



**Food Waste  
Combat** EAT. SAVE.  
REPEAT.

Cluj 2020

# GHID DE CONSUM

și păstrare  
a alimentelor



**MULȚUMIM, NU RISIPIM!**

[WWW.FOODWASTECOMBAT.COM](http://WWW.FOODWASTECOMBAT.COM)

**ACȚIONÂND INFORMAT  
ȘI ÎN COLABORARE,  
PUTEM SCHIMBA LUMEA  
ÎN MAI BINE.**

**UNDE ÎNCEPEM?  
ÎNVĂȚÂND ȘI  
REÎNVĂȚÂND SĂ NE  
RESPECTĂM MÂNCAREA.**

**MULȚUMIM, NU RISIPIM!**

Resursele de hrană sunt fundația vieții de zi cu zi. Alegerile noastre de hrană fac diferența între un trai fericit și sănătos sau unul prin care ne irosim timpul, banii și energia.

Problema risipei alimentare este legată de toate aspectele vieții: în egală măsură de economie, mediu, dar și de educație. Proiectul Food Waste Combat există ca să vă amintească de asta.

Ghidul de față nu oferă reguli precise care pot salva planeta, ci recomandări utile, care pot reduce semnificativ risipa de hrană și implicit, a altor resurse valoroase.

# Cuprins

## Înțelege risipa

- 6 Ce este risipa alimentară?
- 10 Principalele cauze ale risipei alimentare?
- 11 Cum evităm aceste pierderi?

## Salvează mâncarea

- 12 Legea risipei alimentare
- 13 Să înțelegem termenul de valabilitate
- 14 Cum depozităm alimentele: frigiderul
- 17 Cum depozităm alimentele: congelatorul
- 19 Cum depozităm alimentele: cămara
- 21 Nu uitați de etilenă!
- 21 Secretul PPD: Planificare, Porționare și Depozitare

## Simplifică și repetă

- 23 Resturile alimentare întâlnesc creativitatea
- 24 Și resturile sunt ingrediente!
- 25 Rețetele creative Food Waste Combat
- 26 Cum reducem risipa alimentară

## Și mai multe...

- 27 Compostarea

## În loc de final

- 29 Despre noi
- 30 Parteneri
- 31 Cum devii cavalier anti-risipă

Conform datelor de la Comisia Europeană, românul cheltuie între 30% și 40% din venit pentru alimente, comparativ cu media în UE – cca. 10%. Deși aparent mâncăm mult, mâncăm prost. Irosim cel mai des mâncarea gătită și pâinea.

## Ce este risipa alimentară?

Când vorbim despre risipa de hrană, vorbim de fapt despre cum ne obținem hrana, cum o consumăm și cum protejăm această resursă.

Problema risipei alimentare este legată de toate aspectele societății: în egală măsură de economie, mediu, dar și de educație.

### Cum definim risipa alimentară?

Risipa alimentară este totalitatea alimentelor produse pentru consumul uman, care se pierd sau sunt aruncate, de la locul de producție, până ajung în farfuriile noastre.

### Cât anume risipim?

Anual, noi românii aruncăm o cantitate mare de alimente, suficient cât să umplem 127,500 de camioane. Aliniate în coloană, aceste camioane reprezintă distanța de la București până la München.

### Ce am putea face cu ceea ce risipim anual?

Cantitatea pe care o aruncăm anual ar putea hrăni orașul Cluj-Napoca timp de 20 de ani.

### Cine contribuie cel mai mult la risipă?

Până la 50% din toată risipa alimentară o produc consumatorii individuali din orașe. Cheltuim pe hrană 40% din venituri, iar 33% - 50% din asta ajunge direct în coșul de gunoi.

### Cât irosim în medie pe zi, de persoană?

De cele mai multe ori, cantitatea de mâncare aruncată într-o zi de o persoană reprezintă o masă completă, adică 350 de grame.

### Care sunt consecințele risipei alimentare?

Pierderile mari de alimente au efecte profunde asupra economiei, mediului și a sănătății noastre.

## Mai puțină mâncare risipită înseamnă ...

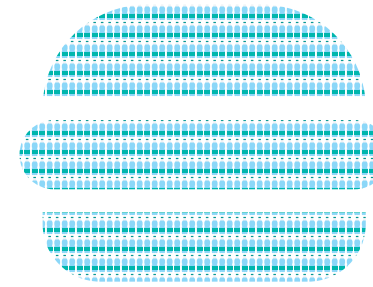
### ... mai multe economii

Costurile risipei care pot fi evitate anual per gospodărie: 200 € (Estonia), 340 € (Olanda), 598 € (UK). Pentru România, nu avem încă informații.

Ce cost ai putea tu evita anual?

### ... un bine adus mediului înconjurător

Producând și consumând cât este nevoie și nu mai mult, economisim resurse. Risipa de hrană înseamnă și risipa de apă: un burger are nevoie de 2400 de litri de apă pentru a fi produs. Dacă irosim chiar și o parte din el, am irosit și apa încorporată.



1 burger = 2 400 litri apă

Contribuția de emisii a risipei alimentare e aproape echivalentă cu cea survenită din totalitatea transporturilor rutiere globale.



