

Opcions



Guia pràctica

Les claus
per consumir
menys i millor

Panorama

El salt endavant
del consum conscient

Reportatge

L'alegria del canvi

Entrevista amb Yayo Herrero

"El model en què vivim
ha declarat la guerra a la vida"

COM CONSUMIM

Especial 15 anys d'Opcions

GUIA PRÀCTICA

LES CLAUS DEL CONSUM CONSCIENT

MONTSE PEIRON

Replantejar necessitats, satisfer-les sense consumir



1r

CONSUMIR MENYS

No malbaratar

Reparar

Mantenir en bon estat


Adquirir béns usats i reusables




Accedir a l'ús


Escollir béns de baix
impacte ambiental


Intercanviar i redistribuir


Afavorir l'economia local



**CONSUMIR
SENSE
COMPRAR**

**COMPRAR
AMB CRITERI**

Afavorir economies
orientades a les persones


Aprofitar materials de rebuig



REPLANTEJAR NECESSITATS, SATISFER-LES SENSE CONSUMIR

SEGUR QUE HO NECESSITO?

L'objectiu de l'economia que sustenta la societat de consum és que comprem com més béns i serveis millor, tant dels de nova aparició al mercat (alguns serien el que en diem justament "necessitats creades") com dels de tota la vida. En canvi, l'objectiu del consum conscient és exactament l'oposat. Per això, per aconseguir-lo, ens cal preguntar-nos, abans de consumir, **quina és exactament la necessitat que tenim i buscar maneres de satisfer-la que no impliquin consumir res**, com en els exemples següents:

- **JOGUINES:** el que necessiten els infants és adquirir aptituds, descobrir el món, expressar lliurement desitjos i sentiments, passar-s'ho bé, potenciar la imaginació i la creativitat. Ho fan jugant, en moltes ocasions sense recórrer a cap joguina comprada. De fet, certes joguines, o un excés de joguines, entorpeixen el desenvolupament de les criatures.
- **VIATGE O SORTIDA DE CAP DE SETMANA:** si el que en realitat necessitem és descans i descoberta, podem aconseguir-ho amb llibres al sofà de casa. Si necessitem desconnectar, podem apagar pantalles i sortir a córrer o fer una bona caminada.
- **REGALS:** temps, vivències, dedicatòries... poden ser pregonament apreciats.
- **ENCENDRE EL LLUM A L'ESCRITORI:** si el que ens cal és llum per treballar, la podem aconseguir posant la taula a prop de la finestra (i, si pot ser, al sud).



CONSUMIR MENYS

Amb les claus del consum conscient passa el mateix que amb les tres erres del reciclatge: hi ha un ordre jeràrquic, de la primera a la tercera. I no només perquè el nivell de degradació del planeta és gairebé crític. També perquè els estils de vida que propicia la societat de consum no ens estan duent cap a més felicitat.

RECURSOS

- ARRIZABALAGA, Alicia i WAGMAN, Daniel. *Vivir mejor con menos*. Barcelona: Aguilar, 1997.
- LODEIRO, Toni. *Consumir menos, vivir mejor*. Tafalla: Txalaparta, 2008.

- SEMPERE, Joaquim; RIECHMANN, Jorge i LINZ, Manfred. *Vivir (bien) con menos. Sobre suficiencia y sostenibilidad*. Barcelona: Icaria, 2007.
- Consume Hasta Morir: consumehastaamorir.com

- Consume Hasta Morir. *Gran superficie. Tanto brillo ciega*. Disponible a: consumehastaamorir.com, 2005. Documental sobre el paper de la publicitat en el sistema actual de sobreproducció i sobreconsum.

- **TECNOLOGIA:** quants aparells de noves tecnologies tenim al calaix sense usar? Podríem obtenir les mateixes prestacions amb algun menys i pràcticament la mateixa comoditat?

NO MALBARATAR

PUC FER-HO SENSE GASTAR RECURSOS NATURALS?

PUC SERVIR-ME ENCARA MÉS D'AQUEST OBJECTE?

Malbaratar és llençar o no donar ús a un recurs que tenim, ja sigui nosaltres o el planeta. És habitual fer rutinàriament les coses d'una manera que comporta consumir recursos de forma innecessària. **Si juguem a detectar aquests consums, sovint trobarem maneres d'evitar-los.**


- **ENERGIA:** mòbil sense wifi i en mode avió sempre que puguem; hivernar o suspendre l'ordinador les estones llargues que no l'usem; a l'hivern, amb jersei a casa, i amb bon pijama i manta o edredó al llit; jugar amb persianes i finestres contra el fred i la calor; baixar i pujar per l'escala; desendollar els aparells després de l'ús (per exemple, tancant l'interruptor de la regleta on en podem endollar uns quants); obrir l'aixeta en la posició d'aigua freda (girar a calenta només quan la necessitem); estendre la roba de seguida i ben estirada per evitar planxades; apagar el llum quan marxem d'una estança.


