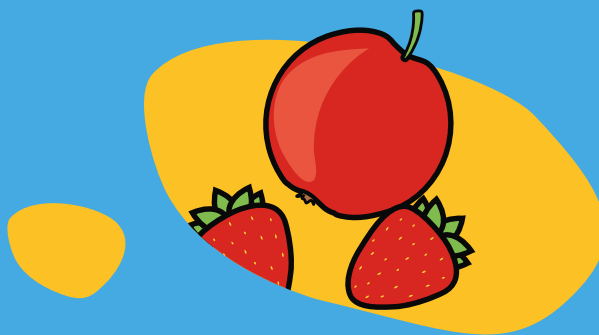
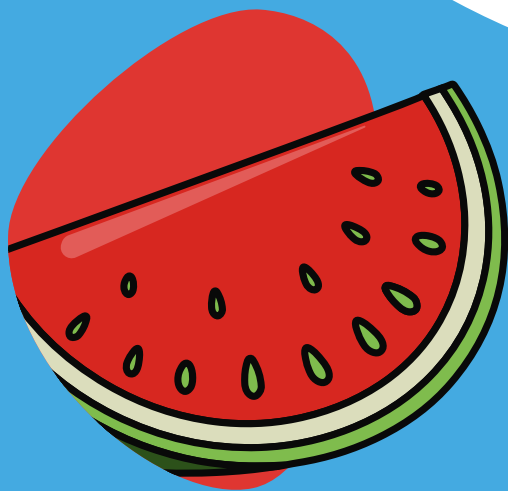


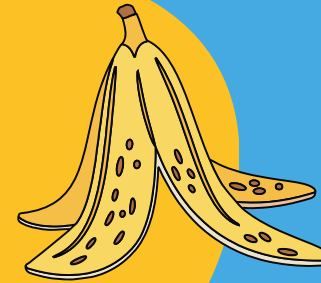
RESPECT, MÂNCĂRII

O cărticică utilă, despre risipa
alimentară și cum o poți evita



respect,
mâncării!

Conținut



14

**CE ÎNSEAMNĂ PROBLEMA
RISIPEI ALIMENTARE?**

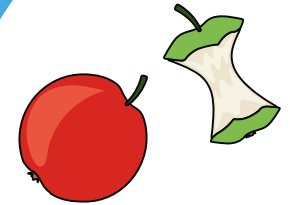
27

**SINCER, DE CE TREBUIE
SĂ REDUCEM
CANTITATEA DE
ALIMENTE RISIPITE?**

Mai puțină mâncare risipită =
mai multe economii

Mai puțină mâncare risipită =
mai mulți oameni fericiți

Mai puțină mâncare risipită =
un bine adus mediului
înconjurător



317

**CUM NE PUTEM ASIGURA
CĂ RISIPIM MAI PUȚINĂ
MÂNCARE ÎN CASELE
NOASTRE?**

Sugestia 1:
Planificați-vă mesele

Sugestia 2:
Cumpărați inteligent

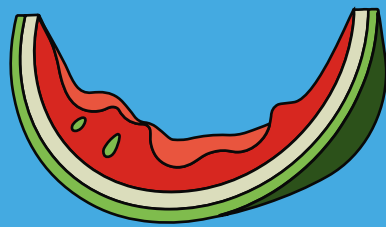
Sugestia 3:
Păstrați-vă alimentele bine

Sugestia 4:
Folosiți-vă resturile

Sugestia 5:
Compostați resturile!

432

CE ÎNSEAMNĂ? – GLOSAR



Această publicație a fost realizată cu suportul financiar al Uniunii Europene. Conținutul ei este responsabilitatea Institutului Consumatorilor din Lituania și nu reflectă în mod obligatoriu viziunile și opiniile Uniunii Europene.

LIETUVOS
VARTOTOJŲ
INSTITUTAS

!ACTIVE
CONSUMERS

EEŠT KORTERIŲHISTUTĖ LIT
EKŪL

InfoCons
consumers-protection.ro

CEIP
CENTRUL
EUROPEAN
PENTRU
PROTECȚIA
CONSUMATORILOR

Zaļā brīvība

1. Ce înseamnă problema risipei alimentare?

Mâncarea este viață. Iubim mâncarea atât de mult, încât uneori ajungem să cumpărăm în exces, să comandăm mai mult decât avem nevoie, sau să pregătim mai multă mâncare decât este necesară. Din nefericire, această mâncare ajunge de multe ori la coșul de gunoi. Astfel, ajungem la o risipă alimentară ce ar putea fi evitată.

“

Vă puteți imagina **că în Uniunea Europeană sunt risipite anual aproximativ 88 de milioane de tone de mâncare?** Dacă începeți să vă gândiți la valoarea monetară a acestei cantități, veți realiza cât de mulți bani sunt pierduți. Suma poate fi comparată cu bugetul anual al UE pentru diferite programe de ajutorare a Statelor Membre [1].

”

“

La nivel global, aproape **1,3 miliarde de tone de alimente** sunt risipite în fiecare an – de 15 ori mai mult decât în Uniunea Europeană. Asta înseamnă că **o treime din alimentele produse pentru consumul uman din lume este risipită**. Valoarea monetară a acestei risipe este greu de imaginat, ajungând până la 865 de miliarde de euro anual [2].

”

V-ați gândit care sunt rezultatele unui consum mai mare decât cererea pe care o avem pentru alimente? Ei bine, în primul rând, prin aruncarea acestora, putem spune că aruncăm și bani. De exemplu, o familie cu venituri medii în Estonia aruncă mâncare în valoare de 200 de euro anual [3], iar în țările cu economii mai dezvoltate și venituri pe măsură, această sumă poate fi de 2 sau chiar de 3 ori mai mare.

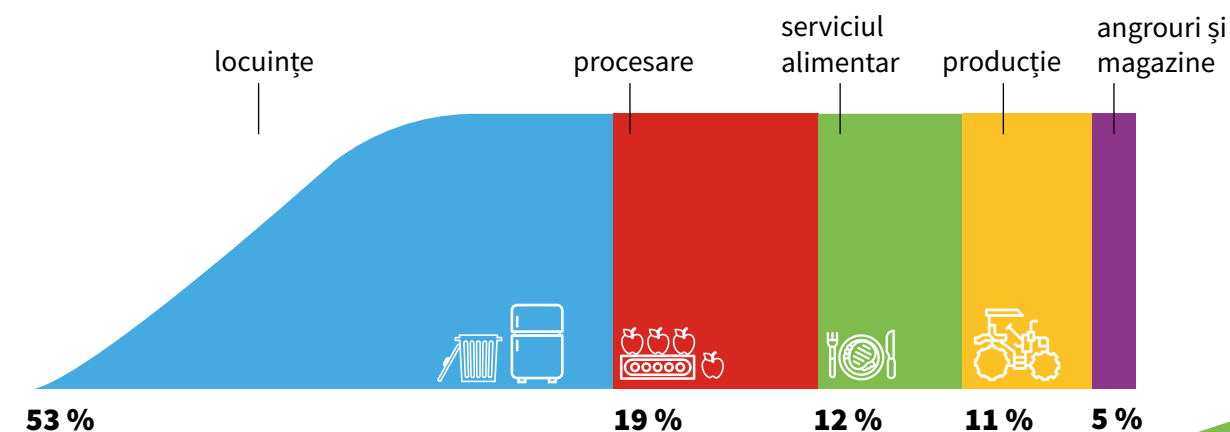


În al doilea rând, prin risipirea mâncării, risipim și resursele care au fost folosite pentru a o produce: pământul, apa, energia și chiar și propria noastră muncă grea. Probabil că știți că principalul motiv pentru schimbările climatice îl reprezintă gazele cu efect de seră. Însă, ghiciți ce: risipa alimentară contribuie și ea la emisiile acestor gaze cu efect de seră și, implicit, la schimbările climatice.

Pentru a afla mai multe despre legătura dintre risipa alimentară și gazele cu efect de seră, precum și alte probleme care au un impact asupra mediului nostru înconjurător, vezi Capitolul 2.

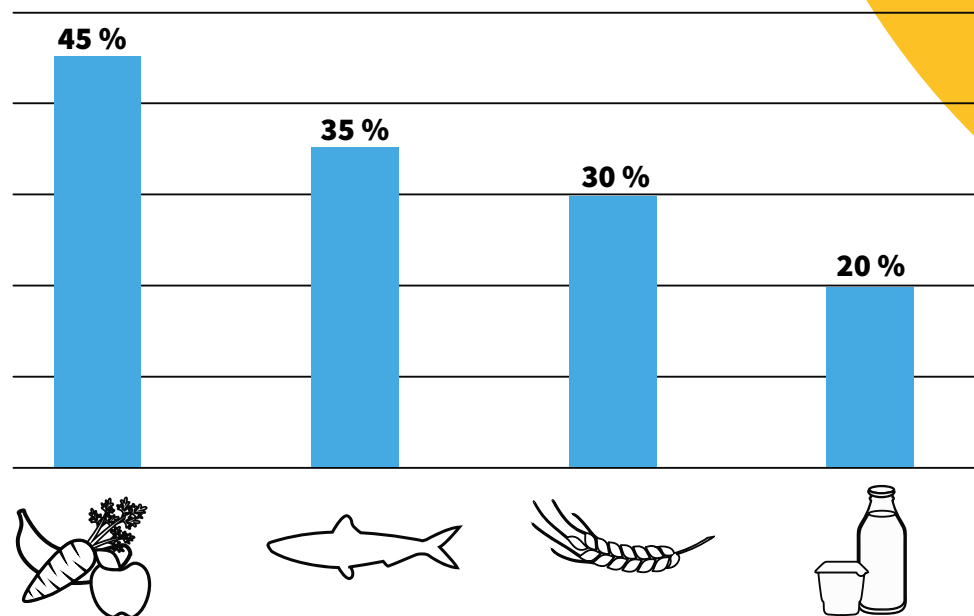
Multă lume crede că cea mai mare risipă alimentară este făcută în supermarketuri, însă este oare așa? **Risipa alimentară apare în fiecare stadiu al producerii și distribuției alimentelor:** la ferme, în locurile în care este depozitată, în timpul transporturilor, în faza de producție, în supermarketuri și restaurante, și chiar și în casele oamenilor. În țările cu venituri reduse, majoritatea mâncării este risipită în sectorul agriculturii și după recoltare, în timp ce în țările cu venituri ridicate, 53% din alimente sunt risipite în timpul consumului, în propriile noastre case [1].