### Cum poluează alegerile de hrană?

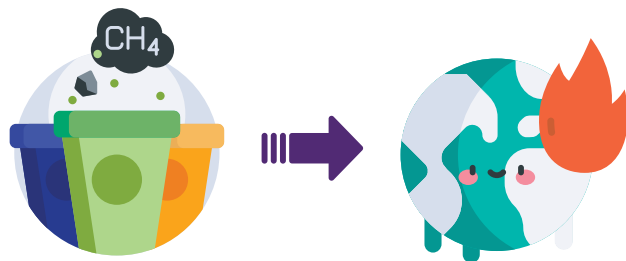
#### Prin aprovizionarea de la distanțe mari:

Vă puteți gândi numai la ce aveți în punga dumneavoastră de cumpărături: struguri din Chile (12.000 de km), baby morcovi din Africa de Sud (10.000 de km), broccoli din Spania (1.500 de km), vită din Brazilia (10.000 de km) și lista continuă.

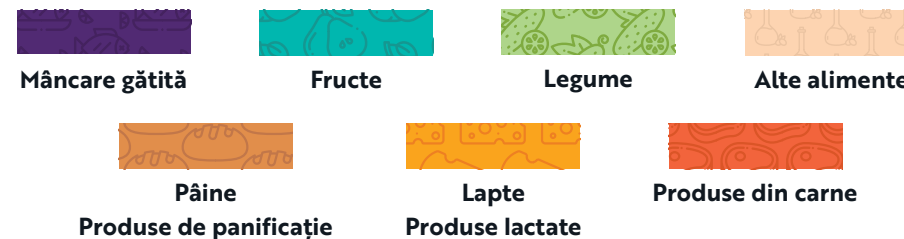
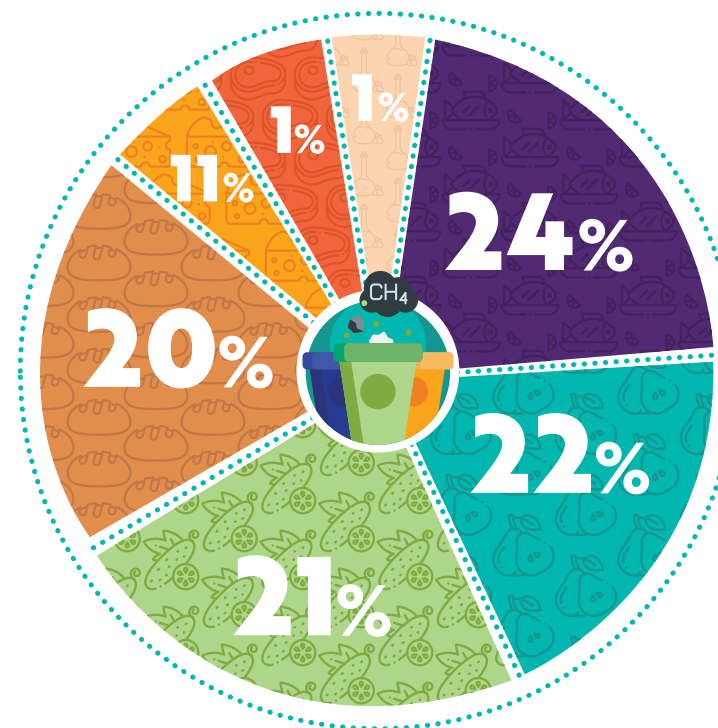


#### Prin descompunerea mâncării aruncate la gunoi:

Ajunsă la groapa de gunoi, mâncarea se combină cu deșeurile deja existente și începe un proces lent de descompunere, care degajă metan. Metanul este unul dintre cele mai puternice gaze cu efect de seră. Odată ajuns în atmosferă, contribuie masiv la încălzirea globală.



### Categoriile de risipă la nivel de consumator:



Conform studiului realizat de Food Waste România, [www.foodwaste.ro](http://www.foodwaste.ro).  
Notă: Nu există la ora actuală nici un studiu în România făcut la o scară de peste 1 milion de oameni.

## Principalele cauze ale risipei alimentare?

Cu toții suntem implicați în lanțul alimentar, de aceea este esențial să colaborăm. Pentru a rezolva situația curentă, trebuie să înțelegem cum ajungem să risipim. Odată înțelese cauzele risipirii pe fiecare verigă a lanțului, vom ști cum trebuie acționat, putând trece de la cauze la soluții.



## Cum evităm aceste pierderi?

Cu toții suntem implicați în lanțul alimentar, de aceea este esențial să colaborăm. Cum trebuie acționat?

### Producători și Procesatori

- evitarea supraproducției de alimente și utilizarea unor tehnologii mai eficiente;
- comunicarea eficientă cu toți cei implicați în lanțul de distribuție.

### Distribuitori

- colectare, transport și livrare la timp, folosind condiții adecvate de transport.

### Supermarketuri

- introducerea opțiunii vânzării la vrac;
- preluarea produselor care nu mai pot fi comercializate din cauza ambalajului deteriorat sau produselor care expiră într-o perioadă scurtă de timp și redirectionarea acestora către grupuri dezavantajate, prin ONG-uri specializate, ca de exemplu: rețeaua Bancilor Pentru Alimente din România.

### Consumatori

- aplicarea sfaturilor menționate în acest ghid.

În următoarele pagini, am inclus o serie de trucuri și recomandări care te vor ajuta să contribui activ la reducerea risipei alimentare.

Am conceput totul într-un mod distractiv, ușor de înțeles și aplicat, cu impact imediat.



## Legea risipei alimentare

Un pachet legislativ privind reducerea risipei alimentare ar ajuta foarte mult în combaterea risipei în România.