- **AIGUA:** tancar l'aixeta mentre ens rentem les dents;regar de bon matí o al vespre; limitar les estones de dutxa; omplir un recipient per a altres usos mentre l'aigua no surt calenta.
- **PAPER:** usar-ne les dues cares; prendre notes en trossos de papers ja utilitzats; endur-nos objectes comprats sense embolicar.
- **ENVASOS I EMBALATGES:** sortir amb la cantimplora plena (també els menuts); anar a la màquina del cafè amb un got propi; portar sempre una bossa plegada per a les compres a la bossa de mà o motxilla; a casa, guardar bosses i carmanyoles al cabàs o carretó d'anar a comprar.
- **MENJAR:** planificar els àpats dels propers dies; fer la llista de la compra havent repassat el rebost i la nevera; no comprar "3x2" si en volem menys que tres; no comprar paquets de més unitats de les que volem; aprofitar totes les restes que quedin dels àpats.


CANVIAR ELS HÀBITS TÉ MOLT PODER

La manera com estem acostumats a fer les coses quotidianes té molta més incidència de la que pot semblar: com que són gestos habituals i som molts a fer-los, aquestes petites accions es multipliquen per milions.

PER NO MALBARATAR MENJAR

 CRIC. "Trucs i idees per allargar la vida del menjar". A: opcions.org, 2016.

 CRIC. "Receptes i trucs per aprofitar les sobres del menjar". A: opcions.org, 2012.

 somgentdeprofit.cat, remenjammm.cat, nollencemnimica.wordpress.com, pontalimentari.org

MANTENIR EN BON ESTAT

PUC IMPEDIR LES CAUSES DEL DETERIORAMENT?

Qualsevol objecte es fa malbé amb el pas del temps, però que ho faci més de pressa o més a poc a poc depèn en gran manera de com el tractem.

Fem el manteniment anual de tot el que en necessita (bicicleta, cotxe, gas, calefacció...)

Tots els deterioraments són causats per mitja dotzena d'elements:



EL SOL



L'AIGUA



LA TEMPERATURA



LES TAQUES
(i la pols i la
brutícia acaben
tacant)



ELS COPS,
ELS FREGAMENTS
I LES TENSIONS



ELS INSECTES
I ELS MICROBIS

Tenint-los sempre presents, sabrem com allargar la vida de qualsevol cosa.

- **MOBILIARI:** reparar els degotejos abans que facin malbé irreversiblement (per exemple, una fusta conglomerada); abaixar les persianes o cortines (de color clar perquè no es descoloreixin); envernissar regularment les portes i finestres de fusta; no repenjar-nos a les portes; posar tapetes a les potes de taules i cadires; no arrossegar els mobles; no balancejar-nos sobre dues potes de la cadira; posar tapets a sota dels gerros en mobles de fusta o de vidre; protegir el matalàs amb un protector si hi ha risc de mullar-lo, girar-lo de tant en tant i no posar-nos-hi dempeus; fer un tractament contra els corcs, si n'apareixen o preventivament.
- **ESTRIS DE CUINA:** remenar i netejar la bateria amb estris no metàl·lics (servim-nos del remull per evitar fregalls que ratllen); eixugar bé els utensilis de ferro; evitar que quedi aigua sobre estris de fusta massa estona; no sotmetre la vaixela de ceràmica a canvis bruscos de

temperatura; manejar-la amb cura; no deixar estris sortint del foc a sobre de marbre, fòrmica o roba; si guardem les paelles apilades, posar un cartonet entre una i l'altra; no posar al rentavaixela vidre que no en sigui apte; fer servir dispositius antidegoteig a les ampolles de vi; guardar els petits electrodomèstics en armaris, o tapar-los; no desendollar-los estirant des del cable.

- **ROBA:** no deixar-la rebregada; per casa, anar amb roba d'estar per casa; usar davantal mentre cuinem; no trepitjar els baixos dels pantalons; utilitzar capsos o fundes per guardar la roba fora de temporada; posar boles d'arnes entre les peces de llana; fer una bona neteja anual de l'armari; arreglar de seguida els estrips; portar les claus en clauers que evitin estripades; no rentar-la en excés ni amb aigua molt calenta; rentar per separat la blanca i la de color; estendre-la evitant massa sol directe; treure les taques al més aviat possible; no excedir-nos amb la temperatura de la planxa.

