



Mida ma saan oma igapäevaelus teha toidujäätmete vähendamiseks?

Järgmised nõuanded aitavad teil vähendada toidujäätmeid, säästa raha ja kaitsta keskkonda:

1 Planeerige oma sisseostude tegemist: koostage nädalamenüü. Kontrollige, millised toiduained on teie külmikus ja köögikappides ning koostage ostunimekiri üksnes koostisainetest, mida te veel vajate. Võtke oma nimekiri kaasa ja pidage sellest poes olles kinni. Ärge laske eripakkumistel end kiusatusse viia ning ärge tehke sisseoste tühja kõhuga, sest siis tulete tagasi rohkemaga, kui vajasite. Ostke lahtiseid, mitte pakendatud puu- ja köögivilju, et saaksite osta just teile vajamineva koguse.

2 Kontrollige realiseerimiskuupäevi: kui te ei kavatse teatavat lühikese realiseerimistähtajaga toodet kohe süüa, püüdke leida pikema tähtajaga toode või ostke see päeval, mil seda vajate. Olge teadlik märgistusel olevate kuupäevade tähendusest: „kõlblik kuni” tähendab, et toiduaine on tarbimiseks ohutu kuni märgitud kuupäevani (nt liha ja kala puhul); „parim enne” tähistab kuupäeva, milleni säilib toote nõuetekohane kvaliteet. Toiduaineid on ohutu tarbida ka pärast „parim enne” kuupäeva möödumist.

3 Mõelge oma rahakotile: toidu raiskamine tähendab raha raiskamist.

4 Tagage tervislikud tingimused oma külmikus: kontrollige oma külmkapi uksti ja temperatuuri. Toiduaineid tuleb säilitada temperatuuril 1–5 °C, et tagada maksimaalne värskus ja säilivusaeg.

5 Säilitage toiduaineid vastavalt pakendil toodud juhenditele.

6 Tarbige enne vanemad tooted: kui ostate poest uusi toiduaineid, asetage kõik vanemad tooted oma kappides ja külmikus ettepoole. Pange uued toiduained tahapoole, et vähendada ohtu leida oma kapist midagi hallitavat.

7 Serveerige toitu väikeste portsjonitena teadmise, et kõik võivad saada juurde, kui on oma taldriku tühjaks söönud.

8 Kasutage ära ülejäägid: selle asemel, et toiduülejäägid prügikasti visata, võib neid kasutada järgmise päeval lõunasöögina, lisada õhtusöögile või külmutada mõneks muuks juhuks. Pehmeks muutuma hakkavatest puuviljadest võib teha smuutisid või pirukaid. Närbuma hakkavad köögiviljad võib keeta supiks.

9 Külmutage: kui sööte ainult väheses koguses leiba, siis pange see koju jõudes sügavkülma ning võtke sealt mõned viilud paar tundi enne, kui neid vajate. Samamoodi võite külmutada valmistoitu, et teil oleks olemas eine õhtuteks, kui olete liialt väsinud, et süüa teha.

10 Kasutage toidujäätmeid aias: teatava koguse toidujäätmete teke on vältimatu, seega miks mitte võtta kasutusele kompostikast puu- ja köögiviljakoorte jaoks. Mõne kuu pärast on teil oma taimede jaoks viljakas, väärtuslik kompost. Küpsetatud ja keedetud toidu puhul on võimalik kasutada spetsiaalselt komposteerijat oma köögis. Täitke see oma toidujääkidega, piserdage peale kiht spetsiaalseid mikroobe ning jätke käärima. Tekkinud saadust võite kasutada toalilledele jaoks või aias.

Vaata ka: http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm