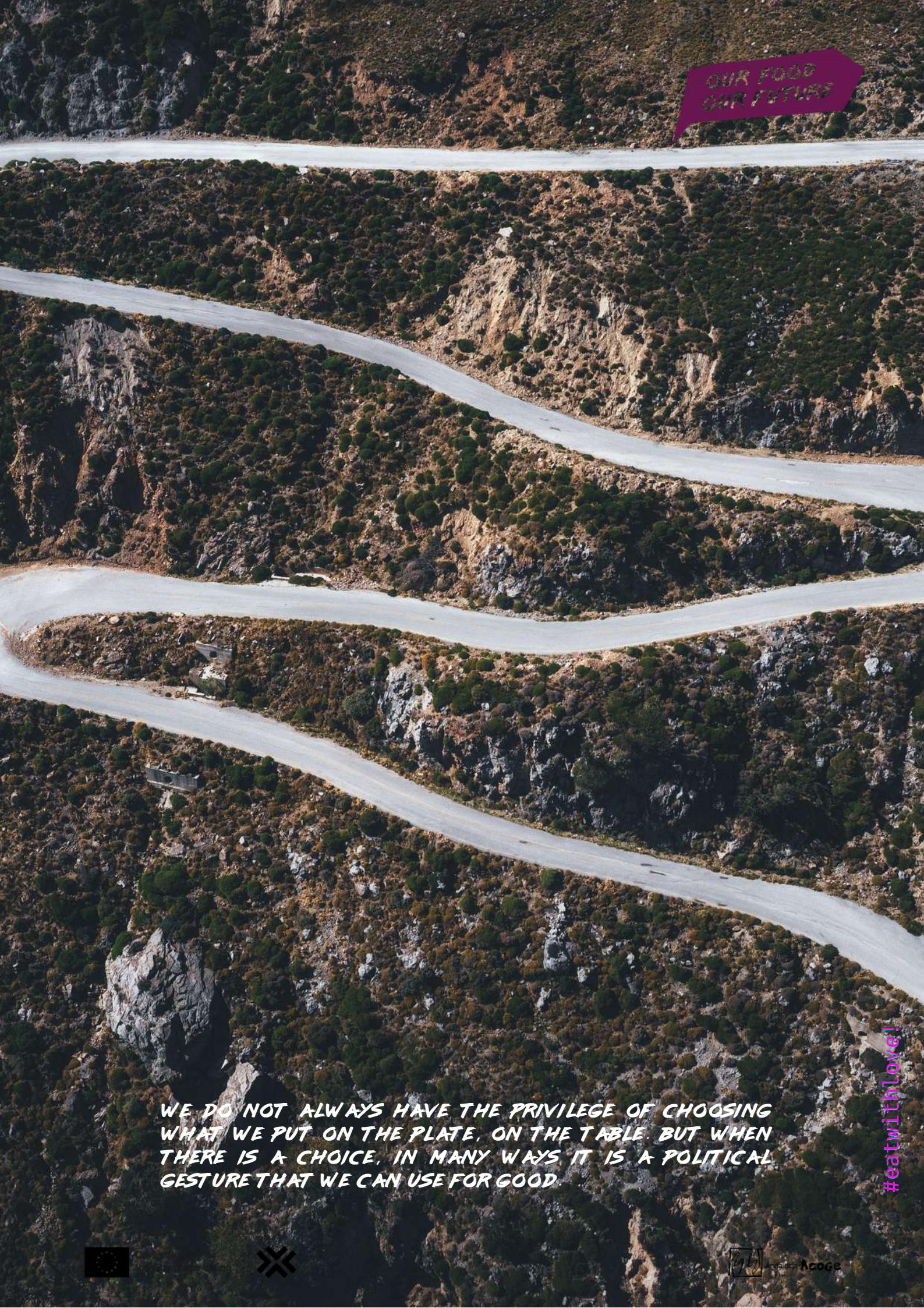


Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

FEEDING: WHAT YOU
PUT ON YOUR PLATE
IS A
POLITICAL
ACTION



OUR FOOD
OUR FUTURE

WE DO NOT ALWAYS HAVE THE PRIVILEGE OF CHOOSING
WHAT WE PUT ON THE PLATE, ON THE TABLE BUT WHEN
THERE IS A CHOICE, IN MANY WAYS IT IS A POLITICAL
GESTURE THAT WE CAN USE FOR GOOD

#eatwithlove!



