



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



**Udhëzuesi juaj për të jetuar
pa mbetje ushqimore**

Citimi i kërkuar:

FAO. 2021. *Udhëzuesi juaj për të jetuar pa mbetje ushqimore.* Budapest.

The designations employed and the presentation of material in this information product do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) concerning the legal or development status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. The mention of specific companies or products of manufacturers, whether or not these have been patented, does not imply that these have been endorsed or recommended by FAO in preference to others of a similar nature that are not mentioned.

The views expressed in this information product are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views or policies of FAO.

© FAO, 2021



Some rights reserved. This work is made available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

Under the terms of this licence, this work may be copied, redistributed and adapted for non-commercial purposes, provided that the work is appropriately cited. In any use of this work, there should be no suggestion that FAO endorses any specific organization, products or services. The use of the FAO logo is not permitted. If the work is adapted, then it must be licensed under the same or equivalent Creative Commons licence. If a translation of this work is created, it must include the following disclaimer along with the required citation: "This translation was not created by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). FAO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition shall be the authoritative edition."

Disputes arising under the licence that cannot be settled amicably will be resolved by mediation and arbitration as described in Article 8 of the licence except as otherwise provided herein. The applicable mediation rules will be the mediation rules of the World Intellectual Property Organization <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> and any arbitration will be conducted in accordance with the Arbitration Rules of the United Nations Commission on International Trade Law (UNCITRAL).

Third-party materials.

Users wishing to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, are responsible for determining whether permission is needed for that reuse and for obtaining permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

Sales, rights and licensing.

FAO information products are available on the FAO website (www.fao.org/publications) and can be purchased through publications-sales@fao.org. Requests for commercial use should be submitted via: www.fao.org/contact-us/licence-request. Queries regarding rights and licensing should be submitted to: copyright@fao.org.



Mbetjet ushqimore: një problem global

A e dini se të paktën **17 përqind e të gjithë ushqimit të prodhuar në të gjithë botën shpërdorohet çdo vit**, nga dyqanet me pakicë te familjet? Janë **931 milion ton ushqim, i cili mund të ushqejë miliona njerëz që janë të uritur çdo ditë**. Në vend të kësaj, ushqimi i ngrënëshëm shpërdorohet: 61 përqind e të gjitha mbeturinave të ushqimit - gati 570 milion ton në të gjithë botën - vijnë nga familjet, ku secili prej nesh shpërdoron, mesatarisht, 74 kg ushqim çdo vit.

Mbetjet ushqimore

i referohen hedhjes me qëllim të ushqimit të përshtatshëm për konsum, nga shitja me pakicë te familjet, për shkak të sjelljes së organizatave dhe/ose individëve.

Për shumë njerëz në botë, mbetjet ushqimore janë bërë një dukuri e përditshme e shkaktuar, midis faktorëve të tjerë, nga blerja e më shumë ushqimeve se sa nevojitet, duke e lënë të prishet në frigorifer, ose marrja e porcioneve më të mëdha sesa mund të hahen.

Këto zakone ngarkojnë më shumë burimet natyrore dhe dëmtojnë mjedisin. Përveç kostos ekonomike, mbetjet ushqimore janë një humbje e energjisë, ujit, tokave, plehrave dhe punës që kërkohet për të prodhuar ushqim që nuk hahet kurrë – pa përmendur këtu humbjen e pyjeve dhe biodiversitetit të zhdukur për të bërë vend për tokat bujqësore.

Sistemi global i ushqimit ka pasoja të thella për mjedisin, dhe prodhimi i më shumë ushqimeve sesa konsumohen vetëm sa përkeqëson ndikimet e tij. Konsideroni, për shembull, energjinë e nevojshme për të përpunuar, transportuar dhe ruajtur ushqimin që hidhet në fund. Ose merrni parasysh emetimet e gazeve me efekt serrë të gjeneruara nga dekompozimi i ushqimeve në landfill.

Për të përmbushur vizionin e një bote me të vërtetë të qëndrueshme, duhet të transformojmë mënyrën se si konsumojmë dhe prodhojmë ushqimin tonë.

Konsideroni këtë:

- **Nëse humbja e ushqimit dhe mbetjet do të ishin një shtet, do të ishte burimi i tretë më i madh i emetimeve të gazeve me efekt serrë,** pas Shteteve të Bashkuara të Amerikës dhe Kinës. Gjurma globale e karbonit e humbjes së ushqimit dhe mbeturinave arrin në **3.3 gigatonë ekuivalent të dioksidit të karbonit.¹**



1st



2nd



MBETJET
USHQIMORE

3rd

- Vëllimi i përgjithshëm i ujit që përdoret çdo vit për të prodhuar ushqim që humbet ose shpërdorohet (250 km³) është ekuivalent me rrjedhën vjetore të lumit Vollga në Federatën Ruse - ose trefishi i vëllimit të Liqenit të Gjenezës.

30%

- Pothuajse 1.4 miliardë ha, e barabartë me rreth 30 përqind të tokës bujqësore të botës, përdoret për të prodhuar ushqim që nuk hahet kurrë.

¹ FAO. 2013. *Gjurma e humbjes së ushqimeve: Ndikimet në burimet natyrore*. Raport përmbledhës. 63 pp. (gjithashtu i disponueshëm në <http://www.fao.org/3/i3347e/i3347e.pdf>).

Çfarë mund të bësh ti për të sjellë ndryshimin?

Duke ndërmarrë veprime të vogla individuale, ne kemi potencialin për të patur një ndikim të madh në parandalimin dhe zvogëlimin e mbetjeve ushqimore.

Fillon me kuptimin e çështjes. **Konsideroni mbajtjen e një ditari të mbetjeve ushqimore për një javë për të vlerësuar sasinë e ushqimit që shpërdoroni dhe arsyet prapa kësaj. Ju lutemi gjeni një ditar në fund të këtij udhëzuesi për tu mbështetur në këtë udhëtim.**

Pas mbarimit të javës, ju mund të dëshironi të vazhdoni të gjurmoni dhe regjistroni mbetjet tuaja ushqimore në ditar për të parë se si jeni përmirësuar ose për të rregulluar veprimet tuaja më tej. Zgjidhje shtesë mund të jenë në dispozicion për mënyrën e blerjes, ruajtjes dhe përgatitjes së ushqimit tuaj.

Çdo veprim që bëni, i madh apo i vogël, mund të ketë një ndikim pozitiv në të gjithë panoramën.

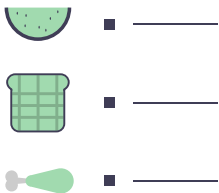


Kur java të mbarojë dhe të keni plotësuar ditarin tuaj, shqyrtoni rezultatet:

1

Gjeni modelin.

Shqyrtoni ditarin tuaj për të parë se çfarë, kur dhe ku po harxhohet ushqimi kot. Kolona e kostos do t'ju ndihmojë të llogaritni humbjen tuaj financiare.



2

Njihni arsyet.

Të dish pse hidhet ushqimi mund të ndihmojë në shmangien e situatës në të ardhmen. Shembuj mund të jenë bërja e vakteve tepër të mëdha, derdhja e tepërt e pijeve, dhe blerja e më shumë ushqimeve sec duhet.

3

Mendojeni këtë.

Çfarë veprimesh mund të ndërmerri për të parandaluar ose zvogëluar mbeturinat e ushqimit në familjen tuaj? Për shembull: **të blini më pak, të bëni porcione më të vogla dhe të mësoni të përdorni përsëri ushqimin e mbetur nga vakti.**



Në dyqan



Këtu janë disa këshilla për t'ju ndihmuar të bëni një ndryshim.

