



Σε αυτό το σπίτι δεν πετάμε φαγητό!

Συμβουλές για τον περιορισμό της σπατάλης τροφίμων

Η σπατάλη τροφίμων είναι ένα σημαντικό πρόβλημα με σοβαρό αντίκτυπο στην οικιακή οικονομία, στο περιβάλλον, στις κοινωνικές ανισότητες. Συχνά, κάνουμε μικρά ή μεγάλα λάθη που οδηγούν στο πέταγμα τροφίμων, που υπό άλλες συνθήκες θα μπορούσαν να αποφευχθούν. Εδώ θα βρείτε συμβουλές που θα μας βοηθήσουν να αποφύγουμε τη σπατάλη.



Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εκτιμά ότι η ετήσια σπατάλη τροφής στην Ε.Ε. ανέρχεται σε 89 εκ. τόνους ή αλλιώς, σε περίπου **179 κιλά ανά κάτοικο ανά χρόνο**. Από αυτήν την ποσότητα τα **76 κιλά ανά κάτοικο πετιούνται στο νοικοκυριό**. Την ίδια στιγμή, πάνω από **79 εκ. Ευρωπαίοι** πολίτες ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας.¹

Στην Ελλάδα, δυστυχώς, δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία για το μέγεθος του προβλήματος. Η κρίση έχει φέρει περιορισμό, όμως είναι δεδομένο πως η σπατάλη τροφίμων δεν έχει εκλείψει. Πέρα από τα όσα μπορούν και πρέπει να γίνουν σε επίπεδο πολιτικής (παραγωγή και διανομή τροφίμων), υπάρχουν κάποιες δράσεις που μπορούμε να αναλάβουμε κι εμείς, οι πολίτες.

¹ European Commission, Preparatory Study on Food Waste Across EU27, 2010

1. Προγραμματίσε τα ψώνια σου

Έλεγξε τα τρόφιμα στο ψυγείο και στα ντουλάπια. Φτιάξε μια λίστα με αυτά που λείπουν. Τίποτα παραπάνω. Στο σούπερ μάρκετ αδιαφόρησε για προσφορές και μείνε προσηλωμένος στις ανάγκες σου.

2. Δες τις ημερομηνίες λήξης

Το «ανάλωση έως» διαφέρει από το «ανάλωση κατά προτίμηση». Το πρώτο αφορά νωπά προϊόντα και καλό είναι να το τηρούμε. Το δεύτερο αφορά προϊόντα συνήθως μακράς διάρκειας που μπορούμε να τα καταναλώσουμε και μετά την ημερομηνία λήξης (σε σύντομο διάστημα εννοείται).

3. Καλή συντήρηση

Οι τροφές αναγράφουν τις συνθήκες συντήρησης. Φρόντισε να τις τηρείς ώστε να κρατάς με ασφάλεια και για μεγαλύτερο διάστημα τα τρόφιμα σε καλή συντήρηση. Μην τα εκθέτεις σε ήλιο και σε πολλή ζέστη.

4. Προσοχή στο ψυγείο

Ρύθμισε με προσοχή τη θερμοκρασία του ψυγείου. Φρόντισε να κάνεις τακτικά απόψυξη και να ελέγχεις για πιθανά προβλήματα στη στεγανότητα. Αν το ψυγείο λειτουργεί όπως πρέπει τότε και τα τρόφιμα που περιέχονται σε αυτό θα συντηρούνται καλύτερα.

5. Αλλαγή θέσης τροφίμων

Τα φρούτα που αγοράστηκαν σήμερα ας παίξουν στην «άμυνα». Προωθείστε στην «επίθεση» τρόφιμα παλιότερων ημερών. Τι εννοούμε με αυτό; Τοποθετούμε πιο μπροστά στο ράφι ή στο ψυγείο τα τρόφιμα που είχαμε αγοράσει παλιότερα, ώστε να τα καταναλώσουμε συντομότερα.

6. Μικρές ποσότητες

Καμιά φορά το παρακάνουμε. Γεμίζουμε το πιάτο μέχρι πάνω και χορταίνουμε μόνο με την όψη. Είναι δεδομένο πως είναι καλύτερο να βάζεις μικρότερη μερίδα, σε σένα και τα μέλη της οικογένειας. Αν θέλεις κι άλλο, απλά ξαναγεμίζεις. Αν όχι, απλά αφήνεις το φαγητό για αργότερα.

7. Επαναχρησιμοποίηση και κατάψυξη

Τα περισσεύματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξανά. Στο γεύμα ή το δείπνο της επόμενης μέρας. Προϊόντα που δεν καταναλώθηκαν εγκαίρως, πχ. το ψωμί, μπορούν επίσης να βρουν ασφαλή στέγη στην κατάψυξη μέχρι τη στιγμή που θα τα χρειαστείς. Να μερικές ιδέες για επαναχρησιμοποίηση ή κατάψυξη:

Λαχανικά

- Αν περίσσεψαν καρότα, κρεμμύδια, πιπεριές, σκόρδα κτλ από κάποιο φαγητό που μαγείρεψες, μην τα πετάξεις. Τοποθέτησε τα σε ένα μπολ και κατάψυξε τα. Όταν μαζευτεί ικανή ποσότητα κάνε μια ωραία σούπα ή ζωμό. Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις κάποια από τα παραπάνω υλικά για να ετοιμάσεις μια σάλτσα ζυμαρικών
- Το ίδιο μπορείς να κάνεις και με περισσεύματα από λαχανικά όπως μπρόκολο, κουνουπίδι κτλ. Τα καταψύχεις κι όταν μαζευτούν αρκετά τα πολτοποιείς στο μπλέντερ κι έχεις αμέσως πρώτη ύλη για σούπα
- Αν βλέπεις ότι οι ντομάτες πάνε να χαλάσουν, μπορείς να τις βάλεις για λίγο στο φούρνο ώστε να ξεραθούν. Κατόπιν τις βάζεις σε λάδι και τις τοποθετείς στο ψυγείο (αν σκοπεύεις να τις καταναλώσεις σύντομα) ή στην κατάψυξη.
- Η κατάψυξη μπορεί να βοηθήσει για να συντηρήσεις πράσινα λαχανικά, καρότα, κολοκυθάκια, φασολάκια και γενικώς λαχανικά που δεν πρόκειται να καταναλωθούν εγκαίρως
- Πηγες στο χωριό και γέμισες το σπíti με κολοκύθες; Υπάρχει λύση αντί να τις δεις να σαπίζουν. Μπορείς να φτιάξεις πίτες, γλυκά, φαγητά. Ψάξε στο διαδίκτυο για συνταγές. Προτείνουμε «μπατζίνα»!
- Υπάρχει μια μαγική συνταγή για κάθε περισσεύμα λαχανικών. Λέγεται τουρσί.

Φρούτα

- Τα smoothies είναι της μόδας. Είναι επίσης ένας καλός τρόπος να χρησιμοποιήσουμε φρούτα που είναι έτοιμα να χαλάσουν
- Οι σπιτικές μαρμελάδες και τα γλυκά κουταλιού μπορούν να γίνουν πολύ εύκολα και να σώσουν πολλά φρούτα.
- Τα φλούδια του πεπονιού και του καρπουζιού γίνονται ωραιότατα γλυκά του κουταλιού.

Στην κουζίνα

- Το παλιό ψωμί γίνεται κρουτόν και μπορεί να μπει σε πολλές από τις συνταγές σας. Γίνεται επίσης τριμμένη φρυγανιά κατάλληλη για μαγειρική ή ζαχαροπλαστική. Μπορεί να ανακατευτεί στη σούπα που μόλις έχετε φτιάξει.
- Μπορεί επίσης να καταψυχθεί για να αξιοποιηθεί όταν το χρειαστείς
- Μικρά κομματάκια ζυμαρικών που ξέμειναν στο πακέτο μπορούν να ανακατευτούν με ρύζι, φιδέ και λαχανικά και να γίνουν ένα ωραίο ελαφρύ δείπνο
- Αν σου αρέσει ένα πρωινό πλούσιο σε φυτικές ίνες, πάρε το ρύζι που περίσσεψε από το χθεσινό τραπέζι και ανακατέψε το με λίγη βρώμη. Θα έχεις ένα πρόγευμα πλούσιο σε φυτικές ίνες.

Κρέας

1. Κόκαλα κοτόπουλου, χοιρινού, βοδινού. Δεν τα πετάμε. Τα βράζουμε και φτιάχνουμε ζωμό για πολλές χρήσεις
2. Μικρά κομμάτια κοτόπουλο που περίσσεψαν μπορούν κάλλιστα να γίνουν μέρος μιας σαλάτας ή να μπουν στο σάντουιτς της επόμενης μέρας

Γαλακτοκομικά

1. Αν έχει μείνει λίγο τυρί, λιγότερο από μερίδα, μπορείς να το τρίψεις στα μακαρόνια ή στο κριθαράκι που θα φτιάξεις
2. Το γάλα μπορεί να μπει στην κατάψυξη. Θα αυξηθεί ο όγκος του, επομένως μην γεμίσεις το δοχείο. Άφησε το στο ψυγείο και χρησιμοποίησε το όταν και όποτε θέλεις

8. Κομπόστ!

