Ghidul tău pentru prevenirea risipei alimentare

Pentru elevi și studenți conștienți - Iași 2025

Vegania
www.asociatiavegania.ro

PRIMĂRIA MUNICIPIULUI IAȘI

Risipa alimentară este o problemă globală

Știai că cel puțin 17% din toate alimentele produse la nivel mondial sunt irosite în fiecare an în diverse locuri, începând cu magazinele și terminând cu gospodăriile casnice? Aceasta înseamnă 931 milioane tone de alimente, care ar putea hrăni milioane de oameni ce suferă de foame în fiecare zi.
În schimb, alimentele bune de mâncat sunt risipite: 61 la sută din toată risipa alimentară – aproape 570 milioane de tone la nivel global – provin din gospodăriile casnice, fiecare dintre noi irosind, în medie, câte 120 kg de alimente în fiecare an.

Risipa alimentară înseamnă aruncarea cu bună știință a alimentelor bune pentru consum, din diverse locuri, de la punctele de vânzare cu amănuntul până la gospodăriile casnice, din cauza comportamentelor organizațiilor și/sau a persoanelor.

Pentru mulți oameni din lume, risipa alimentară a devenit un fenomen zilnic, cauzat, printre altele, de cumpărarea mai multor alimente decât este necesar, lăsarea mâncării în frigider până se strică sau luarea unor porții mai mari decât e posibil de consumat.

Aceste obiceiuri contribuie la reducerea resurselor naturale și dăunează mediului. În afară de cheltuieli suplimentare, risipa alimentelor prezintă o pierdere de energie, apă, sol, îngrășăminte și muncă, necesare pentru a produce alimente, care nu sunt consumate niciodată – ca să nu mai vorbim de distrugerea pădurilor și a biodiversității pentru a face loc terenurilor agricole.

Sistemul alimentar global are implicații profunde asupra mediului, iar producerea mai multor alimente decât cele consumate nu face decât să agraveze impactul acesteia. Gândiți-vă, de exemplu, la energia necesară pentru procesarea, transportarea și păstrarea alimentelor care, în cele din urmă, sunt aruncate. Sau gândiți-vă la emisiile de gaze cu efect de seră generate prin descompunerea alimentelor de la depozitele de deșeuri.

Să reflectăm:

- **Dacă pierderile și risipa de alimente ar fi o țară, atunci această țară ar fi a treia sursă de emisii de gaze cu efect de seră,** după Statele Unite ale Americii și China. Amprenta globală de carbon a pierderilor și a rispei alimentare se ridică la **3,3 gigatone de dioxid de carbon echivalent.**

- **Volumul total de apă utilizat în fiecare an pentru a produce alimentele, care se pierd sau se risipesc (250 km3)** este echivalent cu debitul anual al râului Volga din Federația Rusă – sau de trei ori mai mare ca volumul lacului Geneva.

30%

- Aproape 1,4 miliarde ha, echivalentul a aproximativ **30% din suprafața agricolă a lumii, sunt folosite pentru a produce alimente, care nu sunt consumate niciodată.**

Ce poți face ca să schimbi lucrurile în bine?

Prin acțiuni individuale mici, putem să avem un impact mare asupra prevenirii și reducerii risipei de alimente.

Totul începe de la înțelegerea problemei. **Ai putea ține un jurnal al pierderilor alimentare timp de o săptămână pentru a evalua cantitatea de alimente pe care o risipești și a afla motivele risipei. La sfârșitul acestui ghid, vei găsi un model de jurnal care te va ajuta în acest sens.**

La sfârșitul săptămânii, îți recomand să continui să urmărești și să înregistrezi pierderile alimentare în jurnal pentru a vedea ce s-a îmbunătățit sau pentru ați ajusta acțiunile în continuare. Ar mai putea fi câteva soluții cu privire la modalitățile de cumpărare, păstrare și gătire a alimentelor.

Orice acțiune întreprinsă, mare sau mică, poate avea un impact pozitiv asupra imaginii de ansamblu.

Iată câteva sfaturi care te vor ajuta să schimbi lucrurile în bine.

