Consum conscient a Barcelona.

Com i perquè

Ajuntament de Barcelona

Barcelona Activa

Rezerø

REC MONEDA CIUTADANA

Índex

1 QUÈ ÉS EL CONSUM CONSCIENT?

2 COM FEM UN CONSUM CONSCIENT?

3 CRITERIS PER UN CONSUM CONSCIENT

- PRODUCTES SENSE ENVASOS D'UN SOL ÚS
- PRODUCTES DE PROXIMITAT O KM0
- PRODUCTES ECOLÒGICS
- PRODUCTES DE COMERÇ JUST
- PRODUCTES REUTILITZABLES

4 COM FEM RESIDU ZERO A CASA?

5 COMERÇ VERD I REC

1 › Què és el consum conscient?

El consum conscient és un estil de vida en què es pren consciència dels impactes socials, ambientals i per a la salut que tenen les nostres opcions de consum tant de productes com de serveis.

I el Residu Zero?

Residu Zero és un model de consum que implica no generar residus. És a dir, reduir-ne la quantitat i toxicitat. El Residu Zero prioritza productes naturals i sense químics, i evita els embalatges de plàstic d'un sol ús, fet que permet reduir l'impacte ambiental del consum i es converteix en una pràctica saludable.

El consum conscient i l'estil de vida Residu Zero creen comunitat!

A través de les iniciatives de consum conscient, com les xarxes d'intercanvi i de segona mà, els establiments de reparació, les botigues a granel, els comerços i els mercats de proximitat, el compostatge comunitari, l'emprenedoria social, els restaurants i bars locals..., es teixeixen relacions i complicitats amb agents del territori i es generen debats conscients.

2 > Com fem un consum conscient?

Consumir menys

Analitzar quines són realment les nostres necessitats i satisfer-les gastant només els recursos estrictament necessaris. Aprofitar el que ja tenim, mantenir en bon estat els nostres objectes i reparar aquells que s'espatllin són alguns exemples per a consumir menys.

Consumir sense comprar

Prioritzar l'intercanvi, el lloguer, el préstec o el servei d'un producte en lloc de la compra. A més de reduir el nostre consum, aquestes pràctiques ens permetran crear comunitat i enfortir les xarxes del territori.

Comprar amb criteri

Si comprem un producte, prioritzar béns reutilitzats i reutilitzables, afavorir iniciatives de comerç just o empreses d'inserció social, afavorir l'economia local i escollir els productes amb un menor impacte ambiental i per a la nostra salut.

3 › Criteris per a un consum conscient

Quines característiques han de complir els productes que comprem al comerç local, i que ens facilitaran fer un consum conscient i sense residus?

Productes sense envasos d'un sol ús

Què són els productes sense envasos d'un sol ús?

Productes que es comercialitzen sense envasar, a granel, o en envasos reutilitzables o retornables.

- Productes d'alimentació, tant secs com frescos
- Begudes
- Productes de neteja i higiene
- Material d'escriptura
- Ferreteria...

Opcions

Prioritzar els **productes a granel** i amb el mínim d'envàs

Usar els nostres **envasos reutilitzables** a comerços, bars i restaurants

Consumir productes en **envasos retornables**

Prioritzar productes de **neteja i higiene sòlids**

Criteris per a un consum conscient

Productes sense envasos d'un sol ús

Per què apostar per alternatives sense envasos?

- Per reduir els envasos d'un sol ús i els impactes ambientals, socials i a la nostra salut provocats per la seva producció i gestió.
- Per reduir el contacte dels aliments amb els plàstic d'un sol ús.

Aproximadament el 40% del plàstic que s'utilitza a Europa és per fer el packaging d'un sol ús de productes consumibles.

40%

1 mes

De mitjana, els envasos d'un sol ús es converteixen en residus al cap d'un mes.

I s'estima que a Espanya només es recupera per reciclar un 25% de tots els envasos de plàstic.

25%

La resta es crema, es diposita en abocadors o s'allibera al medi.

Sabies que...

La Llei 7/2022, el Reial Decret 1021/2022 i el Reial Decret 1055/2022 obliguen els comerços d'alimentació que venen productes frescos, begudes i aliments cuinats a acceptar els recipients reutilitzables que les persones portin de casa, sent aquestes les responsables que estiguin nets i en bones condicions.

Productes de proximitat o KmØ

Què són els productes de proximitat o KmØ?

Generalment, són productes que s'han produït o fabricat a un radi de menys de 100km del punt de comercialització i consum final. Aquest radi s'utilitza principalment pels aliments, però pot augmentar per altres tipus de productes.

