



Ce pot face pentru a limita cantitatea de **deșeuri alimentare** pe care le produc în viața de zi cu zi?

Următoarele sfaturi vă pot ajuta să reduceți cantitatea de deșeuri alimentare, să economisiți bani și să protejați mediul:

- 1 Planificați-vă cumpărăturile:** Stabiliți meniul pe toată săptămâna. Verificați ce ingrediente mai aveți în frigider și prin dulapuri, apoi faceți o listă cu ce aveți nevoie. Luați-o cu dumneavoastră și folosiți-o la magazin. Nu vă lăsați tentat de oferte și nu mergeți la cumpărături dacă vă este foame, deoarece vă veți întoarce cu mai multe produse decât cele necesare. Cumpărați fructe și legume care nu sunt preambalate, pentru a lua exact atât cât aveți nevoie.
- 2 Verificați termenul de valabilitate:** Dacă nu intenționați să consumați un anumit produs a cărui dată de valabilitate expiră în curând, căutați un altul care rezistă mai mult sau pur și simplu cumpărați-l în ziua în care veți avea nevoie de el. Țineți seama de datele înscrise pe etichetă și nu uitați că: „a se utiliza până la data de” înseamnă că produsul poate fi consumat în condiții de siguranță doar până la data indicată (în cazul produselor din carne și pește); „a se consuma, de preferință, până la data de” indică data până la care produsul se menține în stare optimă. Produsele alimentare pot fi consumate, în continuare, în condiții de siguranță, chiar și după depășirea datei indicate.
- 3 Calculați de ce buget dispuneți:** Dacă irosiți alimente, irosiți și bani.
- 4 Mențineți un frigider „sănătos”:** Verificați sistemul de închidere și temperatura frigiderului. Pentru a rămâne proaspete cât mai mult timp, alimentele trebuie conservate la o temperatură de 1-5 grade Celsius.

- 5 Conservați** alimentele conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
- 6 Mutați alimentele:** Când cumpărați produse noi de la magazin, așezați în partea din față a frigiderului sau a dulapului toate produsele mai vechi. Puneți-le pe cele proaspete în partea din spate, pentru a reduce riscul de a găsi ceva stricat.
- 7 Serviți cantități mici de mâncare,** în ideea că cine a terminat poate să mai ceară.
- 8 Folosiți resturile:** În loc să aruncați resturile alimentare la gunoi, le puteți folosi la masa de prânz sau la cina din ziua următoare sau le puteți pune la congelator pentru a le folosi cu altă ocazie. Din fructele care s-au înmuiat puteți face sucuri sau plăcinte. La fel, legumele pot fi folosite la supă.
- 9 Congelați:** Dacă mâncați doar o cantitate mică de pâine, puneți-o la congelator când ajungeți acasă și scoateți doar câteva felii cu câteva ore înainte de masă. Faceți același lucru cu porții de mâncare gătită la care puteți apela în serile când sunteți prea obosit pentru a mai găti.
- 10 Transformați-le în îngrășământ pentru grădină:** Unele deșeuri alimentare sunt inevitabile, așa că de ce să nu adunați cojile de fructe și legume pentru a le folosi în grădină? În câteva luni puteți obține compost pentru plantele dumneavoastră. Dacă ați gătit și ați produs, astfel, deșeuri alimentare, le puteți aduna și pe acestea. Pulverizați deasupra lor un strat de microbi speciali și lăsați-le la fermentat în recipientul utilizat în acest scop. Produsul rezultat poate fi utilizat în sere și grădini.