La magazin

Cumpără cu chibzuință

- **Planificarea unui meniu de mese pentru toată săptămâna** te poate ajuta să îți organizezi comportamentul alimentar și să reduci pierderile.

- **Cumpărarea numai a alimentelor de care ai nevoie** este cea mai simplă modalitate de a reduce risipa. Înainte de a merge la cumpărături, verifică frigiderul, congelatorul și cămara. **Fă o listă de cumpărături și evită cumpărăturile impulsive. Nu merge la cumpărături când îți este foame!**

- Dacă nu îți place să scrii liste de cumpărături, **fă o fotografie cu ceea ce ai în frigider și cămară** pentru a o verifica când vei fi la magazin.

- Verifică posibilitatea de **a cumpăra produse perisabile** precum carnea și legumele proaspete **mai frecvent,** în loc de a le cumpăra în volum mare și a le lăsa să se altereze. În acest fel, te vei bucura de produse proaspete toată săptămâna.

- **Fii atent atunci când cumperi alimente perisabile** la preț redus, cum ar fi fructe, legume și salate. Oricât de ieftine ar fi, acestea nu au nicio valoare dacă ajung la coșul de gunoi.

Acasă

Iată câteva sfaturi care te vor ajuta să schimbi lucrurile în bine.

Înțelege eticheta de pe alimente

Verifică diferitele date înscrise pe ambalajele alimentelor. Află mai multe despre diferența dintre datele „a se consuma de preferință înainte de” și „A se consuma până la”. Alimentele ar putea să mai fie sigure pentru consum după data indicată în „a se consuma de preferință înainte de”, în timp ce data indicată în „A se consuma până la” indică data după care produsul nu mai este sigur pentru consum.

Data durabilității minimale, indicată în **„a se consuma de preferință înainte de”** se referă la calitatea alimentelor – prospețimea, gustul, culoarea, aroma sau substanțele nutritive ale lor. **Aceasta nu înseamnă că alimentul nu mai este sigur pentru consum** după data indicată.

Data-limită de consum, indicată în **„expiră la”**, se referă la siguranța alimentelor. Aceasta semnifică **data după care produsul nu trebuie consumat** din motive de siguranță și calitate.

Iată câteva sfaturi care te vor ajuta
să schimbi lucrurile în bine.

Sugestii și idei utile

- **Prelungește durata de păstrare a verdețurilor cu frunze și a citricelor,** depozitându-le în compartimentul pentru legume sau într-o plasă în frigider.

- **Afinele, murele, căpșunile și zmeura** sunt produse delicate și **nu trebuie spălate înainte de timpul în care urmează a fi consumate.** Păstrează-le la frigider în recipiente uscate și acoperite.

- **Fructele tropicale,** cum ar fi bananele, avocado și mango, **trebuie păstrate la temperatura camerei.** În acest fel, ele se vor coace mai bine. **După ce s-au copt, le poți muta la frigider pentru a le prelungi durata de păstrare.**

- Păstrează cerealele, pâinea și nucile proaspete **în recipiente etanșe, preferabil din sticlă,** pentru a le prelungi prospețimea.

Când luăm masa la restaurant

Iată câteva sfaturi care te vor ajuta să schimbi lucrurile în bine.

Fii atent la porții

- **Întreabă care este mărimea porției înainte de a comanda mâncarea**.
- **O metodă simplă de prevenire a risipei de alimente este să comanzi doar mâncarea pe care o vei mânca la restaurant**.

I-ați alimentele neconsumate acasă

La restaurant, roagă să ți se împacheteze toată mâncarea rămasă pentru a o consuma mai târziu. **Puțini dintre noi iau acasă resturile de mâncare de la restaurant, dar aceasta ar putea deveni un obicei minunat!**

Împarte mâncarea

Împarte cu alții porțiile mari de mâncare.

Verifică ingredientele

De asemenea, e bine să te asiguri că felul de mâncare comandat nu conține ingrediente care nu îți plac.

În ce măsură eviți risipa alimentară?

