

# QUÈ PODEM FER EN LA NOSTRA VIDA DIÀRIA PER REDUIR EL MALBARATAMENT D'ALIMENTS, ESTALVIAR DINERS I PROTEGIR EL MEDI AMBIENT?

1

## Planifiquem els àpats

Quants serem a taula? pensem els menús de la setmana. Mirem que hi ha a la nevera, al congelador i al rebost. Fem una llista amb el que necessitem i comprem productes de temporada.

2

## Comprovem la caducitat dels aliments

Comprovem les dates de caducitat dels aliments que tenim a la nevera. La etiqueta "caduca el" significa que el menjar és apte per al consum només fins al dia indicat i la etiqueta "consumir preferentment abans de", indica la data fins a la qual el producte conserva la qualitat esperada.

3

## Pensem en la nostra butxaca

Quan desaprofitem menjar malbaratem els nostres diners. Comprem en quantitats adequades i no ens deixem temptar per les ofertes. El producte més car és el que no fem servir i acabem llençant.

4

## Ajustem la temperatura de la nevera

Els aliments crus com carn, peix, ous... s'han de conservar entre 1 i 5 °C. La nevera hauria d'estar a 5 °C a la part central. Posem un termòmetre i comprovem que les portes i els calaixos estiguin ben tancats.

5

## Respectem les indicacions de conservació dels aliments

Respectem les indicacions sobre conservació presents a l'envàs, tant per els aliments que necessiten fred com per a aquells que no. Seguim també les instruccions d'ús en cada cas.

6

## Col·loquem els aliments de forma ordenada

Organitzem els aliments a la nevera, el congelador i el rebost per tal de trobar a primera línia els que cal consumir primer. Així preveurem que es malmetin i que haguem d'acabar llençant-los.

7

## Ajustem les racions

Cuinem la quantitat justa de menjar per evitar que en sobri. Servim la quantitat que ens menjarem. Escollim mitges racions a meitat de preu a bars i restaurants i demanem el que ha sobrat per emportar.

8

## Aprofitem les sobres

En cas que ens sobri menjar, mirem d'aprofitar-lo: per a la carmanyola de l'endemà, per a congelar o per altres receptes (amanides, pasta, cremes, croquetes, etc.). Siguem creatius!

9

## Congelem

Podem congelar aliments amb data de caducitat propera que hem de consumir si han estat conservats adequadament. Congelem en rodanxes el pa sobrant. També podem congelar menjars cuinats en porcions adequades per treure'ls quan no podem cuinar.

10

## Fem compostatge

Si tenim hort o jardí, podem convertir els residus en aliment per a les plantes transformant les restes orgàniques, com les peles de fruites i verdures, en compost.