

Δεκάλογος μείωσης της σπατάλης φαγητού

- 1) Ψωνίζουμε «με μέτρο»:** – Προγραμματίζουμε τα γεύματά μας. Χρησιμοποιούμε λίστες για τα ψώνια μας και αποφεύγουμε τις παρορμητικές αγορές. Τα επιπλέον τρόφιμα που θα αγοράζαμε, συχνά καταλήγουν στα σκουπίδια.
- 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 «πέλεια» εμφάνιση.
- 3) Προσέχουμε τις ετικέτες στα τρόφιμα** – Μαθαίνουμε πότε στα αλήθεια «χαλάει» το φαγητό. Τα περισσότερα τρόφιμα είναι ασφαλή ακόμα και μερικές ημέρες μετά την προτεινόμενη ημερομηνία κατανάλωσης τους.
- 4) Τακτοποιούμε το ψυγείο μας** – Οργανώνουμε σωστά τα τρόφιμα στο ψυγείο μας και καταναλώνουμε πρώτα αυτά που είναι να «χαλάσουν» σύντομα. 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 περισσευόμενο 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) Λέμε στους φίλους και συγγενείς μας: «Καμία μερίδα φαγητού χαμένη!»** – Διαδίδουμε το μήνυμα «Καμία μερίδα φαγητού χαμένη!», σε φίλους και συγγενείς και γινόμαστε πρότυπο καταναλωτικής συμπεριφοράς.
- 10) Παίρνουμε τηλέφωνο το Μπορούμε** – Τρόφιμα που είναι σε άριστη κατάσταση και δεν τα έχουμε αγγίξει, μπορούμε να τα δωρίσουμε σε ιδρύματα, συσσίτια και κοινωνικές υπηρεσίες της περιοχής μας, που μπορούμε να βρούμε στον 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 την δωρεά των τροφίμων μας.