

Societat | | Actualitzat el 23/02/2019 a les 07:01

«La nostra cuina està plena de receptes per aprofitar tot el menjar sobrant»

Núria Casas, membre d'Espigoladors, ensenya com cuinar amb elements que sobren d'altres àpats



Núria Casas, membre d'Espigoladors | NS / Cedida

Que no tothom té la mateixa possibilitat d'accedir al menjar és ben sabut, i de ben segur que de petits a més d'un de nosaltres ens van dir allò de: ?Hi ha persones que no poden menjar cada dia?. I és que aprofitar tot el que tenim al nostre abast és un tema de conscienciació social, però també pot tenir beneficis per a la nostra butxaca. Una iniciativa està apropant aquests dies uns tallers al jovent de Sabadell els diferents mecanismes que hi ha al nostre abast per a poder reduir el volum d'aliments que llancem a les escombraries. Ho explica Núria Casas, tècnica de projectes del col·lectiu Espigoladors (<http://www.espigoladors.cat>) a **NacióDigital**.

- Expliqui'ns, què ensenyen, exactament?

- És un projecte molt ampli que hem començat, hi participa Europa i l'Ajuntament de Sabadell a través del projecte Urban Wins (<https://www.urbanwins.eu>), amb diverses activitats de sensibilització, sobre la reducció en el malbaratament alimentari, recuperar el valor dels aliments i la importància del reaprofitament. Fem accions en centres educatius, a l'Institut Arraona o al Pau Vila, així com a l'escola Miquel Martí i Pol. També farem l'Espigolada, una activitat habitual en

campes propers de Sabadell i amb ciutadans de Sabadell.

- I com són els tallers?

- Consisteixen en donar idees de com aprofitar tot allò que tenim a la cuina, des de parts poc apreciades d'aliments que directament llancem però que tenen un valor culinari i nutricional interessant, fins a idees de com aprofitar el menjar que ens sobra, com el pa. La nostra cuina està plena de receptes per aprofitar tot el menjar sobrant de la cuina, i podem unir idees de tota la vida amb d'altres de més innovadores, agafant restes d'àpats per convertir-les en un plat diferent.

- En sobra molt?

- Llancem molt menjar. La clau està en pensar com podem donar un ús diferent a tot el menjar mentre cuinem, sent-ne conscient del seu valor.



Un taller amb pa. Foto: NS / Cedida

- I a qui van dirigits els tallers?

- Ara els centrem al públic adult, és una activitat gratuïta perquè el cost l'assumeix l'Ajuntament. Cada taller l'enfocuem de manera que sigui participativa, i no cuinem nosaltres, són els participants qui fan els plats.

- Són molts per taller?

- Ho reduïm a dotze participants, però tenim un petit marge que ens permet arribar fins als quinze, més seria complicat per la pròpia logística.

- Abans esmentava el pa. Què es pot fer amb el que sobra?

- És una de les coses que llancem força, i aquí aprenem a com aprofitar el crostó de pa per a convertir-lo en un aperitiu força original. També aprenem a què fer amb els pans quan són integrals o de farines fortes, que en ser més durs són més complexos d'aprofitar, en aquest cas pot servir, per exemple, per fer una lassanya.



Plat elaborat amb menjar reutilitzat. Foto: NS / Cedida

- I amb la fruita?

- Sol passar que en ser massa madura la llancem, com és el cas del plàtan. Quan ennegreix, no a tothom li agrada el gust que adopta. Aquí aprenem a reaprofitar-lo quan es fa negre, fins i tot la pell, per fer, per exemple, un pastís. També passa amb les fulles verdes i dures de fora de les escaroles o la part de dalt dels porros, que fins i tot es llancen a la fruiteria.

- Es llança molt menjar oi?

- Molt, i molt d'ell es podria reaprofitar. Un estudi de 2011 de l'Agència de Residus i de la Universitat Autònoma de Barcelona quantifica el menjar que hem llancem en les darreres parts de la cadena alimentària, en el moment de venda i de consum. Només a les llars suposa el 58% del malbaratament alimentari. Això ens indica que tenim molt recorregut per a fer.