

An illustration on a light blue background. At the top, two hands hold a white oval plate. One hand uses a blue fork to pick up a pile of yellow food (like mashed potatoes) from the plate. Several green circular items (like peas) are scattered on the plate. Below the plate, a brown bowl filled with various vegetables (broccoli, carrots, mushrooms, onions) is held by two hands. Green peas and yellow star-shaped sparkles are falling from the plate into the bowl.

MAI PUȚINĂ RISIPĂ - MAI MULT BINE

pentru tine, pentru planetă
și pentru viitor



Ghid de prevenire a risipei
de alimente, realizat de
Banca de Alimente și
KAUFLAND

MAI PUȚINĂ RISIPĂ – MAI MULT BINE pentru tine, pentru planetă și pentru viitor

De ce am ales să ne întâlnim aici?

În acest moment, risipa de alimente nu mai este o problemă care se referă la un număr limitat de țări, nu are o singură cauză și a ajuns să influențeze semnificativ viața a milioane de oameni.

Deșeurile alimentare produse în lume într-un an cântăresc cât 23 de milioane de camioane de 40 de tone încărcate complet și sunt suficiente pentru a înconjura Pământul de 7 ori!

A treia parte din alimentele produse pentru consumul uman ajung la gunoi, în timp ce la fiecare patru secunde un om se află la limita existenței. Mâncarea produsă anual, dar niciodată consumată ar putea ajunge pentru a hrăni două miliarde de oameni.

Ilustrații realizate de:
Ivanka Costru



Prin acest Ghid, ne-am propus să facem un pas mic, dar de mare importanță pentru viitor. Educația, formarea, inovația și schimbarea de comportament pot face diferența.

Ne dorim să afle cât mai mulți oameni despre posibilitatea de valorificare a alimentelor, așa încât o cantitate tot mai mică din acestea să ajungă la gunoi, iar produsele care pot fi recuperate să hrănească oamenii afectați de foame în Republica Moldova.

Te invităm să găsești în paginile Ghidului recomandări practice și, totodată, să descoperi experiența și modul în care am decis noi să prevenim risipa de alimente.

Cu ce alegi să începi?

Decizia îți aparține în această acțiune pe care am numit-o

MAI MULT BINE PENTRU TINE, PENTRU PLANETĂ, PENTRU VIITOR!

Inspiră-te!

– Un meniu săptămânal

– O listă de cumpărături



Cuvinte-cheie



Știi că...



Nota Bene!

Ce vei afla din acest Ghid?

- 🔑 Ce înseamnă risipa și pierderile de alimente?
- 🔑 A treia parte din toate alimentele produse pe planetă ajung la gunoi
- 🔑 Lumea în care la fiecare 4 secunde un om se află la limita existenței, în timp ce a treia parte din alimente ajunge la gunoi
- 🔑 Fiecare aliment e mai mult decât ceea ce vezi pe masă
- 🔑 Cumpărături fără risipă
- 🔑 Eticheta unui produs este tabloul a ceea ce vei consuma



- 🔑 Congelarea – ușor și sigur!
- 🔑 Decongelarea alimentelor
- 🔑 Schimbă optica! Ce ar fi dacă ți-ai imagina frigiderul și cămara cu produse ca pe niște seifuri unde păstrezi comori?
- 🔑 Porții potrivite pentru prevenirea risipei de alimente
- 🔑 Cum prevenim risipa de alimente în Republica Moldova alături de Banca de Alimente și Kaufland?
- 🔑 Fii creativ în bucătărie! Rețete simple și economice de la Alexandru Comerzan

A treia parte din toate alimentele produse pe planetă ajung la gunoi

Pierderea și risipa de alimente înseamnă toate alimentele care se pierd, sunt aruncate sau se alterează pe drumul parcurs de la locul unde sunt produse până ajung pe masa noastră. Alimentele care au fost produse ca să fie consumate de oameni, dar, din diverse motive, sunt eliminate în drumul lor de la producător la consumator (drum care se mai numește **lanț alimentar uman**) sunt considerate pierderi sau deșeuri alimentare, chiar dacă mai târziu acestea sunt transformate în furaj sau bioenergie. În fiecare an, în întreaga lume, risipa și pierderile de alimente alcătuiesc 931 de milioane de tone de deșeuri!



- Risipă de alimente
- Pierdere de alimente

Știi că...

Atât risipa, cât și pierderile de hrană formează deșeurile alimentare. Ambele procese afectează ecosistemul. Care este diferența?

- ◆ Pierderile de alimente au loc înainte ca produsele să ajungă la consumator (pentru că s-au comis greșeli atunci când au fost produse sau prelucrate).
- ◆ Pierderile de alimente se referă la produse care prin specificul lor nu mai pot fi recuperate și utilizate ca alimente. Apariția acestora nu depinde de obiceiurile noastre de consum și aprovizionare.
- ◆ Printre cauze pot fi: erorile produse atunci când au fost recoltate, ambalate sau transportate, daunele provocate de insecte etc.

Risipa de alimente are loc după ce produsele ajung la consumator (cauza—lipsa calculului și a organizării în cumpărarea, păstrarea și consumul lor). Aceasta se referă la produsele pe care le aruncăm deoarece sunt prea multe, chiar dacă mai sunt bune și pot fi folosite ca hrană.



Cauzele risipei de alimente

- ❏ Cumpărăm produse în cantități foarte mari și nu reușim să le consumăm până le expiră termenul de valabilitate.
- ❏ Ca urmare a cererii ridicate, magazinele sunt aprovizionate cu cantități de marfă mult mai mari decât s-ar putea cumpăra.
- ❏ Oamenii își schimbă obiceiurile alimentare și nu mai cumpără ceea ce consumau altădată.



- ❏ Comandăm porții foarte mari la restaurante, cantine, firme de catering etc.
- ❏ Se produc alimente în cantități mult mai mari decât se cere.
- ❏ Apar cauze care modifică proprietățile produselor (de exemplu, dezghețarea).
- ❏ Este mult prea mare numărul producătorilor.



Știi că...

- În cel mai recent Raport al Organizației Națiunilor Unite, Republica Moldova se situează la media clasamentului european în ceea ce privește cantitatea de alimente pe care o aruncă. Avem aproximativ 76 de kilograme de alimente pe cap de locuitor care ajung anual la pubele, la fel ca și în alte țări vecine.
- Cehia și Slovacia înregistrează o cifră identică, Bulgaria are un indicator de 68/kg per cap de locuitor, iar România – 70 de kilograme.
- Se estimează că 931 de milioane de tone de mâncare a fost risipite la nivel mondial în 2019, mai arată studiul. Aproape două treimi au provenit din gospodării, un sfert din industria alimentară și **doar puțin peste 10% din cea de retail.**



