

## Βάλτε τα στη θέση τους:

✓ Όταν ψωνίζετε νέα τρόφιμα, τοποθετήστε τα στο πίσω μέρος των ντουλαπιών. Μεριμνήστε ώστε τα τρόφιμα που θα λήξουν σύντομα να τοποθετηθούν σε μπροστινό σημείο.

## Υπολογίστε σωστά τις μερίδες:

✓ Προσπαθήστε να μαγειρεύετε την ποσότητα που μπορείτε να καταναλώσετε, έτσι ώστε να μην καταλήγει το μισό φαγητό στα σκουπίδια.

## Καταναλώστε τα περισσεύματα των τροφών:

✓ Χρησιμοποιήστε τα για το επόμενο γεύμα ή καταψύξτε τα για μελλοντική χρήση.

## Μετατρέψτε τα απόβλητα σε κομπόστ

### Κάντε τις τροφές σας λίπασμα:

✓ Είναι αναπόφευκτο να υπάρχουν κάποια υπολείμματα τροφών, όπως φλούδες από φρούτα και λαχανικά, τα οποία μπορείτε να βάλετε σε ειδικούς κάδους κομποστοποίησης.



FREE LIFE VELLUM: ανακυκλωμένο χαρτί υψηλής ποιότητας

## Ανάδοχοι του Έργου:

- ▶ Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο (συντονιστής), GR
- ▶ Διαδημοτική Εταιρεία Διαχείρισης Στερεών Αποβλήτων (ΔΕΔΙΣΑ), GR
- ▶ Ενιαίος Σύνδεσμος Διαχείρισης Απορριμμάτων Κρήτης (ΕΣΔΑΚ), GR
- ▶ ΕΠΕΜ Α.Ε., GR
- ▶ ENVITECH Ltd, CY
- ▶ Δήμος Παραλιμνίου, CY



## Το έργο «WASP-Tool» (LIFE10 ENV/GR/622)

<http://wasptool.hua.gr>

Ελευθερίου Βενιζέλου 70, Καλλιθέα, 176 71 Ελλάδα,  
Τ/ +30 210 9549348, Φαξ/ +30 210 9514759,  
[wasptool@gmail.com](mailto:wasptool@gmail.com)



Το Έργο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα LIFE+ Environment Policy and Governance της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

LIFE 2010 ENV/GR/000622



«Ανάπτυξη και Επίδειξη ενός Εργαλείου Υποστήριξης της Πρόληψης Αποβλήτων για την Τοπική Αυτοδιοίκηση»

Μείωση  
Αποβλήτων  
Τροφίμων  
Πώς  
Τι  
Γιατί



## Τα απόβλητα τροφίμων είναι ένα σύνθετο πρόβλημα

Εκτιμάται ότι έως και 140 εκατομμύρια τόνοι αποβλήτων τροφίμων και φυτών παράγονται κάθε χρόνο στην Ευρωπαϊκή Ένωση, με την αντιστοιχία ανά άτομο να ανέρχεται στα 300 κιλά, ενώ τα 2/3 των αποβλήτων είναι εδώδιμα.

✓ Χαρακτηρίζεται ανήθικη η ύπαρξη αποβλήτων τροφίμων σε έναν κόσμο που αντιμετωπίζει συνεχόμενη αύξηση του πληθυσμού και κατά συνέπεια αυξανόμενες διατροφικές προκλήσεις, ιδιαίτερα στις φτωχές χώρες .

✓ Τα απόβλητα τροφίμων είναι ένα σύνθετο πρόβλημα που εμφανίζεται σε όλα τα στάδια της παραγωγικής τους αλυσίδας. Οι καλλιέργειες κάποιες φορές μένουν ασυγκόμιστες επειδή η εμφάνισή τους δεν πληροί τις προδιαγραφές ποιότητας που επιβάλλονται από τις αγορές.

Τα τρόφιμα μπορεί να ταλαιπωρηθούν ή να μην αποθηκευτούν σωστά κατά τη διάρκεια της μεταφοράς τους.

✓ Στα νοικοκυριά, τα φρέσκα προϊόντα συμβάλλουν ως επί το πλείστον στα απόβλητα τροφίμων. Το μεγαλύτερο ποσοστό προκύπτει από την άσκοπη αγορά τροφίμων, από τη σπατάλη στο μαγείρεμα και από τις μεγάλες ποσότητες φαγητού στο πιάτο.

## Χρήσιμες συμβουλές

Για να μειώσετε τα απόβλητα τροφίμων στο σπίτι, να εξοικονομήσετε χρήματα και να προστατέψετε το περιβάλλον.

### Προγραμματίστε τα ψώνια σας:

✓ Πριν ψωνίσετε καθορίστε το μενού της εβδομάδας και εφοδιαστείτε μόνο με τα απαραίτητα τρόφιμα

### Ελέγξτε τις ημερομηνίες λήξης:

✓ Προσοχή στις ενδείξεις των ημερομηνιών λήξης. «Ημερομηνία λήξης» σημαίνει ότι το προϊόν μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια μέχρι την αναφερόμενη ημερομηνία (π.χ. το κρέας ή το ψάρι). Η ημερομηνία που αναφέρεται στην ένδειξη «Ανάλωση κατά προτίμηση πρίν από» αναφέρεται στο χρονικό διάστημα κατά το οποίο το προϊόν διατηρεί όλα τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του, και μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια ακόμα και λίγες ημέρες μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία.

### Μην ξεχνάτε τον προϋπολογισμό σας:

✓ Σπατάλη τροφίμων σημαίνει σπατάλη χρημάτων.

### Αξιοποιήστε το ψυγείο σας:

✓ Ελέγξτε τη στεγανότητα και τη θερμοκρασία του ψυγείου. Για να διατηρηθούν όσο πιο φρέσκα και για μεγαλύτερο διάστημα, τα τρόφιμα αποθηκεύονται στους 1-5°C (συντήρηση) ή στους -18°C (κατάψυξη).

✓ Στο πάνω μέρος του ψυγείου ή στα ράφια διατηρήστε: βούτυρο, μαργαρίνη και χυμούς.



## Τα φρούτα και τα λαχανικά διατηρούνται στις ειδικές λεκάνες του ψυγείου.

✓ Ποια τρόφιμα χαρακτηρίζονται ως ευαλλοιώτα;

Τα τρόφιμα που περιέχουν μεγάλο ποσοστό πρωτεϊνών και υγρασίας, που ευνοούν την γρήγορη ανάπτυξη μικροοργανισμών, (όπως για παράδειγμα το κρέας, τα πουλερικά, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια και τα οστρακοειδή). Τα ευαλλοιώτα τρόφιμα για να είναι ασφαλή για κατανάλωση πρέπει να συντηρούνται με τον κατάλληλο τρόπο.

### Χρήσιμες πληροφορίες για την συντήρηση των ευαλλοιώτων τροφίμων.

✓ Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο

✓ Μην βάζετε στο ψυγείο τρόφιμα αν - προηγουμένως - δεν τα έχετε καλύψει ή τοποθετήσει σε κλειστά δοχεία.

✓ Αποθηκεύστε το νωπό κρέας και τα πουλερικά χωριστά από τα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα (μαγειρεμένα προϊόντα) κρέατος και πουλερικών, μαγειρεμένο ρύζι, γλυκά κλπ.

✓ Ποτέ μην τοποθετείτε ζεστό φαγητό στο ψυγείο.

✓ Στο πιο ψυχρό σημείο του ψυγείου σας διατηρήστε τυροκομικά και κυρίως κρεμώδη τυριά