

## CONSUMUL DE ENERGIE

# Risipa de hrană

Strămoșii noștri prețuiau fiecare bucătică de mâncare, dar în lumea contemporană lucrurile nu mai stau la fel: risipa de hrană a devenit o uriașă problemă a lumii de azi.

La nivel mondial, cca 1,3 miliarde de tone de alimente, adică o treime din alimentele produse, rămân neconsumate și ajung la gunoi. (Sursa: FAO)

În Europa, sunt aruncate, în medie, 179 kg de alimente pe cap de locuitor, anual. (Sursa: Food Waste Romania)

În România, sunt aruncate circa 250 kg de alimente anual, pe cap de locuitor. (Sursa: Food Waste Romania)

**Situația e încă și mai îngrijorătoare dacă ținem seama de faptul că multe milioane de oameni trăiesc în sărăcie.**

## Cauzele risipei de hrană

În țările în curs de dezvoltare, mare parte din alimente se strică și sunt aruncate mai ales din lipsa unor mijloace eficiente de transport și păstrare



(camioane frigorifice, depozite climatizate).

În țările dezvoltate, risipa se datorează predominant altor cauze:

- ▶ multe magazine achiziționează numai fructe și legume cu un anumit aspect (mari, cu formă perfectă etc.), evitându-le pe cele mai mici sau ușor deformate, deși acestea sunt perfect comestibile; în consecință, acestea rămân pe câmp și se strică
- ▶ magazinele aruncă mari cantități de alimente aflate aproape de data expirării, în loc să le doneze sau să găsească modalități de a utiliza acele alimente înainte ca ele să devină necomestibile
- ▶ oamenii (consumatorii) achiziționează prea multe alimente față de nevoile lor și apoi, mâncarea stricându-se, o aruncă.

## Efecte asupra mediului

- ▶ Risipa de hrană înseamnă irosirea unor resurse valoroase: apă, terenuri, energie, muncă și bani.
- ▶ Alimentele ajunse la gunoi se descompun, generând cantități importante de metan, un gaz cu puternic efect de seră, care contribuie la poluarea atmosferică și la încălzirea globală a planetei.

## Ce putem face?

Unele dintre problemele legate de risipa de hrană nu pot fi rezolvate decât prin implicarea guvernelor, a unor organizații guvernamentale, a producătorilor și a comercianților.

Pe de altă parte, fiecare dintre noi poate face ceva. Deoarece risipa de hrană se datorează, în mare măsură, consumatorilor, prevenirea risipei de hrană în gospodărie poate avea un impact pozitiv foarte mare.

Iată câteva acțiuni la îndemâna oricui:

Cumpărați inteligent: planificați meniul, estimați atent cantitățile necesare din fiecare aliment, faceți o listă de cumpărături, cumpărați atât cât aveți nevoie, citiți cu atenție etichetele privind termenul de valabilitate sau data expirării.



Depozitați cu grijă: alimentele care trebuie ținute la rece se păstrează în frigider, reglat la temperatura de 5 grade Celsius; ceea ce nu se consumă, poate fi, în multe cazuri, congelat și păstrat pentru a fi consumat mai târziu. Totuși, atenție la carne și pește: nu le congelați din nou, după ce le-ați decongelat!

Gătiți porții mai mici: estimați de câte alimente e nevoie pentru a găti numărul de porții stabilit. Nu puneți cât mai mult, după principiul „lasă, să fie”, pentru ca apoi să aruncați ce rămâne.



Valorificați resturile de mâncare, atâta timp cât sunt comestibile, în loc să le aruncați: un cartof fiert poate îmbogăți o omletă, puțin orez fiert rămas poate fi combinat cu legume, un rest de tocăniță poate fi transformat într-un sos gustos pentru spaghete. Fiți creativi.



Pe site-ul organizației Food Waste Romania vei găsi multe informații și sfaturi utile privind cumpărarea, depozitarea și valorificarea diferitelor alimente, pentru a evita risipa.