



Κανείς δεν έχει

την πρόθεση να σπαταλάει τρόφιμα, αλλά συμβαίνει συχνά: μια ο καταναλωτικός παροξυσμός στο σούπερ μάρκετ, δυό που έτυχε να γευματίσουμε έξω ενώ είχαμε φαγητό στο σπίτι, τρεις που ξεχάσαμε εκείνο το τάπερ που έφερε η μαμά την προηγούμενη βδομάδα στο βάθος του ψυγείου και η σπατάλη τροφίμων από ατομικό πρόβλημα γίνεται παγκόσμιο.

Για να βάλουμε τα πράγματα σε μία τάξη, οι μεγαλύτεροι όγκοι σπαταλώνται είτε στη φάση της παραγωγής είτε στη φάση της μεταφοράς και της αποθήκευσης από τους πωλητές (σούπερ μάρκετ, μανάβικα κλπ). Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν σπαταλώνται τρόφιμα στο σπίτι.

Μάλιστα, στην Ελλάδα -παρά την οικονομική κρίση- κατέχουμε ένα ακόμα θλιβερό ρεκόρ με πολύ υψηλά επίπεδα σπατάλης τροφίμων στο μέσο νοικοκυριό.

Επειδή οι περισσότερες συνήθειες της καθημερινότητας είναι θέμα παιδείας καλό είναι να έχουμε στο νου μας μερικούς τρόπους που θα εξοικονομήσουν τρόφιμα, αλλά και χρήματα στο πορτοφόλι μας.

**1. Οργανωθείτε.** Καταγράψτε τι περίπου θέλετε να μαγειρέψετε μέσα στην εβδομάδα και ψωνίστε αναλόγως και όχι απρογραμμάτιστα. Βάλτε τη φαντασία σας να δουλέψει, βρείτε ευφάνταστες συνταγές και χρησιμοποιήστε όλα τα λαχανικά που αγοράσατε από τη λαϊκή. Προτιμήστε ελληνικά προϊόντα από τοπικούς παραγωγούς και μειώστε το περιβαλλοντικό σας αποτύπωμα.

**2. Πλύνετε και προετοιμάστε τα υλικά σας.** Προτού βάλετε τα λαχανικά στο ψυγείο, μπορείτε να τα καθαρίσετε και να τα προετοιμάσετε: έτσι είναι πιθανότερο να τα καταναλώσετε αντί να τα αφήσετε να χαλάσουν. Για παράδειγμα, πλύντε και στεγνώστε το μαρούλι που μόλις αγοράσατε για να φτιάξετε νόστιμες σαλάτες και κόψτε καρότα σε μπαστουνάκια για να βάζετε στα σάντουιτς.

**3. Χωροταξία ψυγείου.** Υιοθετήστε το σύστημα «First in First out» στο ψυγείο και την τροφοθήκη, δηλαδή καταναλώστε πρώτα τα παλαιότερα αγορασμένα τρόφιμα. Βάλτε στο μπροστινό μέρος των ραφιών τρόφιμα και λαχανικά που είναι έτοιμα να χαλάσουν και στο πίσω τα πιο φρέσκα. Μπορείτε επίσης να τα βάζετε σε ένα τάπερ που θα έχει αυτό το σκοπό.

**4. Αξιοποιήστε την κατάψυξη.** Η κατάψυξη δεν κάνει μόνο για την μακρά συντήρηση κρεάτων και ψαρικών, αλλά είναι ιδανική για τη συντήρηση τροφίμων και γευμάτων που δεν φάγαμε: σούπες, όσπρια, ψωμί, μαγειρεμένα κρέατα, αχνισμένα ωμά λαχανικά, βότανα κ.ά.

Εδώ διαβάστε πώς μπορείτε να καταψύξετε τρόφιμα στην κατάψυξη χωρίς να χρησιμοποιήσετε πλαστικά δοχεία.

**5. Τουρσιά.** Παρατείνετε τη ζωή των λαχανικών σας φτιάχνοντας πίκλες: αγγούρια, κουνουπίδια, αγκινάρες και ραδίκια μετατρέπονται σε νόστιμα τουρσιά!

**6. Βάλτε ταμπελάκια.** Φτιάξτε μεγάλες και ευανάγνωστες πινακίδες στα δοχεία που χρησιμοποιείτε για τη συντήρηση των τροφίμων σας ώστε να γνωρίζετε το περιεχόμενό τους και την ημερομηνία λήξης εάν έχετε ανακυκλώσει τη συσκευασία.

Πηγή: [econews](http://econews)