



¿Qué puedo hacer cada día para generar menos residuos alimentarios?

Siga estos consejos para tirar menos residuos alimentarios, ahorrar y proteger el medio ambiente:

1 Planifique la compra: Elabore un menú semanal. Mire en el frigorífico y la despensa para ver si cuenta con los ingredientes necesarios y confeccione una lista de la compra en la que solo figuren los que le hagan falta. Cuando llegue a la tienda consulte la lista y límitese a comprar lo que haya apuntado. No se deje tentar por las ofertas y no haga la compra con hambre: volverá a casa con más artículos de los necesarios. Compre la fruta y verdura por piezas en lugar de preenvasada. De esta forma comprará exactamente la cantidad que necesite.

2 Compruebe la fecha de caducidad: Si no tiene previsto consumir de inmediato un artículo cuya fecha de caducidad se aproxime, coja otro que caduque más tarde o cómprelo el día que vaya a consumirlo. Tenga en cuenta la información de las etiquetas: “fecha de caducidad” indica que ese alimento solo puede consumirse con seguridad hasta la fecha señalada (es la etiqueta que suele figurar en la carne y el pescado); “consumir preferentemente antes de” indica que ese producto mantendrá la calidad esperada hasta la fecha señalada. Que la fecha de consumo preferente de un producto ya haya pasado no quiere decir que no sea seguro.

3 Tenga en cuenta su presupuesto: Tirar comida equivale a tirar dinero.

4 Mantenga el frigorífico en orden: Compruebe las juntas del frigorífico y la temperatura en el interior. Para garantizar la frescura y longevidad de los alimentos, debe conservarlos a una temperatura comprendida entre 1 y 5° C.

5 Almacene los alimentos siguiendo las instrucciones que figuran en el envase.

6 Vaya rotando los alimentos: Cuando compre alimentos, ponga delante los que ya estaban en el frigorífico y la despensa y coloque detrás los que acaba de comprar. Con esto evitará el riesgo de almacenar productos enmohecidos.

7 Sirva cantidades pequeñas de comida dando a entender que todos pueden repetir una vez que se hayan acabado lo que tienen en el plato.

8 Aproveche los restos: En lugar de tirar a la basura los restos de comida, utilícelos para la comida del día siguiente, aprovéchelos como ingredientes para la cena de ese día o congélelos para otra ocasión. La fruta demasiado madura puede utilizarse para hacer batidos o tartas. Las verduras que empiezan a ponerse mustias pueden aprovecharse para cremas o sopas.

9 Congele: Si come poco pan, congélelo cuando llegue a casa y saque unas cuantas rebanadas dos horas antes de que vaya a consumirlos. Congele alimentos cocinados. Así tendrá la cena lista para esas noches en las que está demasiado cansado para cocinar.

10 Convierta los residuos en abono para el jardín: Siempre habrá residuos que haya que desechar, así que ¿por qué no hacer compost con las mondas de frutas y verduras? En pocos meses obtendrá un excelente abono para las plantas. Los residuos de comida preparada pueden aprovecharse con un compostador doméstico. Solo hay que depositar los residuos, cubrirlos con una capa de microbios especiales y dejar que fermenten. El producto resultante puede utilizarse para abonar el jardín o las plantas de interior.

Véase también: http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm