

# GUIA PER CREAR UNA XARXA D'APROFITAMENT ALIMENTARI COMUNITÀRIA

Fem-la créixer des dels barris



Ajuntament de  
Barcelona

# Índex

<b>1. L'aprofitament alimentari, una necessitat per l'emergència climàtica</b>	<b>2</b>
<b>2. Creem xarxes d'aprofitament alimentari</b>	<b>3</b>
<b>Com funciona aquesta xarxa?</b>	<b>3</b>
<b>Acció comunitària: respostes col·lectives a problemes col·lectius</b>	<b>4</b>
<b>La creació de les xarxes: la governança i els primers assajos</b>	<b>5</b>
<b>L'acció d'aprofitament: l'espigolada!</b>	<b>6</b>
<b>L'acció d'aprofitament: cuinar de manera sostenible!</b>	<b>7</b>
<b>L'acció d'aprofitament: apuntar els indicadors!</b>	<b>8</b>
<b>3. Experiències de la ciutat de Barcelona</b>	<b>9</b>
<b>4. Receptari de consells</b>	<b>10</b>
<b>5. Fitxes d'experiències inspiradores</b>	<b>12</b>

# 1

## L'aprofitament alimentari, una necessitat per l'emergència climàtica

**L'aprofitament alimentari** és la solució al problema global generat per les pèrdues i el malbaratament, que es produeix a tot el circuit agroalimentari i que té unes conseqüències molt severes al planeta pels greus impactes socioambientals que provoca.

Les pèrdues i el malbaratament són els responsables del 8% d'emissions de CO<sub>2</sub> i d'una petjada hídrica de 250 km<sup>3</sup> d'aigua\* a escala mundial, anualment.

Per tant, l'objectiu d'aquesta guia és donar recursos sobre **com crear una xarxa d'aprofitament alimentari comunitària als barris** i actuar per aprofitar els aliments de manera col·lectiva. Un barri sostenible és aquell que promou que les persones i els comerços locals treballin per millorar el medi ambient en l'àmbit veïnal.

Barcelona té un repte, que és evitar la generació d'excedent alimentari al llarg de la cadena; aquest objectiu es pot aconseguir reduint el malbaratament d'aliments, **empoderant les persones amb mesures no assistencials a través de l'acció comunitària**, contribuint a la millora de la sobirania alimentària i fomentant el dret a l'alimentació sostenible.



\*Font: [Article d'Opcions](#) sobre l'aprofitament alimentari i la lluita contra el canvi climàtic.

# 2

## Creem xarxes d'aprofitament alimentari Com funciona aquesta xarxa?

Una **xarxa** de persones, entitats i equipaments d'un barri ens unim per dur a terme accions comunitàries d'aprofitament alimentari.

**Rescatem aliments, espigolant**, principalment de les botigues locals del barri, amb una freqüència en funció de la capacitat de la xarxa.

**Aquests aliments no es poden vendre però són vàlids per al consum perquè mantenen les propietats nutritives i continuen sent segurs.** Es tracta d'aliments no processats, com ara verdures, fruites i llegums sense coure.

A través d'una **crida de voluntariat** i d'enxarxament amb el barri, les persones voluntàries ens trobem habitualment per recollir aquests aliments.

**Aquests aliments els podem cuinar**, en forma d'àpat popular i gratuït (berenar, esmorzar, dinar o sopar), i on tothom pot assistir-hi. L'única condició és acabar-s'ho tot o emportar-s'ho en carmanyoles de casa.

Aprofitant aquesta iniciativa, generem dinàmiques comunitàries d'aprenentatge col·laboratiu i **accions de difusió i de sensibilització ambiental.**

**Podem aprofitar altres activitats, com ara jornades, festes, etc., per incloure-hi un esmorzar o un dinar d'aprofitament.**



# 2

## Creem xarxes d'aprofitament alimentari Acció comunitària: respostes col·lectives a problemes col·lectius



**L'acció comunitària** és un procés d'autoorganització d'una comunitat (població, entitats, col·lectius, serveis, etc.) per a l'impuls d'iniciatives que donin respostes a les seves necessitats i problemes.

Els objectius són la millora de la qualitat de vida, la inclusió i la cohesió social, a través del protagonisme dels vincles socials.

