

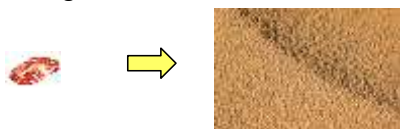
Amprenta Ecologică a alimentației – rezumat

În spatele fiecărui aliment este un lanț de producție care începe de pe câmp și se încheie cu mâncarea din mâinile voastre. În fiecare etapă de transport și procesare se consumă spațiu și se produce CO₂. De exemplu, să luăm o chiflă:



Amprenta Ecologică măsoară toate aceste spații, văzute de sus, de care este nevoie pentru producția chiflelor. În toate etapele de producție este emis mult CO₂, care trebuie fixat din nou pentru a nu cauza schimbări climatice. Spațiul de pădure necesar pentru a emite acest extra CO₂ este, de asemenea, calculat prin Amprenta Ecologică. Acest spațiu pentru CO₂ este parte a Amprentei Ecologice a chiflei, care măsoară cât două coli A3 de hârtie (aprox. 0.3 m² globali) – doar pentru o chiflă!

Animalele de fermă au nevoie de mult teren: un hectar de pământ poate hrăni o vacă sau produce, de exemplu, 30 de tone de cartofi pe an. Șeptelul este o sursă ineficientă de hrană: este nevoie de aproximativ 12 kg de soia pentru a produce doar 1 kg de carne.



Carnea și produsele animale au o Amprentă Ecologică enormă și emisii de gaze uriașe – egale cu ale traficului mondial! Amprente mari au oile și vitele, ierbivore ce emit cantități mari de metan. Dejecțiile și fertilizatorii folosiți pentru nutreț produc gaz metan și oxid de azot, gaze cu efect de seră mai periculoase decât CO₂.

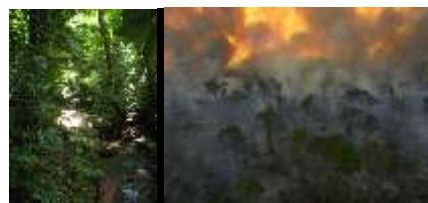
Un număr incredibil – 1,3 miliarde bovine cresc pe Glob!

CÂT DE MULT SOL AVEM?



Dacă adunăm tot solul de pe Pământ rezultă o sferă de 50 km în diametru. Fără sol plantele nu pot crește, iar fără plante nu am avea hrană pe uscat. Zonele bioproductive conțin sol și humus, fiind astfel baza alimentației omenirii. Aceste zone devin tot mai mici cu fiecare zi, cedând spațiu noilor drumuri, parcuri, locuințe sau centre comerciale, sau sunt degradate prin agricultura industrială. În România, aproape 100.000 hectare au dispărut din suprafața agricolă.

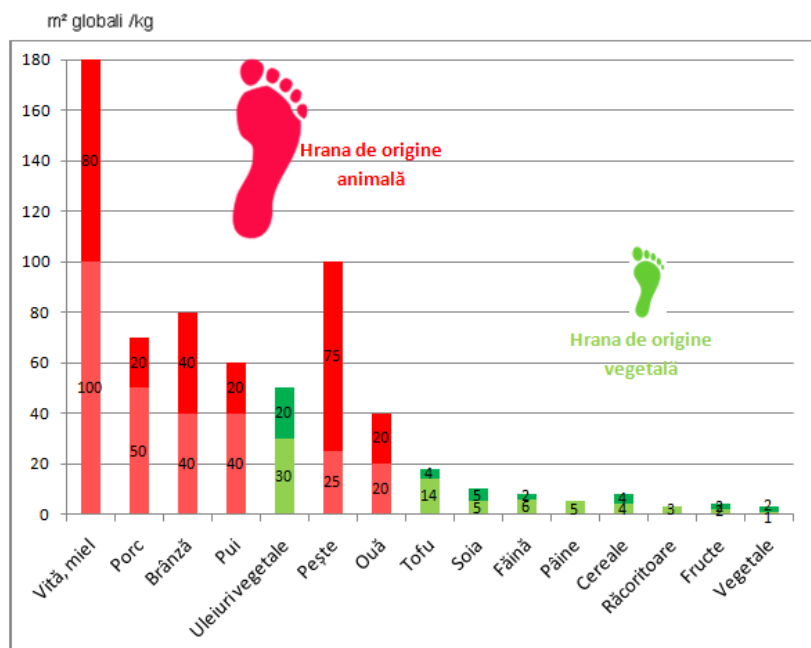
SPAȚIUL PENTRU ȘEPTEL (CE LEGĂTURĂ ESTE ÎNTRE HAMBURGERUL MEU ȘI PĂDUREA TROPICALĂ)?



În Brazilia pădurile tropicale sunt defrișate de multe decenii pentru a se introduce monocultura – soia! Acolo unde odată a fost o mare diversitate de specii cu animalele, plante și populație indigenă, se cultivă numai soia, pentru hrana animalelor din fermele noastre:



În trecut, fermierii își hrăneau șeptelul de pe pajiștile și câmpurile proprii. Astăzi, animalele mănâncă furaje cultivate în Brazilia sau Argentina și transportate cu vaporul pe apele Oceanului Atlantic. Motivul este că noi, europenii, creștem atâtea animale, cât nu le putem hrăni de pe terenurile noastre. În România se cresc aprox. 4 milioane de porci și aproape 80 milioane păsări (la o populație de aproape 20 milioane locuitori!) deoarece românii mănâncă multă carne, lactate și ouă.



1. Legumele, fructele, cartofii și produsele pe bază de cereale au o Amprentă Ecologică mult mai mică decât carnea, peștele, produsele lactate și sunt la fel de sănătoase. Vă puteți reduce un pic Amprenta Ecologică și mâncând pui în loc de vită.

2. Putem să ne reducem Amprenta Ecologică și dacă alegem hrană locală și de sezon.

Produsele locale sunt obținute în regiunea de unde le cumpărăm și au un lanț scurt de transport sau vin din grădina noastră proprie.

Produse de sezon sunt atunci când le mâncăm în perioada de coacere normal: de ex. căpșuni în mai, struguri în septembrie-octombrie. Le numim, de asemenea, fructe și legume de sezon.

Cumpărați hrană organică sau recoltați fructe, legume, nuci, ierburi sălbatice din grădină, din parc sau de la țară. Hrana organic este produsă fără fertilizatori artificiali, „ucigași de buruieni” și insecticide (pesticide) și este bună pentru natură și pentru animalele de fermă. Are, în general, o Amprentă cu 10% mai redusă.

3. Nu aruncați hrana. În UE, aproape 1/3 din hrană este aruncată. Aceasta se întâmplă nu numai acasă, dar și la supermarket sau la angrosiști.

Cumpărați numai ceea ce vă trebuie. Abțineți-vă consecvent de la oferte gen: „1 + 1 gratis”. Mâncarea expirată recent nu este automat stricăță – aveți încredere în simțurile voastre sau întrebați un adult!

Faceți un compost valoros din deșeurile vegetale.

CUM VĂ PUTEȚI REDUCE AMPRENTA ECOLOGICĂ A ALIMENTAȚIEI PROPRII

1. **Reduceți carnea, produsele lactate (în special pe cele bogate în grăsimi) și ouăle**



2. **Preferați produse de sezon și locale, pe cât posibil din agricultura organică**



3. **Nu risipiți mâncarea**



MUȘCHI PUTERNICI CU AMPRENTĂ MICĂ

Pentru a avea mușchi puternici trebuie să exersați mult și să consumați proteine. Totuși, acestea nu trebuie să fie neapărat de origine animală – pot să provină și din hrană vegetală cum ar fi leguminoasele. De aceea animalele pentru carne sunt hrănite cu soia.

Cele mai puternice animale din lume sunt ierbivore:

