

COM REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Quan arriben les festes de Nadal, el malbaratament alimentari és un dels temes a debat, ara estem al mes de febrer, i sembla que ja ens hem oblidat, però la problemàtica continua existint i cal conèixer-la i lluitar-hi.

Segons les dades recollides per l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO), un terç dels aliments produïts cada any al món no són consumits. I una dada sorprenent, és que d'aquests aliments malbaratats, entre el 50% i el 60% ho són a casa.

Quines accions podem fer nosaltres per reduir-ho?

1. Planificar bé la compra

- Pensar abans d'anar a comprar els menús de la setmana.
- Revisar els ingredients que tenim a la nevera i al rebost abans d'anar a comprar.
Per la llista de la compra.
- No deixar-se endur per la compra compulsiva, com les ofertes del 2x1, que potser no necessitem.
- Triar productes de temporada, locals amb el mínim d'envasos possibles.

2. Conservar correctament els aliments perquè no es facin malbé.

3. Fer una bona rotació d'aliments emmagatzemats, és a dir, el 1r que ha entrat, és el primer que haurem d'utilitzar.

4. Cuinar la quantitat justa pel nombre de persones que som.

5. No omplir excessivament els plats, millor tenir l'opció de repetir.

6. Aprofitar el menjar sobrant per un altre dia o per elaborar un nou plat, és el que coneixem amb el nom de "cuina d'aprofitament".

Abans de llençar-ho...	Podem fer...
Pells de patata i albergínia	Unes "xips"
Pa dur	Pa ratllat o crostonets
½ pot de cigrons cuits	Hummus
1 ració de bacallà o 1 cuixa de pollastre	Croquetes o una hamburguesa
Plàtans madurs	Batut, compota o un pa de pessic (el plàtan és un bon substitut del sucre)
Parts més fibroses de les verdures (fulles del porro...)	Per elaborar un brou