La creació d'una **xarxa d'aprofitament alimentari** enforteix i empodera la comunitat, alhora que promou la sensibilització i l'educació; en aquest cas, sobre la sobirania alimentària, el medi ambient i la sostenibilitat, però també en l'ecofeminisme.

*L'enfortiment comunitari té sempre una dimensió política, d'organització, mobilització i articulació de les demandes o propostes.*

El primer pas per a la creació d'una xarxa d'aprofitament alimentari és **detectar** persones, grups, entitats i equipaments del barri amb interès per l'alimentació i la sostenibilitat i **trobar-se amb elles**. Caldrà veure si hi ha gent que ja es reuneix per aprofitar aliments del barri. Sovint hi ha xarxes formals o informals que ja tenen activitat i potser ens hi podem afegir.

Si no trobem grups al barri que ja s'hi dediquin o simplement volem organitzar una xarxa nova, podem dirigir-nos als grups de consum ecològic, equipaments públics com ara casals, centres cívics, biblioteques, associacions veïnals, plans comunitaris, etc. Des d'allà ens poden oferir **espais de trobada i contactes amb entitats i grups** que tinguin aquestes mateixes inquietuds, per tal de sumar persones més diverses al projecte.

# 2

## Creem xarxes d'aprofitament alimentari La creació de les xarxes: la governança i els primers assajos

Per al funcionament de la xarxa és important que n'assumeixin el lideratge un grup de persones amb prou múscul per avançar i fer-la créixer. A la vegada, és important anar incorporant una mirada de governança horitzontal i de participació activa de totes les persones, entitats o col·lectius implicats. D'aquesta manera, tots poden **esdevenir protagonistes** del procés i de la creació del projecte comú.

Un cop establert el **grup de persones que estem interessades** a crear una xarxa d'aprofitament comunitària, es tracta de començar a treballar conjuntament en la definició del projecte, en la identificació de les aliances que podem fer (grups de consum ecològic, equipaments, comerços, entitats del barri) i anar-nos-hi apropant per explicar el projecte.

Podem debatre **quina forma volem que tingui la xarxa**: si ha de ser una plataforma d'entitats, si ha de tenir entitat pròpia o si ha de ser una xarxa informal veïnal. Amb les dues primeres opcions serà més fàcil poder arribar a obtenir recursos i subvencions.

Recomanem fer proves **a petita escala de les accions** que pensem: ens donarem a conèixer, generarem nous vincles al territori i més persones s'acostaran per participar-hi.

**Detectar aliances amb el barri**

**Explicar el projecte**

**Debatre la forma de la governança**

**Pensar i planificar les accions**



# 2

## Creem xarxes d'aprofitament alimentari L'acció d'aprofitament: L'espigolada!

*Espigolar* és un terme que s'utilitzava tradicionalment per referir-se a la recollecció de les espigues o restes que havien quedat després de la sega del cereal.

Però avui dia també s'utilitza per definir **l'acció de recollir els aliments que estan a punt de ser malbaratats**, ja sigui al camp o a la ciutat, a través de les botigues o dels distribuïdors d'aliments.

El petit comerç de barri és un tipus de botiga que sovint té bona predisposició per **cedir els excedents d'aliments que no poden vendre**, ja que són molt conscients del seu valor i del malbaratament que suposa llençar-los.

Recomanem **contactar amb les botigues amb anterioritat**, per explicar-los la iniciativa i saber si s'hi afegeixen el dia de l'espigolada, i **fer ruta pels comerços** amb les persones que participen en l'acció.

Normalment ajuda molt oferir un cartell o fullets amb la **informació de l'acció que es farà al barri**, perquè es pengi a la mateixa botiga o equipament. També recomanem convidar les persones de les botigues a dinar.



# 2

## Creem xarxes d'aprofitament alimentari L'acció d'aprofitament: Cuinar de forma sostenible!

Una de les parts més gratificants de les accions que duu a terme una xarxa d'aprofitament alimentari és cuinar els aliments recuperats. Per fer-ho, es necessitarà un equip de cuina d'entre les persones participants de la xarxa que coordinarà l'elaboració d'àpats. El més recomanable és cuinar a les cuines dels equipaments públics.

