

# BONES PRÀCTIQUES EN SOSTENIBILITAT



## Què és un càtering sostenible?

És un càtering en què s'implementa una estratègia de reducció de residus i d'impacte ambiental durant la preparació i la celebració d'un esdeveniment. L'objectiu és garantir que hi haurà prou recursos per continuar celebrant els esdeveniments de cara al futur. **I l'àmbit universitari proporciona un espai excel·lent per portar a terme aquest propòsit!**

Cada any, a la UPF encarreguem un nombre molt elevat de càterings des de departaments, facultats, grups de recerca, congressos, seminaris, altres activitats... I tal com molt bé sabem, la producció d'aliments és una de les principals activitats contaminants del planeta i generadora de gasos d'efecte hivernacle. Però podem reduir la petjada ecològica

institucional considerablement a través de peticions molt senzilles als proveïdors de càtering, com ara demanar-los aliments provinents de cultiu orgànic i local; que facin servir només aliments de temporada i, en general, que redueixin al màxim els dispensadors d'un sol ús que no siguin biodegradables (evitar embolcalls, així com plats, gots i ampolles de plàstic, etc.). També, podem contribuir al comerç just i al consum responsable i tenir en compte la inclusió de les persones més desfavorides.

*Explica la reducció de la petjada ecològica aconseguida amb el teu càtering als teus invitats!*










Com aconseguir un càtering més sostenible?

## DIETA

Demana sempre al teu proveïdor que els aliments siguin de...

- Cultiu orgànic
- Temporada
- Cultiu local
- Comerç just

Sabies que..., oferir un 25% d'opcions veganes redueix un 15% la petjada ecològica dels àpats. T'encoratgem a fer teu aquest objectiu. És tan senzill com demanar-les als proveïdors! A banda, et donem unes quantes idees per oferir un càtering amb opcions veganes:

-  Amanides verdes amb fruita seca, cereals (cuscús, arròs, quinoa...), llegums, fruites variades, tabules.
-  Escalivada, broquetes de verdures, croquetes veganes, mussaca vegana.
-  Formatge de tofu, de fruita seca, de llets vegetals. Llets vegetals per a xocolatades i cafès.
-  Truita de patates o d'altres verdures, sense ous.
-  Sushi d'alvocat, cogombre, pastanaga.
-  Pastes i pans per a coques de verdures, pizzes amb formatge vegà, lasanyes vegetals, empanades veganes.
-  Entrepans d'hamburgueses, salsitxes, embotits de tofu o de seitan.
-  Patés vegetals de tofu, d'humus, de guacamole, d'olivada.
-  Gaspatxo, cremes vegetals sense derivats làctics.

## MINIMITZAR RESIDUS

- Planifica amb exactitud el càtering, segons el nombre de participants.
- Minimitza l'ús dels envasos i dels productes empaquetats. Exemples:
  - Sempre que la qualitat ho permeti, serveix aigua de l'aixeta en geres.
  - Per a refrescos i sucs, prioritza envasos de vidre retornables, en ampolles grans.
  - Prioritza els productes a granel o en contenidors de gran capacitat.
- Utilitza materials biodegradables i no d'un sol ús.
- Reutilitza tots els productes, sempre que sigui possible.
- Fes recollida selectiva dels residus generats.
- Normalitza l'acció d'endur-se el menjar sobrer.

## INICIATIVES SOSTENIBLES A L'ESDEVENIMENT

- Fes les inscripcions a l'esdeveniment en línia.
- Informa del pla de sostenibilitat de l'esdeveniment.
- Evita el malbaratament alimentari donant els aliments que no es consumeixin a menjadors socials.
- Fes una contractació socialment responsable i ajuda en aquest sentit, si pots, les persones en risc d'exclusió social.
- Calcula la teva petjada ecològica a l'esdeveniment i compensa-la fent una donació equivalent per ajudar les causes mediambientals.

Emissions de gasos d'efecte hivernacle.



Xifres: kg de CO<sub>2</sub> equivalent/persona i dia

Ser sostenible et reportarà molts beneficis!

## Econòmics

- L'ús eficient de l'energia durant el càtering suposa un estalvi econòmic.
- La reducció del volum de residus generats estalvia costos de gestió.
- L'adquisició de productes locals és un suport a l'economia de la zona i redueix costos associats al transport.
- La reducció del consum de materials innecessaris suposa un estalvi econòmic.
- Ser sostenible millora la imatge dels organitzadors, comportament que representa un avantatge competitiu en el mercat.

## Ambientals

- Reducció de la petjada ecològica.
- Difusió de bones pràctiques en matèria de sostenibilitat.
- Sensibilització sobre el medi ambient entre totes les parts implicades.

## Socials

- Generació de treball en l'àmbit local.
- Estimulació dels mercats ètics i de la demanda de productes sostenibles.
- Inclusió de persones amb risc d'exclusió social.



## L'èthos de la sostenibilitat a la UPF

La universitat és l'espai natural de generació de coneixement a la societat. Precisament per aquest motiu té la responsabilitat indefugible de tractar els principals reptes als quals s'enfronta la societat. I avui, el motiu més ineludible és la necessitat inajornable d'aturar la degradació produïda per l'activitat humana sobre el planeta i de cercar models i sistemes d'organització que siguin sostenibles; és a dir, no destructius i respectuosos amb el medi ambient.

Aquesta implicació de la universitat amb la consciència ecològica inclou a més un principi ètic: la sostenibilitat es converteix no només en una necessitat material, de subsistència, sinó en un imperatiu moral, de respecte per la vida. Per això, **l'èthos de la sostenibilitat és transversal i afecta a totes les àrees i aspectes de la universitat, que incorpora valors morals a la consciència ecològica.**

El paper de la universitat en aquest àmbit és i ha de ser de referència, amb l'aportació d'instruments per a la transformació, el desenvolupament i el canvi des de totes les vessants possibles –institucional, docent i investigadora–. La universitat és i ha de ser, a la vegada, exemple i motor d'un futur sense violència contra el planeta, que és el mateix que dir un futur sense violència contra nosaltres mateixos.

