



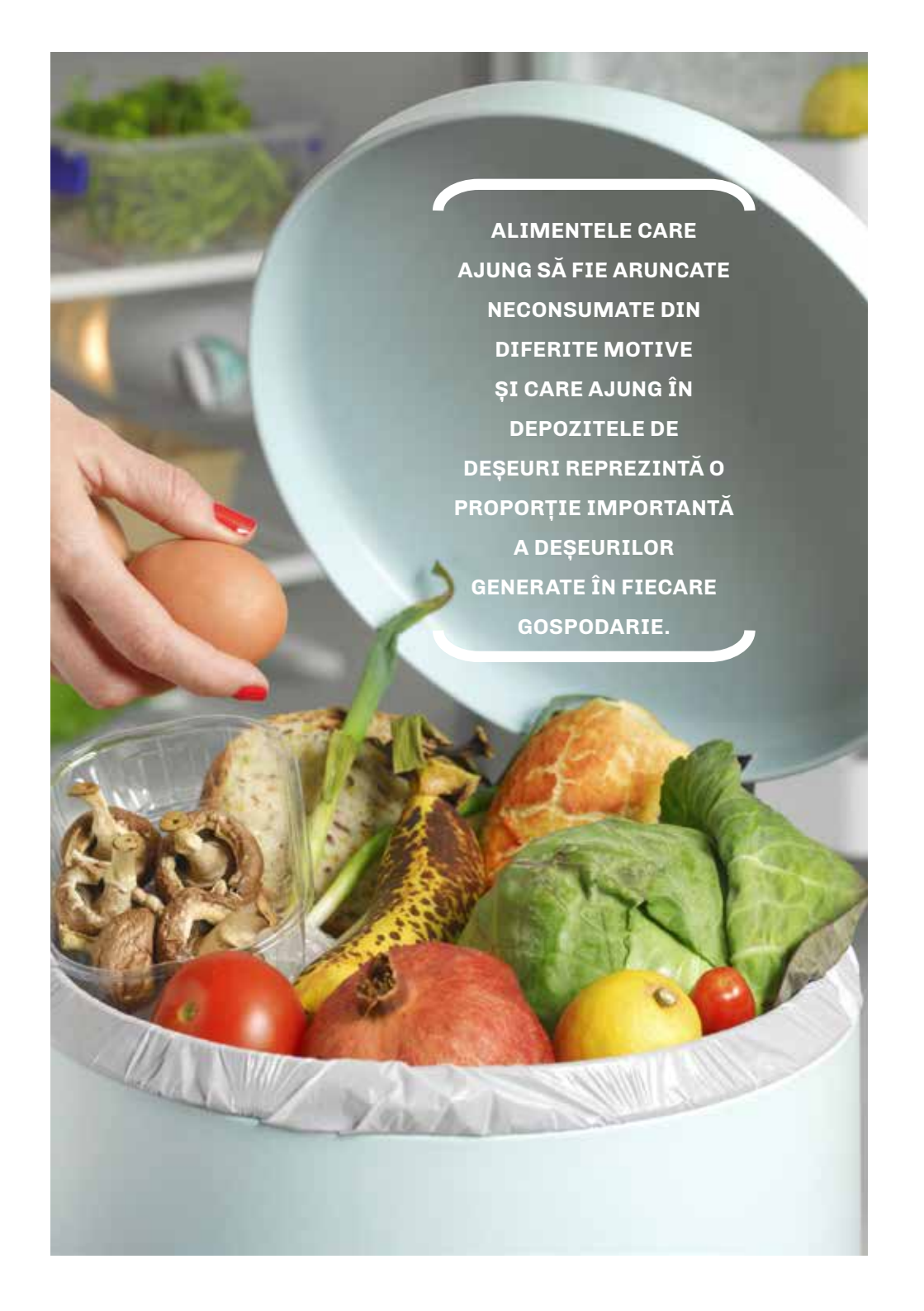
**ROMANUL**  
PREȚUIEȘTE  
MÂNCAREA

**STOP  
RISIPEI  
ALIMENTARE**



Primăria  
Municipiului Roman



A hand with red nail polish holds a brown egg over a light blue trash bin. The bin is lined with white plastic and contains various food scraps: mushrooms, a banana, a tomato, an apple, a lemon, a cherry tomato, and a head of lettuce. In the background, a refrigerator is visible with a bowl of green herbs and a lemon on top.

