

Διατροφικές Συμβουλές



Πως να αποφύγουμε τη σπατάλη τροφίμων (ή αλλιώς το food waste)

Στις αναπτυσσόμενες χώρες το 40% της σπατάλης των τροφίμων λαμβάνει χώρα στα αγροκτήματα κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας και της αποθήκευσης. Όσον αφορά τις ανεπτυγμένες χώρες, πάνω από το 40% της σπατάλης παρατηρείται στις αγορές, στα καταστήματα και στο σπίτι.

Ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) του ΟΗΕ εκτιμά ότι η σπατάλη στις ανεπτυγμένες χώρες ανά έτος είναι σχεδόν ίση με την ετήσια παραγωγή τροφίμων στην υποσαχάρια Αφρική.

Η μείωση της σπατάλης της τροφής βοηθάει στην οικονομία, στο περιβάλλον καθώς έτσι μειώνεται η ανάγκη χρησιμοποίησης γης, ύδατος και άλλων μέσων που απαιτούνται για την καλλιέργεια και ανάπτυξης της τροφής. Για να μειωθεί

η σπατάλη χρειάζεται την προσπάθεια όλων, των κυβερνήσεων, των οργανισμών, των ανθρώπων που ασχολούνται με την καλλιέργεια και παραγωγή τροφίμων αλλά και του απλού καταναλωτή.

Τρόποι για να μειωθεί η σπατάλη τροφίμων :

- > **Αγορές με προγραμματισμό και σύνεση.** Οι αγορές αγαθών όταν γίνονται με προσχεδιασμένη λίστα μας βοηθούν στο να μην αγοράζουμε περιττά πράγματα. Πριν κάνετε μια λίστα, ελέγξτε τα προϊόντα που έχετε καθώς και τις σας λείπει για να μην κάνετε άσκοπες αγορές.
- > **Σωστή αποθήκευση.** Όταν δεν αποθηκεύουμε καταλλήλως τα τρόφιμα αυξάνονται οι πιθανότητες για σπατάλη τροφίμων. Για παράδειγμα, η λάθος αποθήκευση φρούτων και λαχανικών οδηγεί δε πρόωμη ωρίμανση τους.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι :

- Οι πατάτες, το σκόρδο, το κρεμμύδι δεν πρέπει να μπαίνουν στο ψυγείο.
 - Τα τρόφιμα που παράγουν αιθυλένιο θα πρέπει να αποθηκεύονται σε ξεχωριστό χώρο από τρόφιμα που είναι ευαίσθητα στο αιθυλένιο. Το αιθυλένιο επισπεύδει την ωρίμανση των τροφίμων. Αιθυλένιο παράγουν: οι μπανάνες, τα αβοκάντο, οι ντομάτες, τα αχλάδια, τα πράσινα κρεμμυδάκια. Τρόφιμα ευαίσθητα είναι τα μήλα, οι πατάτες, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι πιπεριές και τα μούρα.
 - Οργανώστε σωστά το ψυγείο και τα ντουλάπια της κουζίνας. Να βάζετε τα νέα τρόφιμα που αγοράζετε στο πίσω μέρος και τα παλιότερα μπροστά (ή αυτά με κοντινότερη ημερομηνία λήξης) , ώστε να καταναλώνετε αυτά που πρέπει πριν χαλάσουν.
 - Ακολουθείστε τον κανόνα του 2ωρου. Μην αφήνετε το μαγειρεμένο φαγητό για πάνω από 2 ώρες εκτός ψυγείου. Αν η θερμοκρασία είναι άνω των 320 C, το φαγητό δε θα πρέπει να είναι έξω για πάνω από 1 ώρα.
 - Καταψύξτε φαγητό. Η κατάψυξη μαγειρεμένου φαγητού που έμεινε είναι μια πολύ καλή λύση συντήρησης. Επίσης, μπορείτε να καταψύξετε φρούτα, λαχανικά, μυρωδικά καθώς επίσης και ψωμί.
- > **Δοκιμάζουμε άλλους τρόπους συντήρησης των τροφίμων.** Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να συντηρήσετε τρόφιμα, ειδικά τρόφιμα που έχετε σε μεγάλες ποσότητες και υπάρχει κίνδυνος να χαλάσουν. Μπορείτε να δοκιμάσετε να αποξηράνετε, να κάνετε κομπόστες, τουρσί ακόμη και να

κονσερβοποιήσετε τρόφιμα. Αν και τα τελευταία χρόνια έχει γίνει μόδα, η διατήρηση τροφίμων σε άλμη ή σε ξύδι δεν είναι κάτι καινούριο. Χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια και μπορείτε να χρησιμοποιήσετε από λαχανικά και ελιές μέχρι αυγά.

- > **Εξοικειωνόμαστε με την κομποστοποίηση.** Η προετοιμασία αρκετών γευμάτων αφήνει πίσω της διάφορα υπολείμματα όπως φλούδες, σπόρους, κοτσάνια, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Ακόμη και τα υπολείμματα του καφέ και του τσαγιού μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην κομποστοποίηση. Όλα αυτά τα υλικά που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως λίπασμα για τα φυτά. Για εκείνους που δεν είναι εξοικειωμένοι μπορεί να απευθυνθούν στους δήμους τους καθώς πολλοί είναι εκείνοι που συμμετέχουν σε προγράμματα κομποστοποίησης.