

Ανακύκλωση τροφίμων στην κουζίνα



ΓΕΓΟΝΟΤΑ

62%

Το μεγαλύτερο μέρος των τροφίμων σπαταλιέται στο στάδιο της κατανάλωσης

Μια τετραμελής οικογένεια θα εξοικονομούσε κατά μέσο όρο το χρόνο

€400

Αν μείωνε τα απορρίμματα τροφίμων τους κατά το ήμισυ

Γιατί πρέπει όλοι να μειώσουμε τα απορρίμματα τροφίμων;
Η αντιμετώπιση της σπατάλης τροφίμων αποφέρει τριπλό όφελος:

- διασφαλίζει την διαθεσιμότητα τροφίμων για ανθρώπινη κατανάλωση
- μειώνει τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις της παραγωγής και της κατανάλωσης τροφίμων και
- βοηθά τις επιχειρήσεις και τους καταναλωτές να εξοικονομήσουν χρήματα

Η πρόληψη της σπατάλης τροφίμων στα νοικοκυριά μας και στην κουζίνα μας είναι εξαιρετικά σημαντική

Κομποστοποίηση



Τι μπορείτε να βάζετε στο κομπόστ;

Υπολείμματα λαχανικών και φρούτων
Θρυμματισμένα κελύφη αυγών
Καφέδες
Μαγειρεμένα ή ωμά ζυμαρικά, ρύζι, δημητριακά, μπαγιάτικο ψωμί και κελύφη ξηρών καρπών

προσεγγίζει μια βιώσιμη προσέγγιση στην οποία τα απορρίμματα τροφίμων αναμινγούνται με χώμα και μετατρέπονται σε λίπασμα πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Αν αυξάνονταν τα επίπεδα κομποστοποίησης σε όλο τον κόσμο, θα μπορούσαμε να μειώσουμε τις εκπομπές κατά **2,1 δισεκατομμύρια** τόνους μέχρι το 2050

Τι πρέπει να αποφεύγετε όταν φτιάχνετε κομπόστ

Κρέας, ψάρι και γαλακτοκομικά:
Το κρέας, τα κόκαλα, τα πουλερικά, το δέρμα του ψαριού, τα γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, γάλα, γιαούρτι) καθώς και τα λίπη και τα έλαια μπορούν να προσελκύσουν παράσιτα και να προκαλέσουν δυσάρεστες οσμές



ΚΟΜΠΟΣΤ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Πώς να φτιάξετε καλό χώμα στο σπίτι και να μειώσετε το φορτίο της τοπικής χωματερής

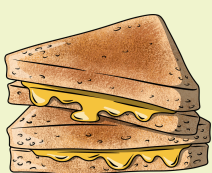


Αξιοποίησε τα περισσεύματα

Γίνε ο διευθυντής της κουζίνας σου και αξιοποιώντας σωστά τα περισσεύματα, θα εξοικονομήσεις χρήματα και χρόνο, και θα προστατεύσεις τον πλανήτη μας



ΝΟΣΤΙΜΑ
ΜΙΑΛΞΕΙΚ



ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ



ΣΟΥΠΕΣ
ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

