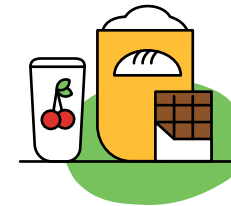




respect,
mâncării!

CAIETUL UNUI CONSUMATOR ATENT!





Este dificil să supraestimăm **importanța mâncării** în viața noastră. Ea reprezintă ”carburantul” nostru zilnic, și de multe ori poate necesita mai mult timp și mai multă atenție, decât avem la dispoziție.

Ceea ce țineți acum în mâini, nu este doar un alt caiet de notițe: vă invităm să priviți altfel modul în care gătiți și felul în care plănuiți mesele, depozitați și vă ocupați de alimentele voastre, pentru a evita risipa alimentară.

Dacă nu mănânci decât jumătate din peștele pentru care ai plătit 10 euro, atunci arunci la gunoi practic 5 euro. Vorbim de bani reali, care sfârșesc în gunoi.

În acest caiet, vei descoperi sfaturi pentru a reduce cantitatea de mâncare ce rămâne neconsumată, și informații care îți vor arăta de ce risipa alimentară reprezintă o problemă serioasă.

Bineînțeles, ești invitat să îți lași propriile idei și note aici! Este destul spațiu pentru asta! **Poftă bună!**



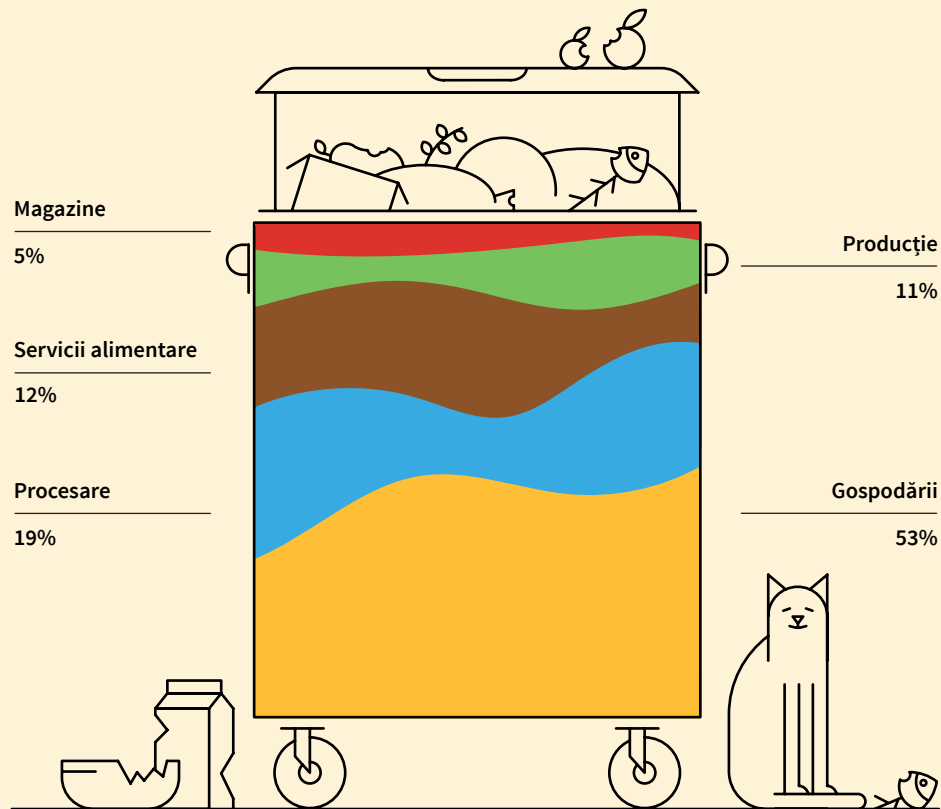
Această publicație a fost realizată cu suportul financiar al Uniunii Europene. Conținutul ei este responsabilitatea Institutului Consumatorilor din Lituania și nu reflectă în mod obligatoriu viziunile și opiniile Uniunii Europene.

© — 2018 — Lithuanian Consumer Institute. Toate drepturile rezervate. Autorizat în Uniunea Europeană conform condițiilor.

CANTITATEA de MÂNCARE

risipită în **gospodării** o depășește pe cea risipită în restaurante sau supermarketuri. Așadar, fiecare dintre noi poate face diferența! Totul ține de schimbările mici și ușoare pe care le poți face în rutina alimentației zilnice.

Iată unde sunt risipite cele mai multe alimente: ¹

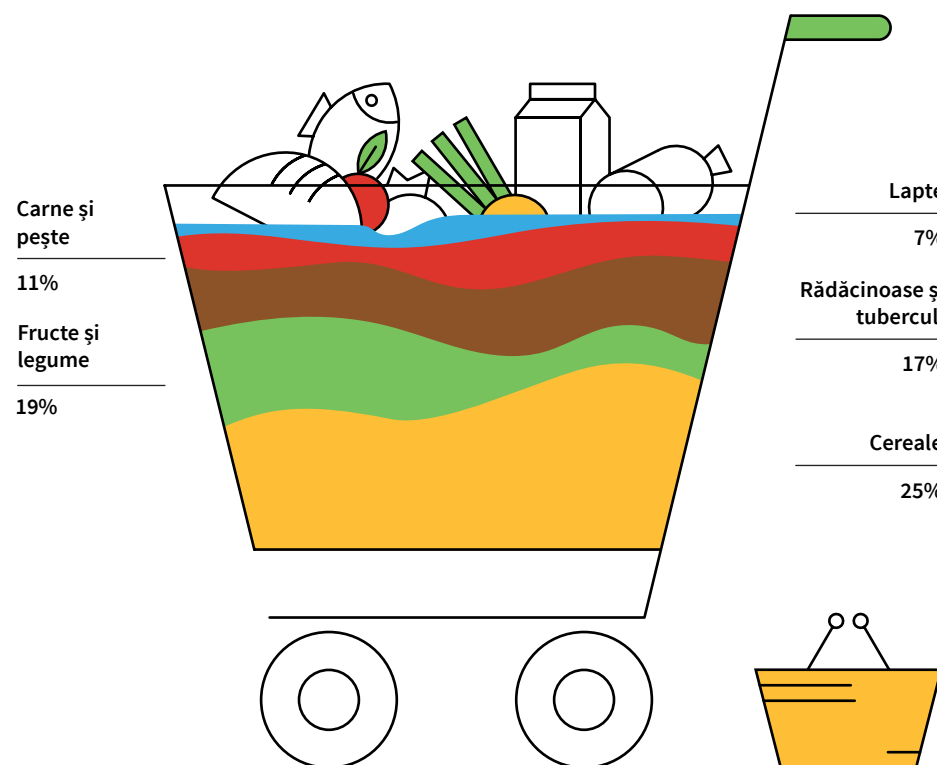


Risipa alimentară în Uniunea Europeană

¹FUSIONS, 2016.

Aici Avem UN COȘ CU

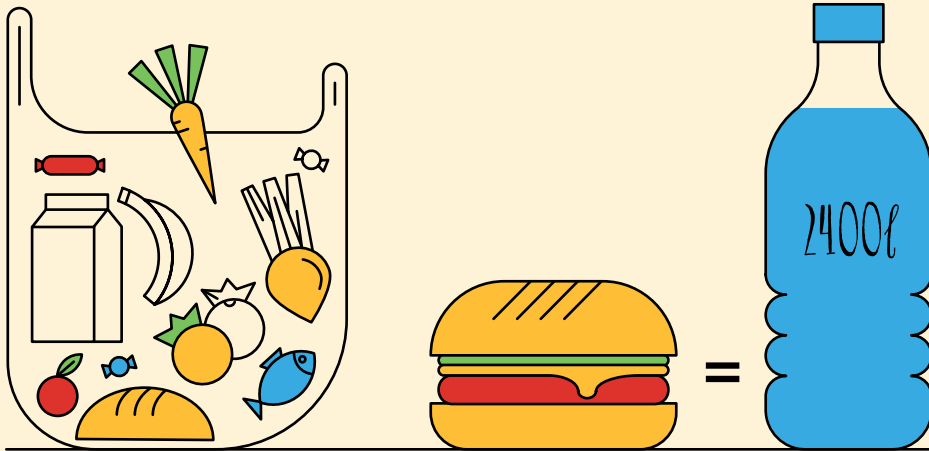
alimentele pe care consumatorii europeni tind să le **risipească cel mai des**. Procentajul arată cantitatea risipită din totalul produs al alimentului:²



