MINISTERUL AGRICULTURII ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

**29 SEPTEMBRIE**
**ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE CONȘTIENTIZARE ASUPRA RISIPEI ALIMENTARE**

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

Tip #2

## NIMENI ȘI NIMIC NU E PERFECT!

Știu 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 devaforizate în detrimentul celor care sunt mai plăcute ochiului.

Tip #3

## DEPOZITEAZĂ CORECT ALIMENTELE!

Depozitarea necorespunzătoare a alimentelor duce la risipă alimentară. O modalitate excelentă de a reduce deteriorarea într-un timp foarte scurt a alimentelor este, spre exemplu, separarea celor care produc etilenă (precum bananele), de cele care nu produc această substanță. De ce? Etilena favorizează coacerea rapidă a 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

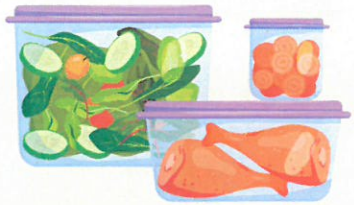
## CONGELATORUL ESTE PRIETENUL TĂU!

Congelarea este una dintre cele mai ușoare modalități de conservare a alimentelor. De exemplu, verdețurile care sunt prea moi pentru a fi folosite în salata ta preferată, pot fi puse 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 puteți folosi pentru ca viața alimentelor să dureze mai mult.



Tip #7

## ÎNȚELEGE TERMENUL DE VALABILITATE AL ALIMENTELOR!

Producătorii pun etichete cu informații despre termenul de valabilitate al alimentelor, exprimat prin sintagmele „a se consuma de preferință înainte de..." sau „expiră la data de ...". Sintagma „a se consuma 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 metoda 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 amprentei 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 si părți din alimente la care nu te-ai fi gândit vreodată că pot fi integrate în preparate ! Sigur nu stiai că tulpinile de legume dau o savoare aparte soteurilor și preparatelor coapte, în timp ce capetele de usturoi și ceapă pot adăuga un plus de aromă sosurilor!

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

**https://www.madr.ro**

# 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 respecți.

**PERFECȚIUNEA 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!

**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 amprentei de carbon!

### FOLOSEȘTE-ȚI IMAGINAȚIA!

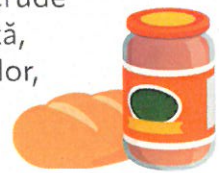
Când îți pregătești o gustare, poți modifica rețeta după bunul plac adăugând noi arome, ingrediente. Chiar și părți din alimente la care nu te-ai fi gândit vreodată că pot fi integrate în preparate.

### 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