



MINISTERUL AGRICULTURII  
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE



# GHIDUL CONSUMATORULUI ISTEȚ

## Sfaturi privind achiziția de produse alimentare

### Partea 1



ADER 18.1.2: Metode de reducere a risipei alimentare pe lanțul agroalimentar, la nivel național, în vederea prevenirii și reducerii impactului socio-economic, până în anul 2030, proiect finanțat de Ministerul Agriculturii și Dezvoltării RURALE.

În această perioadă, de pandemie, sentimentul de siguranță al fiecăruia dintre noi ne ajută să mergem mai departe. Între toate componentele care ne dau acest sentiment, asigurarea cu alimente joacă un rol primordial.

Prima grijă este să avem frigiderul și cămara pline. De aici se instalează panica, aglomerarea în magazine și implicit tendința de a cumpăra oricât, "să fie în caz de criză". De cele mai multe ori nu ne gândim dacă și câtă nevoie avem de anumite alimente.

Asta înseamnă, golirea rafturilor, un nou ciclu de panică pentru că „e criză”, altă campanie de cumpărături. Cum peste 50% dintre consumatorii din orașe merg la supermarket, toate se pot lua din același loc, totul este tentant, ușor de pus în coș, iar coșurile sunt foarte încăpătoare, este foarte ușor să te lași dus de val și să pui alimente peste alimente, cât încap în coș. Mai ales dacă te lași dus de inspirație și nu știi de fapt ce vrei să cumperi. Uneori ajungi acasă și când te apuci de gătit îți dai seama că nu ai luat ceva ce ți-ar fi trebuit, deși frigiderul și cămara gem de cumpărături.

**Verifică ce alimente ai deja în frigider: legume, carne, produse deja preparate care pot fi incluse în noile rețete.**

Aceasta este etapa cea mai importantă pentru prevenirea risipei alimentare. Proviziile existente îți vor ghida alegerile pentru meniul etapei următoare. Uneori simpla combinare a acestor resurse îți poate da un fel de mâncare inedit și extrem de gustos. Pizza, tochtura, supele transformate în ciorbe bogate, sau în pilaf cu legume sunt asemenea soluții.

**Planifică ce vrei să faci de mâncare**

Pentru ușurarea alegerilor, nu uita:

- Restul de supă poate deveni bază pentru ciorbă
- Restul de ciorbă poate fi pasat și folosit ca bază pentru sos
- de friptură
- Restul de salată poate fi sursă de zarzavat la supe/ ciorbe
- Restul de friptură va da gust îmbogățit în tocană, pilaf,
- tochturi, orice fel gătit

**Planifică pentru câte persoane vrei să gătești**

- Ține cont de evenimentele din perioada luată în
- considerare: dacă ai evenimente/ petreceri, fă o planificare separată pentru acel eveniment.
- Trebuie să ții cont că adulții consumă mai mult decât copiii.
- În general poți considera ½ porție pentru copii sub 14 ani.

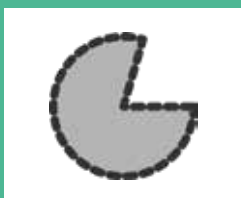
[www.madr.ro](http://www.madr.ro)

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



### Planifică câte zile vrei să îți ajungă un anume fel de mâncare

Alegerea numărului de zile în care să consumi același fel de mâncare depinde de mai mulți factori: dacă poate fi conservată prin refrigerare/conservare, gradul de acceptare al membrilor familiei. Există feluri de mâncare care devin tot mai gustoase pe măsură ce se așază gustul. Sarmalele în foi de varză sunt un exemplu. Ca regulă, nu programa meniurile pe durate mai mari de 4 zile. Studii din Marea Britanie au constatat că anual se aruncă cca 13,5 miliarde de porții de mâncare care ajunge în a 5-a zi de la preparare, (conform <http://www.lovefoodhatewaste.com/content/love-your-fridge-and-waste-less>)



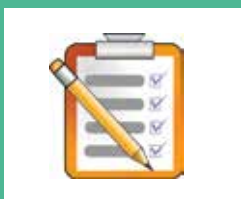
### Calculează numărul de porții corespunzătoare

Se face simplu, prin adunarea rezultatelor de la etapele anterioare. De exemplu, o familie de 2 părinți și 2 copii, de 8 și 10 ani, reprezintă 3 porții întregi. Gătind o mâncare pentru 3 zile, rezultă 9 porții care trebuie gătite.



### Fă diferența și trece pe lista de cumpărături ce mai trebuie să cumperi

Această etapă este determinantă pentru un bun management al resurselor. Menținând conduita asta, vei reuși să îți eliberezi frigiderul de rămășițe după 2 sau 3 reluări ale ciclului.



### Ajuns la magazin, ține-te de lista făcută

Vizita în magazin reprezintă un test major în fața tentațiilor cărora trebuie să le rezști pentru a reuși. Iată câteva dintre ele:

- Evită să faci cumpărături când ești flămând sau te simți panicat.
- Nu te opune experimentărilor, dar propune-ți nu mai mult de 1 produs în afara listei la fiecare ședință de cumpărături.
- Adaptează-ți coșul la volumul de alimente pe care îl ai de cumpărat: senzația de coș gol creează o tendință de a-l umple.