

5 pași pentru a reduce risipa alimentară



De câte ori pe săptămână te surprinzi aruncând resturi de preparate neconsumate sau alimente stricate? De câte ori duci gunoiul? Dacă răspunsurile la aceste întrebări sunt „deseori”, poate este timpul să începeți să adoptați noi obiceiuri alimentare. Indiferent că reduci consumul de recipiente din plastic, consumi mai multe alimente pe bază de plante sau că transformi alimentele rămase în ingrediente utile, există numeroase modalități de a reduce risipa alimentară!

Nu te mai baza doar pe preparate cumpărate din magazin

Prepararea versiunilor *de casă* a alimentelor cumpărate din magazin poate reduce drastic deșeurile de plastic. De exemplu, dacă cumperi de obicei hummus-ul într-un recipient de plastic află că acesta poate fi făcut foarte ușor acasă, cu doar câteva ingrediente simple! Într-un blender puternic adaugă următoarele ingrediente și mixează: 1 conservă de năut, 1 cățel de usturoi, $\frac{1}{4}$ cană ulei de măsline, 2 linguri suc proaspăt de lămâie, 2 linguri tahini, 1 linguriță chimen măcinat și $\frac{3}{4}$ linguriță sare. Nu este astfel necesar folosirea și aruncarea recipientelor din plastic. Folosește recipiente de sticlă pentru depozitare!

Descoperă alternative vegetale pentru lapte

Dacă îți place laptele, încearcă să-ți faci propriile alternative pe bază de plante. Astfel reduci amprenta de carbon și deșeurile (adio cutii de lapte din plastic)¹. Tot ce ai nevoie este un ingredient de bază (nuci, ovăz, semințe), apă și un blender puternic. Descoperă [aici](#) toate rețetele noastre de lapte vegetal. Adaugă sirop de arțar pentru a-l îndulci în locul zahărului rafinat.

Transformă pâinea uscată în pesmet

Nu arunca pâinea uscată sau feliile rămase. Acestea pot fi transformate ușor cu ajutorul blenderului sau a mixerului vertical în pesmet și vor dura luni întregi. Pesmetul este perfect pentru cei care iubesc preparatele crocante, dar poate fi folosit și în salate sau supe.

Transformă verdețurile rămase în sosuri și creme tartinabile

Dacă nu reușești să consumi salata, spanacul sau varza înainte ca frunzele să înceapă să se ofilească, amestecă-le într-un blender cu cremă de brânză pentru a le transforma în adevărate surse de nutrienți și culoare. Servește cu legume crude la petreceri, ca aperitiv ușor, sănătos, sau bucură-te oricând de o gustare hrănitoare! Acest lucru va adăuga un plus de fibre și nutrienți în dieta ta zilnică.

Vrei să încerci aceste sfaturi simple și utile de reducere a risipei alimentare? Totul este ușor și rapid cu ajutorul blenderelor și mixerelor verticale Tefal, datorită tehnologiei lamelor Powelix. Descoperă tot ce poți face cu blenderele și mixerele verticale Tefal [aici](#).

¹ <https://www.thegrocer.co.uk/plant-based/how-environmentally-friendly-is-vegan-milk/597897.article>