Opcions

Comprar productes amb el **menor nombre de quilòmetres i intermediaris**

Demanar l'**origen dels productes** que comprem i buscar els segells que ho indiquen

Prioritzar el **consum d'artesania local** i petites produccions.

Apostar pel **comerç local** que ens permet fer aquest tipus de consum

Productes de proximitat o KmØ

Per què?

- Per reduir impactes ambientals i socials (reducció d'emissions de transport, menor ús d'envasos, garantir condicions laborals de tots els intermediaris i productors, etc.)
- Per enfortir l'economia local donant suport a la producció i comerç local (pagesia, artesania, tallers...)
- Per consumir productes de millor qualitat, amb més garanties i, en el cas de l'alimentació, frescos i de temporada.

Sabies que...

El 72,4% de les persones que viuen a Barcelona dona molta importància a la proximitat i origen dels productes, sent el quart criteri a tenir en compte a l'hora de comprar.

Criteris per a un consum conscient

Productes ecològics

Què són els productes ecològics?

Productes que asseguren un baix impacte ambiental en tot el seu cicle de vida. Actualment existeixen moltes certificacions i segells que ens ajuden a identificar-los.

Opcions

Producció agroalimentària ecològica: no s'utilitzen adobs o pesticides de síntesi química ni organismes modificats genèticament

Produccions ramaderes: sense antibiòtics ni hormones de creixement, i alimentació basada en productes d'agricultura ecològica

Cosmètica certificada ecològica: principalment ús d'ingredients d'agricultura ecològica i sense ingredients químics

Per altres productes: garantir que s'ha reduït la contaminació atmosfèrica, s'ha limitat l'ús de substàncies nocives per al medi ambient i s'ha consumit menys energia

Productes ecològics

Per què?

Els productes ecològics asseguren un baix impacte ambiental en la seva producció i comercialització i, per tant, ens ajuden a disminuir l'impacte del nostre consum.

Sabies que...

Ecològic i biològic no sempre són sinònims? Aquests dos conceptes generen moltes confusions perquè des de l'inici s'han utilitzat per parlar de les mateixes característiques en diferents idiomes. Per exemple, a Europa es va definir que els productes en la producció dels quals no s'han utilitzat químics s'anomenaven «ecológico» en espanyol , «organic» en anglès, i «biologique» en francès. Tot i això, alguns articles atorguen algunes diferències als conceptes. Per una banda, el producte ecològic és aquell que s'ha produït reduint el seu impacte ambiental, seguint una normativa concreta i ha rebut una certificació i, per altra banda, el producte biològic és aquell que es produeix amb un baix impacte ambiental i sense utilitzar organismes modificats genèticament.

Criteris per a un consum conscient

Productes de Comerç Just

Què vol dir Comerç Just?

El Comerç Just és un sistema comercial alternatiu i solidari que té com a objectiu erradicar les desigualtats en el comerç internacional. Al mercat podem trobar tot tipus de productes amb el segell de Comerç Just.

Quines característiques tenen els productes de Comerç Just?

Assegurar a les treballadores i treballadors **un salari digne**

No acceptar mà d'obra infantil

Garantir la **igualtat entre homes i dones**

Afavorir la realització de **projectes en benefici de la comunitat**

Productes de Comerç Just

Per què?

- Contribueix al desenvolupament sostenible garantint millors condicions i drets per a les poblacions productores, especialment en els països del Sud.

Sabies que...

Els 10 homes més rics del món tenen més riquesa que els 3.100 milions de persones que formen part del 40% més pobre de la humanitat? Aquesta desigualtat es pot evitar descentralitzant la riquesa, garantint accés al poder i condicions laborals dignes per les persones en situació de pobresa i injustícia.

Criteris per a un consum conscient

Productes reutilitzables

Què són els productes reutilitzables?

Productes que es poden utilitzar infinitat de vegades sense haver-los de llençar, i que ens permeten reduir la generació de residus del dia a dia.

Opcions

Canviar els **tovallons** i mocadors de paper pels **de roba**, i vaixella i gots de plàstic i cartró per **elements reutilitzables**

Substituir l'ampolla de plàstic per una **cantimplora**

Canviar productes de salut menstrual d'un sol ús per **alternatives reutilitzables**

Eliminar el paper film i d'alumini per **porta entrepans de roba**, **tapes de silicona**, **carmanyoles**, etc.

Comprar **productes de segona mà**, reparar-los i allargar-los-hi la vida útil

Productes reutilitzables

Per què?

- Per reduir els residus del nostre dia a dia
- Per evitar els impactes ambientals i socials del nostre consum
- Per reduir la despesa econòmica a mig termini

Sabies que...

Cada habitant de Catalunya genera de mitjana 1,40kg de residus al dia? Descobreix com pots començar a reduir els residus que generes a casa amb l'interactiu www.objectiurezero.cat.

4 › Com fem Residu Zero a casa?

El consum conscient facilita molt la reducció de residus; a més, però, cal evitar i rebutjar tot allò que no necessitem, com embalatges superflus o publicitat impresa, apostar per una dieta sense envasos d'un sol ús, eliminar els productes no reutilitzables, evitar la toxicitat dels productes d'higiene i neteja, i reduir el malbaratament alimentari, entre d'altres.

A continuació trobaràs alguns consells pràctics per reduir els residus del teu dia a dia.

Dieta sense residus

#1 Localitzar els **comerços** on es pot comprar producte de proximitat, ecològic i sense envasos d'un sol ús.

#2 Reduir al màxim els **envasos i embolcalls** d'un sol ús.

#3 Consumir aigua de l'aixeta o **filtrada**, i eliminar les ampolles de plàstic.

#4 Eliminar les **càpsules de cafè** d'un sol ús i utilitzar cafeteres que permeten l'ús de cafè comprat a granel i sense envasos.

Higiene i neteja

#5 Elaborar productes de neteja i higiene a casa amb matèries primeres naturals.

#6 Comprar els **productes d'higiene i neteja a granel**, en format sòlid i en envasos reutilitzables, i optar pels més naturals i de baixa toxicitat.

#7 Eliminar els elements d'un sol ús per a la neteja de la llar i la higiene personal i apostar per alternatives reutilitzables.

#8 Apostar per una **menstruació sostenible** sense tòxics ni residus.

Prevenció del Malbaratament Alimentari

#9 Organitzar la compra i fer una llista de les necessitats, tenint en compte el que hi ha a casa.

#10 Comprar només el necessari sense caure en ofertes, i fixar-se en la data de caducitat o consum preferent.

#11 Un cop a casa, ordenar bé la compra, **seguir els consells de conservació dels aliments**, congelar les sobres i els productes abans que es facin malbé, calcular bé les quantitats, i fer receptes d'aprofitament.

Moda

#12 Reduir el consum de roba, arreglant o modificant les peces per allargar-ne la vida útil.

#13 Comprar de segona mà i participar en mercats d'intercanvi locals, o dinamitzar-ne entre coneguts.

#14 Llogar roba d'ús diari o per a esdeveniments especials.

#15 Comprar roba de qualitat, sense temporada i amb criteris socials i de sostenibilitat.

Altres

#16 Regalar experiències i evitar els regals materials. Sinó, comprar-los amb criteris de consum conscient i evitar embolicar-los o utilitzar materials reutilitzables.

#17 Optar per cremes solar sense tòxics i en envasos reciclables.

#18 Respectar els espais naturals, no deixar res enrere, i, si cal, fer ús de cendrers portàtils.

Pots trobar més consells a www.objectiurezero.cat.

5 > Què és el Comerç Verd?

Comerç Verd és la certificació que atorga Rezero als comerços de Catalunya i Balears que tenen una oferta sostenible i que així faciliten a la ciutadania poder fer un consum conscient.

Aquest certificació engloba comerços de diverses tipologies que fomenten la compra de productes a granel, la reutilització i el retorn d'envasos, els productes de proximitat i/o ecològics, els productes reutilitzables com a alternatives als d'un sol ús, i/o els productes amb valor social.

Pots descobrir el Comerç Verd de Barcelona a la web **www.comercverd.cat**.

Què és el REC?

El **REC** és la moneda ciutadana de Barcelona. És un sistema d'intercanvi ciutadà complementari i paritari a l'euro, que permet fer transaccions entre les persones, les entitats i els comerços que l'accepten.

La moneda es pot fer servir des de l'aplicació mòbil disponible a Google Play i Apple Store. El seu ús afavoreix el comerç de proximitat i reverteix els beneficis a la comunitat.

Pots veure més informació al nostre Instagram @recbarcelona i al web **www.rec.barcelona**.

PER A MÉS INFORMACIÓ PODEU ADREÇAR-VOS A:

Institut Novact de Noviolència
www.novact.org
Tel. 935 514 714

Rezero
www.rezero.cat
Tel. 936 686 107
c/e: info@rezero.cat

Estratègia d'Alimentació Sostenible Barcelona 2030