CELE MAI MULTE ALIMENTE SUNT IROSITE ACASĂ [1]



Unele produse alimentare sunt risipite mai des decât altele. De exemplu, cea mai mare cantitate globală de risipă alimentară anuală este situată în sectorul fructelor, legumelor și al rădăcinoaselor, unde aproximativ 45 % din producție este risipită [4]. Studii în Finlanda și Estonia au arătat că mâncarea gătită este cea mai risipită în aceste țări (în jur de 20-35 %), urmată de fructe și legume (circa 17 %) și produse lactate (circa 17 %) [3] [5].

PRODUSELE CELE MAI RISIPITE LA NIVEL GLOBAL SUNT RĂDĂCINOASELE, FRUCTELE ȘI LEGUMELE [4]



Din nefericire, alegerile noastră afectează sănătatea planetei noastre și calitatea vieții pentru generațiile actuale și viitoare. Risipa alimentară este o problemă la nivel global, și fiecare dintre noi joacă un rol în ea. Schimbarea stă în mâinile noastre, și împreună putem evita risipa alimentară.

Pentru a afla care sunt principalele motive pentru risipa alimentară și cum putem evita risipirea mâncării noastre, vezi Capitolul 3.

2. Sincer, de ce trebuie să reducem cantitatea de alimente risipite?

Problema risipei alimentare are nu doar un impact local, ci și unul global, care este legat de sferele sociale, economice și de mediul înconjurător. Să privim acest lucru în detaliu.

Mai puțină mâncare risipită = mai multe economii

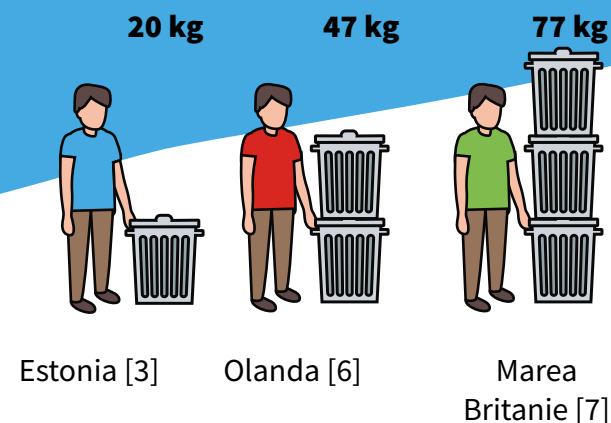
V-ați gândit vreodată că, prin aruncarea alimentelor stricate, aruncați și bani la coșul de gunoi? Un exemplu foarte bun de risipire a banilor îl reprezintă alimentele care se pierd ca urmare a depozitării greșite. **143 de miliarde de euro sunt aruncate la coșurile de gunoi din casele cetățenilor Uniunii Europene în fiecare an** [1]. Cu o planificare mai bună și cu o depozitare corespunzătoare a alimentelor, acești bani ar putea fi folosiți pentru un weekend de distracție împreună cu familia sau pentru o vacanță.

Risipa alimentară are un **impact direct negativ asupra veniturilor fermierilor, producătorilor și vânzătorilor. Pierderile economice sunt cauzate la fiecare stadiu al producerii și distribuției alimentelor.** Risipa alimentară este o problemă financiară serioasă atât pentru țările cu venituri ridicate, cât și pentru cele cu venituri reduse. În țările cu venituri reduse, fermierii și angajații lor pierd cel mai mult, deoarece foarte multe produse sunt risipite datorită tehnologiilor depășite și a condițiilor de depozitare prost implementate. În același timp, în țările cu venituri ridicate, cele mai mari pierderi economice sunt suferite în casele consumatorilor simpli, ca un rezultat al generării unei cantități prea mari de alimente.

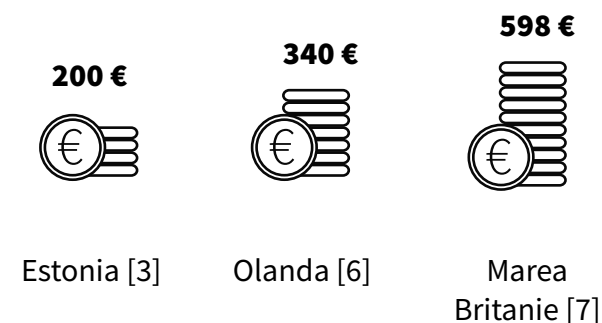
143 miliarde de euro



Risipa de alimente (care poate fi evitată) pe cap de locuitor per an



Costurile risipei de alimente (care poate fi evitată) per gospodărie per an



“

Risipa alimentară și venitul sunt corelate.
În general, țările Uniunii Europene cu un venit mai mare pe cap de locuitor (precum Marea Britanie sau Olanda) produc cantități mai mari de alimente decât țările cu un venit mai mic (de exemplu, Estonia).

”

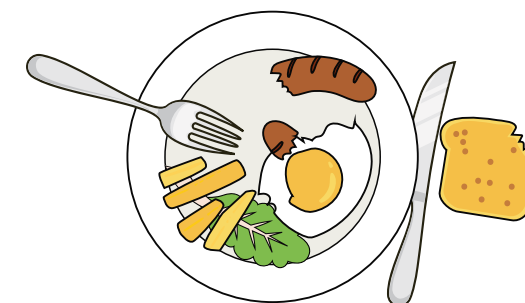
Mai puțină mâncare risipită = mai mulți oameni fericiți

În contextul în care milioane de oameni din toată lumea se confruntă cu problema lipsei mâncării, faptul că **milioane de tone de mâncare sunt risipite anual**, este surprinzător. Risipa alimentară este și o problemă a egalității sociale, deoarece țările cu venituri ridicate aruncă mâncare în timp ce oamenii din țările cu venituri scăzute suferă datorită lipsei acesteia. De fapt, această inegalitate nu este doar o problemă globală: în fiecare țară există foarte mulți oameni care nu își pot permite o masă, în timp ce alții cumpără prea mult și sfârșesc prin a arunca alimente.

Unul din 9 oameni la nivel global este subnutrit, iar majoritatea celor înfometați locuiesc în țări cu venituri scăzute, în principal din Africa și Asia. Populația este în continuă creștere, la fel ca și cererea de alimente în aceste țări, iar situația va deveni din ce în ce mai acută și mai vizibilă, în lumina schimbărilor climatice și a competiției din ce în ce mai acerbe pentru resurse. Europa risipește o cantitate de alimente care ar putea fi folosită pentru hrănirea a 200 de milioane de oameni [4].

Nu numai distribuția inegală a mâncării constituie o problemă, ci și faptul că o cantitate mare a acesteia este produsă în țări în care oamenii nu au ce mânca. De exemplu, cele mai multe din păștile de fasole verde de pe piețele Uniunii Europene sunt produse în Kenya – o țară unde apa este limitată, iar oamenii se află în competiție pentru aceasta pentru a iriga păștile de fasole (care sunt de obicei exportate) sau pentru alte nevoi. Este trist să realizăm că o resursă atât de prețioasă precum apa este de asemenea irosită atunci când aruncăm mâncare.

Risipa alimentară la nivel global
1,3 miliarde de tone tone pe an



Dacă nu ar fi risipite, ar putea fi folosite pentru a hrăni

3 miliarde de oameni



“

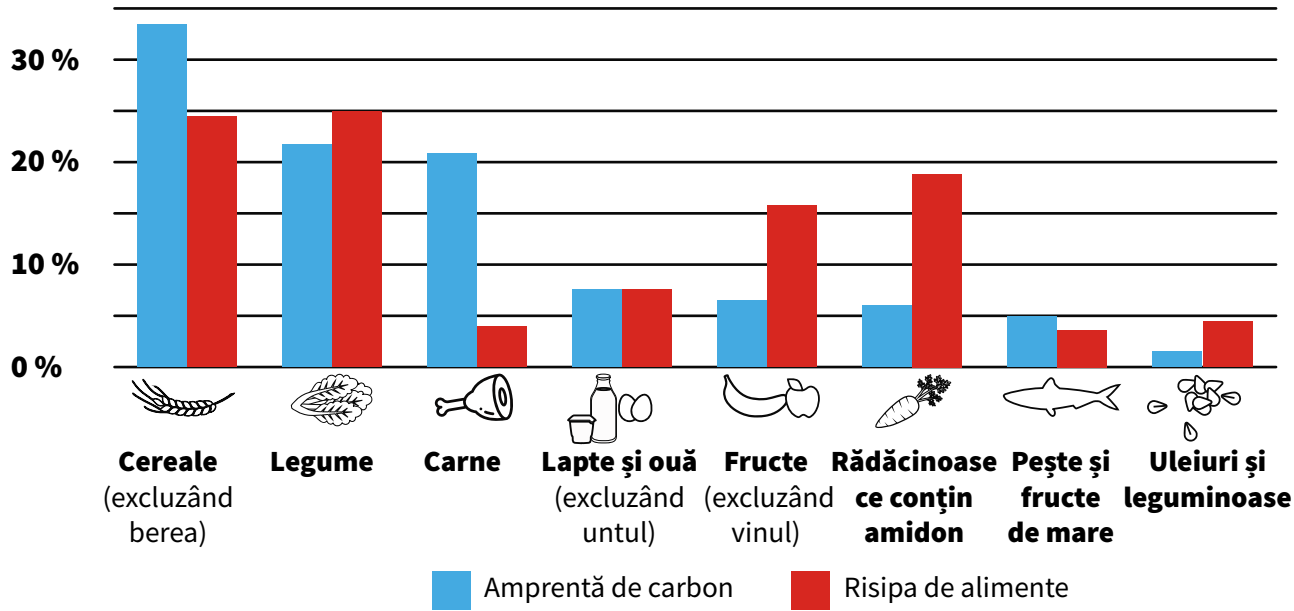
Pierderi importante sunt înregistrate în țările cu venituri ridicate, care au doar 15% din populația lumii, însă consumă majoritatea resurselor planetei, în special pe cele aflate în țări cu venituri reduse [8].

”

Mai puțină mâncare risipită = un bine adus mediului înconjurător

Să luăm un exemplu: datorită populației și a consumului pe cap de locuitor aflate în creștere, dar și datorită faptului că o treime din mâncarea produsă este risipită, cererea pentru cereale și grâne precum orezul este în creștere. Pentru obținerea unei recolte de orez bune, fermierii trebuie să folosească foarte multă apă, pesticide și teren arabil. Pe lângă impactul asupra naturii, pământului și a apei, producția de orez are și o amprentă de carbon pe măsură [9]. Câmpurile cu orez produc metan – un gaz cu efect de seră care contribuie considerabil la schimbările climatice. Acesta este un proces natural în cultivarea orezului, însă dacă acesta sfârșește prin a fi risipit, metanul a fost generat degeaba.

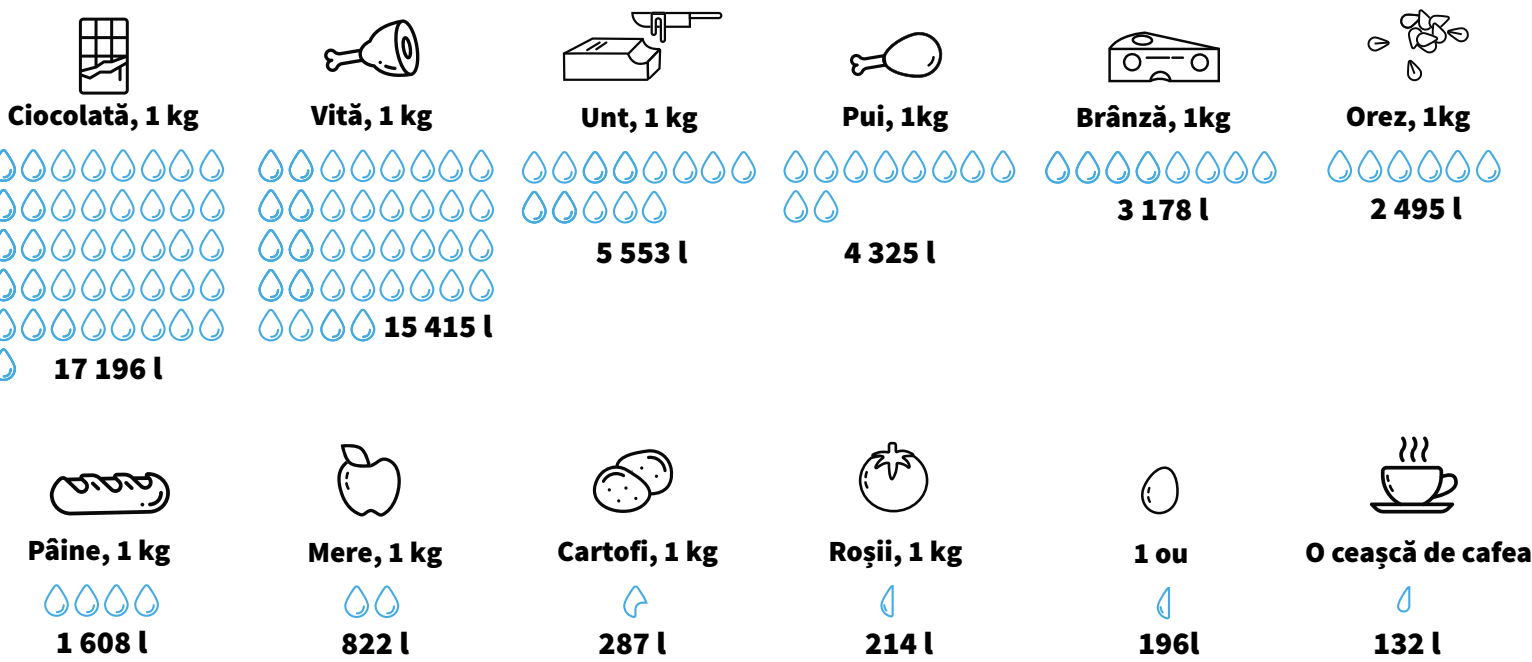
CEREALE ȘI SEMINȚELE, INCLUSIV OREZUL AU CEA MAI MARE AMPRENTĂ DE CARBON ȘI, ÎN ACELAȘI TIMP, ESTE UNUL DINTRE CELE MAI RISIPITE TIPURI DE ALIMENTE [9]



Așadar, nu aruncăm numai cele 1.3 miliarde de tone de alimente care au fost produse, ci și o cantitate enormă de apă, energie, pământ și resurse (umane și de alte feluri) și poluăm mediul înconjurător fără vreun motiv. Să aruncăm o privire la ce se află în spatele alegerilor noastre zilnice.

Apa

Apa, în special cea proaspătă, provenită dintr-o sursă, este o resursă importantă în producția alimentelor. Fiecare aliment are nevoie de o cantitate diferită de apă pentru a fi produs, transformat în aliment consumabil și pregătit acasă. De exemplu, **producția cărnii are nevoie de o cantitate mult mai mare de apă decât legumele** [10]. Dacă risipim mai puține alimente, risipim și mai puțină apă.



— 400 l
Cantitatea de apă consumată pentru producerea alimentelor [10].

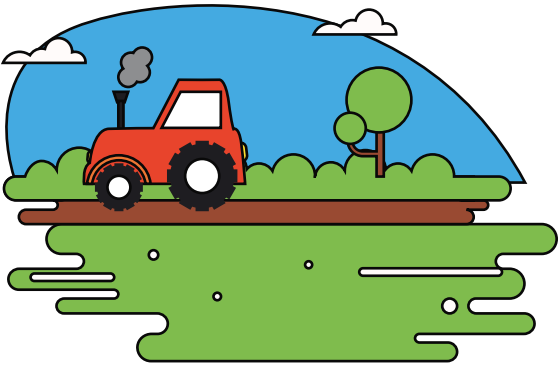


“1,4 miliarde de oameni trăiesc deja în zone în care nu există suficientă apă proaspătă pentru a satisface toate nevoile societăților lor [11].”

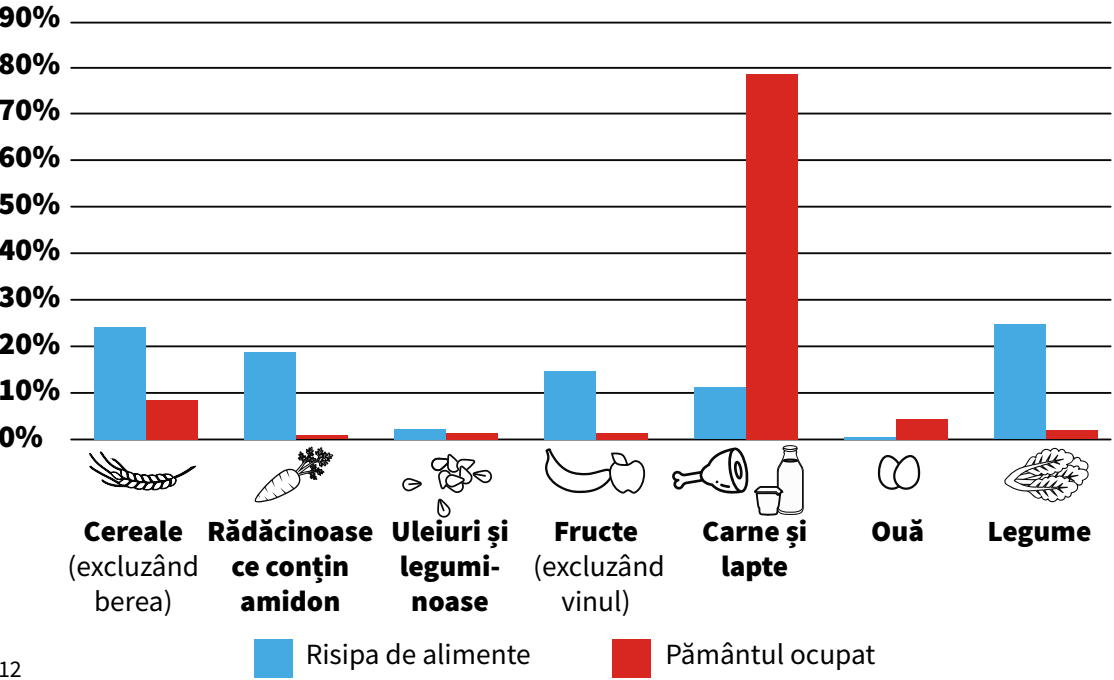
Pământ

Producția mâncării – creșterea cerealelor sau a legumelor sau producerea cărnii – cere foarte mult pământ fertil. Pentru a satisface cererea de alimente a țărilor cu venituri ridicate, **despăduririle au devenit un fenomen comun în cele cu venituri reduse**. Acestea au scopul de a produce mai mult pământ utilizabil pentru industria agrară. Reducerea risipei alimentare poate duce și la reducerea cantității de mâncare produsă, astfel încât nu va mai fi nevoie ca ecosistemele pădurilor să fie distruse.

