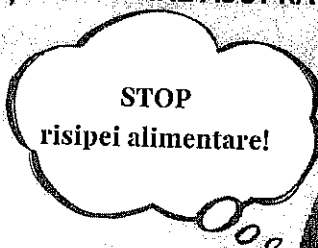


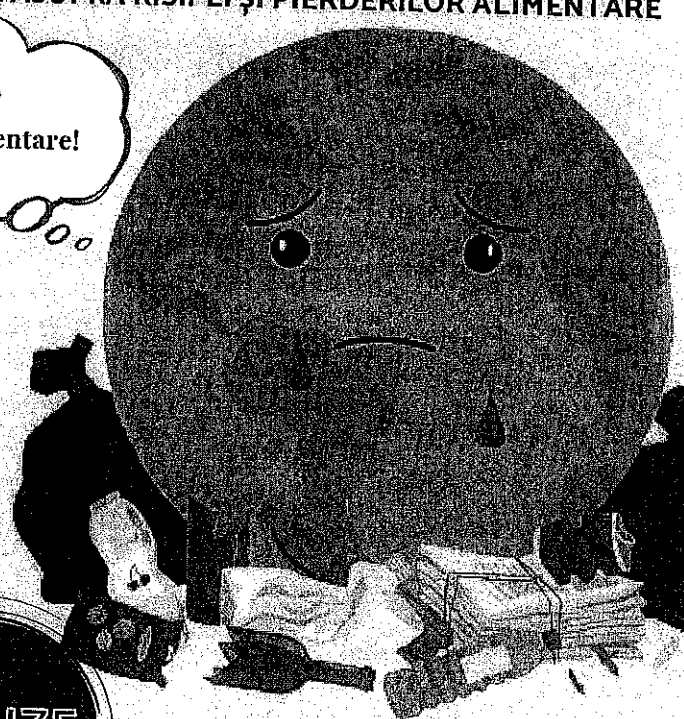


29 septembrie

ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE CONȘTIENTIZARE ASUPRA RISIPEI ȘI PIERDERILOR ALIMENTARE



Contribuie și tu la sănătatea planetei!



DE CE RISIPA ALIMENTARĂ AFECTEAZĂ PLANETA

CAUZE

- ✘ De cele mai multe ori, oamenii cumpără mai mult decât au nevoie.
- ✘ Lipsa informării cu privire la semnificația sintagmelor „expiră la...” și „a se consuma de preferință înainte de...” conduce la creșterea cantităților de alimente risipite.

PREVENȚIE

- ✓ Din respect pentru mâncare, cumpără cumpătat! Depozitează corect alimentele și urmărește termenul de valabilitate al acestora!
- ✓ Consumă inclusiv fructe și legume fără aspect comercial, sunt la fel de valoroase din punct de vedere nutritiv cu cele aspectuoase!
- ✓ Reutilizează și transformă resturile alimentare în preparate alimentare delicioase!
- ✓ Nu arunca surplusul de alimente, dacă nu au expirat încă, donează-le semenilor care au nevoie!

EFECTE

- Pe măsură ce hrana începe să se descompună sau să putrezească, este eliberat metanul, un gaz cu efect de seră, care este de 28 de ori mai puternic decât dioxidul de carbon.
- Risipa alimentară înscamnă și risipă de combustibili.
- Risipa de alimente dăunează biodiversității!



MINISTERUL AGRICULTURII ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

29 septembrie
Ziua Internațională de conștientizare asupra risipei alimentare

TIPS & TRICKS PENTRU PREVENIREA RISIPEI ALIMENTARE

1

Cumpără inteligent!



Majoritatea oamenilor tind să cumpere mai multă mâncare decât au nevoie.
Planificați ce să faceți aceste lucruri, mergeți mai des la magazin. În plus, încercați să faceți o listă cu produsele pe care trebuie să le cumpărați și să respectați această listă. Acest lucru vă va ajuta să reduceți cumpăraturile impulsive.

Nimeni și nimic nu e perfect!

2

Știți că mereu alegeți de la supermarket cele mai frumoase fructe și legume, dar să știți că și acestea contribuie la risipa alimentară.
Deși identice ca gust și valoare nutrițională, așa numitele fructe și legume „murdare” sunt devalorizate în departamentele care sunt mai plătute ochului.



3

Depozitează corect alimentele!



Depozitarea necorespunzătoare a alimentelor duce la risipa alimentară.
O modalitate excelentă de a reduce deteriorarea este un timp foarte scurt de depozitare, este, spre exemplu, separarea celor care produc etilena (precum bananele) de cele care nu produc această substanță (De exemplu, Etilena favorizează concaerea rapidă a fructelor).

Un frigider ordonat!

4

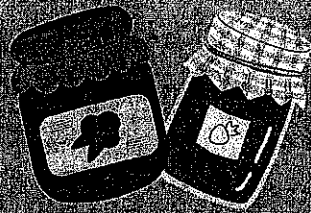
Un frigider organizat ajută la prevenirea deteriorării alimentelor!
Cea mai bună metodă este sistemul FIFO, care înseamnă „primul intrat, primul iese”. În acest mod, vei consuma produsele înainte să expire.



6. Învață să păstrezi corect alimentele!

6

Usucarea, conservarea, fermentarea și congelarea sunt metode pe care le poți folosi pentru a păstra alimentele și duratei lor mult.



7

7. Înțelege termenul de valabilitate al alimentelor!



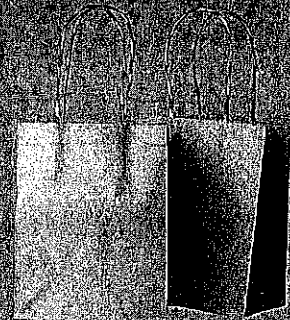
Producătorii pun etichete cu informații despre termenul de valabilitate al alimentelor: „primă până la data de consum” sau „consuma de preferință înainte de...” sau „expira la data de...”. Simbolul „use consume de preferință înainte de...” semnifică faptul că alimentele pot fi consumate și după acest termen, încă în timp rezonabil.

8. Cere la pachet porția neconsumată la restaurant.

8

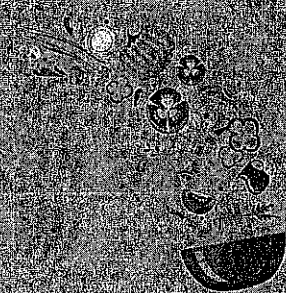
● Cu siguranță servirea unui pranz în moras alături de prietenii tăi este un lucru plăcut, dar devine costisitor dacă nu mănânci tot raport de contribuie la lista de alimente.

● Metoda eficientă este să ceri porția rămasă acasă la pachet. Și astfel nu doar că vei economisi bani, dar vei contribui și la reducerea ampresei de carbon.



9

9. Folosește-ți imaginația!



● Poate nu crezi, dar să știi că poți preveni risipa alimentară și prin distracție!

● Când îți pregătești o gustare, poți modifica rețeta după bunul plac, adăugând noi ingrediente imediat ce știi și părți ale alimentelor la care nu te ai gândit vreodată că pot fi integrate în preparate.

● Sigur nu știi încă să piniile de legume dau o savoare aparte sosurilor. Și preparatelor de carne în timp ce dozele de usturoi și ceapă pot adăuga un plus de aromă sosurilor!

10

10. Hrănește-ți plantele!

● Dacă nu te-ai convins să folosești tulpinile de legume la supă, atunci mai este o soluție!

● Acestea, la fel ca și alte resturi alimentare, precum cojle de ouă, de cartofi, inclusiv zădul de cafea și frunzele de ceai, reprezintă o modalitate inedită de a reduce risipa și de a oferi plantelor un îngrășământ bogat în nutrienți.





MINISTERUL AGRICULTURII ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

29 SEPTEMBRIE

ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE CONȘTIENȚIZARE ASUPRA RISIPETII ALIMENTARE

HRANA ESTE VIAȚĂ, NU O RISIPI!



Află valoarea unei ore din viața ta. Împărțind venitul tău la orele pentru care ești plătit.

Când mergi la supermarket, la cumpărături, lași acolo ore, poate chiar zile din viața ta.

Adaugă și timpul petrecut de fermier, producător, procesator, transportator și comerciant și vei înțelege câte resurse sîși pierzi atunci când decizi să arunci un aliment.

Spune-mi câtă hrană arunci, ca să-ți spun cât timp sîși pierzi din viața ta!



CERE LA PACHET PORTIA NECONSUMATĂ LA RESTAURANT!

Dacă nu consumi toată porția primită la restaurant, roagă chelnerul să-ți împacheteze ceea ce a rămas pentru acasă. Vei economisi nu doar bani, ci și vei contribui la reducerea amprentei de carbon!

FOLOSEȘTE-ȚI IMAGINAȚIA!

Când îți pregătești o gustare, poți modifica rețeta după bunul plac, adăugând noi arome, ingrediente, chiar și părți din alimente la care nu te-ai fi gândit vreodată că pot fi integrate în preparate.

HRANEȘTE PLANTELE DIN GRĂDINA!

Resturile alimentare, precum cojile de ouă, de cartofi, inclusiv zațul de cafea și frunzele de ceai, pot fi transformate în compost pentru plantele din grădina, fiind un îngrășământ bogat în nutrienți.

DONEAZĂ!

Când ai exces de alimente preparate sau ingrediente crude ce pot fi utilizate în siguranță, poți să le donezi organizațiilor, fundațiilor, spitalelor sau persoanelor defavorizate!

ȘTIAI CĂ...?

O treime din alimentele produse la nivel global sunt pierdute sau risipite?

Când risipim alimentele, risipim și toate resursele folosite pentru cultivarea, procesarea, transportul și comercializarea lor?

Nu uita!

Mancarea reprezintă mult mai mult decât ceea ce este în farfuria noastră!

LA ATITUDINE!
SPUNE STOP RISIPEI
ALIMENTARE!

SEATURI SI TRUCURI DENTRU PREVENIREA RISIDEI ALIMENTARE

✓ CUMPĂRĂ DOAR CEEA CE AI NEVOIE!

Când mergi la cumpărături, încearcă să faci o listă cu produsele pe care trebuie să le cumperi și s-o respecti.

✓ PERFECȚIUNEA NU EXISTĂ!

Știi că îți place să cumperi cele mai frumoase legume și fructe din supermarket? Să știi însă, că și așa-numitele fructe și legume „urâte” sunt identice ca gust și valoare nutrițională cu cele „aspectuoase”!

✓ RESPECTĂ INDICATIILE DE DEPOZITARE DE PE ETICHETĂ!

Depozitarea și păstrarea corectă a alimentelor, previne alterarea, degradarea și contaminarea acestora. Poți folosi recipiente etanșe pentru a păstra alimentele proaspete în frigider.

✓ UN FRIGIDER ORDONAT!

Organizează alimentele în frigider după regula „primul intrat-primul iese!”: cele cumpărate recente în spate, iar cele mai vechi în față.

✓ ÎNVĂȚĂ SĂ CONSERVI ALIMENTELE!

Murarea, deshidratarea, conservarea, fermentarea și congelarea sunt metode pe care le poți folosi pentru ca viața alimentelor să dureze mai mult.

✓ INTELEGE TERMENUL DE VALABILITATE AL ALIMENTELOR!

Când verifici termenul de valabilitate al alimentelor, să faci diferența dintre „a se consuma de preferință înainte de...” sau „expiră la...” Sintagma „a se consuma de preferință înainte de...”, semnifică faptul că alimentele pot fi consumate și după această dată, într-un timp rezonabil.