



Ghid pentru combaterea Risipei Alimentare

INTRODUCERE

Care este scopul acestui Ghid?

- de a obține informații utile combaterii risipei alimentare, o problemă de actualitate a lumii moderne.

Aționând informat și cu o nouă atitudine vom contribui cu siguranță la o lume mai bună!

Cum? Schimbându-ne noi înșine!

Ghidul conține sfaturi utile și practice, care respectate, vor reduce semnificativ risipa alimentară.

Vă invităm să parcurgeți acest ghid în format online și ulterior să răspundeți la 10 întrebări.

Utilizatorii care vor reuși să acumuleze un total de **70** de puncte vor primi un certificate de atestare a cunoștințelor dobândite.

CONȚINUT

Ce reprezintă risipa alimentară?

Risipa alimentară reprezintă un subiect de actualitate datorită consecințelor nefaste pe care le are asupra mediului socio-economic și asupra mediului înconjurător. Știați că un procent de până la 9% din totalul gazelor cu efect de seră sunt generate de prezența deșeurilor alimentare?

Comisia Europeană prezintă deșeurile alimentare drept ”*deșeurile generate în cursul producției, al distribuției și al consumului de alimente*”¹. Dacă vom înțelege **unde, cât și de ce risipim alimente** vom putea lua măsuri reale de combatere a acestei probleme.

Care este scopul ghidului?

Scopul principal al acestui mini ghid este de a îmbunătăți cunoștințele cu privire la soluții de reducere a deșeurilor alimentare în gospodării.

¹ europa.eu/rapid/press-release_MEMO-16-3989_ro.pdf

Clasificare deșuri alimentare

Cea mai des întâlnită clasificare² a deșeurilor alimentare:

- (1) deșuri **evitabile** sau eventual evitabile care se referă la alimentele "comestibile" aruncate

și

- (2) deșeurile alimentare **inevitabile**, care sunt deșuri provenite din prepararea alimentelor, care nu sunt și nu au fost niciodată comestibile cum ar fi oasele și cochiliile

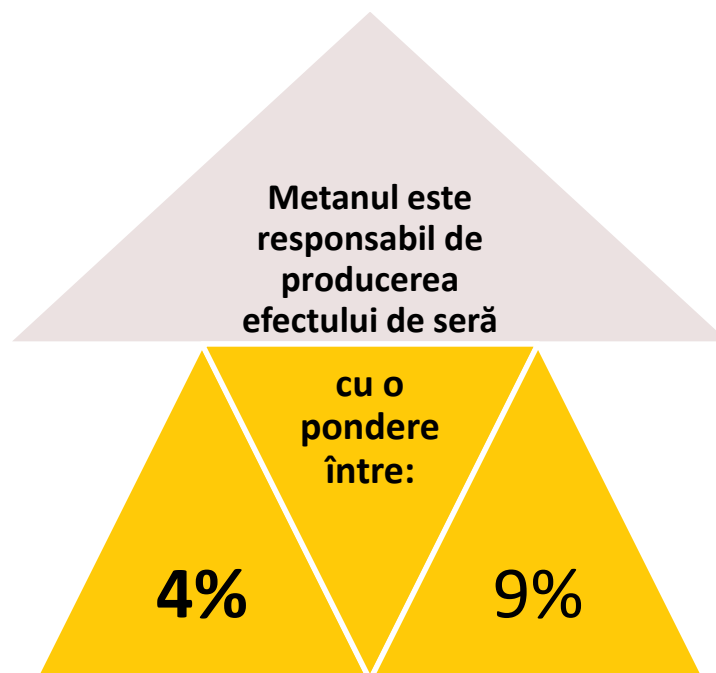
Impactul risipei alimentare

Problema risipei alimentare este globală, aceasta influențând componentele sociale și economice ale societății, dar și mediul înconjurător. Să privim acest lucru în detaliu.

Impactul risipei alimentare asupra mediului

Impactul risipei alimentare asupra mediului este generat de-a lungul întregului lanț alimentar, nu doar la nivelul procesului de producție și consum³. În momentul în care alimentele neconsumate sunt depozitate în condiții deficitare, odată aflate în procesul de descompunere chimică într-un mediu anaerob, vor genera un alt gaz toxic cu efect de seră, CH₄ – metanul.

”Acumularea de metan în atmosferă este un lucru foarte grav deoarece molecula de CH₄ are proprietatea de a capta mult mai multă energie calorică (în principal de la soare) decât molecula de CO₂. Ceea ce înseamnă un potențial mărit de a produce efectul de seră”⁴.



