



Ce pot face în viața de zi cu zi pentru a reduce risipa alimentară?

**Urmăriți aceste sfaturi care vă ajută să reduceți risipa alimentară, să economisiți bani și să protejați mediul înconjurător:**

### 1. Planificați-vă cumpărăturile:

Planificați-vă meniul timp de o săptămână. Verificați ingredientele din frigider și dulapuri, apoi scrieți o listă de cumpărături doar pentru ingredientele de care aveți nevoie. Luați lista dvs. în magazin și nu mergeți la cumpărături atunci când vă este foame - veți reveni cu mai mult decât aveți nevoie. Cumpărați fructe și legume în vrac în loc de pre-ambalate astfel încât să puteți cumpăra exact cât aveți nevoie.

### 2. Verificați datele de pe ambalaj:

Este important să cunoașteți sensul termenelor de valabilitate: "a se consuma de preferință înainte de" indică data până la care se preconizează că produsul alimentar își păstrează calitatea. Produsele alimentare pot fi consumate în siguranță după depășirea datei corespunzătoare mențiunii "a se consuma de preferință înainte de" cu condiția ca instrucțiunile de depozitare să fie respectate și ambalajul să nu fie deteriorat. Mențiunea "a se consuma până la" indică data până la care produsul alimentar poate fi consumat în siguranță. Nu consumați niciodată un produs alimentar după data corespunzătoare mențiunii "a se consuma până la data de".

### 3. Luați în considerare bugetul:

produse alimentare irosite înseamnă bani irosiți.

### 4. Păstrați un frigider sănătos:

Verificați garniturile și temperatura frigiderului. Alimentele trebuie păstrate între 1 și 5 grade Celsius pentru prospețime maximă și longevitate.

**5. Păstrați:** produsele alimentare în conformitate cu instrucțiunile de pe ambalaj.

### 6. Ordonarea alimentelor:

Când cumpărați produse alimentare noi de la magazin, aduceți/aranjați toate elementele mai vechi în dulapuri și frigider în față. Puneți alimentul nou în partea din spate pentru a reduce riscul de a găsi ceva mușcat în compartimentele de stocare a alimentelor.

**7. Se servesc** cantități mici de produse alimentare, cu înțelegerea că toată lumea poate veni din nou pentru a se servi după ce au terminat alimentele din farfurie.

**8. Utilizați resturile:** În loc de aruncarea resturilor în coșul de gunoi, acestea pot fi folosite pentru prânzuri ziua următoare sau să fie înghețate pentru o altă ocazie. Fructele care sunt moi, pot fi folosite pentru a face piureuri de fructe sau plăcinte. Legumele care încep să se ofilească pot fi folosite în supe.

**9. Înghețare:** Dacă mâncați deodată doar o cantitate mică de pâine, puteți să o congelați și să luați din aceasta câteva felii cu câteva ore înainte de a avea nevoie de ea. De asemenea e bine să aveți în congelator și alimente fierte, astfel încât să aveți mâncăruri gata preparate pentru serile când sunteți prea obosit pentru a găti.

### 10. Întoarceți alimentele în grădină:

Risipa unor alimente este inevitabilă, așa că de ce să nu le creați un coș de compost ca îngrășământ pentru grădina de fructe și legume? În câteva luni veți avea un compost bogat, valoros pentru plantele dumneavoastră. Dacă aveți deșuri alimentare gătite, atunci un compost de bucătărie va face acest lucru. Produsul rezultat poate fi utilizat pentru plante și în grădină.