Com que no es tindrà certesa dels aliments recollits fins al dia abans de cuinar, els menús sempre seran sorpresa. Per això recomanem planificar plats senzills i versàtils, que no necessitin gaire elaboració, estris ni equips. Amb una mica d'imaginació de l'equip de cuina es poden aconseguir plats boníssims. Es calcula que per cada quilo d'aliments cuinats s'acaben aprofitant 0,68 kg.

### Coses importants que cal tenir en compte:

**La seguretat alimentària: per evitar la contaminació dels aliments, ja sigui física, química o biològica i preservar la cadena del fred.**

**Minimitzar la generació de residus.**

**Separar totes les fraccions generades.**

**Convidar prou gent perquè s'ho mengin tot i no sobri res.**

**Fer una crida perquè els comensals portin carmanyoles per endur-se el que hagi sobrat.**

El dia que té lloc l'àpat, es recomana fer accions de visibilització i sensibilització que ajudaran a difondre el projecte i guanyar aliances, convidant el veïnat i utilitzant l'espai públic.

Recomanem aprofitar les festes de barri per beneficiar-se de les sinergies generades. També és recomanable organitzar els àpats entorn dels dies mundials, com el 5 de juny, Dia Mundial del Medi Ambient o la Setmana Europea de Prevenció de Residus, per aprofitar-ne la difusió. A la Fàbrica del Sol, l'equipament referent en educació ambiental de la ciutat, ens poden assessorar sobre quines activitats es poden fer, com ara tallers, exposicions, actuacions musicals, etc.





# 2

## Creem xarxes d'aprofitament alimentari L'acció d'aprofitament: Apuntar els indicadors!

Recomanem fer un recull dels indicadors socials i ambientals de les activitats i accions que es duen a terme. Es generarà molt de coneixement que pot servir tant per avaluar el resultat en relació amb l'esforç fet i identificar possibles millores, com per obtenir dades per comunicar i sensibilitzar. El millor és que hi hagi una persona responsable de la recollida i el tractament dels indicadors.

És important fer una bona difusió de manera continuada. Buscar espais i plataformes on es pugui fer difusió. Explicar al barri les accions que s'estan fent, aprofitant reunions de les plataformes veïnals o visites a grups i entitats del barri, com també les xarxes socials i els cartells.

Podem incloure la perspectiva de gènere tenint en compte el nombre de dones i homes que hi participen i identificar accions que fomentin una participació equitativa.