² Parfitt, J., Barthel, M., Macnaughton, S. 2010. Food waste within food supply chains: quantification and potential for change, to 2050. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 365(1554), 3065–3081

³ <http://publications.europa.eu/webpub/eca/special-reports/foodwaste-34-2016/ro/>

⁴ <https://stiintatehnica.com/complicele-teribil-al-co2-ului/>

Impactul social al risipei alimentare

În lume estimativ 800 de milioane de persoane nu au resursele necesare minimale pentru un trai decent. Din aceste considerente este necesar a fi identificate măsuri pentru recuperarea și redistribuirea surplusului alimentar, astfel încât alimentele sigure să poată fi consumate de către cei care au cea mai mare nevoie de acestea⁵.

Spre exemplu, Europa risipește o cantitate de alimente care ar putea fi folosită pentru hrănirea a 200 de milioane de oameni⁶.

Impactul economic al risipei alimentare

143 de miliarde de euro sunt aruncate la coșurile de gunoi din casele cetățenilor Uniunii Europene în fiecare an⁷.

Risipa alimentară are un impact direct negativ asupra veniturilor consumatorilor, dar și a producătorilor. Pierderile economice sunt cauzate la fiecare stadiu al producerii și distribuției alimentelor⁸ fiind considerată o problemă serioasă atât pentru țările avansate economic, cât și pentru cele în curs de dezvoltare.

O cauză frecventă a risipei alimentare este depozitarea eronată. Însă, dacă se va reuși o planificare eficientă și echilibrată pentru achiziționarea alimentelor necesare, alături de respectarea strictă a regulilor de păstrare și conservare în bună stare a acestora, se va putea reduce suma aferentă coșului zilnic. Bani economisiți, în acest mod, vor putea fi alocați pentru alte capitole de cheltuieli, spre exemplu activități educaționale sau recreative.

Soluții pentru reducerea risipei alimentare

În Figura de mai jos sunt prezentate cele mai des întâlnite soluții⁹ pentru reducerea risipei alimentare.



⁵ europa.eu/rapid/press-release_MEMO-16-3989_ro.pdf

⁶ SAVE FOOD: Global Initiative on Food Loss and Waste Reduction. Available from: <http://www.fao.org/save-food/en/>.

⁷ Stenmarck, Å., et al., Estimates of European food waste levels, Technical Report (PDF Available). Report number: D1.8, Affiliation: EU. 2016. p. 6

⁸ <https://www.infocons.ro/vault/upload/risipa/sincerely-food-ro.pdf>

⁹ <https://www.epa.gov/sustainable-management-food/food-recovery-hierarchy>

Cauze ale apariției risipei alimentare:

Cele mai des întâlnite cauze care generează risipa alimentară sunt:

- ✓ Planificarea greșită
- ✓ Porționarea greșită
- ✓ Procesarea greșită
- ✓ Depozitarea eronată
- ✓ Etichetarea greșită

Cum planificăm corect cumpărăturile alimentare?

Verificați ce aveți în casă și ulterior planificați mesele în concordanță cu necesitățile:

- Verificați alimentele pe care le aveți deja, inclusiv datele de expirare, înainte de a concepe lista de cumpărături;
- Stabiliți un meniu săptămânal pentru toată familia și realizați o listă de cumpărături necesare;
- Planificați porțiile corect pentru fiecare masă;
- Nu depășiți 5-6 mese pe zi.

Cum estimăm cel mai corect porțiile pentru o singură masă?

Legume fără amidon

În cazul legumelor fără amidon utilizați mâinile cuplate pentru a porționa cantitatea potrivită pentru o singură masă, iar pentru copii, folosiți mâinile lor.



Legume cu amidon

În cazul legumelor cu amidon utilizați pumnul strâns pentru a porționa cantitatea potrivită pentru o singură masă, iar pentru copii, folosiți mâna lor.



Peștele

În cazul peștelui utilizați palma larg deschisă pentru a porționa cantitatea potrivită pentru o singură masă, iar pentru copii, folosiți mâna lor.



Carnea

În cazul cărnii utilizați palma mâinii dumneavoastră pentru a porționa cantitatea potrivită pentru o singură masă, iar pentru copii, folosiți mâna lor.



Snacks-uri

O porție de snacks-uri (fructe, nuci, legume non-amidonoase) ar trebui să fie egală cu cantitatea care vă încapă în mână.



Proiect co-finanțat de către Uniunea Europeană

