CNREE

INITIATIVA

#MAIPUȚINĂRISIPĂ

#MAIPUȚINĂRISIPĂ

Pierderile și risipa de alimente se referă la alimentele destinate consumului uman. Toți actorii din lanțul alimentar au un rol de jucat în prevenirea și reducerea risipei alimentare, de la cei care produc și procesează alimente (fermieri, producători și procesatori de alimente) la cei care pun alimentele la dispoziția consumatorilor (sectorul hotelier, comercianți cu amănuntul) și, în cele din urmă, la consumatorii înșiși.

DATE ȘI CIFRE

În UE

- 88 de milioane de tone de deșeuri alimentare sunt generate anual
- 20 % din totalul alimentelor produse în UE se pierd sau se irosesc
- În UE 70% din deșeurile alimentare provenind din gospodării, servicii alimentare și comerț cu amănuntul

UE s-a angajat să atingă ținta 12.3 din cadrul Obiectivului de Dezvoltare Durabilă de a reduce la jumătate, până în 2030, risipa de alimente pe cap de locuitor la nivelul comerțului cu amănuntul și al consumatorilor și de a reduce pierderile de alimente de-a lungul lanțurilor de producție și de aprovizionare cu alimente

Degradarea terenurilor, scăderea fertilității solului, utilizarea nesustenabilă a apei, pescuitul excesiv și degradarea mediului marin sunt toate factori care diminuează capacitatea bazei de resurse naturale de a furniza alimente.

Mai puțin de 3 % din apa din lume este dulce (potabilă), din care 2,5 % este înghețată în Antarctica, în Arctica și în ghețari. Prin urmare, omenirea trebuie să se bazeze pe 0,5 % pentru toate nevoile ecosistemului uman și ale apei potabile.

Sectorul alimentar reprezintă aproximativ 30 % din consumul total de energie la nivel mondial și este responsabil pentru aproximativ 22 % din totalul emisiilor de gaze cu efect de seră.

Ce puteți face pentru a reduce risipa de alimente în viața de zi cu zi?

Sunt multe măsuri pe care le putem lua pentru a preveni risipa alimentară.

Iată câteva pe care le poți implementa în viața și în afacerea ta chiar de astăzi.

Evită risipa de alimente acasă

- Planifică mesele, dar și porțiile. Gătind exact cât ai nevoie economisești alimente, bani și timp!

- Folosește un frigider performant, care are un consum redus de energie și setează temperaturile corecte atât pentru frigider cât și pentru congelator.

- Nu arunca fructele și legumele care nu arată perfect. Tocate, curățate bine ele pot fi folosite în continuare în sucurile de fructe, în tocanitele cu legume sau în sosuri.

- Folosește farfurii mai mici, astfel mancând porții mai mici. Se spune că este sănătos să te ridici de la masă cu o ușoară senzație de foame.

- Tine cont de diferența dintre datele de expirare a produselor: "a se consuma până la" (data după care alimentele nu mai sunt bune de consum) și "a se consuma de preferință înainte de" (informează despre calitatea alimentelor; judecați singur dacă alimentele pot fi consumate după această dată, verificând textura, mirosul sau gustul alimentelor înainte de a le arunca).

- Congelează! - poți congela foarte multe alimente, prelungind astfel termenul lor de valabilitate.

- Depozitează alimentele în mod corespunzător - verificați etichetele pentru instrucțiuni de depozitare, păstrați frigiderul între 1 și 5˚C, iar frigiderul dvs. congelatorul la -18 C și țineți evidența ingredientelor din cămară.

- Rotiți produsele și verificați datele de expirare- puneți produsele nou cumpărate în spate și aduceți produsele mai vechi în fața frigiderului/ dulap, reducând astfel riscul ca alimentele să se strice înainte de a le putea folosi.

- Alegeti cu precădere alimente care se află în sezon

- Adaptează rețetele la nevoile tale. Gătește porții mai mici dacă ai nevoie de mai puțină mâncare decât specifică o rețetă.

Evită risipa de alimente la cumpărături

-Folosiți o listă de cumpărături- verificați-vă stocul de alimente de acasă înainte de a face o listă de cumpărături; cumpărați doar ceea ce aveți nevoie și nu lăsați-vă ademenit de pachete multiple sau de oferte pentru a economisi bani și a evita risipa.

- Nu faceți cumpărături atunci când vă este foame și nu vă grăbiți - altfel s-ar putea să vă întoarceți cu mai mult decât aveți nevoie!

