

per Nadal **NO** tot s'hi val!



## Consum responsable per Nadal

## > QUÈ ÉS EL CONSUM RESPONSABLE?

Quan consumim, estem donant satisfacció a les nostres autèntiques necessitats? Ho fem de la manera més adequada? O seguim unes pautes de consum que responen a necessitats artificialment creades pel consumisme i el bombardeig publicitari?

**Eduardo Galeano:**

*“El dret al malbaratament, privilegi d'uns pocs, diu ser la llibertat de tots. Aquesta civilització no deixa dormir les flors, ni les gallines, ni la gent. Als hivernacles, les flors estan sotmeses a llum contínua, per tal que creixin més ràpid. A les fàbriques d'ous, les gallines també tenen prohibida la nit. I la gent està condemnada a l'insomni, per l'ànsia de comprar i l'angoixa de pagar”.*

***Consumim massa!***

*I el nostre consum té conseqüències al nord i sobretot al sud.*

## > MENJARS DE NADAL

Quants de vosaltres menjareu salmó aquestes festes?

Fa uns anys el salmó era un producte car, reservat per a uns pocs. Avui en canvi és un dels peixos més barats i habituals a la taula per Nadal.

La creixent demanda dels països Nord ha implicat una producció i exportació massiva a Xile, modificant la seva estructura de pesca. Hi ha molts exemples similars com les gambes d'Equador, l'arròs indonesi, mongeta del Marroc, espàrrecs del Perú, el cafè d'Uganda... Aquests canvis en el consum i producció mundial d'alguns aliments tenen conseqüències socials, monetàries i ambientals negatives pels països empobrits del Sud.

Tingueu en compte la cuina de l'àvia: el farcit dels canelons de Sant Esteve es feia aprofitant la restes dels menjars de Nadal.

### RECOMANACIONS ABANS DE PARAR TAULA!

- > *Evita àpats opulents, la taula també pot ser atractiva cuinant només allò que menjaràs. Pensa que les sobres sovint es llencen i és una despesa innecessària!*
- > *Sempre que puguis, compra productes frescos, de temporada i de producció local. El mercat és una bona alternativa!*
- > *Consumeix productes agroecològics. A més d'una bona digestió evitaràs la desforestació, la reducció de la biodiversitat, la contaminació de rius i aigües amb plaguicides, la contaminació de costes i mars sota les piscifactories, l'erosió del sòl agrícola i la pèrdua de l'agricultura tradicional.*
- > *Evita les grans superfícies, potencien la compra compulsiva i moltes vegades no es coneixen les condicions de producció dels aliments. Dóna vida al comerç local!*
- > *Compra productes de Comerç Just, els camperols reben el preu just dels productes conreats i impedeix el treball infantil.*

*Abans de comprar pregunta't si amb el què compres estàs perjudicant a algú altre!*



## > JA SAPS QUÈ REGALAR?

*Alguns productes amaguen injustícies...*

El 85% de les persones que fabriquen la nostra roba són dones. Cobren 10 cèntims per hora a Bangladesh, 30 a la Xina i 70 al Marroc. La "carrera" de les empreses per abaratir costos agreuja aquesta situació. Tot i que aquestes dones treballen més de 12 hores diàries, no poden pagar les medicines que necessiten o es veuen obligades a treure els seus fills de l'escola.



> **Assegura't que la roba que compres no hagi estat fabricada en condicions precàries. Et quedarà millor!**

> **Fes tu mateix els regals, a més de frenar el consum faràs un regal més personal i potenciaràs la teva creativitat!**

> **El temps és or! Per què no el regales? Pots obsequiar amb un val per un cangur o ajudar a fer un trasllat, pintar el pis...**

> **Sigues crític amb la publicitat i no et deixis enganyar!**

> **Regala a les persones allò que necessiten, i busca-ho en botigues d'artesanía, comerç just, local... I tu també pots expressar que no desitges compres inútils!**

> **Has pensat que pots regalar cultura? Cinema, teatre, literatura...**

***La satisfacció d'un infant no depèn de la quantitat de regals que rebí!***

## > ENERGIA

*Només el 20% de la població consumeix el 80 % dels recursos disponibles. Si la resta de la població mundial consumís al mateix ritme, farien falta 3 planetes Terra per produir els recursos necessaris i absorbir els residus generats. L'augment de les temperatures i la desertització del bosc mediterrani són un dels efectes del canvi climàtic.*

- > Evita els regals amb embolcalls excessius, encareixen el producte i són un greu problema de residus per la teva ciutat!*
- > Utilitza llums de Nadal de baix consum o millor, crea ambient amb espelmes.*
- > Pots substituir l'arbre de Nadal per una planta gran i ben bonica!*
- > Fes la teva decoració nadalenca amb allò que llences al contenidor groc. Pinta bombetes fosques, posa purpurina a les ampolles petites de plàstic transparent, utilitza la imaginació!*
- > Vigila amb la calefacció. A l'hivern no cal anar amb màniga curta!*
- > Arregla les pèrdues de les aixetes i instal·la-hi difusors, augmentaràs la pressió utilitzant menys aigua!*
- > Si regales electrodomèstics, que siguin de baix consum!*



per Nadal NO tot s'hi val!



Universitat  
de Girona



Càtedra UNESCO  
Desenvolupament Humà Sostenible

Per contactar amb nosaltres:

[solidaries@solidaries.org](mailto:solidaries@solidaries.org)

[sec.cunescodhs@udg.edu](mailto:sec.cunescodhs@udg.edu)

Enllaços per a més informació:

[www.comercambjusticia.com](http://www.comercambjusticia.com)

[www.robaneta.org](http://www.robaneta.org)

[www.xarxaconsum.net](http://www.xarxaconsum.net)

[www.noetmengiselson.org](http://www.noetmengiselson.org)

[www.opcions.org](http://www.opcions.org)

Amb la col·laboració de:

**VETERINARIS**  
SENSE FRONTERES



**Intermón**  
Oxfam

Amb el suport de:



Agència Catalana  
de Cooperació  
al Desenvolupament

Ajuntament



de Girona

Diputació de Girona

