

## Ο δεκάλογος εξοικονόμησης φαγητού



Η κύρια αποστολή του **ΜΠΟΡΟΥΜΕ** είναι η

καταπολέμηση της σπατάλης φρέσκου φαγητού στην κοινωνία μας, συνδέοντας τους χορηγούς τροφίμων (εστιατόρια, αρτοποιεία, ξενοδοχεία, κλπ) με ιδρύματα, συσσίτια και κοινωνικές υπηρεσίες της περιοχής τους. Σε μερικούς μήνες και με τη βοήθεια των εθελοντών μας έχουμε κατορθώσει να προσφέρονται περίπου 5.000 μερίδες φαγητού σε συνανθρώπους με ανάγκη, παρά να καταλήγουν στα σκουπίδια.

Όλη αυτή η προσπάθεια όμως είναι πολύ μικρή σχετικά με την 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 γεύματα 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 ότι 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» - 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 ποτέ 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](http://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) Χρησιμοποιήστε 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 - 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) Λίπασμα - 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 - 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](http://www.boroume.gr). Μπορείτε επίσης να επικοινωνείτε με το ΜΠΟΡΟΥΜΕ στο 210 3237805 ή στο [info@boroume.gr](mailto:info@boroume.gr) εφόσον χρειάζεστε βοήθεια στην δωρεά των

τροφίμων σας.

**Πηγή:** [boroume.gr](http://boroume.gr)