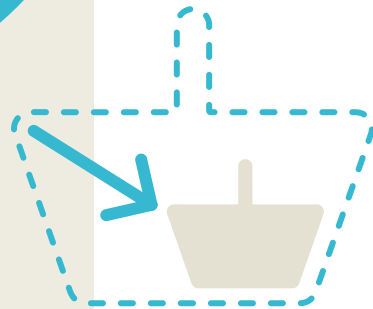
REPARAR

PUC ACONSEGUIR QUE EM FACI SERVEI UNS QUANTS ANYS MÉS?


Segons tres tallers de reparació que hem consultat, els aparells **es poden reparar més d'un 90%** de les vegades. Saber que moltes avaries poden tenir una solució senzilla ens farà arribar al taller amb una certa seguretat o confiança per dialogar amb qui ens atengui. Per trobar el taller adequat d'aparells elèctrics o electrònics, una bona opció és recórrer al servei tècnic del fabricant. I per a altres tipus d'objectes, a professionals específics, com ataconadors o rellotgers. Si un aparell ja no està en garantia, també podem provar de reparar-lo a casa. Hi ha avaries ben senzilles, i a Internet podem trobar vídeos i tutorials per resoldre'n moltes.

LA PALANCA DE LA TORRADORA


“Abaixava la palanca de la torradora i no es quedava a baix. La vaig desmuntar buscant la peça que la manté avall, però no la trobava. Al taller em van explicar que el que la manté avall és un electroimant que si està cobert de pols o engrunes no funciona. El vaig escombrar amb un pinzell, i la torradora encara em funciona.”




RECURSOS

 CRIC. “Comprar o reparar electrodomèstics?”.
A: opcions.org, 2012.


PER APRENDRE A REPARAR

 es.ifixit.com, millorquenou.cat/es/reparat, repaircafe.org/es, therestartproject.org

SOBRE REPARACIÓ O ELECTRICITAT

 yoreparo.com, eprenda.com/content/curso-de-electronica-basica, tuelectronica.es/tutoriales

PER TROBAR BONS TALLERS

 Cercador de tallers a l'àrea metropolitana de Barcelona: millorquenou.cat/cat/millor



CONSUMIR SENSE COMPRAR

Es tracta de satisfer una necessitat sense adquirir la propietat d'un bé mitjançant els diners.

La majoria de les idees i recursos que donem es fonamenten en la cooperació entre persones, directament o utilitzant Internet. L'ajuda mútua, a més de ser eficaç i eficient per resoldre moltes necessitats de consum, també ens satisfà necessitats humanes que l'individualisme de la societat de consum deixa molt desatenses, com la relació amb persones o el sentiment de pertinença i de comunitat.

ACCEDIR A L'ÚS

ALGÚ M'HO POT FACILITAR TEMPORALMENT?

Evitant comprar coses que necessitem només per un temps, **estalviem diners, espai a casa i malbaratament.**

• ÚS DE BÉNS COMPARTITS:

- Llibres, revistes, diaris, pel·lícules, música, Internet, resposta a qualsevol pregunta: a les biblioteques.
- Desplaçaments: transport públic (incloent-hi bicicletes on hi hagi servei), trajectes, cotxe.
- Espais: allotjament, horts públics, espais de coteball.
- Equipaments col·lectius: caldera o rentadora a la finca.

RECURSOS

ACCEDIR A L'ÚS

- 🔧 Directori i catàleg de la Xarxa de Biblioteques Municipals de Barcelona província: aladi.diba.cat
- 🔧 Biblioteques fora de la província de Barcelona: elmeuargus.biblioteques.gencat.cat
- 🔧 App que ens permet deixar-nos coses amb el veïnat: lendiapp.com.
- 🔧 Buscar a la xarxa **establiments de lloguer**. Hi ha iniciatives dins de l'economia social, per exemple per llogar cotxes de particulars: socialcar.com
- 🔧 Recull de recursos i serveis de **tot tipus als quals podem accedir gratuïtament**, des de gramàtiques de centenars de llengües fins a llocs naturals poc coneguts on banyar-se: sindinero.org. També inclou un munt de webs de troc.

