



ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΑ ΜΙΑ ΜΠΟΥΚΙΑ ΠΟΥ ΠΗΓΕ ΧΑΜΕΝΗ



Έξυπνες ιδέες
για να
καταπολεμήσουε
τη σπατάλη
τροφίμων στο
σπίτι!

Η ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΜΑΣ ΜΕ ΣΟΒΑΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ.

Κάθε χρόνο, σχεδόν το **1/3** της τροφής που παράγεται στον κόσμο πετιέται. Αυτό στην πράξη σημαίνει ότι περίπου **1,3** δισεκατομμύρια τόνοι δεν φτάνουν στο πιάτο μας, ενώ θα μπορούσαν να θρέψουν ανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη. Πόσοι από εμάς όμως γνωρίζουν το «πραγματικό κόστος» της σπατάλης;

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ:



Αν και ο πλανήτης παράγει αρκετά τρόφιμα για να μας θρέψει όλους, **σχεδόν 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι υποσιτίζονται.**



Το **34%** της γης και το **69%** του καθαρού νερού χρησιμοποιείται για την παραγωγή τροφίμων.



Για την παραγωγή τροφίμων απαιτούνται πολύτιμες πρώτες ύλες και τεράστιες ποσότητες γης, νερού και ενέργειας, οι οποίες σπαταλώνται μαζί με κάθε τρόφιμο που πετάμε στα σκουπίδια.



Το **30%** των λαχανικών και φρούτων που παράγονται δεν φτάνουν στην κατανάλωση γιατί δεν πληρούν τα «εμφανισιακά» κριτήρια της αγοράς.



Μία τετραμελής οικογένεια στην Ελλάδα πετά κάθε χρόνο στα σκουπίδια περίπου **120 κιλά φαγητού, αξίας περίπου 500€.**



Η σπατάλη τροφίμων κοστίζει κάθε χρόνο στην ευρωπαϊκή οικονομία περίπου **143 δισεκ. ευρώ**

ΠΟΥ ΧΑΝΕΤΑΙ Η ΤΡΟΦΗ;

Τεράστιες ποσότητες από πολύτιμα τρόφιμα απορρίπτονται ή χάνονται κατά μήκος της εφοδιαστικής αλυσίδας, σε αποθήκες, σε εταιρείες παρασκευής γευμάτων, στα σουπερ μάρκετ και τα εστιατόρια. Όμως το μεγαλύτερο μέρος της σπατάλης τροφίμων συμβαίνει στα σπίτια μας!

ΤΙ ΦΤΑΙΕΙ;

Κάποιες φορές παρασυρόμαστε σε παρορμητικές αγορές ή αγοράζουμε χωρίς να ελέγχουμε πρώτα τι έχουμε στα ντουλάπια και το ψυγείο του σπιτιού μας Άλλες φορές αγοράζουμε ή παραγγέλνουμε περισσότερο φαγητό για «να μη μας λείπει κάτι» κι άλλες φορές δεν γνωρίζουμε τον κατάλληλο τρόπο συντήρησης των τροφίμων ή τι ακριβώς σημαίνουν οι πληροφορίες που αναγράφονται στην ετικέτα ενός τροφίμου.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΥΣΗ;

Σήμερα στον πλανήτη ζούμε 7 δισεκατομμύρια άνθρωποι και ως το 2050 υπολογίζεται ότι ο παγκόσμιος πληθυσμός θα αγγίξει τα 9,6 δισεκατομμύρια. Για να συνεχίσουμε να έχουμε αρκετή τροφή για εμάς και τις επόμενες γενιές, είναι απαραίτητο να λάβουμε άμεσα δράση! Αλλάζοντας συνήθειες στην καθημερινότητά μας μπορούμε να συμβάλλουμε στην καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων με θετική επίδραση στην κοινωνία, το περιβάλλον και την οικονομία.

ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΣΠΑΤΑΛΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

01.

Προγραμματίζουμε τα ψώνια μας, ετοιμάζοντας μια λίστα με αυτά που έχουμε ανάγκη.

02.

Συντηρούμε τα τρόφιμα σωστά.

03.

Ελέγχουμε πάντα την ημερομηνία λήξης πριν αγοράσουμε οτιδήποτε.

04.

Σερβίρουμε σωστές μερίδες και αν θέλουμε περισσότερο φαγητό απλά ξαναγεμίζουμε το πιάτο μας.

