



GUIA DE CONSUM CONSCIENT

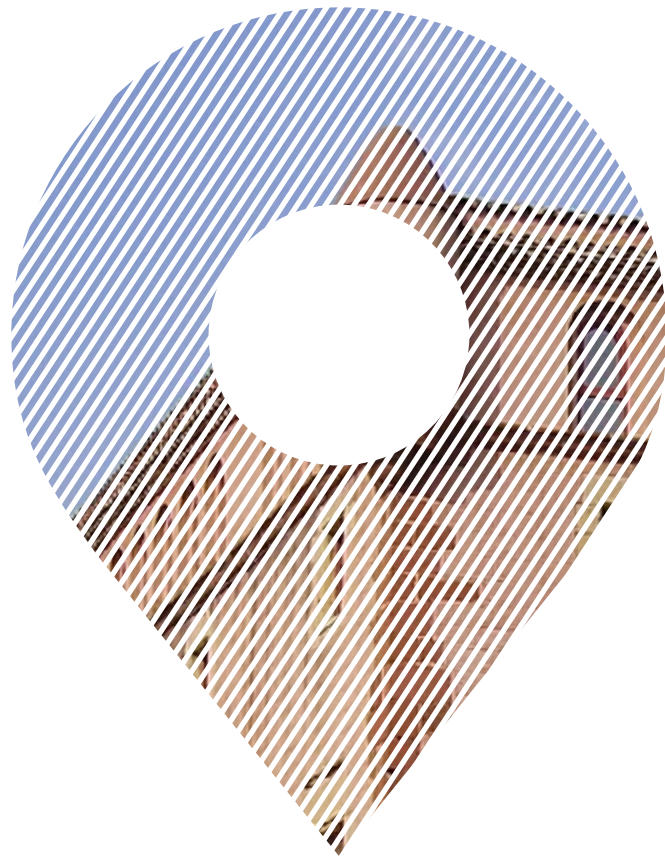
Coneix el Comerç Verd
de Pallejà

Rezero

Fundació prevenció
residus i consum



Ajuntament
de Pallejà



Rezero – Fundació per a la Prevenció
de Residus i Consum Responsable 2023

www.rezero.cat

Aquesta guia s'ha editat per a fer-ne difusió en formats digitals. Si tens a les mans un exemplar imprès i creus que ja no l'utilitzaràs, fes-lo arribar a algú altre que en pugui fer un bon ús.



La guia "Voleu fer un consum conscient? Coneixeu el Comerç Verd de Pallejà"
© 2022 de Rezero disposa de llicència CC BY-ND 4.0

ÍNDIX

Presentació	5
Què és el Consum Conscient?	7
Criteris	8
Productes sense envasos d'un sol ús	9
Productes reutilitzables	11
Productes de proximitat o kmØ	12
Productes ecològics	13
Productes de temporada	15
Productes de comerç just	16
Què és l'estil de Vida Residu Zero?	17
Com ho fem a casa?	19
Dieta sense residus	19
Higiene i Neteja	20
Prevenió Malbaratament Alimentari	20
Moda	21
Altres	21
Què és el Comerç Verd?	22
Comerç Verd de Pallejà	23
Reflexions sobre el teu consum	25



PRESENTACIÓ

El model de consum actual --que es basa en el fet d'usar i llençar, la comoditat, la rapidesa, el sobreenvasat i els plàstics d'un sol ús-- suposa grans impactes a nivell ambiental, econòmic i per a la nostra salut, així com una generació desmesurada de residus. L'any 2021, la generació de residus a Pallejà va ser de 573 kg per habitant; és a dir, cada habitant va generar diàriament 1,57 kg de residus. D'aquests, més del 80% són materials reciclables (matèria orgànica, envasos, cartró, vidre, roba, etc.), tot i que les dades confirmen que la recollida selectiva real està molt per sota d'aquesta xifra.

Són moltes les evidències que demostren la insostenibilitat d'aquest sistema, la més greu de les quals és la crisi climàtica en què ens trobem. Tots aquests residus generen un impacte en el medi ja sigui per les emissions relacionades amb el seu tractament o per l'abandonament en el medi natural, i aquests productes comencen a afectar la nostra pròpia salut.

