

## **راهکارهایی جهت کاهش ضایعات مواد غذایی:**

### **ضایعات غذایی خود را کمپوست کنید**

به زبان ساده، «کمپوست (Compost)» به مواد آلی (پوست میوه و سبزیجات، پوسته تخم مرغ، کیسه‌های چای، هسته‌های میوه و مانند آن) گفته می‌شود که می‌تواند برای کمک به رشد گیاهان به خاک اضافه شود. در واقع همه چیزهایی که عادت دارید در سطل زباله خود بریزید، می‌توانند کمپوست شده و به مواد آلی مغذی برای گیاهان تبدیل شوند. فقط کافی است ته مانده‌های غذایی خود را دور نریزید.

### **-خودتان سبزی بکارید.**

این توصیه شاید عجیب باشد اما واقعیت دارد. شما می‌توانید با کاشت سبزی‌های برگ سبز هم هر روز سبزی تازه داشته باشید و هم میزان ضایعات حاصل از خریدن سبزی‌های کهنه از سبزی فروشی و زمان کوتاه مصرف آنها را به حداقل برسانید.

### **به اندازه ظرفیت یخچال خود خرید کنید**

همیشه قبل از این که به خرید بروید، ابتدا موجودی یخچال خود را بررسی کنید تا چیز تکراری نخرید. همیشه قبل از رفتن به فروشگاه، نگاهی به محتویات درون یخچال و کابینت‌های خود بیاندازید. همچنین یاد بگیرید به اندازه ظرفیت یخچال خود خرید کنید تا مواد اضافه بیرون و در هوای گرم خراب نشوند.

### **حتما قبل از رفتن به فروشگاه، لیست خرید تهیه کنید**

به یاد داشته باشید که همیشه و حتما قبل از رفتن به فروشگاه، لیست خرید خود را طبق موجودی فعلی تان تهیه کنید تا بدانید نیازهای واقعی شما چیست. زمانی که بدون لیست باشید، پیشنهادات و سوسه‌کننده‌ای را می‌بینید که عموماً به آن‌ها نیازی ندارید. سبد خرید خود را با چیزهای تصادفی که نیازی به آن ندارید، زیاد نکنید و به لیست خود وفادار بمانید.

### **نباید هنگام گرسنگی به خرید بروید**

چرا که بدون شک بیش از نیاز یا خواسته خود خرید خواهید کرد.

## عمده و زیاد خرید کردن را ترک کنید

این روزها به دلیل شیوع ویروس کرونا در جهان، ترجیح همه به ماندن در خانه و کمتر کردن دفعات خروج از منزل است. به احتمال زیاد شما نیز تمایل دارید تا دفعات خرید خود را کمتر کنید و برای تهیه تمام مواد مورد نیازتان، یک باره اقدام نمایید. باید بدانید که این روش همیشه خوب نیست. شما نباید به صورت عمده و تعداد بالا خرید کنید. همیشه به اندازه نیاز یک ماه خود بخرید و مخصوصا درباره مواد غذایی تازه که مواد نگهدارنده ندارند، محتاطتر باشید.

## غذای خود را به درستی ذخیره کنید

غذای فاسد یا خراب اصلی‌ترین مشکل ایجاد ضایعات غذایی است. ساده‌ترین راه برای جلوگیری از هدر رفتن مواد غذایی، ذخیره محصولات به روش‌هایی است که طراوت آن‌ها را حفظ می‌کند. روش صحیح نگهداری مواد غذایی را بیاموزید و اگر میوه و سبزیجات اضافی دارید، آن‌ها را منجمد کنید تا هفته‌ها و ماه‌ها بتوانید از آن‌ها استفاده کنید. اگر فقط مقدار کمی در روز نان می‌خورید، مقدار اضافه را فریز کرده و هر بار چند برش به اندازه نیازتان را یک ساعت قبل از مصرف بیورید. حتی می‌توانید آن‌ها را در مایکروویو یا روی شعله گاز گرم کنید تا حس تازگی داشته باشند. برای باقی مانده برش‌های خشک شده نیز راه حلی وجود دارد که آن‌ها را دور نریزید. با کمک یک مخلوط کن، بهترین آرد سوخاری خانگی را به همراه کمی ادویه تهیه کنید!