05.

Σκεφτόμαστε δημιουργικά και αξιοποιούμε τα περισσεύματα για την παρασκευή νόστιμων νέων συνταγών.

06.

Διατηρούμε στην κατάψυξη τα τρόφιμα που δεν σκοπεύουμε να καταναλώσουμε άμεσα.

07.

Στο ψυγείο και στα ντουλάπια, τοποθετούμε μπροστά τα τρόφιμα που είναι πιο παλιά και πιο κοντά στο να λήξουν

08.

Για φρούτα και λαχανικά προτιμάμε τη λαϊκή, αναζητούμε τοπικά και

εποχικά προϊόντα. Μάλιστα αν πάμε πιο αργά στη λαϊκή θα τα βρούμε και σε καλύτερες τιμές

09.

Κάνουμε τακτικά αιόψυξη στο ψυγείο για την καλύτερη συντήρηση των τροφίμων.

10.

Κάνοντας εκκαθάριση στα ντουλάπια δεν πετάμε τα τρόφιμα που είναι έτοιμα να λήξουν. Ετοιμάζουμε ένα δείπνο για φίλους, έτσι και δε θα πετάξουμε αμαγείρευτα προϊόντα!



ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ

Στηρίζουμε έτσι την τοπική παραγωγή, και περιορίζουμε τα εισαγόμενα φρούτα και λαχανικά που επιβαρύνουν τον πλανήτη με τη μεταφορά τους.



Extra tip:

Θυμόμαστε να αγοράζουμε μόνο ό, τι χρειαζόμαστε και σε σωστές ποσότητες!

ΚΑΘΕ ΠΡΑΓΜΑ ΣΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΤΟΥ...



ΧΕΙΜΩΝΑΣ



ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



ΑΝΟΙΞΗ

Ενδεικτικά κάποια φρούτα και λαχανικά ανά εποχή:

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Ακτινίδια, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, μανταρίνια, μήλα, πορτοκάλια, καρότα, κολοκύθα, κρεμμυδάκια φρέσκα, λάχανο, μανιτάρια, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρια, πράσα, ραδικία, ρόκα, σέλινο, σπανάκι, αγκινάρες, άνθος, πατάτες, κουνουπίδι

Γκρέιπφρουτ, λεμόνια, μανταρίνια, μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια, αβοκάντο, αγκινάρες, άνθος, καρότα, κρεμμυδάκια φρέσκα, λάχανο, μαϊντανός, μανιτάρια, μαρούλι, μπρόκολο, παντζάρια, πράσα, ρόκα, σέλινο, σπανάκι, πατάτες, κουνουπίδι

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΜΑΡΤΙΟΣ

Λεμόνια, μανταρίνια, μήλα, πορτοκάλια, φράουλες, αβοκάντο, αγκινάρες, καρότα, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια φρέσκα, λάχανο, μανιτάρια, μαρούλι, παντζάρια, πράσα, ρόκα, σπανάκι, σπαράγγια, κουνουπίδι, σέλινο, μπρόκολο

Βερίκοκα, κεράσια, λεμόνια, μανταρίνια, πορτοκάλια, ροδάκινα, φράουλες, αβοκάντο, αγκινάρες, άνθος, αρακάς, καρότα, κρεμμυδάκια φρέσκα, μαϊντανός, μαρούλι, παντζάρια, ρόκα, σπανάκι, σπαράγγια, λάχανο, σέσκουλα, ραδικία, σέλινο, μπρόκολο

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΜΑΙΟΣ

Βερίκοκα, κεράσια, νεκταρίνια, ροδάκινα, φράουλες, αρακάς, αβοκάντο, καρότα, κολοκύθα, κρεμμυδάκια φρέσκα, μαρούλι, παντζάρια, σπαράγγια, φασολάκια, λάχανο, ραπανάκια, ρόκα, σπανάκι, αγγούρια, μελιτζάνες, τομάτες

Αχλάδια, βερίκοκα, δαμάσκηνα, καρπούζι, κεράσια, νεκταρίνια, πεπόνι, ροδάκινα, φράουλες, αγγούρια, καρότα, κολοκυθάκια, μελιτζάνες, μπάμιες, τομάτες, πατάτες, παντζάρια, πιπεριές, φασολάκια, αρακάς, κρεμμυδάκια φρέσκα, μαρούλι