²FAO, 2011.

Care este problema

cu alimentele ce rămân **neconsumate**?



Nivelul de alimente produse în întreaga lume este **suficient** pentru a hrăni fiecare bărbat, femeie și copil de pe planetă. Cu toate acestea, aproape o treime din mâncarea produsă în fiecare an este pierdută sau risipită, în timp ce peste 840 de milioane de oameni din întreaga lume nu dispun de suficientă mâncare.

Risipă alimentară = Risipă de **apă**: Un hamburger mic, de exemplu, necesită 2400 de litri de apă pentru a fi produs! Cantități din ce în ce mai mari de alimente provin din țările în care apa este o resursă limitată, și care suferă din această cauză.



Pentru producerea hranei care sfârșește a fi risipită sunt folosite pesticide și alte produse chimice. Pesticidele reprezintă o amenințare pentru **albine, păsări** și alte animale sălbatice.



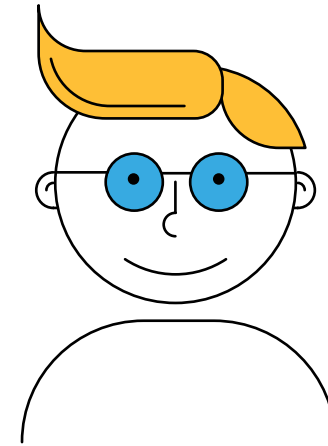
Mâncarea aruncată eliberează în aer gaz metan, care influențează **schimbările climatice**. Consecințele schimbărilor climatice includ: dispariția unor specii de animale și plante, condiții meteo extreme, creșterea nivelului mărilor și oceanelor și migrația popoarelor.



În anumite țări, **pădurile tropicale** sunt tăiate pentru a produce ulei de palmier, care este folosit pentru foarte multe alimente ce sunt apoi risipite. Ca urmare a defrișărilor, multe animale (precum urangutanii, de exemplu) sunt forțate să își părăsească habitatul natural.

PLANIFICAREA CUMPĂRĂTURILOR

te ajută să eviți achiziționarea unor alimente de care nu ai nevoie și te ajută să îți organizezi mai bine rezervele de alimente. De fapt, planificarea este unul dintre cele mai eficiente moduri pentru a **economisi bani!**



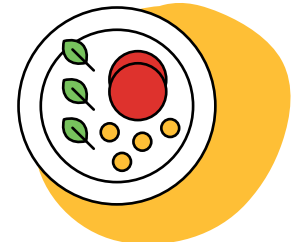
Înainte de a-ți realiza **lista de cumpărături:**



1 verifică frigiderul și dulapurile



2 gândește-te la ce vrei să gătești



3 gândește-te la porțiile de mâncare (vezi ultima pagină a caietului)

De asemenea, cumpără **produse la vrac** atunci când poți, în locul celor preambalate. În felul acesta, vei cumpăra exact cantitatea necesară și vei evita cumpărarea în exces a alimentelor.

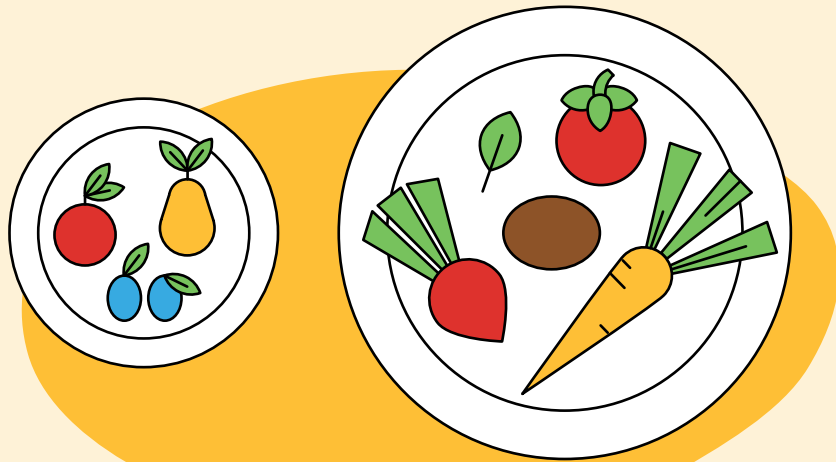


Pentru a evita gătitul unei cantități de mâncare prea mari, poți găti întotdeauna cu 30% mai puțin decât ai găti în mod normal. Astfel, o să cunoști și cantitatea perfectă de mâncare și pentru oaspeții tăi.³

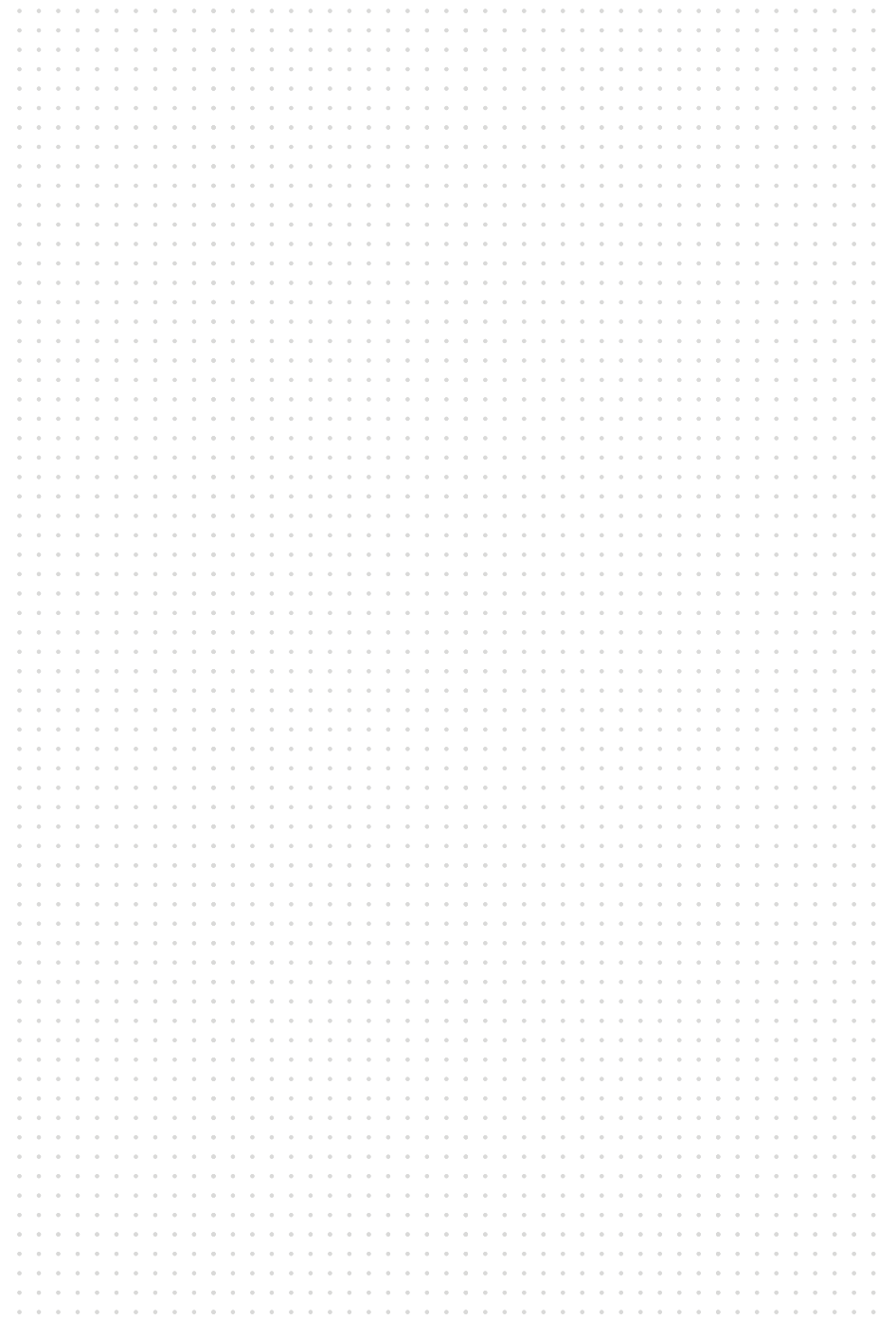
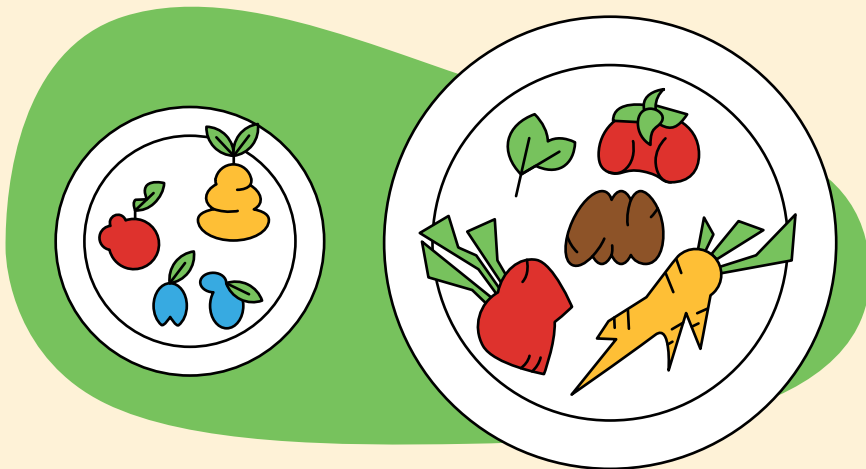
³J. Bloom, 2011.

