

# CASTANIYADA

Sostenible



# Què significa sostenible?

Una cosa és sostenible quan és compatible amb els recursos dels que disposa una regió, una societat, etc.

Us oferim alguns consells perquè puguem celebrar la Castanyada d'una manera sostenible.





# Tingues en compte l'origen dels productes



Castanyes, moniatos, carbasses, pinyons, ametlles o codonys, entre altres, són els productes més típics d'aquests dies. Tots ells, són productes que es cultiven a Catalunya. Assegura't que no venen de fora!



# Tria bé els ingredients!



Els panellets, el codonyat o altres dolços que elaborem aquests dies porten molt sucre. Busca substituents naturals, de proximitat i que siguin més saludables.

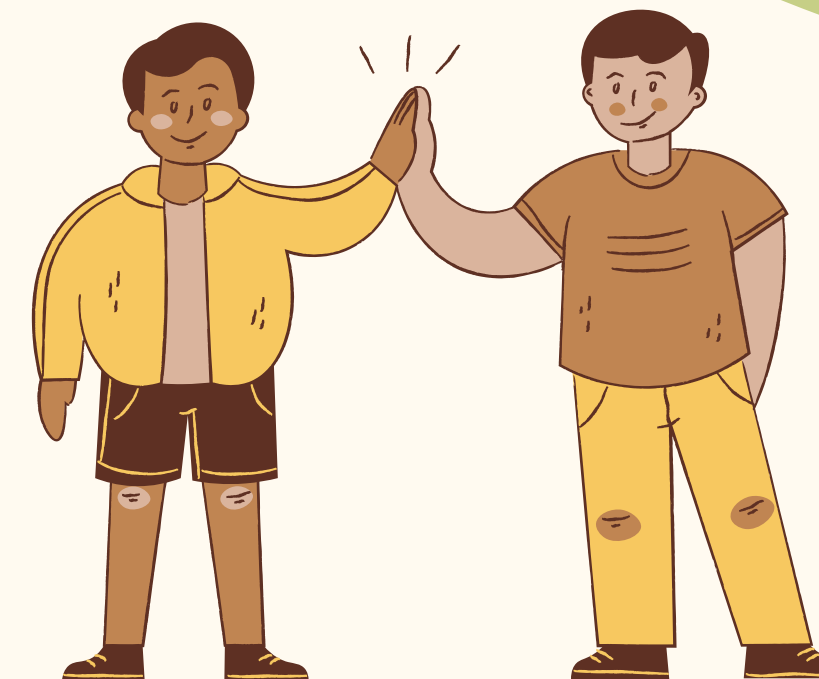
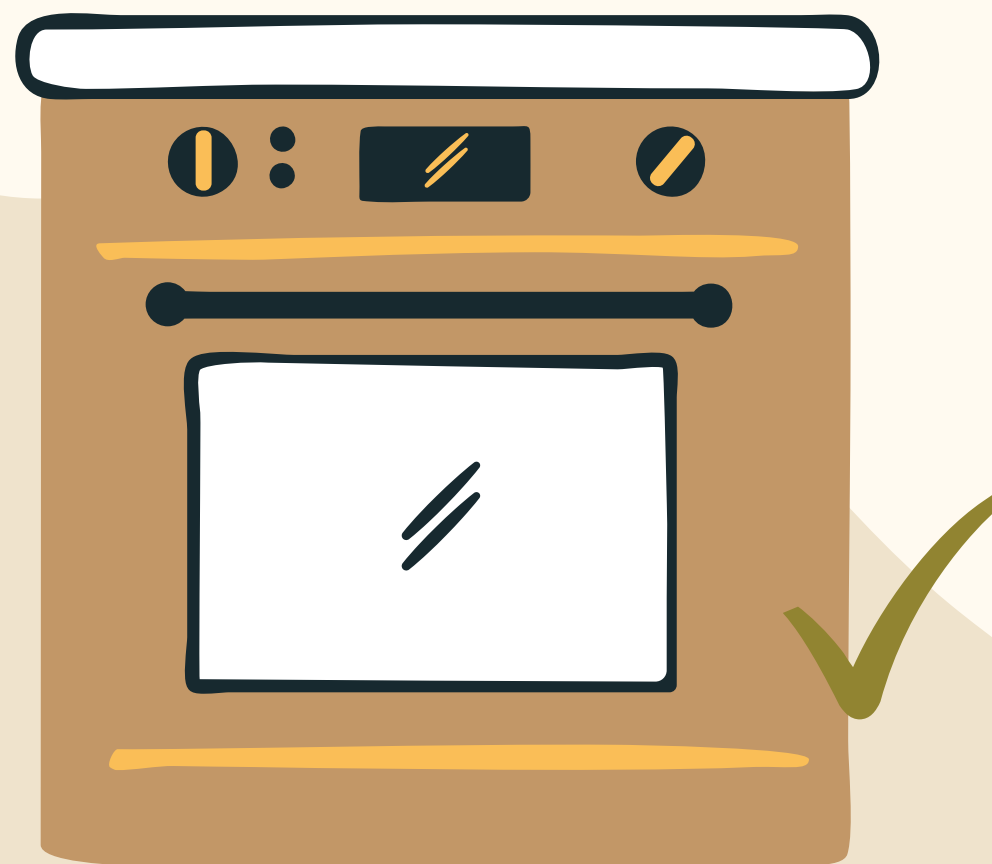
# Aposta pel comerç local



Comprar a les botigues del poble et facilitarà la feina: són prop de casa, acostumen a tenir productes locals i ecològics, et poden aconsellar i donar idees.

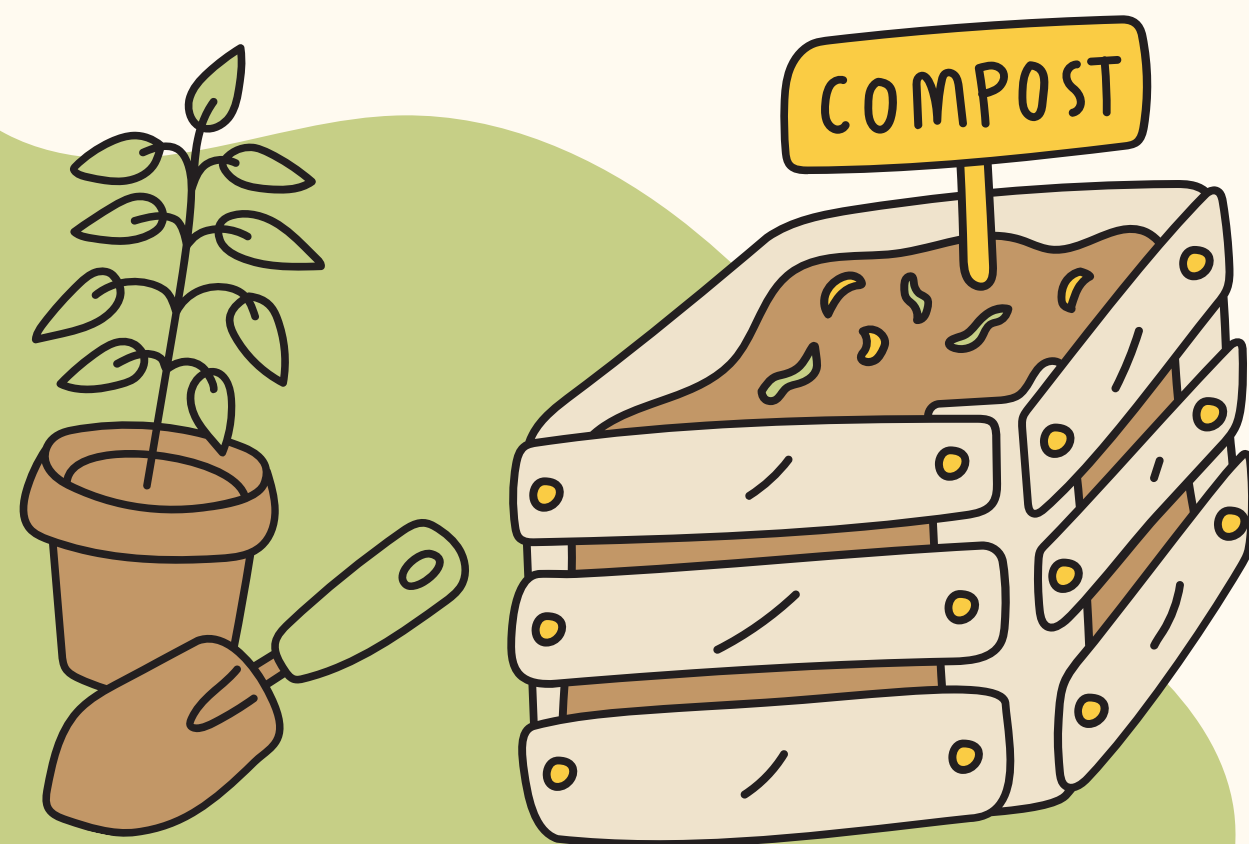
A més, apostant pel comerç local, contribueixes a l'economia del municipi i ajudes al venedor.

# Estalvia recursos



Queda amb els teus amics per elaborar les vostres receptes. Podeu coure plegats els panellets i els moniatos; us ho passareu bé i, a més, estalviareu energia!!

# Aprofita les restes



Si t'han sobrat molts ingredients, guarda'ls, segur que podràs elaborar altres receptes delicioses!

Les peles de tots els aliments contenen nutrients que, de ben segur, li aniran bé a la terra.

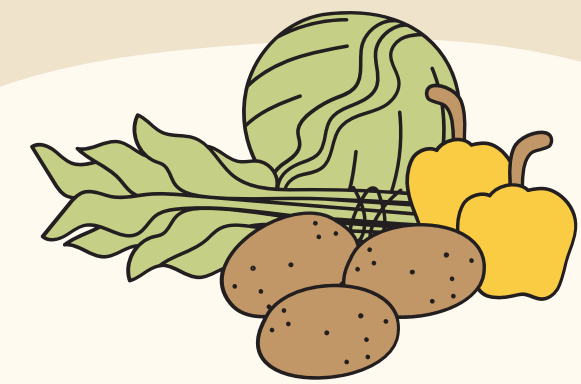


# Celebra-ho!



## Comparteix

Reuneix-te amb família i amics i comparteix les teves elaboracions.



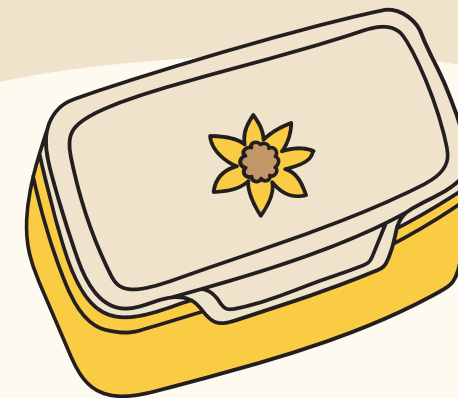
## Prepara un menú saludable

Tingues en compte que sigui equilibrat i amb productes de temporada.



## Utilitza materials reciclats

Evita gots, plats i coberts d'un sol ús.



## Guarda les sobres

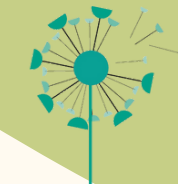
Si t'han sobrat ingredients o menjar, guarda-ho per un altre dia.



## Recicla

Recorda separar correctament les deixalles generades.





ZER Baix Berguedà

# SER VERD

és a les nostres mans

Re-utilitza

Reflexiona



Redueix

Recicla