

GHID DIDACTIC 2





Introducere

Ce este ZERO WASTE

ZERO WASTE (ZERO DEȘEURURI) este un proiect al cărui obiectiv principal este de a promova incluziunea socială în zonele rurale în domeniul educației, folosind conținuturi legate de reducerea risipei alimentare. În același timp, se concentrează și pe îmbunătățirea dezvoltării profesionale a cadrelor didactice prin crearea de instrumente educaționale gamificate cu conținut științific.

Acest ghid este unul dintre instrumentele disponibile în mod deschis ca parte a dezvoltării proiectului, astfel încât orice persoană interesată poate avea acces la conținutul său și poate învăța din el. Întregul conținut al ghidului s-a bazat pe principiile metodologice și pe conținutul științific elaborat de comitetul de experți IA2.

Conținuturile formative care sunt disponibile pe site funcționează ca un suport pentru prezentul ghid, dar și ca o modalitate de a fi introdus în noile metodologii de predare legate de gamificare. Printre aceste conținuturi se numără următoarele:

- Infografice
- Sfaturi pentru reducerea deșeurilor
- Atelier de proiectare ecologică
- Cutie de salvare (Escapebox)
- Cameră de evadare (Escaperoom) online

Proiectul ZERO WASTE este finanțat prin programul Erasmus+ și dezvoltat de un consorțiu de 6 instituții din Spania, Irlanda, Portugalia și România.

Justificare

Potrivit datelor furnizate de Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură (FAO) în 2011, o treime din alimentele produse la nivel mondial se pierd sau se irosesc în fiecare an. În același timp, se estimează că, în 2019, aproximativ 690 de milioane de oameni din lume vor suferi de foame și aproape 3 miliarde nu își vor putea permite o alimentație sănătoasă (ceea ce reprezintă peste o treime din populație).

Potrivit FAO, dacă s-ar salva un sfert din alimentele care se pierd sau se irosesc în prezent, ar fi suficiente pentru a hrăni 870 de milioane de oameni. Cu toate acestea, în ciuda credinței populare, această risipă nu este exclusivă pentru țările dezvoltate, deoarece cifrele sunt foarte asemănătoare în toate țările, indiferent de nivelul de venit al acestora.

De aceea, printre Obiectivele de Dezvoltare Durabilă (ODD) stabilite de ONU, numărul 12 se concentrează pe producția și consumul responsabil ca modalitate de reducere a risipei



alimentare. În acest sens, proiectul ZERO WASTE este aliniat la acest ODD, cu un accent deosebit pe zonele rurale și pe educația adulților ca parte a activității de sensibilizare.

Obiectivul

Acest ghid didactic se dorește a fi o abordare a problemei risipei alimentare, cu accent pe elevii de gimnaziu din mediul rural, care în mod tradițional beneficiază de o proporție mai mică de resurse în sfera educațională. În acest fel, se urmărește oferirea de instrumente profesioniștilor din educație în acest domeniu, astfel încât aceștia să poată conștientiza necesitatea de a acționa împotriva risipei alimentare.

Acest prim ghid va studia originea deșeurilor în fiecare etapă a lanțului alimentar, precum și efectele pe care acestea le au la nivel global. De asemenea, se va ocupa de pierderile de alimente și de tipurile de deteriorare pe care le pot suferi, precum și de informațiile care pot fi găsite pe etichetele diferitelor alimente pentru a le preveni.



Ca parte a procesului de formare propus de ZERO WASTE, scopul este de a utiliza metodologii de gamificare care să faciliteze accesul la cunoștințe într-un mod distractiv și inovator. Printre activitățile propuse se numără o varietate de jocuri educaționale adaptate la nivelul educațional al elevilor participanți.

Proiectul ZERO WASTE își propune să contribuie la reducerea risipei alimentare, colaborând astfel la implementarea ODD 12, care urmărește o producție și un consum responsabil pentru a o evita.



Conținut

Introducere	1
Ce este ZERO WASTE	1
Justificare	1
Obiectivul	2
Evitarea deșeurilor	4
La punctul de vânzare	4
Acasă	4
În afara casei	5
Test: Ce fel de consumator sunt eu?	6
Strategii pentru evitarea risipei	9
Rolul companiilor	9
Rolul industriei serviciilor de ospitalitate	10
Rolul consumatorilor	11
Rolul instituțiilor	12
Atelier: Reutilizarea rețetelor (Rețete proiectate ecologic)	12



Evitarea deșeurilor:

Este important de remarcat că 61% din deșeuri provin din gospodării, 26% din sectorul de servicii de catering și 13% din magazinele cu amănuntul. În plus, deșeurile alimentare pe cap de locuitor sunt relativ similare în toate țările, indiferent de venitul mediu al țării. Deșeurile pot fi clasificate ca fiind evitabile și inevitabile, primele fiind cele mai accentuate, deoarece pot avea cel mai mare impact.

La punctul de vânzare

Risipa de la punctul de vânzare este cea mai mică, deoarece comercianții cu amănuntul depind de ea pentru a putea obține profit, astfel încât aceștia trebuie să încerce să prevadă comportamentul consumatorilor pentru a distribui cât mai mult din producția lor. De aceea, atunci când vorbim despre risipa la punctul de vânzare, spunem că aceasta are o dublă componentă, deoarece, pe de o parte, există o responsabilitate din partea furnizorului și, pe de altă parte, din partea consumatorilor.

Unul dintre factorii care generează o risipă mai mare este creșterea calității oferite de magazin (care risipește alimentele utile care nu îndeplinesc alte standarde, cum ar fi cele vizuale sau olfactive), ceea ce, la rândul său, crește așteptările consumatorilor, care renunță la alimente în condiții pe care le consideră insuficient de bune.

Factorii care pot influența risipa în timpul distribuției sunt următorii:

- **Gestionarea alimentelor** (transport, manipulare în magazin, tehnologie de conservare).
- **Standardele de calitate și siguranță ale furnizorului** (retragerea produselor care nu respectă anumite standarde).
- **Strategii de marketing** (promoții care încurajează consumul impulsiv).
- **Standardele estetice** (care reprezintă o cauză majoră de risipă)

Acasă

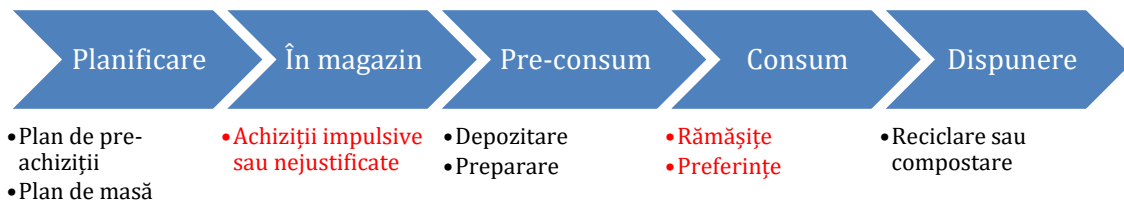
Datorită impactului uriaș pe care îl au, este foarte important să ne concentrăm asupra consumatorilor în reducerea risipei alimentare. Pentru a analiza obiceiurile consumatorilor, aceștia pot fi împărțiți în următoarele grupuri:

- Degustător
- Generatoare de deșeuri alimentare
- Ecologic



- Orientat spre preț
- Reutilizatori

Fiecare dintre aceste grupuri are o serie de caracteristici, dintre care unele sunt împărtășite de mai multe dintre ele, care permit elaborarea unui profil al obiceiurilor de consum și de gestionare a deșeurilor. În pofida diferențelor în ceea ce privește obiceiurile de consum, există o cale de gestionare a deșeurilor alimentare menajere care este comună tuturor acestora:



Cunoașterea acestui traseu este importantă atunci când se elaborează strategii de evitare a risipei alimentare, deoarece fiecare dintre punctele marcate reprezintă momente în care se poate acționa pentru reducerea acesteia. Cele marcate cu roșu sunt factori care contribuie la risipa de alimente, iar cele marcate cu negru sunt factori care ajută la evitarea risipei de alimente.

Existența unui plan de cumpărături și a unui plan de masă ajută la asigurarea faptului că cantitățile și varietățile de alimente achiziționate corespund nevoilor pe care le are consumatorul, reducând astfel risipa alimentară. Cu toate acestea, atunci când lipsește o astfel de planificare, se tinde să se genereze mai multă risipă, determinată în principal de achiziții impulsive sau inutile.