**Us recomanem que documenteu el següent en una llista:**

**Nombre d'entitats que hi participen.**

**Nombre de persones que han fet voluntariat.**

**Nombre de persones informades.**

**Nombre de botigues involucrades.**

**Nombre de comensals.**

**Nombre de racions cuinades.**

**Nombre de dones i homes que s'hi han involucrat.**

**Nombre d'accions de comunicació, com ara el nombre de cartells que s'han imprès i penjat.**

**Format de l'aprofitament dels aliments.**

**Kg d'aliments recollits.**

**Kg aprofitats.**

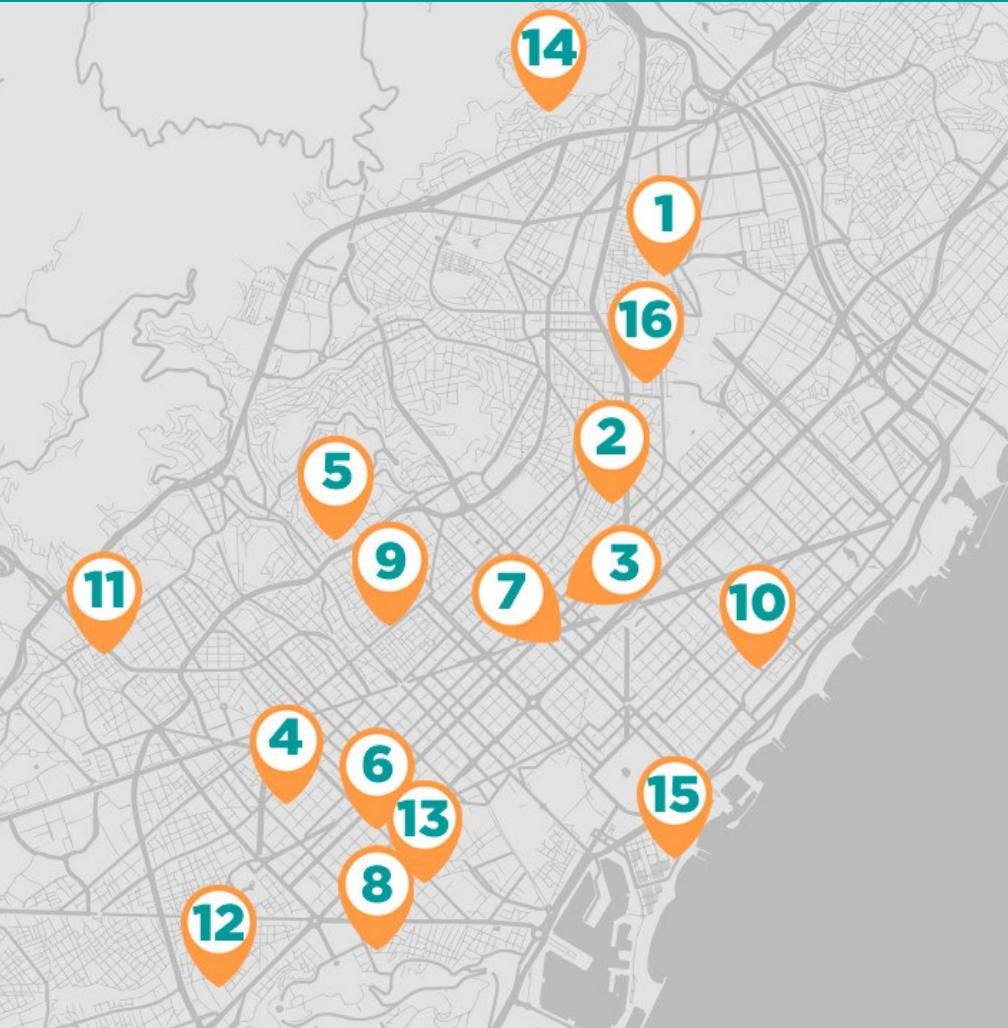
**Kg de CO<sub>2</sub> equivalent estalviat.**

**(1 kg d'aliments aprofitats equival a 2,5 kg de CO<sub>2</sub> estalviats.)**



# 3

## Experiències de la ciutat de Barcelona



1. [Nevera Solidària Ateneu Harmonia](#)
2. [Nevera Solidària Espai Antoni Miró Peris](#)
3. [Nevera Solidària Espai 210](#)
4. [Nevera Solidària Casal Lola Anglada](#)
5. [Nevera Solidària de la Salut](#)
6. [L'Arrel, la Xarxa d'Aliments de l'Ateneu Independentista La Barraqueta](#)
7. [La Comuna d'Aliments de Sagrada Família](#)
8. [Associació Som la Clau - Ecologia i Transició Urbana](#)
9. [Xarxa d'Aliments de Gràcia](#)
10. [Xarxa d'Aliments del Poblenou de l'Ateneu Popular la Flor de Maig](#)
11. [Xarxa d'Aliments de l'Ateneu Popular de Sarrià](#)
12. [Xarxa d'Aliments Reciclatos de Sants](#)
13. [Cuina Comunitària de Sant Antoni](#)
14. [Projecte Més amb Menys](#)
15. [Bon veí, bon profit](#)
16. [Cuina Comunitària de la Sagrera](#)

# 4 Receptari de consells

## QUÈ EN FEM DELS ALIMENTS ESPIGOLATS?

Depenent de la infraestructura de cada iniciativa, els aliments es poden classificar, cuinar, repartir i consumir. Totes les parts del procés són susceptibles de fer-se col·lectivament i de totes elles podem inferir processos comunitaris, de conscienciació i aprenentatge.

## QUI POT PARTICIPAR EN LES NOSTRES ACTIVITATS?

Recomanem que les iniciatives siguin obertes i inclusives a les diferents persones i grups del barri. Per a això està bé pensar com es pot arribar als diferents col·lectius i com ens hi podem dirigir perquè se sentin interpel·lats per les accions que portem a terme.

## QUÈ FEM AMB LES RESTES I ELS RESIDUS QUE ES GENEREN?

La major part dels residus que generarem són restes orgàniques i, per tant, compostables; per això, es poden llençar a un compostador comunitari o, si no, al contenidor marró.

