





Slow Food
ХРАНАЗАПРОМЕНИ

А ВИЕ? ШТО МОЖЕТЕ ВИЕ ДА НАПРАВИТЕ?

Секој пат кога купуваме храна, одлучуваме што да готвиме или седнуваме на трпезата, постои нешто позитивно што може да го направиме, со цел да го намалиме влијанието на храната врз климата и животната средина.

КОГА КУПУВАТЕ ХРАНА...

1. Направете листа со оние работи кои ви се потребни и избегнете го импулсивното купување

Една третина од произведената храна се фрла: на трпезата, во домот, во училиштата, во мензите , во процесот на достава, во супермаркетите итн.
Производи со поминат рок на употреба, непродадените производи или производи кои биле отстранети пред да бидат продадени. Секоја година сефрлаат 1.3 милијарди тони храна, доволна за да се хранат 800 милиони луѓе кои страдаат од глад, иако нивната бројка е 4 пати поголема. Исто така се создаваат 3.3 милијарди тони гасови што придонесуваат за ефектот на „стаклена градина“, а бескорисно се произведени.
Затоа, ајде да почнеме сите да го проверуваме рокот на секој продукт и да престанеме да купуваме преголеми пакувања, ајде да научиме како подобро да постапуваме кон храната, посебно доколку таа е свежа и брзо расиплива.

2. Обидете се да го смените начинот на пазарење: биодиверзитетот е најголем пријател на климата

Денес, 75% од храната во светот зависи од 12 растителни и 5 животински видови. Со трите житарки: пченица, ориз и пченка, обезбедуваме повеќе од 60% од калориите кои ги консумираме.
Биодиверзитетот е во опасност, а системот на храна, конвенционален како нашиот, не може да се прилагоди на климатските промени. Биодиверзитетот е основа, темел на сигурноста на храната: со многу можности за пристап до неа, секој може да се прилагоди на различни климатски услови, овозможувајќи ни да го прилагодиме производството во случај на климатски промени.

3. Не купувајте храна само поради естетскиот изглед

Искривениот морков или јаболкото со неправилна форма исто така се здрави и хранливи, затоа не барајте естетско совршенство по секоја цена.

4. Побарајте сезонска храна

Производите што се „надвор од сезоната“ се помалку вкусни и немаат хранливи материи за кои само природното зреење може да помогне. Сезоната не само што е важна за овошјето и зеленчукот, туку важна е и за рибите. Потрошувачката на риби надвор од сезона, за време на период на репродукција, може да предизвика нерамнотежа во водните екосистеми.

5. Купувајте локална храна: таа е свежа и помалку транспортирана.

Многу прехранбени производи се произведуваат и во далечни места: колку повеќе се транспортираат, толку повеќе го зголемуваат загадувањето. Тие бараат повеќе гориво и енергија за ладење и пакување.
Во просек, за да се стигне до нашите трпези, производот патува околу 2.500 километри!

Изборот на локални производи би значело скратување на синџирот на дистрибуција и јадење на повеќе хранлива храна. Исто така купувањето на храна директно од фармите би значело запознавање со локалното подрачје и луѓето .

6. Купувајте храна која не е спакувана или храна спакувана со користење на рециклирани материјали

Пакуваните и преработени производи често се прават со состојки, кои се произведени со методи на интензивно одгледување, од кои некои патуваат илјадници километри пред да бидат преработени во индустриски услови. Исто така, самото пакување е направено од материјали кои тешко се отстрануваат.

7. Купувајте производи кои се одгледувани одржливо.

Доминантниот систем на храна денес, заснован на монокултури, интензивно сточарско производство и широка употреба на хемикалии и фосилни горива, цели кон заработка и профит. Тоа создава штетни последици во однос на CO_2 емисиите и предизвикува губење на биолошка разновидност, деградација и загадување.
Одржливо одгледуваните производи не содржат хемиски ѓубрива и пестициди, тие се природно одгледувани, го следат ритамот на годишните времиња и ја почитуваат благосостојбата на животните.

ДОДЕКА СТЕ ВО КУЈНА...

8. Внимавајте на продуктите во вашиот фрижидер!

Не дозволувајте долго време да отстојуваат во него, напротив, брзо консумирајте ги.

9. Рециклирајте повеќе, а фрлјте помалку

Покорисно употребувајте ја храната која ја купувате, додека остатоците искористете ги за да направите нови јадења или нахранете ги вашите миленичиња.

10. Не ги потценувајте остатоците од зеленчукот

Кората и стебленцата содржат хранливи состојки и материи, можете да ги ставите во блендер кој може да направи чуда!

11. Добро чувајте ја храната:

Доколку ја складирате во херметички садови, шишиња и тегли, или едноставно во фрижидер ќе ја зголемите нејзината трајност.

12. Внимавајте на датумот на истекување:

„најдобро пред...“ не значи дека следниот ден храната треба да се фрли.

13. Направете своја поделба на остатоците од храна:

Секогаш органскиот отпад одвојте го од останатите отпадоци и проиведете компост . Така ќе си обезбедите и природно ѓубриво за вашата градина, овоштарник или вашите цвеќиња на балконот.

14. Гответе повеќе и подготвувајте си своја сопствена храна

Придобивките за себе како и за животната средина ќе бидат многу поголеми отколку што очекувате.

15. Почитувајте ја секоја капка вода и умерено употребувајте ја

Потопете го овошјето и зеленчукот во вода во која претходно додадовте сода бикарбона, а не под млаз вода. Ограничете ја употребата на вода пакувана во ПЕТ шишиња. Половина од количината на вода која тие ја содржат е потребна за да се направат истите шишиња во текот на нивното производство. Доколку имате градина, собирајте ја дождовницата и наводнувајте ја со неа.

ДОДЕКА СТЕ НА ТРПЕЗА...

16. Јадете помалку месо, но со подобар квалитет:

Дали знаете дека производството на месото има најголемо влијание врз климата и животната средина?
Доколку секое семејство купи 30% помалку месо, но од локални, фарми со слободна паша, тоа би ги намалило емисиите на CO_2 за околу 1.000 килограми годишно. На еден возрасен човек неделно му е потребно само половина килограм месо. Вклучувајќи и бели меса и месни преработки. Исто така да не заборавиме на остатоците и помалку познатите парчиња, кои се лесни за подготвување, поевтини да се купат и многу вкусни да се јадат. Впрочем, ако ги јадеме само филетите што ќе се случи со остатокот од трупот на животното?

17. Избегнувајте риби од рибници со интензивно одгледување

И не е само риби одгледувани во рибници со интензивни методи. Ракчињата, лососот и останатите морски плодови истотака се одгледуваат во пренатрупани базени и кафези и се хранат со додатоци кои содржат антибиотици. Овие фарми се многу штетни за животната средина, исто така храна која воопшто не е здрава.

18. Ширете ги објавите за нашата кампања: „Храна за промени“

Разговарајте со семејството и вашите пријатели на овие теми и ширете ги новостите и предизвиците на социјалните медиуми за нашата кампања: „Храна за промени“ со примена на хаштагот #ХранаЗаПромени

За повеќе информации:
info@slowfood.mk
www.slowfood.mk
www.slowfood.mk/klimatskipromeni
www.slowfood.com