Blini me zgjuarsis

- **Planifikimi i një menuje vaktesh për javën** mund t'ju ndihmojë të organizoni sjelljen tuaj ushqimore dhe të zvogëloni mbetjet.
- **Blerja vetëm e ushqimit që ju nevojitet vërtet** është mënyra më e thjeshtë për të zvogëluar mbeturinat. Para se të shkoni për të bërë pazar, kontrolloni frigoriferin, ftohësin dhe qilarin tuaj. **Bëni një listë blerjesh** dhe **shmangni blerjet impulsive. Mos blini kur jeni të uritur!**
- Nëse nuk dëshironi të shkruani listat e blerjeve, **bëni një foto të asaj që keni në frigorifer dhe qilar** për t'iu referuar kur jeni në dyqan.
- Merrni parasysh **blerjen e produkteve që prishen më shpesh** si mishi dhe perimet e freskëta, në vend që të blini me shumicë dhe t'i lini produktet të prishen. Në këtë mënyrë ju shijoni produkte të freskëta gjatë gjithë javës.
- **Jini të vëmendshëm kur blini ushqime me ulje që prishen** si frutat, perimet dhe sallatat. Sado të lira, ato nuk kanë asnjë vlerë nëse përfundojnë në koshin tuaj.





Këtu janë disa këshilla për t'ju ndihmuar të bëni një ndryshim.

Blini ushqim 'qesharak'

Mos e gjykoni ushqimin nga pamja e tij! **Frutat dhe perimet me forma të çuditshme ose të mavijosura** shpesh hidhen sepse madhësia, forma ose ngjyra e tyre nuk plotësojnë standardet kozmetike. Mos u shqetësoni; **ato kanë shije të njëjtë dhe janë po aq ushqyese!** Për shembull, mund t'i përdorni frutat e pjekura si të shtrydhura, lëngje dhe ëmbëlsira.



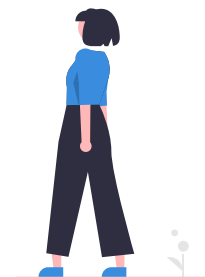
Mbështetni prodhuesit lokalë të ushqimit

Duke blerë prodhime lokale, dhe posaçërisht nga fermerët e rinj dhe gratë fermere, **ju mbështesni komunitetin.** Ju gjithashtu **ndihmoni në luftën kundër ndotjes dhe zvogëlimin e ndikimit në mjedis** duke shkurtuar distancat e dorëzimit nëpër kamionë dhe automjete të tjera dhe duke zvogëluar kohën e magazinimit.



Kontrolloni datën

Kur blini ushqim, **sigurohuni që të kontrolloni datën në etiketë.** Nëse nuk planifikoni ta konsumoni ushqimin menjëherë, merrni parasysh blerjen e ushqimeve me një datë skadence të mëvonshme.



Në shtëpi



Këtu janë disa këshilla për t'ju ndihmuar të bëni një ndryshim.



Të kuptuarit e etiketimit të ushqimit

Kontrolloni shënimin e datave të ndryshme në vendin tuaj. Mësoni për ndryshimin midis datave “të përdoret para” dhe “përdorni deri në”. Ushqimi mund të jetë ende i sigurt për t’u ngrënë pas datës “të përdoret para”, ndërkohë që është data “përdorni deri në” që ju tregon se kur nuk është më i sigurt për t’u ngrënë ushqimi.

Data e shënuar me tekstin

“të përdoret para” lidhet me cilësinë e ushqimit - freskinë, shijen, ngjyrën, aromën ose ushqyesit e tij. **Kjo nuk do të thotë që ushqimi nuk është më i sigurt për t’u ngrënë** pasi të ketë kaluar data.

Data e shënuar me tekstin

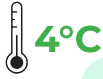
“përdorni deri në” lidhet me sigurinë e ushqimit. **Ai tregon datën pas së cilës produkti nuk duhet të konsumohet për shkak të sigurisë dhe cilësisë.**



Këtu janë disa këshilla për t'ju ndihmuar të bëni një ndryshim.

