

CINCO XESTOS SINXELOS PARA DIMINUÍR O DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Cada ano tíranse en Europa ao redor de 89 millóns de toneladas de alimentos, estimándose que os fogares son responsables de que o 42% da comida acabe no cubo do lixo. A isto habería que engadir que o desperdicio alimentario é o terceiro emisor de carbono no conxunto de países da UE.



que facer?

1

SÚMATE AO CONSUMO RESPONSABLE

- Antes de ir a comprar, é imprescindible comprobar a despensa e a neveira para, posteriormente, elaborar unha lista cos alimentos que realmente se necesitan.
- Aposta polos produtos a granel, locais, de calidade e de tempada.

2

DIFERENZA ENTRE DATA DE CADUCIDADE E DATA DE CONSUMO PREFERENTE

- A data de caducidade indica o día límite a partir do cal os alimentos xa non son axeitados para o consumo.
- A data de consumo preferente refírese ao tempo no que o produto aínda mantén intactas as súas propiedades, pero que, transcorrida a data indicada, algunhas das súas características poden verse alteradas (sabor e textura, por exemplo).

3

ESQUÉCETE DO “MÁIS VALE QUE SOBRE A QUE FALTE”

- Axusta as racións ao número de comensais.
- Se sobra comida, non dubides en conservala para outro momento e ata conxelala para consumir máis adiante. Máis información en www.aproveitadedoquedesobra.es.

4

RENDIBILIZA AS SOBRAS DE COMIDA

- Nos restaurantes, as racións adoitan ser excesivas e poderíanse aproveitar no fogar, polo que non dubides en pediras sobras para levar.
- Sogama, a través do seu receptor de cociña “Para repañar o prato!”, ofrécete unha gran variedade de menús para dar unha segunda oportunidade á comida sobrante e un amplo abano de suxestións para conservar os alimentos. Podes descargalo aquí <http://www.sogama.es/gl/info/publicacions?page=1>

5

PRÁCTICA A COMPOSTAXE DOMÉSTICA

- Se no teu fogar dispós de horta ou xardín e tes a posibilidade de compostar a materia orgánica, poderás transformar os residuos orgánicos nun abono de alta calidade.
- En www.compostaconsogama.gal atoparás toda a información necesaria sobre o proceso e as vantaxes da autocompostaxe para poder sacarlle o maior rendemento aos restos de comida non comestibles.