

GHIDUL MEU DESPRE NATURĂ

pentru liceeni

Fii bun cu Natura!





Autorii mulțumesc celor care au făcut posibil acest proiect:

Alina Florescu, Gabriel Păun, Raluca Nicolae, Alexandra Corbu,
Gerhard Csejka, Simona Florea

Text:

Veronica Tulpan, Sorina Cuzum, Gabriel Păun, Alexandra Corbu

Layout:

Ana Liria Hoinic

Fotografii:

Gabriel Păun, Matthias Schickhofer, Peter Levente, Gerhard Csejka,
Șerban Bonciocat, Andreea Balaurea, George Nedelcu,
Grigore Popescu - Ghergani, Iordache Coman,
Animals International, We Animals



Proiect susținut de organizația

Animals International

www.facebook.com/AnimalsInternational/

Despre organizația Agent Green:

Organizația non-guvernamentală Agent Green a fost fondată în anul 2009 în România, cu scopul de a conserva biodiversitatea și de a extinde conștiința și progresul social în domeniul protecției mediului înconjurător.

Viziunea Agent Green este ca oamenii să trateze natura cu empatie și respect, să coexiste în pace cu toate formele naturale de viață și să păstreze bogăția naturală a României pentru generațiile viitoare.

Prin activitatea noastră investigăm și expunem agresiunile asupra mediului pe care le prezentăm publicului, autorităților naționale, europene și internaționale. Folosim accesul la justiție pentru a apăra natura de activități distructive. Mobilizăm și educăm societatea civilă să se implice în protejarea mediului, desfășurăm campanii și proiecte pentru conservarea naturii sălbatice, propunem inițiative pentru îmbunătățirea legislației de mediu și suntem prezenți în mass-media națională și internațională.



<https://www.facebook.com/agentgreen.ro>



<https://www.instagram.com/agentgreenro/>



<https://www.agentgreen.ro/>



Go, Forest, Go!	6
Cum vorbesc copacii între ei	7
Cum devine o pădure sau un habitat arie protejată	10
De ce se taie pădurile din parcurile naționale?	11
Parcul Natural Munții Maramureșului	12
Ariile protejate Munții Făgăraș și Piemontul Făgăraș - Situri Natura 2000	13
Parcul Național Domogled - Valea Cernei	14
Cum crezi că vor arăta pădurile din România în anul 1859?	15
Ce poți face tu pentru pădure	16



Cum stă treaba cu animalele	18
Ce poți face tu pentru animale	24



Biodiversitatea culinară	26
Cum ar arăta lumea dacă am deveni toți vegetarieni?	27



Cât de mult contează ce punem în farfurie?	28
Ce trebuie să știi despre uleiul de palmier din alimentele și cosmeticele pe care le folosești!	30
Ce trebuie să facem	32
Hai la cumpărături!	33
Cum va combate dulapul tău cu haine schimbările climatice	36
Crezi că pantofii tăi sport sunt parte din problema plasticului?	40



Stand up for nature!	42
Campania ta pentru natură	45



Dragi liceeni,

Acest ghid este cu totul altceva decât un manual plictisitor. Știm că sunteți deja foarte ocupați cu cei mai frumoși ani din viață, așa că nu vrem să vă plictisim cu noțiuni de care poate nu veți avea nevoie niciodată. Ne dorim însă să vă deschidem apetitul pentru a vă implica în activități mărețe pentru viitorul vostru, atât prin informațiile din acest ghid, dar mai ales prin conversațiile care pot decurge din acesta.

Ca orice ghid, și acesta are menirea de a vă îndruma pe un traseu puțin diferit însă de cel parcurs la școală. Știți deja că trebuie să protejăm mediul înconjurător, să selectăm deșeurile, să conservăm biodiversitatea și să ocrotim animalele – că este nevoie de fiecare pentru a diminua efectele crizei climatice în care ne aflăm. În ultimii ani, asistăm la degradarea continuă a mediului, nu doar din cauza slabei guvernări, dar și din cauza opțiunilor individuale a unora dintre noi – din păcate, în România, de zeci de ani ne-am obișnuit cu râuri, păduri și plaje pline de gunoaie, construcții haotice care distrug ireversibil habitatele, păduri protejate ciuntite de drujbe. Suntem în continuare martorii pierderii ultimelor păduri primare și seculare, precum și a degradării ariilor protejate, a mutării albiilor râurilor în țevi, asistăm încă la abuzuri greu de imaginat asupra animalelor și la vânarea animalelor sălbatice din plăcere. Haideți să încercăm să nu mai “asistăm” la toate acestea, să nu fim doar martori pasivi, ci să fim cei care chiar fac ceva pentru o schimbare în bine!

Așadar, pe traseul alternativ pe care vi-l propunem, vom afla cum arată de fapt anumite zone protejate din România – ce se întâmplă în parcurile naturale și naționale, cum putem influența viața și bunăstarea animalelor prin alegerile noastre, cât “plătește” natura pentru o pereche de încălțăminte sau pentru hainele pe care le purtăm și cât de mult contează ce alegem să mâncăm.

Adolescența este perioada marilor schimbări în care, în tăcere sau mai zgomotos, ne căutăm identitatea, calea, răscolim lumea pentru a afla răspunsuri și ne susținem propriile opinii. Sperăm că, în tot acest zbucium, să vă faceți timp să vedeți și să ascultați ce se întâmplă în jurul vostru și din perspectiva naturii și să aflați cum acțiunile și alegerile fiecăruia dintre voi pot ajuta nu numai la înțelegerea și protejarea acesteia, ci pot deveni principii după care vă veți ghida în tot ceea ce veți face ca adulți.

Cu dragoste,
Echipa Agent Green



Go, Forest, Go!

Ce ai învățat până acum despre pădure?

Că mai mulți copaci formează o pădure, că acolo locuiesc animale sălbatice, că pădurea ne dă lemn, fructe de pădure și ciuperci, ne dă și aer curat, plin de oxigen. Apoi, la orele de științe ai aflat că există ecosisteme forestiere, adică niște structuri mai complexe formate din biotop, adică relief, și biocenoză, adică toate plantele și animalele. Ai învățat și despre aceste plante și animale, despre ce fel de păduri există și unde.

La ora de limba și literatura română ai învățat despre băiatul acela care cutreiera păduri și se culca ades lângă izvor – pădurea devenea astfel o stare, o emoție – nu doar o grămadă de copaci.