L'esperit d'aquestes iniciatives és precisament generar el mínim de restes possible i aprofitar els aliments al màxim.

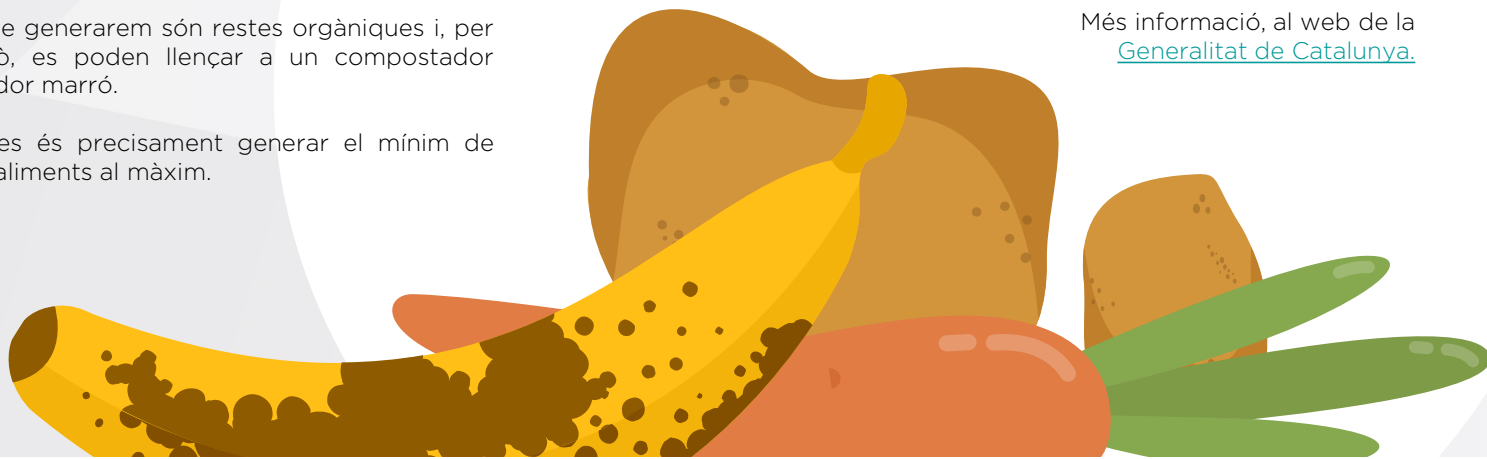
## QUINES CUINES PODEM FER SERVIR?

Podem fer servir les cuines comunitàries dels equipaments públics (ateneus, casals, centres cívics, biblioteques, escoles, etc.), posant-nos d'acord amb elles prèviament. Si no disposem de cuina, podem cuinar al carrer, demanant llicència d'ús públic al districte corresponent.

## QUINES MESURES D'HIGIENE I SEGURETAT CAL QUE SEGUIM?

Cal que les persones voluntàries i organitzadores que hauran de manipular aliments rebin formació d'higiene i seguretat dels aliments. S'ha de disposar de font d'aigua potable a prop per rentar sovint, i de guants, davantals, còfies o barrets per manipular el menjar de manera higiènica. Cal separar els aliments crus dels preparats i no deixar-los a temperatura ambient més de dues hores.

Més informació, al web de la [Generalitat de Catalunya](#).



# 4

## Receptari de consells

### QUIN TIPUS D'ALIMENTS PODEM APROFITAR?

Amb una infraestructura bàsica podem aprofitar aliments d'origen vegetal (fruita i verdura), aliments secs (pasta, arròs) i també pa, ja que es mantenen a temperatura ambient. Si disposem de nevera i congelador podem aprofitar també altres tipus d'aliments, però garantint sempre la cadena de fred.

### COM ENS ASSEGUREM QUE ELS ALIMENTS ESPIGOLATS ESTAN EN BON ESTAT?

Fruïtes, verdures i pa són productes que no necessiten mantenir una cadena de fred ni comporten riscos alimentaris. Tots es revisen durant la recollida, i en aquest punt es trien per descartar parts malmeses i per portar un registre del que s'ha recollit.

Generalment els aliments que s'entreguen són perfectament comestibles, amb petites imperfeccions o que no compleixen amb certs criteris visuals, cosa que en dificulta la venda. També, sovint els comerciants renoven el gènere diàriament per garantir-ne la frescor, com en el cas del pa.