Timp de o săptămână, ține evidența risipei alimentare pe care o produci folosind jurnalul propus în continuare. Identifică care alimente au fost irosite cel mai mult și de ce. Gândește-te ce pierderi de alimente ar putea fi ușor evitate prin efectuarea unor schimbări simple în obiceiurile tale zilnice.

Notă

Părțile necomestibile ale produselor alimentare (de exemplu, cojile de ouă, sâmburii și semințele de fructe și legume, pliculețele de ceai, zațul de cafea etc.) **nu sunt considerate risipă alimentară**, deci nu este necesar să le înscrii în jurnal.

Însă, alimentele care ar fi putut fi mâncate, dar sunt aruncate, constituie risipă. Acestea includ resturile, mâncarea care a trecut de data-limită de consum sau de data durabilității minimale ori mâncarea care a mucegăit.

Jurnalul tău de prevenire a pierderilor alimentare

Ziua 1

Masă	Alimente	Cantitate	Mod de eliminare	Motiv	Cost
Micul dejun	Lapte	½ de cană	Chiuvetă de bucătărie	Neconsumat	
Prânzul					
Cina					
Gustare / altele					

Ziua 2

Masă	Alimente	Cantitate	Mod de eliminare	Motiv	Cost
Micul dejun	Lapte	½ de cană	Chiuvetă de bucătărie	Neconsumat	
Prânzul					
Cina					
Gustare / altele					

Ziua 3

Masă	Alimente	Cantitate	Mod de eliminare	Motiv	Cost
Micul dejun	Lapte	½ de cană	Chiuvetă de bucătărie	Neconsumat	
Prânzul					
Cina					
Gustare / altele					

Continua pentru urmatoarele 4 zile

Ziua 4

Masă	Alimente	Cantitate	Mod de eliminare	Motiv	Cost
Micul dejun	Lapte	½ de cană	Chiuvetă de bucătărie	Neconsumat	
Prânzul					
Cina					
Gustare / altele					

Continua pentru urmatoarele 4 zile

Ziua 5

Masă	Alimente	Cantitate	Mod de eliminare	Motiv	Cost
Micul dejun	Lapte	½ de cană	Chiuvetă de bucătărie	Neconsumat	
Prânzul					
Cina					
Gustare / altele					

Continua pentru urmatoarele 4 zile

Acționează!

Tu ești soluția!

Recapitulare pe scurt

- **1/3 din mâncare se risipește la nivel global**
- **Risipa alimentară înseamnă bani pierduți și resurse irosite**
- **Putem preveni pierderile cu gesturi mici, zilnice**
- **Tu ai puterea să reduci risipa în familie, la școală, în oraș**

Ce poți face de mâine?

✓ Fă lista de cumpărături — și ține-te de ea
✓ Păstrează corect alimentele în frigider
✓ Învață să citești corect etichetele („a se consuma de preferință înainte de...”)
✓ Gătește creativ din ce ai deja
✓ Salvează resturile: reîncălzește, reinventează, redistribuie
✓ Fii un exemplu pentru colegi și familie
✓ Susține inițiative locale anti-risipă
✓ Postează idei sau rețete cu hashtagul #StopRisipa

Schimbarea nu începe cu alții. Începe cu tine.
În fiecare zi alegi ce cumperi, ce gătești, ce salvezi.
Nu trebuie să faci totul perfect.
E suficient să începi cu un gest mic. Apoi, continuă.

Resurse utile:

- www.asociatiavegania.ro – Ghiduri, rețete și idei anti-risipă
- www.fao.org/food-loss-and-food-waste – Date și soluții globale
- www.stopwastingfoodmovement.org – Inițiative europene
- Aplicații recomandate: Bonapp Eco, OLIO, Too good to go

Distribuie ce ai învățat:
Ai testat o idee din ghid?
Postează și inspiră-i și pe alții:
#StopRisipa #Vegania #IasiVerde

Scrie-ne pe Instagram:
@vegania.romania
Vrem să vedem cum transformi teoria în acțiune

Ghid realizat de Vegania, cu sprijinul Primăriei Municipiului Iași
Ediție educațională 2025 ● Distribuție gratuită
Proiect finanțat de la bugetul local Iași 2025