

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!



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...”.

UN FRIGIDER ORDONAT!

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

Sintagma „a se consuma de preferință înainte de...”, semnifică faptul că alimentele pot fi consumate și după această dată, într-un timp rezonabil.



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.

PERFEȚIUNEA 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 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.



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 amprente 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



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 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 respecti acea listă. Acest lucru te va ajuta să reduci cumpărăturile impulsive.



Tip #2

NIMENI ȘI NIMIC NU E PERFECT!

Știi 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 devalorizate în detrimentul celor care sunt mai plăcute ochiului.



Tip #3

DEPOZITEAZĂ CORECT ALIMENTELE!

Depozitarea necorespunzătoare a alimentelor duce la risipa alimentară. O modalitate excelentă de a reduce deteriorarea într-un timp foarte scurt a alimentelor este, spre exemplu, separarea celor care produc miros (precum bananele) de cele care nu produc această substanță. De rat! Este bine să eviți și contactul rapid al 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 utile modalități de conservare a alimentelor. De exemplu, verdețurile care sunt prea fragede pentru a fi folosite în salată la preferată pot fi date în pungi sau recipiente 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

ÎNTELEGE TERMENUL DE VALABILITATE AL ALIMENTELOR!

Producătorii pun etichete cu informații despre termenul de valabilitate al alimentelor, exprimat prin sintagma „se consumă de preferință înainte de...” sau „se consumă la data de...”. Sintagma „se consumă 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 metodă 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 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 și părți din alimente la care nu te-ai fi gândit, creștând astfel valoarea nutritivă și integrând în preparate. Și nu în ultimul rând, poți să salvezi apăte ingredientelor și preparatelor coapte, în limba de capetele de uscare și rășinărit adăugând un plus de aromă gusturilor!



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 când ai exces de alimente preparate sau ingrediente crude ce pot fi utilizate în siguranță, este să le donezi organizațiilor, fundațiilor, spitalelor sau persoanelor nevoiaș.