EUROPEAN
COMMISSION



Andalucía Acoge

**WHENEVER POSSIBLE:
CHOOSE LOCAL FOOD.**

First, prioritise eating produce that has been grown near you. In this way, you contribute to the local economy and the product will probably be fresher.

**WHENEVER POSSIBLE:
EAT ORGANIC FOOD.**

Having the organic farming label or certificate of is sometimes due to reasons that go beyond whether or not certain pesticides and herbicides are used on the crop. In general, prioritising organically grown food is a good option if we want to improve our health, the health of the planet, and the biodiversity of the environment.

EAT FOOD WHEN IT IS IN SEASON.

It is no coincidence that when it is very hot we have fruits full of water within our reach, or that the typical winter vegetables can be used to make soups and stews that warm us up.

Citrus fruits, many of which are typical in winter, also contain plenty of vitamin C, which helps maintain a strong immune system.

Prioritise seasonal foods – you will pay a lower price for fresh produce that will be tastier and probably provide you with more nutrients.

**IS IT MORE IMPORTANT
WHAT WE EAT OR
WHERE IT COMES FROM?**

It is increasingly clear that the high consumption of meat in particular, and of products derived from animals in general, has a very high environmental impact.

Meat production can also contribute to deforestation, loss of biodiversity, pollution and soil degradation.

We might think that if we eat local, organic meat, the negative environmental impact disappears, but this is not the case.

It has been shown that, in general, it is more sustainable to consume a vegetable produced at the other end of the world than a local meat product.

This is because a huge percentage of the environmental impact of food is generated in the production phase, and transportation is a much smaller percentage.

**MEAT, MILK, HONEY
ARE NOT
FOOD
FOR PEOPLE.**

It is sometimes said that bees give us honey. They do not produce honey for human consumption; honey has a function in a honeycomb, in the same way that a cow does not need to be milked, as if it generates milk, it is for its calf.

Leaving aside the environmental impact of consuming animal-derived foods, we find ourselves in a context in which many people can supply themselves with a variety of nutritionally balanced foods without using animal derivatives.

**CONSIDER
REDUCING
THE CONSUMPTION
OF FOODS
OF ANIMAL ORIGIN.**

You don't have to do it suddenly or completely, just try to incorporate more variety of vegetables and legumes into your diet, and try to eat several meals a week that only contain plant-based ingredients.

You will probably end up discovering new flavours and textures; sometimes limiting variety on one side can increase it on the other.

If you're not sure, start small, with one meat-free day a week.

Meatless Mondays is an initiative that has been carried out for several years in 45 countries around the world



through different campaigns, and consists of eliminating meat intake one day a week (Monday)[1].

The aim is for people to see that meat consumption can be reduced without sacrificing the taste and enjoyment of eating. The initiative stems from the perspective of the benefit that it equally offers both people and the planet.

ARE ALL FRUITS AND VEGETABLES SUSTAINABLE?

Globalisation brings many good things, but it also has its bad side. Among fruits and vegetables there are those that are more and less ethical, healthy or sustainable options.

Being aware of this can help us make better decisions.

Above all, this is aggravated when they come from other countries or continents, but it can also happen when we try to grow local products that do not belong to the climate of the regions.

Therefore, if seasonal and local produce is chosen, many conflicts can be avoided. This doesn't mean you can never eat avocado, for example, if it's something you love.

However, when you do, try to get the most sustainable and ethical possible, and enjoy it, valuing the impact it has whilst being aware that it has to be an occasional treat.

GOOD AND BAD MANAGEMENT OF ORGANIC WASTE

Many towns have a collection system for organic waste. These are usually managed to obtain compost. However, the quality of this compost depends on how well we separate waste.

When this waste collection is in containers, they often contain unsuitable elements. Although these are removed in the process prior to composting, part of them remains, which worsens the quality of the compost.