Per tant, és clar que reciclar no és l'única solució al problema. Existeixen solucions i alternatives per fer front a aquesta problemàtica i tots som actors clau per impulsar el canvi necessari: les administracions, la indústria, la ciutadania, el comerç, la restauració i els serveis.

Com a persones consumidores, el nostre paper és convertir-nos en consumidors/res conscients i agents actius, reflexionar sobre les nostres necessitats reals, la procedència i impacte (ambiental, social i econòmic) dels elements que consumim, buscar alternatives de consum sense compra, i desvincular la nostra felicitat del consum, amb l'objectiu de reduir l'impacte i els residus que generem.

Pel mateix motiu, l'Ajuntament de Pallejà fa temps que treballa de forma decidida cap a la prevenció en la generació de residus, i, en els darrers anys, s'han impulsat diferents projectes per normalitzar el consum responsable entre la ciutadania. Una de les actuacions claus d'aquest camí ha estat la redacció del Pla local de prevenció de residus, aprovat l'any 2022, que marca el camí a seguir els pròxims anys per reduir els residus municipals i planteja mesures concretes per dur a terme.

En aquesta línia, i amb l'objectiu de visibilitzar el comerç local que treballa en la línia del consum sostenible, s'han identificat i certificat com a Comerç Verd, per part de Rezero, 14 comerços que ofereixen productes de proximitat, de comerç just o de producció ecològica, que faciliten la reducció de residus oferint productes a granel, en envasos reutilitzables, i promovent l'ús d'envasos retornables. Per tal que siguin fàcils d'identificar, tots els establiments certificats disposen d'un distintiu específic i també es poden consultar a través del web www.comercverd.cat.

A més, s'han repartit envasos reutilitzables per fer la compra en el comerç local, i s'ha treballat amb estudiants de l'institut de Pallejà sobre l'estil de vida Residu Zero, el consum conscient i la menstruació sostenible i sense tòxics.

En aquesta guia hi trobareu informació sobre els passos a seguir per avançar cap al Residu Zero i fer el vostre consum més sostenible, més responsable i més conscient.

Us convidem a descobrir-hi les alternatives que us permetran reduir el vostre impacte ambiental.

Comencem!



COMERC
VERD

On vas
sense cabàs?


QUÈ ÉS EL CONSUM CONSCIENT

El consum conscient és un estil de vida en què es reflexiona i es pren consciència dels impactes socials, ambientals i per a la salut que té la nostra opció de consum tant de productes com de serveis.

Com fer un consum conscient?

- **Consumir menys.** Analitzar quines són realment les nostres necessitats i satisfer-les gastant només els recursos estrictament necessaris. Ens hi pot ajudar aprofitar el que ja tenim, mantenir en bon estat els nostres objectes i reparar aquells que s'espantin.
- **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, cal prioritzar béns reutilitzats i reutilitzables, afavorir iniciatives de comerç just o empreses d'inserció social, consumir en el comerç local i escollir els productes amb un menor impacte ambiental i per a la nostra salut. En consumir a bars i restaurants locals, cal prioritzar els productes de temporada i de proximitat.

CRITERIS



A hand holding a rectangular block of soap with a blue-to-purple gradient. The background shows shelves with various products, including a sign that says "PALLEJÀ" and another that says "AIDE VERBA".

A Pallejà trobem comerços on podem consumir i comprar seguint els criteris del consum conscient que s'exposen al llarg d'aquesta guia.

PRODUCTES SENSE ENVASOS D'UN SOL ÚS

Una part molt important dels residus generats a diari són els envasos d'un sol ús dels productes de consum habitual com menjar, sabons, detergents, begudes, etc.

Reutilització d'envasos

Cal prioritzar els productes a granel i amb el mínim d'envàs, rebutjant les safates i embolcalls innecessaris, i apostar pels comerços que ens permeten usar els nostres envasos reutilitzables. D'aquesta manera, a més de reduir l'impacte dels envasos sobre el medi ambient, ajustem les quantitats a les nostres necessitats, i també reduïm l'exposició dels aliments als embolcalls de plàstic, minimitzant-ne així els efectes sobre la nostra salut.