“ 1.4 miliarde de hectare de pământ sau **28% din zona agrară a lumii este folosită pentru a produce anual mâncare care sfârșește la coșul de gunoi** [12]. Această zonă este cu puțin mai mică decât Rusia și mai mare decât Canada. ”



PRODUCȚIA AGRARĂ DE LAPTE ȘI CARNE ACOPERĂ APROAPĂ 80% DIN TOT TERENUL ARABIL [12]

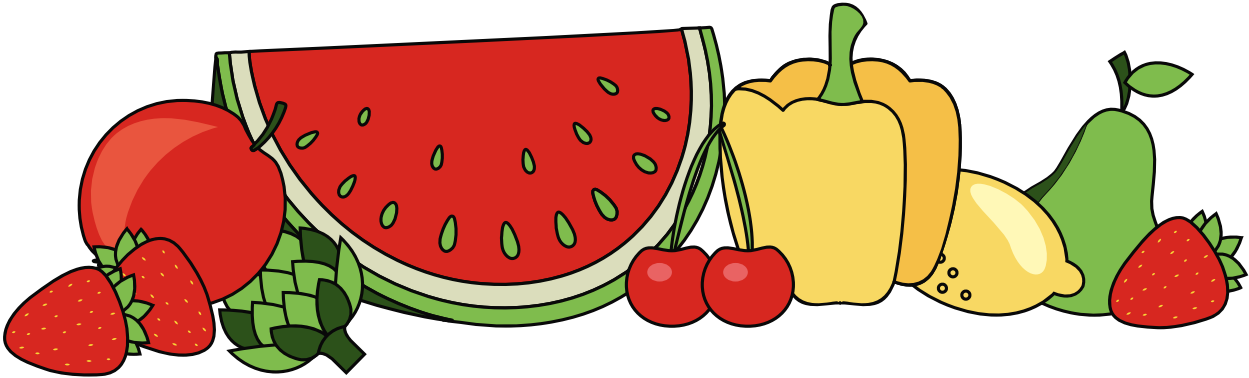


Biodiversitate

Pe măsură ce ecosistemul planetei noastre devine din ce în ce mai complex și mai sofisticat, schimbările la care supunem pământul și agricultura în general afectează biodiversitatea. Vă puteți imagina dispariția cântatului păsărilor? **Există multiple motive pentru pierderea biodiversității**. Unul din acestea este folosirea pesticidelor. Cele folosite în producerea alimentelor au un efect dăunător și pot duce chiar și la dispariția unor specii întregi: mamifere, păsări, amfibieni sau insecte (inclusiv albine). Cu cât este produsă mai multă mâncare ce este risipită, cu atât mai mare este impactul asupra biodiversității. Prin reducerea risipei alimentare, ajutăm la hrănirea lumii într-un mod mai eficient și reducem astfel nevoia de pesticide și apariția unor noi pământuri utilizate pentru agricultură, lăsând mai mult spațiu pentru ecosistemele naturale.

FĂRĂ ALBINE, TOATE ACESTE ALIMENTE VOR DISPĂREA

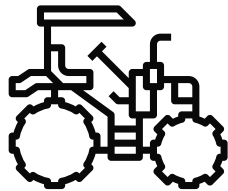
“ Albinele și alte insecte sunt vitale pentru producția de alimente globale, deoarece polenizează trei sferturi din toate culturile produse. ”



Energie

E greu să ne gândim la o activitate umană care nu necesită energie. Sursele bazate pe combustibili fosili, care nu sunt regenerabile, au devenit o adevărată problemă: utilizarea lor a crescut în mod dramatic, cauzând numeroase probleme pentru mediul înconjurător, precum poluarea aerului și schimbările climatice. Cererea în continuă creștere pentru energie este de asemenea resimțită în agricultură și în procesarea alimentelor – de fapt, în mai toate etapele producerii și distribuirii mâncării. **Consumăm de 70 de ori mai multă energie pentru producerea unui kilogram de vită decât pentru producerea aceleiași cantități de legume, cereale sau fructe** [13]. Vă întrebați de ce? Majoritatea energiei este direcționată către mașini și transport în diferite faze: pentru recoltarea culturilor și transportarea lor la fermele de animale, pentru transportarea animalelor la abatoare, pentru congelarea cărnii și transportarea ei către supermarketuri, pentru aducerea ei în casele noastre de la magazin, pentru congelarea ei încă o dată și, în sfârșit, pentru gătitul ei.

O MULTITUDINE DE ENERGIE PENTRU PRODUCȚIA DE ALIMENTE ESTE UTILIZATĂ ÎN FAZELE DE PRODUCȚIE, PRELUCRARE ȘI CONSUM



Producție
cost total până la momentul în care ajunge la fermă

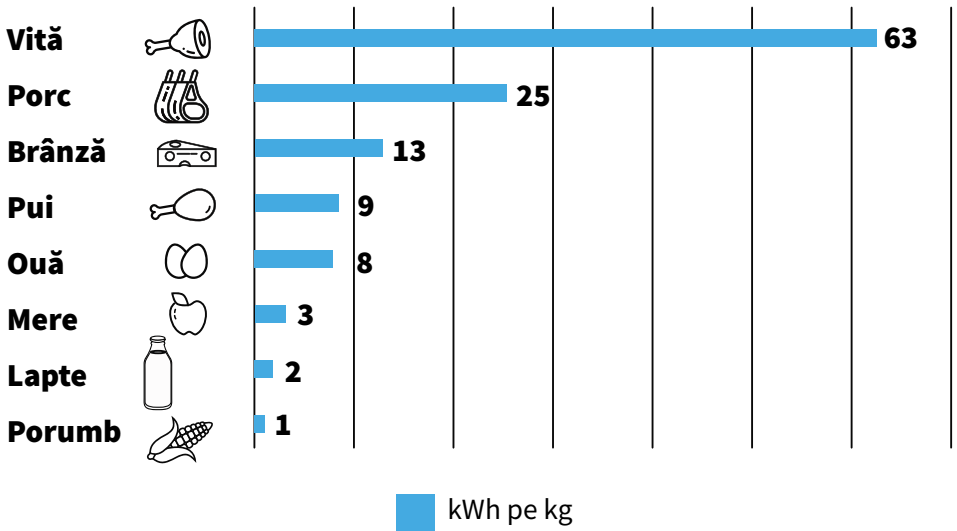


Procesare
de când pleacă de la fermă până în punctul de vânzare



Consum
de la punctul de vânzare până în farfuria dumneavoastră

CEA MAI MARE CANTITATE DE ENERGIE ESTE NECESARĂ PENTRU A PRODUCE UN KILOGRAM DE CARNE DE VITĂ [13]



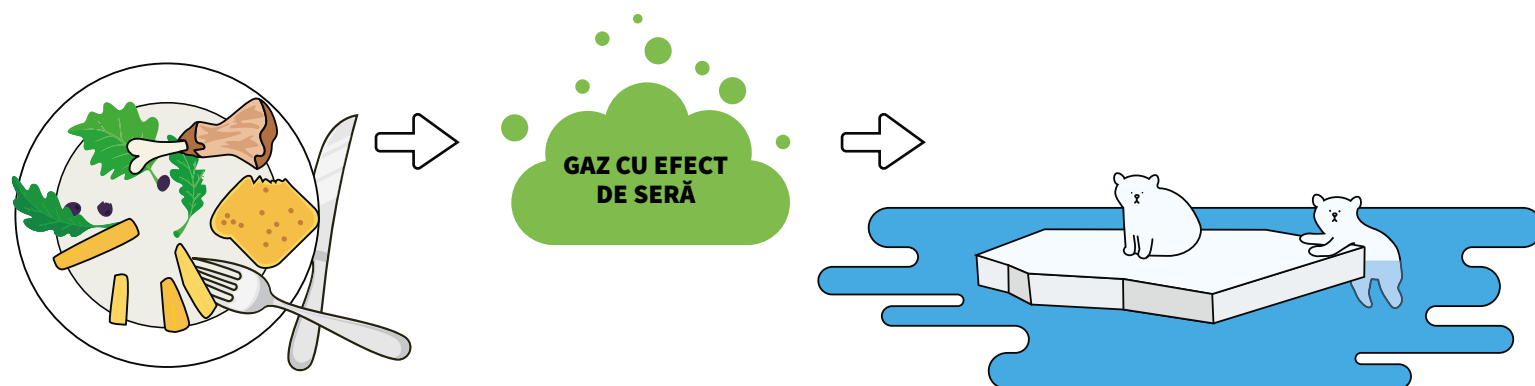
“ 38 % din consumul de energie din sistemul alimentar global este folosit pentru producerea alimentelor care vor fi risipite [14]. ”

Schimbările climatice

Așa cum am menționat, sistemele noastre de producere a mâncării cer foarte multă energie, inclusiv în timpul producției, transportului, distribuției și păstrării alimentelor. Astfel, risipa alimentară contribuie foarte mult la schimbările climatice, alături de transporturi, industrie, producerea energiei, încălzire și altele.

“ Risipa alimentară globală generează 4.4 gigatone de gaze cu efect de seră anual. Așadar, contribuția de emisii a risipei alimentare este aproape echivalentă cu cea survenită din toate drumurile de transport la nivel global [9]. ”

Poate că vă întrebați cum se poate ca mâncarea risipită să afecteze schimbările climatice. Ei bine, așa cum am spus mai devreme, gazele cu efect de seră sunt o parte a ciclului natural de producere a mâncării (vezi exemplul orezului de la pagina 10). Ceea ce face însă ca situația să fie **dezechilibrată, este faptul că în ziua de azi, mâncarea este o comoditate globală și este transportată în toată lumea**. Vă puteți gândi numai la ce aveți în punga dumneavoastră de cumpărături: struguri din Chile (12.000 de km), baby morcovi din Africa de Sud (10.000 de km), brocoli din Spania (1500 de km), vită din Brazilia (10.000 de km) și lista continuă. Alimentele călătoresc pe distanțe lungi pentru a ajunge în farfuriile noastre. Pe lângă aceasta, când mâncarea risipită este aruncată în depozitele de deșeuri, trece printr-o descompunere anaerobă și generează metan, care este un gaz cu efect de seră foarte puternic.



Însă, nu avem numai vești proaste: din toate cauzele schimbărilor climatice, risipa alimentară este poate cea mai ușor de contracarat și cea în care fiecare poate avea un impact în viața de zi cu zi. Aveți șansa de a face diferența, urmând sfaturile prezentate în capitolul următor.

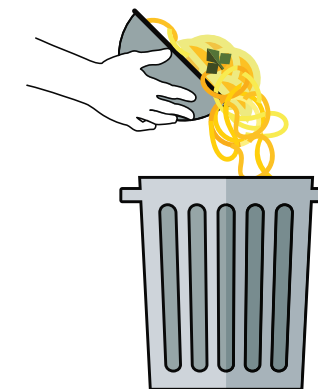
“

49 % din consumatorii europeni consideră că acționează pentru a lupta împotriva schimbărilor climatice [15].
Haideți să mărim acest procent!