DISCARDED FOOD, FOOD LOSS AND FOOD WASTE

Discarded food refers to the parts of foodstuffs that are considered inedible and therefore thrown away at any stage of the food chain.

This discarding is considered unavoidable, although it sometimes has a cultural bias: what is considered as scraps is not always because it is inedible, but because in a certain context it is not usually eaten.

In some places therefore, the green leaves of the leek are considered scraps, as well as the stem or leaves of a cauliflower or the leaves of carrots, while in other places they are cooked and consumed just like the rest of the vegetable.

FOOD LOSS MEANWHILE IS FOOD THAT IS CONSIDERED EDIBLE THAT IS LOST IN THE PRODUCTION, HARVESTING AND PROCESSING PHASES (2). IT COULD HAVE BEEN EATEN IF IT HAD NOT BEEN LOST DUE TO MECHANICAL DAMAGE TO THE CROP OR DETERIORATION IN STORAGE.

However, when such loss in this part of the chain occurs due to issues no longer related to accidents but to other intentional reasons, often related to the requirements of the distributors, we should talk about food waste, not food loss.

WHO SHOULD ACT?

While the volume of waste that occurs in a home is usually negligible compared to what can occur in crop fields, it is necessary to have a complete picture and consider that actions that can be carried out individually

can have a great impact due to our large numbers. With regard to the losses that occur in food production, there are fewer people who we can influence, yet the scale is much greater.

For this reason, it is essential to act across the food chain in order to avoid throwing away food that could have been eaten.

**APPROXIMATELY ONE-THIRD
OF THE FOOD PRODUCED
FOR HUMAN CONSUMPTION
IS THROWN AWAY
AROUND
THE
WORLD.
BUT WHERE AND WHY
EXACTLY IS THIS FOOD THROWN
AWAY AND BY WHOM?**

FOOD WASTE IN THE COUNTRYSIDE

It is true that a lot of food is thrown away at home, but it is not the only area in which this happens.

If we think of the food chain and start at its origin, the first thing we imagine is the field.

Having overcome possible droughts, pests, and other adversities, at best we will have a field full of tomatoes, for example.

These tomatoes are often sold to large supermarkets which distribute them to their stores. They tend to want a homogeneous and aesthetically perfect product.

This is where one of the most serious problems can be found: huge amounts of produce are thrown away just because the colour is not the exact shade that the major retailer wants to sell. They might be a little smaller than normal or even because the size is uneven with some big, some small, and consumers want or are used to uniformity.



THERE ARE MANY PURELY AESTHETIC REASONS

THAT ARE USED AS AN EXCUSE TO THROW AWAY TONS OF CUCUMBERS, FOR EXAMPLE: IN STORES THEY ARE GENERALLY STRAIGHT AND SOMETIMES EVEN COME WRAPPED IN PLASTIC. HOWEVER, IF WE GO TO A FIELD TO HARVEST CUCUMBERS, WE WILL SEE THAT MANY ARE CURVED, INSTEAD OF STRAIGHT. ARE THEY GROWN FROM SPECIFIC VARIETIES TO MAKE THEM STRAIGHTER? NOT REALLY. SIMPLY, WHEN HARVESTING THEM, THE CURVED CUCUMBERS ARE DISCARDED BECAUSE THEY DO NOT MEET THE AESTHETICS THAT ARE DESIRED FOR THE SHOPS.

Similarly, sometimes a virus affects the leaves of carrots in a totally harmless way for consumption, but since they are darkened, it is decided not to buy them at large stores, despite the fact that they are usually sold without leaves, and the root is completely healthy.

At this level, as individuals, we don't have that much power, because many things have to change at a structural level. Nevertheless, you can adopt a series of steps to do your bit:

—When you purchase fruit or vegetables, choose those with the strangest shapes, as many other people will surely avoid them and they may end up staying in the box and spoiling if they are not sold.

—Understand that what is natural is imperfect and therein lies its beauty. Just because an apple has a dark spot on its outside because it has hailed, doesn't mean it can't be delicious.

