



abecé i glossari de l'alimentació sostenible

Agroecologia Biodiversitat Local Dieta mediterrània
Agricultura convencional Cultura alimentària Emissions
Varietats locals Sostenibilitat Paisatge agrari
Producció pròpia / de pagès Economia local Globalització
Agricultura ecològica Malbaratament alimentari Ecologia
Temporada Circuit curt de comercialització (CCC) Comerç just

abecé i glossari de l'alimentació sostenible

Autoria:

L'Aresta Cooperativa Agroecològica
Major 3, 43420 Santa Coloma de Queralt, Spain

Agència de Salut Pública de Barcelona
Pl Lesseps 1, 08023 Barcelona, Spain

Ajuntament de Barcelona
Pl Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, Spain

© 2025 Agència de Salut Pública de Barcelona.

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona, 25 de setembre
de 2025

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons
Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



L'ABECÉ DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE¹

En l'actualitat, al planeta Terra es produeix una quantitat d'aliments capaç de satisfer les necessitats de totes les persones que l'habiten. No obstant això, una de cada nou persones està subalimentada. Es fa evident que la crisi agroalimentària no és causada per la falta d'aliments, sinó per les condicions desiguals d'accés a l'alimentació i per una distribució injusta de la producció, controlada per grans corporacions a la recerca del màxim benefici, el creixement i l'acumulació, amb un gran cost social i ambiental.

El sistema agroalimentari s'ha bastit fonamentalment sobre la privatització de la terra i les retallades constants del dret d'accedir-hi: des dels tancaments de les terres comunals de l'Anglaterra de finals del segle XVIII fins a les polítiques neoliberals depredadores imposades pel Fons Monetari Internacional i el Banc Mundial, que obliguen els territoris del sud a canviar les formes de produir pel seu "bon desenvolupament econòmic". D'aquesta manera, els recursos locals passen a enriquir les grans cadenes alimentàries globals i deixen aquests territoris cada vegada més empobrits i desproveïts de la capacitat d'autosuficiència alimentària que tenien.

Les polítiques neoliberals i el corporativisme alimentari globalitzat afavoreixen l'exportació i l'enriquiment d'uns quants en detriment de l'alimentació dels pobles, cosa que fa créixer la dependència del producte importat i deixa pel camí la pagesia i les pràctiques i els coneixements agraris tradicionals.

La revolució verda va introduir als anys seixanta la utilització de l'agroquímica i els combustibles fòssils. Va

aconseguir que desapareguessin formes agrícoles tradicionals, va fer dependre la pagesia d'insums que estan fora del seu control i va desarticular les bases socials i culturals de l'agricultura familiar i les comunitats rurals. Poques corporacions tenen un gran poder, des del control de les llavors fins al producte que apareix a les prestatgeries dels supermercats, amb una gran petjada social i ambiental.

D'ençà de l'anomenada revolució verda promoguda des dels anys quaranta a tot el món, els sistemes alimentaris han patit una sèrie de canvis que han transformat dràsticament la producció, la distribució i el consum d'aliments. Aquesta sacsejada a la forma d'entendre l'agricultura es va caracteritzar per la forta industrialització i una dependència creixent d'agroquímics, combustibles fòssils i altres insums com les llavors "millorades".

Al llarg d'aquest procés, la diversitat de cultius s'ha anat substituint per monocultius amb un alt grau de mecanització i una intensificació del treball a les finques. També s'ha produït una pèrdua de la diversitat alimentària i, avui dia, la nostra alimentació es concentra en unes poques varietats d'espècies vegetals i animals (FAO, 2019).

La mecanització intensa, juntament amb els baixos preus del producte agrari, ha contribuït, entre altres factors, a un descens de la població que es dedica exclusivament a aquest sector. Les dades a Catalunya ens mostren com s'ha produït una dràstica baixada del nombre de pagesos i pageses i una disminució en el

¹ La introducció d'aquest apartat està extreta de dos textos escrits per membres de L'Aresta, SCCL: 1) Saez, Aurora; Roca, Carla, i Homs Pati (2020). "ODS 2. Posar fi a la fam, assolir la seguretat alimentària i la millora de la nutrició i promoure l'agricultura sostenible". A: *Manual dels ODS. Guia d'entitats de cooperació i medi ambient del sud de Catalunya*. Es pot descarregar el manual complet a <http://llibres.urv.cat/index.php/purv/catalog/view/445/463/1041-2>; i 2) Batalla, Laia; Corro, Anna; Hierro, Alba; Homs, Pati; Ravera, Federica; Rivera, Marta, i Sastre, Annaïs (2020). *Xarxes alimentàries locals en temps de COVID-19*. Es pot descarregar l'informe complet a https://aresta.coop/wp-content/uploads/2020/07/Xarxes-aliment%C3%A0ries-locales-COVID19_DEF.pdf



