

Bacallà a la llauna amb mongetes: Implicacions ambientals, socials i alimentàries

Nutrició i Medi Ambient 2021-22

Mireia Gili Ribas i Neus Fidel Ruhi

Facultat de Ciències de la Salut i el Benestar. Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya

Presentació del plat

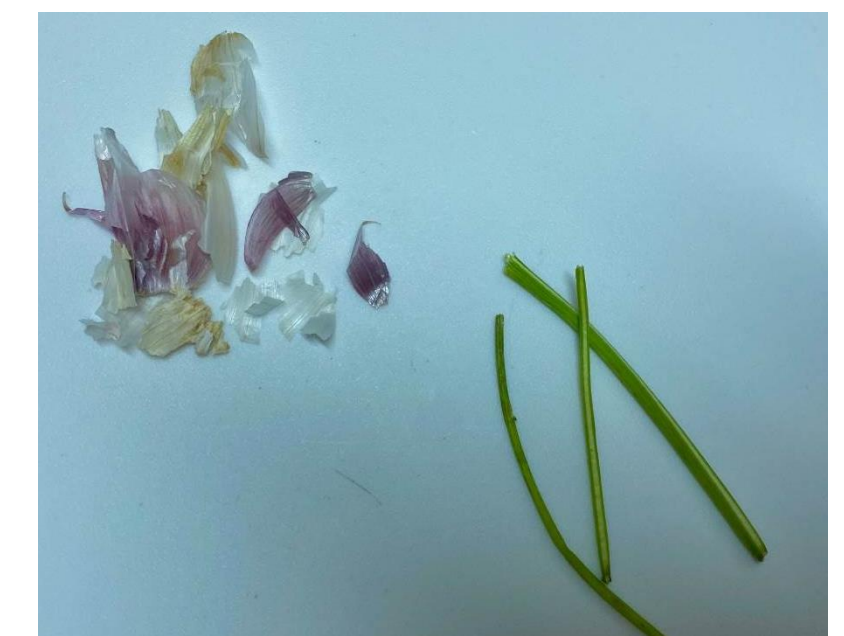
El bacallà a la llauna amb mongetes és un plat típic de la gastronomia catalana

Ingredients

- 125 g de llom de bacallà
- 200 g de mongeta cuita (tipus Santa Pau)
- 1 gra d'all
- 1 c/p de pebre vermell dolç
- 3 g de julivert
- 100 ml d'oli d'oliva
- 20 g de farina
- 50 ml de vi blanc



Fases



Avaluació Nutricional

- **1 ració de la recepta aporta:** 634,2 kcal, 42,9 g d'hidrats de carboni, 22,9 g de greixos dels quals 3,2 g són saturats, 56,5 g de proteïna i 17,5 g de fibra.
- Els dos ingredients principals de la recepta (mongetes blanques i bacallà) són típics de la dieta Mediterrània, però no recomanem el consum dels dos en un mateix àpat, ja que desplacen el consum d'altres grups d'aliments que han d'estar presents per elaborar un plat equilibrat i saludable.

Caracterització dels Recursos Invertits

- Recepta extreta d'una recepta familiar
- "Calcuteca" (calculadora per calcular l'impacte ambiental)
- Cerca a pàgines web (FAO, Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació...)

Impactes Ecològics

Origen dels ingredients

Bacallà d'Islàndia

Mongetes de Michigan (Estats Units)

Pebre vermell de Xina

La resta d'ingredients (all, julivert, oli d'oliva...) de proximitat

Envasos dels ingredients

Plàstic: Oli d'oliva, bacallà, mongetes blanques, all, julivert

Paper: Farina de blat

Vidre: Vi blanc i pebre vermell dolç

Bacallà a la llauna amb mongetes

Puntuació ambiental de la recepta (per persona)
4,5 punts / 10

1 persones
458 g / persona
Març



Impactes ambientals de la recepta (per persona)

2,67
kg CO₂

Petjada de carboni

3,63
m²

Ús del sòl

50,89
litres d'aigua

Petjada hídrica

246,22
g de residus

Residus d'envasos

Malbaratament Alimentari

Malbaratament durant l'elaboració de la recepta



Pela de l'all



Tija del julivert



Resta de farina de blat d'enfarinar el bacallà

Malbaratament al llarg de la cadena alimentària → El 35% del peix, el 20% dels llegums i el 45% de les fruites i verdures del món es malbaraten cada any (FAO, 2015), i les causes són:

- Pèrdues en el camp (plagues, fenòmens meteorològics)
- Mala manipulació o emmagatzematge de l'aliment
- Pèrdues comestibles de l'aliment durant el processat
- No assolir els estàndards de qualitat (calibre, forma)

Reflexió Final

- Molts dels productes que utilitzem provenen de l'altra punta del món sense que en siguem conscients.
- Darrere de cada plat hi ha un impacte mediambiental associat que es caracteritza per l'emissió de gasos d'efecte hivernacle, ús d'aigua, ús del sòl i generació de residus, així com també hi ha un malbaratament al llarg de la cadena alimentària.
- A l'hora de comprar cal adquirir productes de proximitat, de temporada i a granel.



Grau
Nutrició Humana i Dietètica

FACULTAT DE CIÈNCIES DE LA SALUT I EL BENESTAR
UVIC | UVIC-UCC

Agrollavor. (2019). *Època de collir les olives*. Recuperat de <https://www.agrollavor.com/post/%C3%A8poca-de-collir-les-olives>

Àrea Metropolitana de Barcelona. (2022). *Calcuteca*. Recuperat de <https://calcuteca.amb.cat/>

Diario de gastronomía. (2018, juliol 20). Cada pescado en su mejor temporada, en su mejor momento. [Entrada blog]. Recuperat 15 maig 2022, de <https://diariodegastronomia.com/pescado-temporada-mejor-momento/>

Distance to. (s.d.). Distancia Michigan a Vic. Recuperat de <https://es.distance.to/Michigan/Vic.Barcelona.Catalunya.ESP>

FAO. (2015). *Infographic: Food loss and waste facts*. Recuperat de <https://www.fao.org/save-food/news-and-multimedia/news-details/fr/c/320086/>

Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació. (2017). *Hortalizas de temporada*. Recuperat de https://www.alimentosdespana.es/images/es/cartel_hortalizas_tcm69-486610.pdf

Sant Josep Vins. (2022). *Clot d'encis gamatxa blanca 2020*. Recuperat de <https://santjosepwines.com/wp-content/uploads/clotdencis-gamatxablanca-2020.pdf>