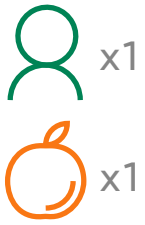
Tips Domésticos para reducir el desperdicio de Alimentos

REDALCO

TIP 1

Planificar las compras cuidadosamente.

- Saber cuántas veces vamos a cocinar en la semana
- Preparar un menú semanal tentativo
- No ir con hambre a hacer la compra
- Verificar qué alimentos hay disponibles antes de comprar
- De ser posible es mejor realizar la compra más veces y en menor cantidad para ir preparando a medida y no llenar la heladera si no se tiene una buena planificación del consumo y las comidas.



TIP 1

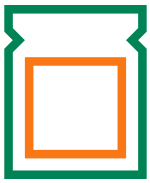
Comprar solo las porciones que consuma de los alimentos perecederos.

- Comprar lo justo, no dejarse llevar por ofertas si no lo vamos a aprovechar de alguna forma.
- Hacer cálculos en base a cantidad de personas y recetas a preparar e insumos necesarios para las mismas

TIP 1

Elegir también frutas y verduras grandes, pequeñas e imperfectas.

- Compatibilizar porciones (niños piezas de frutas chicas)
- Comprar orgánico y local



TIP 1

Guardar los alimentos en envases adecuados.

- Zanahorias en bolsas agujereadas que respiren
- Papas y cebollas separadas en un lugar oscuro
- Hojas lavadas e hidratadas
- Perejil en frasco con agua como florero
- Utilizar tupper y recipientes transparentes para que se pueda ver el contenido de lo almacenado y dar prioridad a consumir los alimentos ya preparados.

TIP 1

Cuando en un restaurant me sirvan porciones muy grandes llevar los restos de comida a casa o entregarlos a alguien que lo necesite.

- Pedir lo justo que se va a comer, no con la ansiedad y hambre.

TIP 1

Refrigerar o congelar productos frescos y restos para que duren mas tiempo.

- Morrones, Bananas antes de que maduren, mangos, frutillas.
- Se puede congelar pan antes de que endurezca
- Guisos
- Hacer batch cooking y congelar

TIP 1

Aprovechar cada parte de los alimentos.

- Hojas de remolacha para ensaladas o buñuelos
- Tallo de brócoli
- Semillas de Calabacín
- Cáscaras y otros sobrantes
- Hacer sopas con pequeños restos de verduras
- Utilizar hojas del puerro y cebollas de verdeo

TIP 1

Preparar conservas si tengo excedentes de frutas o vegetales.

- Si compramos demasiado de una variedad hacer conservas que suelen ser fáciles de hacer y con ingredientes sencillos como azúcar y limón para dulces y mermeladas o sal, vinagre y aceite para conservas.
- De tener disponible el electrodoméstico o un horno regulable se puede deshidratar los alimentos, ej.: tomates, manzanas, cítricos, peras, bananas para conservarlos.

TIP 1

Aprovechas las frutas y verduras mas maduras para licuados o budines.

- Ser disciplinados y utilizar criterio FIFO.
- Utilizar los alimentos en preparaciones y congelar si no los vamos a utilizar inmediatamente.
- No comprar alimentos que aun no hemos consumido los que todavía tenemos.

TIP 1

Recordar la diferencia entre consumo preferente y fecha de caducidad.

- La fecha de consumo preferente no implica que los alimentos estén en mal estado y pueda estar comprometida su inocuidad. Si vemos una fecha de consumo preferente

Fecha de caducidad:

A partir de ella, el producto no se debe ingerir, ya que no es adecuado para el consumo. No obstante, se puede consumir el producto hasta el mismo día en el que aparece la fecha. Se utiliza en productos muy perecederos desde el punto de vista microbiológico: pasteurizados (leche, yogur, cremas), carnes o envasados al vacío. Son alimentos de elevado riesgo que pueden suponer un peligro para la salud tras un periodo corto de tiempo. Se indicará la leyenda "Fecha de caducidad" seguida de la fecha (o la indicación del lugar donde se especifica), que consistirá en día, mes y año, en este orden. Estas informaciones deberán completarse con una descripción de las condiciones de conservación del alimento.

Consumo preferente:

Tiempo en el cual el producto sin abrir mantiene sus propiedades en condiciones adecuadas de conservación. **Pasada esta fecha, la calidad del producto puede disminuir, pero en ningún caso conlleva problemas para la salud**. Se utiliza en alimentos con poca agua (aceite, legumbres, cereales), deshidratados (purés, sopas), esterilizados (latas, cajas de leche) y en huevos. **La fecha de consumo preferente o duración mínima de un alimento es la fecha hasta la cual el producto mantiene sus propiedades específicas, siempre que se guarde en condiciones de conservación adecuadas**. Se comunicará precedida de "consumir preferentemente antes del...", cuando se especifique el día, o "consumir preferentemente antes del fin de o de finales de...", en los demás casos.

TIP 1

Compartir los alimentos que no se consuman en fiestas o reuniones.

- Compartir con invitados y familia porciones extras que se puedan llevar.
- Canalizar sobrantes de alimentos de eventos como caterings de fiestas u otros a través de organizaciones que hagan el trabajo de recuperar y canalizar los alimentos.

- Guardar primero los alimentos que requieren frío.
- Controlar que la heladera funcione entre 0°C y 5°C.
- Disponer en forma correcta los alimentos en la heladera.
- Evitar colocar excesiva cantidad de alimentos para que la heladera no pierda capacidad de enfriamento.
- Ordenar los alimentos de modo que ¨roten¨, es decir, los alimentos recién comprados deben colocarse en la parte posterior y los que ya estaban, delante, para consumirlos antes.
- Utilizar tupper y recipientes transparentes para que se pueda ver el contenido de lo almacenado y dar prioridad a consumir los alimentos ya preparados. Agregar fecha o etiqueta a las preparaciones caseras para saber cuando fueron realizadas (fundamentalmente conservas y dulces).

¿CÓMO GESTIONAR EL DESPERDICIO INEVITABLE DE ALIMENTOS?

QUÉ HACER CON LAS CÁSCARAS DE ALIMENTOS.

Las cáscaras comestibles si están limpias pueden ser aprovechadas para hacer:

Preparado de Caldo Vegetal

(VEGETABLE BROTH)

Ingredientes:

- Bolsa de 1 galón de sobras de verduras congeladas, completamente llena.
- 13-15 tazas de agua.
- 1 cucharadita semillas de cilantro.
- 1 cucharadita granos de pimienta enteros.
- 2 hojas de laurel.
- 1-2 ramitas cada una: tomillo fresco, romero.
- Extras opcionales: ajo, cebolla, perejil.

Si las cáscaras no son consumibles, se pueden hacer productos de limpieza, fundamentalmente con las cáscaras de cítricos.

- Limpiador desengrasante y multiuso de Cítricos
- Ingredientes
- Cáscaras de cítricos naranja, limón, pomelo, lima, etc
- Agua
- Bidón o botella plástica de boca ancha

Elaboración:

Cortar las cáscaras en trozos. Introducir a la botella y rellenar hasta la mitad o ¾ de su capacidad. Rellenar con agua de la llave, tapar y dejar fermentando en un lugar oscuro por 30 días con un peso para que las cáscaras no queden en contacto con el aire. Mover un poco cada 3 días y abrir para liberar el exceso de gas. Colar y usar con un rociador para limpiar pisos, superficies, cocina, baño y como desengrasante. Pueden volver a usarse las cáscaras una segunda vez y compostarse luego de este proceso (le bajará mucho la acidez).

Cáscaras de bananas son útiles para preparación de agua para regar plantas.

FERTILIZANTE CON CASCARA DE PLÁTANOS O BANANAS. TE DE CÁSCARAS DE BANANA.

Puedes usarla como infusión. Para ello necesitarás cinco cáscaras, 1,5 litro de agua, una botella de agua y una cacerola. Corta las cascaras en trozos pequeños, ponlas en la olla con el agua. Colócala al fuego durante quince minutos y ponla a reposar.

Cuando revises la cacerola, observarás que el agua adquirió un color marrón gracias a las cáscaras. Una vez que esté fría, guárdalo en una botella.

Cuando necesites usar el fertilizante, usa la siguiente proporción: una parte de fertilizante por cinco partes de agua. Aplica una vez a la semana. Cuando las plantas se encuentren en época de floración, riega directamente con este fertilizante cada 15 días.

TROZOS DE CÁSCARA DE PLÁTANOS.

Puedes cortarlas en pequeños trozos y enterradas en las macetas de las plantas una vez al mes. Así liberarán magnesio, potasio, fósforo y otros minerales.

CÁSCARAS DE BANANAS FERMENTADAS.

Colócalas en un frasco y sumérgelas con suficiente agua para que queden totalmente cubiertas. Tapa con un paño y una banda elástica.

La mezcla debe reposar una semana para que las bacterias hagan su trabajo. Si llegas a ver moho negro deberás tirarlo pues ya no te sirve. Pasada la semana, se coloca en la licuadora y se hace un puré. Diluye con un poquito de agua e incorpóralo poco a poco a la tierra de las macetas.

- La mejor forma de disponer de restos de residuos orgánicos es hacer compostaje doméstico. Hay soluciones disponibles en el mercado para realizar vermi-compostaje a nivel doméstico o pagar servicio de recolección de residuos orgánicos.

- Cambiar nuestra actitud como consumidores a la hora de realizar la compra y poder elegir alimentos imperfectos, sabiendo que tienen las mismas propiedades nutricionales, más aún cuando dichos alimentos no los vamos a consumir en crudo sino procesados y es imposible darnos cuenta cuál era su apariencia originalmente.