- 🔧 Iniciatives amb la fórmula del consum col·laboratiu per compartir i llogar: directori.aconsumocolaborativo.com

HORTS URBANS

- 📖 **PORRO, Álvaro.** "Com muntar un hort urbà col·lectiu". A: opcions.org, 2010. Orientacions i testimonis des de l'experiència.
- 🔧 Per trobar-ne a diferents ciutats: tinyurl.com/mapaHortsAreaBarcelona, facebook.com/ddehuertosurbanosdevalencia

ALLOTJAMENT GRATUÏT

- 🔧 Principals xarxes mundials: esp.hospitalityclub.org, couchsurfing.com

- 🔧 Ajudant els amfitrions a aprendre la nostra llengua: talktalkbnb.com
- 🔧 A finques agroecològiques ajudant-los amb la feina i aprenent: woof.net
- 🔧 Més xarxes a tinyurl.com/mundoPorLibre

INTERCANVIAR I REDISTRIBUIR

- 🔧 Directori de **mercats i xarxes** d'intercanvi de Catalunya: intercanvis.net. A més, s'hi poden fer intercanvis i ofereix altres recursos per muntar intercanvis, com ara assessorament.
- 🔧 Intercanvi **via correu electrònic**: freecycle.org
- 🔧 **Cercador** d'entitats que gestionen intercanvis o reben donacions per a


- **DE PRÉSTEC:** entre família i amics, xarxes de préstec.
- **DE LLOGUER:** aparells, estris, béns d'ús ocasional:
 - Vaixel·la i parament per a una festa.
 - Vestit de mudar, disfresses.
 - Eines o màquines.
 - Equipament esportiu o d'excursió.


INTERCANVIAR I REDISTRIBUIR


ENS HO PODEM PASSAR ENTRE NOSALTRES?

Si ja no farem servir més quelcom que està en bon estat, **fem-ho arribar a qui pugui fer-li servei**. També podem fer circular gratuïtament entre nosaltres coneixements i destreses. Mercats i xarxes d'intercanvi, intercanvi de cases, dia per baixar al carrer mobles i trastos, botigues gratis, bancs del temps, *bookcrossing* o sistemes de moneda social.


l'àrea metropolitana de Barcelona: millorquenou.cat/cat/millor.

 Mapa de **bancs del temps** i monedes socials de tot l'Estat: vivirsinempleo.org i adbd.org. Aquest últim també ofereix assessorament i espai web per crear-ne un.


 **Directori** d'iniciatives amb la fórmula del **consum col·laboratiu** per intercanviar: consumocolaborativo.com


 **Intercanvi de coneixements** per aprendre idiomes (parlar, resoldre dubtes, corregir textos...): polyglotclub.com

WEBS DE TROC


 Només s'hi publiquen ofertes, és a dir, objectes dels quals ens volem desfer i volem regalar a algú altre.


que es posarà en contacte amb nosaltres per correu electrònic: nolotiro.org/es


 Per intercanviar-nos ni més ni menys que la propietat d'**habitatges**: sepermute.es

 **Entre empreses**: trocobuy.com. N'hi ha apuntades més de 4.000 ara mateix. Cada mes es fan intercanvis valorats en centenars de milers d'euros.

INTERCANVI DE CASES

 Amb més de 25 anys de vida: intercambiocasas.com/es, es.intervac-homeexchange.com, homelink.org/es

 Especialitzat en cases per a famílies amb nens: knok.com

 Promou les cases i hàbits ecològics: gti-home-exchange.com

APROFITAR MATERIALS DE REBUIG

AIXÒ QUE ESTÀ PER LLENÇAR, EM PODRIA SERVIR PER A ALGUNA ALTRA COSA?

Es tracta de **deixar volar la creativitat, que no té límits!** I d'entrenar les habilitats manuals i decoratives. Per internet es poden trobar milers d'idees.

- Les ampolles de plàstic es poden convertir en pots, capsos, làmpades, testos, abeuradors o plats per als ocells.
- El cartró resistent, en capsos, joguines, calaixets, revisters...
- Si guardem llimones espremudes al congelador, les podrem posar en gerres d'aigua per tenir una beguda refrescant, o les podrem ratllar per posar-ne en alguns plats.
- Les oueres de cartró poden servir per fer germinar planter, que podrem plantar a la terra amb l'ouera i tot.
- Palets en desús es poden convertir en mobles.
- Tots els aparells elèctrics o electrònics avariats irremediablment poden ser un jaciment de bones peces per a nous aparells.



"Tinc una idea"

Reportatge sobre l'**economia circular** en què persones que participen en sistemes de redistribució amb papers molt diversos transmeten de manera molt eloqüent el gran sentit que té. A: rtv.es

PER REDISTRIBUIR EQUIPS INFORMÀTICS



PEIRON, Montse. "Projecte eReuse: fent recircular els ordinadors". A: opcions.org, 2017.



COMPRAR AMB CRITERI

Hi ha molts paràmetres que podem tenir en compte si amb les nostres compres volem afavorir la preservació del planeta i el benestar de les persones, tant a l'hora de triar productes com d'escollir comerços.