—Visit the "ugly fruit" sections that some shops have, where they sell less aesthetically attractive produce but which is in perfect condition and has the same flavour as the rest.

—Raise awareness. Share what you do and why, either with people around you or on social media.



If you want to get further involved, you can join action groups calling for changes in food policies to prevent food waste. In this context, responsibility must be taken at all levels, including legislation.

THE GLEANERS

The gleaners were normally women who went through the fields to collect food remains. Their name in Spanish (espiadoras) comes from the ears of wheat that fell to the ground during the harvest that they collected to eat.

Today, in various parts of the world, this practice is returning with certain variations, ensuring a more social, sustainable approach. It is no longer common practice to collect the ears of wheat that remain in the field, but to harvest those fruits and vegetables that have no place in the commercial food system.

In coordination with the people who manage the field, these groups, often non-profit making, organise themselves with their volunteers and collect these “ugly” fruits and vegetables to ensure that they are not wasted. In some cases, they make their own products that are later sold or redistributed to people who have difficulty accessing fresh food.



OUR FOOD
OUR FUTURE

OTHER
COMMUNITY-BASED
SOLUTIONS

FOOD WASTE AT A RETAIL LEVEL

In shops, a lot of food is thrown away for a number of reasons.

We may think that we do not have much of a say in this matter, but we do bear some responsibility.

Just as we should not expect to have watermelon throughout the year, it does not make sense that if we buy bread when the bakery is about to close, we feel that we should be able to choose between ten different types of bread.

If a bakery has a wide variety of produce at the end of the day, it means that it is going to throw away a significant amount of bread.

Therefore, we also have to adjust our expectations, and take this reality into account.

There is a saying that says:

“Alone we go faster, but together we go further”.

Everything that we do that has a social or community focus is rewarding and lasts longer.

Although not really a solution to the structural problem of food waste, there are initiatives that are easy to replicate in almost any environment, especially urban, that have a significant impact on several levels.

FOOD NETWORKS

There are many interpretations or versions of what a food network is, but there is one that is especially interesting because of its horizontal approach.

In a neighbourhood, in a certain area, a group of people come together on the basis that all of them need food to survive. In addition to this, there is an awareness that a lot of food is thrown away every day.

These people, united only by the fact that they all eat every day, organise themselves to collect that food from the shops in the area that will not be made available for sale the next day.



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

This might be bread, which is not usually sold from the day before, or fresh produce that is overripe. Normally small groups are created and then meet again to review everything that has been collected and distribute it.

ITS STARTING POINT IS THE FACT THAT EVERYBODY IS EQUAL, THAT WE ALL HAVE TO FEED OURSELVES, AND A PERSON'S PURCHASING POWER IS NOT THE BASIS FOR DISTINCTION OR EVALUATION FROM THE OUTSET. EACH PERSON ACTIVELY PARTICIPATES ACCORDING TO THEIR POSSIBILITIES AND RECEIVES THEIR SHARE.

In many cities, human relationships on a day-to-day basis are distorted, and we no longer know our neighbours. By participating in a food network, links are created with neighbouring people who forge ties beyond sharing food once a week.

When without having planned it, you find that you have four kilos of potatoes that you did not have, the question that arises is what to do with them. This is the basis for exchange and creativity: ideas and recipes are shared, sometimes something that has been prepared for the following week is brought and community meals are organised.

MOBILE APPS

In many places we also have mobile phone apps that help to make use of foods that are close to their expiry dates or fresh produce that is very ripe, which may be a quicker, easier solution for some people than food networks.

These apps use geolocation to suggest stores, restaurants and other businesses that you can go to and get a variety of foods free of charge or for a fraction of their normal cost.

WASTE IN RESTAURANTS AT THE LEVEL OF INDIVIDUALS WHAT WE CAN DO, AMONG OTHER THINGS, IS:

- If you usually have leftover food, ask for less than what we would intuitively ask for.
It can be tempting to order a lot of dishes in order to ensure a variety; however, we should be realistic with the amounts that we can assume, especially at celebrations and similar events.
- If you are not sure how big the portions are, ask.
Sometimes portions are much larger than you expected, and you can't eat everything that you ordered.
Asking about the size of the portions and advice on quantities from the person serving you can be useful.
- Ask to take leftovers home with you.
In the past this could be embarrassing, but it is a fairly simple gesture that can significantly reduce food waste if we make it a habit and we all do it.