ALIMENTELE CARE  
AJUNG SĂ FIE ARUNCATE  
NECONSUMATE DIN  
DIFERITE MOTIVE  
ȘI CARE AJUNG ÎN  
DEPOZITELE DE  
DEȘURI REPREZINTĂ O  
PROPORȚIE IMPORTANTĂ  
A DEȘURILOR  
GENERATE ÎN FIECARE  
GOSPODARIE.

# CE ESTE RISIPA ALIMENTARĂ?



Alimentele care ajung să fie aruncate neconsumate din diferite motive și care ajung în depozitele de deșeuri reprezintă o proporție importantă a deșeurilor generate în fiecare gospodărie.

Uneori aruncăm mâncarea pentru că nu mai are gust bun, dar de cele mai multe ori aceasta se întâmplă pentru că fie am uitat de ea și s-a alterat, fie am avut poftă de altceva, "de ceva bun", și mâncarea gătită a rămas uitată, undeva în frigider. La fel se poate întâmpla și cu alimentele preambalate care au stat undeva ascunse vederii, mai în spate, în frigider sau în cămară până când au depășit data de expirare. Această situație ni se întâmplă tuturor. Prin intermediul acestui ghid dorim să vă spunem lucruri pe care poate le știți deja, dar nu le-ați mai acordat atenție în ultimul timp.

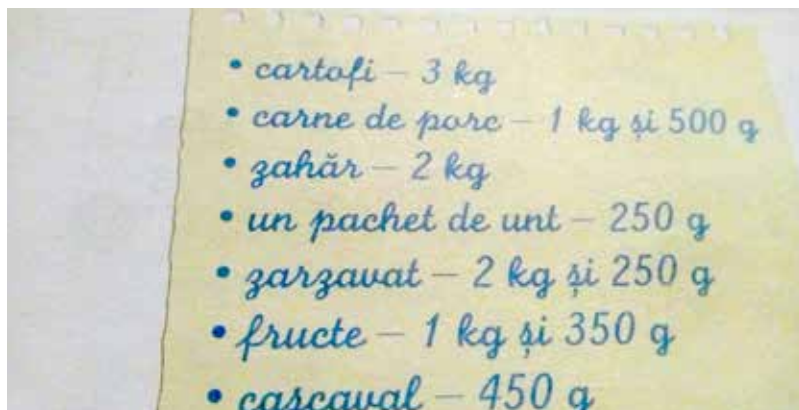
Păstrarea necorespunzătoare a alimentelor este o altă cauză a risipei alimentare pentru că

păstrarea în condiții neadecvate conduce la alterare și implicit sunteți nevoiți să o aruncați. Cumpărarea în exces, de multe ori tentați de oferte sau pentru că nu știți exact ce anume v-ar plăcea să mâncați este o alta cauză a risipei alimentare pentru că alimentele neconsumate ajung la data de expirare și atunci singura opțiune este să le aruncați. Nu toate deșeurile de alimente pot să fie evitate pentru că unele părți nu se pot consuma, de exemplu coaja de la banană. Important este să știm că unele deșeuri pot să fie evitate și ar trebui să facem tot ce ne stă în putință ca aceste alimente să nu fie aruncate.

În continuare sunt prezentate câteva sfaturi pe care sperăm să le găsiți utile, iar ținând cont de acestea să deveniți una dintre milioanele de persoane care luptă împotriva risipei alimentare pentru că "Romanul prețuiește mâncarea".

## CUMPĂRAȚI INTELIGENT! FACEȚI O LISTĂ DE CUMPĂRĂȚURI

Planificați meniul pentru o săptămână. Verificați ingredientele de care aveți nevoie în cămară sau în frigider, astfel încât să nu cumpărați decât ceea ce aveți nevoie. Faceți o listă de cumpărături, evitând să cumpărați ceea ce aveți deja acasă, în acest fel economisiți spațiu de depozitare și bani. Cumpărați fructe și legume vrac, nu preambalate, în acest fel cumpărați exact cât aveți nevoie și nu riscați să se strice cele rămase.