- Cumpărați doar cantitatea de care aveți nevoie - alegeți porția potrivită sau cumpărați alimente vrac. Dacă realizați că ați cumpărat mai mult decât trebuie – congelați!

- Alegeți fructe și legume imperfecte- Fiți atenți la reduceri sau alte promoții la fructe și legume imperfecte (de exemplu, banele cu mici pete) și legume care sunt perfect comestibile și nutritive.

Evită risipa de alimente la birou

- La cantină - nu luați mai mult decât puteți mânca și cereți porții mai mici.

- În frigiderul de la birou - țineți minte ce v-a mai rămas în frigider și asigurați-vă că le consumați înainte să se strice.

- Verificați coșul de fructe de la birou - luați cu dvs. orice fruct copt și consumați-l în weekend.

- Răspândiți vestea - Împărtășiți sfaturile de reducere a risipei alimentare cu colegii dumneavoastră.

Evită risipa de alimente în oraș

- Luați atât cât puteți mânca, mai ales la mesele gen bufet.

- Luați resturile - dacă nu puteți mânca totul, cereți o cutie sau o pungă (sau aduceți una proprie) pentru a le lua pentru mai târziu.

- Nu toate produsele pot fi disponibile în orice moment al zilei și în toate restaurantele. Astfel, se reduce risipa.

Evită risipa de alimente în vacanță

- În avion – asigură-te că ai voie să transporți produsele pe care vrei să le cumperi. De exemplu, anumite fructe si legume sunt interzise intre anumite tari, pentru a nu raspandi anumite boli. Deasemenea, nu poti transporta branza moale in bagajul de mana.

- Ține cont și de faptul că nu poți trece de controlul de securitate cu sticla de apă. Folosește o sticlă reutilizabilă, pe care o poți reumple după ce treci de controlul de securitate.

- Când călătorești poți lua cu tine un container în care să pui resturile alimentare, pentru a le arunca la compost când ajungi la hotel sau acasă.

Alte metode prin care poți reduce risipa alimentară

- Ai grijă de electrocasnicele tale pentru a le extinde perioada de funcționare.

- Folosește electronice performante, cu consum redus de energie.

- Debarasează-te de electrronice și electrocasnice în mod corect, aruncând totul la groapa de gunoi este o metoda sigură de a polua solul și râurile.

- Susține economia locală – alege să cumperi alimente produse local, de preferință în sezon.

- Cumpără produse organice.

- Învață să păstrezi alimentele corect, în recipiente apropiate nevoilor alimentelor. De exemplu, nu păstra bananele lângă mere și ceapa lângă cartofi.

- Nu îngrămădi frigiderul sau lada frigorifică. Dacă ai mai puțină mâncare in frigider este mai ușor să urmarești ce urmeaza să se strice și să consumi la timp.

PEAS
AND
RICE
CHERRY
APRICOT
BEANS
MILLET
CHICKPEAS

Ziua internațională de conștientizare a pierderilor și risipei de alimente

Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite a desemnat data de **29 septembrie** drept Ziua internațională de conștientizare a pierderilor și risipei de alimente (IDAFLW). Această zi este coorganizată de Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură (FAO) și de Programul Națiunilor Unite pentru Mediu (UNEP), iar evenimentele din această zi sunt conduse în comun de cele două organizații.

Scopul este de a crește gradul de conștientizare a importanței problemei și a soluțiilor posibile la toate nivelurile și de a promova eforturile globale și acțiunile colective în vederea îndeplinirii Țintei 12.3 a Obiectivului de Dezvoltare Durabilă, care vizează reducerea la jumătate a risipei alimentare pe cap de locuitor la nivelul comerțului cu amănuntul și al consumatorilor până în 2030 și reducerea pierderilor de alimente de-a lungul lanțurilor de producție și de aprovizionare cu alimente.

Termenul de valabilitate

Reducerea pierderilor și a risipei de alimente face parte integrantă din Strategia UE "De la fermă la furculiță"- pentru un sistem alimentar echitabil, sănătos și ecologic, care propune stabilirea unor obiective obligatorii din punct de vedere juridic pentru reducerea risipei de alimente în întreaga UE până în 2023 și revizuirea normelor UE privind marcarea datei („A Se Consuma De Preferință Înainte De …" sau „ A Se Consuma Până La Data De …") pentru a evita aruncarea inutilă a alimentelor din cauza neînțelegerii semnificației acestor date.