WASTING FOOD AT HOME

The good thing about food waste at home is that we can do our part to reduce it, often in simple ways.

While it is clear that we are not the only ones responsible for food waste and that this is a structural problem, there are many things that we can do individually to ensure that we waste as little food as possible.

Whenever possible:

- Keep your fridge tidy.
Only if you can easily see what you have stored, will you be able to be aware of what you need or do not need to buy, and what food you have.

- Rotate products.
Periodically, and especially when you go shopping, rearrange the food you have in the fridge. Make the produce that has to be consumed first more visible and accessible, with the most recent purchases behind.

—Organise yourself with shopping lists.

Although it may seem very basic, it is very useful to make a list. To do this, check what you have in the cupboard and in the fridge, and try to stick to the list to avoid impulse purchases. This way you will save money and waste less.

—Use the freezer properly.

Do not use it to throw away what you no longer feel like eating after it has been in the fridge for several days. Instead, use it to store portions of fresh, recently prepared food, which you can thaw and eat in the coming weeks.

—Be aware of the difference between the best before and use-by dates. Trust your instincts.

Being the animals that we are, we have several senses that help us survive. Although we do not only use them in this way, smell, taste, and sight will help us to identify when a product can be consumed and when it is preferable not to do so.

In general, if the packaging indicates a use-by date, it may pose a risk to your health past this time, but if it is a “best before”, it only means that its organoleptic properties (texture, colour, flavour etc.) may be different from those that have been freshly packaged.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

A photograph of a young woman with long brown hair, smiling and holding a bunch of fresh vegetables. She is wearing a red t-shirt and blue jeans. The background shows a lush urban garden with various plants and trees under a blue sky with white clouds.

OUR FOOD
OUR FUTURE

GOING BACK
TO THE FIELD
FOR A MOMENT

IF YOU ARE LUCKY ENOUGH TO HAVE A SMALL SPACE IN WHICH TO GROW PRODUCE, TAKE ADVANTAGE OF IT. WHETHER IT IS A TERRACE, A BALCONY OR A SMALL PIECE OF LAND.

GROWING YOUR OWN FOOD ALLOWS YOU TO RECONNECT WITH NATURE AND THE ORIGIN OF FOOD, ENSURING THAT FRUIT AND VEGETABLES ARE GIVEN THEIR DUE VALUE.

IF YOU DON'T HAVE THAT SPACE, YOU CAN LOOK FOR URBAN AND SOCIAL GARDENS IN YOUR NEIGHBOURHOOD THAT YOU CAN TAKE PART IN.

When you cultivate these spaces, you water the plants, you notice the changes... If you protect them from possible external aggressions and harvest the fruit and vegetables, it is much more difficult to let that produce spoil.

WEEDS - A CURSE OR A BLESSING?

As soon as you start to have a little piece of land, however small, the issue of weeds immediately arises – those plants that grow spontaneously where you have not planted them and where you probably want to grow something else. Is it correct to call them weeds? The very word stigmatises these plants, identifying them as a problem and suggesting that the only option is to exterminate them.

But perhaps it would be more appropriate to see them as a blessing for the following reasons:

—They are often bioindicators.

These are plants that can provide us with certain information on the chemical, physical and biological characteristics of the soil in which they grow. Their observation allows us to know the land better and cultivate it more effectively.

—They require little or no looking after.

Weeds grow spontaneously and therefore do not have water or nutrient needs beyond those of the land and the region where they are found. Therefore, they may be good options to consume at a nutritional level in the future.

—They attract pollinating insects. These insects are essential to certain crops and flowers, thus protecting biodiversity.

GREENING SPACES

—You can ask your local council to consider urban gardening initiatives.

In some cities, weeds have stopped being removed from many parks and common spaces, which has resulted in greater biodiversity, especially pollinators. In addition, by allowing these spaces, there is less need for irrigation.