## NU FACEȚI CUMPĂRĂTURI CÂND VĂ ESTE FOAME

**2** SFATURI  
UTILE ÎN  
GOSPODĂRIE  
PENTRU A  
PREVENI  
RISIPA

**DIN 10**

Dacă mergeți la cumpărături când vă este foame tentația este să cumpărați cât mai mult. Verificați lista și respectați ceea ce scrie în listă.



## VERIFICAȚI DATELE DE EXPIRARE DE PE AMBALAJ



Dacă data de expirare este foarte curând gândiți-vă dacă puteți consuma produsul până la data respectivă. În caz contrar nu cumpărați produsul respectiv, altfel veți fi nevoiți să-l aruncați și veți risipi atât mâncarea cât și banii dumneavoastră.

Zahărul, sarea și oțetul nu au dată de expirare, la fel fructele și legumele, dar acestea sunt foarte perisabile dacă nu sunt păstrate în anumite condiții.

## ATENȚIE LA FRIGIDER!

**4** SFATURI  
UTILE ÎN  
GOSPODĂRIE  
PENTRU A  
PREVENI  
RISIPA

**DIN 10**

În frigider se ascunde cel mai bine mâncarea neconsumată. Încercați să păstrați la vedere alimentele mai vechi, iar cele noi cumpărate puneți-le mai în spate. În acest fel o să evitați să aruncați ceea ce era bun de consumat dar a fost ascuns vederii. Păstrați în frigider o temperatură adecvată pentru a păstra astfel alimentele în condiții optime un timp mai îndelungat.



## PĂSTRAREA ALIMENTELOR



Alimentele se păstrează cel mai bine așa cum este indicat pe ambalaj. Nu toate alimentele se păstrează în frigider. De exemplu anumite fructe cum ar fi bananele nu se păstrează în frigider.

Când cumpărați alimente aveți grijă la rotația acestora în spațiile de depozitare astfel încât să le consumați în primul rând pe cele cu date de expirare mai recente.



## SERVIȚI PORȚII MICI

**6** SFATURI  
UTILE ÎN  
GOSPODĂRIE  
PENTRU A  
PREVENI  
RISIPA  
**DIN 10**

Pentru ca mâncarea să nu rămână în farfurie serviți porții mici, iar cei care mai doresc pot să mai ceară în plus. Nu toată lumea mănâncă la fel, mai ales copii sau persoanele în vârstă, care au nevoie de mai puțină mâncare decât adulții sau tinerii. Orice mâncare care rămâne în farfurie ajunge de obicei în coșul de gunoi.



# GÂNDIȚI-VĂ LA BANII DUMNEAVOASTRĂ

Când aruncați mâncarea aruncați de fapt banii dumneavoastră. Orice mâncare aruncată înseamnă bani aruncați, resurse și timp irosit pentru pregătire.



# VALORIFICAȚI MÂNCAREA RĂMASĂ

**8** SFATURI  
UTILE ÎN  
GOSPODĂRIE  
PENTRU A  
PREVENI  
RISIPA  
**DIN 10**

În loc să aruncați ceea ce a rămas neconsumat păstrați și consumați a doua zi la birou. Friptura rămasă de la masa de duminică o puteți folosi să faceți o salată sau un sandwich gustos și hrănitor a doua zi la serviciu. Ați luat prânzul la restaurant și porția a fost prea mare? Nu vă faceți probleme. Cereți ospătarului să vă împacheteze ce a rămas și luați acasă pentru cină sau a doua zi. Poate

dorește cineva din familie să guste din mâncarea dumneavoastră sau poate aveți un animal care s-ar bucura să împărțiți cu el ce a rămas.



## CONGELAȚI MÂNCAREA RĂMASĂ

Ați gătit prea mult de sărbători sau se întâmplă să fiți nevoiți să plecați din localitate pentru câteva zile și vă întrebați ce se va întâmpla cu mâncarea dumneavoastră. Cea mai bună soluție este să o congelați în porții mai mici astfel încât puteți să o consumați atunci când aveți nevoie și nu aveți timp pentru gătit. Economisiți bani și timp și aveți o masă gata preparată chiar de dumneavoastră.