Tone de FRUCTE și legume

sunt aruncate doar pentru că au un aspect neplăcut, în ciuda faptului că acestea sunt la fel de bune ca cele care arată mai bine. Multe dintre aceste produse **"inestetice"** nu ajung nici măcar în magazine!



vs.



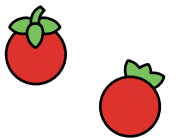
Știți CARE dintre produsele

următoare trebuie introduse în frigider și care nu?

- | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ceapă | <input type="checkbox"/> Ouă | <input type="checkbox"/> Busuioc | <input type="checkbox"/> Vânăță |
| <input type="checkbox"/> Lapte | <input type="checkbox"/> Banane | <input type="checkbox"/> Cartofi | |
| <input type="checkbox"/> Carne | <input type="checkbox"/> Morcov | <input type="checkbox"/> Roșii | |

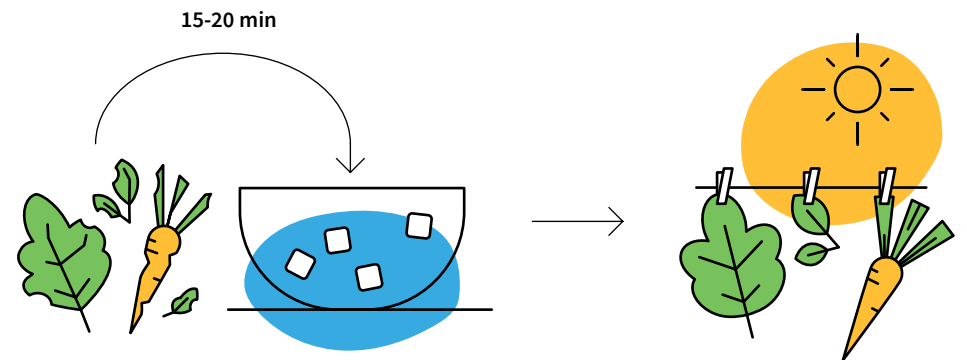


Vezi răspunsul corect pe ultima pagină a caietului.