În prezent, se face lobby pentru ca **Legea risipei alimentare 217/2016** (ajustată apoi prin **Legea 200/2018**), să devină un real sprijin în lupta cu risipa de hrană.

Cheia reducerii risipei alimentare la nivel sistemic ar fi includerea în lege și respectarea ierarhiei de prevenire a generării deșeurilor alimentare, ilustrată mai jos:



Pe când unele acțiuni sunt posibile doar cu sprijinul politicienilor, altele sunt la îndemâna oricui, aplicabile imediat.

## Să înțelegem termenul de valabilitate

Sunt mai multe feluri de a exprima valabilitatea unui produs alimentar:

“ **A se consuma de preferință înainte de De preferat până la data de...**  
**A se consuma până la** ”

**A se consuma de preferință înainte de** și **De preferat până la data de** indică data până la care se preconizează că produsul alimentar este la calitate maximă.

Produsele alimentare pot fi consumate în siguranță după depășirea datei corespunzătoare mențiunii **A se consuma de preferință înainte de**, dar respectând instrucțiunile de depozitare și asigurându-ne că ambalajul acestora nu este deteriorat.

Înainte de a arunca un produs alimentar care a depășit data corespunzătoare mențiunii descrise mai sus, verifică întâi starea lui - dacă ambalajul acestuia este intact și dacă produsul alimentar are aspect, miros și gust bun, e în regulă pentru consum.

**A se consuma până la** indică data până la care produsul alimentar poate fi consumat în siguranță. Nu consumați niciodată un produs alimentar după data corespunzătoare mențiunii **A se consuma până la**.

Mențiunea **A se consuma până la** figurează pe produse alimentare foarte perisabile, precum carnea și peștele proaspăt, carnea tocată etc. Urmați întotdeauna instrucțiunile de depozitare. În caz contrar, produsul alimentar se poate altera mai rapid și vă expuneți mai multor riscuri.

În următoarele pagini vei afla toate informațiile esențiale despre depozitare, păstrare și prepararea produselor alimentare. Anumite sfaturi te vor ajuta să prelungești durata de consum în siguranță după data corespunzătoare mențiunii **A se consuma până la**



Frigiderul este aliatul tău numărul 1 în evitarea risipei de alimente. Ține minte 3 secrete: temperatura + ambalajul + durata de păstrare

## Cum depozităm alimentele: frigiderul

Trucuri și informații utile despre alimentele din frigider. Unde se pun și cât țin dacă le gestionezi corespunzător.

### Sfaturi anti-risipă:

- nu aglomera frigiderul, lasă aerul să circule;
- stabilește o zi din săptămână pentru curățenia din frigider;
- Cutia de Consum Imediat - trucul secret anti-risipă, pe raftul cel mai ușor de observat - pune aici alimentele desfăcute, pe care să le mănânci cu prioritate și să eviți să le pierzi prin frigider;
- legumele și fructele nu sunt mereu vecini buni, de aceea trebuie ținute despărțite în sertarul de jos. Fructele se țin în frigider după ce se coc mai tare. Verdeturile - în apă, cu frunzele acoperite;
- salatele asortate se păstrează bine la frigider, dacă nu au sare și dressing sau sosuri deja adăugate;
- odată deschise, păstrează mâncărurile gătite în caserole separate pentru a le prelungi viața pe raft. Este de preferat să folosești caserole din sticlă sau oțel inoxidabil. **Încearcă să folosești cât mai puțin plastic în păstrarea alimentelor.**

În general, e bine să nu punem în frigider avocado întreg, portocale, banane, lămâi, kiwi, pepeni galbeni, nectarine, pere, piersici, prune, ananas, pentru a nu le strica textura, decât dacă sunt bine coapte. Nici mierea, uleiurile, cafeaua, roșiile, usturoiul, ceapa sau cartofii (la rece, amidonul devine zahăr).



### Fructe și legume păstrate pe raftul din frigider:

- Rădăcinoasele: morcovii, ridichile, păstârnacul pot fi păstrate în borcane cu apă. Se schimbă apa o dată la trei zile.
- Verdeturi cu frunze (spanac, pătrunjel, ceapă verde, salata) - 4-7 zile tulpinile în apă și frunzele acoperite cu folie ori sac bumbac/prosop umezit
- Păstrează ghimbirul întreg până la 1 lună
- Jumătăți de avocado - stropit cu zeamă de lămâie, învelit 1 zi
- Ciuperi - în pungă de hârtie 3 zile
- Citrice - în jumătățile învelite 2-3 zile
- Jumătate de banană - în coajă și acoperită 1-2 zile
- Fructe de pădure - neacoperite, în container aerisit 3-5 zile
- Pepene tăiat și învelit până la 7-10 zile
- Piersici și prune (5 zile, după coacere)

### În cutia pentru legume și fructe din frigider, se pot păstra mai multe zile:

- Gogoșar - 7 zile
- Conopidă - 5 zile
- Broccoli - 5 zile
- Sfeclă - 2 săptămâni
- Morcovul - 3 săptămâni
- Varză - 2 săptămâni
- Castravete - 1 săptămână
- Telină - învelită în folie de aluminiu, 2 săptămâni
- Fasole verde - în prosop umed de hârtie, 1 săptămână
- Ceapa - doar când e tăiată, se pune separat într-un recipient închis
- Ghimbir tăiat - prosop de hârtie și pungă, 1-2 săptămâni
- Struguri - 1-2 săptămâni, în pungă perforată
- Măr - neîmpachetat, separat de legume, 3 săptămâni



Prin congelare nu mor bacteriile!  
Cea mai bună metodă de decongelare este în frigider.

