

În fiecare an, 1,3 miliarde de tone de alimente sunt irosite la nivel mondial. Doar 2/3 din alimentele destinate consumului uman ajung la consumator. Acest lucru nu mai poate continua. De aceea este necesar să începem o bioeconomie circulară durabilă pe pământ. Este modul de producere, utilizare și conservare durabilă a materiilor prime organice.

Arunci vreodată mâncarea? Notați acest lucru mai jos. De asemenea, rețineți cât de mult aruncă o persoană în fiecare an în resturi de mâncare.

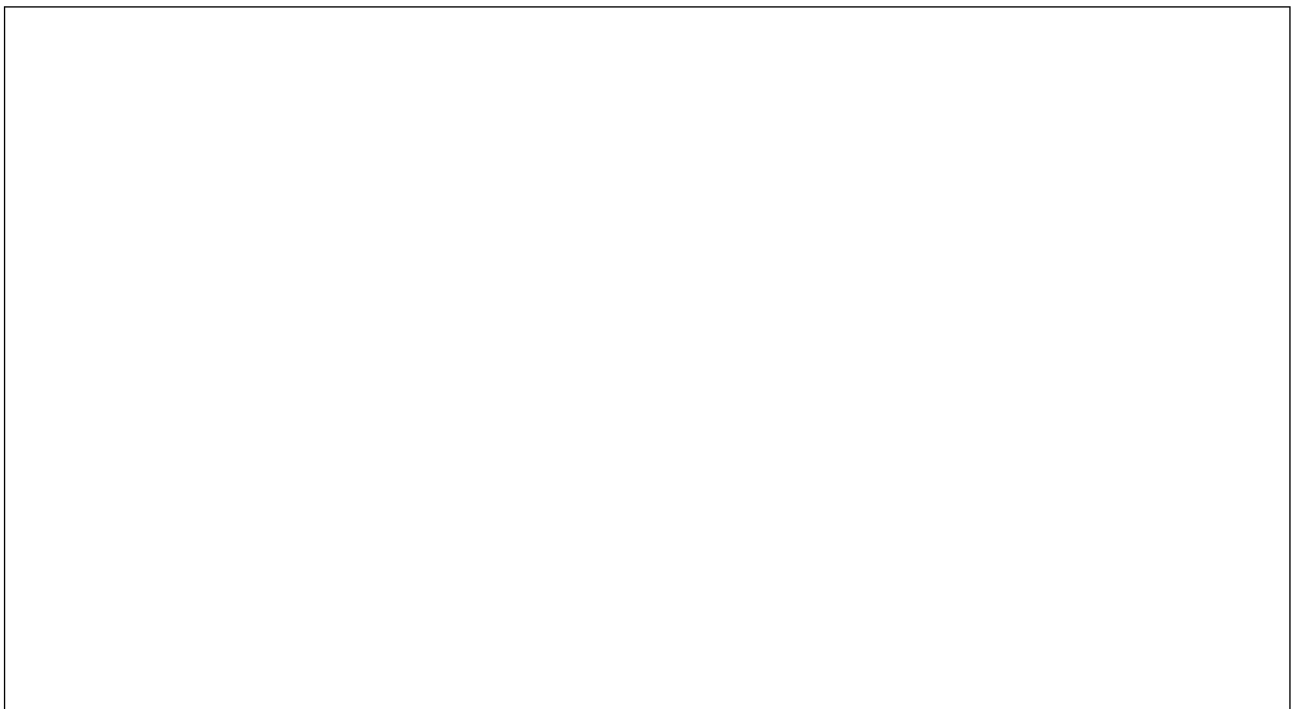
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bucła alimentară

Plantele, animalele și natura tratează mâncarea diferit față de modul în care noi, oamenii, ne ocupăm de ea. Există un model în natură numit bucla alimentară. Aceasta se referă la relațiile alimentare (și fluxurile de energie) dintre organisme diferite. Mai devreme, ai învățat ceva despre bucla alimentară. Ce îți amintești despre bucla alimentară?

SARCINA 2

Desenați o buclă alimentară. Folosiți următoarele cuvinte: consumator (de ordinul întâi), consumator (de ordinul doi), detritivore, producător și reductor.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing a food loop diagram.

ÎNTREBAREA 3

Vedeți o diferență între modul în care oamenii tratează mâncarea și modul în care este tratată în natură?

Seven horizontal lines for writing an answer, spaced evenly apart.

Alimente sustenabile

Legumele de sezon sunt cele care sunt cele mai bune într-o anumită perioadă a anului, atât din punct de vedere al aromei, cât și al prospețimii. Aceste legume sunt de obicei recoltate atunci când sunt coapte în mod natural, ceea ce le sporește aroma și valoarea nutritivă. Legumele de sezon variază în funcție de climă și regiune, dar, în general, sunt mai ieftine și mai ecologice, deoarece sunt cultivate local și necesită mai puțin

transportare. Și tu poți mânca mai sustenabil, prin:

1. Alegeți aceste legume de sezon și acordați atenție originii alimentelor dvs.
2. Risipește cât mai puțină mâncare posibil.
3. Mănâncă mai puțină carne și mănâncă leguminoase și nuci mai des.

