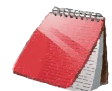


Planifica. Guarda bé. Abans de llençar aprofita

En l'àmbit domèstic evita el malbaratament alimentari



Planificar:

Planificar les compres en base allò que menjarem

Revisar l'aliment disponible a la nevera i el rebost abans de fer la llista de la compra

Anar a comprar amb la llista de la compra, i intentar seguir-la. Un consell, anar-hi sense gana per evitar temptacions i comprar aliments que potser no necessites



Emmagatzematge:

Organitzar els aliments segons les condicions d'emmagatzematge que necessitin (refrigeració, congelació, ambient fresc...) per conservar les seves propietats i evitar que es facin malbé

Tenir present la data de caducitat per endreçar els aliments, col·locar més a la vista aquells aliments amb data de caducitat més propera

A la nevera cada aliment al seu lloc:

- La fruita i la verdura al calaix
- La carn i al peix a l'interior dels prestatges, és un espai més fred.
- Les begudes, melmelades, salses... a la porta, no requereixen tant fred
- Els ous a l'ouera en un dels prestatges superiors



Abans de llençar un aliment donar-li una oportunitat:

Ajustar la mida de la ració de l'aliment que prepararem o cuinar segons els comensals per no generar sobres

Revisar les dates de caducitat dels aliments, aquells que no consumirem i estiguin a punt de caducar els podem congelar. Per fer-ho serà millor en racions individuals, protegint l'aliment del fred amb una carmanyola o envàs hermètic i identificant la data de congelació

Distingir entre la data de consum preferent i caducitat:

- Data de caducitat: per aliments peribles, principalment carns i peixos, són aliments que tenen una durada més curta. Un cop superada la data de caducitat, l'aliment no es pot consumir perquè pot suposar un risc per la nostra salut
- Data de consum preferent: una vegada superada la data, si l'aliment s'ha conservat degudament i l'envàs no està malmès, pot perdre algunes propietats organolèptiques (sabor, textura, olor, color...) però no suposa un risc per a la salut

No llençar els aliments que encara es poden menjar, per això podem incorporar algunes receptes d'aprofitament per transformar les restes d'aliments en noves receptes:

- Les truites admeten una gran varietat d'aliments, hi podem incloure aquells aliments sobrers
- Flam d'escalivada o quiche de verdures
- Amb la fruita més madura podem fer-ne sucs, batuts o gelats
- Amanides completes i ben variades
- Podem elaborar arrossos amb aliments sobrers: de carn, mixta, de verdures...
- Sopes, cremes i brous de verdures

Descarregat la informació al mòbil