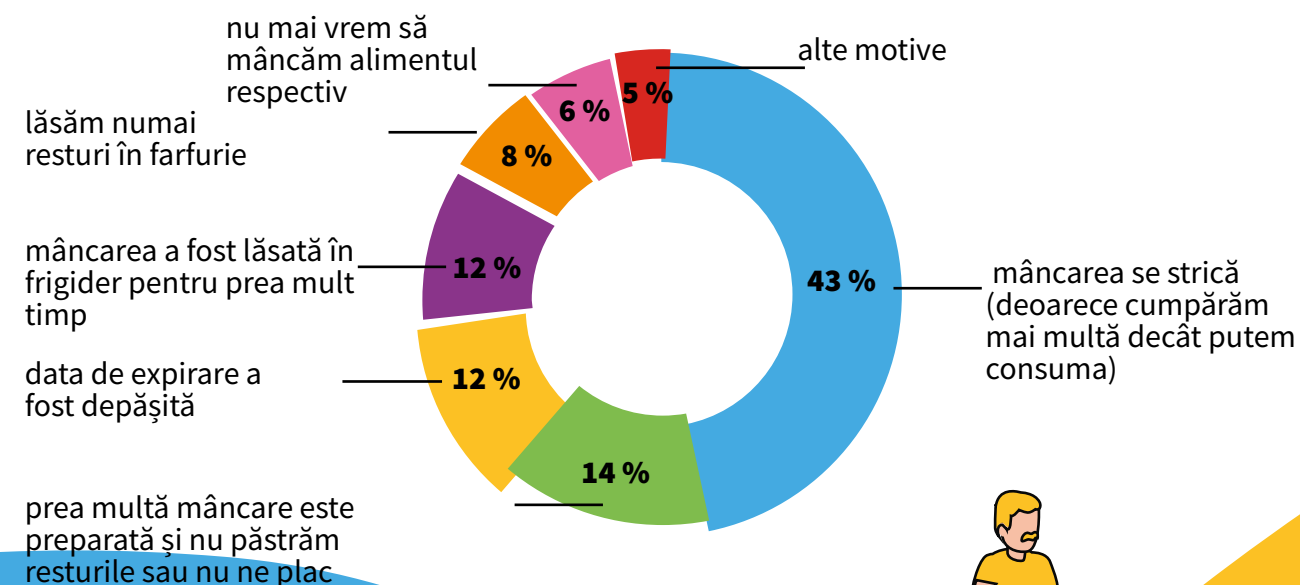
”

3. Cum ne putem asigura că risipim mai puțină mâncare în casele noastre?

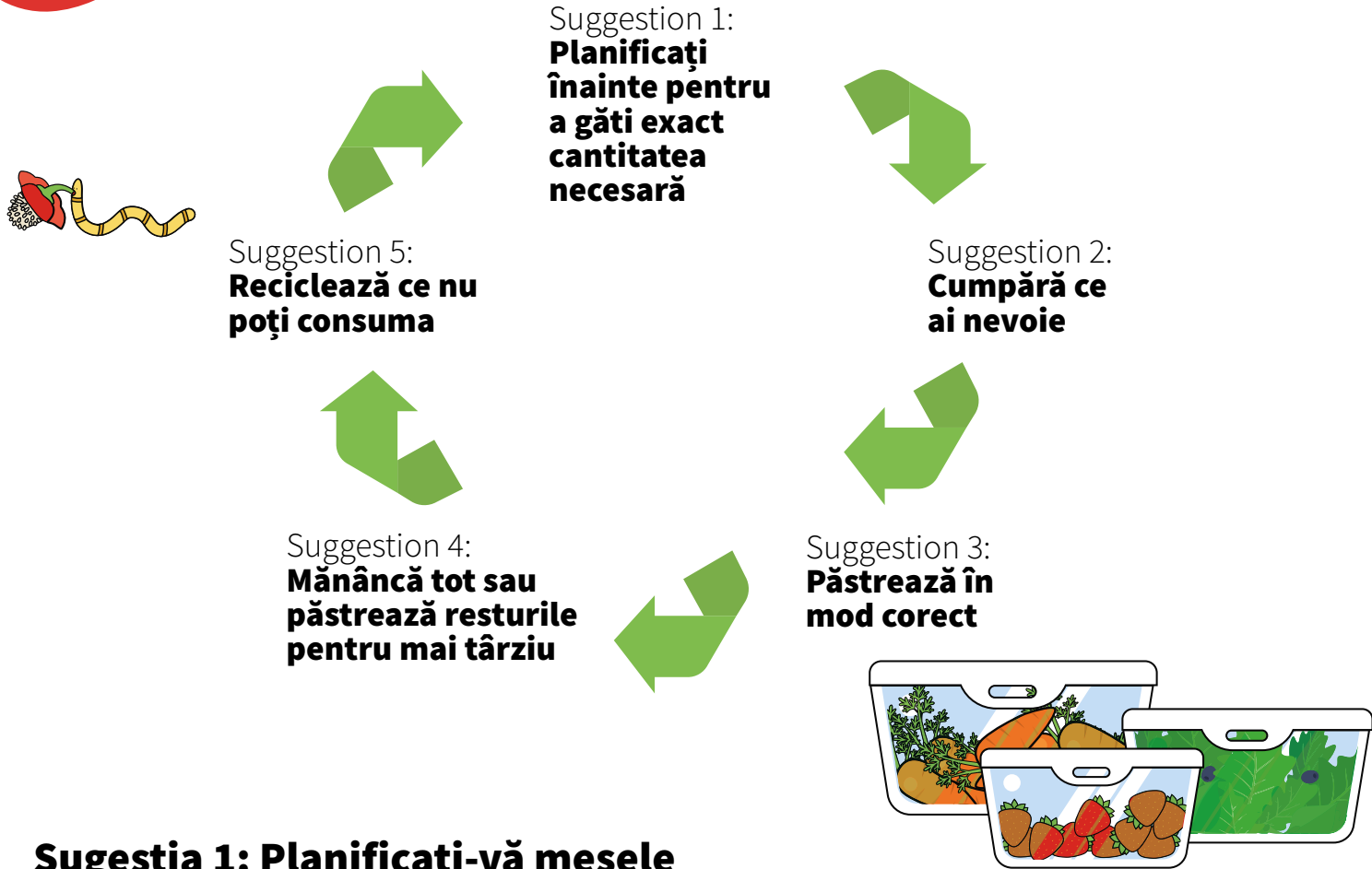
De foarte multe ori, pretindem că nu risipim mâncare sau nu o aruncăm. Poate că așa este, însă trebuie să recunoașteți că sunt momente în care deschidem coșul de gunoi și...



PRINCIPALELE MOTIVE CE STAU ÎN SPATELE RISIPEI ALIMENTARE SUNT [3]:



Fiecare dintre noi poate implementa mici schimbări în viața de zi cu zi, care pot realiza diferențe enorme în cantitatea de mâncare pe care o aruncăm anual. Putem contribui urmând un singur sfat, și ne putem stimula încercând să urmărim 2 sau mai multe.



Sugestia 1: Planificați-vă mesele

Principalul motiv pentru 43 % din cazurile în care mâncarea este risipită este faptul că aceasta se strică. Uităm ce avem în frigider, congelator sau în dulapuri în cazul în care nu le verificăm în mod regulat și nu ne planificăm mesele în concordanță cu alimentele care trebuie folosite mai întâi. Iată câteva sfaturi pentru planificarea meniului vostru săptămânal, porționarea corectă și cum să faceți o listă de cumpărături.

Verifică ce ai în casă și planifică-ți mesele în concordanță

- Uită-te la ce ai în frigider și în dulapuri înainte de a face lista.
- Gândește-te la un meniu săptămânal și realizează o listă de cumpărături.



“ Poți realiza o listă fizică, îți poți scrie în notițele telefonului sau poți chiar descărca aplicații pentru realizarea unei liste de cumpărături. ”

Planifică-ți porțiile

Planificarea porțiilor poate fi o problemă în special în cazul cerealelor și al altor alimente care își schimbă forma atunci când sunt gătit. Mai jos puteți găsi un tabel care vă arată cum să măsurați cantitatea potrivită de orez, paste, cuscus sau hrișcă, înainte de a le găti (în cazul în care aceste alimente sunt servite ca parte a unui fel principal).

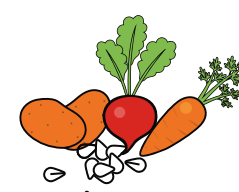
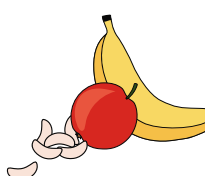
Orez		Lingurițe
Adult	60-90 g	4
Copil (4-10 ani)	35-55 g	2
Paste		
Adult	75 g	8
Copil (4-10 ani)	45-60 g	5

Hrișcă		Lingurițe
Adult	75 g	4
Copil (4-10 ani)	45-60 g	3
Cuscus		
Adult	100 g	6
Copil (4-10 ani)	45-60 g	4

Însă cum rămâne cu alte alimente, precum carnea, peștele sau legumele? Folosiți-vă pumnul, palma sau faceți-vă mâna căuș pentru a folosi exact cantitatea potrivită. Pentru copii, folosiți mâna lor. În acest fel o să risipiți mai puțin și nu va trebui nici să vă faceți în legătură cu greutatea.

ADULT

COPIL

 Măinile făcute căuș	 Legume (non-amidonoase) Măinile dumneavoastră împreunate și făcute căuș sunt un ghid foarte bun pentru a afla cantitatea potrivită.	 Măinile făcute căuș
 un pumn	 Cereale, legume bogate în amidon O porție de cereale sau de legume bogate în amidon ar trebui să fie de mărimea pumnului dumneavoastră închis.	 un pumn
 o mână	 Pește O bucată de pește ar trebui să fie de mărimea întregii mâini	 o mână
 o palmă	 Păsări sau carne Palma mâinii dumneavoastră este un ghid foarte bun pentru o porție de carne roșie, pui sau porc. Grosimea cărnii ar trebui să fie aceeași cu cea a mâinii dumneavoastră.	 o palmă
 o mână	 fructe, nuci, legume non-amidonoase O porție de snacks-uri (fructe, nuci) ar trebui să fie egală cu cantitatea care vă încapă în mână.	 o mână

Sugestia 2: Cumpărați inteligent

Obiceiurile pe care le avem la cumpărături și deciziile pe care le luăm în supermarket sunt strâns legate de cantitatea de mâncare pe care o aruncăm. Iată câteva sfaturi simple pentru a evita cumpărăturile în exces, a economisi bani și a risipi mai puțină mâncare.

