

# Guia de consum alimentari del Cau d'Igualada

Som **el què mengem**. El què i el com consumim diu molt de nosaltres. El gest d'anar a comprar el menjar per una excursió o uns campaments no és gens banal. La llista de la compra que fem **marcarà uns valors i una manera d'educar** a la canalla.

Amb aquest document establim les línies bàsiques del consum alimentari que volem que tingui el Cau d'Igualada. En cap cas volem que sigui una normativa o un "llistat restrictiu". Volem que sigui una eina que serveixi per **qüestionar-nos, debatre i actuar** en conseqüència.

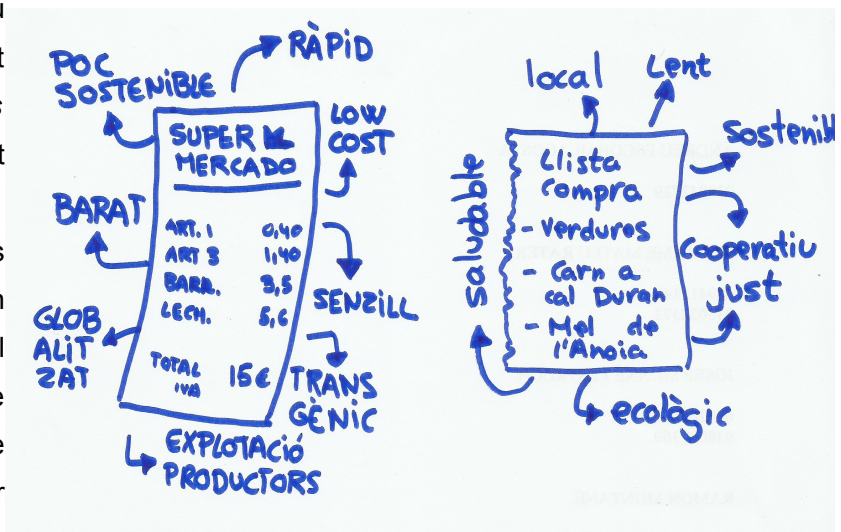
Segurament que moltes esteu pensant en que tot plegat és molt bonic, però que *el dia a dia se'ns menja* i no podem atinar a ser tant curoses.

Quan anem de campaments és molt senzill anar a un gran supermercat i comprar-ho tot. És al paradís! només movent el carro de la compra de prestatge a prestatge anem des de la Xina a comprar taronges fins a Amèrica llatina a

comprar la xocolata pel berenar de la canalla. Els Supermercats són l'òstia i amb menys d'una hora tenim el menjar de tots els campaments a dins del cotxe. I, a més, tot tirat de preu!

Tanmateix, la cara d'amargada de la caixa deixa entreveure les esquerdes d'aquest "paradís alimentari": *sous cancerígens, aliments de merda, pagesos transgènics, menjar low cost!*

Com a escoltes, **volem que el què fem tingui un sentit, que tot sigui fruit d'un esforç i d'un procés educatiu conscient**. No "fem per fer" o "fem lo més ràpid i senzill". Sinó segurament que enlloc de fer campaments a la Pica d'Estats aniríem a Parcs Temàtics i enlloc de proves de gincama passaríem "pantalles de vídeo-jocs". Així doncs, fem el mateix amb el menjar. **Ja se sap que no és el mateix una "Sopa-Instant" que el gust d'un bon caldo fet al llarg de tota una tarda de campaments**.



# A l'hora de comprar menjar pel cau...

## Preferim el comerç local!

Preferim anar a comprar a petits comerços i als mercats enlloc de grans supermercats. Així afavorim el petit comerciant i les cooperatives davant de grans multinacionals que especulen amb els aliments i tracten el territori i les persones com a mercaderies.

