

Ήξερες ότι καθημερινά, χιλιάδες τρόφιμα καταλήγουν στα σκουπίδια; Κάθε χρόνο, περίπου το 1/3 των τροφίμων που παράγονται, σπαταλάται, γεγονός το οποίο έχει σοβαρές επιπτώσεις στο περιβάλλον, στην οικονομία αλλά και στην κοινωνία.

Πώς μπορούμε με απλές πράξεις στην καθημερινότητά μας να μειώσουμε την σπατάλη φαγητού;

- 1. Πριν επισκεφθούμε το super market,** ελέγχουμε τις προμήθειες που έχουμε, ώστε να μην αγοράσουμε τρόφιμα που υπάρχουν ήδη στο νοικοκυριό μας.
- 2. Προγραμματίζουμε τα εβδομαδιαία γεύματά μας,** ώστε να αγοράζουμε μόνο τα συστατικά που μας είναι απαραίτητα για αυτά.
- 3. Προσέχουμε πάντα την ημερομηνία** λήξης των τροφίμων που αγοράζουμε.
- 4. Αποθηκεύουμε το φαγητό** που χρειάζεται ψυγείο εντός 2 ωρών από όταν το μαγειρεύουμε.
- 5. Καταναλώνουμε έγκαιρα** τα τρόφιμα ή το μαγειρεμένο φαγητό που έχουμε στο ψυγείο μας, ή αλλιώς τα καταψύχουμε για μελλοντική χρήση.
- 6. Ρυθμίζουμε κατάλληλα την θερμοκρασία του ψυγείου μας** και δεν αποθηκεύουμε ευπαθή τρόφιμα στην πόρτα.
- 7. Επιλέγουμε έναν συγκεκριμένο χώρο στο ψυγείο** και τοποθετούμε εκεί τα τρόφιμα που χαλάνε εύκολα, ώστε να λειτουργεί ως υπενθύμιση για να τα αξιοποιήσουμε.
- 8. Αποθηκεύουμε τα λαχανικά σε αεροστεγείς συσκευασίες** ώστε να διατηρούνται φρέσκα για περισσότερες μέρες.
- 9. Αξιοποιούμε δημιουργικά όλα τα μέρη των τροφίμων** που έχουμε στην κουζίνα μας. Για παράδειγμα, αντί να πετάξουμε τις φλούδες των κρεμμυδιών και του σκόρδου ή τα κόκκαλα από κοτόπουλο που δεν χρησιμοποιήσαμε στο φαγητό μας, μπορούμε να φτιάξουμε με αυτά ένα σπιτικό ζωμό λαχανικών ή κότας.
- 10. Αν έχουμε τη δυνατότητα,** μπορούμε να προμηθευτούμε έναν **κάδο κομποστοποίησης,** ώστε να μετατρέπουμε τα υπολείμματα τροφίμων μας σε φυσικό λίπασμα!