# HRĂNIȚI NATURA

SFATURI  
UTILE ÎN  
GOSPODĂRIE  
PENTRU A  
PREVENI  
RISIPA

# 10

DIN 10

Alimentele noastre vin din natură, iar noi putem la rândul nostru să hrănim natura având grijă să punem separat deșeurile de alimente care nu pot fi evitate așa cum sunt resturile de la legume și fructe. Acestea se pot composta și apoi sunt folosite ca îngrășământ natural pentru plante. Dacă aveți o gospodărie care vă permite acest lucru faceți compost chiar dumneavoastră.



## CUM PĂSTRAM ALIMENTELE?

**Mai mult de jumătate din alimentele pe care le aruncăm fac parte din două categorii de produse: (1) pâine, produse de panificație și patiserie și (2) legume și fructe.**

**Alimentele păstrate necorespunzător se deteriorează rapid** și suntem nevoiți să le aruncăm. Dimpotrivă, dacă le păstrăm în condiții potrivite acestea vor fi proaspete și bune pentru consum un timp mai îndelungat.

**Depozitarea corectă împiedică alimentele să se infecteze** cu germeni, mucegai sau dăunători foarte repede sau să-și schimbe gustul. Depozitarea corectă ajută la prevenirea deșeurilor alimentare.

**Greșelile tipice de depozitare** a gospodăriilor sunt mai ales datorate faptului că hrana este depozitată într-un loc greșit (de exemplu, merele la temperatura camerei).

Mâncarea poate fi păstrată în diferite locuri cum ar fi cămara, o încăpere uscată și răcoroasă sau în frigider. Legumele, pâinea, carnea, peștele sau brânza pot fi

congelate pentru câteva luni.

**Nu toate fructele și legumele sunt compatibile!** De exemplu merele, bananele, prunele și roșiile coapte emană un gaz astfel că alte legume și fructe din jurul lor se vor strica mai repede. Acestea trebuie păstrate separate de altele.

Pâinea și produsele de patiserie trebuie depozitate în cutia de pâine astfel încât să nu se usuce.

Cartofii, ceapa sau chiar uleiul necesită un loc uscat și întunecat (protejat de lumină).

Fructele exotice, cum ar fi bananele, necesită un loc luminos și temperatura camerei.

**ATENȚIE! Nu orice loc de păstrare este potrivit pentru orice aliment.**



Ce ar trebui să luați în considerare atunci când depozitați alimente în cămară sau pivniță?

Aici **temperatura ar trebui să fie maxim 18 grade Celsius**, loc uscat și întunecat.

În cămară sau o încăpere uscată

și răcoroasă putem să păstrăm orezul, făina, cerealele, fasole uscata, paste, cacao, ciocolată, ceai, zahăr, miere, ulei, conserve, pâine și produse de patiserie.

Tot în cămară vom păstra unele fructe și legume cum sunt cartofii, roșiile.

☞ Alimentele nu trebuie ținute deschise, ci ținute într-un recipient bine închis (de exemplu, în ambalajele originale sau în recipiente bine închise), astfel încât să nu fie stricate sau să fie infestate cu dăunători (cum ar fi moliile alimentelor).

☞ Alimentele noi trebuie întotdeauna să fie plasate mai în spate pe raft. Alimentele mai vechi se mișcă înainte și trebuie consumate mai întâi.

☞ Alimentele ar trebui să fie verificate în mod regulat (ceea ce trebuie să fie consumat rapid, astfel încât să nu se strice).

## ATENȚIE LA URMĂTOARELE ASPECTE!

- ☞ Alimentele se păstrează în recipiente închise;
- ☞ Produsele noi cumpărate se pun în spatele celor deja deschise;
- ☞ Modul de păstrare este important astfel dacă vedeți că unele conserve au capacul bombat nu consumați pentru că alimentele sunt deteriorate sau alterate deja.

## REGULI DE DEPOZITARE

**Spațiile de depozitare uscată, cum ar fi cămara sau pivnița, sunt potrivite pentru alimente uscate,** cum ar fi produsele din cereale (făină, fulgi, grâu, cereale etc.), leguminoase uscate (fasole, linte etc.), paste, cafea, pudră de cacao, zahăr și ceai, miere, sirop, uleiuri, dulcețuri și conserve nedeschise. De asemenea, fructele și legumele sensibile la frig, cum ar fi de ex. roșiile sunt depozitate într-o încăpere rece sau într-un loc răcoros (maximum + 18 ° C).