—Share the green.

There are several projects[3] that encourage the exchange of cuttings and plants between people. This can be a fixed exchange space at an event related to plants, for example, but you can also independently release plants in the city for someone else to adopt. If you feel like doing this, it is advisable to put up a small sign explaining it, so that people know that they can take that plant, and what type it is, so that they know how to look after it.

—Make use of your balconies and terraces.

As in the rest of the space you have available, grow native plants on your balconies. You'll be surprised how many pollinators, ladybirds and other insects you can attract, even if you live on a busy street. Birds also appreciate extra green spaces in the city.

—Request a green roof.

Although this may take more effort and time, in some places, communities can ask for help to convert roofs into green roofs where different types of plants can be grown. Consider bringing together the people who live in your building and find out what the process involves. Apart from helping with the city's biodiversity, it will have benefits for the energy cost of air conditioning the building and it will also be a reason to socialise.

A photograph of a young woman with long brown hair, wearing a light gray hoodie, sitting on a grassy hill. She is looking towards the right side of the frame with a slight smile. In the background, there is a large, dense green tree, possibly a jacaranda, with sunlight filtering through its canopy. The sky is overcast.

OUR FOOD
OUR FUTURE

GREENING
PSYCHO-EMOTIONAL
HEALTH

Being surrounded by more greenery has been shown to reduce stress and anxiety levels and the negative consequences that these can have on health.

Apart from reducing pollution (and therefore the risks of some diseases), living near a park or a forest can improve your mood and help calm your nerves and disquiet. However, if you're not lucky enough to live near such a large green space, planters on your balcony can help too. It has even been shown that posters with images of forests or plants can also have a positive effect on your mood, reduce stress levels, and even help you sleep better.

WHEN YOU TOUCH THE EARTH, DO NOT WEAR GLOVES. THERE ARE STUDIES THAT SHOWS THAT THE BACTERIA PRESENT IN THE SUBSTRATE OF THE PLANTS THAT WE GROW, EITHER BY BREATHING THE ENVIRONMENT AROUND THEM OR BY DIRECT CONTACT WITH OUR HANDS, INCREASE THIS EFFECT OF WELL-BEING AND CALM IN PEOPLE.

ECO ANXIETY

ECO-ANXIETY IS NOT A CLINICAL DIAGNOSIS, BUT IT IS A TERM USED TO REFER TO NEGATIVE EMOTIONS THAT MAY ARISE FROM OR BE ASSOCIATED WITH SOCIO-ENVIRONMENTAL ISSUES.

**DEALING WITH IT IN THE RIGHT WAY (AS WITH OTHER TYPES OF ANXIETY) IS VERY IMPORTANT.
SOME ACTIONS MAY HELP (5)**

—Do not pathologise this anxiety or concern, recognise that it is normal and that if it arises, it is because there is concern and sensitivity surrounding it.

—Avoid apocalyptic messages.

—Try to redirect this concern towards something positive, constructive, and based on critical transformation action (structural and conscious, where all parties are involved), such as participating in a conservation group, or organising awareness activities.



- Use emotional regulation techniques to better manage fear and worries (such as conscious breathing, mindfulness, meditative tasks such as colouring, etc.).
- Bear in mind that responsibility is shared, as well as the transformative actions that can be implemented at different levels.
- Organise community activities to have a greater impact.
- And above all, spend time in nature.



#eatwithlove!



OUR FOOD
OUR FUTURE

PROPOSALS
FOR
CO-CREATION
AND ACTION

1. PROYECTO ESPIGOLADORS (THE GLEANERS) / ES IMPERFECT (6)

The Fundació Espigoladors is a non-profit foundation that “tackles food loss and waste while empowering people at risk of social exclusion in a transformative, participatory, inclusive and sustainable way”.

The project consists of gleaning, a concept explained earlier, collecting what has been or is going to be wasted in a field. Through a network of collaborations, people who grow food and see that they will not be able to sell their produce for whatever reason, notify the foundation, which, through a group of volunteers, goes to the field and collects the food.