Cum să ”readuci la viață” legumele ”ofilite”:

Salata, ierburile proaspete, morcovii și multe alte legume sunt foarte ușor de ”readus la viață”



1 lasă-le într-un bol de apă rece cu puțină gheață pentru 15-20 de minute

2 lasă-le să se usuce și bucură-te de prospețimea lor!



Un studiu danez arată că dacă reducem cantitatea de mâncare din farfurie cu doar 9%, totalul risipei alimentare va fi redus cu peste 25%.⁴

⁴P. G. Hansen, 2013.



Alimentele care trebuie consumate înainte de **data expirării**:

- Carnea proaspătă
- Peștele proaspăt
- Lapte
- Iaurt
- Brânză

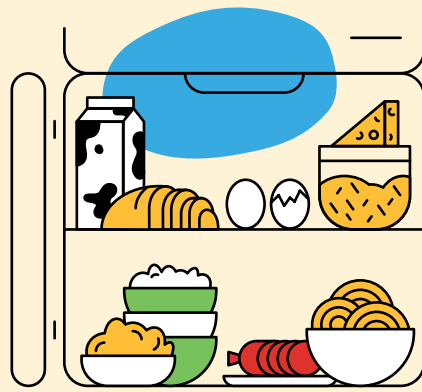


Alimente ”**a se consuma de preferință înainte de** data marcată pe etichetă”:

- Orez
- Ciocolată
- Ulei
- Cafea
- Făină

Uneori, știi deja că nu vei consuma un anumit aliment prea curând - așa că îl poți congela până când ajunge **la termenul de expirare**:

- Ouăle - asigură-te că le decojești înainte
- Laptele
- Brânza - e mai bine să o dai pe răzătoare înainte
- Pâinea - feliaz-o pe toată înainte



Resturi alimentare care rezistă congelării

- Piure de cartofi
- Orez gătit
- Carne gătită
- Paste gătite



Dacă alegi să tai fructe precum merele sau avocado și nu planuiești să le folosești imediat, poți folosi puțină lămâie sau suc de lime pentru a le păstra aspectul proaspăt o perioadă mai îndelungată.

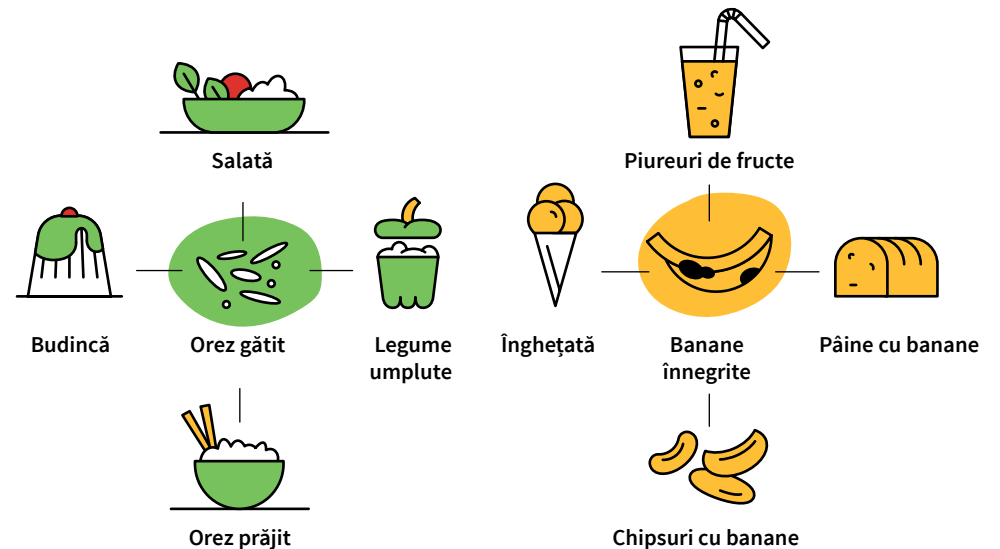
Resturi Alimentare ce pot

fi refolosite în multe alte feluri, **reducând astfel nevoia de a cumpăra alimente noi**. Poți reinventa resturile alimentare pentru a le folosi în dieta ta zilnică. Astfel, poți să îți arăți creativitatea și inventivitatea atât cu produsele proaspete, cât și cu resturile alimentare.