ΙΟΥΝΙΟΣ

ΙΟΥΛΙΟΣ

Αχλάδια, βερίκοκα, δαμάσκηνα, καρπούζι, κεράσια, νεκταρίνια, πεπόνι, ροδάκινα, σύκα, φράουλες, σταφύλια, αγγούρια, κολοκυθάκια, μελιτζάνες, μπάμιες, τομάτες, πιπεριές, φασολάκια, αρακάς, καρότα, καλαμπόκι

Αχλάδια, βερίκοκα, δαμάσκηνα, καρπούζι, νεκταρίνια, πεπόνι, ροδάκινα, σταφύλια, σύκα, αγγούρια, αντράκλα (γλουστρίδα), βλίτα, κολοκυθάκια, μελιτζάνες, μπάμιες, τομάτες, πιπεριές, φασολάκια, καρότα, κολοκύθα, καλαμπόκι

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Ακτινίδια, αχλάδια, βερίκοκα, δαμάσκηνα, καρπούζι, μήλα, πεπόνι, ρόδια, σταφύλια, σύκα, αγγούρια, κολοκυθάκια, κολοκύθα, μελιτζάνες, τομάτες, πιπεριές, σέλινο, φασολάκια, κρεμμυδάκια φρέσκα, μαρούλι, παντζάρια, ρόκα, σπανάκι, φινόκιο, μπάμιες

Ακτινίδια, αχλάδια, κудώνια, λεμόνια, λωτοί, μανιτάρια, μήλα, πορτοκάλια, ροδάκινα, ρόδια, σταφύλια, καρότα, κολοκύθα, κρεμμυδάκια φρέσκα, λάχανο, μανιτάρια, μαρούλι, τομάτες, πατάτες, πράσα, ρόκα, σέλινο, παντζάρια, σέσκουλα, σπανάκι, φασολάκια, κολοκυθάκια, μπρόκολο

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Ακτινίδια, αχλάδια, λεμόνια, λωτοί, μανταρίνια, μπανάνες, πορτοκάλια, ρόδια, καρότα, κολοκύθα, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια φρέσκα, λάχανο, μανιτάρια, μαρούλι, μπρόκολο, πράσα, ρόκα, σέλινο, σπανάκι, αγκινάρες, παντζάρια, φασολάκια

Ακτινίδια, λεμόνια, λωτοί, μανταρίνια, μήλα, πορτοκάλια, αβοκάντο, καρότα, κολοκύθα, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια φρέσκα, λάχανο, μανιτάρια, αγκινάρες, μαϊντανός, μαρούλι, παντζάρια, πράσα, ρόκα, σπανάκι, σέλινο, μπρόκολο

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΕΞΥΠΝΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ:

• **Πορτοκάλια, μανταρίνια και άλλα εσπεριδοειδή**, διατηρούνται καλύτερα σε θερμοκρασία δωματίου, σε «άνετα» δοχεία για να μη μouchλιάσουν. Μπορούν να διατηρηθούν περισσότερες μέρες στο ψυγείο.

• **Τομάτες, αχλάδια και αβοκάντο**, φυλάσσονται σε χάρτινες σακούλες και σε θερμοκρασία δωματίου.

• **Πατάτες, γλυκοπατάτες, κρεμμύδια και σκόρδο** πρέπει να φυλάσσονται σε ξηρό σκοτεινό μέρος, αλλά όχι μαζί, γιατί έτσι οι πατάτες θα κρατήσουν λιγότερο. Τα κρεμμύδια πρέπει να αερίζονται καλά, και δεν πρέπει να τα στοιβάζουμε.

• **Ολόκληρο το ματσάκι του μαϊντανού ή του άνηθου** διατηρούνται καλύτερα σε ένα ποτήρι με νερό αλλάζοντας νερό τη δεύτερη μέρα. Εναλλακτικά, πλένουμε και τεμαχίζουμε σέλινο, μαϊντανό και άλλα μυρωδικά και τα φυλάμε σε αεροστεγή δοχεία στην κατάψυξη. Έτσι χρησιμοποιούμε μόνο όσα και όποτε χρειάζεται.