Nu cumpărați pe stomacul gol

Nu faceți cumpărături atunci când sunteți înfometați, deoarece aveți șanse mari de a sfârși prin a cumpăra mai mult decât aveți nevoie sau de a nu vă respecta lista de cumpărături.

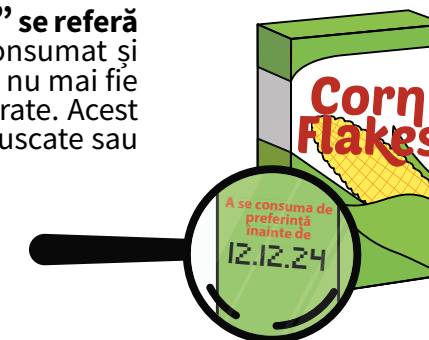


Cunoașteți diferența dintre ”a se consuma înainte de” și ”a se consuma până la”

Aproape 40% dintre europeni sunt confuzi în citirea termenului de expirare al unui produs, nerealizând care este diferența dintre ”a se consma înainte de” și ”a se consuma până la”. E important să clarificăm acest lucru, pentru a evita risipa alimentară:

Data marcată cu ”**a se consuma până la**” indică **siguranța alimentului**. Acesta poate fi consumat până la data respectivă, însă nu și după. Acest tip de marcare a datei este găsit pe alimentele perisabile, care se strică repede, precum produsele din carne, pește sau salatele gata pregătite.

Data marcată cu ”**a se consuma înainte de**” se referă **la calitatea alimentului**. Acesta va putea fi consumat și după data înscrisă, însă calitatea sa ar putea să nu mai fie la fel de bună. Aroma și textura pot fi ușor alterate. Acest tip de marcare apare pe alimentele congelate, uscate sau aflate într-o cutie/conservă.



Alegeți cantitatea potrivită

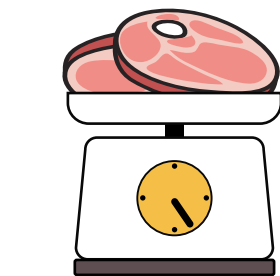
Încercați să achiziționați alimente la vrac, sau cereți vânzătorului să le taie/felieze conform nevoilor dumneavoastră, pentru a achiziționa cantitatea potrivită și a evita să cumpărați în plus și astfel să risipiți.

Gândiți-vă de 2 ori

Înainte să alegeți pachete promoționale sau oferte de tip ”2 produse la preț de 1”, gândiți-vă dacă aveți nevoie de toate produsele incluse. Dacă răspunsul este ”da”, atunci asigurați-vă că le păstrați corect și consumați-le înainte de data expirării.

Nu aruncați legumele și fructele inestetice (cu forme ciudate)

ulte legume și fructe sunt aruncate datorită mărimii, formei sau culorii pe care o au, deoarece acestea nu corespund cu imaginea pe care o avem noi despre produsele respective. Însă majoritatea dintre acestea sunt perfecte pentru a fi consumate.



Sugestia 3: Păstrați-vă alimentele bine

mare parte din mâncarea pe care o risipim poate fi congelată sau pusă în frigider pentru a fi consumată ulterior. Păstrarea și folosirea potrivită a alimentelor în casele noastre nu ajută numai la siguranța acestora, ci ne și permite să le păstrăm pentru un timp mai îndelungat fără a se strica. Iată câteva sfaturi pentru organizarea bucătăriei voastre, păstrarea fructelor și legumelor și folosirea în condiții optime a frigiderului vostru, astfel încât să reduceți risipa alimentară.

“

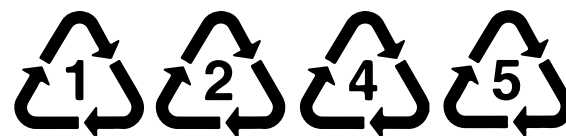
Este de preferat să **folosiți caserole din sticlă sau oțel inoxidabil, dacă aveți această posibilitate**. Încercați să folosiți cât mai puțin plastic atunci când vă păstrați alimentele. Poate că acest lucru sună imposibil, ținând cont că plasticul este peste tot, însă puteți încerca. Căutați opțiunile cele mai bune pentru dumneavoastră. Chiar și caserolele din sticlă pot fi lăsate în frigider – doar țineți cont care sunt alimentele pe care le țineți în ele și în ce cantități.

”



Sfaturi de bază pentru păstrarea alimentelor

- Țineți cont de produsele pe care le aveți și felul în care le aranjați pe rafturi, în dulapuri, în frigider sau congelator. Gândiți-vă în ce fel și când veți folosi diferite alimente și grupați-le corespunzător, folosind cutii, tăvi, boluri și altele. Nu uitați să le etichetați în cel mai convenabil mod cu putință.
- Încercați să vă faceți un obicei din a căuta prin dulapuri și sertare în mod regulat (săptămânal sau lunar) și să realizați o listă cu ce aveți. Puteți nota acolo și alimentele care sunt pe terminate.
- O altă idee bună este aranjarea alimentelor în ordinea în care le-ați cumpărat, astfel încât cele mai noi să fie în spate, și cele mai vechi să fie tot timpul primele pe care le alegeți. are at the front and the newer items are at the back.



“

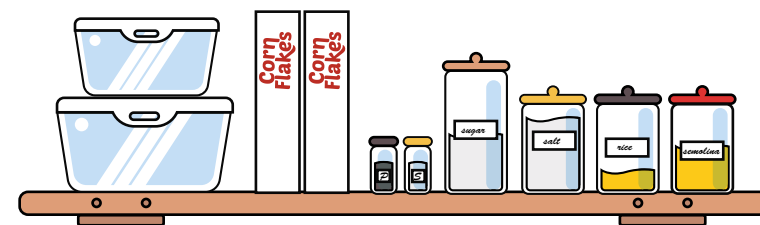
Când folosiți caserole de plastic, utilizați-le pe cele care prezintă un simbol reciclabil și un număr (1, 2, 4 sau 5) în interiorul unui triunghi. Caserolele cu alte numere nu sunt 100% sigure pentru păstrarea alimentelor.

”

“

Asigurați-vă că punga sau caserola de plastic nu prezintă BPA (bisfenol A), un compus chimic folosit în producția plasticului rezistent, care este de multe ori asociată cu cancerul sau alte probleme de sănătate.

”



Sfaturi de păstrare a fructelor, legumelor și ierburilor

Păstrează fructele și legumele separat. Majoritatea fructelor produc foarte mult gaz, numit etilen, în timpul procesului de coacere. Foarte multe legume sunt sensibile la etilen, ceea ce le poate grăbi alterarea. Dacă vreți să le prelungiți viața fructelor și legumelor, păstrați produsele sensibile la etilen cât mai departe de cele care îl produc (le puteți pune și unul lângă altul, în cazul în care doriți să grăbiți procesul de coacere). Gândiți-vă și la locul potrivit pentru păstrarea alimentului – în frigider sau la temperatura camerei.

CEL MAI BUN LOC PENTRU PĂSTRAREA FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR

Păstrați aceste alimente separate, la temperatura camerei

Produse sensibile la etilen	Produc cantități mari de etilen următoarele
Banane (necoapte)	Banane (coapte)
Castravete	Roșii
Vinete	Caise
Fasole verde	Avocado
Ceapă	Mango
Cartofi	Pepene
Dovlecei de vară	Nectarine
Cartofi dulci	Papaya
Pepene	Piersici
Dovlecel de iarnă	Pere
	Prune

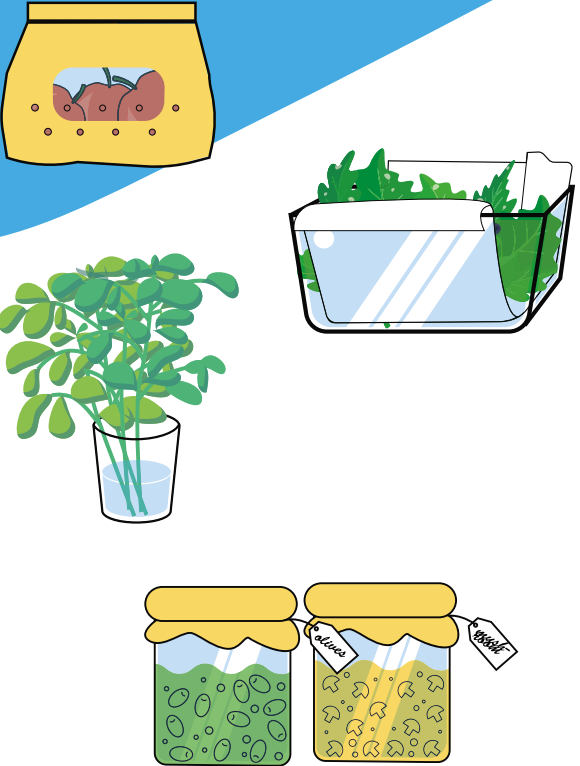
→
mutați aceste produse în frigider dacă sunt coapte



Păstrează aceste alimente separate în frigider

Produse sensibile la etilen	Produc cantități mari de etilen următoarele
Mere	Brocoli
Afine	Varză de Bruxelles
Caise	Varză
Avocado	Morcovi
Mango	Conopidă
Pepene	DLegume cu frunze verzi
Nectarine	Praz
Papaya	Salată
Piersici	Mazăre
Pere	Zmeură
Prune	Căpșuni

- Nu păstrați fructe și legume în saci de plastic închiși etanș – acestea au nevoie de aer. Faceți găuri în sacii în care le păstrați, dacă alegeți opțiunea plasticului, sau optați pentru pungi de hârtie sau plase. Nu adunați fructele sau legumele în același loc – păstrați o oarecare distanță între ele, deoarece au nevoie de spațiu pentru ca aerul să circule și să nu se strice.
- Frunzele de salată și ierburile se vor menține mai mult dacă le stropiți cu apă, le împachetați în prosoape de bucătărie sau dacă le puneți într-o pungă sau o caserolă și le păstrați în frigider. În felul acesta, ele își vor păstra textura întreaga săptămână.
- Puneți ierburile, precum busuiocul, pătrunjelul sau menta în apă (la fel ca în cazul florilor). Le puteți păstra direct în frigider sau la temperatura camerei, departe de lumina soarelui. Astfel, își vor prelungi durata de viață.
- Nu uitați de metodele tradiționale de păstrare mâncării, precum uscarea ierburilor și a fructelor sau legumelor și punerea acestora la borcan pentru gemuri, murători, salte și altele.



