

Taller: Cuina d'aprofitament



És el final de l'àpat i tothom està satisfet i ple. Però, tot i que has intentat cuinar la quantitat correcta, queda resta de menjar a les olles. A la nevera, encara hi ha aquell iogurt obert que s'hauria d'haver menjar al dia següent i, ¿que faràs amb aquestes pastanagues que queden del dinar d'ahir?

Et sona? Aquest és l'objectiu d'aquesta acció Organitzar un taller on els participants puguin aprendre a **aprofitar el menjar que sobra** (en envasos reutilitzables) i **preparar un àpat deliciós** a partir d'aquestes restes. L'acció inclou també facilitar **consells útils** per altres tipus de restes de menjar que no es faran servir durant el taller i informació general sobre el malbaratament alimentari i com evitar-lo durant la compra, emmagatzematge i al cuinar els aliments. Al final del taller, tots els participants obtindran totes les receptes cuinades durant el taller així com una [llista d'enllaços de més receptes o llibres de cuina sencers](#) per cuinar amb restes de menjar.

Això només és un exemple d'accions de prevenció del malbaratament alimentari realitzades en un grup d'amics, col·legues, veïns, etc. Si desitgeu més informació d'aquesta o altres accions, consulteu el full informatiu "menys malbaratament alimentari" en el conjunt d'eines de comunicació per a ciutadans.

Objectius

- ▶ Consciencieu als ciutadans europeus que les accions per reduir el malbaratament alimentari es poden dur a terme diàriament
- ▶ Consciencieu als participants sobre els hàbits correctes per a la prevenció del malbaratament alimentari
- ▶ Consciencieu als participants sobre les senzilles i delicioses opcions de com aprofitar les restes de menjar

Què necessiteu

- ▶ Una **ubicació**: Una cuina prou gran com per permetre que 10-20 persones cuinin junts
- ▶ **Material informatiu**: Anunciar el vostre taller de "cuinar amb menjar sobrant" penjant cartells informatius sobre els punts estratègics o a través d'altres mitjans de comunicació.
- ▶ **Receptes**: Aconseguiu receptes per cuinar amb restes de menjar. Podeu fer servir [aquesta llista de receptes de llibres de cuina](#) com a font d'inspiració i per la seva divulgació.
- ▶ Les **eines adequades**: Assegureu-vos que teniu totes les eines disponibles que calen per cuinar les receptes escollides.

Prepareu l'acció

Abans de la EWWR (com a mínim amb un mes d'antelació)

- ▶ Decidiu quin és el vostre públic objectiu: A qui voleu fer arribar aquest taller de cuina?
- ▶ Decidiu quin és el vostre públic objectiu: decidiu el lloc de la vostra acció i el lloc dels anuncis
- ▶ Prepareu un cartell per anunciar el vostre taller de cuina
- ▶ Contacteu amb grups de societat civil i intenteu que s'impliquin en les vostres accions o per anunciar-lo
- ▶ Obtingueu material informatiu de la pàgina Web d'EWWR informant sobre la cuina d'aprofitament: [receptes](#) i



Dia Temàtic de la Prevenció 2014 | Prou malbaratament alimentari

com evitar tenir masses restes de menjar modificar els hàbits de [compra](#), [emmagatzematge](#) i [cuina](#), així com [informació general sobre el malbaratament alimentari](#)

- ▶ Convideu al vostre esdeveniment a la gent perquè hi participin

Pre-EWWR (amb una o dues setmanes d'antelació)

- ▶ Milloreu la publicitat del vostre esdeveniment, torneu a recordar a la gent que participi en l'esdeveniment
- ▶ Recordeu als participants (o a alguns d'ells) que portin les seves restes de menjar en envasos reutilitzables. Incloeu informació sobre quins tipus de restes de menjar poden portar, per tal d'assegurar que podeu fer-los servir per a les receptes que heu escollit
- ▶ Imprimiu material informatiu per distribuir-lo durant l'acció

Implementació de l'acció = dia de l'acció!

- ▶ Realitzeu el vostre taller sobre cuina d'aprofitament
- ▶ Aproveiteu l'esdeveniment per informar sobre la problemàtica del malbaratament alimentari i aconselleu als participants sobre com reduir-ho a la vida diària, repartiu material informatiu
- ▶ Feu fotos i graveu vídeos
- ▶ Realitzeu una auditoria del malbaratament alimentari ([food waste calculator de EWWR](#)) per avaluar la quantitat de restes de menjar que s'han fet servir durant els àpats. Això equival a la quantitat de residus que s'han evitat.

Avaluació i comentaris

Després de la EWWR

- ▶ Transmeteu els comentaris al vostre Coordinador nombre de participants, quantitat de residus evitats, etc.
- ▶ Envieu fotos i vídeos de l'acció al vostre Coordinador

Més informació

- ▶ Material d'informació
 - Food waste and its impact: [Do you dare to be aware?](#)
 - Tips to reduce food waste:
 - [Shopping & Planning](#)
 - [Storing](#)
 - [Cooking & Eating](#)
 - [Use-by / best-before dates](#)
- ▶ Exemples d'accions
 - Waste Watchers Challenge - Community Cookery Road Show (UK): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Scotland-UK.pdf
 - Taller de Recetas con Sobras (ES): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Navarra.pdf
 - Watch your Waste (UK): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Manchester-UK.pdf
 - Launch of food waste reduction booklet and seminars as part of Pre-Waste project national event (MT): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Malta.pdf
 - Cucinare con gli avanzi (Cooking with leftovers) (IT): http://www.ewwr.eu/docs/case_studies/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Italy.pdf



With the financial support
of the European Commission





Dia Temàtic de la Prevenció 2014 | Prou malbaratament alimentari

- Waste Prevention – Love Food Hate Waste and Reuse (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Business_Scotland-UK.pdf
- Dinnertime (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/case%20studies%202012/EWWR_2012_Case%20Studies_Others_Oxfordshire.pdf
- “Waste, Creative Reuse Festival” (ES):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Others_Basque%20country.pdf
- El recetario de llars verdes (Green home recipe book) (ES):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR%202010_Case%20Study_Admin_Valencia.pdf

- ▶ Web dels coordinadors de la EWWR/contacte: www.ewwr.eu/list-organisers
- ▶ Setmana Europea de la Prevenció de Residus: www.ewwr.eu contact@ewwr.eu
- ▶ Enllaços interessants
 - European Commission: [Stop Food Waste](#)
 - [European Environment Agency](#) (EEA)
 - [European Environmental Bureau](#) (EEB)
 - [Food and Agriculture Organization](#) (FAO)
 - [Love Food Hate Waste](#)
 - Love Food Hate Waste: [Food waste recycling - What to do with the food you can't eat?](#)
 - OECD [Food Chain Network](#)
 - [SAVE FOOD initiative](#)
 - [Slow Food Movement](#)
 - [Think.Eat.Save.](#)
- ▶ Receptes: Cuina d'aprofitament
 - Allrecipes.com: [Everyday Leftovers](#)
 - BBC GoodFood: [Leftover recipes](#)
 - BigOven: [Use Up Leftovers](#)
 - Great British Chefs: [Leftover Recipes](#)
 - Holroyd City Council: [Love Your Leftovers](#) (free app)
 - INCPEN: [The Green Kitchen. Recipes for a better planet.](#) (pp. 17-31)
 - Love Food Hate Waste: [Healthy recipes with leftovers](#)
 - North London Waste Authority: [North London Food Lovers' Cookbook](#)
 - Nottingham County Council & LFHW: [Nottinghamshire Sustainable Cookery Book](#)
 - Safe food: [Leftover Recipes](#)
 - The Guardian: [15 recipe ideas for leftover pasta](#)
 - Zero Waste Europe: [27 Blogs Sharing Creative Ways to Reuse Your Leftovers](#)



With the financial support
of the European Commission

