



Τι μπορώ να κάνω στην καθημερινή μου ζωή για να περιορίσω τη σπατάλη των τροφίμων;

Ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές για να μειώσετε τη σπατάλη των τροφίμων, να εξοικονομήσετε χρήματα και να προστατέψετε το περιβάλλον:

1 Προγραμματίστε τα ψώνια σας:

Προγραμματίστε το μενού της εβδομάδας. Ελέγξτε τα τρόφιμα που έχετε στο ψυγείο και στα ντουλάπια σας, και στη συνέχεια φτιάξτε έναν κατάλογο μόνο με τα τρόφιμα που σας λείπουν. Όταν θα πάτε για ψώνια, πάρτε τον κατάλογο μαζί σας και τηρήστε τον αυστηρά. Μην επηρεάζεστε από διάφορες προσφορές και μην πηγαίνετε για ψώνια όταν είστε πεινασμένοι, γιατί θα αγοράσετε περισσότερα από όσα χρειάζεστε. Προτιμήστε χύμα αντί για προσσκευασμένα φρούτα και λαχανικά, ώστε να αγοράσετε ακριβώς την ποσότητα που χρειάζεστε.

2 Ελέγξτε τις ημερομηνίες λήξης:

Αν δεν έχετε σκοπό να καταναλώσετε ένα προϊόν του οποίου η ημερομηνία λήξης πλησιάζει, ψάξτε για ένα άλλο με πιο μακρινή ημερομηνία λήξης ή απλά αγοράστε το την ημερομηνία που σκοπεύετε να το καταναλώσετε. Προσοχή στις ενδείξεις των ημερομηνιών λήξης. “Κατανάλωση μέχρι” σημαίνει ότι το προϊόν μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια μέχρι την αναφερόμενη ημερομηνία (π.χ. το κρέας ή το ψάρι). “Κατά προτίμηση μέχρι” δείχνει την ημερομηνία μέχρι την οποία το προϊόν διατηρεί όλα τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του, πράγμα που σημαίνει ότι το προϊόν μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια ακόμα και μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία.

3 Μην ξεχνάτε τον προϋπολογισμό σας:

Σπατάλη τροφίμων σημαίνει σπατάλη χρημάτων.

4 Διατηρείτε το ψυγείο σας σε καλή κατάσταση:

Ελέγξτε τη στεγανότητα και τη θερμοκρασία του ψυγείου. Τα τρόφιμα χρειάζονται θερμοκρασία 1-5 βαθμών Κελσίου για να διατηρούνται όσο το δυνατόν πιο φρέσκα και για μεγαλύτερο διάστημα.

5 Διατηρείτε τις τροφές σύμφωνα με τις οδηγίες που υπάρχουν στη συσκευασία.

6 Αλλάξτε τη θέση των τροφίμων:

Όταν φωνίζετε νέα τρόφιμα, φροντίστε να τοποθετείτε στο μπροστινό μέρος τα παλιότερα που υπάρχουν στα ντουλάπια και στο ψυγείο σας. Βάζετε τα νέα τρόφιμα στο πίσω μέρος, ώστε να μην κινδυνεύετε να βρείτε αργότερα στα ράφια σας μouxλιασμένες τροφές.

7 Σερβίρετε μικρές ποσότητες τροφίμων,

αφού ο καθένας μπορεί να ξαναγεμίσει το πιάτο του όταν το τελειώσει.

8 Χρησιμοποιείτε τα υπολείμματα των τροφών:

Αντί να πετάτε τα υπολείμματα των τροφών στον σκουπιδοτενεκέ, χρησιμοποιήστε τα για το γεύμα ή το δείπνο της επόμενης μέρας ή καταψύξτε τα για μελλοντική χρήση. Τα φρούτα που αρχίζουν να χαλάνε μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε γλυκά ή τάρτες φρούτων, και τα λαχανικά για να φτιάξετε σούπες.

9 Καταψύξτε: Αν τρώτε μικρή ποσότητα ψωμιού, καταψύξτε το και, όταν το χρειαστείτε, βγάλτε μερικές φέτες λίγες ώρες πριν το καταναλώσετε. Αντίστοιχα, μπορείτε να καταψύξετε μαγειρευμένες τροφές ώστε να έχετε έτοιμα γεύματα τα βράδια που δεν έχετε διάθεση να μαγειρέψετε.

10 Κάντε τις τροφές σας λίπασμα:

Είναι αναπόφευκτο να υπάρχουν κάποια υπολείμματα τροφών, όπως φλούδες από φρούτα και λαχανικά, τα οποία μπορούμε να βάζουμε σε ειδικούς κάδους λιπασματοποίησης. Σε λίγους μήνες θα έχετε ένα άριστο λίπασμα για τα φυτά σας. Για τα υπολείμματα μαγειρευμένων τροφών, η καλύτερη λύση είναι ο κομποστοποιητής κουζίνας. Δεν έχετε παρά να τον γεμίσετε με υπολείμματα τροφών, να προσθέσετε μια στρώση ειδικών μικροβίων και να τα αφήσετε να υποστούν ζύμωση. Το προϊόν που θα προκύψει μπορεί να χρησιμοποιηθεί για φυτά εσωτερικού χώρου και για τον κήπο σας.