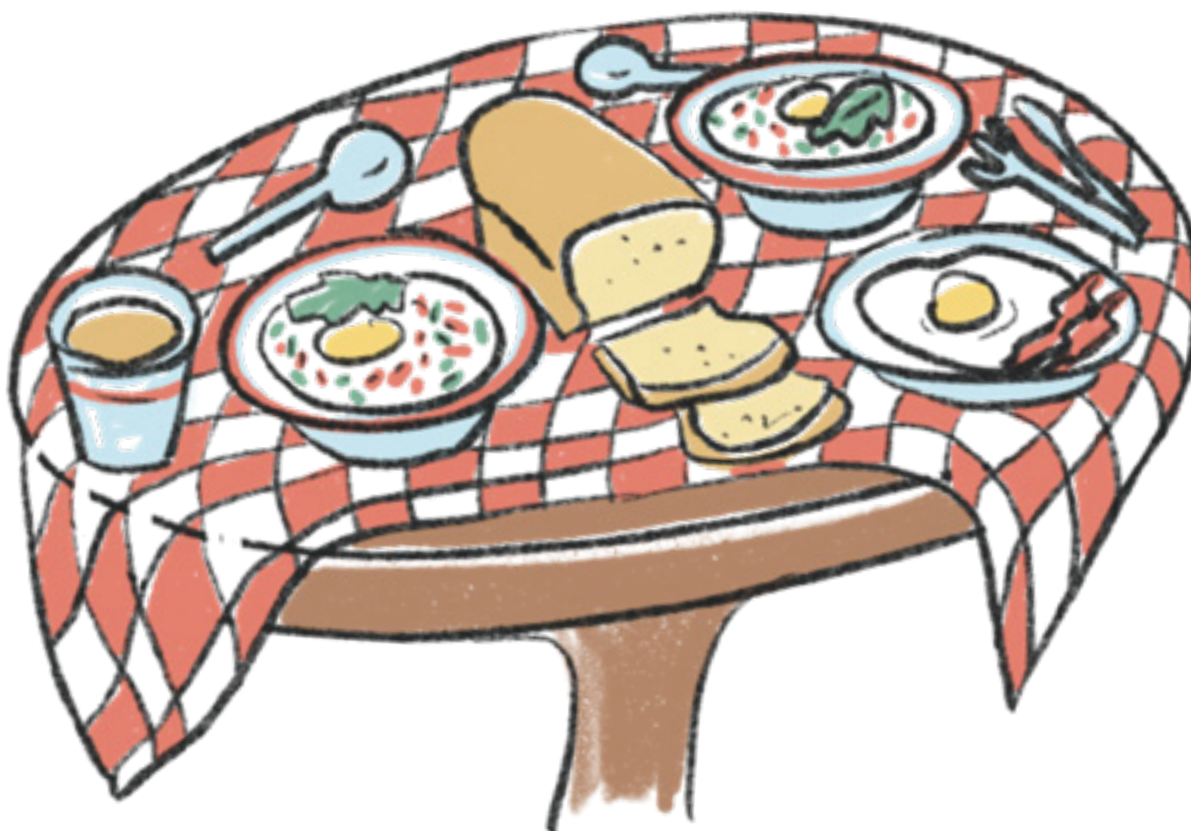
Indexul Risipei Alimentare,
Raport publicat în 2021 de
Programul Națiunilor Unite
pentru Mediu (UNEP)



Nota Bene! ✨

Felia de pâine sau de cașcaval, cutia de conservă sau de ciocolată ascund de fapt o istorie în spate: munca oamenilor care au recoltat produsele primare, a celor care le-au fabricat, ambalat, distribuit sau aranjat pe raft.

E vorba de salarii, timp, energie pentru fabricare și păstrare, dar și de bugetul familiei tale. Acum imaginează-ți cum ar fi să arunci $\frac{1}{3}$ din ce ai în portofel?



Lumea în care la fiecare 4 secunde un om se află la limita existenței, în timp ce a treia parte din alimente ajunge la gunoi



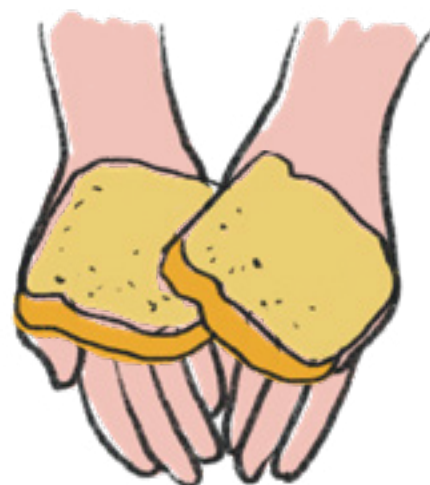
- Foamete
- Insecuritate alimentară

Foamea globală nu se referă la lipsa hranei. În prezent, Pământul produce suficientă hrană încât niciun locuitor al planetei să nu-i ducă lipsa. Dar a treia parte din toate alimentele produse în fiecare an sunt risipite sau pierdute înainte de a putea fi consumate.

Cele mai multe deșeuri alimentare provin din gospodării, arată datele Eurostat privind risipa alimentară, în timp ce comerțul cu amănuntul și alte tipuri de distribuție de alimente au risipit cel mai puțin.

Cuvântul **foamete** este strâns legat de cuvântul **resurse**, deoarece foametea apare mai ales atunci când resursele nu sunt utilizate corect.

În prezent, 828 de milioane de oameni din întreaga lume se culcă flămânzi în fiecare seară, iar numărul persoanelor care se confruntă cu insecuritatea alimentară a crescut, din anul 2019, de la 135 de milioane la 345 de milioane.





Foamea este termenul folosit pentru a defini perioadele în care oamenii se confruntă cu o insecuritate alimentară severă. Aceasta înseamnă că zile întregi oamenii nu mănâncă din cauza lipsei de bani, a lipsei accesului la alimente sau la alte resurse.

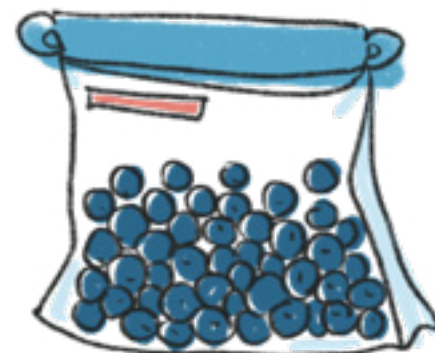


Cauzele principale ale foametei:

- dezastrele naturale
- războaiele
- sărăcia continuă
- lipsa condițiilor pentru practicarea agriculturii
- exploatarea excesivă a mediului

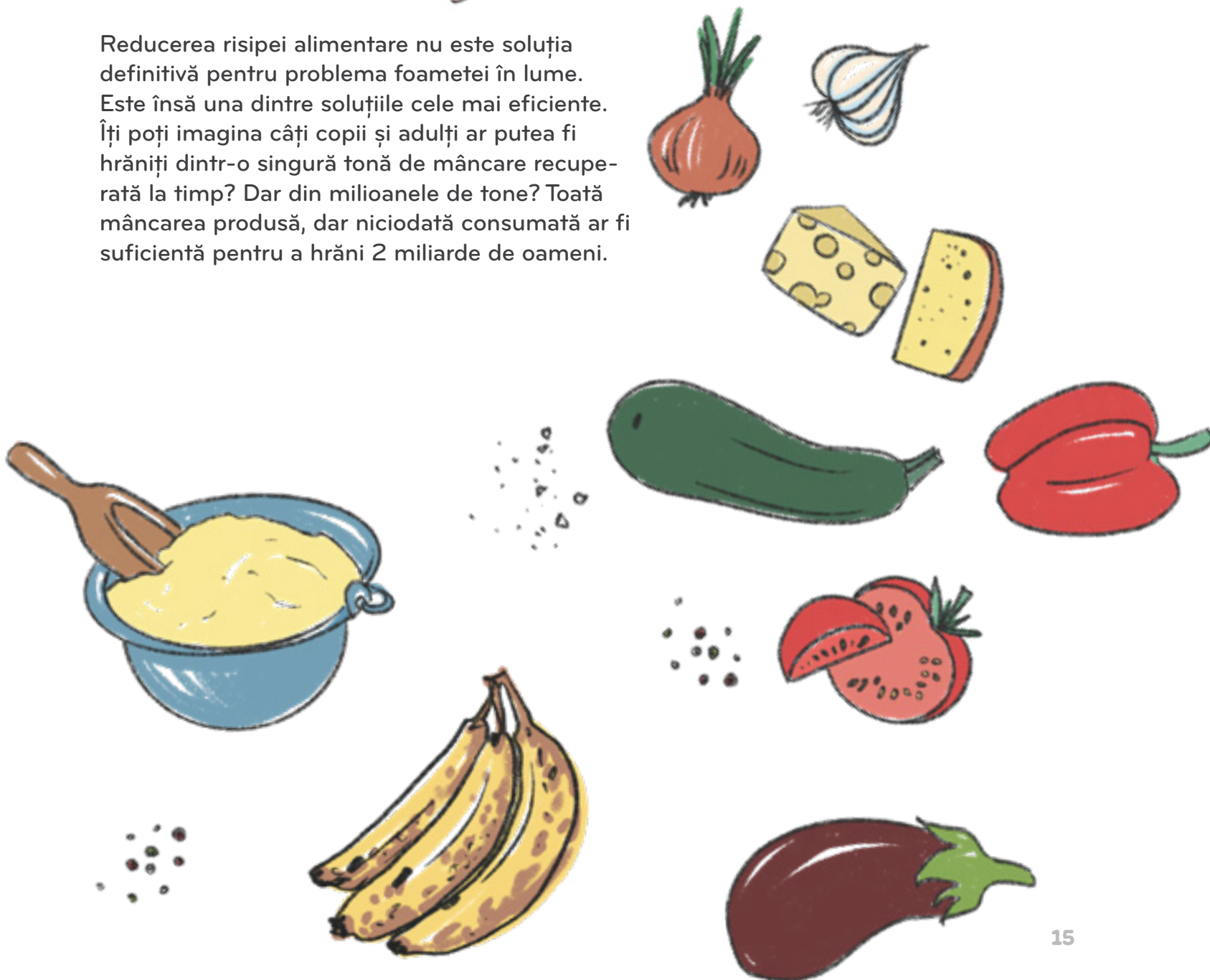
Foamea nu înseamnă doar lipsa reală de hrană, ea se manifestă în forme mai ascunse:

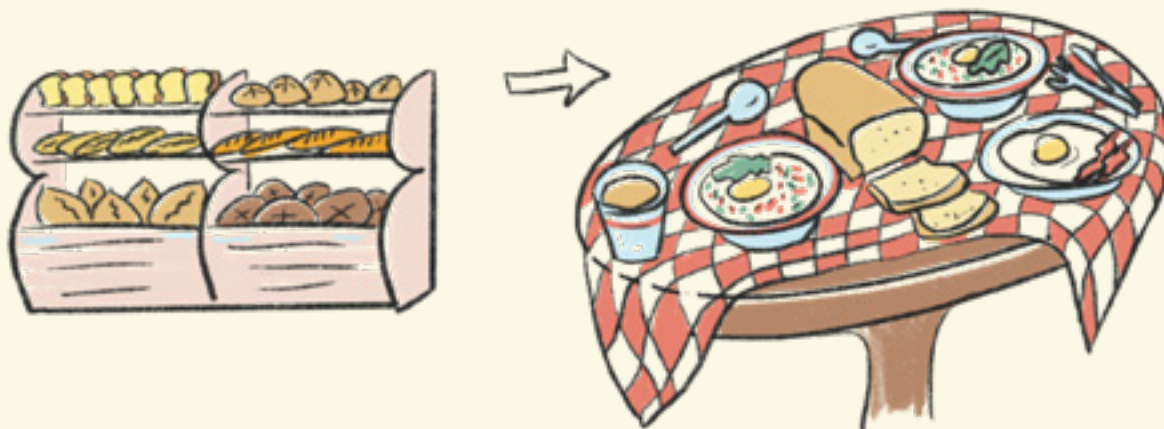
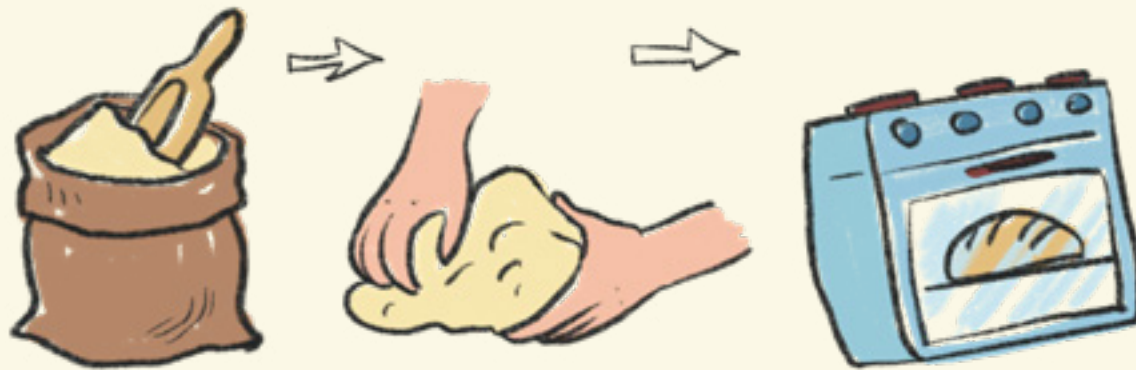
- expune oamenii la boli infecțioase, deoarece reduce prezența în organism a vitaminelor, mineralelor, microelementelor și a altor substanțe esențiale care îl protejează
- reduce productivitatea la locul de muncă și crește riscul de deces prematur
- împiedică dezvoltarea fizică și psihică normală



Nota Bene! ✨

Reducerea risipei alimentare nu este soluția definitivă pentru problema foametei în lume. Este însă una dintre soluțiile cele mai eficiente. Îți poți imagina câți copii și adulți ar putea fi hrăniți dintr-o singură tonă de mâncare recuperată la timp? Dar din milioanele de tone? Toată mâncarea produsă, dar niciodată consumată ar fi suficientă pentru a hrăni 2 miliarde de oameni.





Fiecare aliment e mai mult decât ceea ce vezi pe masă

La toate etapele de viață ale unui aliment există riscul de a se produce pierderi sau risipă. Este important ca acolo unde sunt **EU** sau ești **TU** să ne asigurăm că am făcut tot ce ne stă în puteri pentru a salva cât mai multe produse.

Pâinea a fost întâi un bob de grâu, cașcavalul—o picătură de lapte, iar dulceața—o căpșună coaptă. Prin consum de resurse, efortul uman și utilizarea tehnicii, acestea au ajuns în frigider sau pe masa noastră.

CICLUL DE VIAȚĂ AL PÂINII

Semănarea grâului - recoltarea - măcinarea grâului în făină - plămădirea aluatului din făină, coacerea pâinii - ambalarea, transportarea și vânzarea pâinii în magazine- până ajunge pe masa noastră, la micul dejun, prânz sau cină.



Cumpărături fără risipă

Fii un cumpărător care are grijă de viitor!
Fă-ți lista de cumpărături pentru a evita risipa!



- Meniu săptămânal
- Listă de cumpărături



Iată câteva trucuri pentru o listă de cumpărături fără risipă:

Meniu săptămânal

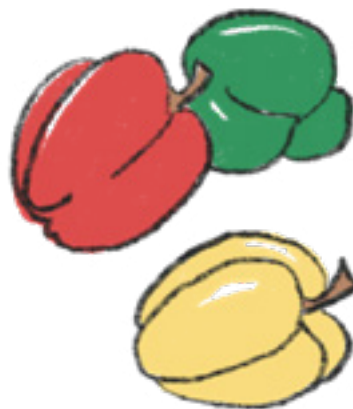
De ce este nevoie de un program săptămânal? Pregătirea unui meniu săptămânal este un compromis între optimizarea timpului și controlul cumpărăturilor. Funcționează perfect și atunci când alegi să urmezi o dietă sănătoasă și echilibrată, deoarece îți permite să știi sigur ce trebuie să cumperi și în ce varietate. Scrierea unui meniu echivalează cu un stil de viață și este o modalitate de a te organiza mai bine. A te așeza să te gândești la ce vei mânca în timpul săptămânii este un moment util atât pentru copii, cât și pentru adulți.

Scrie detaliat

De exemplu, dacă decizi să mănânci luni la prânz paste cu sos și salată, ai putea scrie exact: cantitatea de paste, ton, legume, ulei. Bineînțeles, pentru ingredientele comune, precum sarea, piperul, suc de lămâie și aromele, va fi bine să verifici în cămară ca să te asiguri că ai de toate.

Data expirării și depozitarea alimentelor

Pare banal, dar de multe ori o verificare în plus a datei de expirare a produselor înainte de a face cumpărături îți permite să eviți risipa. Acest lucru este valabil pentru alimentele proaspete sau alimentele care urmează să fie consumate imediat, cum ar fi pâinea, laptele sau fructele.



Congelatorul

Este prietenul tău în prevenirea risipei (vezi pagina 25). Dacă la magazin găsești o reducere la dovlecei, dar ai nevoie doar de unul, de ce să nu te gândești să-i congelezi pe ceilalți?

Nu merge la cumpărături dacă ești flămând

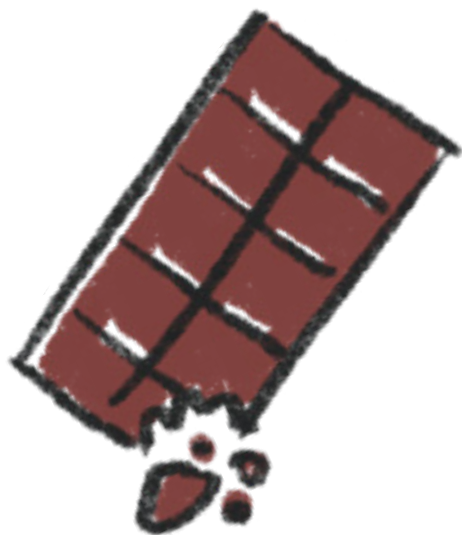
În acest caz, ești mereu tentat să cumperi în exces, iar asta crește riscul ca o parte din alimente să nu fie consumate la timp și astfel să devină deșeuri. Totodată, vei cheltui fără rost mai mulți bani.



Pregătirea listei de cumpărături este un moment foarte important în rutina săptămânală. Poți alege una dintre metodele de mai jos pentru a te pregăti să mergi la magazin:

- 📌 scrie lista pe o foaie sau în telefonul mobil imediat ce o constați;
- 📌 alcătuieste lista de produse necesare în funcție de meniul săptămânal sau de un fel anumit de mâncare pe care vrei să-l gătești;
- 📌 verifică ce lipsește înainte de a merge la cumpărături.

Nota Bene!



Dacă încă nu practici scrierea listei de cumpărături și îți pare un proces lung și greu de realizat, îți oferim trei argumente care sperăm să te ajute în luarea deciziei:

- 📌 vei cheltui mai puțin timp prin magazin,
- 📌 vei face economii, atât în procesul achiziției, cât și după, pentru că...
- 📌 vei arunca mai puțină mâncare, cumpărând în funcție de nevoie,
- 📌 bonus! vei avea un mare confort emoțional știind că ai la îndemână alimentele potrivite cu meniul planificat din timp.

Accepți provocarea noastră?

Eticheta unui produs este tabloul a ceea ce vei consuma



- Termen de valabilitate
- Etichetă
- Data expirării/scadenței

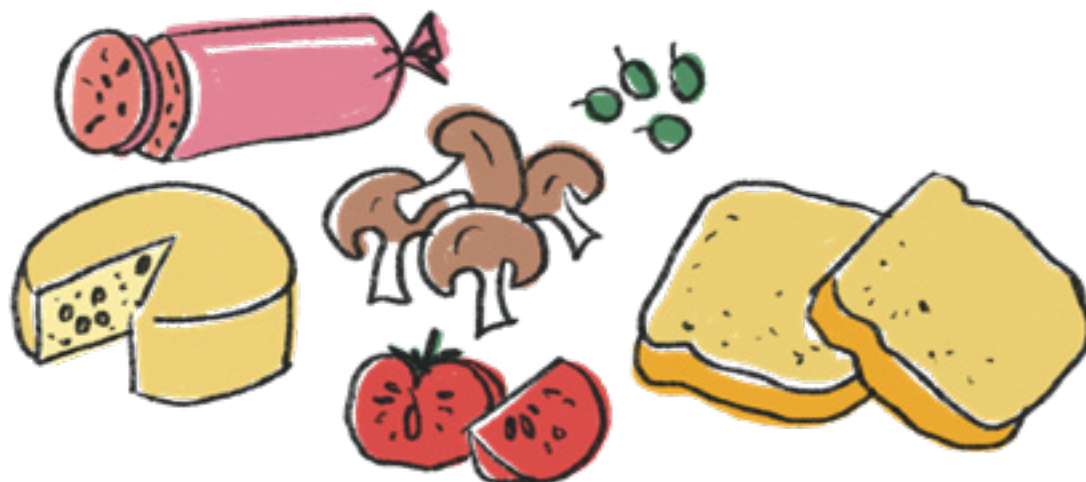
Citirea corectă a etichetelor și respectarea recomandărilor de păstrare, în special pentru produsele ușor alterabile, sunt pași importanți prin care putem preveni risipa de alimente acasă.

Data de expirare de pe ambalajul alimentului indică perioada în care produsul trebuie consumat.



Iată câteva recomandări:

- 📌 Datele de expirare precedate de cuvintele „a fi utilizat, de preferință, până la” sunt mai flexibile decât cele precedate de cuvintele „a fi utilizat până la”. După această dată, unele alimente precum fasolea uscată, linte și pastele pot fi consumate în siguranță, deși calitatea lor scade (de exemplu, se poate schimba aroma, culoarea și textura).
- 📌 Zahărul, sarea și multe alte condimente, dacă sunt păstrate la temperatura camerei și ferite de contactul cu umezeala, au un termen de valabilitate, practic, nelimitat. La fel, ciocolata neagră și pastele făinoase se conservă pentru o perioadă îndelungată, fără a fi păstrate în frigider.
- 📌 Situația este diferită în cazul lactatelor, ouălor sau cărnii. Consumatorii trebuie să fie foarte atenți la termenul de valabilitate înscris pe ambalajul acestor produse, deoarece doar așa vor ști cât timp produsele își mențin gustul și calitățile nutritive și microbiologice.
- 📌 Aceste alimente nu trebuie consumate după expirarea termenului deoarece pot provoca intoxicație alimentară. Este vorba de alimente precum carnea crudă și peștele proaspăt, mezelurile, unele produse lactate, alimente semipreparate, produsele de patiserie cu cremă sau alte umpluturi.



Nota Bene!

Prin termen de valabilitate înțelegem perioada de timp stabilită de agentul economic (producător), care fabrică un produs perisabil sau un produs care, într-o anumită perioadă de timp, poate deveni periculos pentru sănătatea consumatorilor.

Data-limită de consum depinde nu doar de normele pe care trebuie să le respecte vânzătorul, ci și de regulile de depozitare pe care trebuie să le asigure consumatorul acasă, cum ar fi:
temperatura din congelator, nivelul de umiditate din cameră, luminozitatea, vecinătatea cu alte produse.

Pe lângă datele de păstrare, pe etichetă vei mai găsi:
valoarea nutritivă a produsului, țara de origine, compania producătoare, numărul de porții recomandate pentru consum zilnic etc.



Congelarea - ușor și sigur!

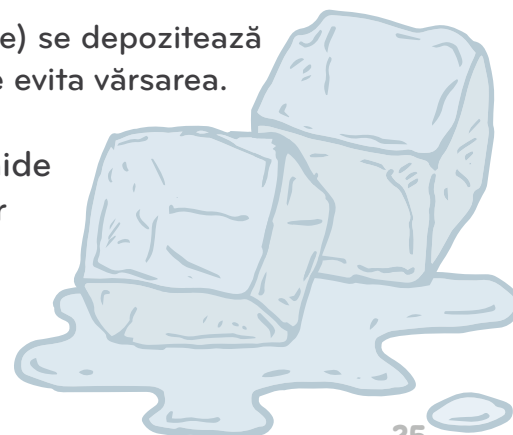


- Congelare
- Temperatură optimă

Congelarea este cea mai simplă modalitate de a salva alimentele care ar putea deveni deșeuri.

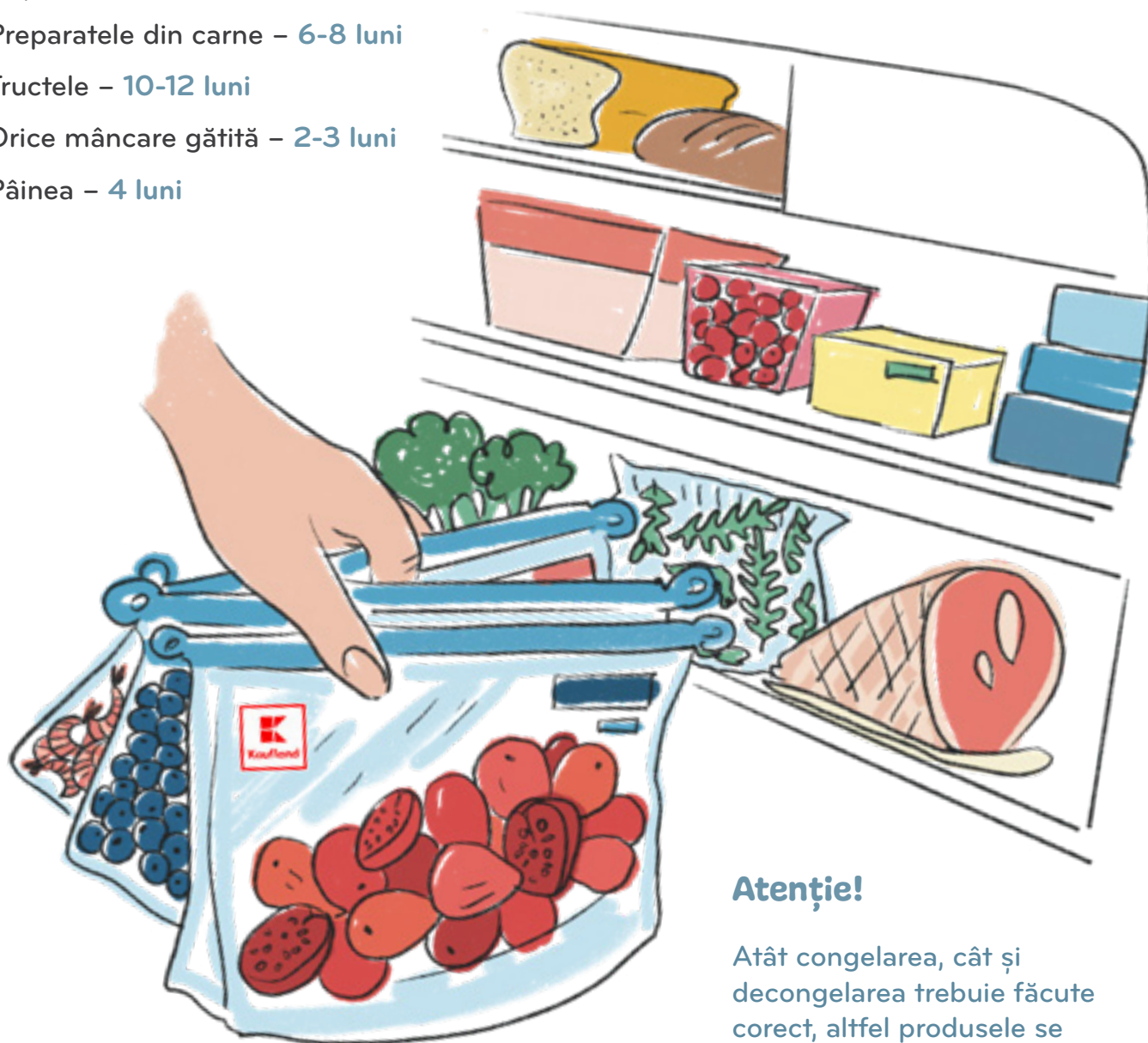
Una dintre principalele reguli ale procesului de congelare este **pregătirea adecvată a alimentelor**.

- * Dacă un aliment a fost preparat termic, trebuie să așteptăm ca acesta să se răcească, apoi îl porționăm și îl punem în pungi.
- * Fructele și legumele pot fi congelate întregi sau cubulețe. Trebuie să fim atenți să nu nimerească lichid atunci când le ambalăm.
- * Hrana tare (carne, legume, pâine etc.), care după decongelare se folosește pentru gătire, se recomandă să fie depozitată în pungi sau folie.
- * Hrana lichidă și moale (sucuri, supe, umpluturi moi cu fructe) se depozitează în recipiente care asigură o închidere rezistentă, pentru a se evita vărsarea.
- * Laptele se congelează în recipiente speciale pentru lichide la congelator sau în pungi pe care le închidem bine, dar este important să se lase spațiu suplimentar.



Durata de păstrare a produselor congelate:

- ❄ Peștele slab – 3 luni, iar cel gras – 1 lună
- ❄ Preparatele din carne – 6-8 luni
- ❄ Fructele – 10-12 luni
- ❄ Orice mâncare gătită – 2-3 luni
- ❄ Pâinea – 4 luni



Atenție!

Atât congelarea, cât și decongelarea trebuie făcute corect, altfel produsele se pot altera.

Decongelarea alimentelor



- Decongelare
- Recongelare
- Temperatura optimă

Decongelarea - procesul de dezghețare prin care trec alimentele congelate înainte de a fi pregătite pentru consum.

Există mai multe modalități de decongelare. Trebuie să fim atenți și la recomandările specifice pentru fiecare aliment, informație pe care o găsim pe etichetă:

Decongelarea în frigider

(la o temperatură mai înaltă decât cea din compartimentul pentru congelare) După decongelare, carnea tocată sau cea pentru friptură, puiul pot fi păstrate în frigider timp de o zi, înainte de a fi gătite. Carnea de porc, vită, miel se poate păstra 3-5 zile. Alimentele decongelate cu ajutorul frigiderului pot fi recongelate, dar își vor pierde din calitate.



Decongelarea cu folosirea apei reci

este o metodă care necesită mai puțin timp decât decongelarea în frigider, dar trebuie să-i acorzi mai multă atenție: pachetul înghețat se pune într-un recipient cu apă rece (20°C) care se schimbă o dată la 30 de minute. Dezghețate complet, alimentele trebuie să fie gătite imediat. Acestea se pot congela din nou, dar după ce au fost fierte, coapte sau prăjite.



Dezghețarea alimentelor în timpul gătitului

Verdețurile fac excepție – acestea pot fi adăugate înghețate în ciorbă, fără să influențeze timpul de gătit.

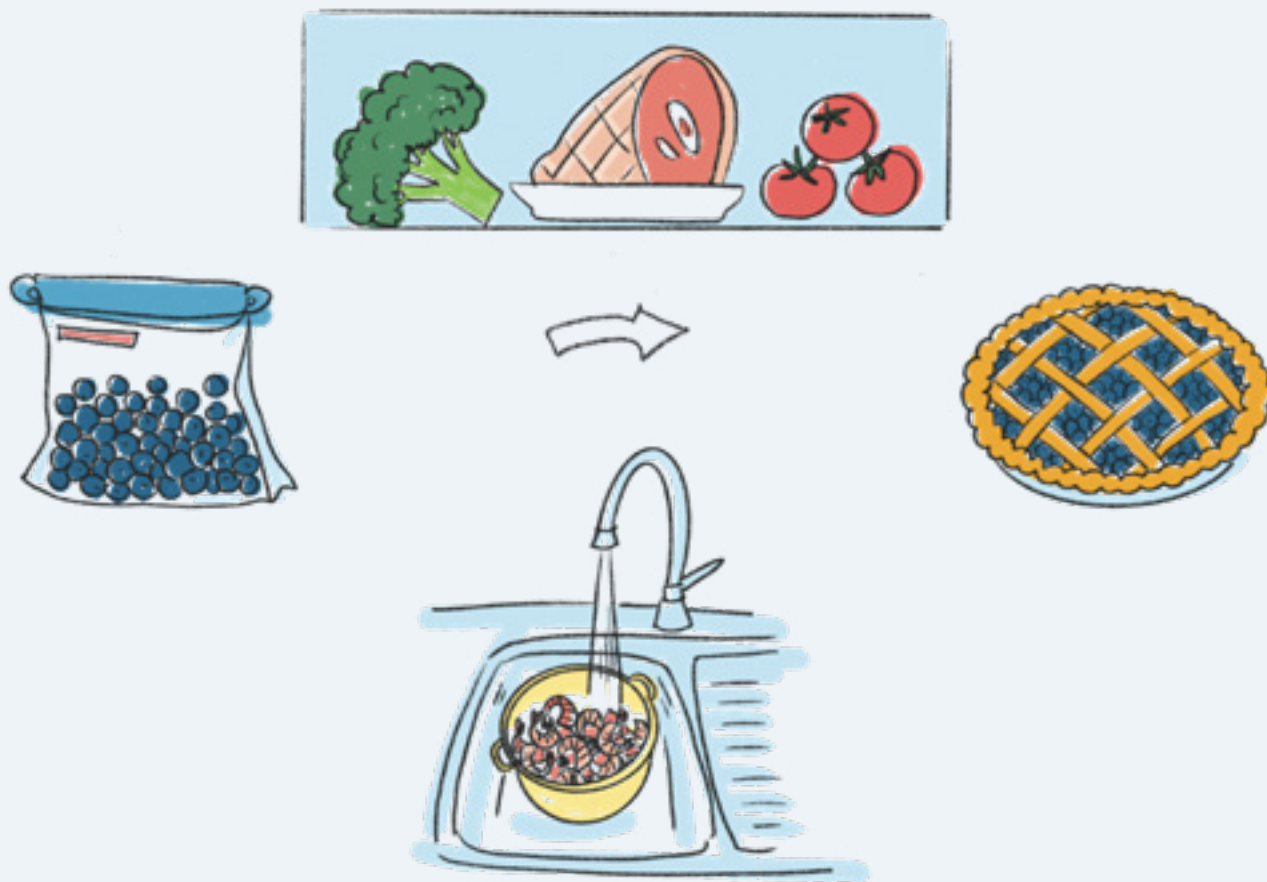


Indiferent ce metodă de gătit alegi, unele alimente, precum carnea de pui, pot fi folosite înghețate (doar că și gătitul lor va dura un pic mai mult).



Nota Bene! ✋

Pune etichete! Așa vei ști când ai pus produsul la congelat și până când îl poți folosi, în caz că nu mai are ambalajul original. Atât congelarea, cât și decongelarea necesită multă grijă pentru termenul și forma de păstrare a fiecărui aliment în parte. Niciunul dintre procese nu trebuie să fie făcut forțat. Dacă negligezi aceste detalii, crești riscul contaminării cu anumite bacterii sau al alterării alimentelor.



Schimbă optica! Ce ar fi dacă ți-ai imagina frigiderul și cămara cu produse ca pe niște seifuri unde păstrezi comori?



- Depozitare
- Cămară
- Eficientizare

Cămara sau **rafturile speciale** unde depozitezi produsele sunt spații pe care le poți eficientiza, așa încât să nu aduni în ele produse în exces și ceea ce păstrezi să fie în maximă siguranță.

Hai să vedem cum le putem organiza mai bine, pentru a păstra alimentele mai mult și în siguranță.

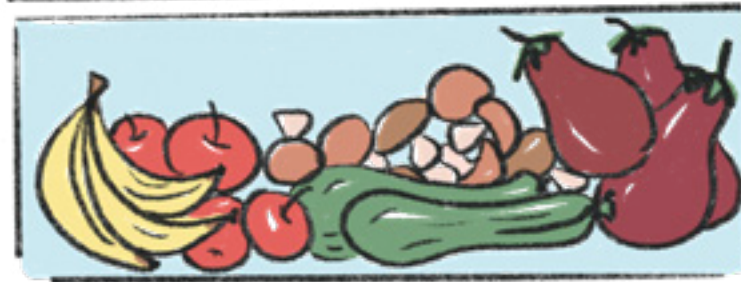
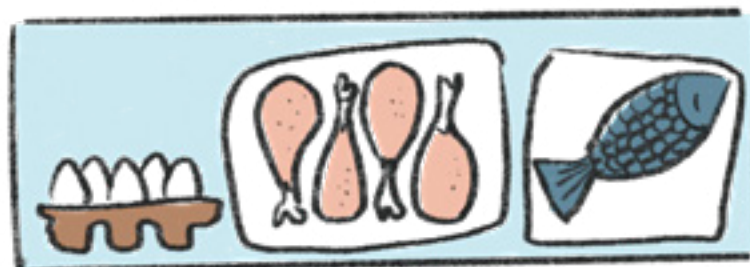
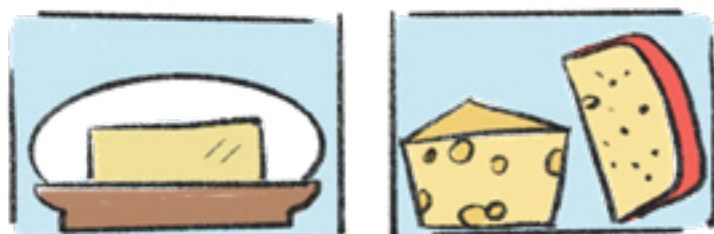


Iată câteva recomandări:

- 📌 Stabilește o zi pe lună pentru un inventar al produselor din cămară, așa vei actualiza constant stocurile și nu vei fi tentat să cumperi produse pe care le ai deja.
- 📌 Pune etichete pe conservele de casă, dulcéțuri sau alte produse care nu mai au ambalajul original, dar au o durată limitată pentru consum.



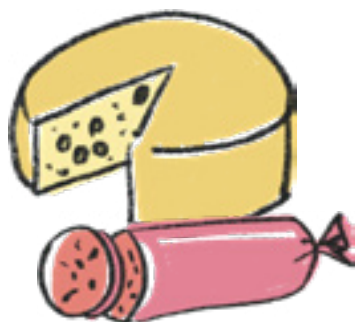
- 📌 Păstrează produsele alimentare în ambalaje reutilizabile sau de sticlă, pentru că molia (sau ceea ce numim în mod obișnuit „fluturele de făină”) este capabilă să străpungă ambalajele simple din folie, iar drept urmare va trebui să cureți întreaga cămară și să arunci produsele contaminate.



Frigiderul și congelatorul sunt amicii tăi în prevenirea risipei!

Iată câteva recomandări pentru ca și în aceste spații alimentele să fie în siguranță:

- 👉 Când pui cumpărăturile în frigider, aranjează în față produsele cu termen de valabilitate mai scurt, astfel îți vei aminti să le consumi la timp.
- 👉 Mâncarea gătită rămasă se depozitează în containere cu capac pe un raft de la nivelul ochilor, astfel o vei vedea mai ușor și nu vei uita să o consumi înaintea altor alimente.



- 👉 Păstrează carnea, peștele, ouăle și lactatele pe rafturile de jos ale frigiderului. Acestea sunt produse care se alterează cel mai repede, iar pe rafturile de jos temperatura este mai mică.

- 👉 În spațiul de depozitare de pe ușile frigiderului temperatura este ușor mai înaltă față de restul frigiderului, deoarece ușile se deschid frecvent. Aici se pot păstra borcanele cu dulceță, maioneza, sosurile și produsele care vor fi consumate cât mai curând.

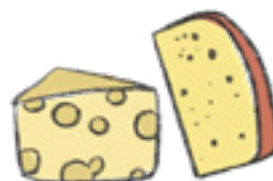
- ☞ Unele frigidere au și sertare sigilate, unde se pot păstra carnea și peștele. Aceste produse trebuie împachetate în pungi separate și puse la distanță unele față de altele.
- ☞ Sertarul din partea de jos a frigiderului este pentru fructe și legume. Pentru a mări termenul de păstrare, nu împacheta prea strâns fructele și legumele – lasă să circule aerul între ele, pentru a preveni alterarea rapidă. De asemenea, evită spălarea fructelor și legumelor înainte de a le pune în frigider. Acestea se spală înainte de a fi consumate.
- ☞ Alimentele trebuie păstrate la o temperatură între 1 și 5 grade pentru a rămâne proaspete cât mai mult timp posibil.

Nota Bene!



Ai încercat vreodată să calculezi cât costă alimentele pe care le arunci în fiecare săptămână când faci curat în frigider sau cămară?

Vei rămâne surprins la final de lună dacă faci acest experiment și notezi pe o foaie cantitățile de produse aruncate.



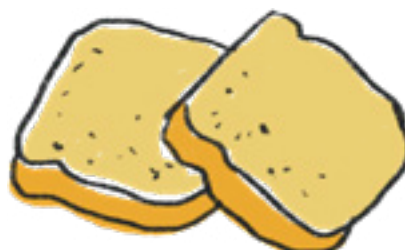
Porții potrivite pentru prevenirea risipei de alimente

Porția este cantitatea de mâncare pe care o consumi la o masă.