Bananele acestea **prea coapte** nu arată perfect, însă sunt perfecte pentru multe feluri de mâncare. Trebuie doar să îți folosești imaginația!

Refolosește-le!

Bananele înnegrite sunt perfecte pentru a fi mâncate. Poți face chiar înghețată din ele, fără să adaugi nimic: pur și simplu le congelezi, le amesteci și înghețata ta de banane este gata.





O etapă ușoară: realizarea unei liste de cumpărături (și respectarea ei) ajută la reducerea risipei alimentare, eliminând echivalentul a aproximativ 4kg de alimente risipite de o persoană anual.⁵

⁵M. Segers, 2012.

Economisește bani ținând un **Jurnal al Alimentelor Risipite**. Ține-l în bucătărie sau în apropierea mesei.
Atenție: rezultatele te pot șoca.





Ziua/Data	Tipul alimentului risipit/aruncat	Cât de mult am risipit? Cantitate/Greutate	De ce nu l-am consumat?
Exemplu	Paste Pâine Lapte Căpșuni	Aproximativ un pumn 2 felii 1 litru Jumătate de pachet	A fost gătit prea mult Are urme de mucegai A depășit data până la care trebuia folosit Are urme de mucegai






Lista de cumpărături, alături de planificarea meselor, este foarte utilă pentru economisirea timpului și a banilor, și te ajută să eviți alegerile făcute în ultimul moment. De asemenea, transformă și cumpărăturile într-o experiență mai distractivă!

	 Planul mesei pentru săptămâna:	 Listă de cumpărături
Luni		
Marți		
Miercuri		
Joi		
Vineri		
Sâmbătă		
Duminică		



25% din rezerva de apă potabilă a lumii este folosită pentru producerea mâncării ce nu ajunge să fie niciodată consumată.⁶

⁶ K.D. Hall, J. Guo, M. Dore, C.C. Chow, 2009.



Nu păstra cartofii și ceapa în același loc, deoarece gazele pe care le emană ceapa pot grăbi germinarea cartofilor



Combinății de arome utile pentru Zilele în Care Gătiți Resturile Alimentare: știi că măslinile fac pereche bună cu portocalele? Merele fac o pereche bună cu ceapa. Bananele fac o pereche bună cu curry. Căpșunile fac o pereche bună cu roșiile. Iar sfecla face o pereche foarte bună cu ciocolata!

RĂSPUNS CORECT:

● Laptele, carnea, ouăle și morcovii sunt fericite în frigider.

● Busuiocul, cartofii, roșiile, bananele, ceapa și vinetele urăsc frigul.



Un truc cool: în timp ce ești la cumpărături, alege un coș de mână, nu un cărucior, pentru a cheltui mai puțin.













De FOARTE multe ori supraestimăm

cantitatea de mâncare pe care trebuie să o gătim.

Porționarea corectă a alimentelor este un element cheie în reducerea risipei. Controlul porțiilor nu înseamnă să gătești mai puțin, ci să gătești doar cantitatea pe care o poți mânca.

Măsurat în lingurițe



Produs	Copil (4-10 ani)	Adult
 Orez (negătit)	x2  35-55 gr	x4  60-90 gr
 Paste - ex. Penne (negătite)	x5  45-60 gr	x8  75 gr
 Hrișcă (negătită)	x3  45-60 gr	x4  75 gr
 Cușcuș (negătit)	x4  40-60 gr	x6  100 gr



Co-finanțat de Uniunea Europeană