ADQUIRIR BÉNS USATS I REUSABLES

COM PUC REQUERIR EL MÍNIM DE RECURSOS NATURALS NOUS?

La clau és pensar com podem **donar una vida al més llarga possible** a tots els béns.

- **FER PREVALER LES VERSIONS REUTILITZABLES O AMB RECANVIS:** agendas, blocs, bolígrafs, piles, tovallons, mocadors, copa o esponja menstrual, bolquers, embolcall per a l'entrepà, ganivetes d'afaitar, cartutxos de tinta, glaçoneres...
- **COMPRAR PRODUCTES DE SEGONA MÀ.** La llei 23/2003 obliga a donar un any de garantia per a gairebé tots els tipus de béns de segona mà, i és usual trobar ordinadors que en tenen dos.
- **BUSCAR QUALITAT:** materials resistents, encaixos entre peces robustos (els objectes de plàstic no solen tenir aquestes dues característiques), marques de qualitat reconeguda, recórrer a comerços amb bons professionals.

ESCOLLIR BÉNS DE BAIX IMPACTE AMBIENTAL

COM PUC PRESERVAR MÉS EL PLANETA?

El nostre consum altera perillosament l'equilibri del planeta (→ pàg. 20-21). Habitar-lo de manera sostenible implica **buscar les opcions de menys impacte.**

RECURSOS

BOTIGUES DE SEGONA MÀ

- 🔧 Cercador de botigues de segona mà, a l'àrea metropolitana de Barcelona: millorquenou.cat/cat/millor
- 🔧 Cercador de botigues d'economia social amb productes de segona mà, principalment, roba i mobles, a tot l'Estat: aeress.org/Servicios/Tiendas-de-segunda-mano

ALIMENTACIÓ

- 🔧 Plataformes que promouen el desenvolupament rural local:

gustum.org, gastroteca.cat, productesdelaterra.diba.cat, productesdelcamp.cat

- 🔧 Aliments de proximitat i ecològics a domicili: pachamama.cat, latavella.cat, delhortacasa.cat. Hi ha moltes més iniciatives per tot el territori!
- 🔧 Aliments de proximitat: araproximitat.cat, mengembages.coop, orgullpages.cat. Botigues amb algun d'aquests logotips:



- 🔧 Mercats ecològics de pagès: xarxaconsum.net, santboi.cat/mercatpages, monemporda.org
- 🔧 Agrobotigues a Catalunya: tinyurl.com/agrobotiguesCatalunya
- 🔧 Grups i cooperatives de consum: cooperatives.barcelona/recursos/mapa, repera.wordpress.com
- 🔧 Demanem peix de llotja a la peixateria. Un projecte que porta peix directament de les llotges a casa, en 12 hores com a màxim: elpeixalplat.com

- **MATERIALS RENOVABLES O RECICLABLES:** fusta, paper, cartró, metalls, plàstic si és una opció més duradora; en la construcció, suro o llana per aïllar.
- **EXPLOTACIÓ SOSTENIBLE:** moderar el consum de carn (→ pàg. 20), paper reciclat, fusta i derivats amb segell FSC o PEFC, electrodomèstics de baix consum d'aigua, mecanismes d'estalvi d'aigua a aixetes i vàter.
- **ESTALVI ENERGÈTIC I ENERGIES RENOVABLES:** electrodomèstics *unplugged* o de màxima eficiència, pa no precuit, producció local, comerç de proximitat, plaques solars tèrmiques (mentre la llei posi traves a les fotovoltaiques), electricitat renovable, cotxe elèctric.
- **PRODUCCIÓ ECOLÒGICA:** aliments, productes de neteja, cosmètics, pintures.
- **EVITAR ENVASOS INNECESSARIS:** comprar a granel, en envasos grans, portar bosses i contenidors de casa, esquivar safates i blisters.
- **FACILITAR EL POTENCIAL RECICLATGE POSTERIOR:** que els materials es puguin separar fàcilment (no és el cas dels brics, que estan fets de cartó, alumini i polímers).
- **BUSCAR PRODUCCIÓ LOCAL I EMPRESES LOCALS.**
- **ANAR A COMERÇOS DE PROXIMITAT** i evitar les grans superfícies.
- **COMPRAR ALIMENTS EN CIRCUITS CURTS DE COMERCIALIZACIÓ:** venda directa a la finca, a mercats o a botigues pròpies; cistelles a domicili, grups i cooperatives de consum, agrobotigues.

AFAVORIR ECONOMIES ORIENTADES A LES PERSONES

COM PUC CONSUMIR PER AL BENESTAR DE TOTHOM?

