

ДОМАКИНСТВА

ПЛАНИРАЙТЕ, ПРЕДИ ДА ПАЗАРУВАТЕ



Изготвянето на седмично меню и списък за пазаруване е най-ефективното оръжие срещу хранителните отпадъци. Купувайте само онова, което ще се изяде вкъщи.

47% от потребителите пазаруват без план и след това изхвърлят храната.

ПРАВИЛО 1.

ВИЖТЕ ХЛАДИЛНИКА ПРЕДИ ПАЗАР



Преди всяко пазаруване
вижте какво имате и
слагайте по-старите
продукти отпреди. Така
предотвратявате
натрупване на продукти с
наближаващ срок на годност.

*У нас се изразходват средно
27% от семейния бюджет за
храна.*

ПРАВИЛО 2.

НЕ БЪРКАЙТЕ ДАТИТЕ НА ЕТИКЕТИТЕ



"Годен до" означава, че храната не е безопасна за консумация след тази дата.

"Най-добър до" е дата за качество и продуктът може да е напълно годен след нея.

Над 50% от потребителите не правят разлика между двете означения.

ПРАВИЛО 3.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ ПРАВИЛНО ЗОНИТЕ НА ХЛАДИЛНИКА



Всяка зона има различна температура. Слагайте млечните продукти горе, месото – долу, а плодовете и зеленчуците – в чекмеджетата.

Така може да удвои времето на свежест на продуктите и да гниенето на плодовете и зеленчуците.

ПРАВИЛО 4.

СЪХРАНЯВАЙТЕ ПРОДУКТИТЕ ПРАВИЛНО



Домати, чесън и повечето плодове не се съхраняват в хладилник. Картофите и лукът се поставят на тъмно и сухо място, хлябът – в дишаща торба. Прехвърли отворените пакети с брашно, ориз или ядки в съдове с плътно затваряне.

Хлябът е сред най-изхвърляните продукти у нас. Изсъхналият хляб е отлична съставка за попара, галета или крутони.

ПРАВИЛО 5.

ЗАМРАЗЯВАЙТЕ ХРАНАТА НАВРЕМЕ

Хляб, месо, риба и повечето
готвени ястия, както и
супите се замразяват
отлично. Замразявайте на
или преди датата "Годен до",
но никога след нея.



*Дори едно спасено ястие
седмично, намалява
въглеродния отпечатък с 2,7
kg CO₂.*

ПРАВИЛО 6.

КУПУВАЙТЕ „НЕСЪВЪРШЕНИ“ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ



Нестандартната форма не е дефект – тези продукти имат абсолютно същия вкус. Не ги подминавайте, те ще ви свършат същата работа както другите.

Строгите „естетични“ стандарти водят до изхвърляне на до 20% от плодовете и зеленчуците.

ПРАВИЛО 7.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ ПРОДУКТИТЕ ДОКРАЙ



Стъблата на броколите, обелките на картофите, морковените листа – всички те са ядливи, вкусни, а и здравословни. От остатъците в хладилника стават чудесни манджи, а от поомекналите плодове – смутита. От стария хляб – крутони или галета

*Тези рецепти не са модерен
тренд, а мъдрост от векове,
която заслужава
практикуване.*

ПРАВИЛО 8.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ И ОТПАДЪЦИТЕ

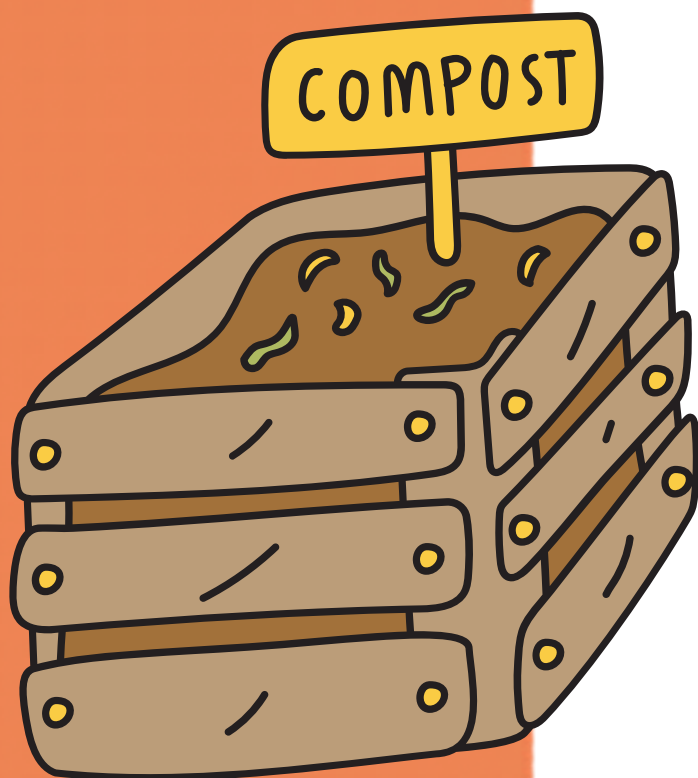


Използвайте алтернативно хранителните отпадъци и си направете домашна козметика и почистващи препарати. Утайката от кафе превърнете в ексфолиант. Обелките от краставици използвайте за маска. Накиснатите в оцет лимонени кори са силен обезмаслител, който убива микробите и ухае приятно.

Така нестите още повече пари и избягвате употребата на често опасни продукти.

ПРАВИЛО 9.

КОМПОСТИРАЙТЕ



Намерете начин в двора или на балкона да превърнете храната, която наистина не става за ядене, в компост – чудесен тор за растенията ни в градината или саксиите.

Така пазите природата от вредни парникови газове, които гниенето на храната причинява.

ПРАВИЛО 10.