### PER A QUI SÓN ELS ALIMENTS QUE S'ESPIGOLEN?

Per generar lògiques d'empoderament, solidaritat, participació i transversalitat de la xarxa, recomanem que les persones participants i destinatàries dels aliments siguin les mateixes.

### ON PODEM TROBAR RECURSOS PER FER L'ESDEVENIMENT MÉS SOSTENIBLE?

Si volem que l'esdeveniment sigui sostenible, podem trobar informació i consells a la guia [Des dels equipaments culturals, fem pinya contra el canvi climàtic](#), que ofereix idees, consells i bones pràctiques per combatre el canvi climàtic.

#### Recursos materials:

[Servei municipal de vaixel·la reutilitzable](#): cessió de vaixel·la completa i/o gots reutilitzables. El servei inclou la neteja de les peces.

[Centre de Recursos per a Associacions Juvenils \(CRAJ\)](#): gots reutilitzables, paelles, cremadors, rentavaixel·les i altres elements.

[Aula Ambiental Sagrada Família](#): cessió de cartells de recollida selectiva, gots i vaixel·la

[Banc de Recursos Mancomunats de Ciutat Vella](#): préstec de materials diversos per a activitats de les entitats de Ciutat Vella.

Papereres de recollida selectiva: contacteu amb el vostre Districte per fer les peticions per esdeveniments amb permís de via pública.

#### Altres recursos:

[Calculadora dels aliments](#): amb ajuda d'aquesta eina podreu calcular la petjada de carboni, la petjada hídrica i el valor econòmic dels aliments que aprofiteu.

# 5

## Fitxes d'experiències inspiradores

### CUINA COMUNITÀRIA SANT ANTONI

Calàbria 66

#### Objectius de l'activitat:

Sensibilitzar el veïnat sobre la situació de malbaratament alimentari.  
Treballar comunitàriament amb altres entitats.  
Col·laborar en la reinserció de persones amb diagnòstic de salut mental.  
Apropar la cuina de reaprofitament i sostenibilitat a les persones del barri.

#### Altres entitats involucrades:

ONG De Veí a Veí, Servei de Rehabilitació Comunitària de l'Esquerra de l'Eixample, comerços del barri, Banc dels Aliments.

#### Descripció de l'activitat:

Els participants s'encarreguen de la recollida i recepció d'excedents dels comerços del barri i del Banc dels Aliments. Es dissenya una proposta de menú equilibrat i de temporada que es cuina a les instal·lacions de la Cuina Comunitària. Les racions individuals es reparteixen entre les persones amb necessitats de suport a l'alimentació ateses per l'ONG de Veí a Veí o aquelles derivades des del Centre d'Atenció Primària.

Una comissió de seguiment del projecte vetlla pel bon funcionament de les accions, fomentant la comunicació horitzontal i l'autogestió dels diferents equips de treball.

#### Recursos necessaris:

Espai de cuina, carretons, contenidors d'aliments, envasadora al buit, frigorífics i congelador.

#### Seguretat en la manipulació d'aliments

S'apliquen mesures com l'etiquetatge d'al·lèrgens i refredament dels plats.

#### Dades d'impacte:

40 participants, 230 beneficiaris i 615 kg anuals d'aprofitament.

#### Contacte:

[www.calabria66.net](http://www.calabria66.net)



# 5

## Fitxes d'experiències inspiradores

### NEVERA SOLIDÀRIA DEL CASAL ESPAI 210

Associació Xarxa Dos Deu

#### Objectius de l'activitat:

Conscienciar sobre el valor dels aliments i l'aprofitament comunitari d'excedents alimentaris.  
Aprofitar i canalitzar aliments malbaratats al barri.

#### Altres entitats involucrades:

Establiments alimentaris i comerços, Xarxa d'Intercanvis del barri i Xarxa estatal de "Neveras solidarias".

#### Descripció de l'activitat:

Un grup de persones voluntàries coordina les recollides, prèviament pactades amb comerços, encara que també hi ha aportacions particulars. Aquests aliments es desen a la nevera, de la qual, de manera autònoma i anònima, qualsevol persona pot agafar els aliments que necessita. S'evita diferenciar entre persones donants i receptores.  
Una comissió de seguiment formada per entitats i voluntaris fa seguiment del projecte. El Casal fa tasques de coordinació, formació, etc. Les persones voluntàries també fan el manteniment i neteja de la nevera, activitats de difusió i establir contactes amb comerços.