Etimològicament, economia vol dir “administració de la casa”, de la casa en sentit ampli: l’entorn on vivim. Que estigui orientada a les persones vol dir que **persegueix un entorn en què tots i totes puguem viure bé.**

- **NO PERSEGUIR ELS PREUS MÉS BAIXOS,** fugir de les opcions *low cost*: formen part d’una espiral cap avall pel que fa a condicions laborals, qualitat de vida i sostenibilitat.
- **ESCOLLIR PRODUCTES DE COMERÇ JUST.**
- **NO COMPRAR A GRANS MULTINACIONALS.**
- **BUSCAR OPCIONS DINTRE DE LES ALTRES ECONOMIES:** cooperatives, empreses d’inserció laboral de col·lectius desfavorits, iniciatives de consum col·laboratiu (organitzades de forma col·lectiva per accedir a béns i serveis, sovint amb l’ajut de les noves tecnologies), empreses que vetllen per l’equitat de gènere.


AFAVORIR L’ECONOMIA LOCAL

COM PUC CONSUMIR PER ENFORTIR LA NOSTRA COMUNITAT?

Per conèixer, cuidar i viure el nostre entorn, amb el qual tenim uns **vincles materials i emocionals.** Per donar **mitjans de vida propis** a la nostra comunitat. Per **estalviar energia, recursos i residus.** Per ser **menys vulnerables,** en particular, en contextos de crisi.

 Restaurants km 0 i Slow Food: km0slowfood.com, slowfood.es


MAPES EN LÍNIA


 Punts de venda de consum conscient i economia solidària en general: pamapam.org, disponible també l’*app*, bcnsostenible.cat


BOTIGUES DE COMERÇ JUST

 comerciojusto.org/tiendas


ALTRES ECONOMIES


 Limiten el lucre i són gestionades democràticament pels socis i/o treballadors: cooperativestrebball.coop, cooperativescatalunya.coop

 El mateix i a més desenvolupen la seva activitat des del compromís ambiental i social: xes.cat, economiasolidaria.org

 Entitats no lucratives que presten serveis d’atenció a les persones i

fan inserció social de col·lectius desfavorits: tercersector.cat, www.laconfederacio.org

 Banca ètica i finances alternatives: fiarebancaetica.coop, triodos.es, coop57.coop, oikocredit.es, comunidadescafe.wordpress.com. Micromecenatge: goteo.org, verkami.com, worldcoo.com

 Per visibilitzar i atendre les tasques de tenir cura de les persones: Xarxa d’Educació Lliure educaciolliuere.org

L'AJUDA DELS SEGELLS CERTIFICADORS

Els segells certificadors poden orientar-nos a l'hora de triar, perquè ens donen informació sobre l'origen de les matèries primeres o el procés de producció. Tret dels segells de producció agrària i l'Ecolabel, els que presentem aquí són emesos per entitats privades. Els segells certificadors no estan exempts de controvèrsies, com ara dubtes sobre la **independència o honestat** de les inspeccions, o l'**elevat cost econòmic** que tenen alguns, de manera que estan difícilment a l'abast de les empreses petites. Els productors paguen per rebre els segells i les empreses certificadores viuen d'aquests ingressos i competeixen entre si per obtenir-los. És una estructura propensa a pràctiques irregulars.

Una altra manera de saber la forma de producció és **conèixer els productors, directament o no**. Per exemple, per al cas de l'alimentació a la pàgina anterior donem diverses opcions de venda directa.

En el món de l'agricultura ecològica existeixen els **Sistemes Participatius de Garantia**, en què la certificació no la dona una tercera part sinó productors i consumidors de forma col·lectiva i local. A l'Estat espanyol només n'hi ha mitja dotzena d'experiències.

De producció agrària ecològica

Tots els aliments han de dur obligatòriament el logotip d'àmbit europeu i, opcionalment, el de l'entitat del lloc d'origen de l'aliment que certifica la producció ecològica. En el cas d'aliments produïts a l'Estat, són els consells reguladors de l'agricultura ecològica (CRAE) de les diverses comunitats autònomes (tots gràficament molt semblants, tret de l'andalús).

Els aliments amb el logotip autonòmic i sense l'europeu:

- provenen de finques en procés de conversió a ecològiques, o
- no tenen tots els ingredients ecològics però sí un percentatge elevat.

Les principals característiques de la producció d'aliments ecològics són evitar els productes fitosanitaris de síntesi als cultius, el confinament massiu, certs pinsos i certs medicaments en la ramaderia i les substàncies i tècniques tòxiques, contaminants o desnaturalitzadores als processos d'elaboració.