Afterwards, part of the food is transformed into Es Imperfect preserves, which are sold to raise money for the project, and whose preparation is carried out by people at risk of social exclusion. They also organise workshops and even urban gleanings, in which fruits that grow in the city (such as bitter orange trees in Barcelona) are collected, analysed to confirm their viability for food use and then processed to make jams.

How to take part:

Anyone can sign up for the volunteer pool of organisations such as Gleaners and spend a morning in the fields picking vegetables. In these events, information is provided about the organisation, why it is gleaning this crop instead of accessing standard commercial circuits, and also about how it is grown and how to harvest it.

2. PROYECTO NEVERASOLIDARIA (SOLIDARITY REFRIGERATOR PROJECT) (7)

This is a project that fights against food waste which started in Galdakao, Bizkaia. It consists of “making surplus food available to people who need it. The project differentiates between “depositors” (who can be people, businesses or organisations) and “recipients” (who take advantage of the food that is in the fridge)” (Nevera Solidaria, 2023).

It is open to everybody and moves away from the concept of “charity”.

How to take part:

There are solidarity fridges in Santiago de Compostela, Andorra, Barcelona, Tarragona, Zaragoza, Madrid, Seville, San Sebastián and Bilbao among others, details of which can be found in the directory of the Red de Neveras Solidarias network[8].

Anyone can attend one and either deposit food that they are no longer going to use and take away any product that they can use and consume.





OUR FOOD
OUR FUTURE

TRANSFORMATIVE
REFLECTIONS

1. WHAT FOODS ARE IN SEASON?

If you want to know which are the most nutritious, sustainable, and healthy foods, you have to look at the calendar of seasonal products. These calendars vary according to the areas and climates, so it is advisable to get hold of one (there are many options in digital format) from your region to always have to hand.

2. WHERE DOES THE PRODUCT COME FROM?

If we consider seasonal foodstuffs, there will already be indications that allow you to tell which products are or are not local. If the product for sale is in season in your area, it may be locally grown. If it's not at all seasonal, it's highly unlikely that it is.

Asking about the origin of the food we buy is essential in order to make informed and sustainable choices. A good option is to prioritise establishments that indicate the origin of their products, or even better, buy in direct local production establishments. You can also ask the shops where you usually shop to indicate the origin of the products that they sell.

3. HOW IT IS PRODUCED?

Once you have considered what food to buy and where it comes from, the next step is to find out how it has been grown and processed. Choose products from certified organic farming, or with a guarantee of following organic farming guidelines. Even if they do not have the certified label, they are an ideal option if you are looking to make better choices, both for ourselves and for the planet.

If it is not possible (for reasons of price, accessibility or other grounds) to consume only organic foodstuffs, you can consult the list of which products usually contain more pesticides and therefore should be avoided them if they are not organic and which represent a lower risk, even if you do not consume organic produce[9]. For example, strawberries, spinach, peaches, grapes and peppers are among the foods in which the highest concentration of pesticides is detected. On the other hand, onions, asparagus, cabbage, carrots, and mushrooms are some of the crops that contain fewer pesticides in the conventional form of cultivation.

Even so, it should be remembered that in general, it will always be better to eat fruit or vegetables that contain pesticides than to consume ultra-processed food of any kind.

4. WHO HARVESTED OR PRODUCED IT?

This can be more difficult to find out, but if you want to consume in the most sustainable and ethical way possible, you should know under what conditions these foods were harvested or processed. It does not make sense to ensure that they are local, seasonal, and organic products if we ignore the issue of labour exploitation.

Choosing companies that are transparent with their actions and values can be a good filter to make choices in this regard, and, once again, purchases without an intermediary are usually the best guarantee.

5. WHAT INGREDIENTS DOES IT CONTAIN?

When we talk about fresh ingredients, it is easy to know what ingredients the product contains, since it is usually the basic ingredient itself. However, if we consume processed food, we should always check the label. A dish that should be 100% vegetable, such as hummus, may in fact contain milk. This is of vital importance for people with allergies or intolerances, but also for people who follow a vegan diet.

Learning to interpret the ingredients that appear under a code in the ingredient lists is not an easy task, but it is essential to be able to make informed choices (for example, E120 is a dye that is extracted from the cochineal beetle).

