



**А ЧТО
МОЖЕШЬ
СДЕЛАТЬ
ТЫ?**

Каждый раз, когда мы делаем покупки, планируем меню, обедаем или ужинаем, в наших силах предпринять конкретные шаги, чтобы сократить влияние производства продуктов питания на климат и окружающую среду.

При покупке продуктов

1. Составьте список и избегайте импульсивных покупок

Одна треть произведенной пищи превращается в отходы: остатки еды, во время производства или сбора урожая, в столовых при школе и предприятиях, в магазинах (продукты с истекшим сроком годности, нереализованная продукция). Каждый год выбрасывается 1,3 миллиарда тонн — достаточное количество, чтобы четырежды накормить 800 миллионов голодающих. Это означает 3,3 миллиарда тонн парниковых газов, произведенных впустую.

Следите за сроком годности, не покупайте слишком большие упаковки, учитесь бережно обращаться с едой, особенно если это свежие и скоропортящиеся продукты.

2. Попробуйте варьировать рацион: биоразнообразие идет рука об руку с климатом

На сегодняшний день 75% мирового питания основывается на 12 видах растений и 5 видах животных; пшеница, рис и кукуруза обеспечивают более 60% потребляемых калорий.

Биоразнообразие находится в опасности, а унифицированная система производства продовольствия не в состоянии адаптироваться к изменениям климата. Биологическое разнообразие является основой продовольственной безопасности: наличие множества видов, каждый из которых приспособлен к различным климатическим условиям, позволяет адаптировать производство к изменяющимся условиям окружающей среды.

3. Руководствуйтесь не только внешним видом

Природные дефекты, как, например, неправильная форма моркови или яблока, не влияют на вкус. Не стоит выбирать для еды только эстетически совершенные продукты, т.к. другие фрукты и овощи рискуют быть выброшенными.

4. Учитывайте сезонность

Несезонные продукты не такие вкусные, в них недостаточно питательных веществ, которые в полной мере формируются только при созревании на солнце.

Понятие сезонности относится не только к фруктам и овощам, но имеет значение и при покупке рыбы, ведь внесезонное потребление во время репродуктивной фазы может нарушить баланс морских экосистем.

5. Покупайте местные продукты: они более свежие и проделали меньший путь

Многие продукты поступают издалека: чем больше километров они преодолевают, тем выше загрязнения от их транспортировки. При перевозке также расходуется больше топлива и энергии для упаковки и из-за необходимости использовать рефрижераторы. В странах с развитой экономикой продукты питания путешествуют в среднем 1900 километров, прежде чем попасть на стол к потребителю!

Выбирая местное, вы сокращаете продовольственную цепочку и употребляете более питательные продукты. Кроме того, покупая непосредственно у фермеров, вы знакомитесь с местной территорией и ее главными героями.

6. Отдавайте предпочтение продуктам на развес или в упаковке из вторичного сырья

Расфасованные продукты и полуфабрикаты зачастую имеют в своем составе некачественные ингредиенты, а также те, которые преодолели тысячи километров и подвергались интенсивной обработке. Большинство упаковочного материала изготавливается из неэкономичных материалов и с трудом утилизируется.

7. Делайте выбор в пользу продуктов, произведенных с использованием методов устойчивого земледелия

Современная продовольственная система нацелена на повышение урожайности и увеличение прибыли; она основана на использовании монокультур, интенсивном животноводстве, широком применении химикатов и топлива; оставляет углеродный след в виде значительных выбросов CO₂ и несет ответственность за утрату биоразнообразия, деградацию почвы и загрязнение. Устойчивое сельское хозяйство обходится без химических удобрений и пестицидов, применяет по мере возможности возобновляемые ресурсы, избегает монокультур и методов интенсивной обработки, следует ритму времен года, уважает благополучие животных.

Дома на кухне

8. Обратите внимание на содержание

холодильника: это не склад! Потребляйте продукты в короткий срок

9. Больше перерабатывайте и меньше

выбрасывайте: разумно распоряжайтесь едой. Превращайте остатки в новое блюдо, включив немного фантазии.

10. Обратите внимание на растительные

отходы: часто кожура и стебли содержат важные питательные вещества. Блендер может творить чудеса!

11. Храните продукты грамотно:

ящики, контейнеры, герметичные банки и морозильник могут увеличить срок хранения пищи.

12. Обращайте внимание на истечения

срока годности: для некоторых категорий (например, для баклаеи, при соблюдении условий хранения) истечение срока годности не означает, что на следующий день продукты должны быть выброшены.

13. Изготавливайте компост:

отделяйте органические остатки от других отходов. Если у вас есть даже самый крошечный сад или огород, компостируйте самостоятельно, или же отдавайте отходы знакомым, у которых есть огород, или сдавайте органические отходы в пункты приема раздельного мусора, если они работают в вашем городе.

14. Готовьте дома:

вы принесете огромную пользу как себе, так и окружающей среде. Больше, чем вы представляете!

15. Уважайте каждую каплю воды и уменьшите ее потребление!

Мойте овощи и фрукты, предварительно замачивая в пищевой соде, а затем промывая под проточной водой. Ограничьте использование пластиковых бутылок: для изготовления бутылки дополнительно затрачивается объем воды, равный половине ее объема. Используйте дождевую воду для поливки сада и огорода.

За обедом

16. Потребляйте мяса меньше, но лучшего

качества: мясная промышленность наносит наибольший вред климату и окружающей среде

Если бы каждая семья стала покупать на 30% меньше мяса, и только у местных фермеров, использующих экстенсивные методы разведения, производимые выбросы сократились бы примерно на 1000 килограммов CO₂ в год. Для одного взрослого достаточно 500 гр мяса в неделю, включая белое мясо и колбасные изделия. Не забывайте использовать субпродукты и менее популярные части туши: они просты в приготовлении, дешевле и вкуснее. Если все едят только филе, куда девать остальные части животного?

17. Не покупайте рыбу, выращенную в интенсивных хозяйствах

Не только мясо производится с использованием интенсивных методов. Тропические креветки, лосось или пангасиус также выращивают в переполненных клетках, обрабатывают антибиотиками и кормят некачественными кормами. Речь идет о предприятиях с высокой степенью загрязнения, которые производят нездоровые продукты.

18. Обсудите с друзьями проблему влияния производства продуктов питания на климат и примите участие в распространении кампании Food for Change

