



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ECOCONSELLS UB

TecaConsells

Com podem contribuir a evitar el malbaratament alimentari? I reduir la nostra petjada ecològica quan ens alimentem?



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #1

Per evitar el malbaratament alimentari, que no se t'oblidi la llista de la compra! Una bona planificació és la millor solució.



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #2

No ens calen bosses de plàstic d'un sol ús. Les bosses reutilitzables són una alternativa més sostenible.





ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #3

Més verd a la dieta. El consum d'aliments d'origen vegetal té menys impacte ambiental.

ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #4

Com més a prop millor! Els productes locals i de temporada són més respectuosos amb el medi ambient.



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #5

Quan cuines tu, en lloc de comprar menjars processats i envasats, és més sa i no es generen tants residus.





ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #6

La fruita tota sencera. Es manté més temps en bon estat i evitem utilitzar embolcalls innecessaris d'un sol ús.

ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #7

Residu zero? Ho pots aconseguir comprant a granel i utilitzant els teus recipients.



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #8

No hi ha res com el vidre! Es pot reutilitzar, reciclar i és molt més sostenible que les llaunes, el plàstic i els tetrabriks.



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #9

No cal acumular i tenir el rebost ple a vessar! En tindràs prou comprant la quantitat d'aliments que realment et menjaràs.

ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #10

Els aliments que es fan malbé més aviat, els primers a ser menjats. Si tens el rebost i el frigorífic ben endreçats et facilitarà la feina.



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #11

Saps com conservar més temps els aliments en bon estat a la nevera? Els derivats làctics i els embotits, millor al prestatge superior de la nevera. La carn i el peix, a l'inferior.



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #12

Tomàquets, enciams..., un
hortet a casa teva?
T'ajudarà a relaxar-te i a
menjar més sa.



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #13

T'ha sobrat menjar? Doncs no el llencis! És un bon moment per ser imaginatiu i experimentar amb receptes de reaprofitament.



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #14

Has provat mai de fer les teves
melmelades i conserves? Així
aprofitaràs al màxim els
aliments i no en malbarataràs.



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #15

A la cuina, també s'estalvia energia. Posa la tapa a l'olla, i apaga el foc uns minuts abans per deixar reposar el menjar. Molt fàcil i barat!



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #16

Si el forn ja és calent, es pot
aprofitar per fer més d'un
àpat. Es gastarà menys energia
i serà més eficient.



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #17

Un bon cafè amb la cafetera de tota la vida per reduir la quantitat de residus, en lloc de les càpsules de cafè d'un sol ús.



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #18

Si ets a la UB i vols una beguda calenta de les màquines d'autoservei no t'oblidis el teu got o tassa. És més barat i amb menys residus!



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #19

Vols beure aigua? Utilitza la teva ampolla reutilitzable i reomple-la a les fonts que trobaràs a la universitat.



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #20

El paper d'alumini no cal! A la UB porta l'esmorzar amb embolcalls reutilitzables o carmanyoles



ECOCONSELLS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

TecaConsell #21

Recorda on va cada tipus de residu. Les restes orgàniques...al contenidor marró de matèria orgànica!