Ruani ushqimin me zgjuarsis

- Vendosni **temperaturën e frigoriferit** në 4°C dhe **mësoni pjesët më të ftohta të frigoriferit tuaj**. Dera është pjesa më e ngrohtë në frigoriferin tuaj, prandaj mbani aty vetëm ushqime që nuk prishen lehtë. Rafti i poshtëm është zakonisht vendi më i ftohtë; përdoreni atë për të ruajtur peshk, mish dhe vezë.



- Bërja turshi, tharja, konservimi, fermentimi dhe ngrirja** janë të gjitha metodat që mund të përdorni **për të bërë që ushqimi të zgjasë më shumë, duke zvogëluar kështu mbeturinat**.

10 Shkurt

- Ruani mbetjet e vakteve në një enë të mbyllur** për t'i mbrojtur nga tharja. Kur trajtoni ushqimin e mbetur, mos harroni të **zbatoni praktika të mira higjienike**². Mos e lini ushqimin e gatuar në temperaturë dhome për periudha të gjata. **Ju mund të përdorni ngjitëse për të shkruar përmbajtjen dhe datën në enë**. Në këtë mënyrë ju e dini saktësisht se sa kohë është ende e sigurt për t'u ngrënë!

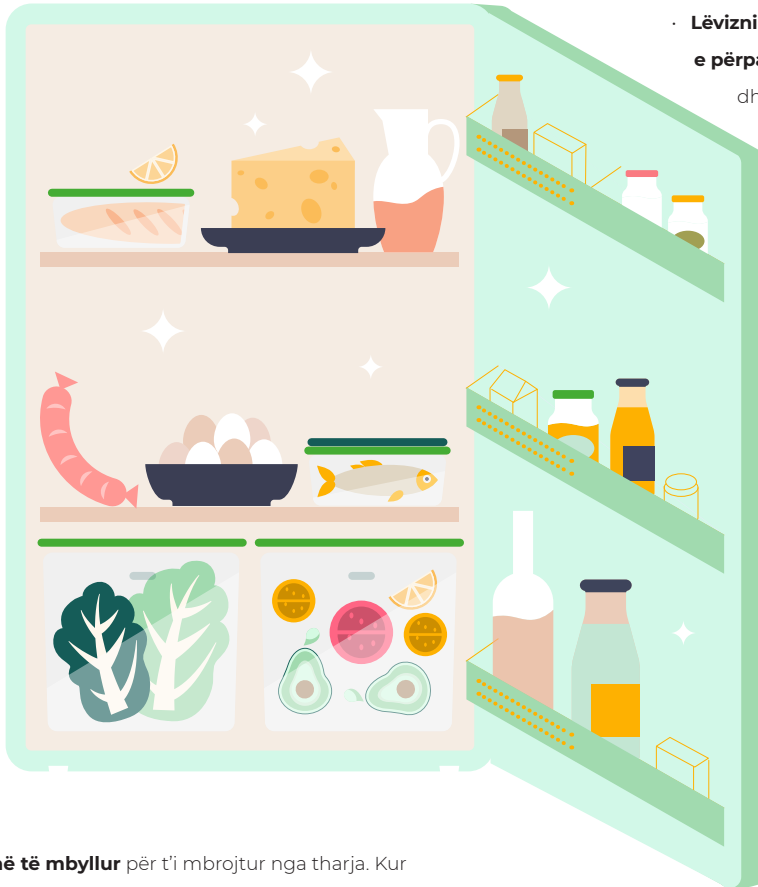
² Për më shumë informacion për praktika më të mira të higjienës, ju lutem referojuni Manualit pesë celsa për ushqim më të sigurtë nga OBSH, i disponueshëm në <https://www.who.int/publications/i/item/9789241594639>



2 ORË

- Mbetjet e vakteve mund të ruhen në frigorifer** në enë hermetike **deri në katër ditë** pas përgatitjes. Lëri gjellët e nxehta të ftohen plotësisht para se t'i vendosni në frigorifer. Ndajini në pjesë të vogla, nëse është e nevojshme, që mbetjet nga vakti të ftohen më shpejt. **Vendosini në frigorifer brenda dy orësh**.