Hrana corectă și în cantități raționale este importantă pentru sănătatea ta. În același timp, aceasta ajută la reducerea cantității de alimente care sfârșesc la gunoi.



- Porție



Multe dintre alimente își măresc volumul după ce sunt gătite și, dacă nu ținem cont de acest fapt și de numărul de porții necesare, riscăm să aruncăm o bună parte din mâncare.



Mai avem și obiceiul de a găti o porție în plus, „pentru orice eventualitate” (pentru un oaspete neanunțat, de exemplu). Suntem un popor ospitalier și cu multe bucate tradiționale. Gătim, de obicei, zeci de feluri de mâncare pentru sărbători și evenimente de familie, dar o cantitate extrem de mare din toate acestea ajung la gunoi sau se alterează înainte să fie consumate.

Ce poți face?

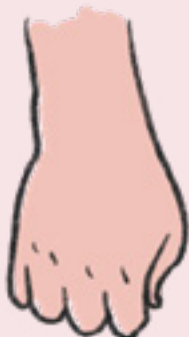
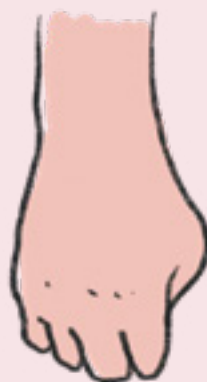
Cântărește produsele care urmează să fie gătite. Poți folosi un cântar de bucătărie, o cană cu gramaj, orice vas de bucătărie sau propria palmă/mână.

Nota Bene!



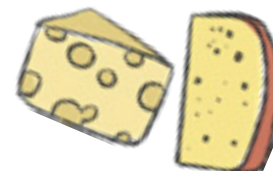
Dacă folosești un pahar sau o cană pentru a stabili porția de alimente, măsoară cantitatea tuturor ingredientelor pe care le vei folosi la prepararea mâncării cu același vas.





O porție de lactate

- o cană cu lapte sau un iaurt mic de 200ml
- 50 de grame de telemea sau o jumătate de cană cu brânză de vaci



O porție de carne/pește

- 100 de grame de carne gătită
- 200 de grame de pește



O porție de fructe

- un fruct de mărime medie (mere, portocale, banane)
- 1/2 grapefruit
- o felie medie de pepene (galben sau verde)
- 1/2 cană de cireșe
- un ciorchine mijlociu de struguri



O porție de cereale

- 1/2 cană de orez fiert (sau alte cereale fierte)
- 1/2 cană paste fierte
- 1/2 cană ovăz (preparat cu apă sau cu altceva)
- o felie de pâine
- un biscuit



O porție de legume și verdețuri

- un cartof mijlociu sau o jumătate de cană cu verdețuri proaspete ori fierte
- 1/2 cană cu zarzavaturi fierte sau o cană cu frunze fierte
- 1/2 cană de leguminoase uscate fierte
- 3/4 cană cu suc de roșii



Așa cum am menționat mai sus, **mâna** ta poate fi cel mai bun măsurător al porțiilor. Persoanele care au corpul mai voluminos au, de fapt, și mărimea porțiilor mai mare, iar în cazul copiilor, porțiile ori cantitățile mici de mâncare recomandate sunt potrivite mânușei lor.

🍽️ Servește mâncarea în boluri pe centrul mesei – acest lucru le va permite membrilor familiei să ia fiecare pe o farfurioară ceea ce-și dorește, iar mâncarea neconsumată din boluri va putea fi refolosită pentru altă masă.

🍽️ Dacă pui mâncarea pe farfurie, începe cu o cantitate mică, iar dacă mai dorești să mănânci poți adăuga pe parcurs.

🍽️ Ține cont de fiecare aliment care crește în volum după preparare (de exemplu, hrișca, orezul, meiul, mălaiul).



Nota Bene!

Să zicem că gătești la prânz paste cu legume și cașcaval. Pentru o persoană este nevoie de o mână plină de paste crude, un pumn strâns de legume, unt – un vârful de deget și cașcaval – cât două degete mari.



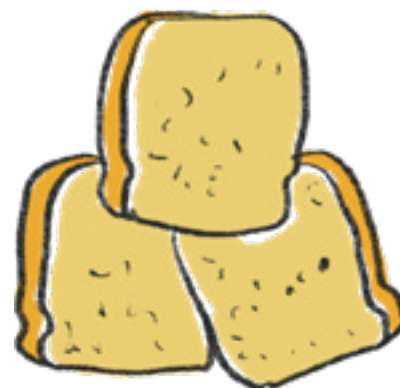
Cum prevenim risipa de alimente în Moldova alături de Banca de Alimente și Kaufland?

Banca de Alimente este o comunitate de oameni care au decis că un comportament responsabil poate aduce bunăstarea, iar buna administrare a darurilor lui Dumnezeu (a roadelor pământului) trebuie să slujească destinației primare a acestora - să hrănească oamenii.



Republica Moldova, comparată mereu cu „o gură de rai”, nu este locul în care oamenii să sufere de foame și malnutriție.

Acesta nu este doar un deziderat, ci și o acțiune permanentă pe care echipa Băncii de Alimente o realizează prin promovarea demersului antirisipă la nivelul fiecărui om. Suntem parte din procesul de gestionare a anumitor produse alimentare. Ne implicăm până la nivelul legislativ și sistemic, astfel încât procesele ce țin de produsele alimentare să fie gândite prin prisma salvării acestora.



Să nu uităm, produsele alimentare sunt rodul muncii țăranilor din timpul verilor toride, sunt resursele cheltuite de ei pentru a proteja acest rod: pământ, combustibil, timp și chiar dragoste. Este regretabil că multe dintre alimente sunt aruncate cu neglijență doar pentru că nu am știut să ne dozăm nevoile în intenția de a avea ceva în plus pe masă.

Schimbările mari încep cu acțiuni mici, cotidiene, iar acestea se deprind mai ușor la o vârstă fragedă. Tocmai de aceea **Banca de Alimente**, împreună cu **Kaufland Moldova**, a decis să lanseze acest demers către generația tânără, care este viitorul societății noastre.



Acest ghid conține elemente generale din demersul antirisipă, dar și sfaturi practice referitoare la modul în care putem să ne schimbăm, treptat, comportamentul. Doar așa, pâinea cea de toate zilele va rămâne hrană pentru noi și pentru cei din jurul nostru și nu va fi transformată în gunoi.



Cum funcționează



Banca de alimente



**colectează și
distribuie produse**

Banca de Alimente

Organizații sociale



produsele sunt
transformate în hrană



Servicii destinate
copiilor



Cantine de
ajutor social



Aziluri
pentru bătrâni



Hrănește oamenii flămânzi



Alte servicii sociale
oferite de ONG-uri



Centre de plasament
pentru persoanele cu
necesități speciale

Lider în lupta cu risipa alimentară

Pentru **Kaufland** Moldova, implicarea în prevenirea risipei alimentare este esențială. Astfel, rețeaua de supermarketuri se numără printre companiile lidere din țara noastră în ceea ce privește gradul de responsabilitate socială. **Kaufland** are un sistem de gestionare a mărfurilor bine pus la punct, pentru ca acestea să nu fie irosite.

- În primul rând, imediat ce produsele se apropie de data expirării, le este redus prețul. Acestea sunt marcate clar și plasate corespunzător pe rafturi.
- Se actualizează liste de prețuri zilnice pentru legume și fructe, ceea ce permite ajustarea și reducerea prețurilor, în funcție de perioada zilei.
- Datorită sistemelor complexe de gestionare a stocurilor și proceselor automate, magazinele comandă doar cantitățile necesare de produse alimentare. Astfel, sunt prevenite stocurile în exces, care riscă să ajungă la gunoi.



- De exemplu, în raioanele de brutărie, dacă dimineața se coace o varietate mare de produse, cu puțin timp înainte de ora închiderii se coc doar produsele de bază, astfel încât să se vândă proaspete și să nu rămână pentru a doua zi.
- De asemenea, angajații **Kaufland** sunt instruiți periodic și informați ce trebuie să facă pentru a evita ca produsele să ajungă la gunoi.