Ca și în cazul furnizorilor și distribuitorilor, depozitarea și pregătirea corespunzătoare a alimentelor ajută la prevenirea risipei alimentare prin creșterea duratei de valabilitate a produselor. Atunci când sunt pregătite în cantități excesive, există adesea resturi, ceea ce crește probabilitatea de risipă. În cazul în care consumatorii au preferințe foarte specifice, crește și probabilitatea risipei alimentare.

În cele din urmă, s-a constatat că consumatorii care separă deșeurile organice de alte tipuri de deșuri au tendința de a risipi mai puține alimente decât cei care nu o fac, astfel încât conștientizarea reciclării poate contribui, de asemenea, la reducerea deșeurilor.

În afara casei

Ca și în cazul punctelor de distribuție a alimentelor, în cazul risipei în afara gospodăriei (care include barurile și restaurantele) responsabilitatea este împărțită între furnizor și client. În acest sens, în cazul furnizorilor, există anumite strategii care ajută la reducerea risipei, cum ar



fi planificarea în avans a meniului sau adaptarea dimensiunii porțiilor servite în funcție de gusturile și nevoile clientului.

Există, de asemenea, strategii de reducere a risipei după ce mâncarea a fost gătită sau preparată, cum ar fi crearea de noi rețete care să o folosească, donarea alimentelor rămase din bucătărie și oferirea unei pungi sau cutii pentru ca clientul să poată lua resturile din porțiile servite.

În ceea ce privește responsabilitatea clienților, au fost efectuate o serie de studii care au arătat o variație a comportamentului consumatorilor în funcție de tipul de restaurant în care mănâncă. Stimulentele monetare, de serviciu și olfactive (plata în funcție de cantitatea servită, posibilitatea de a varia cantitatea servită, posibilitatea de a vedea și de a mirosi felul de mâncare înainte de a comanda) sunt strategii care contribuie la reducerea risipei alimentare în acest sens.

Test: Ce fel de consumator sunt eu?

Indicați gradul dumneavoastră de acord sau dezacord cu afirmațiile din fiecare dintre blocuri (1= total dezacord și 5 = total acord). Adunați apoi punctele obținute în fiecare dintre blocuri pentru a verifica tipul de consumator pe care îl sunteți cu ajutorul tabelului de la sfârșit.

Blocul de întrebări 1		1	2	3	4	5
<u>Când mă duc la cumpărături, cumpăr mai mult decât am planificat.</u>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Cred că alimentele devin mai scumpe.</u>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Nu-mi place să gătesc.</u>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Nu-mi place să pregătesc rețete cu resturi</u>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Îmi place să mă uit la produsele noi din magazinele alimentare.</u>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Încerc să mă răsfăț în fiecare zi.</u>	TOTAL:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Blocul de întrebări 2

	1	2	3	4	5
<u>Nu mă simt prost când arunc mâncare.</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>De multe ori trebuie să arunc produse din cămară pentru că sunt expirate.</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Păstrez resturile în frigider, dar de obicei se strică și trebuie să le arunc.</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Acasă, arunc mai multă mâncare decât mi-aș dori.</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Acasă, nu am timp să gătesc.</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>De obicei, gătesc mai mult decât este nevoie și dacă rămân resturi, le arunc.</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Cumpăr alimente online mai des.</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOTAL:

Blocul de întrebări 3.

	1	2	3	4	5
<u>Prefer produsele locale, care au crescut în apropierea locului în care locuiesc.</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Mă angajez să colaborez cu problemele din comunitatea mea.</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Aș fi dispus să trăiesc cu mai puțin.</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Promotiile mă fac să risipesc alimente</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Urmez o dietă mediteraneană și tradițională.</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Prefer să fac cumpărături mici și mai frecvente.</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOTAL:

Blocul de întrebări 4.

	1	2	3	4	5
Am redus suma cheltuită pe mâncare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Când merg în excursii, îmi iau mâncare de acasă.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nu-mi place să gătesc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nu-mi place să încerc arome și produse noi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cred că mâncarea este din ce în ce mai scumpă.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL:					

Blocul de întrebări 5.

	1	2	3	4	5
Înainte de a arunca mâncarea, mă gândesc mult la ea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prefer să fac achiziții mari și mai puțin frecvente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Îmi place să încerc rețete noi cu resturile pe care le am în frigider.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Încerc să păstrez resturile pentru a găti alte feluri de mâncare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din ce în ce mai mult caut oferte la alimente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL:					

Pentru a afla ce tip de consumator sunteți, trebuie să verificați în ce bloc aveți cel mai mare scor. Apoi consultați tabelul de mai jos. Puteți fi o combinație a mai multor tipuri de consumatori.

