CONTRIBUIE ȘI TU LA SĂNĂTATEA PLANETEI

29 SEPTEMBRIE

ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE CONȘTIENTIZARE ASUPRA RISIPEI ȘI PIERDERILOR ALIMENTARE

CUM AFECTEAZĂ RISIPA ALIMENTARĂ PLANETA?



EFECTE

Pe măsură ce hrana începe să se descompună, este eliberat metanul, un gaz cu efect de seră, care este de 28 de ori mai puternic decât dioxidul de carbon.

Risipa alimentară înseamnă și risipă de combustibili.

Risipa de alimente dăunează biodiversității!

CAUZE

Data de expirare: Verifică cu atenție data de expirare și învață diferența dintre "consum optim" și "expirare".

Cumpăratul excesiv: De cele mai multe ori, cumpărăm mai mult decât este nevoie...

Standarde estetice ridicate: Frumusețea vine în toate formele și dimensiunile. Nu respinge alimentele doar pentru că nu arată perfect.

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 celor care au nevoie!

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL AGRICULTURII ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

https://www.madr.ro

SFATURI ȘI TRUCURI PENTRU PREVENIREA RISIPEI 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 respecți.

PERFECȚIUNEA NU EXISTĂ!

Știu 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 INDICAȚIILE 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 ieșit": cele cumpărate recente în spate, iar cele mai vechi în față.

ÎNVAȚĂ SĂ CONSERVI ALIMENTELE!

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

ÎNȚELEGE 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.

MINISTERUL AGRICULTURII ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

Food and Agriculture Organization of the United Nations

29 SEPTEMBRIE | ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE CONȘTIENTIZARE ASUPRA RISIPEI ȘI PIERDERILOR ALIMENTARE!

FII UN EROU ÎN LUPTA ÎMPOTRIVA RISIPEI ALIMENTARE!





Respectă hrana pe care o consumi!

- Cumpără doar alimentele de care ai nevoie!
- Învață să iubești fructele și legumele imperfecte!
- Fii atent la dimensiunea porțiilor!
- Acordă atenție termenelor de valabilitate!



- Păstrează alimentele în condițiile optime de temperatură!
- Transformă resturile de alimente în mesele de a doua zi!
- Donează surplusul!



În 2019, în cadrul celei de-a 74-a Adunare Generală a Națiunilor Unite, a fost desemnată ziua de 29 septembrie drept Ziua Internațională de Conștientizare asupra Risipei și Pierderilor Alimentare, fiind recunoscut rolul fundamental pe care producția alimentară durabilă îl joacă în promovarea și asigurarea securității alimentare.

Pierderile și risipa de alimente reprezintă o provocare globală!

Potrivit **Organizației Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură (FAO)**, aproximativ o treime din totalitatea alimentelor produse în întreaga lume se pierd sau se risipesc, la un moment dat, pe parcursul lanțului de aprovizionare cu alimente, de la fermă la consumator.

Lucruri pe care trebuie să le știi!

- La nivel global, aproximativ **13%** din alimentele produse se pierd între recoltare și vânzarea cu amănuntul.
- Se estimează că **17%** din producția globală totală de alimente este risipită în gospodării, în serviciile de alimentație și în comerțul cu amănuntul.

Alimentele pierdute și irosite reprezintă **38%** din consumul total de energie în sistemul alimentar global.

Obiceiurile alimentare pot fi schimbate! Depinde doar de tine!

MINISTERUL AGRICULTURII ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

29 SEPTEMBRIE
ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE CONȘTIENTIZARE ASUPRA RISIPEI ALIMENTARE

SFATURI PENTRU PREVENIREA RISIPEI ALIMENTARE



Tip #1

CUMPĂRĂ INTELIGENT!

Majoritatea oamenilor tind să cumpere mai multă mâncare decât au nevoie. Pentru a evita să faci acest lucru, mergi mai des la magazin. În plus, încearcă să faci o listă cu produsele pe care trebuie să le cumperi și să respecți acea listă. Acest lucru te va ajuta să reduci cumpărăturile impulsive.

Tip #2

NIMENI ȘI NIMIC NU E PERFECT!

Știu că mereu alegi de la supermarket cele mai frumoase fructe și legume, dar să știi că și acest lucru contribuie la risipa alimentară! Deși identice ca gust și valoare nutrițională, așa-numitele fructe și legume „urâte" sunt devaforizate în detrimentul celor care sunt mai plăcute ochiului.



Tip #3

DEPOZITEAZĂ CORECT ALIMENTELE!



Depozitarea necorespunzătoare a alimentelor duce la risipă alimentară. O modalitate excelentă de a reduce deteriorarea într-un timp foarte scurt a alimentelor este, spre exemplu, separarea celor care produc etilenă (precum bananele), de cele care nu produc această substanță. De ce? Etilena favorizează coacerea rapidă a fructelor.

