

Títol: Invitats a taula  
Autor de contacte: Joan Borràs i Sánchez  
Entitat: Consell Alimentari de la Mediterrània (CAM). Associació de Consumidors de Catalunya  
Àmbit en que es considera adient incloure el resum: 1. El repte del diàleg Món rural / Món urbà

<b>Índex</b>	<b>pàg</b>
introducció.....	1
alimentació d'alta qualitat.....	1
aliments proximals.....	2
campanya OCPA.....	2
un repte, una guia, un fitxer.....	4
una proposta de treball.....	5
una petició final.....	6

## **introducció**

Tenim invitats a taula, és una expressió utilitzada antigament a les Terres de l'Ebre, especialment pels pescadors de saboga a Tivenys.

La població de Tivenys, en la comarca del Baix Ebre, està situada aigües amunt de Tortosa. La saboga era un peix molt saborós, avui dia només recordat romànticament en els menús dels restaurants de Tortosa durant les festes del Renaixement, però... sense sabogues!

Els pescadors de Tivenys guardaven els millors exemplars pels àpats dels dies festius, i amb la família al voltant de la taula, feien els honors a les sabogues i amb l'expressió "tenim invitats a taula", reconeixien la satisfacció i importància de poder gaudir d'un bon aliment.

Quins aliments tenim actualment a l'abast, a Catalunya, que mereixin ser **INVITATS A TAULA?**

Tots aquells que ofereixin als consumidors:

1. Qualitat nutricional i seguretat alimentària
2. Qualitat organolèptica, gastronòmica, satisfacció i plaer
3. Facilitat d'obtenció, conservació i manipulació per al seu consum
4. Preu just, contingut i merescut

I permetin verificar i demostrar que tot això és cert, per exemple tenint accés directe als llocs de producció, per veure els procediments d'elaboració

## alimentació d'alta qualitat

A Catalunya, país de la conca mediterrània, els consumidors podem gaudir d'aliments que ofereixen els principals paràmetres que hom pot exigir als aliments, per aconseguir una alimentació d'alta qualitat.

- ✓ **La quantitat** de continguts nutricionals. L'aportació de substàncies nutricionals necessàries, com proteïnes, vitamines, sals minerals i altres.
- ✓ **La qualitat** d'aquestes substàncies, per exemple àcids grassos insaturats, fibra dietètica, micronutrients i altres de tipus essencial.
- ✓ **La biodisponibilitat.** La menor o major possibilitat d'aprofitament per l'organisme humà de cadascuna d'aquestes substàncies. És important que els aliments les tinguin, però cal que es puguin alliberar en un percentatge el més elevat possible i no es perdin inútilment.
- ✓ Finalment, **l'equilibri.** Uns hàbits alimentaris que incorporin freqüentment aliments que quantitativament i qualitativa, cobreixin les necessitats nutricionals i, si a més ofereixen per ells mateixos, o per llurs combinacions, o pel mètode de cocció, una elevada biodisponibilitat, permeten fins i tot, el consum moderat d'altres aliments, potser no tant interessants dietèticament, però agradables pel plaer que el seu consum proporciona...

I això, el consum emocional o sensorial, també és important. I si, en conjunt, es tendeix a un adequat equilibri, la salut estarà ben servida de ben segur.

## aliments proximals

El concepte proximal, prové de la Botànica, i vol dir pròxim a la base.

Nosaltres l'utilitzem en el sentit de proximitat geogràfica i, per extensió, en el temps: productes de temporada a l'abast. En l'ordre lògic, productes de consum habitual en l'àrea mediterrània.

I també en el sentit de proïsmo, persona humana en relació amb qualsevol altra. En aquest cas per defensar col·lectius a protegir especialment, com mainada o gent gran.

Per aquest motiu, el CAM, en tant que associació de consumidors de Catalunya, i amb l'ajut de l'Agència Catalana del Consum, està preparant tot un seguit de materials i activitats per difondre informació sobre aliments proximals i llurs avantatges.

## campanya OCPA

La campanya OCPA- Opcions de Consum Proximal en Alimentació és un nou projecte endegat pel CAM enguany.

El concepte de fons d'aquesta campanya és el millor coneixement i la difusió dels productes concrets que les persones consumidores tenen a l'abast.

No solament per conèixer els productes, sinó també els productors i els processos, procediments, materials i tècniques utilitzats en llurs elaboracions.

Està obtenint molt interès i adhesions per part de persones i entitats de molts àmbits.

Els aliments proximals són altament preuats i valorats. El nom de la Campanya OCPA, un cop explicat, és immediatament acollit amb simpatia i interès.

El problema que hem detectat és justament el nom de la campanya, que d'entrada sona estrany i no és fàcilment comprensible, per tant que requereix una explicació molt complerta i no facilita la divulgació a gran escala, com es pretén poder arribar a fer.

Això ens ha fet reflexionar i estem preparant una segona tanda d'enquestes i reunions de treball amb un altre enfocament.

Mantindrem la idea de fons i la denominació més fàcil, directa i propera al llenguatge habitual dels consumidors.

Algunes persones consumidores enquestades ens han dit, després d'entendre i manifestar-se interessats en l'objectiu de la campanya, que ells cerquen l'aliment que els suggereix valors de producció tradicional, per exemple de granja.

Citen l'exemple del productes de la Fageda, encara que en aquest cas, un grup de les persones enquestades ignoraven el valor afegit a la societat en general, per la incorporació en aquesta producció de treballadors amb discapacitats.

La conclusió que ens està emergent és que hem de centrar els esforços i recursos en quatre punts-clau que motiven a gairebé tothom per igual:

- ✓ la satisfacció
- ✓ els beneficis per la salut i la seguretat alimentària
- ✓ la relació qualitat preu
- ✓ les facilitats de subministrament, conservació i preparació pel seu consum.

Altres valors com la solidaritat amb els productors del propi país s'han de donar a més a més, excepte per una minoria més conscienciada que accepta i reconeix la importància de defensar l'economia dels sectors productius propers. Cosa que promou riquesa en el propi entorn, que acabarà repercutint favorablement en el conjunt de la població.

Els quatre punts-clau esmentats ens duen a treballar en el coneixement i promoció de productes alimentaris que, per la seva naturalesa i composició, ofereixen reconeguts beneficis per la salut. Cas, en general, dels aliments produïts als països de la conca de la mediterrània. O sigui reconeguts públicament com generadors de l'anomenada "Dieta Mediterrània".

També, pel seu tipus de producció, manipulació i envasat, han d'oferir elevada seguretat alimentària.

Hem de poder ser adquirits a un preu de mercat més o menys igual a qualsevol altre similar d'altres procedències i procediments d'elaboració. Fins i tot en algun cas, ens han arribat a dir que han de ser més barats.

O sigui, prioritzar la producció i consum d'aliments d'alta qualitat, a preu competitiu. I a més, de fàcil conservació i manipulació.

I evidentment, que el seu consum ens atorgui plaer i satisfacció plena.

## un repte. una guia. un fitxer

Tot un repte. Però la informació de que disposem ens permet assegurar que això és possible. Sempre i quan, es sàpiguen avaluar correctament els quatre paràmetres:

- ✓ **la qualitat gastronòmica.**
- ✓ **la qualitat nutricional i seguretat alimentària.**
- ✓ **la comoditat d'utilització.**
- ✓ **i el preu que tot això justament implica.**

L'enfocament d'entrada d'aquesta campanya, per facilitar-ne la divulgació i motivar l'interès, està vinculat doncs al concepte genèric d'aliments mediterranis. A la promoció i al consum freqüent d'aliments produïts en la conca mediterrània.

S'ha parlat abastament dels beneficis de la "Dieta Mediterrània", així com d'alguns dels aliments més característics i, encara que no tant, també dels procediments de conservació, manipulació i cocció propis dels països de la conca mediterrània.

Però pràcticament no s'ha dit res dels efectes, encara més beneficiosos, de la combinació, interacció i potenciació de resultats bons per la satisfacció i la salut dels consumidors que practiquen hàbits alimentaris amb alta freqüència de consum que aquest tipus d'aliments proporciona.

Tant els materials de la campanya, com l'apartat corresponent en la web del CAM, es presentaran amb aquesta capçalera



**dieta CAM**

---

Que en saps dels aliments mediterranis?

Et presentem la dieta basada en la  
**Combinació d'Aliments de la Mediterrània**

Així la campanya tindrà:

- ✓ **Un connector** o "link" de caràcter personal i d'immediata comprensió:
  - **Dieta** (proposta d'alimentació equilibrada)  
Que pot atraure als cercadors en la xarxa, d'informació vinculada a l'alimentació i la salut.
- ✓ **Un referent** amplament acceptat, tant pel món científic, com per la població en general:
  - El model de dieta o **Alimentació Mediterrània.**
- ✓ **El promotor**, és:
  - Una **Associació de consumidors**  
A qui els Eurobaròmetres atorguen la màxima confiança per part dels consumidors europeus com a font d'informació alimentària.