Dacă scorul este mai mare decât...	Puteți fi considerat ...
18 puncte în blocul de întrebări 1	Degustător
21 de puncte în blocul de întrebări 2	Generatoare de deșeuri alimentare
18 puncte în blocul de întrebări 3	Ecologic
15 puncte în blocul de întrebări 4	Orientat spre preț
15 puncte în blocul de întrebări 5	Reutilizatori

Strategii pentru evitarea risipei

Având în vedere că risipa de alimente există în toate etapele lanțului alimentar, strategiile de combatere a acesteia ar trebui, de asemenea, să vizeze fiecare etapă. Pentru a-și spori eficiența, aceste strategii ar trebui să vizeze colaborarea între actorii implicați în fiecare dintre etape, ceea ce va permite crearea unui sistem de economie circulară, în care resursele pot fi reutilizate în diferite etape.

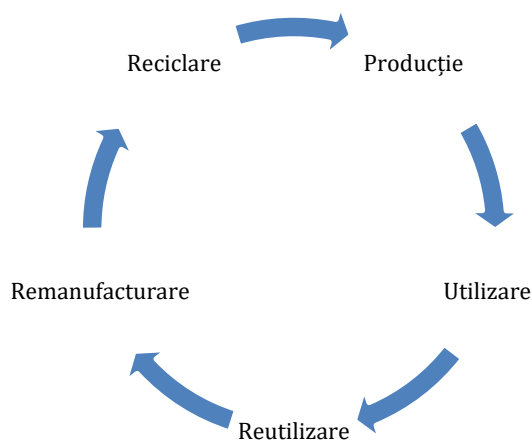
Rolul companiilor

Industria de prelucrare sunt responsabile pentru 19% din deșeurile alimentare. Pentru a reduce acest fenomen, acestea ar trebui să îmbunătățească coordonarea întreprinderilor din aval, folosind unele dintre următoarele strategii:

- Îmbunătățirea ambalajului, făcându-l mai ușor de înțeles în ceea ce privește datele de expirare, instrucțiunile de utilizare sau modelându-l într-un mod care să permită o mai bună exploatare.
- Îmbunătățirea educației consumatorilor cu privire la modul de utilizare mai bună a produselor.
- Prevederea nevoilor alimentare pentru a evita risipa de alimente perisabile.
- Utilizarea unui software specific pentru a evita stocarea mai mult decât este necesar.
- Remanufacturarea produselor cu erori de producție.
- Transformarea deșeurilor în materie primă, în colaborare cu alte întreprinderi.

Deși risipa de alimente în companiile de comerț cu ridicata, distribuție și vânzare cu amănuntul este mai mică de 5%, comercianții cu amănuntul au o influență puternică asupra restului lanțului. Aceștia ar putea schimba tendințele actuale dacă ar urma următoarele orientări:

- Optimizarea planificării și a stocării produselor pentru a satisface cererea.
- Concentrarea asupra asigurării faptului că excedentele nu sunt generate înainte de producție sau găsirea unei noi utilizări pentru acestea dacă au fost deja produse.





- Optimizarea transportului și a livrării.
- Colaborarea cu furnizorii pentru a coordona livrările.
- Formarea lucrătorilor în cadrul unor cursuri specifice privind deșeurile alimentare.
- Investiție în tehnologie pentru a reduce stocurile excedentare.
- Simplificarea etichetării.
- Vânzarea produselor mai puțin atractive din punct de vedere vizual la un preț mai mic sau găsiți noi utilizări pentru acestea.
- Ambalarea produselor în mod corespunzător.
- Colaborarea cu băncile alimentare locale.

Rolul industriei serviciilor de ospitalitate

Industria ospitalității este responsabilă pentru 12% din deșeurile alimentare de-a lungul lanțului de aprovizionare. Acțiunile care pot fi întreprinse pentru a reduce aceste deșeuri sunt multe și variate:

- Măsurați cât de multă mâncare este risipită și ajustați rațiile în consecință.
- Investiți în tehnologie pentru a putea prognoza nevoile cu mai multă acuratețe.
- Planificați meniurile cu atenție și schimbați-le des.
- Pregătiți lucrătorii pentru a ști cum să comunice clienților cantitatea de alimente din porții.
- Depozitați alimentele în mod corespunzător.
- Folosiți aceleași alimente la mese diferite.
- Folosiți produse de sezon.
- Asigurați-vă că alimentele sunt etichetate corect pentru a se potrivi cu datele de consum.
- Controlați inventarul.
- Treceți de la gătitul pe loturi la gătitul la comandă.



