

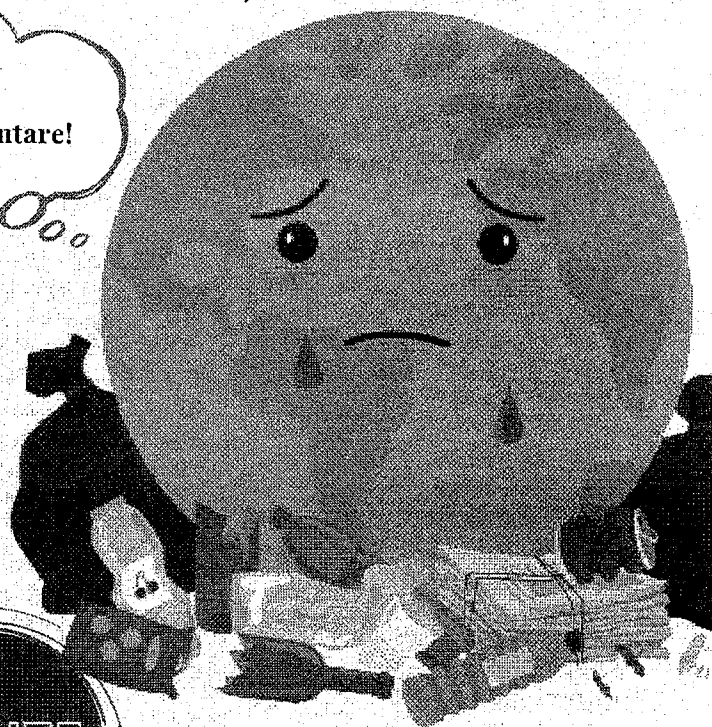


29 septembrie

ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE CONȘTIENȚIZARE ASUPRA RISIPEI ȘI PIERDERILOR ALIMENTARE

STOP
risipei alimentare!

Contribuie și tu la sănătatea planetei!



CAUZE

DE CE RISIPA
ALIMENTARĂ
AFECTEAZĂ
PLANETA



- ✘ 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!

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 înseamnă și risipă de combustibili.

✓ 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!

Știu că îți place să cumperi cele mai
frumoase legume și fructe din
supermarket! Șa 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.

✓ ÎNTELEGE TERMENUL DE VALABILITATE AL ALIMENTELOR!

Când verifici termenul de valabilitate al
alimentelor, să faci diferența dintre „a
se consuma de preferință înainte de...”
sau „expira la...”

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

SAFETATI SI TRUCURI
PENTRU PREVENIREA
RISIDELI ALIMENTARE

CERE LA PACHET PORTIA NECONSUMATĂ LA RESTAURANT!

Daça nu consumi toată porția primită la restaurant, roagă chelnerul să-ți împacheteze ceea ce a rămas pentru acasă. Ve 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!



MINISTERUL AGRICULTURII
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

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!

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

IA ATITUDINEA
SPUNE STOP RISIPEI
ALIMENTARE!