Sfaturi de păstrare în frigider

- Un frigider este un aparat electrocasnic care vă permite să păstrați alimentele în condiții optime. Acesta are diferite compartimente care servesc anumite scopuri, și zone diferite de temperatură. Citiți în continuare pentru a vedea dacă vă țineți alimentele în locul potrivit.

“ Fiecare frigider tinde să aibă zone de temperatură ușor diferite, în funcție de cât de aproape se află acestea de elementul care produce răcoare. Verificați specificațiile frigiderului dumneavoastră ”

“

Temperatura medie dintr-un frigider ar trebui să se situeze între +2 și +4 grade Celsius. Compartimentul situat pe ușă poate atinge temperatura de +10 grade Celsius.

”

Congelator

Cărnuri congelate și alte alimente sensibile la lumină sau la căldură, care s-ar putea strica

Congelați supele, stocurile sau sosurile în pungi de plastic și lăsați-le pe o suprafață plată pentru a evita arderi ale congelatorului

Raful de sus

Mâncăruri gata preparate, condimente, produse murate și fructe

Raful de mijloc

Resturi, brânză, cartoane cu ouă, mezeluri și pâinea pentru sandvișuri

Raful de jos

Cărnuri crude și pasăre, pește (în cel mai bun caz, gătit în aceeași zi), lapte și alte produse lactate

Leguminoase

Legume și ierbur



Raful de sus

Ouă, unt și brânzeturi folosite frecvent. Păstrați brânza împachetată în hârtie cerată sau hârtie de pergament

Raful din mijloc

Condimente și sosuri deja amestecate

Raful de jos

Toate băuturile

Odată deschise, păstrați mâncărurile în caserole separate pentru a le prelungi viața pe raft (condițiile de păstrare pot fi diferite pentru fiecare produs). De obicei, pachetele în care se află alimentele nu pot fi închise etanș odată ce au fost deschise. Produsele pot fi supuse contaminării, pot căpăta un miros neplăcut sau se pot strica mai rapid datorită bacteriilor din frigider. De exemplu:

Nu puneți farfurii calde în frigider. Răciți farfuriile cât mai rapid posibil (ideal ar fi în cel mult 2 ore). Nu uitați să puneți un fel de capac peste farfurie pentru a reduce riscul de contaminare.

Folosiți etichete sau alte metode pentru a marca produsele din frigider. Puteți evita risipirea multor alimente dacă marcați pe acestea ce sunt și când vor expira. De exemplu, puteți folosi etichete de culoare roșie pentru produsele pe care trebuie să le consumați mai repede.

Sfaturi de păstrare în congelator

Produsele alimentare ar trebui să fie acoperite și închise cu atenție în materiale sau caserole rezistente împotriva umezelii sau a vaporilor, astfel încât aerul să nu poată intra, iar umezeala să nu poată ieși sau să se evapore (altfel mâncarea ar putea să capete arderea congelatorului). De exemplu, puteți folosi caserole din sticlă, metal sau plastic sau saci care nu conțin BPA și sunt marcați ca fiind rezistenți contra congelării.

Scrieți data la care congelați alimentele pe pungă sau container, pentru a ști care este durata de timp în care a fost congelată.



Nu acoperiți niciodată brânza într-o folie de plastic – are nevoie de aer. Cea mai bună opțiune este să o împachetați în hârtie cerată, pergament, sau (nu foarte strâns) într-o pungă sau o folie. Aceste metode permit alimentului să respire, fără a-l usca.



“

Congelați mâncarea în porții pe care să le mâncați ulterior. Separați mâncărurile gata preparate în porții pe care le puteți mânca la o singură masă. Dacă achiziționați o bucată mare de carne, tăiați-o în porții pentru o singură masă. În felul acesta, veți risipi mai puțină mâncare și bani.

”

“

Alimentele cumpărate din magazin cu o dată de expirare inscripționată cu "a se consuma până la" pot fi congelate oricând până la data marcată și apoi pot fi decongelate în frigider și folosite în următoarele 24 de ore.

”

LATĂ O LISTĂ A ALIMENTELOR CARE POT FI CONGELATE LA -18 GRADE CELSIUS

Fructele. De exemplu, bananele coapte (decojite și feliate) pot fi congelate pentru smoothie-uri. Puteți face chiar o pungă specială pentru smoothie în care să țineți fructele care încep să se coacă prea tare și fructele de pădure care pot fi ușor puse în blender. **Le puteți ține în congelator până la 6 - 8 luni.**

Legumele. Majoritatea legumelor (cele care nu prezintă umezeală, precum morcovii, brocoli, mazărea, spanacul, ardeiul sau porumbul) pot fi congelate, însă multe dintre acestea ar putea fi puse în blender înainte – de ex. mazărea sau conopida. **Le puteți ține în congelator până la 8 luni.**

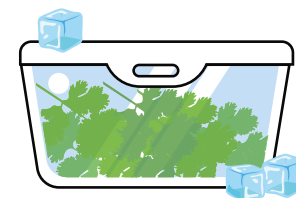
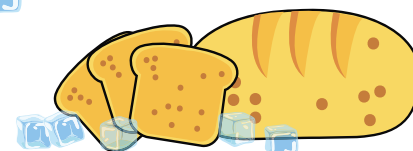
Mâncarea gata preparată. Supele, terciul, pastele, orezul etc pot fi congelate până la 3 luni.

Pâinea și produsele de panificație. Pâinea feliată poate fi introdusă în toaster direct din congelator. Puteți să congelați și briose, quiche etc. – le luați apoi din congelator și le încălziți în cuptor. **Acestea pot fi congelate până la 3 luni.**

Produsele din carne gata pregătite (cârnați, carne tocată sau șuncă). **Pot fi congelate până la 1-6 luni.**

Ierburi. Este preferabil să congelați mărarul și pătrunjelul într-o caserolă, o pungă ce se poate închide etanș sau o tavă pentru cuburi de gheață în care să le amestecați cu ulei. **Pot fi congelate până la 8 luni.**

Untul și margarina nu trebuie congelate mai mult de 3 luni.



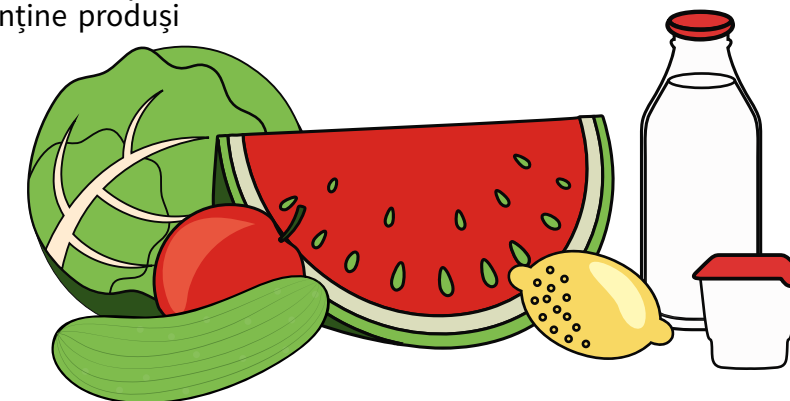
“

Odată ce alimentele au fost dezghețate, nu le recongelați, deoarece și calitatea și siguranța acestora pot suferi.

”

LATĂ O LISTĂ A ALIMENTELOR PE CARE NU TREBUIE SĂ LE CONGELAȚI SAU CARE NU SUNT DE OBICEI CONGELATE

Ouă proaspete și crude, fructe și legume cu cantități mari de apă (precum salată, cartofii, merele, castraveții, ridichi, citrice sau pepene), ierburi moi, produse lactate (iaurt, brânză topită, bulgărași de brânză sau lapte) care pot fi separate, și orice aliment ce conține produși carbonici.



Sugestia 4: Folosiți-vă resturile

Există tot timpul ceva rămas la fundul borcanului de iaurt, o bucată din pâinea sau din orezul de aseară. Preferăm de multe ori cea mai ușoară și convențională metodă de a prepara cina – să o luăm de la capăt – însă putem fi creativi și putem utiliza ce avem în frigider pentru a prepara o altă masă. Iată câteva sugestii cu ce puteți face cu cele mai comune resturi alimentare.

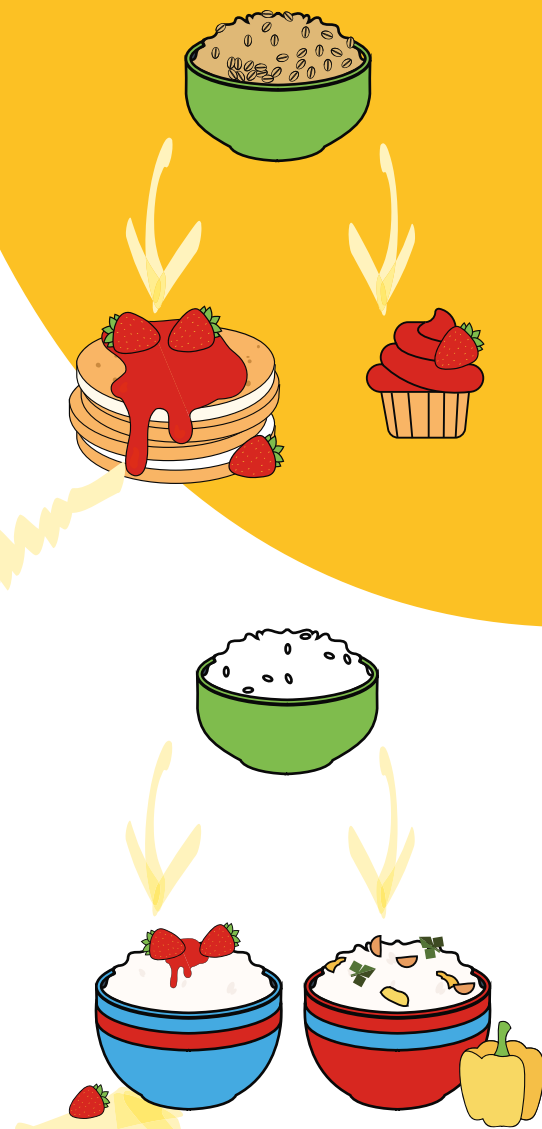
Ați preparat prea multă mâncare?

