

# SFATURI ȘI TRUCURI PENTRU PREVENIREA RISIPEI ALIMENTARE



## CUMPĂRĂ DOAR CEEAE CE AI NEVOIE!

Când mergi la cumpărături, încearcă să faci o listă cu produsele pe care trebuie să le cumperi și s-o respecti.

## PERFECTIUNEA 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 amprente 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