## Cum depozităm alimentele: congelatorul

**Super puterea congelatorului este oprirea timpului prin stoparea activității microorganismelor din mâncare.**

### Congelăm:



în recipiente reutilizabile



scriem data congelării



scoatem aerul din recipient



decongelăm pentru consum în 2-12 luni

### Decongelăm:



în frigider



în cuptorul cu microunde, opțiunea decongelare



consumăm în maxim 24h



nu recongelăm

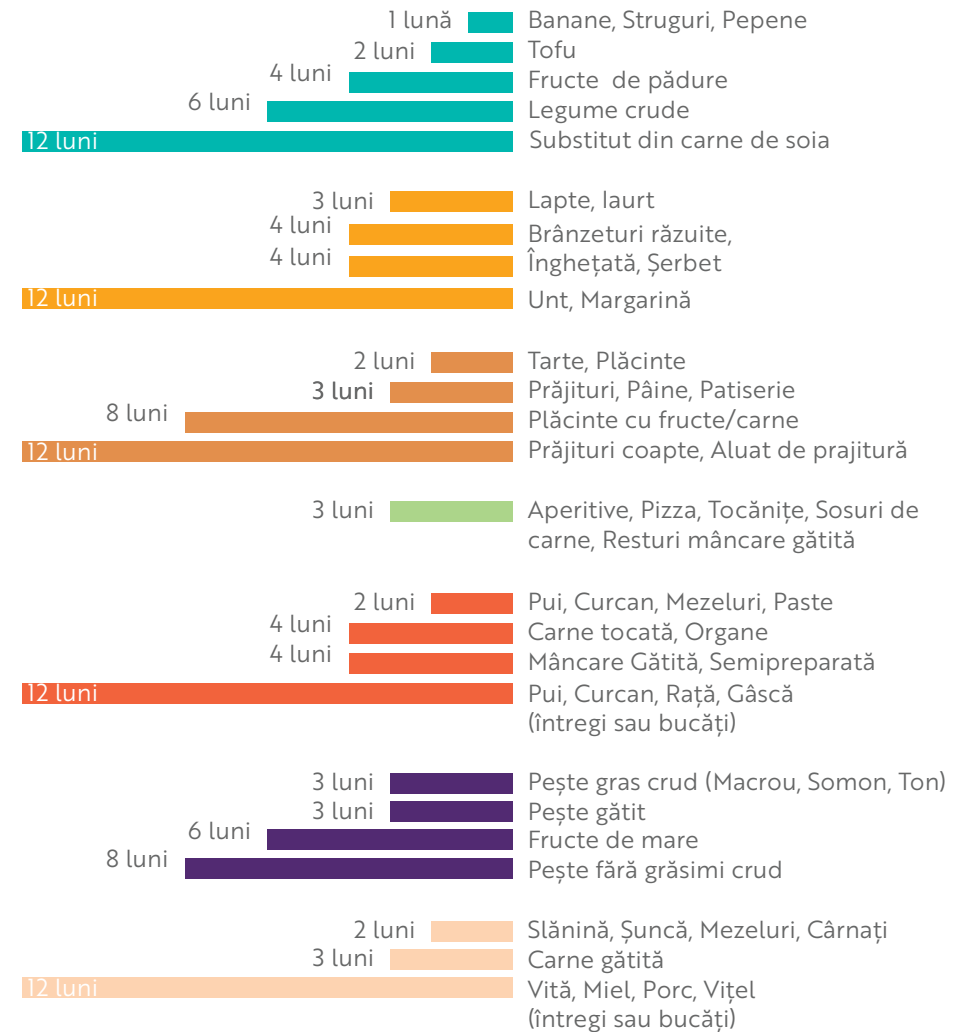
### Sfaturi anti-risipă aplicabile pentru congelator:

- separați mâncărurile gata preparate în porții pentru o singură masă;
- făina poate fi și ea congelată (prevenim astfel apariția infestării);
- orezul gătit e mai bun congelat, decât refrigerat;
- pâinea se păstrează feliată, în saci de bumbac. Dacă aveți mai multă decât e nevoie, o puteți păstra în congelator, frigiderul o usucă;
- alimentele pot fi congelate oricând, până la data marcată pe ambalaj.

### Ce să nu pui în congelator:

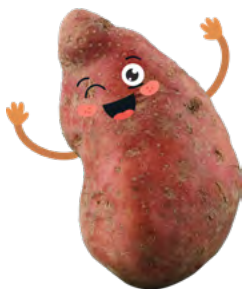
- cașcaval: devine sfărâmițos;
- brânză presată: se separă, devine moale;
- plăcintă cu cremă: crema devine umedă, crustele devin moi;
- ouă gătite, albușuri gătite și gălbenușul crud: capătă textură de cauciuc/gumă, sfărâmițoasă;
- budincă, salată, ceapă verde, roșii (se fac umede și moi);
- sosuri, maioneză, lapte, smântână, iaurt: se separă;
- cartofi cruzi: textura se schimbă, se înnegresc.

### Durata de păstrare a alimentelor în congelator:



Doar pentru că putem congela orice mâncare, nu înseamnă că ar trebui să și facem asta. Unele mâncăruri nu se pot congela corespunzător și vor avea o calitate scăzută la decongelare.