„A Se Consuma De Preferință Înainte De …"

indică data până la care mâncarea își păstrează calitatea așteptată

> Alimentele sunt în continuare sigure de consumat după ziua indicată, cu condiția ca instrucțiunile de păstrare să fie respectate și ambalajul să nu fie deteriorat.

> Datele "A se consuma de preferință înainte de" apar pe o gamă largă de alimente refrigerate, congelate, uscate (paste, orez), conservate și alte alimente (ulei vegetal, ciocolată etc.).

> Verificați dacă ambalajul este intact și dacă mâncarea arată, miroase și are un gust bun înainte de a o arunca. Aruncați alimentele care au depășit data limită de valabilitate.

> Odată ce un aliment cu data de expirare a fost deschis, urmați orice indicație de instrucțiuni, cum ar fi "a se consuma în termen de trei zile de la deschidere", atunci când este cazul.

„ A Se Consuma Până La Data De …”

indică data până la care alimentele pot fi consumate în siguranță

> Nu consumați niciun aliment după expirarea datei limită de consum.

> Datele de valabilitate apar pe alimentele foarte perisabile, cum ar fi peștele proaspăt, carnea tocată proaspătă, etc.

> Urmați instrucțiunile de păstrare, cum ar fi "păstrați în frigider" sau "păstrați la 2-4˚C"; în caz contrar, alimentele se vor strica mai repede și puteți risca o intoxicație alimentară.

> Congelând alimentele la domiciliu imediat după cumpărare, puteți prelungi durata de viață a acestora dincolo de termenul de valabilitate, dacă sunt congelate în mod corespunzător. Dar asigurați-vă că respectați toate instrucțiunile de pe ambalaj, cum ar fi "congelați până la data limită de consum", "produs decongelat, nu recongelați" sau "dezghețați bine înainte de utilizare și folosiți în termen de 24 de ore".

> Odată ce un aliment cu data limită de consum a fost deschis, urmați toate regulile de păstrare și utilizare, cum ar fi "a se consuma în termen de trei zile de la deschidere", ținând cont de faptul că alimentele trebuie să fie consumate înainte de expirarea datei "de consum".

Programe de reducere a risipei

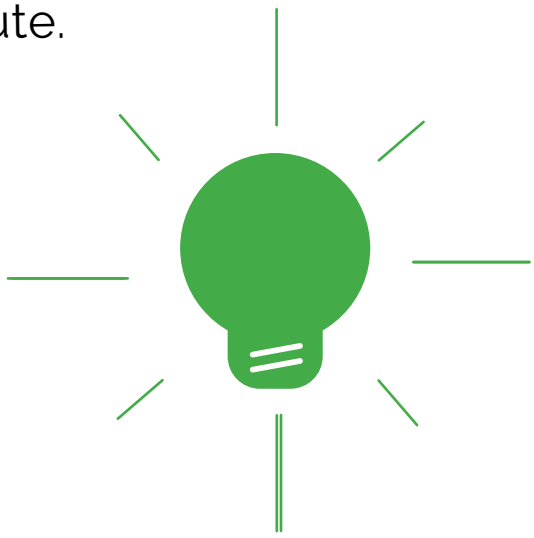
în restaurante, industria de catering, comercianți etc

Actorii implicați în industria alimentară pot face pași importanți în prevenirea și limitarea risipei alimentare. Studiile au arătat că investițiile făcute în reducerea risipei alimentare aduc beneficii multiple.

EXEMPLE DE SUCCES

- Cei de la organizația Champions123 au o mulțime de studii și sfaturi pentru cei implicați în aceste domenii. Scopul este acela de a determina industria ospitalității să conștientizeze că există și alte metode de a limita risipa alimentară. Regândirea meniului și limitarea numărului de preparate disponibile clienților sunt doar câteva din aceste metode.

- Aplicația TooGoodToGo este răspândită în majoritatea orașelor Europene și își propune să conecteze clienții la restaurantele și magazinele care au surplus de alimente nevândute.



Surse:

https://ec.europa.eu/food/safety/food-waste_en#ecl-inpage-596
https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-consumption-production/
https://www.un.org/sustainabledevelopment/wp-content/uploads/2020/07/E_infographics_12.pdf
https://www.un.org/en/actnow
https://www.un.org/en/actnow/food-hero
https://www.wfp.org/foodwaste
https://actnow.aworld.org/
https://www.un.org/en/climatechange/science/key-findings/#food-agriculture
https://www.un.org/en/climatechange/science/key-findings/#collapseEight
https://champions123.org/publications

CNREE