**Fructele și legumele trebuie depozitate separat.** Pe de o parte, fructele pot lua cu ușurință mirosuri străine, care influențează negativ și gustul (de exemplu miros de ceapă).

Pe de altă parte, unele fructe și legume, cum ar fi merele, bananele, mango, prunele se maturează, iar pe lângă propriul proces de maturare, ele afectează și alte fructe și legume din mediul lor și, prin urmare, accelerează deteriorarea lor.

**Cartofii, ceapa sau chiar uleiul au nevoie de un loc răcoros, uscat și întunecat** (protejat de lumină) cum ar fi dulapul de bucătărie. În schimb **fructele exotice au nevoie de un loc luminos și temperatura camerei** așa cum sunt bananele sau papaya.

Cămara cu alimente ar trebui să fie verificată periodic pentru a fi identificate alimentele care sunt ascunse pe raft și e posibil să fie stricate.

**Bucătăria nu este locul ideal pentru depozitarea alimentelor datorită temperaturilor și umidității predominante.** Cu toate acestea, deoarece este de obicei singurul loc posibil pentru a stoca alimente în multe case, este important să verificați cu atenție și în mod regulat, pentru a urmări stocurile și durata lor de depozitare.





**Temperatura în frigider este între 0 – 12 grade Celsius,** iar cel mai cald este în compartimentele pentru fructe / legume și pe ușă.

**Cel mai rece este în zona inferioară a frigiderului** deasupra compartimentelor pentru legume și fructe, iar în această zonă se păstrează cel mai bine carnea și peștele.

După ce ați cumpărat mâncarea aveți grijă să o puneți în frigider cât mai repede și preferabil bine ambalată. Vara, de exemplu, cumpărăturile ar trebui să fie transportate acasă într-o sacosă izotermă.

**Păstrați mâncarea în ambalajele originale** care protejează împotriva deshidratării,

transmiterii mirosului și schimbării gustului. Iaurtul deschis, de exemplu, ar trebui să fie consumat rapid sau acoperit cu folie adeziva sau capac etanș. **Carnea, peștele și păsările de curte trebuie să fie bine ambalate,** astfel încât alte alimente să nu intre în contact cu sucurile de carne sau de pește.

**Mâncarea gătită trebuie să fie răcită, adusă la temperatura camerei, înainte de a fi introdusă în frigider** pentru a evita încălzirea spațiului din frigider.

Deschideți ușa la frigider pentru scurt timp astfel încât temperatura din interior să se păstreze constantă.

**În frigider se păstrează alimentele**

**care se deteriorează rapid** cum ar fi: laptele, brânza, iaurtul, carnea, peștele, ouăle, untul sau margarina și restul de mâncare gătită. Cele mai multe fructe și legume se păstrează cel mai bine în frigider în compartimentul special dedicat.

Aici se păstrează de exemplu salată, castraveți, morcovi, țelină și alte rădăcinoase, portocale, mere.

Sucurile nedeschise pot fi adesea păstrate la temperatura camerei. Sucurile deschise se păstrează în frigider.

**Nu păstrați cutii de conserve deschise în frigider, goliți conținutul într-un recipient cu capac.**

La depozitarea alimentelor în frigider trebuie să ții cont de care sunt **intervalele de temperatură potrivite pentru anumite alimentele sau grupe**, ținând cont de faptul că în frigider temperatura variază, astfel:

☞ brânza trebuie să fie păstrată în partea superioară (+5 ° C până la + 8 ° C)

☞ laptele la mijloc (+ 4 ° C)

☞ carnea / cârnați în zona inferioară, cea mai rece a frigiderului (0 ° C până la + 2 ° C, pe placa de sticlă)

☞ fructele / legumele se păstrează cel mai bine în cutia de legume (+ 8 ° C până la + 10 ° C).

## **PĂSTRAREA LEGUMELOR ȘI FRUCTELOR ÎN FRIGIDER**

**Păstrarea diferitelor fructe sau legume în frigider depinde de sensibilitatea lor la frig.**

Cu toate că cele mai multe dintre acestea sunt vândute în spații fără răcire, majoritatea fructelor și legumelor în frigider durează cel mai mult și nu li se compromise astfel calitatea. În majoritatea cazurilor acestea au fost refrigerate până momentul la comerțului cu amănuntul (la aproximativ + 2 ° C până la + 8 ° C).