ΕΤΙΚΕΤΕΣ

► ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ

Όταν διαβάζουμε σε μία ετικέτα «**Ημερομηνία λήξης**» πρόκειται για την ημερομηνία μέχρι την οποία πρέπει να έχουμε καταναλώσει κάποιο τρόφιμο. Αναγράφεται συνήθως σε ευπαθή προϊόντα, όπως **γαλακτοκομικά, πουλκερικά, αυγά** κοκ. και όταν περάσει η αναγραφόμενη ημερομηνία πρέπει να απορρίψουμε το τρόφιμο.

◀ ΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ

Η «**Ανάλωση κατά προτίμηση**» αναφέρεται στη βέλτιστη ημερομηνία όπου το τρόφιμο μπορεί να καταναλωθεί. Θα συναντήσουμε αυτή τη φράση σε **κατεψυγμένα, αποξηραμένα ή σε κονσέρβες**, καθώς και σε **ζυμαρικά ή ρύζι**. Αφορά κυρίως την ποιότητα του τροφίμου και αν περάσει η αναγραφόμενη ημερομηνία δεν σημαίνει ότι το τρόφιμο είναι ακατάλληλο προς κατανάλωση, αρκεί να έχει συντηρηθεί και αποθηκευτεί σωστά.

**ΚΑΘΕ ΠΡΑΓΜΑ ΣΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΤΟΥ,
ΚΑΙ Ο ΚΟΛΙΟΣ...**

ΠΟΤΕ ΤΟΝ ΑΥΓΟΥΣΤΟ!

Για να έχουμε πάντα θάλασσες γεμάτες ψάρια επιλέγουμε ψαρικά στο σωστό μέγεθος και την κατάλληλη εποχή. Λέμε πάντα όχι στον γόνο και δεν βάζουμε στο τραπέζι μας απειλούμενα και απαγορευμένα είδη. Περισσότερες πληροφορίες εδώ: <https://fishguide.wwf.gr/>

EXTRA TIP!

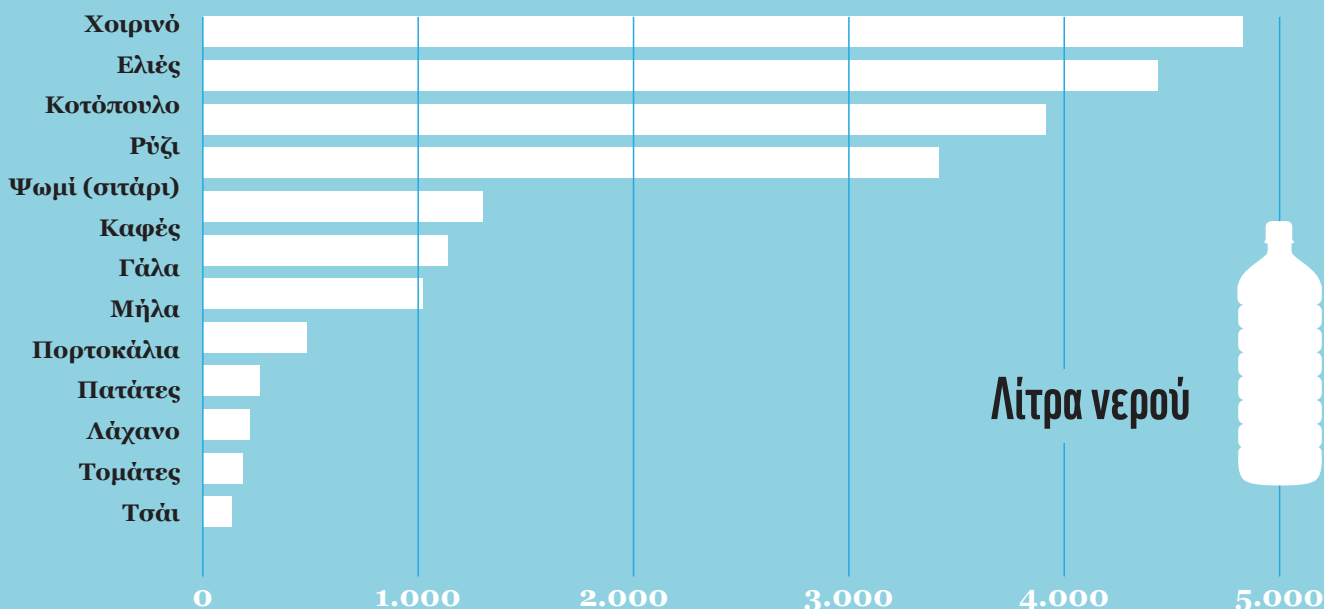
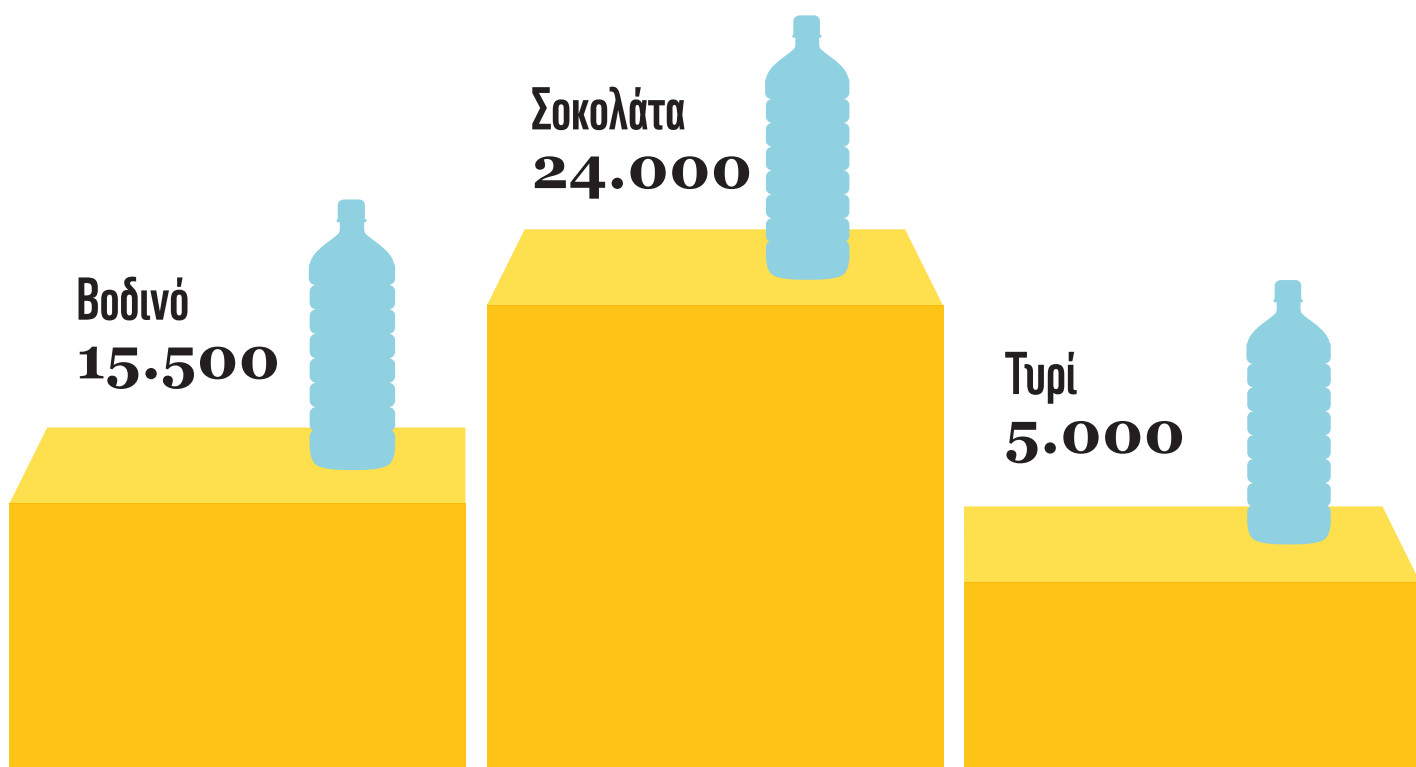
Αν μειώσουμε την **κατανάλωση κρέατος**, ιδιαίτερα του βοδινού, έστω και κατά **μία μερίδα την εβδομάδα** βοηθάμε πολύ τον πλανήτη να «ξεκουραστεί». Το κρέας, έχει πολύ μεγάλο ανθρακικό και υδατικό αποτύπωμα, κοινώς κοστίζει πολύ στον πλανήτη μέχρι να φτάσει στο πιάτο του καταναλωτή! Η στροφή στη **Μεσογειακή διατροφή** αποτελεί μία ιδανική λύση, καθώς θωρακίζει τόσο την υγεία μας όσο και την υγεία του πλανήτη!

