



## Какво мога да направя в своето ежедневие, за да огранича количеството хранителни отпадъци?

Следвайте тези съвети, за да намалите обема на хранителните отпадъци, да спестите пари и да допринесете за опазването на околната среда:

- 1 Планирайте покупките си:** Планирайте вашето меню за седмицата. Проверете с какви продукти разполагате във вашия хладилник и шкафове, след което си направете списък за пазаруване само за допълнителните съставки, които са ви необходими. Вземете списъка със себе си и се придържайте към него в магазина. Не се изкушавайте от продукти на промоция и не пазарувайте когато сте гладни – ще се приберете с повече, отколкото ви е необходимо. Купувайте насипни плодове и зеленчуци, вместо вече опаковани, за да можете да купите точно нужното ви количество.
- 2 Проверявайте датите:** Ако не планирате да изядете даден продукт с кратък „срок на годност“, потърсете друг с по-дълъг срок или просто планирайте да го купите в деня, в който ще ви трябва. Правата разлика в значението на съответните дати: „годен до“ означава, че храната е безопасна за консумация до посочената дата (напр. за месо и риба); „най-добър до“ посочва датата, до която продуктът запазва оптимално своето качество. Хранителните продукти продължават да са безопасни за консумация дори и след посочената дата за „най-добър до“.
- 3 Внимавайте за бюджета си:** Разхищението на храна означава разхищение на пари.
- 4 Поддържайте здравословна температура в своя хладилник:** Проверете уплътнението и температурата в хладилника си. За максимална свежест и дълготрайност, хранителните продукти трябва да се съхраняват на температура между 1 и 5 градуса по Целзий.

- 5 Съхранявайте** храните съобразно инструкциите на опаковките.
- 6 Преподреждайте:** Когато купите нови продукти от магазина извадете всички по-стари стоки във вашите шкафове и хладилник на преден план. Сложете новите хранителни продукти отзад, за да намалите риска да намерите нещо мухлясало на дъното на хладилника или някой шкаф.
- 7 Сервирайте малки количества храна** с идеята, че всеки може да си вземе допълнително след като си изяде първата порция.
- 8 Използвайте останките:** Вместо да изхвърляте останалото количество от приготвеното от вас ястие в боклука, то може да бъде изядено на обяд на следващия ден, да бъде включено във вечерята или да бъде замразено за някой друг случай. Омекналите плодове могат да се използват за приготвяне на плодови сокове или торти. Поувехналите зеленчуци могат да се използват за супи.
- 9 Замразявайте:** Ако ядете само по малко хляб, замразете го и изваждайте по 2-3 филийки няколко часа преди да са ви необходими. По подобен начин замразявайте готвени ястия, за да имате готова храна за вечерите, в които сте прекалено изморени да готвите.
- 10 Превърнете хранителните отпадъци в храна за градината:** Някои хранителни отпадъци са неизбежни, така че защо не си инсталирате кофа за компост за обелките от плодове и зеленчуци? Само за няколко месеца ще разполагате с богата, ценна тор за вашите растения. За остатъците от готвени ястия ви е достатъчен кухненски компостер. Напълнете го с отпадъци, покрийте ги със слой от специални микроби и ги оставете да ферментират. Полученият продукт може да се използва за домашни растения, както и в градината.