



© Andrea Bonetti

Βάζουμε τέλος στη σπατάλη τροφίμων

Φαντάζει απίστευτο κι όμως κάθε χρόνο σχεδόν 1,3 δισεκ. τόνοι τροφής παγκοσμίως καταλήγουν στα σκουπίδια, παρότι θα μπορούσαν να καταναλωθούν. Την ίδια στιγμή 868 εκατ. άνθρωποι σε όλο τον κόσμο υποφέρουν από ασιτία.

Τα τρόφιμα που καταναλώνουμε, ή δεν καταναλώνουμε και καταλήγουν στα σκουπίδια, το νερό και η ενέργεια που ξοδεύεται για την παραγωγή τους, προέρχονται από τη φύση. Έχει έρθει η ώρα να επαναπροσδιορίζουμε τη σχέση μας με τη φύση και να κάνουμε μικρές αλλά πολύ ουσιαστικές αλλαγές για τον πλανήτη και την ευημερία μας. Φέτος αλλάζουμε συνήθειες και μειώνουμε τη σπατάλη τροφίμων στο σπίτι διασφαλίζοντας ότι τίποτα δεν θα πάει χαμένο.

Εφαρμοσε τις παρακάτω συμβουλές και γίνε μέρος της λύσης

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 μια λίστα μόνο με τα τρόφιμα που σας λείπουν. Όταν θα πάτε για ψώνια πάρτε τη λίστα μαζί σας και τηρήστε την αυστηρά. Μην επηρεάζεστε από τις προσφορές και προτιμήστε χύμα αντί για προσυσκευασμένα φρούτα και λαχανικά ώστε να αγοράζετε 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.

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 χρονικό διάστημα.

5. Διατηρείτε...

Τις τροφές σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.

6. Αλλάζετε τη θέση των τροφίμων

Όταν ψωνίζετε νέα τρόφιμα φροντίστε να τα τοποθετείτε στο πίσω μέρος του ψυγείου, φέρνοντας στο μπροστινό μέρος τα παλιότερα που έχετε ήδη στο ψυγείο σας. Έτσι θα μειώσετε τις πιθανότητες να βρείτε αργότερα στα ράφια σας αλλοιωμένα τρόφιμα.

7. Σερβίρετε μικρές ποσότητες τροφίμων

αφού ο καθένας μπορεί να ξαναγεμίσει το πιάτο του.

8. Χρησιμοποιήστε το φαγητό που περίσσεψε

Μην πετάτε το φαγητό που περίσσεψε στα σκουπίδια αλλά χρησιμοποιήστε το για το γεύμα ή το δείπνο της επόμενης ημέρας ή καταψύξτε το για μελλοντική χρήση. (Σημείωση WWF Ελλάς: εναλλακτικά μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε ως βασικό συστατικό σε μια άλλη συνταγή και να το ξαναχρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε για παράδειγμα μια πίτα).

9. Καταψύξτε

Αν καταναλώνετε μικρή ποσότητα ψωμιού καταψύξτε το και όταν το χρειαστείτε βγάλτε μερικές φέτες λίγες ώρες νωρίτερα.

10. Φτιάξτε το δικό 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 μαγει-

ρευμένων τροφών, η καλύτερη λύση είναι ο κομποστοποιητής κουζίνας. (Διαβάστε [εδώ](#) περισσότερα για τον οδηγό κομποστοποίησης του WWF).

11. Δώστε μια ευκαιρία στα άσχημα φρούτα και λαχανικά

Είναι το ίδιο θρεπτικά και γευστικά, όμως δεν φτάνουν στο καλάθι μας επειδή δεν είναι σμιλευμένα ή καλοφτιαγμένα. Την επόμενη φορά επέλεξε το «στραβό» καρότο ή την «άσχημη» πατάτα και σπάσε τον φαύλο κύκλο των χαμένων λαχανικών.



© Andrea Bonetti