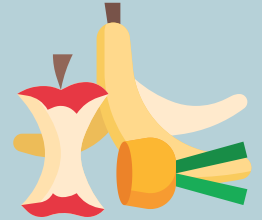




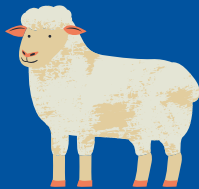
**EȘTI CEEA CE
MĂNÂNCI.**

CE ESTE RISIPA ALIMENTARĂ?



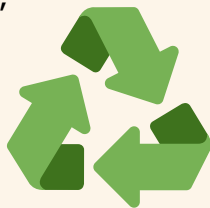
ALIMENTE ȘI ANIMALE

Animalele de la fermă produc aproape 15% din toate gazele cu efect de seră generate de activitățile umane.



FII ATENT!

Când ai posibilitatea să alegi ambalajul unui produs, vezi dacă are semnul de reciclare.



PRODUCĂTORI LOCALI

Când mergi la cumpărături, alege alimente de la ferme și producători locali. Bucură-te de fructe și legume proaspete atunci când e sezonul lor. Când cumperi produse exotice cum ar fi bananele alege fermierii din țările în curs de dezvoltare (Fairtrade).



NU IROSI ALIMENTELE, REFOLOSEȘTE-LE!
Prepară o masă delicioasă cu ingredientele din frigider.

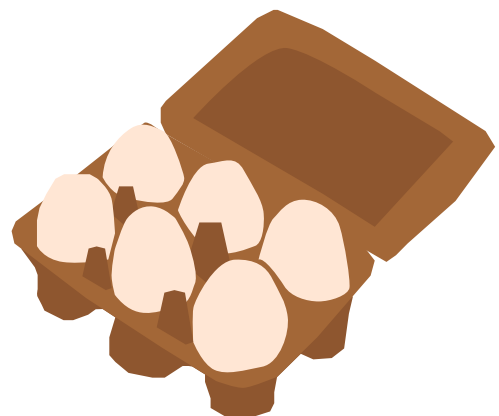
ȘTIAȚI CĂ...

Mâncarea irosită în Europa ar putea hrăni aproximativ 200 de milioane de oameni? Organizația pentru Alimentație și Agricultură a Națiunilor Unite estimează că o treime din toată hrana produsă pe Glob nu e consumată niciodată.



O metodă bună de a reduce risipa e să nu cumperi mai mult decât ai nevoie și să nu gătești în plus.

Cartonul, iarba, cojile de ou zdrobite pot fi compostate? Compostul presupune colectarea deșeurilor vegetale și animale și fermentarea lor, în mod natural și care nu dăunează.



IDEI DE ACTIVITĂȚI

Încearcă să îți faci propria grădină micuță de legume și verdețuri. Uplete mai multe ghivece cu compost și plantează semințe. Pune ghiveciul într-un loc cu soare și udă-l cu apă des. Când observi că au crescut răsadurile, plantează-le într-un ghiveci mai mare sau într-o grădină protejată.

Roșiile, ardeiul sau busuiocul cresc ușor în ghivecele tale, chiar și dacă locuiești la bloc. Părinții și bunicii o să se bucure atunci când le oferi verdețuri proaspete pentru gătit.



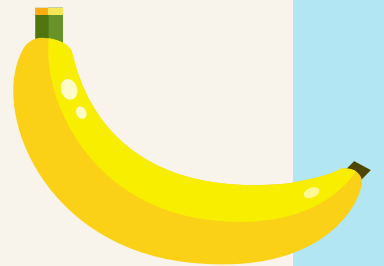
PREPARATE BUNE

Scrive mai jos câteva idei de rețete pe care ți-ar plăcea să le testezi folosind...

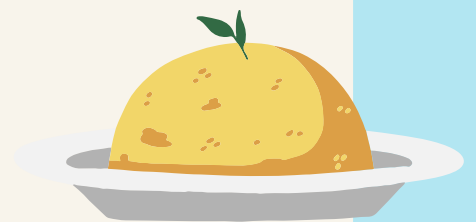
Pâine uscată



Banane răscoapte



Cereale



EDUboost