- Invitați-vă prietenii!
- Separați mâncarea în porții pe care le puteți reîncălzi pentru masa următoare. Și nu uitați să o etichetați!

Pentru sfaturi legate de păstrarea alimentelor, vezi sugestia 3.

O reinventare a celor mai comune resturi

- Păstrați resturile de legume pentru a face un stoc de legume. Poți folosi o caserolă sau o pungă pentru a strânge resturile, pe care le poți apoi păstra în congelator și folosi când aveți o cantitate suficientă.
- Aburite, coapte sau preparate la grătar, resturile de legume pot fi folosite pentru a prepara o supă cremoasă. Le poți încălzi și folosi împreună cu alte legume sau cu un stoc de pui, și poți adăuga lapte de cocos sau smântână. Faceți astfel o supă cremă pe care o condimentați după gust.
- Cartofii fierți sau orezul, carnea, topping-urile de sandvișuri care își pierd din prospețime și legumele care au un aspect ofilit pot fi folosite într-o omletă.
- De multe ori, există mici resturi de ovăz. Acestea pot fi folosite în prepararea clătitelor, a brișelor, prăjiturilor sau chiar în smoothieuri.
- Mai tot timpul veți găsi câteva felii de pâine care așteaptă să fie cuprinse de mușgai. Le poți transforma în crutoane crocante pentru o salată, le poți folosi ca ingredient pentru chiftele sau poți face pâine prăjită, pe care copiii o vor adora.
- Tulpinile de ciuperci sunt perfecte pentru stocul de legume, oferind o aromă unică. De asemenea, le poți folosi și în omleta de dimineață.
- Chiar și italienii folosesc resturile de paste, așa că de ce nu ar trebui să o facem și noi? Folosiți-le într-o salată rece de paste, pentru supă cu tăiței sau pentru tăiței prăjiți și condimentați.
- Există tot timpul puțin orez pe care îl puteți folosi pentru alte mese, cum ar fi orezul prăjit cu legume sau un delicios orez cu lapte ca desert.



Sugestia 5: Compostați resturile!

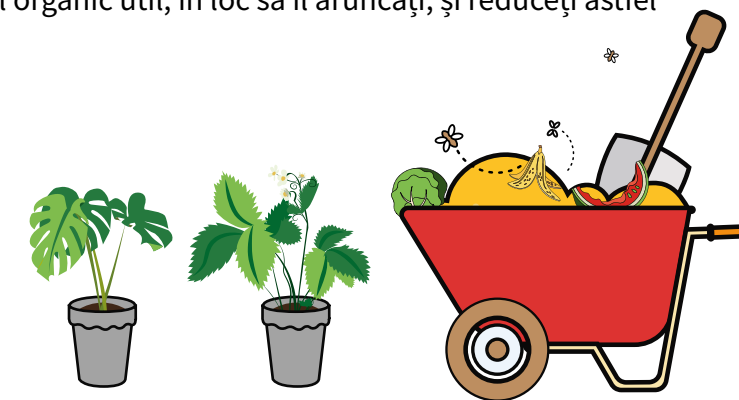
Majoritatea resturilor din casă (40 %) reprezintă material compostabil, precum bucățile de fructe sau legume, resturile alimentare sau zațul de cafea. Dacă nu există un sistem de colectare a resturilor biodegradabile în zona în care locuiți, există câteva metode excelente de compostare. Dacă locuiți într-o zonă rezidențială, probabil că sunteți deja familiar cu compostarea în aer liber, așa că ne vom concentra în schimb pe compostarea în interior.

Compostarea prezintă multe avantaje. De exemplu, puteți economisi bani astfel încât nu va mai fi nevoie să cumpărați îngrășăminte chimice pentru ierburi sau plante – aveți deja proprii nutrienți. Economisiți și resurse în acest fel, deoarece păstrați acest material organic util, în loc să îl aruncați, și reduceți astfel cantitatea de gaze cu efect de seră.

“

Compostul făcut în propria casă este perfect pentru ghiveciul de pe balcon cu flori și ierburi, dar și pentru plante. Dacă aveți mai mult compost decât vă trebuie, îl puteți împărtăși cu prietenii sau vecinii voștri.

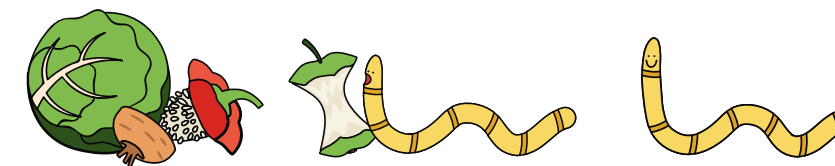
”



Compostarea în interior

Cea mai cunoscută cale de a compostă în interior este folosirea unui recipient cu viermi, însă nu oricine este pregătit să țină sute de viermi în propria casă. Vestea bună este că puteți realiza un sistem de compostare în interior fără viermi. De exemplu, metoda japoneză numită bokashi folosește un amestec de microorganisme pentru a acoperi resturile alimentare sau plantele ofilite pentru a reduce mirosul, a limita riscul de a atrage dăunători și a accelera descompunerea. Există și alte metode diferite și tipuri de echipamente pe care le poți folosi pentru a compostă perfect în interior – le poți căuta pentru a vedea care este cea mai bună opțiune pentru tine.

Poți compostă toate materialele organice care ies din bucătăria ta, sau din alte camere ale casei (zațul de la cafea, cartonul, șervețelele etc). Nu trebuie să compostezi materii animale, precum oase, resturi de carne sau pește, grăsimi și uleiuri, produse lactate, ouă sau resturile animalului de companie.



4. Ce înseamnă? – Glosar

A se consuma de preferință înainte de = această dată se referă la **calitatea** alimentului, nu la siguranța lui. Mâncarea în cauză poate fi consumată și după această dată, însă e posibil să **nu fie** de cea mai bună calitate. Aroma și textura pot fi ușor alterate. Acest tip de marcare a datei de expirare apare pe o varietate largă de produse, inclusiv mâncăruri congelate, uscate sau la conservă.

Biodiversitate = o variantă a expresiei ”diversitate biologică”; acest termen **reflectă** numărul, varietatea și variabilitatea organismelor vii. Include diversitatea dintr-o specie (diversitatea **genetică**), dintre specii (diversitatea speciilor) și dintre ecosisteme (diversitatea ecosistemelor).

BPA = Bisfenol A este un compus chimic industrial folosit în producția anumitor tipuri de plastic. Produsele ce conțin BPA pot avea un efect negativ asupra sănătății dumneavoastră.

Amprentă de carbon = cantitatea totală de gaze cu efect de seră produse direct și indirect datorită activităților umane, de obicei exprimată în tone de dioxid de carbon (CO₂).

Schimbare climatică = O schimbare înregistrată în distribuția statistică a modelelor de vreme, ce are loc pentru o perioadă extinsă de timp (ex.: de la decenii la milioane de ani).

Compostare = un proces în care orice material organic este descompus iar produsul rezultat este denumit ”compost”.

Resturi alimentare = alimente care sunt aruncate deoarece rămân neconsumate. Termenul include mâncarea care se strică înainte de a fi aruncată și mâncarea care poate fi în continuare consumată când este aruncată.

Arderea congelatorului = atunci când alimentul care a fost păstrat într-un congelator își pierde umiditatea, căpătând astfel puncte albe sau pete pe suprafața sa. Nu sunt periculoase, însă pot duce la deteriorarea produsului. Zonele mici afectate pot fi tăiate din aliment înainte sau după ce a fost decongelat.

Gaz cu efect de seră = un grup de compuși (în principal CO₂, metan, oxid de azot și gaze fluorurate) ce sunt capabili să capteze căldură din atmosferă, păstrând suprafața Pământului mai caldă decât ar fi dacă ele nu ar fi prezente. Aceste gaze sunt cauza fundamentală a efectului de seră. Creșterile cantităților de gaze cu efect de seră din atmosferă amplifică efectul de seră, ceea ce duce la încălzirea globală și, în consecință ”la” schimbări climatice.

Pesticide = substanțe al căror scop este de a controla dăunătorii, inclusiv buruienile, ciupercile și insectele. Termenul acoperă ierbicidele, insecticidele, spray-urile împotriva insectelor și altele.

A se folosi până la = înscriserea de pe produse care se referă la siguranța lor. Data trecută aici este cea mai importantă de ținut minte. Alimentele pot fi consumate până la data respectivă, dar nu după. Acest tip de marcare a datei de expirare se găsește pe alimentele perisabile, care se strică repede, precum produsele din carne sau salatele gata preparate.



Referințe

[1] Stenmark et al., 2016. Estimates of European food waste level. FUSIONS project.

[2] Gustavsson et al., 2011. Global food losses and food waste. FAO.

[3] Moora et al., 2015. Analyse of food waste and food loss in Estonian households and the food service sector. SEI Tallinn. (In Estonian)

[4] 70 Years of FAO (1945-2015), 2015. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

[5] Silvennoinen et al., 2014. Foodwaste volume and composition in Finnish households.

[6] Facts and figures on consumer food waste in 2013. Government of the Netherlands.
* Average household size in the Netherlands in 2013, 2,17 persons (Statista.com)

[7] Household food waste: restated data for 2007-2015, Final report, 2018. WRAP.

[8] We eat responsibly. Glopolis, 2018.

[9] Food wastage footprint and Climate Change. FAO.

[10] Water Footprint Network interactive tool, 2017.

[11] Lundqvist et al., 2008. Saving Water: From Field to Fork – Curbing Losses and Wastage in the Food Chain. SIWI.

[12] Food wastage footprint. Impacts on natural resources. FAO, 2013.

[13] List of Foods by Environmental Impact and Energy Efficiency. The Oil Drum, 2010.

[14] Energy-smart food for people and climate. FAO, 2011.

[15] Special Eurobarometer 435: Climate change. Directorate-General for Communication, 2015.

Manualul folosește materiale cu propriul design din următoarele referințe:

Porțiuni alimentare: pagina 20. Pagina web a Fundației Heart.

Depozitarea fructelor și legumelor: pagina 24. Pagina web Eating Well.

Frigider: pagina 26.