Unele soiuri, cum ar fi smochinele, kiwi, fructe de pădure, ierburi aromatice, caise, spanac și multe altele sunt depozitate în mod ideal la o temperatură mai mică de 5 ° C și deci pot sta în frigider. Compartimentul de legume din frigider are de obicei

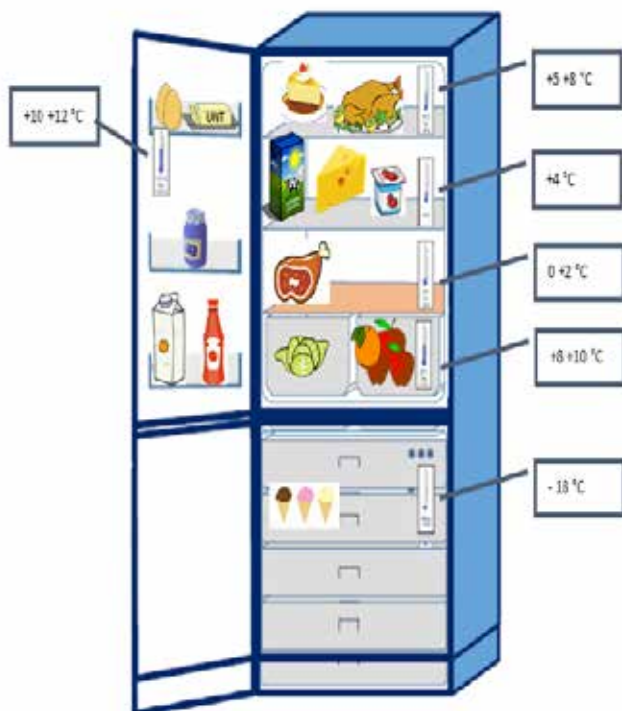
temperaturi de aprox. + 8 ° C până la + 10 ° C. Pentru unele alimente sensibile la frig cum ar fi ananas, pepeni, castraveți sau dovlecei temperatura din frigider este adecvată, dar temperaturi prea mici pot să le deterioreze calitatea prin schimbarea gustului, înmuiere, etc.

**Păstrarea la temperaturi de peste 12 ° C favorizează dezvoltarea aromelor** astfel ca e indicat fructele și legumele să fie păstrate afară pentru o perioadă de timp înainte de consum, pentru a îmbunătăți mirosul și gustul.

**Tabelul următor**

**vă va ajuta** să aveți o prezentare rapidă a modului de depozitare a fructelor și legumelor și ce ar trebui să luați în considerare.

<p><b>Se păstrează în frigider</b></p>	<p><b>FRUCTE:</b> mere (mai mult de o săptămână), caise, pere, fructe de pădure, cireșe, struguri, fructe tăiate</p> <p><b>LEGUME:</b> anghinare, sparanghel, fasole verde, sfeclă, andive, broccoli, varză de Bruxelles, varză, morcovi, conopidă, țelină, ceapă verde, ierburi aromatice (excepție busuioc), prazul, salată verde, ciuperci, mazăre, ridichi, spanac</p>
<p><b>Se păstrează afară până la coacere și apoi în frigider</b></p>	<p><b>FRUCTE:</b> kiwi, nectarine, piersici, pere, prune</p> <p><b>LEGUME:</b> avocado</p>
<p><b>Numai la temperatura camerei (preferabil un loc ventilat)</b></p>	<p><b>FRUCTE:</b> mere (mai puțin de 7 zile), banane, citrice, mango, pepeni, papaya, ananas, rodie</p> <p><b>LEGUME:</b> castraveți, cartofi, dovleci, ardei, vinete, ceapă, usturoi, ghimbir</p>



## CONGELAREA ALIMENTELOR

**Congelatorul este un loc unde puteți stoca mult timp alimente,** cum ar fi legume, pâine, carne, pește sau brânză. Contrar opiniei populare, pierderile de vitamine sunt foarte scăzute prin înghețarea fructelor și legumelor. Fructele sau legumele succulente pot fi înghețate bine în porții după o răcire prealabilă, pentru iarnă, iar gustul este bine conservat. Separat, albușurile de ou și gălbenușurile de ou pot fi păstrate bine prin congelare.