Aquests criteris estan definits per la legislació (Reglament (CE) 834/2007, Reglament (UE) 203/2012 en el cas de vins i derivats) i existeixen entitats certificadores públiques (els CRAE).



EUROPEU



CATALÀ



ANDALÚS

Per a la roba



GOTS acredita que almenys un 70% de les fibres del teixit són de cultiu ecològic (almenys un 95% en el cas de la variant GOTS organic), prohibeix el blanqueig amb clor en el cas del cotó i limita alguns metalls pesants i certes substàncies químiques en tot el procés de producció.



Naturtextil IVN Best és el més estricte: totes les fibres han de ser de producció ecològica, només es pot blanquejar amb oxigen i prohibeix o restringeix severament les substàncies catalogades per la legislació europea com a perjudicials per a la salut, incloent-hi les que s'usen a la fase d'acabat del teixit i les substàncies contaminants d'aigües residuals de les fàbriques. D'altra banda, aquest segell també **és el que va més enllà pel que fa a les condicions laborals** en tota la cadena productiva (sous, jornada laboral, mesures de seguretat, llibertat de sindicació, etc.).



Naturleder, per a les peces de pell, és de la mateixa entitat que l'anterior i també és molt estricte.



Standard 100 prohibeix o limita les substàncies perjudicials per a la salut o contaminants, d'una manera més estricta que GOTS i menys que Naturtextil. La mateixa certificadora, Oeko-tex, té el segell **Leather Standard** per a les peces de pell, i **Made in Green**, que a més requereix plantes de producció responsables des del punt de vista ambiental i laboral (aquest està poc estès).

De cosmètica natural (sense químics tòxics)

Hi ha dos segells d'àmbit espanyol i raonablement a l'abast de petites empreses: **ACENE** i **bioVidaSana**.



I sis d'àmbit internacional que són atorgats per grans empreses certificadoras, al voltant dels quals es poden suscitar les controvèrsies que dèiem. Els tres últims també certifiquen productes ecològics d'altres categories, com menjar o tèxtils: **Natruie**, **BDIH**, **Cosmebio**, **ICEA**, **Soil Association Certification**, **Ecocert**.



Tots llevat de Natruie i bioVidaSana estan integrats en el segell d'àmbit europeu **COSMOS**, que figura als productes cosmètics certificats a partir de l'1 de gener del 2017. L'identifiquem per les paraules **COSMOS ORGANIC** o **COSMOS NATURAL** a sota el logotip de cadascun dels segells.



I és que de tots els segells (excepte bioViadaSana) n'hi ha dues versions: la certificació "natural" garanteix que almenys un part significativa dels ingredients són d'origen natural (un 95% en el cas de **COSMOS**, una proporció que depèn del tipus de producte en el cas de Natruie), i la "bio" o "organic" o "eco" garanteix que almenys un 95% són de cultiu ecològic. En totes dues versions, doncs, al producte hi ha com a màxim un 5% d'ingredients sintètics, entre els quals els segells també estableixen prohibicions o limitacions (per exemple, en el cas de Natruie, no se'n poden fer servir de derivats del petroli), així com entre les tècniques per manipular els ingredients. Natruie té una tercera versió, "natural with organic portion", per als productes en què almenys un 70% dels ingredients són ecològics.



De producció ecològica de productes diversos

Els segells més veterans i amb bona reputació pel que fa a la severitat dels criteris són:



Àngel Blau



Cigne Nòrdic



La Comissió Europea ha definit el segell **Ecolabel**, amb una regulació per a cada producte. Té uns criteris de mínims, en alguns casos fins i tot per sota de mínims ambientalment exigibles.

D'explotació forestal sostenible



FSC va ser definit per una pluralitat d'entitats; hi participen: sector empresarial de la fusta, entitats ambientals d'arreu del món, comunitats que viuen als boscos i treballadors forestals. En alguna ocasió, les entitats no empresarials han manifestat el seu desacord amb certificacions que s'havien atorgat sense complir-se els criteris, i alguns cops les certificacions s'han revocat.



PEFC, aparegut nou anys més tard (el 1999), és menys valorat des del món ambientalista perquè només hi participen propietaris i empreses forestals i entitats certificadoras, i per tant compta amb molt menys escrutini aliè als interessos econòmics.

De comerç just

El més estès a Europa és **Fairtrade**. També podem trobar el segell **SPP**, atorgat per la fundació **SPP Global** que agrupa organitzacions de petits productors a països del Sud, el segell **IMO-fair for life** en productes cosmètics, i **Naturland**. Addicionalment, els productes poden portar el segell **WFTO**, que indica que han estat elaborats per alguna organització membre de l'Organització Mundial del Comerç Just.