- Planificați modul de utilizare a surplusului de alimente.
- Creați compost.
- Reciclați toate ambalajele.
- Utilizați produse reutilizabile (șervețele, tacâmuri etc.).
- Donați alimentele în exces.

Faceți oferte și reduceri pentru a evita deteriorarea alimentelor.

Rolul consumatorilor

În această parte putem face distincția între acțiunile individuale și cele colective. Acțiunile individuale sunt cruciale, deoarece 60% din deșeurile alimentare se produc la nivelul gospodăriilor. În plus, atitudinea consumatorilor față de risipa de alimente are o influență puternică asupra industriei hoteliere și a comercianților cu amănuntul. Unele dintre schimbările propuse sunt:

- Adopt healthier diets with less processed products.
- Adoptați o alimentație mai sănătoasă, cu mai puține produse procesate.
- Planificați mesele pentru a cumpăra doar ceea ce este necesar.
- Depozitați alimentele în mod corespunzător.
- Monitorizați datele limită de consum ale produselor și acționați în consecință cu ajutorul etichetelor „a se consuma până la” și „a se consuma de preferință înainte de”.
- Folosiți resturile de la mese (fie că sunt de acasă sau de la restaurant).
- Cumpărați produse locale, de sezon.
- Împărtășiți sau donați alimentele care altfel s-ar irosi.

Acțiunile colective, cum ar fi băncile de alimente, cantinele pentru săraci și adăposturile, oferă asistență și contribuie la reducerea foametei. În țările dezvoltate, băncile de alimente contribuie la reducerea insecurității alimentare și a inegalității.

Rolul instituțiilor



Reducerea pierderilor și a risipei de alimente necesită o colaborare intensă între numeroase persoane de-a lungul lanțului alimentar. Prin urmare, instituțiile publice, private, ONG-urile și instituțiile civile sunt actori-cheie în ceea ce privește creșterea gradului de conștientizare, furnizarea de asistență tehnică și obiectivele de reducere a risipei. Printre acțiunile pe care instituțiile le pot întreprinde pentru a lucra în această direcție se numără următoarele:

- Sensibilizarea cu privire la risipa de alimente de-a lungul lanțului de aprovizionare prin campanii de informare.
- Cadrul de reglementare la nivel național sau internațional și inițiative privind etichetarea și siguranța alimentară.
- Instrumente de control bazate pe preț, cu stimulente pozitive și negative, pentru a include costul social al risipei alimentare.
- Cooperarea între autoritățile publice, asociațiile de schimb și băncile alimentare pentru a pune în aplicare soluții logistice și tehnologice.
- Investiții în dezvoltarea infrastructurii municipale pentru gestionarea deșeurilor alimentare.

Atelier: Reutilizarea rețetelor (Rețete proiectate ecologic)

Atelier de conștientizare a necesității de a reduce risipa de alimente generată în timpul gătitului și de a propune rețete care să reutilizeze aceste resturi de mâncare. Atelierul este împărțit în două părți: exemple de resturi și modalități de refolosire a acestora în rețete noi și analiza resturilor pe care le-au generat participanții și propuneri de rețete. Atelierul poate fi extins pentru a include o zi în care toți participanții să realizeze rețete folosind resturile menționate în timpul sesiunii și să aducă o mostră a rezultatelor pentru ca restul participanților să le încerce.

Exemple de resturi:

- **Pui prăjit:** Este destul de frecvent ca atunci când se mănâncă pui prăjit să rămână părți din el și ca bucățile mici de carne să rămână lipite de os fără a fi folosite. Cu acest pui se pot realiza mai multe rețete diferite:
 - o **Supă de pui:** Se adună toate resturile și se toarnă peste un litru sau un litru și jumătate de apă. Adăugați o jumătate de ceapă, o jumătate de praz și un morcov tocat. Se lasă să fiarbă timp de o oră și apoi se strecoară.
 - o **Crochete:** Acestea pot fi făcute chiar și după ce s-a făcut supa, deoarece carnea se va fi desprins mai mult de pe os și va fi ușor de desfăcut. Trebuie doar să adăugați puiul în lapte



până când acesta a absorbit bine aroma. Odată ce acest lucru s-a întâmplat, adăugați făina puțin câte puțin până când se obține textura potrivită. Când este gata, se lasă să se răcească, apoi se modelează în crochete și se pansează. Când sunt gata, le putem prăji direct sau le putem congela pentru o altă zi.

o Există, de asemenea, rețete mai elaborate care pot fi făcute cu aceste resturi, cum ar fi o **pastă de pui** (folosind brânză) sau un **sos pentru paste**.