## Cum depozităm alimentele: cămara



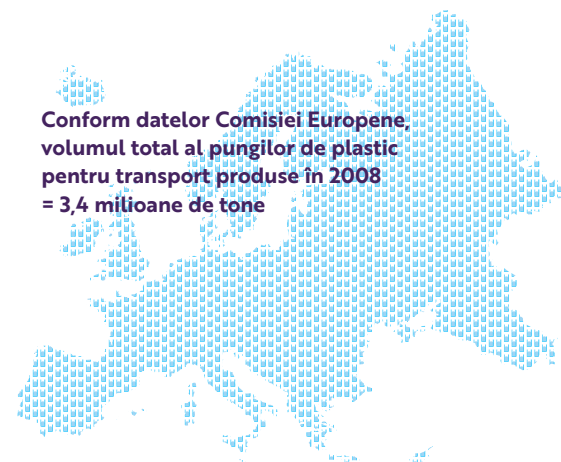
**Există viață și în afara frigiderului.  
În cămară, dulapuri sau pe teigheaua bucătăriei.**

În general, fructele și legumele se păstrează în cămară până la coacere sau până când încep să fie consumate.

Multe dintre modificările care generează alterarea alimentelor pot fi amânate sau controlate printr-o păstrare adecvată și informată.

Ce?	Unde?	Cum?	Cât?
Făină Crupe Zahăr Paste uscate	Încăperi uscate și bine aerisite	Borcane / Saci Vase închise Pachete de hârtie	Maxim 6 luni
Cereale Paste Orez	În cămară nedesfăcute	Ambalaje originale	6 luni, dar din momentul în care au fost desfăcute doar 3 luni sunt bune de consum
Bicarbonat de sodiu Praf de copt Plicuri cu mirodenii Ierburi uscate	Nu contează - în orice loc uscat	Cutii / Borcane Ambalaje separate	Maxim 3 luni

Volumul total al pungilor din plastic pentru transportul produselor în Europa, în 2008, a fost de 3,4 milioane de tone ~ greutatea a peste 2 milioane de autoturisme. Acordați atenție ambalajelor pentru alimente!



Nu uitați de metodele tradiționale de păstrare a mâncării, precum uscarea ierburilor și a fructelor/legumelor (la deshidrator sau în cuptor).



Vă recomandăm să înlocuiți foliile de plastic și aluminiu cu borcane și săculeți reutilizabili de bumbac și bumbac cerat. Pentru rădăcinoase, folosiți sacii de iută!

Stiați că unele fructe pot accelera coacerea altor legume și fructe, datorită etilenei pe care o produc?

## Nu uitați de etilenă!

**Etilena este hormonul natural vegetal care produce coacerea legumelor și fructelor.**

Aceasta poate fi de ajutor când vreți să coaceți mai repede un avocado, dar vă poate și strica planurile.

Fructele și legumele neîmpachetate, ca de exemplu avocado, banane, pepene, pere, roșii au nevoie de 5 zile pentru coacere; usturoiul și ceapa neînvelită undeva la două luni, de preferat în cămară, sau spațiu întunecat.

Dacă vreți să prelungiți viața fructelor și legumelor, păstrați produsele sensibile la etilenă cât mai departe de cele care o produc (le puteți pune și unul lângă altul, în cazul în care doriți să grăbiți procesul de coacere).

## Secretul PPD: Planificare, Porționare și Depozitare

Pentru a evita risipa, să ne amintim regula celor 3 acțiuni:

- să avem un plan sau o listă cu ce vrem să mâncăm;
- să știm cât înseamnă o porție;
- să reținem regulile depozitării corecte.

Pentru o bună planificare a porțiilor, încercați să achiziționați alimente la vrac sau porționați potrivit nevoilor voastre.

Porționarea poate fi o provocare, mai ales la alimentele care își schimbă forma atunci când sunt gătite.

În ilustrația de alături puteți găsi indicații despre estimarea cantității potrivite de alimente, înainte de a le găti (ca fel principal).

Cum măsurăm cantitatea potrivită?

Adult și Copil



### Legume (non-amidonoase)

Măinile dumneavoastră împreună și făcute căuș sunt un ghid foarte bun pentru a afla cantitatea potrivită.



### Cereale, legume bogate în amidon

O porție de cereale sau de legume bogate în amidon ar trebui să fie de mărimea pumnului dumneavoastră închis.



### Pește

O porție de pește ar trebui să fie de mărimea întregii mâini.



### Păsări sau carne

Palma mâinii dumneavoastră este un ghid foarte bun pentru o porție de carne roșie, pui sau porc. Grosimea cărnii ar trebui să fie aceeași cu cea a mâinii dumneavoastră.



### Fructe, nuci, legume non-amidonoase

O porție de gustări (fructe, nuci) ar trebui să fie egală cu cantitatea care vă încapă în mână.

Ilustrație preluată din programul „Respect mâncării” al Lithuanian Consumer Institute 2018

## Resturile alimentare întâlnesc creativitatea

De ce să aruncăm resturile rămase după masă, când le putem folosi pentru a pregăti alte mese, la fel de gustoase? Cu toții trebuie să fim mai curioși, creativi și curajoși în ceea ce privește folosirea tuturor resurselor alimentare.



Știi că poți face chipsuri din coji de legume, că poți mânca frunzele de ridichi și că poți face briose sărate din crutoane de pâine? Rețetele creative din resturi arată nu doar respectul nostru pentru mâncare, dar ne salvează și buzunarul și contribuie la protejarea mediului. În plus, exercițiile culinare de acest gen ajung să te facă un bucătar mai priceput.