AVANTATGES I DIFICULTATS DEL CONSUM CONSCIENT



AVANTATGES

- Sentir-nos més satisfets amb nosaltres mateixos, perquè consumim com volem: d'acord amb les nostres idees.
- Poder triar quan i com fem un consum conscient. Hi ha moltes opcions i podem escollir en cada moment segons el que ens vingui de gust, ens sigui més fàcil o ens sembli més important.
- Estalviar diners, si seguim totes les claus, i no només la tercera. Per tant, podrem treballar menys o escollir més entre feines.
- Contribuir a la sostenibilitat del planeta.
- Alliberar-nos de la insatisfacció permanent que origina el consumisme, i sentir-nos més part de la comunitat humana.
- Aprendre coses noves sobre com funciona el món a través de l'exploració de maneres diferents de consumir.
- Fer coses nosaltres mateixos, i això ens permet aprendre habilitats i sentir-nos capaços, útils i poderosos.
- Valorar més les coses fa que en gaudim més quan les usem.
- Conèixer persones i col·lectius amb els quals compartim valors i creences. Això pot esdevenir la llavor d'una acció col·lectiva, que per una banda multiplica l'impacte social de la nostra manera de consumir i per una altra ens dóna massa crítica per pressionar les administracions perquè introdueixin canvis en les regles del joc.
- Experimentar en el terreny de noves economies, cosa que proporciona un banc de proves molt valuós per a la gradual penetració d'aquestes economies en la societat.
- Estendre potencialment un altre model de consum, perquè persones del nostre entorn poden seguir el nostre exemple, si hi veuen avantatges.



DIFICULTATS

- Replantejar prioritats i redistribuir la despesa econòmica.
- Haver d'informar-nos abans de comprar.
- Canviar d'hàbits, parar atenció a com fem les coses del dia a dia.
- Adoptar actituds que poden semblar "estranyes" en la societat, qüestionar coses que es donen per inqüestionables.
- Nedar a contracorrent del mimetisme social i els torrents publicitaris.
- Superar el repte d'adquirir i fins i tot formar-nos en habilitats noves.
- Evitar el risc de capficar-nos massa en tot el consum que fem. El consum conscient només té sentit si ens ajuda a sentir-nos més bé.

QUEDA'T AMB AIXÒ

😊 El consum conscient és una eina per sentir-nos més bé amb nosaltres mateixos i viure millor.

🔑 Les tres claus del consum conscient són: consumir menys, consumir sense comprar i comprar amb criteri. En aquest ordre!

🏠 El consum conscient passa per replantejar-nos necessitats i descobrir maneres de satisfer-les sense consumir.

🔧 Amb petits canvis d'hàbits, podem evitar el deteriorament dels objectes i el malbaratament dels recursos.

💧 Per **mantenir** en bon estat objectes i aliments, cal parar atenció als elements que els deterioren: sol; aigua; temperatura; taques; cops, fregaments i tensions; i insectes i microbis.

🔧 Per consumir, no cal comprar. Hi ha altres maneres d'**accedir a béns i serveis**, moltes sense pagar amb diners. Podem resoldre moltes necessitats amb el préstec, l'intercanvi o aprofitant materials de rebuig.

🛒 Comprar amb criteri vol dir **escollir** comerços i productes que afavoreixen la preservació del planeta i el benestar de les persones.

🌿 Amb la tria de **béns usats, reutilitzables i/o de baix impacte ambiental**, reduïm la repercussió del nostre consum en el medi natural.

❤️ Quan apostem per iniciatives que s'**orienten al benestar de les persones** i no a obtenir el màxim benefici, contribuïm a crear una societat més justa.

🏠 Si amb el nostre consum afavorim l'**economia local**, enfortim la nostra comunitat.

🧩 El consum conscient de cadascú, acompanyat de l'**acció col·lectiva** per donar volada als canvis i per promoure canvis estructurals, pot esdevenir una eina de transformació social.



1r CONSUMIR MENYS

- Replantejar necessitats, satisfer-les sense consumir
- No malbaratar
- Mantenir en bon estat
- Reparar



2n CONSUMIR SENSE COMPRAR

- Accedir a l'ús
- Intercanviar i redistribuir
- Aprofitar materials de rebuig



3r COMPRAR AMB CRITERI

- Adquirir béns usats i reusables
- Escollir béns de baix impacte ambiental
- Afavorir l'economia local
- Afavorir economies orientades a les persones

ss Bank

234 1234

EXPIRES
END ▶ 02/23

