

## 6 έξυπνοι τρόποι για να πετάτε λιγότερο φαγητό στα σκουπίδια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

### Out of date in garbage bin in front of fridge

*Out of date in garbage bin in front of fridge*

Εφοδιάζεστε με τα απαραίτητα από το σούπερ μάρκετ και καταλήγετε να πετάτε κάθε εβδομάδα τα μαραμένα μαρούλια που έχουν μείνει στο ψυγείο; Μαγειρεύετε μία κατσαρόλα με φαγητό ώστε να φάει όλη η οικογένεια και τελικά όλοι αποφασίζουν να φάνε έξω ή να παραγγείλουν; Το να πετά κανείς φαγητό δεν είναι ούτε συνετό, ούτε οικονομικό. Ακολουθήστε τις παρακάτω ιδέες και περιορίστε την ποσότητα του φαγητού που πηγαίνει χαμένο κάθε εβδομάδα.

### Προσοχή με τα λαχανικά

Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι ευαίσθητα, οπότε πριν τα αγοράσετε σκεφτείτε καλά πότε σκοπεύετε να τα καταναλώσετε, ώστε να μην είναι το πρώτο πράγμα που θα καταλήξει στα σκουπίδια.

### Προγραμματίστε τα γεύματά σας

Μπορεί να σας φαίνεται λίγο καταναγκαστικό, αλλά κάνοντας μία λίστα με τα γεύματα που σκοπεύετε να κάνετε μέσα στην εβδομάδα. Με αυτόν τον τρόπο και θα γλιτώσετε το πήγαινε- έλα στο σούπερ μάρκετ και θα μπορέσετε να κάνετε έναν σωστό προγραμματισμό σχετικά με το τι θα χρειαστείτε.

### Χρησιμοποιήστε τα περισσεύματα

Ο πιο εύκολος τρόπος για να μην πηγαίνει χαμένο το φαγητό είναι να προσπαθείτε να το μεταμορφώνετε και να το καταναλώνετε και την επόμενη μέρα. Αν σας έχουν μείνει μερικά μακαρόνια, βάλτε στον φούρνο και κάντε τα σουφλέ, χρησιμοποιήστε το παλιό ψωμί για να πλάσετε μπιφτέκια και τα κόκαλα από το κρέας για να φτιάξετε έναν ζωμό.

### Κάντε την κατάψυξη, φίλο σας

Εάν θέλετε να κάνετε τις μπανάνες σας να διαρκέσουν περισσότερο ή σας έχει περισσέψει παστίσιο, βάλτε τα στην [κατάψυξη](#).

### **Μην ακολουθείτε κατά γράμμα την ημερομηνία λήξης**

Υπάρχουν μερικά τρόφιμα, τα οποία μπορείτε να καταναλώσετε άφοβα και αφού έχει περάσει η ημερομηνία λήξης τους.

### **Πετάξτε αυτό το ένα χαλασμένο μήλο**

Ένα χαλασμένο μήλο (ή φράουλα ή ακτινίδιο) μπορεί να χαλάσει και όλα τα υπόλοιπα, οπότε σε αυτή την περίπτωση είναι καλύτερο να το πετάξετε αμέσως για να μην χρειαστεί να πετάξετε και τα υπόλοιπα.

**Πηγή:** [HuffPost Greece](#) - Julie R. Thomson