Podem utilitzar els nostres propis envasos per a productes d'alimentació a granel, reutilitzant carmanyoles, bosses de malla, pots de vidre, etc. I, fins i tot, podem comprar líquids com begudes o productes de neteja amb envasos reutilitzables. I quan comprem menjar per emportar a bars o restaurants també podem utilitzar carmanyoles i altres envasos reutilitzables per evitar els envasos d'un sol ús.



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.

Per tant, a Pallejà, podem fer la compra amb els nostres propis envasos, i en els restaurants també... No dubtem a utilitzar-los.

Retorn d'envasos

Per altra banda, hi ha productes que es poden comprar en envasos retornables. En aquest cas, acostumen a ser envasos de vidre, sobretot per a begudes, pels quals es deixa un dipòsit que es recupera quan es torna l'envàs buit a la botiga. Optem per aquests productes si estan al nostre abast.



En els comerços de Pallejà podem trobar gran varietat de productes a granel; des de fruita i verdura, carn i peix, fruita seca o llegum, i begudes, sabons i detergents i fins i tot productes de merceria.

PRODUCTES REUTILITZABLES

Hi ha una gran part dels residus generats en el nostre dia a dia que es podrien evitar fàcilment si en comptes de productes d'un sol ús n'utilitzéssim l'alternativa reutilitzable (mocadors i tovallons de roba, gots i vaixel·la reutilitzables, bolquers de tela, copa menstrual, cantimplores...). Podem prioritzar la compra d'aquests tipus de productes, cada cop més presents en el comerç local, per reduir els nostres residus diaris.

A més, hi ha d'altres opcions com consumir productes que s'han generat a partir de materials reutilitzats, o comprar en botigues de segona mà. D'aquesta manera, a part de la reducció de residus, també evitem l'impacte de la producció de nous béns.





PRODUCTES DE PROXIMITAT O KMØ

El transport a gran escala comporta grans impactes sobre el medi ambient per mitjà de les emissions de gasos d'efecte hivernacle que es generen durant el transport. A més a més, aquest tipus de transport demana un major ús d'envasos i embalatges, i s'incrementa així la generació de residus.

Amb els productes de proximitat, aquests impactes ambientals es veuen reduïts de forma considerable i aporten beneficis directes i immediats tant a productors i productores com a la ciutadania que els consumeix.

Des d'un punt de vista econòmic, els productes de proximitat també permeten un estalvi en els costos de producció, limitant l'ús d'energia necessària.

A Pallejà podem trobar molts productes de proximitat en els comerços locals, ja siguin productes d'alimentació, roba, complements, plantes, etc.



PRODUCTES ECOLÒGICS

A Pallejà podem trobar alguns productes ecològics d'alimentació, vins o roba a diferents establiments.

Les certificacions ecològiques es concedeixen als productes que assegurin un baix impacte ambiental en tot el seu cicle de vida.

En el cas dels aliments, la producció agroalimentària ecològica està regulada per una normativa de la Unió Europea, que estableix que no s'utilitzen adobs o pesticides de síntesi química ni organismes modificats genèticament en la producció agrària, i que en les produccions ramaderes els animals són criats sense antibiòtics ni hormones de creixement, i la seva alimentació es basa en productes d'agricultura ecològica.

El certificat ecològic en altres productes, com els productes de neteja o el material d'oficina, garanteix que, entre d'altres criteris, en el seu procés de fabricació s'ha reduït la contaminació, s'ha limitat l'ús de substàncies nocives per al medi ambient i s'ha consumit menys energia. La cosmètica certificada ecològica s'elabora principalment amb ingredients procedents de l'agricultura ecològica i no conté ingredients químics que puguin afectar la salut o el medi ambient.



