



ÇFARË MUND TË BËJ UNË NË JETËN TIME TË PËRDITSHME PËR TA REDUKTUAR SHPËRDORIMIN E USHQIMIT?

Ndiqni këto ide për reduktimin e shpërdorimit të ushqimit, për kursimin e parave dhe për mbrojtjen e mjedisit:

1 Planifikoni blerjet: Bëni një menu për ushqimet e një javë. Kontrolloni artikujt ushqimorë në frigorifer dhe rafte, më pas shkruani një listë blerjeje për artikujt shtesë që ju duhen. Merreni listën dhe mos bëni pazar kur jeni të uritur sepse kështu do të largoheni duke blerë më shumë nga sa ju duhet. Blini fruta dhe perime të freskëta dhe jo të paketuara, kështu mund të blini pikërisht sasinë që ju nevojitet.

2 Kontrolloni datat: Nëse nuk po planifikoni të hani një artikull ushqimor të caktuar që përdoret brenda një date të afërt, atëherë kërkon artikuj që kanë një afatgjatësi në datë ose planifikoni ta blini në ditën që ju duhet. Kujdes me kuptimin e etiketave të datës: "përdor brenda datës..." do të thotë se ushqimi është i sigurtë të përdoret deri në datën e treguar (p.sh. mishi dhe peshku); "më mirë para datës..." tregon se data deri kur produkti i ruan vlerat e duhura ushqimore. Produktet ushqimore janë ende të sigurta për t'u përdorur edhe pas datës që tregohet në etiketë.

3 Merrni parasysh buxhetin tuaj: Të shpërdorosh ushqimin do të thotë të shpenzosh para.

4 Mbani një frigorifer me ushqime të shëndetshme: kontrolloni gominën dhe temperaturën e frigoriferit. Ushqimi duhet ruajtur mes 1-5 gradë celsius për freski maksimale dhe jetëgjatësi.

5 Ruajini ushqimet sipas udhëzimeve në paketim.

6 Bëni rotacion: Kur blini ushqime të reja nga dyqani, artikujt ushqimorë të vjetër vendosini në fillim të rafteve dhe frigoriferit. Ushqimin e ri vendoseni në fund për të reduktuar rrezikun e rritjes së mykut në vendet ku ruani ushqimin.

7 Shërbeni sasi të vogla ushqimi duke mësuar se të gjithë mund të kthehen për të marrë më tepër kur të kenë mbaruar pjatën.

8 Përdorini ushqimet e mbeturë: Në vend që t'i hidhni në kosh ushqimet e mbeturë, ato mund të përdoren për drekë ditën tjeter, darkën tjeter ose mund të futen në ngrirje për raste të tjera. Frutat që zbuten mund të përdoren për të bërë embëlsira. Perimet që vyshken mund të bëhen supë.

9 Përdorni ngrirjen: Nëse hani sasi të vogël buke, atëherë vendoseni në ngrirje kur shkoni në shtëpi dhe nxirmi disa feta disa orë para se t'ju duhen. Po ashtu, ruajini ushqimet e gatuara në mënyrë që të keni ushqime të gatshme mbrëmjeve kur jeni tepër të lodhur për të gatuar.

10 Përdorni një kopsht për ushqimet: Ka humbje të pashmangshme në ruajtjen e ushqimeve, ndaj përsë të mos bëni një kosh për kompozimin e lëvozhgave të frutave dhe të perimeve? Brenda pak muajve do të keni dhë të pasur me lëndë e vlera ushqimore për bimët tuaja. Nëse keni shpërdorim të ushqimit të gatuar, atëherë një kosh do të bënte punë, vendosni sipër një kapak për ta ruajtur nga mikrobe të tjera dhe lëreni të fermentohet. Produkti përfundimtar mund të përdoret për bimët në shtëpi dhe kopsht.