• **Pâine veche:** Pâinea veche este un aliment care este adesea aruncat direct la coșul de gunoi, în ciuda numeroaselor întrebunișări pe care încă le poate avea:

o **Pesmet:** Acesta este cel mai simplu mod de a folosi pâinea veche. Tot ce trebuie să faceți este să o pisați cu un blender sau cu o răzătoare.

o **Migas (Firimituri):** Pentru a face migas avem nevoie de pâine veche în bucăți mici, ardei, șuncă, ceapă și usturoi. Se prăjesc ardeii și baconul. După ce sunt gata, separați-i și adăugați usturoiul în ulei împreună cu pâinea. Se amestecă până când pâinea devine aurie (de obicei, aproximativ 20 de minute sunt suficiente). Când se întâmplă acest lucru, adăugați baconul și ardeii pe care îi separasem, amestecați câteva minute și ați obținut-o.

• **Coji de cartofi:** Atunci când facem o rețetă cu cartofi, este destul de obișnuit să îi decojim înainte de a-i găti, deși nu este chiar necesar, deoarece aceștia sunt comestibili (și același lucru este valabil și pentru cojile multor alte fructe și legume). Un lucru important de reținut este că trebuie curățați bine înainte de a fi folosiți.

o **Cipsuri de cartofi:** Doar prin prăjirea cojilor putem obține cipsuri gustoase, dar dacă vrem să le dăm mai multă savoare, le putem acoperi cu ou și făină înainte de a le prăji, ca și cum am face un tempura.

Propuneri din partea participanților:

În această a doua parte, pe baza exemplurilor din partea anterioară, participanții propun noi rețete folosind cele mai comune resturi din casele lor. Pentru a face acest lucru, această activitate este împărțită în două părți: Analiza resturilor pe care le au în mod normal și propuneri de utilizare a acestora.

• **Analiza resturilor:** În această fază, participanții vor împărtăși tipul de deșeurii pe care le generează în mod normal acasă. Educatorul le va nota pe tablă, astfel încât toate să fie notate. Următoarele întrebări pot fi folosite pentru a ghida atelierul de lucru:

o Ce alimente sunt gătit cel mai des, folosesc toate alimentele, lasă resturi și lasă resturi?

o Face deja cineva rețete folosind resturile lor?



o Ce părere aveți despre exemplele de rețete?

• **Sugestii de rețete care să folosească resturile pe care le au.** Folosind toate ingredientele enumerate pe tablă în faza anterioară, se împărtășesc idei de rețete care pot fi realizate cu acestea. Următoarele întrebări pot fi folosite pentru a ghida această fază:

o Ce rețete au fost făcute cu aceste ingrediente și care pot fi adaptate pentru a fi făcute cu resturile?

o Faceți un brainstorming despre ce se poate face cu resturile fiecăruia.

o Pot fi combinate resturile mai multor persoane într-o singură rețetă? (De exemplu, prepararea chifteluțelor de pui cu pâine veche).

• **(Faza opțională) Concurs de rețete din resturi de mâncare**

În această etapă, participanții își pot testa abilitatea de a realiza rețete gustoase, interesante și proiectate ecologic. Pentru desfășurarea concursului, cel mai bine este să se stabilească un sistem de notare a preparatelor aduse de participanți, astfel încât toată lumea să poată evalua toate preparatele. În cazul grupurilor foarte mari, participanții pot fi împărțiți în grupuri mai mici pentru a realiza rețeta, pentru a se evita gătirea unor cantități mari de alimente (ceea ce ar putea duce la risipa de alimente).

Criteriile de evaluare recomandate sunt următoarele:

o Gust (Cât de bun este)

o Aspect (prezentarea în farfurie)

o Utilizarea alimentelor (Cât de bine folosește resturile?)