ΤΟ ΝΕΡΟ ΠΟΥ "ΤΡΩΜΕ"!

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΤΟ "ΥΔΑΤΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ" ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ;



Πρόκειται για την ποσότητα του νερού που χρησιμοποιήθηκε κατά την παραγωγή κάθε τροφίμου. Αφορά ολόκληρο τον κύκλο ζωής του τροφίμου και μετρείται σε λίτρα νερού ανά κιλό τροφίμου! Για παράδειγμα, για μια κούπα καφέ απαιτείται η κατανάλωση 140 λίτρων νερού, εκ των οποίων το σημαντικότερο ποσοστό προκύπτει από την καλλιέργεια των κόκκων του καφέ. Από την άλλη, για την παραγωγή ενός κιλού μοσχαρίσιου κρέατος απαιτούνται ως και 15 τόνοι νερό! Έτσι, κάθε φορά που πετιέται ένα τρόφιμο, πετιέται μαζί του όλη η ενέργεια, ή καλλιεργήσιμη γη και το νερό που χρειάστηκαν σε ολόκληρο τον κύκλο της ζωής του..



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ!



Βαγγέλης Διάμτσιος
Operations Chef
Γευσήνους



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΡΕΒΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΝΥΣΙΡΟΥ

(ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ)

Υλικά

- ρεβύθια
- 1 ντομάτα
- 1 κρεμμύδι μεγάλο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- ένα ματσάκι δυόσμο ή άνηθο ψιλοκομμένο
- αλεύρι
- αλάτι
- πιπέρι
- λάδι για το τηγάνισμα

Εκτέλεση

1. Αλέθουμε στο μπλέντερ τα ρεβύθια, τη ντομάτα, το κρεμμύδι και το σκόρδο.
2. Προσθέτουμε τα μυρωδικά, το αλάτι, το πιπέρι και όσο αλεύρι χρειάζεται ώστε να γίνει το μείγμα μας ένας σφιχτός χυλός.
3. Σε ένα τηγάνι, ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά. Στη συνέχεια, παίρνουμε μια κουταλιά της σούπας από το μείγμα, το ρίχνουμε στο τηγάνι και αφήνουμε να τηγανιστεί καλά ο κεφτές. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει το μείγμα.

ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ ΚΕΙΚ

Υλικά

- Τα απομεινάρια ή τα περισσεύματα από ένα μικρό κέικ σοκολάτας
- 2 αυγά
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1 κ.γλ. βανίλια

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου
2. Βουτυρώνουμε ένα ταψάκι και ρίχνουμε σ' αυτό το κέικ, που μας περίσσεψε
3. Χτυπάμε τα αυγά με το γάλα, προσθέτοντας και τη βανίλια
4. Περιχύνουμε με το μίγμα αυτό τα τρίμματα του κέικ και αφήνουμε για 10 λεπτά να απορροφήσουν το υγρό
5. Ψήνουμε την πουτίγκα, για 30 περίπου λεπτά, μέχρι να κάνει κρούστα
6. Σερβίρουμε χλιαρή με παγωτό βανίλια και φράουλες ή με κρέμ ανγκλέζ με γεύση βανίλια.

Καλή σας όρεξη!!

>100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

>300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

360°

Προστατεύουμε το περιβάλλον λαμβάνοντας υπόψη τα κοινωνικά, οικονομικά και πολιτικά αίτια των απειλών και προτείνοντας λύσεις για την αρμονική συνύπαρξη ανθρώπου και φύσης.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



Αποστολή του WWF είναι να σταματήσει την υποβάθμιση του φυσικού περιβάλλοντος και να χτίσει ένα μέλλον αρμονικής συνύπαρξης ανθρώπων και φύσης, προστατεύοντας τη βιοποικιλότητα, διασφαλίζοντας τη βιώσιμη χρήση των ανανεώσιμων φυσικών πόρων, και προωθώντας τη μείωση της ρύπανσης και της σπάταλης κατανάλωσης.

You Tube <http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



<http://www.facebook.com/WWFGreece>



http://twitter.com/WWF_Greece



<https://www.instagram.com/wwfgreece>