همچنین به یاد داشته باشید که همیشه موز، سیب و گوجه فرنگی را به تنهایی نگهداری کنید. این میوه‌ها گازهای طبیعی از خود ساطع می‌کنند که می‌تواند هر محصولی در اطراف آن‌ها را خراب کند.

## وسایل را در قفسه‌ها جابجا کنید

هنگام خرید مواد غذایی جدید از فروشگاه، تمام وسایل قدیمی موجود در کابینت و یخچال خود را به جلو بیورید و مواد جدید را به عقب ببرید. با در دسترس قرار دادن گزینه‌های قدیمی‌تر، خطر فاسد شدن یا کپک زدن این مواد بسیار کمتر می‌شود و شما به کاهش ضایعات مواد غذایی کمک کرده‌اید.

## آشپزخانه تان را ساماندهی کنید

ساماندهی یخچال و کابینت‌ها به افراد کمک می‌کند تا موجودی خوراکی‌ها را مشخص کرده و مواد غذایی را پیش از فاسد و غیرقابل مصرف شدن، استفاده کنند. بسیاری از رستوران‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی نیز از این سیستم برای کاهش ضایعات بهره می‌برند. قرار دادن غذاهای تازه خریداری شده در پشت کابینت یا یخچال مردم را ترغیب می‌کند ابتدا از مواد غذایی که در ردیف اول قرار دارند، استفاده کنند. این امر باعث مصرف مواد غذایی پیش از فاسد شدن آن‌ها و در نتیجه کاهش ضایعات می‌شود.

## لیستی از محصولات فاسد شده خود تهیه کنید

روی کاغذ آوردن نام غذاهای منقضی و فاسد شده، به شما کمک می‌کند غذاهایی را که ممکن است زودتر از سایرین از بین بروند را شناسایی کنید. به عنوان مثال، اگر با بررسی مواد غذایی دور ریخته شده متوجه شوید که پرتقال از آن دست خوراکی‌هایی است که بیشتر دور ریخته می‌شوند، به این نتیجه می‌رسید که از این به بعد باید حجم کمتری از این میوه خریداری شود.

## فریز کردن خوراکی‌های اضافی

یخ زدن مواد غذایی می‌تواند به حفظ آن‌ها برای استفاده‌های بعدی کمک کرده و از خراب شدنشان جلوگیری کند. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات تازه در هنگام یخ زدگی به خوبی حفظ و ماندگاری بیشتری پیدا می‌کنند. بنابراین، با این روش می‌توانید به کاهش ضایعات کمک کنید. همچنین، منجمد کردن میوه‌ها و سبزیجات فصلی و تازه دسترسی به آن‌ها را در تمام ماه‌های سال امکان‌پذیر می‌کند.

## مصرف باقی‌مانده مواد غذایی

به عنوان بخشی از برنامه کاهش ضایعات، بهتر است هفته‌ای ۱ یا ۲ روز را به خوردن خوراکی‌هایی که در یخچال یا فریزر ذخیره کرده‌اید، اختصاص دهید.

## استفاده از روش‌های مختلف برای نگهداری غذا (تهیه ترشی، خشک کردن، کنسرو، تخمیر، انجماد و پختن)

از جمله روش‌هایی است که می‌توانید برای طولانی‌تر ماندن مواد غذایی از آنها استفاده کنید، در نتیجه باعث کاهش هدر رفت می‌شود.

پخت یا تخمیر مواد غذایی می‌تواند به افزایش ماندگاری آن‌ها و جلوگیری از فساد کمک کند. به عنوان مثال، می‌توانید میوه‌های اضافی و یا میوه‌های رسیده را به صورت مربا یا کمپوت در آورید یا از مازاد سبزیجات برای تهیه انواع ترشی استفاده کنید.

## -بررسی تاریخ انقضا

از دیگر مواردی که با رعایت آن می‌توانیم ضایعات مواد غذایی را کاهش دهیم، جلوگیری از فاسد شدن و در نهایت، دور ریختن مواد غذایی است. بسیاری از تولیدکنندگان، تاریخ تولید و انقضای محصولاتشان را روی برچسب آن‌ها حک می‌کنند. بنابراین، مطالعه برچسب مواد غذایی و آگاهی از مقدار زمان باقی مانده برای مصرف آن‌ها، به مصرف این محصولات پیش از فاسد شدنشان کمک می‌کند.

**- نان های خشک را دور نریزید.** برای مصرف هر چه بیشتر نان های خشک شده بهتر است نان ها را با سبزی های معطر و

ادویه ها مزه دار کنید و پس از خرد کردن آنها را روی سالاد یا سوپ بریزید

**- از باقیمانده شیرتان، پنیر تهیه کنید.** وقتی حجم زیادی شیر خریدید که به زمان تاریخ انقضای آن نزدیک شده است

چه بهتر که آن را با کمی مایه پنیر به پنیری تازه تبدیل کنید. البته حداقل نمک را در تهیه آن به کار ببرید و در صورت تمایل آن را با زیره یا آویشن مزه دار کنید.

**- برنجتان را بو دهید.** شما می توانید برنج اضافی را به جای دور ریختن در یک خشک کن برقی رطوبت گیری کنید و سپس

آن را بو دهید. به این ترتیب با سایر غلات بو داده مخلوط کنید و به عنوان تنقلات آن را بخورید. در این شرایط اگر ۲۴ ساعت هم این برنج خارج از یخچال باقی بماند، خراب نمی شود و قابل استفاده است.

**- نان های بیات را تست کنید.** خیلی وقت ها نان های کهنه (اما کپک زده) آنقدر می مانند تا دور ریخته شوند در حالی که

شما می توانید آنها را در تستر به صورت ترد درآورید و با کمی پنیر و سبزی های تازه مزه دار کنید و به عنوان یک میان وعده مغذی میل کنید.

میوه ها و سبزی های کهنه و مانده را خرد و با هم مخلوط کنید و به صورت کود در باغچه خانه تان بریزید. به این ترتیب مناسب

ترین استفاده را از باقیمانده میوه ها و سبزی ها کرده اید

**- به درستی مواد غذایی را ذخیره کنید**

جدا کردن غذاهایی که گاز اتیلن بیشتری تولید می کنند روشی برای کاهش فساد مواد غذایی است.

اتیلن باعث افزایش بلوغ در مواد غذایی می شود و می تواند منجر به فساد شود.

غذاهایی که در حین رسیدن گاز اتیلن تولید می کنند عبارتند از:

موز - آووکادوها، گوجه فرنگیها، دسته های کوچک هلو گلابی ها پیاز سبز

این غذاها را از محصولات حساس به اتیلن مانند سیب زمینی، سیب، سبزیجات برگی، توت ها و فلفل ها دور نگه دارید تا از خرابی زودرس خودداری کنید.

**- صرفه جویی کنید.**

اگرچه بسیاری از مردم غذای اضافی را از وعده های غذایی بزرگ صرفه جویی می کنند، اما اغلب در یخچال فراموش می شود و وقتی خراب می شود پرتاب می شود.

ذخیره مواد باقیمانده در یک ظرف شیشه ای روشن ، و نه در یک ظرف مات ، به شما اطمینان می دهد که مواد غذایی را فراموش نکنید. روزی را تعیین کنید تا از هر چیزی که در یخچال انباشته شده استفاده کنید. این یک راه عالی برای جلوگیری از دور ریختن مواد غذایی است .

- پوست میوه های ارگانیک را بخورید.
- به ورزشکاران و یا افرادی که از ترس افزایش کلسترول خون، زرده تخم مرغ را مصرف نمیکنند، توصیه کنید که زرده تخم مرغ را دور نریزند.
- مواد غذایی اضافیتان را با هم مخلوط کنید و غذایی دلچسب تهیه کنید.

مخلوط یک اسموتی پر از مواد مغذی می تواند یک روش خوشمزه برای کاهش ضایعات مواد غذایی باشد.

مواردی که در غیر این صورت دور ریخته می شوند می توانند به یک ترکیب مغذی تبدیل شوند ، از جمله پوست میوه و سبزیجات ، خرما ، گیاهان پژمرده ، موزهای زیاد و ساقه کلم بروکلی خرد شده .

- اندازه سهم های غذایی مورد نیاز بدنتان را بدانید و پر خوری نکنید.

پر خوری کردن مشکل بسیاری از افراد است .

با اطمینان از اینکه سهم های غذایی مورد نیاز بدنتان شما چقدر است ( در محدوده سالم قرار می گیرد) ، نه تنها به کنترل وزن و حفظ سلامتی خود کمک میکنید ، بلکه باعث کاهش هدر رفت مواد غذایی نیز می شوید .