Tip #4

UN FRIGIDER ORDONAT!

Un frigider organizat ajută la prevenirea deteriorării alimentelor! Cea mai bună metodă este sistemul FI-FO, care înseamnă „primul intrat, primul ieșit". În acest mod, vei consuma produsele înainte să expire.



Tip #5

CONGELATORUL ESTE PRIETENUL TĂU!

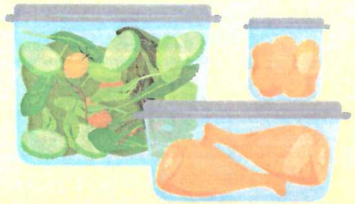


Congelarea este una dintre cele mai ușoare modalități de conservare a alimentelor. De exemplu, verdețurile care sunt prea moi pentru a fi folosite în salata ta preferată, pot fi puse în pungi sau recipiente in congelator și folosite la o dată ulterioară în smoothie-uri și alte rețete.

Tip #6

ÎNVAȚĂ SĂ PĂSTREZI CORECT ALIMENTELE!

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





Tip #7

ÎNȚELEGE TERMENUL DE VALABILITATE AL ALIMENTELOR!

Producătorii pun etichete cu informații despre termenul de valabilitate al alimentelor, exprimat prin sintagmele „a se consuma de preferință înainte de..." sau „expiră la data de ...". Sintagma „a se consuma de preferință înainte de...", semnifică faptul că alimentele pot fi consumate și după acest termen într-un timp rezonabil.

Tip #8

CERE LA PACHET PORȚIA NECONSUMATĂ LA RESTAURANT!

Cu siguranță servirea unui pranz în oraș alături de prietenii tăi este un lucru plăcut, dar devine costisitor dacă nu mănânci tot, fapt ce contribuie la risipa de alimente. O metoda eficientă este să iei porția rămasă acasă, la pachet. Și nu te jena, nu doar că vei economisi bani, dar vei contribui și la reducerea amprentei de carbon.





Tip #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 arome, ingrediente, chiar si părți din alimente la care nu te-ai fi gândit vreodată că pot fi integrate în preparate ! Sigur nu stiai că tulpinile de legume dau o savoare aparte soteurilor și preparatelor coapte, în timp ce capetele de usturoi și ceapă pot adăuga un plus de aromă sosurilor!

Tip #10

HRĂNEȘTE-ȚI PLANTELE!

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





Tip #11

DONEAZĂ ALIMENTE!

Cel mai bun lucru pe care îl poți face atunci cand ai exces de alimente preparate sau ingrediente crude ce pot fi utilizate în siguranță, este să le donezi organizațiilor, fundațiilor, spitalelor sau persoanelor nevoiașe.

CERE LA PACHET PORȚIA NECONSUMATĂ LA RESTAURANT!

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



FOLOSEȘTE-ȚI IMAGINAȚIA!

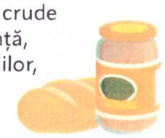
Când îți pregătești o gustare, poți modifica rețeta după bunul plac adăugând noi arome, ingrediente. Chiar și părți din alimente la care nu te-ai fi gândit vreodată că pot fi integrate în preparate.

HRĂNEȘTE 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 grădină, 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!

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



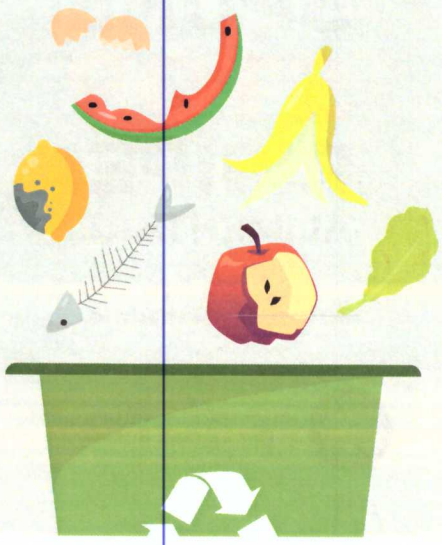
IA ATITUDINE!

SPUNE STOP RISIPEI ALIMENTARE!

https://www.madr.ro/

MINISTERUL AGRICULTURII ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

SFATURI ȘI TRUCURI PENTRU PREVENIREA RISIPEI 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 respecți.

PERFECȚIUNEA NU EXISTĂ!

Știu 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 INDICAȚIILE 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 ieșit": cele cumpărate recente în spate, iar cele mai vechi în față.



ÎNVAȚĂ SĂ CONSERVI ALIMENTELE!

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

ÎNȚELEGE 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.

