



MMI letter

BAGAIMANA KITA MAKAN UNTUK MEWUJUDKAN BUMI YANG LEBIH SEHAT!

Sustainable Gastronomy Day (18 Juni)

ditetapkan oleh Majelis Umum PBB pada tahun 2016 untuk menyoroti pentingnya jalur makanan regional, bahan musiman, dan praktik pertanian yang bertanggung jawab dalam menciptakan sistem pangan global yang berkelanjutan. Dengan fokus pada budaya makanan lokal dan bahan nabati, kita dapat mengurangi dampak negatif dari produksi pangan skala besar, melestarikan sumber daya alam, mengurangi polusi, serta menjaga kesehatan tanah, hutan, dan jalur air.

Meskipun memperbaiki sistem pangan global mungkin terdengar ambisius, perubahan ini seharusnya dimulai dari diri kita sendiri sebagai individu. Melalui beberapa langkah sederhana, Anda dapat berkontribusi dalam melindungi bumi kita dan mendukung ekonomi lokal sambil menikmati hidangan yang lezat. Berikut adalah beberapa cara mudah untuk merayakan Hari Gastronomi Berkelanjutan:

KURANGI SAMPAH MAKANAN:

Makanan seharusnya berakhir di perut, bukan di tempat sampah. Agar awet, simpan bahan segar dalam wadah kaca, pelajari makanan yang perlu didinginkan dan suhu yang tepat, bekukan sisa makanan, pahami tanggal kedaluwarsa yang lebih terkait dengan kualitas, dan buat smoothie dari produk yang sudah tua.

KONSUMSI LEBIH BANYAK MAKANAN YANG RAMAH LINGKUNGAN:

Makanan nabati lebih ramah lingkungan dibandingkan daging dan susu, serta membutuhkan sumber daya alam yang lebih sedikit. Mengonsumsi bahan berkelanjutan seperti rumput laut, kacang-kacangan, lentil, biji-bijian, jamur, dan sayuran hijau dapat mengurangi dampak lingkungan.

BELI PRODUK LOKAL:

Makanan yang ditanam di sekitar lingkungan lebih lezat, bergizi, dan mendukung ekonomi lokal. Makanan ini menempuh jarak lebih pendek, membutuhkan sedikit pengemasan, dan memiliki dampak lingkungan yang lebih kecil dibandingkan makanan impor.

COBA MEATLESS MONDAY!

Mengonsumsi lebih banyak makanan nabati adalah salah satu cara paling sederhana bagi individu untuk mengurangi dampak lingkungan mereka. Meatless Monday atau Senin Tanpa Daging atau adalah kesempatan untuk mencoba bahan-bahan, resep, dan masakan baru tanpa membuat perubahan besar pada pola makan atau kebiasaan makan seseorang.