

ABANS D'ANAR A COMPRAR...

1. Mirem l'espai de què disposem per emmagatzemar i conservar els aliments.
2. Revisem la nevera, el congelador i el rebost per assegurar-nos que no comprem productes que ja tenim.
3. Fem la llista de la compra preveient les quantitats que necessitem.



A L'HORA D'ANAR A COMPRAR...

1. Comprem productes locals i de temporada per evitar el malbaratament d'aliments a causa del transport o l'emmagatzematge.
2. Comprem els productes frescos amb certa freqüència per evitar que es facin malbé.
3. Fixem-nos en les etiquetes per saber:

El temps de durada d'un producte un cop encetat.

Data de caducitat

Indica la data a partir de la qual el producte pot suposar un risc per a la salut.

Data de consum preferent

És una data de consum recomanada, a partir de qual el producte encara es pot consumir.

Les condicions d'emmagatzematge i conservació dels aliments un cop oberts.

QUAN ARRIBEM A CASA...

A l'hora d'omplir la nevera, cal que...

- Ajustem la temperatura a 5 °C, tenint en compte que varia segons el prestatge.
- Revisem els aliments que hi tenim i col·loquem més a l'abast els encetats i els que caduquen abans.
- Col·loquem els aliments que necessiten més fred, com la carn i el peix, als prestatges inferiors; i els làctics, als superiors.

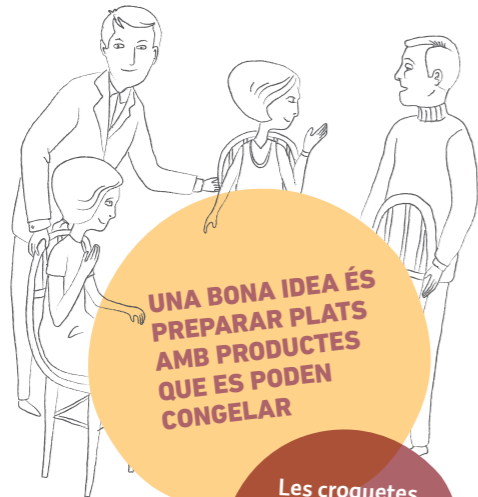
A l'hora d'omplir el congelador, cal que...

- Comprovem que la temperatura és de -18 °C, l'òptima per a la conservació dels aliments.
- Guardem els aliments frescos en recipients hermètics o bosses especials, per evitar que es facin malbé.
- Congelem els aliments que no consumirem immediatament, així com els plats preparats que ens han sobrat.



SI TENIM CONVIDATS...

1. Pensem els plats i ajustem el menjar al nombre de convidats.
2. Fem porcions individuals del menjar, així els convidats poden repetir i, si en sobra, queda intacte.
3. Evitem amanir la plata principal, així, si sobra menjar, es pot aprofitar uns quants dies més.
4. Repartim el menjar que ha sobrat entre els convidats i conservem el que ens quedi.



UNA BONA IDEA ÉS PREPARAR PLATS AMB PRODUCTES QUE ES PODEN CONGELAR

Les croquetes o les coques de recapte són plats fàcils de congelar.

SI ANEM DE RESTAURANT...

1. Si no volem pa com a acompanyament, diguem-ho.
2. Per evitar que ens quedi menjar al plat, preguntem quines racions serveixen.
3. Si la carta no disposa de menú infantil, demanem que s'ajustin les racions.
4. Enduguem-nos el menjar i el vi que sobri.



CAMPANYA CONTRA EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

S'HA D'ACABAR TOT EL BRÒQUIL

El menjar no es llença, fica-t'ho al cap



S'ESTIMA QUE CADA CATALÀ LLENÇA PROP DE 35 KG DE MENJAR A L'ANY*

* Diagnosi del malbaratament alimentari a Catalunya. ARC i UAB, 2011

A Canet de Mar llencem 500.000 kg de menjar a l'any. Més de la meitat del menjar que es llença es malbarata a la cuina de casa. Què podem fer per evitar-ho?