In addition to that, with any product that we consume it is important to evaluate the need and function of each of its ingredients. If we are going to consume processed food, it is important to choose the one that is most sustainable and healthy among the available options. Avoiding dyes in food would be a very simple but relevant step.



OUR FOOD
OUR FUTURE

ADDITIONAL
INFO &
BONUS
INSPIRATION

SEA SHEPHERD

This is an international direct action movement that focuses on the conservation of the oceans. It carries out action and research on illegal fishing, the impact of certain types of fishing on marine ecosystems and in defence of whales, turtles and sharks among many other causes.

www.seashepherd.es

JUSTICIA ALIMENTARIA GLOBAL (GLOBAL FOOD JUSTICE)

This is an associative NGO that works for fair rural development in favour of food sovereignty, conducting research on different topics related to food and agriculture, for example the consequences of what we eat on the environment, our health and on human rights.

[https://justiciaalimentaria.org](http://justiciaalimentaria.org)

CRADLE TO CRADLE

This book is a manifesto from a former member of Greenpeace, who advocates harnessing solar energy, celebrating biodiversity and ending food waste.

Braungart, Michael (2002). Cradle to Cradle: Remaking the Way We Make Things.

ZERO WASTE HOME

Bea Johnson has lived a zero waste lifestyle since 2008. In her book she shares her experience over these years of reducing consumption, avoiding single-use materials and making more conscious and sustainable choices in different areas of her daily life.

Johnson, Bea (2017). Residuo Cero en Casa. Pol·len edicions.
Traducción de Esther Peñarrubia.

[1] En la web de la iniciativa “Los Lunes sin carne” está disponible para descargar un recetario gratuito con ideas para planificar menús sin ingredientes cárnicos, sobre todo veganas. www.lunessincarne.net / A free recipe book (Es) is available for download from the “Los lunes sin carne” website, with ideas for planning vegetarian and above all vegan ingredients. www.lunessincarne.net

[2] Gustavsson, Jenny, Cederberg, Christel. y Sonesson, Ulf (2012). Pérdidas y desperdicio de alimentos en el mundo. Alcance, causas y prevención. Fao. bit.ly/3NK6PUu

[3] Por ejemplo, Enverdim Barcelona, que propone liberar esquejes plantados en macetas recicladas en la ciudad utilizando un hashtag para visibilizar las fotos en redes sociales.

www.enverdimbarcelona.cat / For example, Enverdim Barcelona, which proposes distributing cuttings planted in recycled flowerpots around the city using a hashtag to make the photographs visible on social media. www.enverdimbarcelona.cat

[4] Lowry, C.A., Hollis, J.H., de Vries, A., Pan, B., Brunet, L. R., Hunt, J. R., Paton, J. F., van Kampen, E., Knight, D.M., Evnas, A., Rook, G. y Lightman, S.L. (2007, 11 de Mayo). Identification of an immune-responsive mesolimbocortical serotonergic system: Potential role in regulation of emotional behavior. *Neuroscience*. bit.ly/44mBii86

[5] Contenidos adaptados de: Khan, Gulzan. (2021). Helping kids deal with climate anxiety. National Geographic. bit.ly/4488MAN / Contents adapted from: Khan, Gulnaz. (2021). Helping kids deal with climate anxiety. National Geographic. bit.ly/4488MAN

[6] <https://espigoladors.cat>

[7] <http://neverasolidaria.org>

[8] <https://bit.ly/3JK8wQx>

[9] Environmental Working Group (ewg) es un grupo de activistas norteamericano que investiga sobre productos contaminantes del agua, agricultura y otras temáticas similares. The dirty dozen: bit.ly/3CWFZmK, The clean 15: bit.ly/3PGeB44 / The Environmental Working Group (EWG) is an American activist group that researches water polluting products, agriculture and other similar topics. The dirty dozen: bit.ly/3CWFZmK, The clean 15: bit.ly/3PGeB44

#eatwithlove!



#co-creation
#earthreconnection
#peoplecooperation
#agroecology
#eatwithlove