PRODUCTES DE TEMPORADA

La globalització, la incorporació de tecnologies al camp i la millora en el transport, han fet que en les últimes dècades ens hàgim acostumat a menjar tot tipus de productes durant tot l'any.

La demanda de productes fora de temporada fa que tant comerços com restaurants comprin productes d'altres països, i que productors de la zona hagin d'utilitzar més recursos per cultivar-los fora de temps. Per tant, és important prioritzar el consum dels productes d'alimentació frescos de temporada.

A més dels estalvis de costos i impactes ambientals derivats, el consum de productes de temporada i de proximitat permet reduir el malbaratament alimentari generat tant per comerços com per restaurants, però sobretot per distribuïdores i productors.



PRODUCTES DE COMERÇ JUST



El comerç just és un sistema comercial alternatiu i solidari que té com a objectiu erradicar les desigualtats en el comerç internacional. Contribueix al desenvolupament sostenible garantint millors condicions i drets per a les poblacions productores, especialment en els països del Sud.

El comerç just es basa en els següents criteris, entre altres:

- 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 de desenvolupament solidari en benefici de la comunitat.
- Ser respectuosos amb el medi ambient.
- No privilegiar els cultius d'exportació en perjudici dels cultius de consum local necessaris per a la població.
- Tenir estructures democràtiques.

En el mercat podem trobar productes d'alimentació i artesanía amb el segell de comerç just. Aquest segell garanteix que ha estat produït sota les normes de comerç just internacionals, amb controls periòdics per part d'organitzacions independents.



QUÈ ÉS EL RESIDU ZERO

Residu Zero és un objectiu pragmàtic i visionari que guia les persones a imitar els cicles de la natura, on tots els residus són recursos, i a avançar cap a un nou model de societat. Podem acostar-nos a l'objectiu Residu Zero a partir d'un estil de vida que posa consciència sobre els nostres actes de consum i la gestió dels residus a casa nostra, amb repercussions positives directes sobre la nostra salut i la del medi ambient i, fins i tot, per a la nostra butxaca.



Residu Zero vol dir produir menys residus, en volum i toxicitat, i, per tant, generar menys impacte ambiental

Evitar els embalatges i els productes d'usar i llençar, evitar els productes d'higiene i neteja amb components no naturals, reduir el malbaratament alimentari i participar en les recollides selectives es tradueix en la reducció d'impactes relacionats amb la generació de residus, la seva toxicitat i l'esgotament dels recursos naturals.

El Residu Zero és saludable

Un consum conscient està sovint associat a productes naturals, sense químics, de proximitat i sense envasos, minimitzant els efectes nocius dels plàstics d'un sol ús a la nostra salut i disminuint la càrrega tòxica dels nostres residus.

El Residu Zero crea comunitat

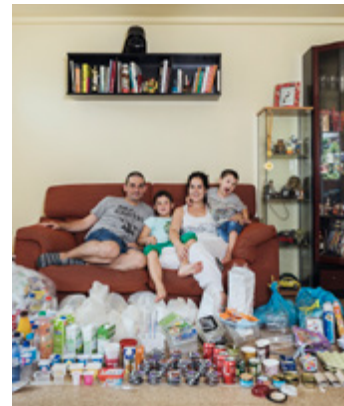
Tant el consum conscient com l'estil de vida Residu Zero creen comunitat. Per mitjà de les xarxes d'intercanvi i de segona mà, dels establiments de reparació, de les botigues a granel, dels comerços i mercats de proximitat, del compostatge comunitari, de l'emprenedoria social, dels restaurants i bars locals, etc., es teixeixen relacions, complicitats i debats conscients.