### Consumă mâncare reîncălzită

Chimia alimentară ne confirmă că păstrarea la frigider a unor mâncăruri gătite permite pătrunderea aromelor în proteine și amidon, rezultând gustul distinctiv de **umami**. A fost dovedit științific că pizza reîncălzită devine mai puțin grasă, datorită transformării uleiurilor la încălzire.

### Dedică o seară resturilor alimentare

Dacă ai frigiderul sau congelatorul plin-ochi cu resturi din timpul săptămânii, dedică o seară unei rețete de cină creativă din resturi.

### Planifică și porționează

Dacă pâinea feliată e prea multă, pune foi de copt între feliile de pâine, ambalează-le în folie alimentară și congelează-le. Dacă ai oaspeți, site-uri ca [www.savethefood.com/guestimator](http://www.savethefood.com/guestimator), te pot ajuta să planifici o masă mai mare.

### Creează resturi intenționat

Când îți plănuiești mesele, gândește-te ce pot să devină resturile rămase. Astfel, legumele, oasele se pot transforma în supe-bază pe care le poți congela în formă de cuburi de gheață.

### Fă din gătit o activitate plăcută

Încearcă să-ți gătești mese calde, vei irosi mai puțin știind că ai lucrat la ele. Fă seri de gătit cu prietenii, gătitul

aproapie oamenii. Implică-i și pe copii în activitățile de gătit și folosește aplicații de gătit din resturi pentru inspirație: *Love Your Leftovers*, *Love Food*, *Hate Waste*.

### Fă schimb/Donează mâncarea în surplus

Încearcă aplicația **OLIO** pentru vecinii și oamenii din proximitatea ta.

## Și resturile sunt ingrediente!

### Crutoane din pâine uscată

Taie pâinea uscată, stropește-o cu ulei de măsline, sare și piper și folosește-o drept crutoane în salate/supe cremă.

### Jumătățile de fructe rămase

Trage-le la tigaie cu puțin unt, scorțișoară și zahăr și le poți folosi ca umplutură pentru clătite sau bază pentru un pandișpan delicios.

### Frunzele de morcovi și ridichi

Folosește-le la salate, sunt la fel de bune ca salata verde! Poți face din aproape orice plantă verde, nuci și ulei, un sos pesto proaspăt și delicios. Adaugă-le la smoothie-uri pentru un plus de vitamine.

### Legumele gătite, rămase de la garnituri

Legumele la grill sau gătite pe aburi care și-au pierdut textura pot deveni supă cremă a doua zi. Poți face o bază lichidă de legume, astfel: depozitează toate resturile de legume într-o pungă resigilabilă în congelator: capetele de la morcovi, rădăcini de pătrunjel, ceapă, mijloacele verzi de la roșii, tulpinile de la ierburi și verdețuri. Fierbele împreună și strecoară supa obținută, apoi folosește baza la supe, sosuri, sau pentru a găti orez. Se poate păstra la congelator până la 6 luni.

### Chipsuri din coji

Cojile legumelor conțin multe vitamine. Spălate, condimentate și date la cuptor, devin chipsuri foarte bune.



## Rețete creative Food Waste Combat

### Luni: Mini-pizza cu felii de pâine

Înmoaie pâinea în lapte și așează-o într-o tavă de copt. Adaugă puțină pastă de roșii, mozzarella și frunze de busuioc și dă-le la cuptor.



### Marți: Pesto din frunze de pătrunjel

200g de frunze de morcov, 1 cățel de usturoi, 1 lingură de suc de lămâie, 3-4 linguri de ulei și sare. Dă tot prin robotul de bucătărie sau toacă-le împreună. Se pot adăuga la final și firimituri de pâine uscată.

### Miercuri: Smoothie sănătos cu verdețuri

2 banane mari, 1 legătură de frunze de pătrunjel sau de ridichi (sau ambele), 3 linguri de suc de lămâie, 2 lingurițe de miere, 1 litru de apă, toate date prin blender.



### Joi: Sos pentru paste din resturi de legume gătite

Fierbe legumele, roșiile și niște usturoi timp de 20 minute, apoi pentru a da o textură mai bună sosului, dă-le prin blender. Adaugă condimente după gust.

### Vineri: Chipsuri din coji de cartofi

Luați 5 cartofi bio medii, 2 linguri ulei de măsline, condimente și 100 gr. parmezan. Se spală și se usucă cojile de cartofi, se dau la cuptor timp de 20 minute. Se servesc cu parmezan și verdețuri.



### Sâmbătă: Tort de banane

2 căni de făină, 1 cană de zahăr, 1 cană de lapte, 3 ouă, 6 banane moi și coapte, 1 praf de copt și puțină sare. Se pune la cuptor timp de 40 de minute. Poți pune pentru mai multă savoare și 6 linguri de cacao.

**Duminică: Conopida** spălată și desfăcută în bucăți mici sau dată în blender, se dă cu fulgi de drojdie, sare, boia și parmezan. Se poate consuma ca atare.