La istorie ai învățat că pădurea ne-a apărut întotdeauna de dușmani și ți s-a spus cine este frate cu codrul.

Desigur că ți s-a spus că trebuie să protejezi pădurea, că nu trebuie să arunci gunoaie în pădure și că trebuie să mergi doar pe poteci.



Cum vorbesc copacii între ei?

Dacă ți-ai dat seama că pădurea nu înseamnă doar niște copaci de diferite specii care există doar pentru a ne oferi de lemn și animale sălbatice pe care să le vânam, e foarte bine, ești pe traseul cel bun! Poți înțelege că, de fapt, pădurea funcționează ca un organism și că de exemplu, fiecare arbore, indiferent de mărime, are un anumit rol, că cei mai bătrâni îi ajută și îi protejează pe cei mai tineri. Poți vedea cum copaci care cad de bătrânețe dau viață pădurii pentru că din ei se hrănesc zeci de specii de plante și animale.

Cum se întâmplă toate acestea și multe altele pe care nu le vezi, poți afla de la omul de știință Suzanne Simard – “How trees talk to each other”

👉 [Link](#)

Sau, chiar de la Zaiefet – “Secretele pădurii”

👉 [Link](#)

Dacă vrei să răsfoiți o carte, căutați-l pe Peter Wohlleben - “Viața secretă a copacilor”.

👉 [Link](#)



Acum că te-ai convins că pădurea nu este doar o “colecție de copaci” îți propun să-ți alegi un echipament adecvat și un traseu și să pornești “Pe poteci, spre inima ta!”

🔗 [Link](#)

Este cel mai bun prilej de a vedea peisajele de vis din pădurile Carpaților. Nu ai cum să ratezi ursul, lupul sau râsul - în România îi găsim în numărul cel mai mare din toată Europa.

Din păcate, deși sunt specii protejate, pentru acestea se emit anual cote de vânatoare – adică, în fiecare an, Ministerul Mediului hotărăște câte exemplare se pot vâna. Și nu se vânează doar legal, ci și ilegal – așa cum a ajuns să fie vânat Artur, ursul uriaș din Carpații românești: “Prințul care a venit la noi să împruște “ursul de aur”, cel mai mare din România”

🔗 [Link](#)



Nu doar aceste animale minunate au un mare preț, ci și pădurile în care trăiesc.

După Scandinavia, România deține cea mai mare suprafață de păduri primare și seculare din Uniunea Europeană - un patrimoniu natural de o valoare inestimabilă. Acesta, printr-o biodiversitate uimitoare, leagă trecutul de viitor, fiind o enciclopedie vie de informații ecologice din care vom avea mereu de învățat.

Se estimează că, pe lângă pădurile primare și seculare recunoscute oficial, ar mai exista încă 500.000 hectare de astfel de păduri pe teritoriul României. În mod normal, ele trebuie să fie menționate în “Catalogul pădurilor virgine și cvasivirgine” și să aibă statutul de protecție strictă – adică nu se poate interveni în ecosistemul forestier, pădurea neputând fi exploatată.

Pe lângă aceste sute de hectare de păduri cu arbori de peste 300 de ani, există alte 300.000 hectare de păduri protejate de legile europene ca situri Natura 2000. O parte dintre acestea se suprapun cu parcurile naționale și naturale de interes internațional.



Cum devine o pădure sau un habitat arie protejată?

Pentru a căpăta această calitate, este necesar ca guvernele sau instituțiile care au în grijă aceste arii protejate să respecte obiectivele fixate de Uniunea Internațională pentru Conservarea Naturii (IUCN - International Union for Conservation of Nature [🔗 Link](#)) De exemplu, în parcurile naționale (cele mai prețioase tipuri de arii protejate), întreaga suprafață trebuie să fie strict protejată, adică nu trebuie să se modifice nimic din peisajul respectiv.

Ne mândrim cu aceste frumuseți pe care le regăsim în albumele foto despre România și pe cărțile poștale sau în filmulețele de pe rețelele de socializare.

Ce nu se vede însă din aceste fotografii, este inimaginabil – în spatele priveliștilor de o frumusețe absolută, acolo unde nici turiștii, nici fotografii nu ajung, peisajul arată sfâșietor. Sute sau chiar mii de hectare de pădure tăiate “la ras”, adică nu câțiva arbori, ci toată pădurea pe de un întreg munte sau suprafețe imense în care nu se mai găsește niciun copac.

Parcul Național Domogled - Valea Cernei, Parcul Național Cheile Nerei-Beușnița, Parcul Național Munții Rodnei, Parcul Național Călimani, Parcul Național Semenic – Cheile Carașului, siturile Natura 2000 din Munții Făgăraș și din Parcul Natural Munții Maramureș sunt distruse de astfel de tăieri de pădure.



De ce se taie pădurile din parcurile naționale?

Răspunsul tragic a venit de la directorul administrației Domogled - Valea Cernei, cel mai mare parc național, dar și cel mai degradat din România:” Pădurea vrea să fie tăiată”, deși Regia Națională a Pădurilor, Romsilva, este cea care administrează acest parc și încă 21 de parcuri naționale și naturale “asigurând conservarea biodiversității din aceste arii protejate”

[🔗 Link](#)

Seria de investigații “Un masacru național” și alte reportaje vă arată care este de fapt realitatea din parcurile naționale.

[🔗 Link](#)

Din fericire, există numeroase reportaje de investigație ale jurnaliștilor independenți care expun problemele sociale și de mediu. Acestea sunt de fapt oglinda realității.

[🔗 Link](#)

Ministrul Mediului este cel care trebuie să interzică exploatarea forestieră în toate cele 13 parcuri naționale din România, ale căror păduri acoperă doar 1% din suprafața țării.



Parcul Natural Munții Maramureșului

Cel mai mare impact negativ al tăierilor rase care afectează specii prioritare, cum ar fi lupul, râsul sau cocoșul de munte

Parcul natural Maramureș (133.354 hectare) este cel mai grav afectat de tăierile rase din România. Acest lucru poate fi văzut cu ușurință printr-o căutare rapidă pe Google Earth. De asemenea, găzduiește două situri Natura 2000, unul de 106.867,90 ha și unul de 71.047,5 ha.

Documentele oficiale arată că peste jumătate de milion de metri cubi (580.546) de lemn au fost confirmate ca fiind exploatare ilegale între 2012 și 2019. Un volum suplimentar de 273.000 de metri cubi se presupune că provine din operațiuni ilegale. Între 2012 și 2019 un număr de 219 plângeri penale au fost depuse de către Garda Forestieră la Poliție și la Autoritățile Anticorupție.

Tăierile rase sunt cea mai distructivă formă de exploatare forestieră - peste 10.000 de hectare afectate de această formă agresivă de exploatare forestieră au fost documentate pentru plângerea către Comisia Europeană. Partea de sud-est a parcului și a sitului Natura 2000 conține cea mai mare tăiere rasă continuă din România, de peste 3.000 de hectare.



Ariile protejate Munții Făgăraș și Piemontul Făgăraș - Situri Natura 2000 Speciile prioritare nu mai sunt prezente sau au ajuns la nivel critic

Munții Făgăraș găzduiesc unele dintre cele mai importante păduri primare și seculare din Europa și sunt reprezentate de două situri Natura 2000. Din păcate, acestea găzduiesc și unele dintre cele mai amenințate habitate din România. Acest lucru se datorează în parte faptului că, spre deosebire de alte arii protejate, acestea nu beneficiază de nicio protecție națională suplimentară - nu sunt desemnate nici parc natural, nici parc național.

Cele două situri Natura 2000 au fost desemnate arii protejate în 2007 pentru conservarea a 33 de specii protejate de faună și floră și respectiv a 25 de specii de păsări. Cu toate acestea, aproape jumătate din aceste specii (12 specii de păsări prioritare) au un nivel scăzut al populației - de sub sau aproximativ 50 de indivizi.

Rețeaua Natura 2000 este o rețea europeană de zone naturale protejate care cuprinde un eșantion reprezentativ de specii sălbatice și habitate naturale de interes comunitar. A fost constituită nu doar pentru protejarea naturii, ci și pentru menținerea acestor bogății naturale pe termen lung, pentru a asigura resursele necesare dezvoltării socio-economice.



Parcul Național Domogled - Valea Cernei Patrimoniul Mondial UNESCO este în pericol din cauza exploatărilor ilegale și progresive

Parcul Național Domogled - Valea Cernei găzduiește două situri Natura 2000 cu suprafețe de peste 62.000 ha fiecare. Pădurile din zona de neintervenție ocupă aproximativ 20.000 de hectare, adică aproximativ 30% din parc.

Exploatarea progresivă și de conservare se desfășoară în pădurile seculare aflate în imediată apropiere a zonelor de protecție strictă care fac parte din Patrimoniului Mondial UNESCO „Păduri de fag virgine și seculare din Carpați și din alte regiuni ale Europei”.

Romsilva, agenția națională de gestionare a fondului forestier, pare să nu fi luat în considerare măsuri specifice de protecție a pădurilor în zonele tampon ale Patrimoniului Mondial UNESCO. Practicile forestiere din aceste zone nu par să difere de locurile de exploatare industrială din afara parcului.

Aceste forme industriale de gestionare a pădurilor nu respectă obiectivele principale de conservare ale parcurilor naționale și nici directivele care protejează siturile Natura 2000.

Odată ce pădurea virgină a fost tăiată, dauna este permanentă. La sfârșitul exploatării progresive, pădurea bătrână dispare complet într-un interval de timp de numai 10-20 de ani. Pădurea este apoi, de obicei, regenerată lent și înlocuită cu tufișuri și puiți mici, proveniți atât din plantare cât și din procesele naturale.



Cum crezi că vor arăta pădurile din România în anul 18597?


Sunt foarte multe calcule matematice pe care le putem face pentru a afla diferite informații despre pădure: cât de bătrâni sunt copacii, care este înălțimea medie, câți arbori de diferite specii sunt și cât acoperă aceștia din întreaga pădure etc.

Pornind de la raportul Institutului Național de Statistică, am aflat că în anul 2018, suprafața împădurită a României a crescut cu 72 de hectare de păduri noi, iar conform raportului stării pădurilor realizat de ministerul de resort în anul 2017 s-au creat 243 de hectare cu păduri noi. Mai adaugăm în ipoteză că pădurile acoperă 29% din teritoriului țării și că procentul optim de împădurire susținut de Academia Română este de 40%. În cifre ar însemna că: România trebuie să crească suprafața împădurită a țării de la 6.929.047 hectare la 9.540.000 hectare, adică trebuie plantate 2.610.953 de hectare cu păduri noi.

Considerând media de 157,5 hectare de păduri noi înființate în ultimii 2 ani pentru care există date oficiale (2017-2018), rezultă că în anul 18597 pădurile din România vor ocupa 40% din teritoriul țării. Așteptați și voi cu nerăbdare, nu-i așa?

Sperăm că totuși ritmul de împădurire să fie ceva mai alert, mai ales că autoritățile sunt obligate să planteze unde taie, în special unde se taie toată pădurea.

Cum se fac campaniile oficiale de împădurire, puteți vedea în reportajul Recorder “O minciună cât o țară”.

 [Link](#)

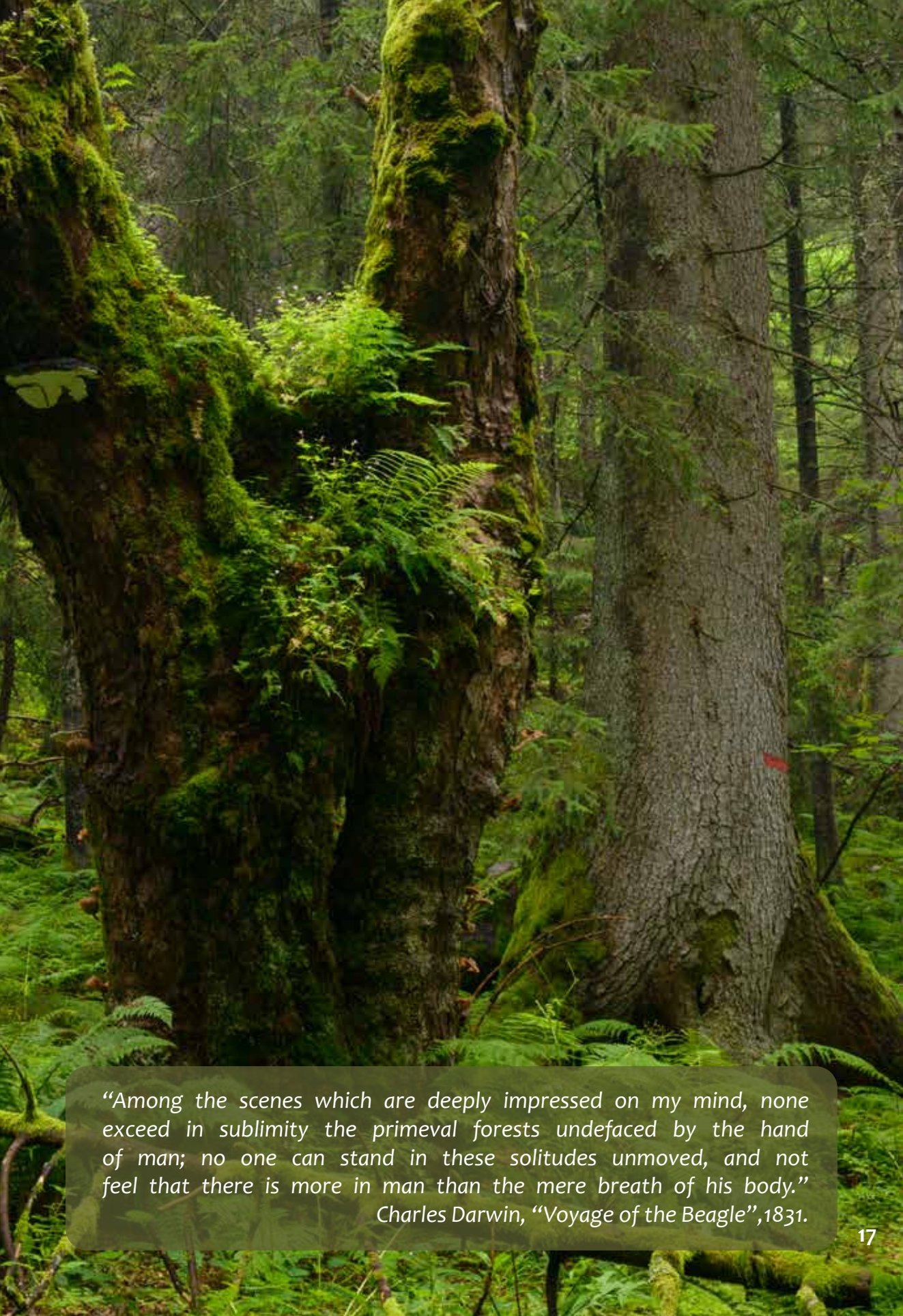


Ce poți face tu pentru pădure?

- Plantează cât mai mulți copaci
- Cere autorităților să înființeze păduri urbane și să protejeze pădurile periurbane – vei găsi un exemplu foarte bun la Iași, unde se încearcă în mod constant prin mijloace egale să se stopeze tăierile din pădurea protejată Bârnova Repedeș și să se declare Parc Natural. Intră în comunitatea “Codrii Iașilor”.

👉 [Link](#)

- Semnează și distribuie petiții pentru protejarea pădurilor



“Among the scenes which are deeply impressed on my mind, none exceed in sublimity the primeval forests undefaced by the hand of man; no one can stand in these solitudes unmoved, and not feel that there is more in man than the mere breath of his body.”

Charles Darwin, “Voyage of the Beagle”, 1831.



Cum stă treaba cu animalele

Ce învățați la școală despre animale?

Că sunt domestice, de companie și sălbatice. Că au aripi, înotătoare, două, patru sau mai multe picioare, că trăiesc în medii diferite, că fac parte din lanțul trofic și că ne hrănesc și pe noi.

Nu am găsit încă niciun manual în care să scrie că animalele sunt capabile de empatie și că au conștiință. Că sunt ființe care simt, că au drepturi și că există legi care apără aceste drepturi, că pot trăi în condiții mizerabile care nu au nicio legătură cu necesitățile lor naturale, că pot sta înghesuite cu sutele de mii în vapoare sau în ferme industriale.



Din păcate, cei mai mulți dintre noi trăiesc în această realitate, fără să ne deranjeze sau să ne punem întrebări. Iată ce stă de fapt în spatele clișeelelor cu care ne-am obișnuit de mici:

Ne-am obișnuit să vizităm grădini zoologice, fără să știm de fapt cum trăiesc animalele sălbatice în mediul lor natural și care le sunt nevoile.



Distrugem habitatul natural al animalelor pentru a-l transforma în plantații, ferme, fabrici, clădiri de locuințe pe care le abandonăm când nu ne mai sunt de folos.



Aplaudăm spectacolele de circ cu animale sălbatice, fără să ne gândim că, de fapt, în mediul lor natural leii nu sar prin foc, elefanții nu stau în șezut și nu fac piruete, urșii nu merg pe sârmă - toate aceste acrobații însemnând multă suferință pentru animale, de la viața în cuști, unde sunt forțate să stea peste 22 de ore pe zi, până la metodele violente de dresaj.



Învățăm de mici care sunt foloasele pe care le avem de la animalele de fermă, fără să ne spună nimeni că și aceste animale sunt ființe care simt și că, în mod normal, vaca nu dă lapte în continuu, porcul nu transpiră și găina nu face ouă în orice condiții.



Când cumpărăm produse provenite de la animale nu ne gândim la condițiile în care animalele trăiesc în fermele industriale și cum sunt transportate mii de kilometri.

Mâncăm animale fără să ne gândim cum au trăit și cum au ajuns în farfuriile noastre.



Ne uităm la cursele de cai sau de câini fără să ne gândim că aceste ființe sunt considerate doar o sursă de profit.

Ni se pare un mare act de eroism ca un taur să fie omorât în chinuri în uralele spectatorilor de coride.



Ne amuză filmulețele cu mici animale sălbatice care sunt comercializate ilegal doar pentru că sunt drăguțe, fără să ne gândim că, de fapt, animalele sălbatice își au locul doar în sălbăticie.

Purtăm haine sau accesorii din blană, ignorând complet că “animalele de blană” sunt animale sălbatice, crescute în cuști doar pentru acest scop.



Alegem animale de companie doar pentru aspectul fizic, fără să ne gândim că nu le putem asigura condițiile de care au nevoie.

Iubim animalele, dar trecem nepăsători pe lângă un câine maidanez suferind.



Chiar dacă sunteți mari deja, tot aș vrea să vă spun că un animal de companie nu este o jucărie, oricât de pufoș sau de drăguț ar fi. Este o ființă cu anumite nevoi de care trebuie să ții cont tot timpul.

Cel mai bun prieten al omului are nevoie la rândul său de cel mai bun prieten, care poți fi tu.



Da, există multe legi pentru protecția și bunăstarea animalelor. În România o astfel de lege există din anul 2005.

Există **Tratatul de la Lisabona** prin care animalele sunt recunoscute ca “ființe care simt”.

Există **Declarația Universală a Drepturilor Animalelor**

[👉 Link](#)

Există cele **5 libertăți ale animalelor** pe baza cărora s-au elaborat numeroase legi pentru animalele de fermă.

[👉 Link](#)

Există multe alte legi, dar cel mai important pentru fiecare dintre noi și pentru animale este să existe empatie și respect pentru orice formă de viață!

Cum pot oamenii și animalele să trăiască împreună, puteți afla de la Jane Goodall

[👉 Link](#)



Ce poți face tu pentru animale

- Evită să mergi la spectacole de circ cu animale sălbatice și la zoo!
- Animalele sălbatice au nevoie de un mediu curat, ca și noi, de altfel, așa că nu arunca gunoaie în natură!
- Dacă poți călători și vizita alte țări, evită să te fotografiezi cu animale sălbatice ținute captive pentru acest scop! Prețul pe care îl plătești pentru o fotografie va întreține suferința la care este supus acel animal.
- Folosește cosmetice naturale care nu sunt testate pe animale! Află aceste informații de pe etichetă – trebuie să specifice clar că ingredientele nu au fost testate pe animale!



- Adoptă un animal de companie dintr-un adăpost pentru astfel de animale, îi vei salva astfel viața!
- Gândește-te bine înainte de a avea un animal de companie – îi poți oferi toate condițiile de care are nevoie? Ai grijă că animalele exotice nu sunt animale de companie!



- Nu hrăni animalele sălbatice! Ele trebuie să stea departe de om .
- Anunță autoritățile (poliția) dacă ești martor la un abuz asupra unui animal.
- Semnează petiții prin care se poate schimba în bine legislația referitoare la bunăstarea și drepturile animalelor.
- Dacă sunt prea multe animale maidaneze în jurul locuinței tale, mergi împreună cu un adult la un cabinet veterinar pentru a fi sterilizate
- Nu trece nepăsător pe lângă un animal care suferă!
- Nu aprecia (nu da “like” la) fimulețe cu mici animale sălbatice folosite ca animale de companie, cel mai probabil acestea sunt comercializate ilegal!

Disclaimer:

În acest Ghid nu ne propunem să vă arătăm imagini tulburătoare ale cruzimii împotriva animalelor. De ani buni, organizațiile care apără animalele expun toate formele de abuzuri și cruzimi la care acestea sunt supuse fie în fermele industriale, fie în laboratoare, fie în grădini zoologice, fie în spectacole de circ, fie doar pentru simplul motiv că sunt în preajma omului.

Misiunea noastră este de a vă face conștienți de cum arată de fapt lumea animalelor, de a promova compasiunea dar și implicarea, de a încuraja alegeri personale educate și alternativa unui comportament sănătos dar și etic - cruelty free. Informațiile din acest Ghid sunt doar punctul de plecare care să vă ajute în găsirea răspunsurilor la posibilele întrebări.



Biodiversitatea culinară

Cum ar arăta lumea dacă am deveni toți vegetarieni?

Opțiunile culinare ale fiecăruia dintre noi sunt diferite, în principal în funcție de ceea ce suntem obișnuiți să mâncăm. Alegerea hranei ține în special de criterii culturale dar și geografice: în Africa, din cauza temperaturilor foarte ridicate, oamenii gătesc cu multe mirodenii pe post de conservanți, mâncărurile indiene sunt în general foarte picante, orezul face parte din hrana zilnică în țările asiatice, în Franța, înainte de desert, se servește o farfurie cu diferite sortimente de brânză.

Noi suntem obișnuiți cu supe, fripturi, mititei și carne la grătar. În contextul în care am fost crescuți cu un anumit tip de dietă, e destul de greu să ne schimbăm obiceiurile. Și totuși, nu este imposibil, chiar dacă uneori e dificil să-i convingem pe cei din jurul nostru că avem alte opțiuni.

Cel mai bun exemplu amuzant pe care vi-l pot da este reacția mamei colegului meu, George. La un moment dat el s-a decis să devină vegetarian și și-a anunțat părinții că nu mai consumă produse din carne. Nicio problemă până când a ajuns în vizită la părinți și ca orice copil care ajunge rar la casa părintească a fost primit cu masa plină. Friptura și supa de pui se numărau printre nelipsitele bunătăți. “Păi, bine, mama, ți-am spus că nu mai mănânc carne!”, “Da, mamă, am înțeles, dar este doar pui!”

Este posibil să reducem sau chiar să renunțăm la fast - food și cipsuri, cafea, băuturi energizante și țigări sau produse din carne.

Faceți-vă curaj să intrați în bucătărie și să încercați câteva mâncăruri cu ingrediente sănătoase. Oricât ați fi de ocupați cu școala, prietenii sau bacul, găsiți-vă timp să savurați rețete noi împreună cu familia și prietenii.



Creșterea vegetalelor are un impact mai mic asupra planetei și necesită mult mai puține resurse (teren, apă, nutrienți), decât produsele provenite de la animale.

[🔗 Link](#)

Și e bine de știut că o alimentație globală predominant vegetală ar putea reduce emisiile sectorului alimentar până la 70% la nivelul anului 2050.

[🔗 Link](#)

Însă, a deveni vegetarian sau vegan este o opțiune personală care trebuie să țină cont în primul rând de starea de sănătate a fiecăruia și de necesitățile pe care fiecare organism uman le are.

Și dacă totuși am putea face toți această mare schimbare, cum ar arăta lumea atunci?

[🔗 Link](#)



**Cât de mult contează ce punem în farfurie?
Modul în care este produsă mâncarea influențează
nu doar sănătatea noastră, ci și sănătatea planetei.**

Întrebare: Iată câteva motive pentru care deciziile noastre alimentare contează:

- pentru a proteja sănătatea noastră și a celor din jur
- pentru a proteja biodiversitatea, a utiliza mai eficient resursele pe care le avem la dispoziție și pentru a reduce concomitent emisiile de gaze cu efect de seră
- pentru a respecta bunăstarea animalelor

Răspuns: De ce ar trebui să acționăm:

Există o strânsă legătură între ceea ce punem în farfurie și schimbările climatice. Înțelegerea acestei legături ne oferă oportunitatea de a transforma sistemul alimentar global într-unul sustenabil, capabil să hrănească 10 miliarde de oameni, cât se preconizează că vom fi în 2050.

