



# Ara Aquí a l'hivern



Barcelona  
Capital Mundial  
de l'Alimentació  
Sostenible 2021

## Hortalisses

api, bleda, bròquil, calçot, carabassa, carxofa, ceba, col, coliflor, colrave, enciam, endívia, escarola, espinac, fonoll, moniato, nap, pastanaga, patata, porro, rave, remolatxa, ruca, xirivia

## Fruites

kiwi, llimona, mandarina, pera, poma, taronja

**Als mercats, al comerç de la ciutat i també a la restauració pots trobar, a més d'hortalisses i fruites, peix de proximitat i carn de producció sostenible.**

## Ara és el moment de triar salut

Els aliments són la palanca més potent per millorar la nostra salut. Cal augmentar el consum d'aliments saludables i reduir el consum d'aliments ultraprocessats, sucres afegits i greixos saturats.

És imprescindible satisfer el dret humà a una alimentació saludable i sostenible, fer-la més accessible al conjunt de la població i eliminar la pobresa alimentària.



Ajuntament de  
Barcelona



Pla Estratègic  
Metropolità  
de Barcelona



AMB : Metròpolis  
Barcelona

[alimentaciosostenible.barcelona](http://alimentaciosostenible.barcelona)



# Ara Aquí a la primavera



Barcelona  
Capital Mundial  
de l'Alimentació  
Sostenible 2021

## Hortalisses

all tendre, api, bleda, carbassó, carxofa, ceba, col, enciam, espàrrec, espinac, fava, fonoll, mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsol, porro, rave, remolatxa, ruca

## Fruites

albercoc, cirera, llimona, maduixa, nespra, pera, poma, taronja

**Als mercats, al comerç de la ciutat i també a la restauració pots trobar, a més d'hortalisses i fruites, peix de proximitat i carn de producció sostenible.**

## Ara és el torn de les economies locals

Els mercats, la restauració i el comerç de proximitat són un tresor de la ciutat on podem trobar aliments de proximitat, ecològics, de temporada i directes de pagès.

Aquestes economies locals poden enfortir, visibilitzar, regenerar i celebrar els lligams entre el camp i les ciutats i teixir relacions de cura en el nostre territori.

Les ciutats volem donar suport a l'agricultura, la ramaderia i la pesca local i sostenible.



Ajuntament de  
Barcelona



Pla Estratègic  
Metropolità  
de Barcelona



AMB : Metròpolis  
Barcelona

[alimentaciosostenible.barcelona](http://alimentaciosostenible.barcelona)



# Ara Aquí a l'estiu



Barcelona  
Capital Mundial  
de l'Alimentació  
Sostenible 2021

## Hortalisses

albergínia, carbassó, ceba, cogombre, enciam, mongeta tendra, pastanaga, patata, pebrot, remolatxa, tomàquet

## Fruites

albercoc, cirera, figa, meló, pera, poma, préssec, pruna, síndria

**Als mercats, al comerç de la ciutat i també a la restauració pots trobar, a més d'hortalisses i fruites, peix de proximitat i carn de producció sostenible.**

## Ara és l'última oportunitat davant l'emergència climàtica

L'emergència climàtica és un dels principals reptes actuals, ja que hi ha en joc la continuïtat de la vida a la Terra tal com la coneixem.

El sistema alimentari dominant és, en part, responsable d'aquesta emergència planetària, i per fer-hi front cal canviar la nostra forma d'alimentar-nos en les properes dècades.

Menjar més aliments d'origen vegetal és una de les accions més potents que podem fer per combatre l'emergència climàtica i ecològica.



[alimentaciosostenible.barcelona](http://alimentaciosostenible.barcelona)



# Ara Aquí a la tardor



Barcelona  
Capital Mundial  
de l'Alimentació  
Sostenible 2021

## Hortalisses

albergínia, api, bleda, bolet, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, enciam, espinac, fonoll, mongeta tendra, moniato, nap, pastanaga, patata, pebrot, porro, rave, remolatxa, ruca, tomàquet, xirivia

## Fruites

caqui, castanya, figa, kiwi, magrana, mandarina, pera, poma, pruna, raïm

**Als mercats, al comerç de la ciutat i també a la restauració pots trobar, a més d'hortalisses i fruites, peix de proximitat i carn de producció sostenible.**

## Ara és el moment de la transformació

Les ciutats tenen un paper crucial en la transformació sostenible dels sistemes alimentaris.

Des de les ciutats podem impulsar formes de producció i consum sostenibles, millorar l'accés i la distribució dels aliments i posar fi al malbaratament alimentari.

Totes podem participar activament en aquesta transformació.



Ajuntament de  
Barcelona



Pla Estratègic  
Metropolità  
de Barcelona



AMB : Metròpolis  
Barcelona

[alimentaciosostenible.barcelona](http://alimentaciosostenible.barcelona)