



## ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

οικονομικά, οικολογικά, συμμετοχικά

# Συμβουλές για την κουζίνα από την Καλύτερη Ζωή

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.

## Προγραμματίζω τα ψώνια μου

Ελέγχω τα τρόφιμα που υπάρχουν στο ψυγείο και στα ντουλάπια. Κάνω λίστα μόνο με τα τρόφιμα που μας λείπουν. Και δεν επηρεάζομαι από διάφορες προσφορές.

## Ελέγχω τις ημερομηνίες λήξης

“Κατανάλωση μέχρι” σημαίνει ότι το προϊόν μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια μέχρι την αναφερόμενη ημερομηνία (π.χ. κρέας). “Κατά προτίμηση μέχρι” δείχνει την ημερομηνία μέχρι την οποία το προϊόν διατηρεί όλα τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του, πράγμα που σημαίνει ότι το προϊόν μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια ακόμα και λίγες μέρες μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία.

## Δεν ξεχνώ ότι...

...σπατάλη τροφίμων σημαίνει σπατάλη χρημάτων.

## Διατηρώ το ψυγείο σε καλή κατάσταση

Τα τρόφιμα χρειάζονται θερμοκρασία 1-5 βαθμών Κελσίου για να διατηρούνται όσο το δυνατόν πιο φρέσκα και για μεγαλύτερο διάστημα.

## Συντηρώ...

...τις τροφές σύμφωνα με τις οδηγίες που υπάρχουν στη συσκευασία.

## Τα παλιά μπροστά, τα νέα πίσω

Όταν ψωνίζω νέα τρόφιμα, τοποθετώ στο μπροστινό μέρος τα παλιότερα που υπάρχουν στα ντουλάπια και στο ψυγείο.

## Σερβίρω μικρές ποσότητες τροφίμων...

...αφού ο καθένας μπορεί να ξαναγεμίσει το πιάτο του.

## Χρησιμοποιώ τα περισσεύματα των τροφών...

...για το γεύμα ή το δείπνο της επόμενης μέρας ή τα καταψύχω για μελλοντική χρήση. Κάνω γλυκά ή τάρτες τα φρούτα που αρχίζουν να χαλάνε και σούπα τα λαχανικά.

## Καταψύχω...

... το ψωμί αν περισσέψει και ξεπαγώνω μερικές φέτες λίγες ώρες πριν το καταναλώσω. Καταψύχω μαγειρεμένες τροφές ώστε να έχω έτοιμα γεύματα όταν δεν υπάρχει διάθεση ή χρόνος για μαγείρεμα.

## Κάνω λίπασμα...

...υπολείμματα τροφών, όπως φλούδες από φρούτα και λαχανικά. Τα βάζω σε ειδικό κάδο λιπασματοποίησης και σε λίγους μήνες έχω ένα άριστο λίπασμα για τα φυτά μου.