Zootehnia, prin fermele de creștere intensivă a animalelor în care sunt chinuite aproximativ 50 de miliarde de animale în fiecare an, este responsabilă de 14,5% din emisiile globale, producând cam la fel de multe emisii precum întreg sectorul transporturilor - avioane, trenuri, mașini, vapoare.

Pentru o porție de friptură de vită se elimină 330 g dioxid de carbon, pentru o porție de friptură de pui – 52 g, pește – 40 g, legume – 14g.

🔗 **Link**

Și cum nimic din ce punem în farfurie nu crește fără apă, 70% din consumul de apă este folosit pentru agricultură.



pentru a produce
un kilogram de carne
de vacă se folosesc

15.000

litri de apă

pentru o porție
de friptură de
vită se elimină

330 g de CO₂



pentru a produce
un kilogram de carne
de porc se folosesc

6.000

litri de apă

pentru o porție de
friptură de porc se
elimină

123 g de CO₂



pentru a produce
un kilogram de carne
de pui se folosesc

4.000

litri de apă

pentru o porție
de friptură
de pui se elimină

52 g de CO₂



pentru a produce
un kilogram de fructe
se folosesc

900

litri de apă



pentru a produce
un kilogram de legume
se folosesc

300

litri de apă

pentru o porție
de legume se elimină

14 g CO₂



pentru a produce
un kilogram de cereale
se folosesc

1.600

litri de apă



Ce trebuie să știi despre uleiul de palmier din alimentele și cosmeticele pe care le folosești!



Uleiul de palmier se găsește în jumătate din produsele pe care le folosim.

În aproximativ 50% din produsele din supermarketuri găsim ulei de palmier și ingrediente pe bază de palmier. Uleiul de palmier este foarte căutat deoarece este ieftin și foarte versatil. Uleiurile din fructele de palmier sunt transformate în uleiuri comestibile folosite pentru gătit și alimente procesate, cum ar fi ciocolata, biscuiții sau cerealele.

De asemenea, poate fi transformat în ingrediente precum glicerina utilizată în detergenții de rufe și în produse cosmetice precum pasta de dinți, săpunul, gelul de duș și șamponul.

 [Link](#)



Nimic îngrijorător până aici, doar că:

- pentru plantațiile de palmieri sunt defrișate milioane de hectare de pădure tropicală;

[🔗 Link](#)

- existența acestor plantații duce la pierderea biodiversității - de exemplu, pădurile tropicale și turbăriile din Indonezia se numără printre habitatele cele mai bogate în specii din lume și adăpostesc numeroase plante și animale pe cale de dispariție, cum ar fi urangutanii, tigrii de Sumatra și rinocerii de Borneo.

Distrușgerea habitatelor privează animalele de condițiile naturale pentru existență, provocând o pierdere ireversibilă a diversității biologice.

[🔗 Link](#)

- cei mai mari producători de ulei de palmier din lume comit abuzuri sociale și nu respectă drepturile angajaților.

[🔗 Link](#)

Poți afla de aici cum este produs uleiul de palmier și cum ciocolata pe care tocmai ai cumpărat-o poate “conține” defrișări.

[🔗 Link](#)



Ce trebuie să facem

Fii atent la ce ajunge în farfuria ta – citește lista de ingrediente de pe ambalaj.

Consumă produse alimentare locale care nu necesită transport pe distanțe lungi.



Consumă doar cât ai nevoie - La nivel global 50% din risipa alimentară are loc înainte ca mâncarea să părăsească ferma, restul având loc pe parcursul procesării, distribuiri și al consumului. Cu alte cuvinte, avem nevoie să ne schimbăm atât obiceiurile de consum, cât și infrastructura proastă, sistemele agricole ineficiente și politicile de marketing și vânzare ale marilor lanțuri de supermarket.

👉 [Link](#)

Dacă este posibil, încearcă să reduci porția de carne pe care o consumi - vorbește cu un medic și asigură-te că orice schimbare alimentară nu îți va dăuna.





Hai la cumpărături! Cum poți contribui la respectarea bunăstării animalelor



Dacă se întâmplă să mergeți la cumpărături, uitați-vă întotdeauna la ingredientele care sunt listate pe ambalajele produselor - sunt singura modalitate prin care ne putem da seama dacă, de exemplu, există o legătură între ce alegem să mâncăm și bunăstarea animalelor.

Cel mai simplu exemplu, în acest sens, este ștampila de pe ou. De aici putem afla cum au fost crescute găinile de la care provin ouăle pe care le cumpărăm - de la sisteme BIO până la ferme industriale în care sunt înghesuite mii de animale al căror spațiu individual este puțin mai mic decât o coală A4.



Primul număr de pe ștampilă indică sistemul de creștere a găinilor ouătoare, urmează codul de țară, județul și codul fermei în care au fost crescute găinile.

Iată ce semnifică fiecare număr și cât de important este acesta pentru bunăstarea animalelor:



Cifra 0 (zero)

0 (zero) indică faptul că animalele trăiesc în ferme unde au acces liber la iarbă și primesc hrană BIO.



Cifra 1

Indică faptul că animalele au acces la iarbă dar nu sunt hrănite cu mâncare BIO.



Cifra 2

2 este folosit pentru găini crescute “la sol”, în hale închise – între 200 și 100.000 mii de găini pot fi înghesuite în astfel de ferme la sol (pe podea). Acestea se pot mișca într-un spațiu limitat și nu au acces la iarbă.



Cifra 3

Ștampilele care încep cu numărul 3 sunt asociate cu găinile ouătoare care sunt ținute întreaga viață în cuști, fiecărui animal revenindu-i o suprafață de numai aproximativ 600 de centimetri pătrați, care este aproape la fel de mică ca o coală de hârtie A4.



Cum poți contribui la respectarea bunăstării animalelor



Alege produse de la producătorii locali, respectiv mici fermieri. Sunt șanse mai mari ca aceștia să țină cont mai mult de condițiile de bunăstare a animalelor.

Verifică eticheta de la produsele pe care le cumperi pentru a te informa în legătură cu modul în care au fost crescute animalele (în ferme mari industriale sau în ferme BIO).

Poți recunoaște produsele certificate BIO în întreaga Uniune Europeană după siglă.