La vinculació i ajut econòmic de l'Agència Catalana del Consum, aporta l'exigència de màxima objectivitat en la informació que es facilita a les persones consumidores, i genera el focus i promoció de la campanya en l'àmbit català.

La "dieta CAM" de Combinació d'Aliments Mediterrània, és una eina, una **Guia Alimentària**, que podran utilitzar les persones consumidores en general i els professors, escolars, gent gran... per adequar, amb facilitat i garantia, els seus hàbits alimentaris a les seves específiques necessitats.

A aquesta guia s'adjunta un **fitxer d'aliments** concrets:

- ✓ OCPA – Opcions de Consum Proximal en Alimentació

que permetrà identificar i conèixer aliments reals a l'abast en el nostre entorn, que ofereixin les característiques que cerquem, tant per la seva aportació a l'organisme, com pel tipus d'elaboració amb procediments que prioritzen elaboracions tradicionals, el més naturals possibles i respectuoses amb el medi ambient.

### **una proposta de treball**

Suggerim una proposta de treball en el marc del **1er Congrés del Món Rural**

Les Opcions de Consum Proximal en Alimentació són de diverses tipologies i cal desenvolupar un sistema de classificació. Avancem una proposta de treball que inclou les opcions-clau, informació vinculada, necessitats a atendre dels consumidors i identificació de facilitadors d'informació qualificada.

#### **1. CATÀLEG D'ALIMENTS DE PRODUCCIÓ PROXIMAL**

- 1.1. Productes de proximitat i/o temporada.
- 1.2. Productes ecològics, biològics, agricultura neta.
- 1.3. Denominacions Q, d'origen protegit i altres certificacions.
- 1.4. Aliments d'alt rendiment nutritiu de la mediterrània.

#### **2. INFORMACIÓ, COMPRA I PLAER**

- 2.1. Etiquetatge, normatives, publicitat.
- 2.2. Comerç just. Punts de distribució directa.
- 2.3. Cultura gastronòmica i/o dietètica.
- 2.4. Consell de compra, conservació, manipulació.

#### **3. NECESSITATS DELS CONSUMIDORS**

- 3.1. Grups de referència: Mainada, gent gran,...
- 3.2. Persones amb disfuncions metabòliques: Celiaquisme, diabetis, al·lèrgies,...
- 3.3. Seguretat alimentària.
- 3.4. Gestió de reclamacions en l'àmbit alimentari.

#### **4. XARXA OCPA INTERNACIONAL**

- 4.1. Associacions de consumidors i institucions per la defensa dels consumidors adherits a OCPA.
- 4.2. Organitzacions de productors i professionals de l'alimentació humana col·laboradors benèvolos.

- 4.3. Difusions de la cultura alimentaria: Professors, monitors, professionals de la salut, professionals de la comunicació,...
- 4.4. Punts de trobada d'OCPA, per la seva presentació, explicació, degustació i possible adquisició.

L'àmbit d'actuació del CAM, segons consta en els seus Estatuts, són els països catalans. La campanya OCPA es desenvoluparà bàsicament a Catalunya, però agrairà tota l'ampliació d'informació possible i facilitarà també la informació disponible, a tothom que ho sol·liciti.

### **una petició final**

Aquest treball ha estat preparat de manera ràpida, per ser lliurat a temps per l'assemblea de Figueres.

Agraïrem comprensió en aquest sentit, i si hom considera d'interès aquestes propostes, ens ajudi amb els seus comentaris a realitzar-ne un text definitiu, més afinat i enriquit.

També agraiem a productors, distribuïdors i venedors d'aliments proximals, ens facilitin dades per incloure en el fitxer, tant dels productes, com d'on podem adquirir-los els consumidors.

Felicitem l'organització del 1er Congrés del Món Rural. És important que aquest conclouï amb èxit, per que els seus objectius són molt importants, tant pels productors, com pels consumidors. I els resultats que el Congrés pot generar, anirà més enllà del món rural, beneficiarà a tota la societat, ara i en el futur.

Les propostes d'INVITATS A TAULA, tenen per objecte facilitar a les persones consumidores a Catalunya, informació sobre el ventall de possibilitats al seu abast, per beneficiar-se consumint productes de proximitat, i a l'ensem ser solidari amb llurs productors, i generar sinèrgies per la millora de la relació cost/qualitat, la salut, el medi ambient... Volen ser una aportació al diàleg **món urbà/món rural**.