Mai puțin adecvat pentru depozitare în congelator sunt de ex. ouăle întregi, salata verde, mere întregi, struguri sau iaurt.

**Când depozitați alimente în congelator, trebuie respectate câteva reguli:**

☞ Temperatura în congelator nu trebuie să depășească  $-18^{\circ}\text{C}$ . În consecință, ușa trebuie deschisă numai pentru scurt timp.

☞ Produsele congelate trebuie

introduse în congelator cât mai curând posibil după cumpărare, astfel încât să nu se dezghețe.

☞ Alimentele congelate trebuie întotdeauna să fie datate (eventual tip și cantitate). O listă a alimentelor congelate și a datei înghețării vă ajută să urmăriți ce aveți în congelator.

☞ Alimentele trebuie înghețate bine ambalate, de exemplu pentru a preveni deshidratarea sau infestarea cu microorganisme. Se folosesc ambalaje etanșe, pungii de folie specială, folie de aluminiu, cutii de plastic, precum și recipiente din sticlă rezistente la frig și căldură (cu etanșare din cauciuc). Pungile trebuie folosite numai o singură dată din motive de igienă. Borcanele și bolurile pot fi de utilizate de mai multe ori după curățarea temeinică.

# CONGELAREA



Chiar și la  $-18^{\circ}\text{C}$ , alimentele nu pot dura pentru totdeauna. Cât timp alimentele pot fi păstrate în congelator diferă în funcție de aliment. Tabelul de mai jos oferă o imagine de ansamblu a termenului de valabilitate al alimentelor comune.

Alimente	Durata de păstrare în congelator (luni)
Fruite	8-12
Legume	6 - 12
Pâine	1 - 3
Carne (carnea mai grasă se păstrează mai puțin timp)	3 - 12
Brânza	2 - 4





## ȘTIAȚI? CARE ESTE OPINIA CETĂȚENILOR UE?

Consumatorii europeni recunosc rolul pe care aceștia îl au în prevenirea risipei alimentare. Conform studiilor la nivelul UE părerea cetățenilor este că cel mai important rol îl au chiar cetățenii în propriile gospodării. Vedeți mai jos care sunt răspunsurile<sup>1</sup>.

Cea mai mare parte a deșeurilor de alimente o reprezintă cele care ar fi putut fi evitate dacă am fi consumat mâncarea la timp.

<sup>1</sup><https://bit.ly/2kPbJov>



## ȘTIAȚI? CE SUNT DEȘEURILE DE ALIMENTE?

Deșeurile de alimente sunt acele alimente pe care le-am fi putut consuma dar care, din neglijența noastră, ajung să fie aruncate. Părțile care nu sunt comestibile nu intră în această categorie.

# CONSUMATORII EUROPENI RECUNOSC ROLUL PE CARE ÎL AU ÎN PREVENIREA RISIPEI ALIMENTARE.



Aproximativ



de hrană este risipită  
anual în Europa



**CONSUMATORI**

76%



**MAGAZINE ȘI COMERCIANȚI CU AMĂNUNTUL**

62%



**SECTOARELE HOTELIERE ȘI DE SERVICII ALIMENTARE**

62%



**PRODUCĂTORII DE PRODUSE ALIMENTARE**

52%



**AUTORITĂȚILE PUBLICE**

49%



**FERMIERI**

30%



**NU ȘTIU**

2%



---

## TERRA MILENIUL III

---



Email: [office@terramileniultrei.ro](mailto:office@terramileniultrei.ro)  
[www.terramileniultrei.ro](http://www.terramileniultrei.ro)

---

*Acest material este parte a proiectului No PLANet BI - Strategii câștigătoare și acțiuni mici pentru impact mare asupra schimbărilor climatice și a fost elaborat cu sprijinul financiar al Uniunii Europene. Conținutul acestui material este responsabilitatea exclusivă a Fundației Terra Mileniul III și nu se poate considera în niciun caz că reflectă poziția Uniunii Europene.*

Iulie 2019