COM HO FEM 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

- Localitzar els comerços que satisfan les necessitats, on es pot comprar producte de proximitat, ecològic i sense envasos d'un sol ús. Prioritzar el Comerç Verd local.
- Reduir al màxim els envasos i embolcalls d'un sol ús, sobretot els de plàstic i els no reciclables, comprant el producte fresc i sec a granel amb envasos reutilitzables.
- Si cal comprar envasat, s'ha de prioritzar envasos retornables o reutilitzables, formats grans, de vidre o cartró, i sense barreja de materials.
- Consumir aigua de l'aixeta o filtrada, i eliminar les ampolles de plàstic.
- 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

- Elaborar productes de neteja i higiene a casa amb matèries primeres naturals.
- Comprar els productes d'higiene i neteja a granel i en envasos reutilitzables (tant sòlids, en pols com líquids), i optar pels més naturals i de baixa toxicitat.
- Eliminar els elements d'un sol ús com tovallolletes, bastonets per a les orelles, tovallons de paper, fregalls d'alumini, entre d'altres, i apostar per alternatives reutilitzables o sense envasos com tovallolletes de tela, desodorant en pastilla, pasta de dents a granel o sòlida, discos desmaquilladors de tela, maquinetes d'afaitar duradores, draps de roba, fregalls de fibres vegetals, entre d'altres.
- Apostar per una menstruació sostenible sense tòxics ni residus, optant per alternatives reutilitzables com la copa menstrual, les calces mensuals, les compreses de roba, etc.

Prevenició del Malbaratament Alimentari

- Organitzar la compra i fer una llista de les necessitats, tenint en compte el que hi ha a casa.
- Prevenir el malbaratament alimentari, comprant només el necessari sense caure en ofertes, i fixar-se en la data de caducitat o consum preferent.
- Un cop a casa, ordenar la compra de manera que el més antic estigui al davant, seguir els consells de conservació dels aliments, congelar els productes abans que es facin malbé, fer un bon càlcul de les quantitats, i, si sobren aliments, fer receptes d'aprofitament o congelar-les.
- Als restaurants, demanar segons la gana i endur-se les sobralles per aprofitar-les per a un altre àpat.





Moda

- Reduir el consum de roba, arreglant o modificant les peces per allargar-ne la vida útil.
- Comprar de segona mà i participar en mercats d'intercanvi locals, o dinamitzar-ne entre coneguts.
- Llogar roba d'ús diari o per a esdeveniments especials.
- Comprar roba de qualitat, sense temporada i amb criteris de sostenibilitat (fabricació local, matèries primeres de baix impacte ambiental, fibres 100% naturals, tints naturals, d'un sol material, de comerç just o valors socials, etc.).

Altres

- Regalar experiències i evitar els regals materials, i, si no, comprar-los amb criteris de consum conscient. Si cal embolicar, cal utilitzar teles reutilitzables o altres materials reutilitzats o reutilitzables.
- A les festes, evitar al màxim els elements d'un sol ús i utilitzar vaixelles, gots, tovallons i estovalles reutilitzables, fer el menjar a casa, fer decoracions amb materials reutilitzables o reutilitzats.
- A l'estiu, optar per cremes solar sense tòxics i en envasos reciclables (evitar al màxim l'oxibenzona, i optar per proteccions amb filtres físics minerals i vegetals, que no siguin en nanopartícules). Fer pícnic casolans o de take away amb envasos i vaixel·la reutilitzables, i respectar els espais naturals, no deixar res enrere, sobretot a la platja, i, si cal, fer ús de cendrers portàtils.
- Fes un consum responsable d'energia, prioritza fonts d'energia 100% renovables i comercialitzadores de l'Economia Social i Solidària.

Pots trobar més consells a www.objectiurezero.cat.

QUÈ ÉS EL COMERÇ VERD

Rezero porta més de 15 anys potenciant el Comerç Verd, aquell comerç de proximitat que permet a clientes i clients consumir de forma respectuosa amb el medi ambient, oferint productes sense envasos d'un sol ús a granel, de proximitat, de comerç just, amb certificació ecològica, en envasos retornables o reutilitzables, o que faciliten l'estalvi energètic, d'aigua o de residus.

Aquests comerços es poden identificar per l'adhesiu a la porta o consultant el mapa de la web www.comercverd.cat.



14 comerços de Pallejà han rebut la certificació de Comerç Verd. Els coneixes?



COMERÇ VERD

A PALLEJÀ



ALIMENTACIÓ

FRUTAS MIGUEL I ANA Joan Molins Parera, 39 (Mercat)

PEIXATERIA MONICA Y MARIO Joan Molins Parera, 39 (Mercat)

CUINA DE CASA MASSANA Joan Molins Parera, 39 (Mercat)

MERCAT FRESH Av. Generalitat, 20



FORN DE PA

L'OBRADOR DE PALLEJÀ Mare de Déu de Loreto, 4

AL TEU GUST Av. Prat de la Riba, 33

FORN ROSELL Carrer del Riu, 3

TÈXTIL I MERCERIES

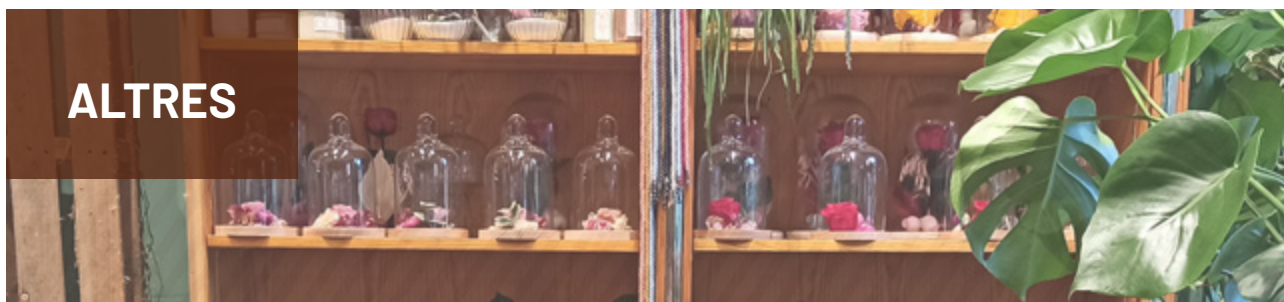


CA LA MONTSE Av. Prat de la Riba, 87

MENUDINES Joan Molins Parera, 39 (Mercat)

CARI CREA Joan Molins Parera, 39 (Mercat)

ALTRES



PORT NATURA Joan Molins Parera, 74

FLORISTERIA NOE Pau Claris, 25

**LES COSES BONES
DE COVALERO** Francesc Macià, 2

VINALIUM Av. Onze de Setembre, 6



REFLEXIONS SOBRE EL TEU CONSUM

Us proposem que comenceu el vostre camí cap al Residu Zero fent una petita reflexió sobre el vostre consum actual. Identifiqueu quins són els punts de millora i celebren allò que ja esteu fent d'una manera sostenible. Comencem!

1. Us heu preguntat mai la quantitat de residus que genereu en un dia o un any?

si no

2. Procureu disminuir el vostre consum i la quantitat de residus que produïu?

si no

3. Abans de consumir o comprar un producte, penseu quins criteris ha de complir perquè satisfaci les vostres necessitats i tingui el menor impacte ambiental?

si no

4. Doneu prioritats als productes a granel amb el mínim embolcall possible?

si no

5. Doneu prioritats a la compra de productes en envasos retornables i reutilitzables?

si no

6. Heu pensat mai com afecten al medi ambient les bosses i altres embolcalls dels productes que compreu?

si no

7. Sabeu que, malgrat que se separin, alguns envasos acaben en abocadors o incineradores perquè no estan dissenyats per ser reciclats?

si no

8. Porteu elements reutilitzables per fer la compra normalment?

si no

9. Prioritzeu comerços i restaurants que us ofereixin productes de proximitat, de temporada i/o amb certificació ecològica?

si no

10. Si no us podeu acabar un plat en un restaurant, demaneu d'endur-vos les sobralles?

si no

Per a més informació podeu adreçar-vos a:

Ajuntament de Pallejà

Regidoria de Medi Ambient

Telèfon 93 663 00 00

www.palleja.cat

mediambient@palleja.cat

Rezero

Rezero- Fundació Prevenció de Residus i Consum Responsable

Telèfon 93 668 61 07

www.rezero.cat

comercverd@rezero.cat

Rezero

Fundació prevenció
residus i consum



**Ajuntament
de Pallejà**