



Reduïm el malbaratament alimentari

ABANS D'ANAR A COMPRAR:

- Fes una llista anotant el que realment necessites.
- Revisa abans el que tens al rebost i a la nevera.
- Planifica els menús de la setmana.

A LA COMPRA:

- A granel sempre que sigui possible.
- Comprovar la data de caducitat i/o consum preferent.
- I molt millor si aneu sense gana.

A CASA:

- Emmagatzemeu els aliments correctament, tenint en compte que col.locar els més antics al davant i acabats de comprar i amb data més tardia al darrera.

Posar en pràctica la “CUINA D'APROFITAMENT”

- El pa dur és perfecte per fer-ne torrades o crostons o pa ratllat!
- La fruita molt madura, batuts, compotes o melmelades
- Aprofitar carn dels brous o del pollastre o rostit de diumenge per fer-ne croquetes o canelons.
- Fer servir les sobres del dia anterior combinades amb altres aliments per crear nous plats: truita de sobrants, wok amb les verdures de la nit anterior...
- Evitar llençar els talls de verdures dels quals no sabem què fer... com, per exemple, el tronc del bròquil , les fulles dels porros.... Ens poden servir per complementar cremes de verdures o fer un bon caldo!