## Cum reducem risipa alimentară

*Nu arunca uleiul gătit direct în chiuvetă - predă-l la reciclat (vezi [uleiosul.com](http://uleiosul.com) și alte inițiative similare)*

1. Când faci cumpărături, fă-ți o listă. Încearcă să cumperi cât ai nevoie pentru câteva zile.
2. Evită promoțiile, mai ales la produse care nu se păstrează ușor sau pe care nu le consumi des.
3. Alege produse organice provenite din ferme locale. Procesul lor de a ajunge de la producător la tine în farfurie este unul mai scurt și mai puțin poluant pentru mediu.
4. Depozitează și congelează corect alimentele. Aplică ceea ce ai învățat din ghid!
5. Înainte să le arunci, gândește-te mereu cum ai putea folosi alimentele rămase în urma unui prânz sau unei cine pentru rețete noi. Fii creativ!
6. Stabilește o zi a săptămânii pentru revizuirea conținutului din frigider.
7. Gătește doar cât ai nevoie. Observă și evaluează corect porțiile de mâncare pe care le gătești. Se va micșora cantitatea de resturi de mâncare.
8. Aplică metoda FIFO în frigider: First In, First Out. Setează-ți frigiderul la 5 grade.
9. La finalul evenimentelor în care se consumă preparate gătite, oferă invitaților mâncarea rămasă. Donează surplusul de hrană organizațiilor non-profit sau direct oamenilor care au nevoie de ele.
10. Folosește compostiera pentru resturile organice și biodegradabile.





## Compostarea

Știi că zațul de cafea elimină mirosurile nedorite, ajută la îndepărtarea murdăriei de pe vase, poate fi folosit ca exfoliant pentru corp sau îngrășământ pentru plante?

Ți-e frică de mirosul neplăcut? Nu este cazul: compostul sănătos are miros de pământ umed, iar mirosul neplăcut intervine doar când există un dezechilibru între componente – respectă deci cantitățile egale între umed și uscat și nu adăuga plante bolnave sau resturi animale (ouă, brânzeturi, carne).

Poate nu găsim utilizări creative pentru toate resturile alimentare, dar înainte de a le arunca pe cele necomestibile, întrebă-te în ce fel ar putea fi valorificate?

O altă modalitate de utilizare a resturilor alimentare este prin crearea de compost. Compostul este o substanță închisă la culoare, sfărâmicioasă, de consistența pământului. Numită și „humus” (nu cel de mâncat), aceasta este materie organică ce s-a descompus în prezența aerului.

### De ce să compostăm?

Compostul returnează în sol nutrienți valoroși, care contribuie la îmbunătățirea fertilității acestuia, deci și la creșterea calității hranei obținute. Este un îngrășământ natural făcut din resturi, care altfel ar fi ajuns la groapa de gunoi.

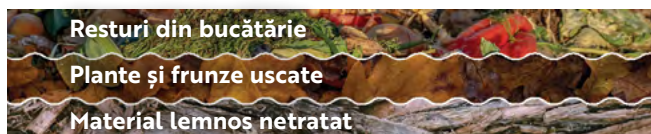
**Sol sănătos = Mâncare sănătoasă = Oameni sănătoși**

### Cum să faci compost?

Compostarea se realizează în aparate compacte (dacă stai la apartament) sau poți face unul de la zero - dacă stai la casă. Există mai multe tipuri de compost (cu sau fără răme), care se realizează în 6-12 luni.

### Compostul în apartament:

- ia o găleată cu găuri de aerisire;
- pune în ea un strat uscat (pământ de 10 cm, ziare, rămurele, frunze);
- poți adăuga peste resturile organice din gospodărie
- la fiecare pumn de resturi, adaugă aceeași cantitate de hârtii;



- scutură conținutul la fiecare 3-4 zile, pentru amestecare;

### Cum îl utilizăm?

Humusul rezultat poate fi utilizat pe un teren agricol sau o grădină, dar și pentru florile și copacii din casă și de lângă locuință.

### Ce putem transforma în compost?

Pentru compost sunt necesare atât deșeuri umede organice, cât și deșeuri uscate, respectând această listă:

Dacă aveți nevoie de ajutor în realizarea compostării, urmăriți paginile Asociației Române de Permacultură și cereți administrației locale introducerea compostării în localitatea voastră.

### ✓ Materiale acceptate



### ✗ Materiale neacceptate



**Alte produse:** tăieturi de iarbă tratată chimic, cenușă de cărbune sau lemn, nămoț, deșeuri de la animalele de casă, uleiuri și vopsele.

Ghid întocmit de Sandor Korosföy, „Asociația Ecologistă Floarea de Colț”



## Despre noi

### Cine suntem noi și ce facem?

Suntem o echipă de ONG-iști gurmanzi și entuziaști care și-au propus să atace risipa de hrană din România.

Pentru că risipa alimentară înseamnă resurse și bani irosiți, încălzire globală accelerată și inechități sociale.

Organizăm sesiuni de informare, ateliere educative în școli, restaurante și companii. Am creat și Banca pentru Alimente Cluj, devenit apoi proiect independent.

### Ce-am făcut până acum și cu ce continuăm:

- am salvat tone de mâncare care au ajuns la aproximativ 4500 de oameni în nevoie;
- ateliere în 16 școli și educație pentru 1000 de elevi în 3 ani;
- am dus mesajul nostru la 500 000 de oameni în online și 5 000 în offline.



**Food Waste  
Combat** EAT. SAVE.  
REPEAT.



**Banca  
pentru  
alimente  
Cluj**

*Campania de combatere a risipei alimentare*

### CONTACT

 foodwastecombat, BancaPentruAlimenteCluj

 foodwastecombat, BancaPentruAlimenteCluj

[www.foodwastecombat.com](http://www.foodwastecombat.com)

[www.bancadealimentecluj.ro](http://www.bancadealimentecluj.ro)

[salut@foodwastecombat.com](mailto:salut@foodwastecombat.com)

## Parteneri

Mulțumim partenerilor noștri și comunității Food Waste Combat pentru sprijinul acordat.

