

Δεκάλογος μείωσης της σπατάλης τροφίμων

Μερικά απλά βήματα με τα οποία μπορεί ο κάθε ένας από εμάς να μειώσει τη σπατάλη τροφίμων γύρω του.

1. **Ψωνίζουμε «με μέτρο»** – Προγραμματίζουμε τα γεύματά μας. Χρησιμοποιούμε λίστες για τα ψώνια μας και αποφεύγουμε τις παρορμητικές αγορές.
2. **Επιλέγουμε τα «περίεργα» φρούτα και λαχανικά** – Αγοράζουμε φρούτα και λαχανικά τα οποία μπορεί να μην έχουν το «σωστό» μέγεθος, χρώμα ή σχήμα, γιατί διαφορετικά συχνά καταλήγουν στα σκουπίδια. Είναι το ίδιο νόστιμα και υγιεινά με αυτά που έχουν «τέλεια» εμφάνιση.
3. **Προσέχουμε τις ετικέτες στα τρόφιμα** – Κατανοούμε σωστά τη διάκριση ανάμεσα στην ένδειξη «ανάλωση έως» (ασφάλεια τροφίμου) και την ένδειξη «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» (ποιοτικά χαρακτηριστικά – υφή, άρωμα, όψη).
4. **Τακτοποιούμε το ψυγείο μας** – Οργανώνουμε σωστά τα τρόφιμα στο ψυγείο μας και καταναλώνουμε πρώτα αυτά με την πιο κοντινή ημερομηνία ανάλωσης. Τοποθετούμε τα προϊόντα στα σωστά ράφια-θήκες.
5. **Αξιοποιούμε την κατάψυξή μας** – Μπορούμε να συντηρούμε φαγητό στην κατάψυξη και με αυτόν τον τρόπο, να το διατηρούμε ασφαλές για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
6. **Ζητάμε μικρότερες μερίδες φαγητού** – Όταν βρεθούμε σε κάποιο εστιατόριο/ταβέρνα μπορούμε να ρωτήσουμε εάν υπάρχει δυνατότητα να μας δώσουν μικρότερη μερίδα από την κανονική. Προσπαθούμε, όποτε μας δοθεί η ευκαιρία να σερβιριστούμε, να τοποθετούμε μικρότερες μερίδες φαγητού στο πιάτο μας και εφόσον θέλουμε να παίρνουμε συμπλήρωμα.
7. **Παίρνουμε μαζί μας το περισσευούμενο φαγητό όταν τρώμε έξω** – Δεν ξεχνάμε να ζητάμε από το εστιατόριο/ταβέρνα να μας βάλουν το φαγητό που περίσσεψε σε πακέτο, για να το φάμε αργότερα ή να το συντηρήσουμε στο ψυγείο / κατάψυξη.
8. **Φτιάχνουμε λίπασμα για τα φυτά μας** – Χρησιμοποιούμε τα υπολείμματα τροφών για να φτιάξουμε λίπασμα.
9. **Διαδίδουμε την «έξυπνη» κατανάλωση τροφίμων** – Διαδίδουμε το μήνυμα «Καμία μερίδα φαγητού χαμένη!», σε φίλους και συγγενείς και γινόμαστε πρότυπο καταναλωτικής συμπεριφοράς.
10. **Δωρίζουμε τα περισσευούμενα τρόφιμα** – Συσκευασμένα τρόφιμα που είναι σε άριστη κατάσταση, μπορούμε να τα δωρίσουμε σε ιδρύματα, συσσίτια και κοινωνικές υπηρεσίες της περιοχής μας, αφού συμβουλευτούμε τον χάρτη του www.boroume.gr. Μπορούμε επίσης να επικοινωνήσουμε με το Μπορούμε στο 210 3237805 ή στο info@boroume.gr εφόσον χρειαζόμαστε βοήθεια να κάνουμε τη δωρεά των τροφίμων μας.