

Ο δεκάλογος εξοικονόμησης φαγητού!



www.boroume.gr

Το Μπορούμε είναι μία μη κερδοσκοπική οργάνωση με σκοπό τον περιορισμό της σπατάλης τροφίμων και την καταπολέμηση του υποσιτισμού στην Ελλάδα. Στα πρώτα 4 χρόνια της λειτουργίας μας έχουμε σώσει και προσφέρει, μέσω του μηχανισμού δικτύωσης δωρεών τροφίμων, 5.5 εκατομμύρια μερίδες φαγητού.

Όλη αυτή η προσπάθεια όμως είναι πολύ μικρή σχετικά με τη μείωση της σπατάλης φαγητού, που μπορεί να επιτευχθεί στην κοινωνία μας, αν ο καθένας μας ακολουθεί καθημερινά μερικά απλά βήματα, όπως:

- 1) **Ψωνίστε «έξυπνα»:** – Προγραμματίστε τα γεύματά σας από πριν, χρησιμοποιήστε λίστες για τα ψώνια, και αποφεύγετε να αγοράζετε προϊόντα από παρόρμηση. Μην υποκύπτετε σε προωθητικές ενέργειες μάρκετινγκ, που σας οδηγούν στο να αγοράσετε περισσότερα τρόφιμα από ό,τι χρειάζεστε, ιδιαίτερα για τα ευπαθή είδη. Παρόλο που μπορεί να είναι πιο φθηνά ανά γραμμάριο, συνολικά θα είναι πιο ακριβά αν τελικά πετάξετε μεγάλη ποσότητα από αυτό το τρόφιμο.
- 2) **Αγοράστε «περίεργα» φρούτα και λαχανικά** – Πολλά φρούτα και λαχανικά πετιούνται επειδή δεν έχουν το «σωστό» μέγεθος, σχήμα ή χρώμα. Αγοράζοντας αυτά τα απολύτως καλά «περίεργα φρούτα» στην λαϊκή ή κάπου αλλού, επιβεβαιώνεις ότι αυτά τα τρόφιμα, που αλλιώς καταλήγουν στα σκουπίδια, θα καταναλωθούν.
- 3) **Μάθετε πότε στα αλήθεια «χαλάει» το φαγητό** – Οι περισσότερες ημερομηνίες λήξης είναι ενδεικτικές προτάσεις, που δίνει ο κατασκευαστής για μέγιστη διασφάλιση ποιότητας και αύξηση κατανάλωσης και σίγουρα τα περισσότερα τρόφιμα είναι ασφαλή ακόμα και μερικές μέρες μετά την ημερομηνία λήξης τους.
- 4) **Προσέξτε το ψυγείο σας** – Ιστοσελίδες σαν το www.lovefoodhatewaste.com μπορούν να σας βοηθήσουν να γίνετε δημιουργικοί με τις συνταγές για να χρησιμοποιήσετε όλα τα φαγητά στο ψυγείο σας, που θα «χαλάσουν» σύντομα.
- 5) **Αξιοποιείτε την κατάψυξη σας** – Τα κατεψυγμένα φαγητά παραμένουν ασφαλή απεριόριστα. Βάλτε φρέσκα προϊόντα και περισσευούμενο φαγητό στην κατάψυξη αν δεν θα προλάβετε να τα καταναλώσετε πριν να χαλάσουν.

- 6) **Ζητήστε μικρότερες μερίδες φαγητού** – Πολλές φορές, αν το ζητήσετε, τα εστιατόρια θα σας δώσουν μισές μερίδες, για χαμηλότερη τιμή.
- 7) **Πάρτε μαζί σας το περισσευούμενο φαγητό σας** – Ζητήστε από το εστιατόριο να βάλουν σε συσκευασία ότι δεν φάτε, για να τα φάτε αργότερα. Αν δεν θέλετε να τα φάτε αμέσως, αποθηκεύστε τα στην κατάψυξη σας. Δυστυχώς, σε αντίθεση με άλλες πλούσιες χώρες, ελάχιστοι Έλληνες παίρνουν μαζί τους το περισσευούμενο φαγητό τους από τα εστιατόρια (ΗΠΑ: 50%).
- 8) **Φτιάξτε λίπασμα για τα φυτά σας** – Χρησιμοποιώντας τα υπολείμματα τροφών για λίπασμα, μπορείτε να μειώσετε τις κλιματικές επιπτώσεις τους, και να ανακυκλώσετε τα θρεπτικά συστατικά τους. Το φαγητό στις βιομηχανικές χώρες αποτελεί 10-15% του συνόλου των απόβλητων, αλλά προκαλεί ένα πολύ υψηλότερο ποσοστό σε εκπομπές μεθανίου από χωματερές.
- 9) **Μεταδώστε την «έξυπνη» κατανάλωση τροφίμων** – Εντάσσοντας τις παραπάνω συμβουλές στην καθημερινή καταναλωτική συμπεριφορά σας, γίνεστε αυτόματα πρότυπο και πρεσβευτής τέτοιας συμπεριφοράς και για άλλους συνανθρώπους σας, ειδικά για τα παιδιά σας, τα οποία μεγαλώνοντας με τέτοια πρότυπα, με μεγάλη πιθανότητα θα ενστερνιστούν για πάντα την «έξυπνη» κατανάλωση τροφίμων.
- 10) **Δωρίστε το περισσευούμενο φαγητό** – Τρόφιμα που δεν τα έχετε αγγίξει, και ειδικά αυτά που δεν αλλοιώνονται, μπορείτε να τα δωρίσετε σε ιδρύματα, συσσίτια και κοινωνικές υπηρεσίες της περιοχής σας, που μπορείτε να βρείτε στον χάρτη μας στο www.boroume.gr