

## Μείωση των απορριμμάτων τροφίμων - ναι, μπορούμε! (Ερωτήσεις και απαντήσεις)

18 July 2017

Περίπου 88 εκατομμύρια τόνοι τροφίμων σπαταλούνται στην ΕΕ κάθε χρόνο, αλλά μπορούμε όλοι να δράσουμε αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο ψωνίζουμε, μαγειρεύουμε και σχεδιάζουμε τα γεύματά μας έτσι ώστε να αποφεύγουμε τη σπατάλη τροφίμων, χρημάτων και πόρων.<sup>1</sup>

### 1. Υπερβολικές αγορές;

Ευκαιρία είναι μόνο εάν μπορούμε να καταναλώσουμε τα τρόφιμα εγκαίρως! «Στα δύο το ένα δώρο» και άλλες παρόμοιες ευκαιρίες μαζικών αγορών οδηγούν στην αγορά περισσότερων πραγμάτων από αυτά που χρειαζόμαστε, μετατοπίζοντας τα απορρίμματα από το κατάστημα στο σπίτι μας. Από πλευράς απορριμμάτων τροφίμων, το σωστό είναι να μην αγοράζουμε περισσότερα από αυτά που χρειαζόμαστε.

Μερικές απλές συμβουλές της «γιαγιάς» που μπορούν να μας βοηθήσουν να είμαστε πιο προσεκτικοί όταν αγοράζουμε τρόφιμα περιλαμβάνουν:

- Προετοιμασία ενός σχεδίου γευμάτων για την εβδομάδα.
- Χρήση λίστας για ψώνια, σημειώνοντας τις απαιτούμενες ποσότητες.
- Υπολογισμός των περιπτώσεων που τρώμε έξω.

### 2. Πώς μπορεί οι ημερομηνίες «ανάλωση έως» και «ανάλωση κατά προτίμηση πριν» να με βοηθήσουν να μειώσω τη σπατάλη τροφίμων;

Η ημερομηνία «ανάλωση έως» σε συσκευασμένα τρόφιμα μας λέει μέχρι πότε μπορούμε να φάμε αυτό το προϊόν. Μετά από αυτή την ημερομηνία, μπορεί να μην είναι ασφαλές. Η ημερομηνία «ανάλωση έως» υπάρχει συνήθως σε ευαλλοίωτα τρόφιμα όπως το νωπό κρέας, τα γαλακτοκομικά και τα έτοιμα γεύματα. Για να αποφύγουμε τη σπατάλη αυτών των τροφών, θα πρέπει να τα αγοράζουμε όταν είναι απαραίτητο και στις ποσότητες που χρειαζόμαστε. Είναι καλύτερο να μην κρατάμε αποθέματα.

Η ημερομηνίες «ανάλωση κατά προτίμηση πριν» είναι πιο ευέλικτες. Μετά από αυτή την ημερομηνία, τροφές όπως τα ξηρά φασόλια, οι φακές και τα ζυμαρικά, μπορούν να καταναλωθούν με ασφάλεια, παρόλο που μπορεί να έχει μειωθεί η ποιότητά τους (για παράδειγμα, αλλαγή της γεύσης, του χρώματος και της υφής). Για τα τρόφιμα με τέτοιες ετικέτες μπορούμε απλώς να έχουμε εμπιστοσύνη στις αισθήσεις μας.

### 3. Τρόφιμα που πρόκειται να χαλάσουν σύντομα;

Η μη-σπατάλη δεν είναι τόσο πολύπλοκη!

- Ελέγξτε τακτικά τι υπάρχει στο ψυγείο και στα ντουλάπια, και χρησιμοποιήστε τα τρόφιμα που πλησιάζουν την ημερομηνία λήξης τους.
- Αλλάξτε τη θέση των αποθεμάτων τροφίμων όταν φτάνουν τα καινούρια, έτσι ώστε αυτά που πλησιάζουν την ημερομηνία λήξης είναι πιο κοντά και ορατά.
- Συνδυάστε οποιαδήποτε λαχανικά έχουν μείνει στο ψυγείο για να φτιάξετε μία «τουρλού» μακαρονάδα, ομελέτα ή stir fry. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να απολαύσουμε μία νέα συνταγή αποφεύγοντας το πέταμα καλών τροφών.
- Καταψύξτε τροφές πριν από την ημερομηνία λήξης τους. Τα κατεψυγμένα φρούτα μπορούν να προστεθούν σε νόστιμα smoothie!

#### 4. Μαγείρεμα μεγαλύτερης ποσότητας από αυτή που χρειάζεται;

Ορίστε μερικές απλές πρακτικές μαγειρικής που μπορούν να σας βοηθήσουν στην προετοιμασία του φαγητού.

- Σερβίρετε μικρές μερίδες και ξαναγεμίστε τα πιάτα σας, αντί να πετάτε το φαγητό στα σκουπίδια το φαγητό που μένει στα πιάτα.
- Χρησιμοποιήστε το φαγητό που έχει μείνει για το μεσημεριανό της επόμενης ημέρας.
- Καταψύξτε το φαγητό για αργότερα. Για νοστιμότερα αποτελέσματα, το καταψυγμένο φαγητό θα πρέπει να χρησιμοποιείται εντός τριών μηνών (περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασφαλή χρήση τους θα βρείτε [εδώ](#)).<sup>2</sup>
- Δεν έχει μείνει αρκετό φαγητό για ολόκληρο γεύμα; Συνδυάστε τα φαγητά που έχουν μείνει που διαφορετικά γεύματα, προσθέστε λίγη σαλάτα ή ψωμί, και έχετε ξαφνικά μπροστά σας ένα υπέροχο γεύμα!

