

EL DIARI
D'UNA
RECOL·LECTORA i CUINERA
de les ESCOMBRARIES

Pensa com meges,
menja com penses.

Sobras de lujo!



Amb la participació de:

← ametllerorigen :



1.442 **56,9 mil** **998**
Publicaci... Seguidor... Seguidos

Ametller Origen

Food & Beverage

PENSA COM MENGES, MENJA COM PENSES



#AmetllerOrigen... más

Ver traducción

linktr.ee/ametllerorigen

← caprabo_supermercats :



420 **6.549** **66**
Publicaci... Seguidor... Seguidos

Caprabo

Caprabo és el teu supermercat de referència a Catalunya. Segueix-nos també a @chefcaprabo_oficial



Ver traducción

www.caprabo.com/

← sorli_supermercats :



507 **1.563** **50**
Publicaci... Seguidor... Seguidos

Sorli

El teu súper amb el millor producte fresc i un ampli assortiment, que et dóna la llibertat d'escollir i et facilita el teu dia a dia 🍎🥬🥕

Ver traducción

www.sorliclic.com/sorli/ca/search?q=2al70

← calfruitos :



713 **18,7 mil** **645**
Publicaci... Seguidor... Seguidos

Cal Fruitós 🍎🥬🥕

Grocery Store

Benvinguts a una alimentació sana i econòmica.

👨👩👧👦 Productes de proximitat

🛒 Passió pel menjar sa

📱 Compra on-line i a les nostres botigues

Ver traducción

www.calfruitos.com/

EL DIARI D'UNA RECOL·LECTORA I CUINERA DE LES ESCOMBRARIES

Sóc una recol·lectora de les escombraries, després passo a ser una cuinera de les escombraries.

Reciclo el menjar que tiren als contenidors les grans o petites empreses, n'hi han moltxs altrxs com jo, només has de mirar allà on ningú mira. Fins i tot tu en podries ser unx! Aquest "estil de vida" és conegut com a freeganisme, a Barcelona tothom li diu reciclar, fer "recicle".

“ El término friganismo o movimiento frigano (del extranjerismo proveniente del inglés: freeganism)designa un estilo de vida anticonsumista, con una participación limitada en la economía convencional, mínimo consumo de recursos y mejor aprovechamiento de los mismos. Una de estas estrategias es evitar el consumismo innecesario, y otra la recolección de alimentos que han sido previamente tirados a la basura o descartados por estar próxima o pasada su fecha de caducidad.

Los friganos (o freegans) son considerados activistas que se manifiestan contra el consumo y desperdicio excesivo de productos, siendo los alimenticios el foco de atención en muchas de sus acciones. Sus actividades son básicamente nocturnas y junto a restaurantes y supermercados, donde es posible encontrar alimentos seguros y en condiciones para preparar sus propias comidas o para compartirlas en reuniones públicas.

En algunos casos, los friganos lo son por necesidad (léase incluso pobreza extrema) más que por convicción, llegando en ciertos casos a consumir alimentos en mal estado y/o en condiciones higiénicas muy degradadas.” Wiquipedia

PERÒ ATENCIÓ! es

“una actividad ilegal, porque la normativa recoge que en cuanto se deja algo en un contenedor pasa a ser propiedad del Ayuntamiento, aclaran fuentes municipales”

En aquest petit diari trobaràs la meua experiència reciclant per Barcelona, sobretot al barri de Sant Andreu.

Vaig començar a reciclar a principis del desembre del 2020, acompanyant a una amiga. La segona vegada que vaig anar a reciclar em va caure el mòbil a dins d'un contenidor i ens vam passar 15 minuts buscant-lo (vaig tenir un atac de pànic :) xd).

Anava veient la quantitat de coses que podia aconseguir sense gastar-me ni un euro i el malbaratament de menjar de les empreses, i que reciclar m'alegra els dies, m'ho passo molt bé (sóc conscient que ho dic des d'una posició molt privilegiada). De fet el principi quan no reciclava tant i comprava alguna cosa al súper que després me la trobava a les escombraries m'enfadava molt, així que vaig deixar de comprar.

Cada vegada anava a reciclar més, i cada vegada em feia menys fàstic embrutar-me i arribar fins al final del contenidor. Així que vaig començar a reciclar pel meu barri, i fa aproximadament tres mesos que un 80% de la meua alimentació és del contenidor. Només compro allò que no trobo reciclant (de moment): farina, arròs, pasta, café, llet vegetal i especíes.

Vull deixar clar que ajupir-se a recollir no és sinònim de pidolar.

Som recercadoxs, recolectorxs, recicladorxs
orgullosxs!