+Consum general

[Mercat de la Masuca](#)

[Agro Cooperativa Igualada](#) (Sindicat de pagesos, c/ Portal, 4)

+Verdures i fruita:

Gabarró (c/Cardenal Vives 9)

Sant Pere (C/Sant Pere 4)

Morera (c/ Mosen Borrás 58, Vilanova del Camí)

+Carn

[Piqué](#) (c/ St. Magí, 5)

Duran (Mercat de la Masuca)

## Preferim el consum ecològic!

Un aliment transgènic és aquell obtingut d'espècies a les quals s'ha afegit de manera artificial gens que no els són propis mitjançant tècniques de biotecnologia. L'objectiu és augmentar la productivitat, sense tenir en compte els efectes que això pot tenir sobre la salut humana i les persones.

Podeu anar a comprar a l'[Hortet de la Salut](#)

C/ la Salut 58

[lhortedelasalut@gmail.com](mailto:lhortedelasalut@gmail.com)

## Preferim el consum autòcton!

No volem menjar cireres de la xina per Nadal ni moniatos de Nova Zelanda a l'estiu.

La terra, el clima, les tècniques agrícoles... han generat una peculiaritat alimentària a cada territori. Des de sempre hem menjat allò que la nostra terra ha donat al llarg del curs de l'any. La [sobirania alimentària](#) és el dret dels pobles a autogestionar la seva producció

agrària, sense la intervenció de les polítiques agrícoles neoliberals que han imposat un sistema agrícola basat en la productivitat i no en el respecte al territori.

És per això que recomanem menjar els productes dels llocs on estiguem i al seu temps. I no és maco menjar moniatos al novembre, peres de St. Joan al juny i pa amb vi i sucre per berenar tot l'any? Amb aquest gest reivindiquem també la nostra tradició gastronòmica.

*I per què no ens acostumem a menjar un bon pa amb tomàquet amb embotits per esmorzar enlloc de Kellog's?*

Recorda que hi ha alguns supermercats que respecten més la llengua catalana que altres. Per exemple: Bon Preu – Esclat, SuperMas, Consum...

## **Preferim el comerç just**

A l'Anoia no hi ha cafetars ni trobem cacau. No per això deixarem de prendre cafè o xocolata. Això sí, si en comprem serà de comerç just, és a dir, un comerç entre els països del nord ("consumidors", "rics"... ) i els del sud ("productors", "pobres"... ) basat en relacions de respecte al medi ambient, amb unes condicions laborals dignes, on es garanteixin els drets socials...

Veiem doncs que el "menjar també viatja". Per què no ens acostem -com activitat amb la canalla- a les botigues dels nouvinguts i viatgem amb ells a Ecuador, Àsia, Colòmbia o al Marroc i nosaltres els convidem a panellets, rovellons o crema catalana? És una bona manera de conèixer cultures i arrelar-los a la cultura catalana.

+[Revista Opcions](#) Consum Conscient i Transformador

+[AlterNativa](#) Comerç Just

+A Igualada podeu trobar alguns productes de comerç just al SuperMas

## **Evitem ser tant "carnaques"**

Estem massa acostumades a menjar un excés de carn. Moltes vegades al llarg d'un dia de campaments mengem entre 2 o 3 àpats amb carn quan a nivell nutricional amb 2 o 3 cops a la setmana en tindríem prou. Així doncs, intentem no menjar tanta carn i, quan ho fem, anem a una bona carnisseria i no pas a un supermercat.

Si reduïm el consum de carn també estalviarem forces diners! No estàvem tant preocupats per no gastar diners en el menjar?

## **Serem sostenibles**

Per menjar una magdalena de 9 g. no gastarem 1 litre de petroli en envasos.

Anem a comprar al mercat amb cistells o caixes, evitem portar bosses de plàstic...

## **"Jugarem amb el menjar"**

Una bona manera de fer conscients de la importància d'una bona alimentació i d'un bon consum és que la canalla en sigui particip. Segurament que ni a casa ni a l'escola conviden el nen/a a entrar a la cuina. Fem-ho al cau: que vagin a comprar ells sols al mercat; que treballin en equip fent una macedònia; que facin un pastís com a descoberta d'un poble tot demanant receptes, menjar i estris per cuinar-lo als veïns; que facin un concurs de tapes... I, posats a imaginar, per què no cultiven els seus propis aliments?