

Tip #6

ÎNVATĂ SĂ PĂSTREZI CORECT ALIMENTELE!

Uscarea, conservarea, fermentarea și congelarea sunt metode pe care le puteți folosi pentru ca viața alimentelor să dureze mai mult.



Tip #7

ÎNTELEGE TERMENUL DE VALABILITATE AL ALIMENTELOR!

Producătorii pun etichete cu informații despre termenul de valabilitate al alimentelor, exprimat prin sintagmele „a se consuma de preferință înainte de...” sau „expiră la data de...”. Sintagma „a se consuma de preferință înainte de...”, semnifică faptul că alimentele pot fi consumate și după acest termen într-un timp rezonabil.



Tip #8

CERE LA PACHET PORTIA NECONSUMATĂ LA RESTAURANT!

Cu siguranță servirea unui pranz în oraș alături de prietenii tăi este un lucru plăcut, dar devine costisitor dacă nu mănânci tot, fapt ce contribuie la risipa de alimente. O metoda eficientă este să iei porția rămasă acasă, la pachet. Și nu te jena, nu doar că vei economisi bani, dar vei contribui și la reducerea amprentei de carbon.



Tip #9

FOLOSEȘTE-ȚI IMAGINAȚIA!

Poate nu crezi, dar să știi că poți preveni risipa alimentară și prin distracție!

Când îți pregătești o gustare, poți modifica rețeta după bunul plac, adăugând noi arome, ingrediente, chiar și părți din alimente la care nu te-ai fi gândit vreodată că pot fi integrate în preparate! Sigur nu stiai că tulpinile de legume dau o savoare aparte soteurilor și preparatelor coapte, în timp ce capetele de usturoi și ceapă pot adăuga un plus de aromă sosurilor!



Tip #10

HRĂNEȘTE-ȚI PLANTELE!

Un frigider organizat ajută la prevenirea deteriorării alimentelor! Cea mai bună metodă este sistemul FI-FO, care înseamnă „primul intrat, primul ieșit”. În acest mod, vei consuma produsele înainte să expire.



Tip #11

DONEAZĂ ALIMENTE!

Cel mai bun lucru pe care îl poți face atunci când ai exces de alimente preparate sau ingrediente crude ce pot fi utilizate în siguranță, este să le donezi organizațiilor, fundațiilor, spitalelor sau persoanelor nevoiașe.