nombre de les explotacions més petites. Actualment, només l'1,4 % de la població activa treballa en el sector primari a Catalunya, mentre que a inicis del segle XX la pagesia en representava pràcticament la meitat (Pomar et al., 2018). En la distribució per franges d'edat observem un greu problema de relleu generacional al camp: el 2017 només el 3 % de la pagesia tenia menys de 24 anys, mentre que el 23 % tenia més de 55 anys (Pomar et al., 2018). De manera paral·lela a aquest descens en el nombre de pagesos, el nombre d'explotacions també ha disminuït. A Catalunya, el 60 % de les finques van desaparèixer entre el 1962 i el 1999 (Badal et al., 2011). Entre el 1999 i el 2009, s'estima que cada setmana desapareixien una mitjana de dotze explotacions agràries. A més, les finques que romanen cada cop són més grans. El 2009, el 47 % de les finques acaparaven el 92 % de la superfície agrària útil al territori (Pomar et al., 2018).

Aquest model productiu està lligat a un model de distribució d'aliments globalitzats controlat per només unes quantes transnacionals. Aquestes empreses són les que acaben decidint què consumim, el preu dels aliments, l'origen i com es preparen (Montagut i Vivas, 2009). Les grans centrals de compres venen els productes a les persones consumidores a través de grans supermercats i hipermercats. A Catalunya, del 1995 al 2004 aquest tipus d'establiments va créixer un 211 % mentre que el petit comerç no ha deixat de disminuir (Vivas i Montagut, 2007).

A més, aquest model agroalimentari és responsable d'entre un 21 % i un 37 % de les emissions de gasos d'efecte hivernacle, d'intensos processos de desforestació, de la degradació dels sòls per ús de maquinària i d'emissions elevades d'òxid nitrós en macrogranges porcines (IPCC, 2019).

Així doncs, aquest context agroindustrial posa en perill el dret a una alimentació sana i saludable, respectuosa amb l'ambient i les persones i que asseguri la vida digna de la pagesia.

No obstant això, al nostre territori també trobem diversos models d'abastiment alimentari que tracen camins per assegurar un preu just per a la pagesia i les persones consumidores i que es basen en la justícia social, la cooperació i la solidaritat entre els diferents agents. Aquestes vies d'aprovisionament són diverses, però moltes d'elles es caracteritzen pel desenvolupament de circuits curts de comercialització (CCC), l'aprovisionament de productes ecològics i locals i el manteniment de relacions de confiança i transparència entre les persones productores i consumidores.

Aquestes xarxes alimentàries sovint estan vinculades a l'agroecologia, una manera d'entendre i practicar l'agricultura ecològica que, més enllà de substituir pràctiques productives respectuoses amb el medi ambient, també té en compte les dimensions socioeconòmiques, polítiques i culturals dels sistemes alimentaris (Sevilla, 2006). Són projectes que comparteixen l'horitzó de la sobirania alimentària dels pobles i que sovint estan vinculats poc o molt a l'economia social i solidària (ESS) que posa la vida (i no el capital) en el centre de les activitats socioeconòmiques.

Les activitats pedagògiques d'aquest programa educatiu introdueixen aquesta mirada de sostenibilitat dels sistemes alimentaris en les diferents etapes. En aquest sentit, al llarg dels cicles educatius es van introduint alguns dels conceptes clau següents que recollim en el quadre a continuació.

GLOSSARI DE CONCEPTES CLAU DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

Agricultura convencional

És un sistema de gestió agrària que es basa en un consum elevat d'insums externs a l'agroecosistema, com ara l'energia fòssil (petroli), els adobs químics sintètics i els pesticides. Generalment no té en compte el medi ambient, els cicles naturals dels cultius ni l'ús racional i sostenible dels recursos naturals. A més, sovint aposta per la intensificació de la producció agrària amb l'objectiu d'obtenir grans quantitats de producte que assegurin un benefici econòmic més gran, sense tenir en compte les externalitats i els impactes que se'n deriven.

Agricultura ecològica

És un sistema de gestió agrària que busca obtenir aliments de màxima qualitat, respectant el medi ambient i preservant la fertilitat de la terra, mitjançant la utilització òptima dels recursos naturals i evitant l'ús de pesticides i fertilitzants químics de síntesi. En els darrers deu anys, la superfície de cultiu ecològic certificada a Catalunya s'ha més que triplicat, fins a sobrepassar les 230.000 hectàrees.

Agroecologia

L'agroecologia és considerada al mateix temps una pràctica agronòmica (dimensió ecològica-productiva), un moviment social (dimensió sociopolítica) i una disciplina científica (dimensió socioeconòmica i cultural). Tenint en compte aquest triple abast, tal com l'entendem ara, l'agroecologia "es proposa com la praxi d'un desenvolupament endogen sobre la base d'una economia 'pagesa' integrada en el seu ecosistema i

duta a terme en el si de comunitats organitzades en un moviment social coordinat amb altres moviments socials rurals i urbans". Té, doncs, un gran potencial per activar i sostenir processos de transformació social a diferents escales.

Biodiversitat

És el conjunt de formes en què s'organitza la vida, incloent-hi totes les espècies que coexisteixen al planeta (inclòs l'ésser humà), altres animals, plantes, microorganismes, espais i ecosistemes que en formen part, així com la genètica que diferencia unes espècies de les altres. Així doncs, inclou tota una diversitat de gens, espècies i espais.

Circuit curt de comercialització (CCC)

La persona que comercialitza té un vincle directe amb la persona productora. La disminució de persones o ens intermediaris reforça l'apropament dels productors als consumidors, fet que estalvia costos econòmics i ambientals. Pel que fa a l'abastiment alimentari de proximitat a Catalunya, el circuit curt es caracteritza per l'existència de només un intermediari.

La Generalitat de Catalunya ha creat el segell de venda de proximitat, que diferencia entre dues modalitats de venda: circuit curt i venda directa. A continuació, trobem la definició de circuit curt:

http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/segells-qualitat-diferenciada/venda-proximitat/dar_modalitats_venda/dar_circuit_curt/

2 Aquesta definició està extreta de l'informe "Eines i estratègies d'articulació de les xarxes agroecològiques", elaborat per l'Aresta Cooperativa a l'octubre del 2020. Es pot descarregar al següent enllaç: https://aresta.coop/wp-content/uploads/2021/01/Informe_CC_final_corregit.pdf

Comerç just

El comerç just proposa la transformació de les relacions comercials per tal que siguin justes per a totes les parts. Es basa en valors de caràcter ètic i mediambiental enfront dels criteris exclusivament econòmics del comerç convencional.

Cultura alimentària

La cultura alimentària fa referència a tots els trets característics que tenen els pobles pel que fa a la dieta que els és pròpia, i està estretament relacionada amb la cultura agrària del lloc, és a dir, amb la manera com les persones treballen la terra i gestionen els recursos naturals per obtenir aliments. Per preservar aquesta cultura agroalimentària, i tot el coneixement que hi té associat, cal garantir l'accés de les persones a la terra i a una alimentació sana i sostenible.

Dieta mediterrània

La dieta mediterrània és la dieta que ens és pròpia i que compartim amb la resta de països banyats per la mar Mediterrània. Aquesta dieta és un exemple molt clar de dieta sana, rica i equilibrada, basada sobretot en el consum de llegums, cereals, fruita, verdura, peix i oli d'oliva.

Ecologia

Ciència que estudia la relació dels éssers vius amb el medi que habiten. Estudia com la seva interacció afecta les característiques del medi i com es transformen les comunitats biològiques. Aquesta disciplina ha inspirat camps d'estudi i enfocaments en el camp de les ciències socials, com ara l'ecologia política i l'economia ecològica.

Economia local

Fa referència als sistemes d'intercanvi i creació de riquesa basats en productes o serveis de la mateixa localitat, comarca o regió. En l'àmbit específic de l'alimentació, engloba la producció, l'elaboració, la distribució, la comercialització i el consum. L'economia local enforteix la comunitat local al mateix temps que perviu gràcies a ella.

Emissions

Són contaminants provinents de diferents fonts i de diferents tipologies que van a parar al medi natural, i que produeixen un impacte negatiu en l'atmosfera,

l'aigua o la terra i alteren la salut dels ecosistemes i les espècies que hi habiten. En relació amb l'alimentació, i sobretot a la ciutat, ens referim generalment a les emissions de CO2 relacionades amb la gestió mitjançant maquinària pesant o amb el transport dels aliments per diversos mitjans (aeris, terrestres...).

Globalització

Es tracta d'un procés d'increment de la comunicació i la interdependència entre diverses regions i països del món, en l'àmbit econòmic, tecnològic, polític, social i cultural. La unió dels mercats i la liberalització del comerç internacional potencia les desigualtats entre països i té conseqüències profundes en el seu desenvolupament sobirà.