Alege, dacă este posibil, produse care au indicația BIO.

Fii atent la produsele care conțin ouă, caută pe etichetă indicații despre proveniența acestora și modul de creștere al găinilor.



Cum va combate dulapul tău cu haine schimbările climatice

Lumea consumă anual 80 de miliarde de noi piese de îmbrăcăminte, de 4-5 ori mai multe haine decât în anii '90. Ei bine, în această viteză se întâmplă multe lucruri greșite. Află care este acum "Starea planetei".

👉 [Link](#)

Industria textilă este responsabilă pentru aproximativ 10% din emisiile de gaze cu efect de seră generate de activitatea umană.

👉 [Link](#)

O singură pereche de blugi necesită un kilogram de bumbac. Și, pentru că bumbacul tinde să fie cultivat în medii uscate, producerea acestuia necesită între 7.500-10.000 de litri de apă, adică apă potabilă de care are nevoie o persoană timp de 10 ani.



Lucrurile se complică și mai mult în cazul altor materiale din care sunt croite hainele pe care le purtăm. Elastanul extensibil din multe articole de îmbrăcăminte este fabricat folosind materiale sintetice derivate din plastic, ceea ce reduce reciclabilitatea și crește și mai mult impactul asupra mediului.

Deci, o metodă bună de reducere a impactului pe care existența blugilor îl are asupra planetei este să citim eticheta.

Programele de certificare, precum **Better Cotton Initiative** și **Global Organic Textile Standard**, pot ajuta consumatorii să afle cât de ecologici sunt blugii lor (deși aceste programe nu sunt perfecte - multe dintre ele suferă din cauza lipsei de finanțare, iar lanțurile complexe de aprovizionare a bumbacului pot face dificil de explicat de unde provine acesta).



Țesătura folosită cel mai frecvent în industria textilă este însă poliesterul. Aproximativ 70 de milioane de barili de petrol sunt utilizați anual pentru a produce fibrele de poliester din hainele noastre. O cămașă din poliester are o amprentă de carbon dublă față de una din bumbac și produce echivalentul a 5,5 kg de dioxid de carbon, față de 2,1 kg pentru cea din bumbac.

Reciclarea fibrelor de poliester poate contribui la reducerea emisiilor de carbon, dar nu este o soluție pe termen lung, deoarece poliesterul are nevoie de sute de ani pentru a se descompune și poate duce la eliberarea de microfibre în mediul înconjurător.



Pentru că de îmbrăcat tot trebuie să ne îmbrăcăm, ce-i de făcut în aceste condiții?

- Dacă tot trebuie să-ți cumperi haine noi, și ai posibilitatea, poți încerca haine din materiale alternative care au o amprentă de carbon mică.
- Citește cu atenție eticheta și alege haine din materiale cât mai naturale!
- Când comanzi haine online, încearcă să alegi ceva pe care să nu-l returnezi - orice drum în plus este costisitor pentru mediu. Pentru comercianții de pe internet și pentru brand-urile de modă poate fi mai ieftin să arunce sau să ardă bunurile returnate, în loc să încerce să le găsească o altă destinație. În fiecare an se ard milioane de tone de astfel de haine.
- Gândește-te bine dacă într-adevăr ai nevoie de haine noi!
- Du la centrele de reciclare hainele pe care nu le mai folosești!
- Donează hainele pe care nu le mai porți!
- Află de aici cât de eco - friendly sunt hainele pe care le oferă unele dintre cele mai mari branduri de modă:


👉 [Link](#)



Crezi că pantofii tăi sport sunt parte din problema plasticului?



Află aici părerea celor de la National Geographic

 **Link**

Dacă încă mai cauți răspunsul, îți pot spune că un sigur pantof poate avea 65 de componente din diferite materiale – cele mai multe fiind foarte poluante pentru mediu. Pentru a fi cât mai ieftine, acestea sunt produse în locuri diferite, iar pentru a le asambla sunt necesare drumuri lungi cu vaporul sau camionul.

Pentru producerea aceluiași pantof sunt necesare 360 de operațiuni.

O altă mare problemă sunt abuzurile în domeniul muncii – producătorii caută cel mai adesea “mână de lucru ieftină”, încălcând drepturile salariale și condițiile de muncă ale angajaților.



Încă un drum lung cu vaporul și mai multe cu tirul și pantofii ajung mai aproape de tine. Tot acest puzzle de drumuri contribuie din plin la emisiile de dioxid de carbon. Și, pentru că sunt atât de multe piese diferite, este practic imposibil să-i reciclezi, așa că nu rămâne decât să fie arși sau să zacă în groapa de gunoi peste 1000 de ani, până se vor descompune.

🔗 **Link**

Și totuși nu putem renunța la pantofii sport, așa că ce putem face este să-i căutăm pe aceia care sunt produși cu un impact cât mai mic asupra mediului – poți afla asta de pe etichetă sau poți căuta pe internet care este politica de mediu a brand-ului tău preferat.



Stand up for nature!
Campania ta pentru natură





Ca să înțelegem ce este o campanie, îți propun să pornim de la cei care, de cele mai multe ori, o inițiază, adică organizațiile non-guvernamentale – ONG. Un ONG este un grup de persoane sau organizații, de obicei neafiliate guvernamental, create pentru a aduce servicii societății civile.

ONG-urile sunt recunoscute a fi un factor-cheie în diferite domenii ale vieții publice: protecția mediului, drepturile omului, protecția animalelor, acțiuni umanitare etc. Acestea își pot desfășura activitatea pentru rezolvarea unei probleme locale punctuale sau internaționale și au proiecte, campanii, acțiuni de advocacy pentru îmbunătățirea sau inițierea unor acte legislative care să sprijine diferite domenii ale vieții publice: protejarea democrației, a drepturilor copiilor, conservarea mediului etc.

Poate că acum e încă prea devreme să știi ce carieră vei alege. Poate într-o corporație, poate în domeniul guvernamental sau neguvernamental. Bine poți face oriunde dacă îți dorești. Dacă va fi să ajungi într-o organizație neguvernamentală (ONG) atunci este bine de știut că pe lângă victorii și alte satisfacții apar multe frustrări. Activitatea unui ONG depinde de mulți alți factori în afara celor mai bune intenții pe care acesta le are. Fiecare ONG are propria viziune și propriul scop iar pentru realizarea acestora își definește propria strategie.

