Τίποτα δεν είναι σκουπίδι

Μείωση αποβλήτων τροφίμων στο σπίτι

Πρώτα απ΄ όλα, πρέπει να εξαλείψουμε τη σπατάλη από το διατροφικό μας σύστημα, αναλαμβάνοντας δράση για την αποφυγή του πλεονάσματος εξαρχής, αλλά και τη χρήση των υλικών μας στο μέγιστο δυνατό βαθμό. Η μείωση των απορριμμάτων τροφίμων στο σπίτι μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους απλούς και καθημερινούς τρόπους, όπως είναι οι παρακάτω:

• Σχεδιάζουμε μια λίστα για τα ψώνια, προτού πάμε στο κατάστημα. Προσπαθούμε να είμαστε ακριβείς στις ποσότητες, έτσι ώστε να μην αγοράζουμε περισσότερα από ό,τι χρειαζόμαστε.

• Χρησιμοποιούμε τα αποφάγια, δηλαδή δεν πετάμε π.χ. τα φύλλα, τις φλούδες από φρούτα και λαχανικά ή τα κόκκαλα, αλλά τα χρησιμοποιούμε για να ζωμούς.

• Αποθηκεύουμε τρόφιμα σωστά, μαθαίνοντας πώς να τα διατηρούμε φρέσκα. Χρησιμοποιούμε αεροστεγή συσκευασία και ταμπέλες με ημερομηνίες.

• Επαναχρησιμοποιούμε τα υπολείμματα από γεύματα, για να δημιουργήσουμε νέα πιάτα, π.χ. τα υπολείμματα κρέατος μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε σαλάτες ή σάντουιτς.

• Κομποστοποιούμε τα οργανικά υπολείμματα, για να τα μετατρέπουμε σε φυσικό λίπασμα για τον κήπο ή τις γλάστρες μας.

• Δοκιμάζουμε την αρχή «FirstIn, FirstOut» (FIFO) στον ψυγείο και το ντουλάπι, τοποθετώντας τα νέα τρόφιμα στο πίσω μέρος και τα παλαιότερα μπροστά, έτσι ώστε να χρησιμοποιούνται πρώτα τα παλαιότερα

Οι μαθητές ανέφεραν οικιακά προϊόντα και πώς τα διαχειρίζονται.

ΒΑΜΒΑΚΙ

Καρπός: ίνες που φτιάχνουμε κλωστές και υφάσματα

Σπόροι: βαμβακέλαιο στη μαγειρική και καλλυντικά, ζωοτροφές

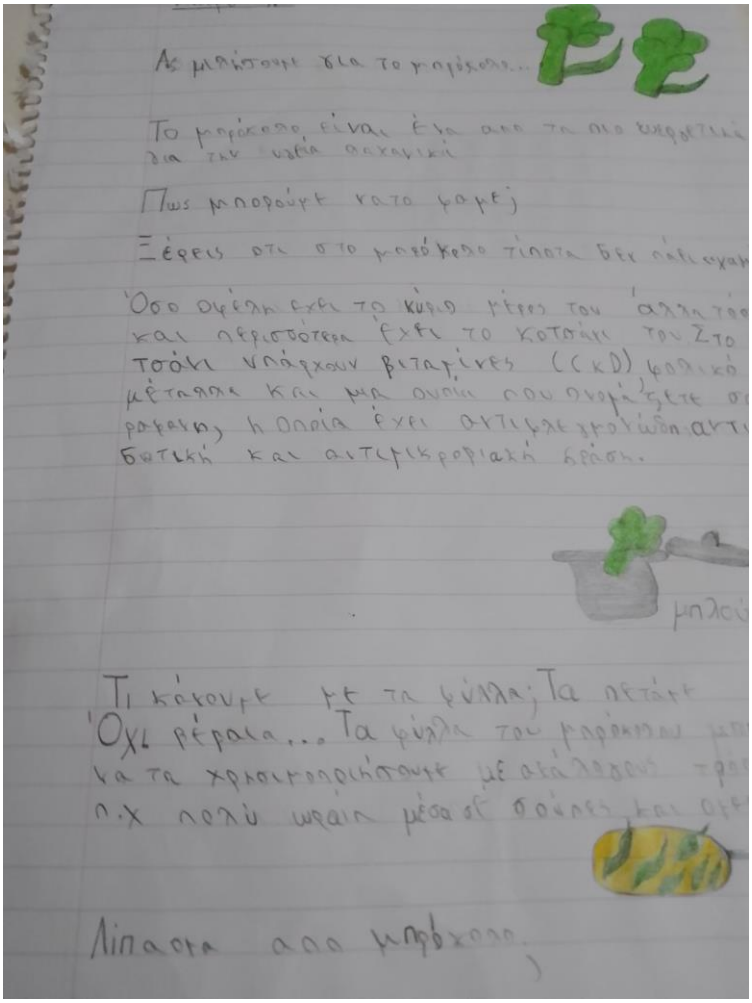
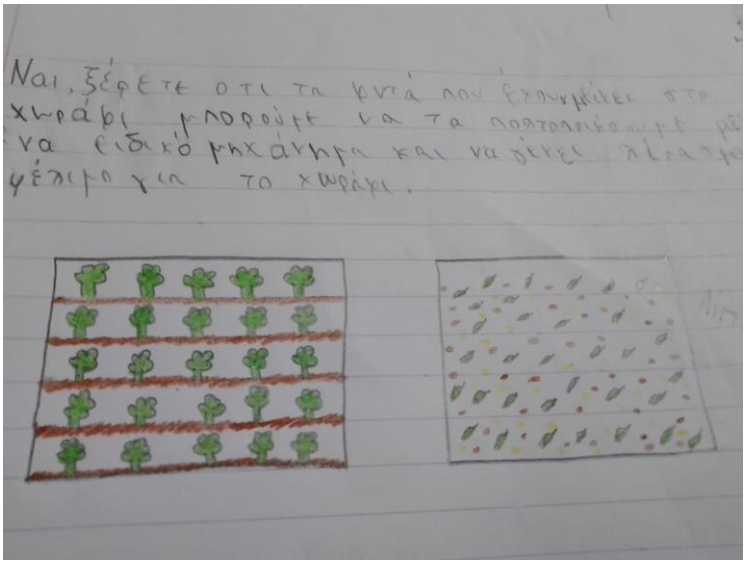
Ρίζες: βελτίωση του εδάφους

Βαμβακόσκονη: καθαριστικά

ΜΠΡΟΚΟΛΟ

Κύριο μέρος

Κοτσάνι: βιταμίνες C και D, φιλικό μέταλλα, σουλφοραφάνη (ουσία με αντιφλεγμονώδη, αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή δράση)

Φύλλα: συστατικά σε σούπες και ομελέτες

Λίπασμα από μπρόκολο: πολτοποιούμε τα φυτά που έχουν μείνει στο χωράφι με ειδικό μηχάνημα και γίνεται λίπασμα ωφέλιμο για το χωράφι