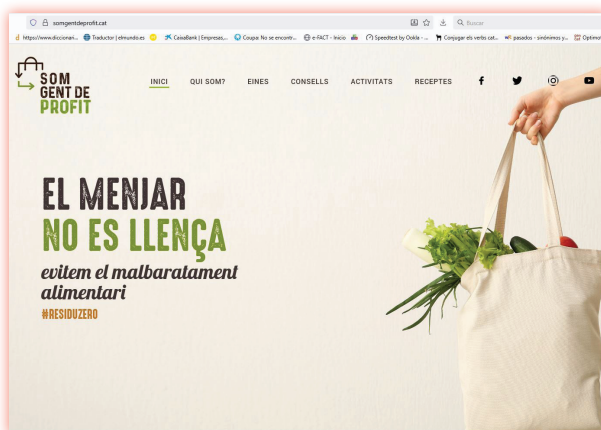
Local

Considerem com a productes locals els que tenen l'origen al municipi, la comarca o la regió. En l'àmbit alimentari, considerem que els productes catalans són locals. Destaquem els productes frescos, de temporada i saludables. Generen baixes emissions a causa del transport perquè generalment es comercialitzen i es consumeixen no massa lluny del lloc on es produeixen.

Malbaratament alimentari

El malbaratament alimentari es produeix quan es rebutgen aliments que són segurs i nutritius per a les persones, i es destinen a altres usos diferents de l'alimentació humana o animal.

L'Agència de Residus de Catalunya ha creat la campanya "Som gent de profit" contra el malbaratament alimentari. Es poden trobar recursos, activitats i receptes a <https://somentdeprofit.cat/>





Paisatge agrari

És el resultat de la interacció de les activitats agrícoles i ramaderes amb l'entorn natural. Al conjunt, hi podem trobar parcel·les amb cultius, edificacions (cases, cabanes...), estructures d'arquitectura popular (marges, carrerades...) o arquitectura hidràulica (sèquies, molins...).

Producció pròpia / de pagès

El producte arriba directament de la mà de qui l'ha produït, criat, caçat o pescat. En el cas dels mercats, per exemple, la persona que regenta la parada de fruita i verdura és el pagès o la pagesa que les ha cultivat.

La Generalitat de Catalunya ha creat el segell de venda de proximitat, que diferencia entre dues modalitats de venda: circuit curt i venda directa. El que en aquests materials anomenem producció pròpia o de pagès es denomina en aquest segell venda directa, però en el marc del segell hi ha alguns limitants o especificitats per a productes com la carn o el peix. Aquí en trobem la definició:

https://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/segells-qualitat-diferenciada/venda-proximitat/dar-modalitats_venda/dar_directa/



Sostenibilitat

És un concepte molt ampli i complex que es pot aplicar als àmbits econòmic, social i ambiental i que representa la capacitat d'un sistema o d'un model de desenvolupament que assegura les necessitats del present sense comprometre les del futur.

Temporada

Els aliments de temporada són els que es troben en el seu punt òptim en una època de l'any determinada, a causa de les condicions climatològiques i el cicle biològic. Tot i que els avenços tecnològics i la globalització ens posen a l'abast gairebé tots els productes en qualsevol moment, si volem seguir una dieta saludable i sostenible, i menjar aliments amb característiques nutricionals i organolèptiques (gust, aroma...) immillorables, hem de ser fidels al calendari. En el cas de la fruita i la verdura, o els bolets, el tenim més interioritzat que no pas en el cas del peix. En tots els casos el millor és preguntar a qui hi ha a la parada sobre la temporada dels diferents productes.

En aquesta pàgina es pot descarregar el calendari d'aliments vegetals frescos de temporada:

<https://opcions.org/consum/calendari-aliments-de-temporada/>

Varietats locals

Conjunt de poblacions d'una espècie vegetal adaptades de manera natural a les condicions ambientals d'una zona determinada associada generalment a un sistema de conreu tradicional. També es coneixen com a varietats tradicionals. En el cas de la ramaderia, parlariem de races autòctones.

Entitats com Les Refardes o Cultures Trobades, entre d'altres, fomenten la recuperació, catalogació, conservació, multiplicació i intercanvi de llavors. A més, el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya ha confeccionat un catàleg de varietats locals d'interès agrícola:

<https://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/agricultura/biodiversitat-cultivada/catalogue-varietats-locales/>

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

AB Agència
de Salut Pública