



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!



MINISTERUL AGRICULTURII
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

<https://www.madr.ro>



29 SEPTEMBRIE

ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE
CONȘTIENTIZARE ASUPRA RISIPEI
ȘI PIERDERILOR ALIMENTARE

CUM AFECTEAZĂ
RISIPIA 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!

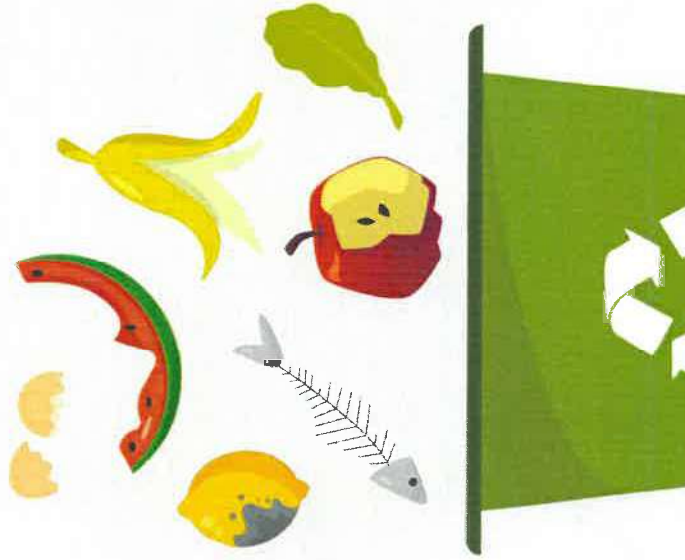
Nu arunca surplusul de alimente, dacă nu au expirat încă, donează-le celor care au nevoie!



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 respecti.

PERFECTIUNEA 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.



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.

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.



CERE LA PACHET PORTIA NECONSUMATA 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 PENTRU PREVENIREA RISIPEI ALIMENTARE



Tip #1

CUMPĂRĂ INTELIGENT!

Măștiștea damenilor! Nu să cumpere mai multă mâncare decât au nevoie. Pentru a evita să faci același lucru, mergi mai des la magazin. În plus, încearcă să faci o listă cu produsele pe care trebuie să le cumperi și să te ții de ea. Astfel, nu vei fi ajutat să realizezi cumpărăturile imposibile.



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!

Conservarea responsabilă a alimentelor este un factor important al modului responsabil de a reduce deteriorarea. Iată un mic sfat: sortă alimentelor este, spre exemplu, depozitarea într-o cameră separată (preferabil congelator) de carne la congelare, aceasta asigurând, pe lângă o bună păstrare, înăbușarea rapidă a bacteriilor.



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 metode de conservare a alimentelor. De exemplu, zarzavaturile care sunt prea mari pentru a fi tăcate în salată se pot tăia și pune în bucăți sau răzătoare în 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 poți folosi pentru ca viața alimentelor să dureze mai mult.



Tip #7

ÎNȚELEGЕ TERMENUL DE VALABILITATE AL ALIMENTELOR!

Producătorii sunt atinși de cu siguranță despre termenul de valabilitate al alimentelor, exprimat prin data de expirare sau data de preferință. Înțelegerea și cunoașterea acestor termeni pot fi foarte utile pentru a evita riscurile de sănătate și pentru a economisi bani.



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 amprente de carbon.



Tip #9

FOLOSEȘTE-ȚI IMAGINAȚIA!

Poate nu crezi, dar se poate să eviți să pierzi timp alimentară și să eviți să pierzi timp când te pregătești o gustare. Una din metodele cele mai bune este să folosești imaginația ta. Folosește-ți imaginația și poți să găsești multe moduri de a folosi alimentele care nu te ai în gând să le folosești în mod obișnuit. Folosește-ți imaginația și poți să găsești multe moduri de a folosi alimentele care nu te ai în gând să le folosești în mod obișnuit.



Tip #10

HRĂNEȘTE-ȚI PLANTELE!

Resturile alimentare, precum cojile de ouă, de cartofi, inclusiv zădul 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!

Unul din modurile de care te poți folosi pentru a evita să pierzi alimentele este să donezi alimentele care nu te ai în gând să le folosești în mod obișnuit. Unele dintre organizațiile care acceptă donații de alimente sunt: organizațiile de caritate, organizațiile de caritate, organizațiile de caritate.

