



10 βήματα για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων στις γιορτές!



1. Υπολόγισε από πριν τις ποσότητες τροφίμων που θα μαγειρέψεις και αγόρασε μόνο αυτά που θα χρειαστείς. Το γιορτινό τραπέζι μπορεί να είναι πλούσιο χωρίς σπατάλες. Αν πρόκειται να μαγειρέψεις για πέντε άτομα, μαγείρεψε για πέντε άτομα!

2. Αγόρασε αυτά που θέλεις, στις ποσότητες που θέλεις και μόνο όσα θα καταναλώσεις πριν λήξουν.

3. Αν παρόλα αυτά περισσέψει φαγητό, βάλτο έγκαιρα στην άκρη. Φύλαξε τα περισσεύματα για τις επόμενες μέρες. Αν μάλιστα κάποια περισσευούμενα φαγητά δεν πρόκειται να καταναλωθούν σύντομα, τοποθέτησε τα στην κατάψυξη!

4. Τα περισσεύματα μπορούν επίσης να μαγειρευτούν ξανά με ποικίλους τρόπους. Το κρέας να γίνει πίτα ή κρύο πιάτο. Η βασιλόπιτα να γίνει βάση για ένα άλλο γλύκισμα. Θυμήσου εδώ τον δικό μας σελεμεντέ με συνταγές για περισσεύματα!

5. Αν έχεις μικρά παιδιά, ρώτησε τα από πριν τι θέλουν να φάνε στις γιορτές. Σέρβιρέ τους μικρές μερίδες. Αν εξακολουθούν να πεινάνε ξαναγέμισε το πιάτο τους.

6. Το γιορτινό τραπέζι θα μείνει άδειο για αρκετούς συνανθρώπους. Μπορείς να δώσεις το φαγητό που περίσσεψε -με διακριτικό τρόπο- σε γνωστούς, γείτονες, άστεγους και μετανάστες της περιοχής που έχουν ανάγκη. Δεν είναι ντροπή, αλλά μια καλή πράξη, την οποία καλό είναι να επαναλαμβάνεις όσο πιο συχνά μπορείς.

7. Ενημέρωσε τους φίλους σου να πράξουν τα ίδια (σωστή ποσότητα, επαναχρησιμοποίηση, προσφορά σε άλλους). Αν περισσέψουν σημαντικές ποσότητες τροφίμων επικοινωνήστε με το "ΜΠΟΡΟΥΜΕ", την αξιόπαινη πρωτοβουλία που φέρνει σε επαφή αυτούς που μπορούν να προσφέρουν τρόφιμα και αυτούς που τα χρειάζονται



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Η ζωή... και πώς να την αλλάξεις

8. Σκέψου επίσης το ενδεχόμενο να προσφέρεις στα συσσίτια που υπάρχουν ανά την Ελλάδα. Σε κάθε πόλη της Ελλάδας υπάρχουν δημοτικές υπηρεσίες και εκκλησίες που σιτίζουν καθημερινά τους ανήμπορους. Έλα σε επαφή μαζί τους. Επίσης εδώ, εδώ κι εδώ ενδέχεται να βρεις κ άλλους φορείς που μπορούν να αξιοποιήσουν τα περισσεύματα.

9. Μίλα στους εστιάτορες ή τους ξενοδόχους να επικοινωνούν με το "ΜΠΟΡΟΥΜΕ", όχι μόνο σήμερα, αλλά κάθε μέρα, ώστε να προσφέρουν φαγητό που περίσσεψε.

10. Πάνω από όλα, σκέψου ότι Χριστούγεννα και Πρωτοχρονιά σημαίνουν Αγάπη, όχι κατανάλωση.