O campanie implică mai mulți „actori” care pot fi experți, alte organizații, autorități etc.

Primul pas, cel mai important, este să știi ce îți dorești – care este scopul campaniei tale, ce dorești să schimbi și cum? De-a lungul timpului au existat campanii de succes pentru protecția mediului care au reușit să schimbe în bine atitudinea oamenilor față de importanța protecției mediului, a naturii, a biodiversității. Astfel de campanii au dus la decizii internaționale privind, de exemplu, protecția ecosistemelor prin declararea anumitor zone ca fiind arii protejate.



Inițiază împreună cu colegii tăi o campanie pentru rezolvarea unei probleme de mediu. Gândeți-vă la scop, mesaj, buget, modalități de comunicare, evenimente, riscuri, personalități care vă pot ajuta etc. Implică autoritățile în atingerea obiectivelor campaniei.

Numeroase organizații și structuri neguvernamentale, dar și jurnaliști, precum și entități din mediul privat, se implică de mulți ani în acțiuni menite să stopeze, ori măcar să încetinească procesul de distrugere a mediului/naturii. Alătură-te lor, pentru a aduce acest scop cu un pas mai aproape. Rămâi atent la natură și implică-te civic și după încheierea campaniei și după ce ai închis paginile acestui ghid.



Ce poți face pentru natură

- În primul rând, respectă Natura: respectă animalele, plantele și mediul în care trăiești!
 - Nu uita că omul nu poate trăi fără Natură și că tot el este cel care o poate proteja și salva! Și tu ești omul acesta!
 - Înscrie-te voluntar într-o organizație de mediu - vei avea foarte multe de învățat și vei putea participa direct la activitățile acesteia.
 - Plantează arbori și participă la campanii de plantare și reîmpădurire - vei avea astfel șansa de a contribui la refacerea unei păduri. O pădure este cu atât mai trainică, cu cât există mai multă biodiversitate.
 - Natura nu este un coș de gunoi - nici râurile, nici pădurea, nici marea, nici parcul din orașul în care locuiești. Implică-te în campanii de ecologizare - toți avem nevoie de un mediu curat.
 - Semnează petiții - poți susține astfel schimbări legislative importante pentru mediu
 - Folosește aplicația sau site-ul **SUMAL - INSPECTORUL PĂDURII** pentru a afla dacă un transport de lemne este ilegal. Cu ajutorul unui adult, anunță autoritățile (poliția).
- 👉 **Link**
- Contactează organizațiile de mediu și autoritățile atunci când observi că se încalcă legislația de mediu.
 - Crează-ți obiceiuri sănătoase, care diminuează efectul negativ asupra naturii (redu consumul de plastic, economisește apa și electricitatea, cumpără doar ce ai nevoie și alege produse sustenabile).

Îți mulțumim pentru implicare.

Aici găsiți link-urile din acest ghid:

Suzanne Simard – “How trees talk to each other”

https://www.ted.com/talks/suzanne_simard_how_trees_talk_to_each_other/transcript?language=en

Zaiefet – “Secretele pădurii”

<https://www.youtube.com/watch?v=FLN8TMEtg8o>

Peter Wohlleben - “Viața secretă a copacilor”

<https://www publica.ro/peter-wohlleben-viaata-secreta-a-copacilor.html>

“Pe poteci, spre inima ta!”

<https://www.youtube.com/c/loanSto>

“Prințul care a venit la noi să împruște “ursul de aur”, cel mai mare din România”

<https://www.youtube.com/watch?v=A7Aeiz4QIRs>

Regia Națională a pădurilor Romsilva

http://www.rosilva.ro/articole/prezentare_generala__p_178.htm

“Un masacru național”

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLD5D5toS8X6jxo2iuRM5cGZLoPIBH TTL8>

Recorder România

<https://www.youtube.com/c/RecorderRomania/search>

“O minciună cât o țară”

https://www.youtube.com/watch?v=_VeoB8Wpc2Y

“Codrii Iașilor”

<https://www.facebook.com/codrii.iasilor/>

Declarația Universală a Drepturilor Animalelor

<http://fpam.ro/wp-content/uploads/2012/11/Declaratia-Universala-a-Drepturilor-Animalelor1.pdf>

Cele 5 libertăți ale animalelor

https://web.archive.org/web/20110805111504/http://www.oie.int/fileadmin/Home/eng/Health_standards/tahc/2010/en_chapitre_1.7.1.htm

Jane Goodall

https://www.ted.com/talks/jane_goodall_how_humans_and_animals_can_live_together/transcript

A Framework for Sustainability Transition: The Case of Plant-Based Diets

https://www.researchgate.net/publication/256389231_A_Framework_for_Sustainability_Transition_The_Case_of_Plant-Based_Diets

Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1523119113>

What If The World Went Vegetarian?

<https://www.youtube.com/watch?v=ANUoAdXfA6o>

The diet that helps fight climate change

<https://www.youtube.com/watch?v=nUnJQWO>

Facts about palm oil

<https://www.amnesty.org/en/latest/news/2016/11/key-facts-about-palm-oil/>

Our world in data - Palm oil

<https://ourworldindata.org/palm-oil>

Questions and answers about palm oil

<https://www.rainforest-rescue.org/topics/palm-oil/questions-and-answers>

Palm oil and human rights

<https://www.amnesty.org/en/latest/news/2016/11/key-facts-about-palm-oil/>

This chocolate bar may contain deforestation

<https://www.youtube.com/watch?v=RyHWP7zBQKo>

Environmental Impacts of Food Production

<https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

Starea Planetei: Fast Fashion: ieftin și mai cum?

<https://www.youtube.com/watch?v=Jp9HFLYBujo&t=20s>

Can fashion ever be sustainable?

<https://www.bbc.com/future/article/20200310-sustainable-fashion-how-to-buy-clothes-good-for-the-climate>

Better Cotton Initiative

<https://bettercotton.org/>

Global Organic Textile Standard

<https://bettercotton.org/>

H&M and Zara: Can fast fashion be eco-friendly?

https://www.youtube.com/watch?v=00NIQgQE_d4

Your Sneakers Are Part of the Plastic Problem | National Geographic

<https://www.youtube.com/watch?v=TIgeM2JFIWo&t=61s>

The wildly complex anatomy of a sneaker - Angel Chang

https://www.youtube.com/watch?v=A_YMOhpyErI&t=1s

SUMAL Inspectorul pădurii

<https://inspectorulpadurii.ro/#/>