#### Recursos necessaris:

Una nevera situada dins el Casal.

#### Seguretat en la manipulació d'aliments

Es fa formació a les persones voluntàries i es disposa de cartells amb normativa i consells per les persones usuàries. Es fan servir bosses isotèrmiques i no es fa recollida de carn ni peix.

#### Dades d'impacte:

50 persones participants i 50 kg setmanals d'aprofitament.

#### Contacte:

[linktr.ee/neverasolidariaespai210](https://linktr.ee/neverasolidariaespai210)



# 5

## Fitxes d'experiències inspiradores XARXA D'ALIMENTS RECICLATS DE SANTS

### Objectius de l'activitat:

Generar una alternativa al sistema capitalista a través de l'autoorganització i el suport mutu. Qüestionar un sistema alimentari que genera aliments que es malbaraten. Recollir l'excedent alimentari del barri i aprofitar-lo en un model no assistencialista.

### Altres entitats involucrades:

Espai Comunitari Can Batlló.

### Descripció de l'activitat:

Recollida setmanal d'excedents de comerços, coordinant diversos torns i rutes. Els aliments es reparteixen en assemblea després de posar en comú la recollida i pactar el repartiment segons les necessitats.

### Recursos necessaris:

Es fa la recollida i el repartiment el mateix dia en un local comunitari.

### Seguretat en la manipulació d'aliments

S'apliquen mesures bàsiques, ja que no es manipulen aliments i el repartiment es fa el mateix dia que la recollida.

### Dades d'impacte:

Unes 20 persones participants i 20 kg setmanals d'aprofitament.

### Contacte:

[canbatllo.org/cb/xarxa-daliments](http://canbatllo.org/cb/xarxa-daliments)



# 5

## Fitxes d'experiències inspiradores

### CUINEM EL CANVI: ÀPAT D'APROFITAMENT

Associació Som La Clau

#### Objectius de l'activitat:

Conscienciar sobre el malbaratament alimentari.  
Aprofitar aliments en àpats populars d'aprofitament regulars.  
Implicar el barri i oferir una activitat al veïnat en el marc de la Festa Major del Poble-sec.

#### Altres entitats involucrades:

Associació Cuina d'Aprofitament Creativa, Centre Cívic El Sortidor, Pla Comunitari, Ateneu la Base, grups de consum i comerços del barri.

#### Descripció de l'activitat:

Àpat popular i gratuït d'aprofitament fet amb aliments espigolats al barri. El dia anterior a l'àpat es recullen aliments a comerços i grups de consum del barri. Amb persones voluntàries es coordinen les diferents tasques i torns: cuina, muntatge d'infraestructura, recollida i neteja. L'àpat s'ofereix al barri i és obert a tothom en el marc de la Festa Major.

#### Recursos necessaris:

Espai de cuina del Centre Cívic i fogons i estris per cuinar al carrer. Taules i cadires per l'àpat.

#### Seguretat en la manipulació d'aliments

S'apliquen mesures pròpies de la cuina del Centre Cívic. La recollida d'aliments (pa, fruita, verdura) es fa el dia abans i no es necessita conservació. És important disposar d'un punt d'aigua a la plaça.

#### Dades d'impacte:

70 persones voluntàries i 170 participants en l'àpat. 300 kg aprofitats.

#### Contacte:

[www.somlaclau.org](http://www.somlaclau.org)





## Crèdits:

### **EDICIÓ:**

Ajuntament de Barcelona  
Direcció de Neteja i Gestió de residus. Gerència de  
Serveis Urbans. Àrea Urbanisme, Transició Ecològica,  
Serveis Urbans i Habitatge

### **COORDINACIÓ:**

Laura Reñaga, Lis Francès  
Ajuntament de Barcelona. Àrea Urbanisme, Transició  
Ecològica, Serveis Urbans i Habitatge

### **AUTORIA DEL TEXT:**

Espai Ambiental SCCL i Cuchara Associació  
d'Emancipació Alimentària

### **DISSENY:**

Joel Marco

Barcelona, novembre del 2024