Campania pentru combaterea risipei alimentare a fost lansată în JCI Cluj.



Proiectul **Food Waste Combat** este susținut de **Lidl România** prin proiectul: **Împreună cu Lidl pentru un viitor mai bun.**

Compania se implică activ în soluționarea nevoilor din comunitățile din care face parte, în cadrul celor 5 piloni centrali: sortimentul de produse, mediul, societatea, angajații și partenerii de afaceri.

Împreună cu  pentru un viitor mai bun

Coordonator ghid: Camelia Gui

Marketing & Copyright: Oana Simtion, Camelia Gui, Anamaria Moțoc, Eva Apati

Design: Iulia Becheș

Această publicație a fost realizată și cu suportul financiar al Uniunii Europene, ca parte din proiectul **Respect mâncării**, implementat în colaborare cu InfoCons România. Conținutul ei este responsabilitatea echipei Food Waste Combat Cluj și nu reflectă în mod obligatoriu viziunile și opiniile Uniunii Europene.



UNIUNEA EUROPEANĂ





## Resurse și documentație

### Surse care ne-au fost de ajutor în redactarea ghidului și care vă pot inspira:

*Risipa Alimentară în România, analiză și posibile soluții*, Publicată de JCI Cluj în 2015, Editura Grinta;

*Strategia MADR pentru reducerea risipei*, Sursa web: [http://www.madr.ro/docs/ind-alimentara/risipa\\_alimentara/trebuie-sa-spinem-STOP-risipei-de-alimente.pdf](http://www.madr.ro/docs/ind-alimentara/risipa_alimentara/trebuie-sa-spinem-STOP-risipei-de-alimente.pdf)

*Champions 12.3*, Sursa web: <https://champions123.org/target-12-3/>

*Food Waste România*, Sursa web: <http://foodwaste.ro/tips-and-tricks-pentru-produse-alimentare/>

*Food Waste Switzerland*, Sursa web: [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch)

*Special report of European Court of Auditors - Combating Food Waste*, Sursa web: [https://www.eca.europa.eu/Lists/ECADocuments/SR16\\_34/SR\\_FOOD\\_WASTE\\_EN.pdf](https://www.eca.europa.eu/Lists/ECADocuments/SR16_34/SR_FOOD_WASTE_EN.pdf)

*Ecoteca*, Sursa web: <http://www.ecoteca.ro/romania-cheltuie-si-risipeste-mai-mult-ca-franta-si-alte-tari-europene.html>

*Wallstreet*, Sursa web: <http://www.wall-street.ro/articol/International/195214/un-magazin-ia-mancarea-pe-care-supermarketurile-ar-fi-aruncat-o-si-o-vinde-la-jumatate-de-pret.html#ixzz4F8s7XpCx>

*FoodStory*, Sursa web: <http://foodstory.stirileprotv.ro/trenduri-stiri/totul-despre-depozitarea-corecta-a-fructelor-si-legumelor-cum-rezista-si-cat-timp>

*Food Network*, Sursa web: <http://www.foodnetwork.com/healthy/packages/healthy-every-week/healthy-tips/foods-you-should-not-refrigerate>

*LifeHack*, Sursa web: <http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/12-foods-you-should-not-put-the-fridge.html>

*Huffington Post*, Sursa web: [http://www.huffingtonpost.com/2014/05/08/foods-in-fridge\\_n\\_5280137.html](http://www.huffingtonpost.com/2014/05/08/foods-in-fridge_n_5280137.html)

*EatingWell*, Sursa web: [http://www.eatingwell.com/blogs/healthy\\_cooking\\_blog/5\\_fresh\\_foods\\_you\\_shouldn\\_t\\_keep\\_in\\_your\\_refrigerator](http://www.eatingwell.com/blogs/healthy_cooking_blog/5_fresh_foods_you_shouldn_t_keep_in_your_refrigerator)

*Sustainable America*, Sursa web: <http://www.sustainableamerica.org/blog/new-study-measures-the-foodprint-of-food-waste>

*Buurps*, Sursa web: [http://www.buurps.com/wp-content/uploads/2015/01/afreezerguide\\_2.jpg](http://www.buurps.com/wp-content/uploads/2015/01/afreezerguide_2.jpg)

*Love Food Hate Waste UK*, Sursa web: <https://www.lovefoodhatewaste.com/recipes>

*Selina Juul.com*, Sursa web: <http://www.selinajuul.com/whatisfoodwaste.html>

*Food Tank*, Sursa web: <https://foodtank.com/news/2016/11/schooling-food-waste-how-schools-can-teach-kids-to-value-food/>

*Chimie alimentară*, Surse USAMV Tehnologia păstrării și industrializării produselor horticole (Carabulea; Jamba), *Riscurile contaminanților asupra nutriției și sănătății umane* (Strotia A.L., 2005)

*Ghidul "Respect Mâncării"*, Institutul Consumatorilor din Lituania, 2018

*NASA*, Sursa web: <https://earthobservatory.nasa.gov/features/MethaneMatters>



**Food Waste  
Combat** EAT. SAVE.  
REPEAT.

MULȚUMIM, NU RISIPIM!

[WWW.FOODWASTECOMBAT.COM](http://WWW.FOODWASTECOMBAT.COM)