ÎNTREBAREA 4

Căutați pe Google "centru de nutriție" și "imprimare alimentară" și apoi navigați la

https://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/_voedselafdruk.aspx (utilizați traducătorul google).

Faceți testul și înregistrați-vă rezultatele:

- Câte hectare de teren agricol folosiți?
- Cât de mare este amprenta ta cu apă?
- Cu ce provocări te vei confrunta?

Sfaturi împotriva risipei

Iată cele mai importante sfaturi împotriva risipei alimentare:

1. Verificați stocul din bucătărie și frigider. Ce ar trebui consumat mai întâi?
2. Faceți o listă de cumpărături înainte de a merge la cumpărături. De asemenea, observați cât de mult din ceva aveți nevoie.
3. Gătiți porțiile potrivite. Folosiți o ceașcă de măsurare sau un cântar.
4. Știți unde și cum să vă depozitați cel mai bine mâncarea.
5. Setati frigiderul la 4°C. Aceasta este cea mai bună temperatură de depozitare.
6. Privește, miroase și gustă! Folosește-ți simțurile cu produse cu o durată de valabilitate limitată.
7. Mănâncă produsul sau congelează-l înainte de data de expirare.
8. Fii creativ cu resturile de mâncare. Faceți mâncare gustoasă cu resturi.

ÎNTREBAREA 5

Bifați mai jos ce sfaturi aplicați deja și cât de des.

Niciodată, uneori des

- | | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Te-ai uitat vreodată în frigider să vezi ce trebuie mâncat? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Faci vreodată o listă de cumpărături? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Ai mirosit vreodată o cutie de lapte în loc să te uiți la dată? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. | Înghiți vreodată ceva când aveți prea mult? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Ați setat vreodată frigiderul la 4°C? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. | Știi cum să păstrezi alimentele? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. | Ai făcut vreodată ceva delicios cu resturi de mâncare? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Căutați răspunsuri. Ce sfat ai lua în considerare? De asemenea, rețineți ce puteți face mai bine în viitor pentru a reduce risipa alimentară.

ÎNTREBAREA 6

Fii și mai concret acum pentru a te ține cu adevărat de intenția ta!

Notați ce veți face și când. De exemplu: Săptămâna aceasta voi arunca doar mâncarea sau băuturile care au depășit data de expirare atunci când nu mai miroase sau nu mai are gust bun. Dacă nu este nimic în neregulă cu asta, pur și simplu o mănânc sau o beau.

Scrieți-vă intenția:

Gătitul cu resturi

În loc să aruncați resturile de mâncare, puteți face acest lucru și cu el:

Pâine veche

- Faceți pâine prăjită
- Faceți budinca de pâine
- Faceți crutoane

Legume rămase

- Toppingul unei pizza
- Încorporați într-o quiche

Resturi de carne

- Încorporați într-o supă
- Utilizați într-o tocană

ÎNTREBAREA 7

Vino cu o rețetă pentru o masă care poate fi făcută din resturi de mâncare. Notați acest lucru mai jos:

Către o bioeconomie durabilă

[Video al Organizației Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură \(FAO = Organizația pentru Alimentație și Agricultură\)](#)

Risipa de alimente. O lipsă tot mai mare de alimente. Acest lucru nu mai poate continua. De aceea este bine să practicăm o bioeconomie circulară durabilă pe pământ. Este modul de producere, utilizare și conservare durabilă a materiilor prime organice.

Iată cele 5 moduri în care Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură (FAO = Organizația pentru Alimentație și Agricultură) ajută la tranziția către o bioeconomie circulară durabilă.

1. Reducerea pierderilor și risipei de alimente prin optimizarea lanțului alimentar și reutilizarea deșeurilor alimentare, agricole și animale pierdute sau irosite.
2. Aplicarea îngrășămintelor biologice pentru îmbunătățirea producției de alimente.
3. Reducerea poluării prin găsirea de alternative la materialele plastice și alte materiale fabricate din surse fosile.
4. Mănâncă o dietă mai variată prin promovarea culturilor locale, mai puțin cunoscute, dar foarte hrănitoare.
5. Refacerea terenurilor degradate, oprirea pierderii biodiversității și îmbunătățirea producției zootehnice.

O bioeconomie circulară durabilă are sens pentru o mai bună producție de alimente, o nutriție mai bună, un mediu mai bun și o viață mai bună pentru toți.

ÎNTREBAREA 8

Puteți da un exemplu despre ceea ce credeți că este o producție mai bună de alimente?