Sustenabilitatea – filosofia Kaufland

În prezent, sustenabilitatea se află la baza businessului modern, iar pentru echipa **Kaufland** aceasta reprezintă o preocupare constantă. Sustenabilitatea a devenit o filosofie integrată în toate acțiunile companiei, pentru că înseamnă în primul rând a acționa cu grijă, responsabilitate și recunoștință față de cei din jur.

Kaufland este atent, întâi de toate, la propriile operațiuni:

- ✿ câtă energie sau alte resurse consumă
- ✿ cum transportă și pe ce distanțe
- ✿ cum sunt produsele sale
- ✿ de unde sunt achiziționate, din ce surse
- ✿ cât și cum poate certifica, ce poate achiziționa local
- ✿ cum ambalează, cât ambalaj pune pe piață și ce face cu el ulterior
- ✿ cum educă propriii colegi în domeniul sustenabilității
- ✿ cum îi ajută pe clienți să înțeleagă atât demersurile companiei, cât și ce înseamnă sustenabilitatea și de ce este importantă.



Peste 70 de tone de alimente donate în ultimul an

Banca de Alimente este primul proiect de acest fel din Republica Moldova.

Datorită acestei inițiative, au fost salvate sute de tone de produse alimentare, folosite ulterior pentru a hrăni mii de oameni. **Kaufland** este primul retail din Republica Moldova, partener al **Băncii de Alimente**, care donează produse în fiecare zi.



Banca de Alimente dispune de toată logistica pentru a prelua produsele din magazine. În prezent, recuperează patru tipuri de produse de la **Kaufland**. În primul rând, sunt preluate legumele și fructele care nu arată impecabil, dar sunt sigure pentru consum. În al doilea rând, sunt produsele de panificație din brutăria supermarketurilor. La **Kaufland** veți găsi doar produse foarte proaspete, respectiv, dacă rămâne ceva azi, nu se pune pe raft mâine. De asemenea, sunt produsele cu ambalaj deteriorat și cele din suprastocuri.

Unde ajung alimentele donate?

Echipa **Kaufland** s-a responsabilizat exemplar, nu doar în ceea ce privește managementul, dar și la nivelul angajaților. După ce sunt preluate, produsele sunt transportate către depozitul **Băncii de Alimente** unde se pregătesc stocuri pentru a fi livrate organizațiilor sau serviciilor sociale și categoriilor defavorizate ale populației.



Într-un final, alimentele ajung în bucătăriile cantinelor sociale, la aziluri pentru bătrâni, la centre de plasament pentru copii și altele.

De exemplu, în decursul anului 2021, **Kaufland** Moldova, în parteneriat cu **Banca de Alimente**, a recuperat în acest mod peste 70 de tone de produse, în valoare de circa 1,2 milioane de lei.

Produsele alimentare sub formă de 140 000 de porții de mâncare caldă au ajuns la peste 3 500 de beneficiari, prin intermediul a 48 de organizații nonguvernamentale.



„Mai ieftin, dar la fel de gustos”

Printre alimentele perfect consumabile care ajung cel mai des la coșul de gunoi se numără fructele și legumele cu aspect ușor deteriorat, care nu se încadrează în anumite standarde estetice „perfecte”. Dar gustul alimentelor este întotdeauna mai important decât aspectul lor. Chiar și atunci când nu arată ca în reclame, fructele și legumele pot avea un gust excelent. În toate magazinele **Kaufland** Moldova sunt disponibile fructe și legume „imperfecte”, care se vând la un preț redus, dar sunt la fel de delicioase.



În 2021, **Kaufland** Moldova a lansat prima campanie împotriva risipei alimentare – „**Atenție, Delicios!**”. Inițiativa face parte din strategia companiei, care își propune ca până în 2030 să reducă risipa alimentară din toate magazinele cu până la 50%.



Fii creativ în bucătărie!

Rețete simple și economice de la **Alexandru Comerzan**

Câștigătorul concursului „**Chefi la cuțite**” sezonul 7, Alexandru Comerzan, continuă să facă artă în bucătărie, devenind în scurt timp popular nu doar în Republica Moldova, dar și peste Prut. **Kaufland** Moldova, împreună cu Chef Alexandru Comerzan au format un parteneriat bazat pe inspirație, rețete delicioase și ingrediente deosebite.



**Spaghetti aglio olio și
pâine crocantă**

**Tocăniță de legume cu
mămăliguță**



Îți propunem câteva rețete care te vor ajuta să previi risipa de alimente.

Rețeta este calculată pentru 4 persoane

Spaghetti aglio olio și pâine crocantă

Spaghetti 320 g

Le punem la fiert în apă sărată.

Pentru sos:

Ulei de olive preferabil 200 ml

Usturoi 30 g

Ardei iute 10 g

Pătrunjel 20 g

Pâine uscată 100 g



Punem pastele la fiert. Între timp, într-o tigaie prăjim usturoiul cu ardeiul și uleiul până obținem un usturoi ușor prăjit și stingem cu apă. În altă tigaie prăjim pâinea mărunțită în puțin ulei până devine crocantă.

După ce au fiert pastele le adăugăm la sosul de usturoi. Aranjăm în farfurie și punem pâinea crocantă deasupra în loc de parmezan.

Rețeta este calculată pentru 4 persoane

Tocăniță de legume cu mămăligă

Mămăliga

130 g făină de mălai

390 ml apă

80 g cașcaval la alegere

Pentru tocăniță

1 ceapă

300 g dovlecel

250 g vânăță

200 g ardei gras

Usturoi după gust



Sosul de la tocăniță îl putem
folosi și la paste.

Meniul săptămânii

Ziua 1	Mic-dejun Lipie cu unt de arahide, banană și căpșuni laurt cu cereale	Prânz Orez prăjit cu legume + pulpă de curcan Orez cu legume + ou	Cină Tartă cu spanac și ricotta Pastă de măslina verzi
Ziua 2	Mic-dejun Budincă de mei laurt cu cereale	Prânz Supă de tăieței	Cină Tartă cu spanac și ricotta Pastă de măslina verzi
Ziua 3	Mic-dejun Budincă de mei laurt cu cereale	Prânz Supă-cremă de linte cu crutoane	Cină Orez cu legume și chiftele Bulgur cu roșcove Tartă cu spanac
Ziua 4	Mic-dejun laurt + granola + fructe Bulgur cu pudră de roșcove	Prânz Supă-cremă de linte cu crutoane	Cină Salată cu ton și feta Lipie cu șuncă, cașcaval și legume
Ziua 5	Mic-dejun laurt cu granola și fructe	Prânz Pizza Burger	Cină Creveți cu salată și cartofi-dulci Cartofi-dulci cu bulgărași de brânză

Model de listă de cumpărături

Luni

Martí

Lista de cumpărături

Miercuri

Joi

Vineri

Sâmbătă

Duminică



**Notează aici reușitele familiei tale, propriile
experiențe legate de prevenirea risipei de alimente**



Am documentat subiectul, bazându-ne pe expertiza și experiența oferită de:

Programului Națiunilor Unite Pentru Mediu (UNEP)

Organizația Națiunilor Unite pentru Agricultură și Alimentație (FAO)

Federația Europeană a Băncilor de Alimente (FEBA)

Surse:

www.fao.org

www.unep.org

www.consilium.europa.eu

www.eurofoodbank.org

www.nuaruncapainea.ro

www.wfp.org

www.onethird.io

www.sprecozero.it

www.buonalavita.it

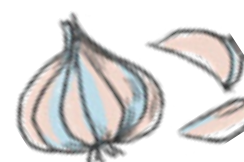
www.nostrofiglio.it

www.bccgoodfood.com

www.stopfoodwaste.com

www.foodwastecombat.com

www.foodwaste.ro



Kaufland SRL

Str. Sfatul Țării 29
+373 22 859 300
office@kaufland.md
www.kaufland.md



Află mai multă
informație aici

A.O. Banca de Alimente

Str. Criuleni 22
+373 60 73 33 00
info@bancadealimente.md
www.bancadealimente.md



Află mai multă
informație aici