- Lëvizni produktet e vjetra në pjesën e përparme të dollapit ose frigoriferit dhe të rejat në pjesën e pasme**.



- Ruani produktet në paketimin original sa më shumë që të jetë e mundur. **Sapo të hapen, produktet duhet të ruhen në enë ushqimore që mund të përdoren përsëri**.



- Produktet e papërpunuara duhet të mbahen të ndara nga ushqimet e gatuar** ose produktet ushqimore të gatshme. Kjo është veçanërisht e rëndësishme me mishin dhe peshkun.



- Mos harroni se **shumicën e produkteve mund t'i ngrini përpara datës së skadimit të tyre**. Shkrijini ato kur keni nevojë për to dhe më pas konsumojini brenda 24 orëve.



- Nëse ngrini një produkt që nuk është në paketimin e tij origjinal, **vendoseni në një enë të mbyllur ose një qese frigoriferike dhe etiketojeni atë me emrin dhe datën e ngrirjes**.



Këtu janë disa këshilla për t'ju ndihmuar të bëni një ndryshim.

Këshilla dhe ide të dobishme



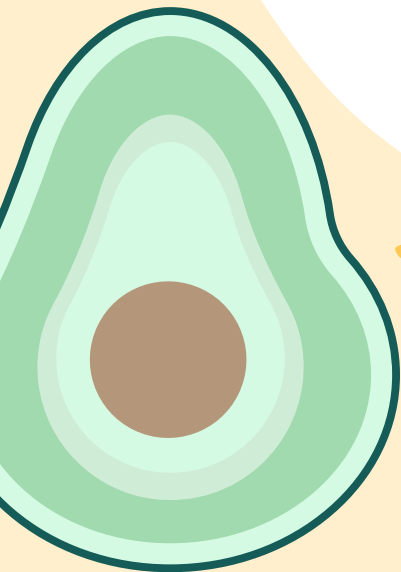
• **Zgjatni afatin e ruajtjes së zrazavateve me gjethe jeshile dhe agrumeve** duke i ruajtur ato në kontenierin e fruta-perimeve ose në një qese rrjetë në frigorifer.

• **Boronicat, manaferrat, luleshtrydhet dhe mjedrat** janë delikate dhe **nuk duhet të lahen derisa të jenë gati për t'u ngrënë**. Mbajini në frigorifer në kontejnerë të thatë dhe të mbuluar.



• **Frutat tropikale**, të tilla si bananet, avokadot dhe mangot, **duhet të ruhen në temperaturë dhome**. Ato gjithashtu do të piqen më mirë në këtë mënyrë. **Pasi të jenë pjekur, mund t'i zhvendosni në frigorifer për të zgjatur jetëgjatësinë e tyre**.

• Ruani drithërat, bukën dhe arrat e freskëta **në enë hermetike - preferohet qelqi -** për t'i mbajtur ato të freskëta më gjatë.



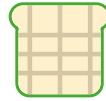


Këtu janë disa këshilla për t'ju ndihmuar të bëni një ndryshim.

Këshilla dhe ide të dobishme



- **Buka më e vjetër**, kur pritet në kubikë, mund të bëhet **croutons** për t'u shtuar në një sallatë ose supë.
- **Perimet më pak të freskëta** mund të përdoren ende në **supë**.

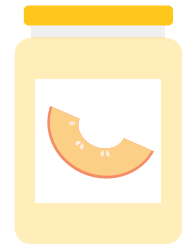


- Pula e pjekur **e mbetur e darkës së sotme** mund të jetë pjesë e **sanduiçit të nesërm**.



- Në vend që ta lini pulën ose kockat e mishi të mbetura nga darka juaj të shkojnë dëm, ziejini ato me perime dhe barishte **për të bërë lëng mishi**. Mund ta ngrini, gjithashtu, për ta përdorur në përgatitjen e pjatave të tjera.

- Përpunoni **frutat e pjekura shumë** në një ëmbëlsirë ose një **smoothie** ose përgatitni **reçel shtëpie**.



- **Majat e panxharit dhe karotës, si dhe kërcellët e brokollit**, janë të mbushura me fibra dhe lëndë ushqyese, duke i bërë ato një shtesë e shkëlqyeshme për **smoothie-t, sallatat dhe supat**.





Këtu janë disa këshilla për t'ju ndihmuar të bëni një ndryshim.

Duajini mbetjet tuaja të vakteve

- **Nëse nuk hani gjithçka që gatvani, ngrini atë që ka mbetur** për më vonë si përbërës në një vakt tjetër.



- Përcaktoni një darkë çdo javë si një vakt **“ku të shfrytëzoni çdo ushqim të mbetur”**. Në vend që të gatvani një vakt të ri, **shikoni nëpër dollapë dhe frigorifer për mbetjet dhe ushqimet** e tjera që përndryshe mund të neglizhohen. Bëhuni krijues!

Përmirësoni eliminimin



Zbuloni se si asgjësohen mbeturinat e ushqimit në zonën tuaj. **Mësoni rreth opsioneve për riciklimin dhe rikuperimin**, të cilat lejojnë që energjia dhe lëndët ushqyese të rikuperohen nga mbeturinat e ushqimit.

Përdorni ushqimet tuaja të mbetura

Në vend që t'i hidhni mbetjet tuaja të ushqimit, kompostojini ato për pleh. Kompostimet janë të pasura me lëndë ushqyese dhe të shkëlqyera për kopshtin tuaj, shkurret apo edhe bimët e dhomës. Informohuni për mundësitë e kompostimit në shtëpi.



Kur hani

jashtë



Këtu janë disa këshilla për t'ju ndihmuar të bëni një ndryshim.

Kini parasysh porcionet e ushqimit

- **Pyesni për madhësinë e porcionit para se ta porosisni.**
- **Porositni vetëm ushqimin që do të hani** kur darkoni jashtë si një mënyrë e thjeshtë për të parandaluar mbetjet e ushqimit.

Merrni mbetjet tuaja në shtëpi

Kërkojini restorantit tuaj të paketojë ato që mbetën, në mënyrë që t'i hani më vonë. **Pak prej nesh i marrin mbetjet në shtëpi nga restorantet, por ky mund të bëhet një zakon i shkëlqyer!**

Ndani

Ndani me të tjerët një vakt më të madh.

Kontrolloni përbërësit

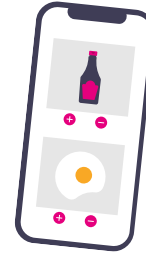
Ju gjithashtu mund **të siguroheni që vakti që keni porositur të mos përmbajë përbërës që nuk i shijoni.**





Këtu janë disa këshilla për t'ju ndihmuar të bëni një ndryshim.

Përveç kësaj



Të ndash është të kujdesesh

Dhuroni ushqimin që përndryshe do të harxhohet kot. Për shembull, **aplikacionet mund të lidhin fqinjët dhe bizneset lokale** për të ndarë ushqimin e tepërt. Produkte të sigurta gjithashtu mund të dhurohen në **bankat lokale të ushqimit, kuzhina supash dhe strehimore.**



Sa ushqim shpërdoron ti?



Për një javë, gjurmoni të gjitha mbetjet ushqimore duke përdorur ditarin e propozuar më poshtë.

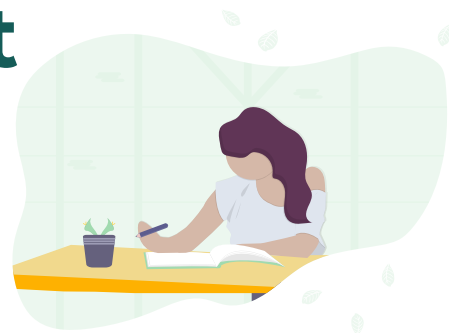
Identifikoni se çfarë ushqimi ka shkuar dëm më shumë dhe pse. Merrni parasysh se cilat mbeturina mund të shmangen lehtë duke zbatuar ndryshime të thjeshta në zakonet tuaja të përditshme.

Shënim

Pjesët e pangrënshme të produkteve ushqimore (p.sh. lëvoret e vezëve, bërthamat e frutave dhe perimeve, qeset e çajit, llumrat e kafesë, etj.) **nuk konsiderohen mbetje ushqimore**, prandaj nuk ka nevojë t'i vendosni në ditar.

Sidoqoftë, ushqimi që mund të ishte ngrënë por që u hodh konsiderohet si shpërdorim. Kjo përfshin ushqimin e mbetur nga vakti, ushqimin që ka kaluar datën e “përdorimit të tij” ose “të përdoret para”, ose ushqimi që është prishur ose mykur.

Ditari juaj i parandalimit të mbetjeve ushqimore



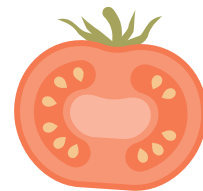
Dita 1

Vakti	Ushqimi	Sasia	Si eliminohet	Arsyeja	Kosto
Mëngjesi	Qumësht	½ filxhanit	Lavamani i kuzhinës	Mbetje vakti	
Dreka					
Darka					
Zemër/tjetër					



Dita 2

Vakti	Ushqimi	Sasia	Si eliminohet	Arsyeja	Kosto
Mëngjesi	Qumësht	½ filxhanit	Lavamani i kuzhinës	Mbetje vakti	
Dreka					
Darka					
Zemër/tjetër					



Dita 3

Vakti	Ushqimi	Sasia	Si eliminohet	Arsyeja	Kosto
Mëngjesi	Qumësht	½ filxhanit	Lavamani i kuzhinës	Mbetje vakti	
Dreka					
Darka					
Zemër/tjetër					



Dita 4

Vakti	Ushqimi	Sasia	Si eliminohet	Arsyeja	Kosto
Mëngjesi	Qumësht	½ filxhanit	Lavamani i kuzhinës	Mbetje vakti	
Dreka					
Darka					
Zemër/tjetër					



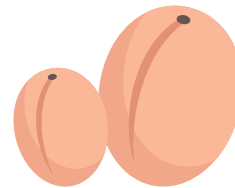
Dita 5

Vakti	Ushqimi	Sasia	Si eliminohet	Arsyeja	Kosto
Mëngjesi	Qumësht	½ filxhanit	Lavamani i kuzhinës	Mbetje vakti	
Dreka					
Darka					
Zemër/tjetër					



Dita 6

Vakti	Ushqimi	Sasia	Si eliminohet	Arsyeja	Kosto
Mëngjesi	Qumësht	½ filxhanit	Lavamani i kuzhinës	Mbetje vakti	
Dreka					
Darka					
Zemër/tjetër					



Dita 7

Vakti	Ushqimi	Sasia	Si eliminohet	Arsyeja	Kosto
Mëngjesi	Qumësht	½ filxhanit	Lavamani i kuzhinës	Mbetje vakti	
Dreka					
Darka					
Zemër/tjetër					



Ndaloni mbetjet ushqimore, për njerëzit dhe planetin.

Ndani këshillat dhe zgjidhjet tuaja

Tag **#savefood** dhe **#YourActionsMatter**

për t'i frymëzuar miqtë tuaj dhe komunitetin të marrë veprim gjithashtu.

Zyra Rajonale për Evropën dhe Azinë Qendrore

save-food-reu@fao.org

www.fao.org/save-food/regional/easterneurope/en/

Organizata e Kombeve të Bashkura për Ushqimin dhe Bujqësinë

Budapest, Hungari

CB6601SQ/1/12.21