Κάποια υπολείμματα δεν υπάρχει τρόπος να τα αξιοποιήσουμε. Αντί να τα πετάξεις στα κοινά απορρίμματα, κομποστοποίησέ τα. Σε λίγους μήνες θα έχεις ένα άριστο λίπασμα για τα φυτά σου.

9. «Παίξε» με τα παιδιά

Τα παιδιά είναι ένα ειδικό “target group”. Ποτέ δεν ωφελούν φωνές και καυγάδες πάνω από το πιάτο. Ας κάνουμε «παιχνίδι» μαζί τους:

- Απόφυγε να γεμίζεις μέχρι πάνω το πιάτο που σερβίρεις στα παιδιά. Βάζεις μικρότερη μερίδα και ξαναγεμίζεις αν θέλουν κι άλλο.
- Μαγείρευε μαζί με τα παιδιά. Είναι πιθανότερο να φάνε όλο το φαγητό τους αν έχουν λάβει μέρος στη διαδικασία παρασκευής.
- Όταν βγαίνετε οικογενειακά για φαγητό μην αισθανθείς υποχρέωση να παραγγείλεις ξεχωριστή μερίδα για τα παιδιά. Αν οι

μερίδες είναι μεγάλες (που συνήθως είναι) μοιραστείτε το ίδιο πιάτο.

- Αρκετές φορές τα παιδιά δεν τρώνε τα φρούτα με αποτέλεσμα να καταλήγουν στον κάδο. Την επόμενη φορά φτιάξε ένα ‘σουβλάκι’ με φρούτα και σέρβιρε το στα παιδιά. Βρες κι άλλες ευφάνταστες ιδέες για να κάνεις πιο ελκυστική την κατανάλωση των φρούτων (το αυτό ισχύει και για άλλα πιάτα που τα παιδιά δεν τρώνε με ευκολία).

10. Παράγγειλε online

Έτσι θα επικεντρωθείς μόνο σε αυτό που πραγματικά χρειάζεσαι κι όχι σε αυτό που μπορεί να σου τραβήξει την προσοχή κατά τη διάρκεια ‘περιήγησης’ στο κατάστημα τροφίμων.

11. Δοκίμασε συνταγές με περισσεύματα

Το ΜΠΟΡΟΥΜΕ έχει μια [λίστα συνταγών](#) – που συνεχώς ενημερώνεται- για αξιοποίηση των περισσευμάτων. Λίστα συνταγών με περισσεύματα θα υπάρχει σύντομα και στην σελίδα της Καλύτερης Ζωής.

12. Αν περισσέψει φαγητό...

...και δεν θέλεις να το αξιοποιήσεις, φτιάξε ένα πιάτο, με την ίδια φροντίδα που θα το έκανες για τους δικούς σου, και πρόσφερε το με διακριτικότητα σε έναν άστεγο ή κάποιον ανήμπορο γείτονά σου. Δεν είναι ελεημοσύνη, αλλά μια πράξη ανθρωπιάς.

13. Κανόνισε με φίλους και γείτονες...

... συλλογική κουζίνα με τα περισσεύματα που έχετε σε ράφια και ψυγεία. Έτσι εκτός των άλλων αποκτάς καλύτερες σχέσεις με τους ανθρώπους γύρω σου. Κάνε εσύ την αρχή!

14. Στη λαϊκή

Μια φορά την εβδομάδα οι περισσότεροι από εμάς πηγαίνουμε στη λαϊκή για τα φρούτα και τα λαχανικά μας. Σκέψου την επόμενη φορά να πας στη λαϊκή πιο αργά, λίγο πριν κλείσει. Τότε μπορείς να βρεις προϊόντα σε καλή κατάσταση και πολύ πιο φθηνή τιμή. Προϊόντα που αν δεν αγοραστούν από εμάς, το πιθανότερο είναι να καταλήξουν στα σκουπίδια.

Πηγές:

Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Εκστρατεία «Think.Eat.Save» των Ηνωμένων Εθνών, Υπηρεσία Περιβάλλοντος Ηνωμένων Πολιτειών.

Μην ξεχνάς...

Η σπατάλη τροφίμων σήμερα δεν είναι πράξη που υποδηλώνει ευμάρεια. Είναι μια πράξη που μπορεί να αποφευχθεί για το καλό της οικογένειας, των ασθενέστερων και του περιβάλλοντος.

Μέσα από τον φάκελο «Σπατάλη Τροφίμων» θα έχεις τη δυνατότητα να μάθεις πολλά ακόμη που θα σε βοηθήσουν να κερδίσεις πολλαπλά. Να μειώσεις εύκολα τη σπατάλη και να πάρεις απαντήσεις σε θέματα που σε αφορούν. Μείνε συντονισμένος!

www.kalyterizoi.gr

Αποκλειστικός δωρητής του προγράμματος

 **ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ**