

КУЛИНАРНО ИЗКУСТВО В ИТАЛИЯ



УСТОЙЧИВО ХРАНЕНЕ

ПРОЕКТ 2020-1-BG01-KA102-078297

КАКВО Е УСТОЙЧИВО ХРАНЕНЕ?

Консумиране на храна, която се **произвежда, преработва, транспортира, приготвя и сервира** по начин, който свежда до минимум **отрицателните влияния** на процеса върху околната среда и увеличава **положителните** здравни, социални, икономически и екологични въздействия.



СЪВЕТИ

ОТГЛЕЖДАЙТЕ САМИ ХРАНАТА СИ

(БИЛКИ В САКСИЯ, ЗЕЛЕНЧУЦИ ИЛИ ПЛОВОВИ ДРЪВЧЕТА)



Отглеждането на продукти в дома или на двора допринася за разбирането на факторите за развитието на растенията и тяхната употреба като храна. Освен това ще знаете, че не са използвани вредни за здравето вещества.

ПАЗАРУВАЙТЕ МЕСТНИ ПРОДУКТИ



Продуктите, които са произведени в близост до мястото на тяхната консумация, са **свежи, вкусни** и с **висока хранителна стойност**; имат **по-нисък въглероден отпечатък** заради най-краткия път на доставка и разбира се, благоприятстват местната търговия с храна.

ЯЖТЕ СЕЗОННА ХРАНА

Винаги когато е възможно консумирайте храна отгледана в **съответния сезон** и район. Такива продукти са с най-добра **хранителна стойност** за организма.



ВЪЗДЪРЖАЙТЕ СЕ ОТ УПОТРЕБАТА НА ПЛАСТМАСА

Носете си торбички за **многократна** употреба, когато пазарувате. Търсете **неопаковани** плодове и зеленчуци. Насочвайте се към продукти, опаковани с **рециклируеми** материали..





ИНТЕРЕСУВАЙТЕ СЕ ЗА ХРАНАТА СИ

Разговаряйте с хора, доставчици, продавачи, които обръщат **Внимание на храната** и как тя достига до вашата чиния. Научете за нови **източници, съвети** и **местни доставчици**.

ХРАНЕТЕ СЕ РАЗНООБРАЗНО

Намалете консумацията на **месо** като опитате рецепти без месо или си изберете дни без месо в менюто. Заложете на **растителна диета**, която изисква минимална обработка. Хапвайте **морска храна**, която осигурява висококачествени протеини.



НАМАЛЕТЕ РАЗХОДИТЕ СИ



Не винаги скъпите продукти са най-доброто за вашето здраве. Търсете **по-здравословни алтернативи** на предварително обработена храна, например сурови, сезонни и местни продукти. Не купувайте излишни количества храна..

НЕ РАЗХИЩАВАЙТЕ ХРАНА

Ако изхвърляте **храна**, изхвърляте и **пари**. Затова се опитайте да калкулирате и използвате точното количество продукти за вас. Уверете се, че **остатъците**, които могат все още да се използват са включени в други ястия.



ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ ПО ТУРИЗЪМ " АЛЕКСАНДЪР ПАСКАЛЕВ", ГР. ХАСКОВО



"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."