#### 5. Μουχλιασμένο φαγητό;

Εάν εμφανιστεί μούχλα, το αν μπορούμε να «σώσουμε» το φαγητό εξαρτάται από το τι είναι. Οι παρακάτω γενικοί κανόνες μπορούν να μας βοηθήσουν.

Οι σκληρές τροφές καταναλώνονται με ασφάλεια εφόσον αφαιρεθεί το μουχλιασμένο μέρος μαζί με τη γύρω περιοχή. Οι τροφές αυτές περιλαμβάνουν σκληρά τυριά, σκληρά αλλαντικά (όπως το σαλάμι και το ζαμπόν) και σκληρά φρούτα και λαχανικά (όπως λάχανα, πιπεριές και διάφορες ρίζες).

Οι μαλακές τροφές θα πρέπει να πετιούνται μόλις αρχίζουν να μουχλιάζουν. Οι τροφές αυτές περιλαμβάνουν μαγειρεμένα φαγητά, μαλακά τυριά, γιαούρτια και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα, ψωμί, μαρμελάδες και μαλακά φρούτα και λαχανικά (όπως αγγούρια, ροδάκινα, ροδάκινα, ντομάτες, μούρα κλπ.).<sup>3</sup> Αυτό γιατί η μούχλα μπορεί να επεκταθεί στις μαλακές τροφές (και μπορεί να μην το προσέξουμε).

#### 6. Ακόμα περισσότερο φαγητό από αυτό που μπορούμε να φάμε;

Εάν το φαγητό είναι ακόμα ασφαλές, η κοινωνική μας φύση μπορεί να γίνει μέρος της λύσης.

- Ρωτήστε γύρω σας, φίλους ή συναδέλφους που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις τροφές που εσείς δεν θέλετε.
- Ελέγξτε εάν υπάρχουν τράπεζες τροφίμων στην περιοχή που να δέχονται δωρεές για τρόφιμα που τα διανέμουν σε άτομα που τα έχουν ανάγκη.
- Καλέστε τους γείτονες για φαγητό. Δεν είναι μόνο τρόπος για να κάνετε καινούργιους φίλους.

#### 7. Τι μπορούμε να κάνουμε με τα αναπόφευκτα απορρίμματα τροφίμων;

Προσπαθήστε να ξαναχρησιμοποιήσετε τα υπολείμματα φαγητού πριν καταλήξουν στον κάδο κομποστοποίησης. Τα κοτσάνια από το μπρόκολο μπορούν να κοπούν σε κομμάτια και να μαγειρευτούν όπως και το υπόλοιπο μπρόκολο, και άλλα υπολείμματα μπορούν να μεταμορφωθούν σε σπιτικό ζωμό λαχανικών!

Για οτιδήποτε δεν μπορεί να σωθεί, η κομποστοποίηση είναι μία φυσική διαδικασία κατά την οποία μικροοργανισμοί βιοδιασπούν τα απορρίμματα τροφίμων, μετατρέποντάς τα σε ένα σκούρο, χωμάτινο, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά υλικό το οποίο βοηθάει στη δημιουργία υγιούς εδάφους.

- Η κοινοτική κομποστοποίηση και οι ξεχωριστοί κάδοι απορριμμάτων τροφίμων είναι ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση. Μπορούμε να συμβουλευτούμε την τοπική αυτοδιοίκηση για να δούμε τι είδους συλλογή απορριμμάτων τροφίμων υπάρχει διαθέσιμη.
- Ή μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε ως λίπασμα στο δικό μας κήπο! Το κομπόστ είναι ένας οικονομική βιολογική εναλλακτική λύση αντί για την αγορά λιπάσματος, αλλά είναι καλό να χρησιμοποιούμε μόνο φυτικές τροφές (καθώς το κρέας και τα ζωικά προϊόντα μπορούν να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητες οσμές και παράσιτα).<sup>4</sup>

#### Δικτυακοί τόποι

1. [Love Food Hate Waste \(Ηνωμένο Βασίλειο\)](#)
2. [Too Good to Waste \(Ηνωμένο Βασίλειο\)](#)
3. [Wonky veg boxes \(Ηνωμένο Βασίλειο\)](#)
4. [FoodWaste \(Ιρλανδία\)](#)
5. [Stop Food Waste \(Ιρλανδία\)](#)
6. [Inglorious fruits & vegetables \(Γαλλία\)](#)
7. [Stop Spild Af Mad \(Δανία\)](#)
8. [Eten Is Om Op Te Eten \(Ολλανδία\)](#)
9. [Slang Inte Maten \(Σουηδία\)](#)
10. [Savethefood.com \(ΗΠΑ\)](#)

#### Εφαρμογές

- [Fridgely-Food Tracker](#): Υπενθυμίσεις σχετικά με την ημερομηνία λήξη τροφίμων, και συνταγές.
- [Yo No Desperdicio](#) (Ισπανία): Τοπικό πρόγραμμα ανταλλαγής τροφίμων.
- Προσφορές σχετικά με πλεονάσματα τροφίμων από τοπικά καταστήματα τροφίμων:

- [Food Loop](#) (Γερμανία)
- [Afgeprijsd](#) (Ολλανδία)
- [YourLocal](#) (Δανία)
- [Too Good to Go](#) (Ηνωμένο Βασίλειο)
- [Food Cloud](#) (Ιρλανδία): Ανακατανομή πλεονασμάτων τροφίμων από επιχειρήσεις σε φιλανθρωπικούς οργανισμούς.