GUIA PER UNX RECICLADORX

- > Porta una bossa gran, si no la portes no et preocupis que en pots trobar una a les escombraries.
- > Altament recomanable portar gel o paper/ drap per netejar-se les mans.
- > No portar jaquetes que les butxaques no es puguin tancar; et pot caure el mòbil o altres coses a dins del contenidor (experiència pròpia).
- > Tenir la ment oberta
- > No tenir por a embrutar-te
- > Comparteixes l'espai (normalment) amb altra gent:
 - ser amablx
 - espera a que tothom miri
 - pregunta abans d'agafar un aliment si algú el vol, pensa que potser el necessiten més que tu.
- > Tingues clar que és el que necessites
- > Si arribes puntual millor que millor: els supermercats (amb el toc de queda) tanquen a les 9, per tant cap a les 9:30 tiren les escombraries a fora (depèn bastant de l'establiment).
- > Espera que lxs depententxs tanquin el supermercat i se'n vagin per començar a mirar els contenidors.
- > No tinguis vergonya d'estar buscant a les escombraries, és vàlid i totalment espectacle, siguin quins siguin els teus motius per fer'ho.
- > Quan arribis a casa: - NETEJA tots els aliments
 - Si pot ser amb BICARBONAT i VINAGRE

Protocol: Com reciclar?

Quan l'establiment treu els contenidors:

- Espera que les dependents tanquin el local, petin la xerrada i se'n vagin.
- Després treu totes les bosses de dins dels contenidors (si sou molts us dividiu els contenidors i les bosses)
- Rebusca en totes i treu el que és comestible, si hi ha més gent, deixa els aliments que vagis trobant a terra.
- Quan totes les bosses estiguin mirades, espera que les altres persones acabin de mirar
- Repartir el menjar que heu recollit entre tots amb un consens. **QUE NINGÚ ES QUEDI SENSE MENJAR.**
- Si no t'agrada com s'està repartint el menjar intenta comunicar-ho amb calma i assertivitat.
- Si tothom ha agafat el menjar que vol/necessita i en continua sobrant, intentar deixar-lo sobre del contenidor o en algun banc perquè hi hagi més possibilitats que sigui reciclat.

Recicla amb cura





6 d'abril del 2021

Vaig amb Ner a reciclar, es la seva primera vegada, trobem un festin.

10 d'abril del 2021

Vaig amb Carmen a reciclar, és la seva primera vegada, també trobem un festin.

15 d'abril del 2021

Mirem les coses a correuita i malament perquè hi ha la policia a la cantonada.

“El Caprabo lleva cuatro dias sin tirar nada” “en el caprabo de abajo se reciclaba muy bien, pero ha veces son medios perros y te pisan las cosas, las rasgan...” Persona que sembla argentina

16 d'abril del 2021

Trobo un MANGO al Sorli!!! Victoria para el pueblo!!!

El Caprabo no ha tirat escombraries.

“cundo fui a japon reciclabamos pizzas en un restaurante de buffet libre cuando aún estaban calientes. , pero los japoneses tienen muy mal visto reciclar. Encontrabamos mucha comida, en australia también, pero nos insultaban y perseguian” Persona vestida de negre amb una xapa que posa clash, vermella i blanca. És de Canadà.

Una persona m'explica que ja no recicla al Casa ametller que està uns carrers més amunt perquè les dependentxs els hi trenquen les coses. Per això ve més gent al Casa ametller on reciclo jo.

19 d'abril del 2021

Penso per primera vegada que m'estic acostumat a una qualitat d'aliments molt més elevada a la que realment em podria permetre. Esmorzar pràcticament cada dia maduixes, poder menjar heura almenys una vegada al mes.

Em fa molt pal anar a reciclar. El meu esforç en anar a reciclar no ha servit de res, no he trobat pràcticament res perquè he arribat quan ja havien acabat de mirar. Una persona m'ofereix algunes verdures que ha reciclat a Casa ametller, m'ensenya que a trobat un pot de ceba cruixent, la fantasia trobar-se això, mi aspiración a la vida és trobar-me això a la basura.

22 d'abril del 2021

Se m'avancen al Sorli. Només trobo una patata i en necessito més. El Caprabo no ha tret escombraries.

No trobem quasi res al Casa ametller, però he trobat algunes patates i dues màquines per cobrar amb targeta.

24 d'abril del 2021

Em fa molt molt pal anar a reciclar, si no trobo res m'enfadaré molt.

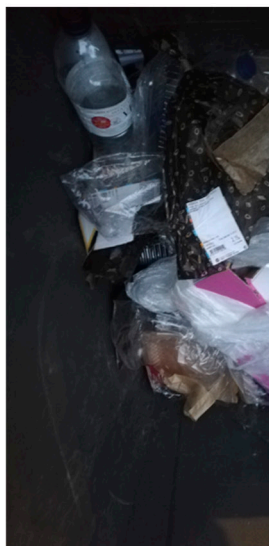
He trobat molta verdura al Sorli. El Caprabo no han tirat escombraries.

El J_ m'explica de que treballa.

26 d'abril del 2021

El Caprabo no trien.

Trobo molt poca cosa per tercer o quart dia consecutiu. M'he retrobat amb la M_ que vaig conèixer reciclant que feia molt que no veia i m'ha explicat que quan reciclava a França era una





locura. Reciclava a Alcampo i trobaven moltíssimes coses, que hi havia un contenidor per la verdura, un per la car, un pel peix... Tots plens de menjar comestible.

28 d'abril del 2021

No trobo RES al Sorli. Trobo moltíssim pa al Caprabo. Esperant a que tirin al Casa ametller parlo amb el P_ i J: sobre el perquè de que reciclin, si continuarien reciclat si tinguessin diners. El P_ si, el J_ no. No trobem pràcticament res una altra vegada, ens trenquen els envasos per primera vegada. Els russos miren els contenidors molt ràpid se'n van dient que no hi ha res, després he mirat jo i sí que hi havia coses aprofitables: 6 alcovats!!!! (victòria), 2 paquets d'embotit de gall d'indi, fruita... Em diu el J_ que hi vagi sempre els dimarts que és el dia que tiren més.

30 d'abril del 2021

Vaig a reciclar amb la Laia. Pimientos del padron! todo un éxito. El Caprabo no ha tirat escombraries. l'E_ m'explica de què treballa. Els russos tornen a mirar malament i s'emporten coses sense preguntar. Una persona del carrer (random) ens diu: "en esa fruiteria de allí han dejado unos paquetes en un banco." Són dos paquets de bledes. Quasi no trobem res.

1 de maig del 2021 (18h)

Vaig amb Laia i Nahia per Sarrià trobem magdalenes, bollicaos, barretes energètiques veganes, un paquet molt gran de cacauets al costat d'un container del carrer.

3 de maig del 2021

He arribat tard a reciclar perquè estava fent aquest treball. No hi ha pràcticament res. Un dels dies que torno amb la bossa més buida. Trobo a E_ menjant croissants directament des del contenidor xd.

4 de maig del 2021

Vaig amb Nahia a reciclar, anem cap al Sorli, però pel camí veiem que el Caprabo ha tirat escombraries, se'ns han avançat els rusos, VAIA chascoooo. No ens ofereixen res de menjar i se'n van. Més tard mirem el Caprabo la Nahia i jo soles, ens n'adonem que han trencat tots els envasos i hi han posat el menjar tot a un contenidor i els plàstics a un altre :(m'enfado molt.

Anem a Casa ametller, trobem menjar envasat, però no es respecten els torns d'agafar i ningú pregunta, ha sigut un campí qui pugui. Ho comento amb unes persones més tard i diuen que estan d'acord amb mi que no els hi agrada la dinàmica que s'està creant. M'expliquen que de fet havien deixat d'anar de reciclar a llocs en concret per aquest tipus de dinàmiques.

6 de maig del 2021

Reciclo amb Nahia. Anem al Sorli, després al Casa ametller. Trobem coses envasades una altra vegada. Es crea la mateixa dinàmica que no m'agrada, però el P_ intenta explicar que anem agafant el menjar a poc a poc, una cosa cada una i anar fent, però no funciona.

11 de maig del 2021

Avui m'ho he passat molt bé reciclant. Trobem una quantitat industrial de formatges. He estat parlant amb unes persones súper súper simpàtiques i hem mirat juntes les bosses de plàstic que





mai mirem, perquè pesen molt poc. Estaven plenes de cartellots d'ofertes, adhesius, preus... una fantasia la veritat, i una rajola super gran de xocolata de desfer!!!!

14 de maig del 2021

Una locura de verdures al Sorli, un montón de MANGOS!!! contentíssima estoy.

He anat a Casa ametller i no hi havia ningú esperant, normalment esperant érem 3 o 4 hi ha l'hora de mirar dins dels contenidors érem 10 persones pràcticament cada dia. He esperat un rato a mirar, però m'ha fet vergonya i he marxat sense mirar quasi res. M'havia acostumat a reciclar amb gent i fer-ho amb xarxa, m'he sentit molt sola i m'ha donat molta angoixa. Tothom del carrer m'estava mirant, he hagut de marxar perquè em feia vergonya està mirant a les escombraries quan fa 3 mesos que recilo pràcticament cada dia. Quina angoixa, em sento fatal perquè m'hagi fet vergonya.

19 de maig del 2021

ESPÀRRECS al Sorli!!!!!!!!!!!! fantasiaaaaa

22 de maig del 2021

Fantasia al Sorli un altre vegada, el dia dels pebrots i les albergínies. UNA BOSSA DE CIRERES!!!

25 de maig del 2021

Vaig a reciclar i em trobo els CONTENIDORS tancats AMB CLAU. Ha canviat la política de reciclatge al barri; ara es fa una recollida a porta a porta. Han canviat els contenidors de les empreses també i els del Casa Ametller estan tots tancats. Estic molt enfadada i molt trista i molt angoixada, hi ha gent

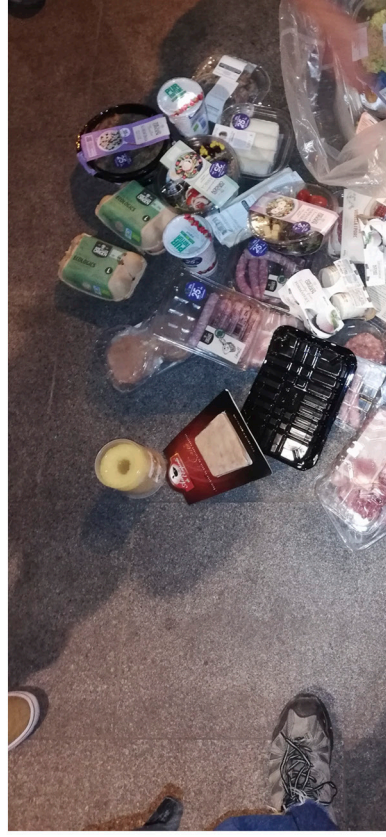
que menjava dels contenidors del Casa ametller. Tanquen amb clau el que és considera deixalla, perquè no ho és. M'he posat a plorar.

He de pensar a on anar a buscar menjar ara, hauré de sortir de la zona on s'ha implantat el porta a porta. Però aquesta nova política s'implantarà per tot Barcelona, el meu barri és la prova pilot. Sortir un altre vegada de la zona de confort, invertir més temps. He perdut, m'han tret la xarxa de persones que havia fet, no sé quan tornaré a veure a E_ o J_ o P_ o a M_ o aquelles dues persones que no sé com es diuen.

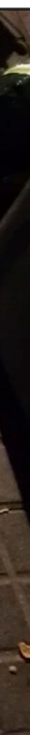
26 de maig del 2021: ÚLTIMA ENTRADA AL DIARI

Avui he tornat molt tard cap a casa, i a un forn de pa on no havia anat mai a reciclar, he vist que els seus contenidors no tenien cadenat. He trobat una bossa sencera (de la mida de bossa d'escombraries industrial) plena de crossants, encaimades, crossant de xocolata, fartons...M'he esperançat i he anat al Sorli a mirar si hi havia cadenat. No n'hi ha, almenys podré reciclar verdura i pa pel barri. No entenc el criteri de tancar alguns contenidors amb cadenat i d'altres no. Estic contenta, però em posa trista arribar a l'extrem d'alegrar-me perquè no hi ha cadenat, no pensava que arribaria aquest extrem.









ATMELLER ORIGEN

1.135,54€ Malbaratats en 20 dies

56'77€ Malbaratats al dia

340'66€ a la setmana

SORLI

217'66€ Malbaratats en 14 dies

15'54€ Malbaratats al dia

93'28€ a la setmana

CAPRABO

205,05€ Malbaratats en 7 dies

29'29€ Malbaratats al dia

175,75€ a la setmana

CAL FRUITÓS

184'59€ Malbaratats en 11 dies

16'78€ Malbaratats al dia

100'68€ a la setmana

RANDOM

Friendly remainder

S'estan posant de moda apps com Too goog to go, We Save It, -Ni Las Migas, l'm perfect food, FoodCloud.on... On pots comprar el que li diuen "packs sorpresa": és a dir aliments que tiren mitja hora més tard a les escombraries, més barats del que et costarien si els compres normal. És a dir que els podries trobar a les escombraries, però gratis. El capitalisme s'està fent especulació amb el malbaratament alimentari, amb el que el mercat considera residus, està traient profit d'allò que tiren. Ho entreguen a la mà perquè ho estàs pagant. Moltes polítiques de supermercats prohibeixen a les treballadorxs donar el menjar que sobre a persones que miren a les escombraries, la pobresa fa fastig.

Si realment vols estalviar, perquè intentar no desperdiciar el malbaratament és bastant eficaç de les dues maneres. Rebusca a les escombraries et surt gratis!, i no afavoreixes al capitalisme, l'especulació alimentaria, ni a millorar la cara pública de l'empresa, tot són avantatges!



