

# CONSELLS PER PREVENIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI



**RESIDUS**

Consell  d'Eivissa

## COMPRAR I PLANIFICAR

- **COMPROVAU EL REBOST I LA NEVERA**

Mirau què teniu a la nevera i als armaris de la cuina per tal de conèixer les vostres reserves d'aliments.

- **PLANIFICAU ELS MENJARS**

Si programau un menú setmanal evitareu comprar menjar que no necessiteu i comprovareu la diferència existent entre "convenient" i "necessari" quan ompliu el carretó.

- **FEU LA LLISTA**

Adquirir només allò que realment necessiteu per evitar comprar menjar que possiblement no tendreu temps de consumir.

## A LA COMPRA

- **ESCOLLIU EL MOMENT D'ANAR A COMPRAR**

Si anau al supermercat quan teniu gana acabareu comprant més menjar del que necessitau. Només cal que mengeu una petita cosa abans d'anar a comprar per evitar comprar menjar innecessari.

- **EVITAU COMPRAR MENJAR QUE NO SIGUI NECESSARI**

Assegurau-vos de no omplir el carretó amb productes innecessaris només perquè estan d'oferta. Les ofertes especials poden ser temptadores, però abans d'adquirir-les assegureu-vos que podreu consumir només la quantitat de menjar que necessiteu.

- **ESCOLLIU LA VENDA A GRANEL**

Les compres a granel porten menys envasos i són una manera de comprar només la quantitat de menjar que necessiteu.



- **COMPROVAU LES ETIQUETES DEL PRODUCTE**

Cal distingir entre la data de caducitat i la data de consum preferent. Trobareu més informació sobre etiquetatge d'aliments aquí.

## A CASA

- **ORGANITZAU ELS LLOCS ON GUARDAU EL MENJAR**

Comprovau la distribució dels productes no peribles als armaris i ordenau els prestatges de la nevera.

- **ELS PRODUCTES MÉS ANTICS HAN DE SER ELS MÉS VISIBLES**

Els aliments amb més dies han d'estar exposats a primera línia als prestatges i les sobres haurien de consumir-se abans que arribin nous aliments. Aquest mètode evitarà segurament que es malbarati menjar i us ajudarà a estalviar.

- **CUINAU LES RACIONS JUSTES**

Adapteu les racions al nombre de comensals.

- **PLATS BONÍSSIMS AMB SOBRES!**

Podeu preparar menjars deliciosos amb les sobres, com per exemple: croquetes, canelons, cremes, purés i moltes més.



- **CONGELAU EL MENJAR I/O UTILITZAU RECIPIENTS HERMÈTICS**

Per tal de conservar els aliments que no es consumiran els pròxims dies, us recomanem que congeleu, una vegada obert, us recomanem emmagatzemar en un recipient hermètic.



# EMMAGATZEMATGE D'ALIMENTS

Seguim amb els consells d'emmagatzematge d'aliments a la nevera, al congelador i als armaris.

- **SAPS QUE CADA ALIMENT TÉ EL SEU LLOC A LA NEVERA?**

Si no n'estau segurs, informau-vos-en a continuació:



- 1) Congelador: Productes congelats (pa, carn/peix, sopes, salses)
- 2) Pots encetats, begudes, menjar preparat
- 3) Ous (en oueres), embotits
- 4) Sobres, sopes, pastissos, iogurts
- 5) Carn crua, pollastre i peix, sempre cobert o hermèticament tancat.
- 6) Fruita (no tropical) i verdura
- 7) Formatge, mantega, margarina
- 8) Pots, tubs de salses i medicaments
- 9) Ampolles petites i pots de conserva
- 10) Ampolles grans i envasos (de llet o begudes vegetals, suc, refrescos o vi)

Fotografia: Voedingscentrum

- **TEMPERATURA DE LA NEVERA**

La temperatura de funcionament òptima de la nevera s'hauria de trobar entre els 0°C i els 5°C, en cas contrari, intenteu no sobrecarregar-la; en cas contrari, l'aire fresc no hi podrà circular adequadament.

- **MANTENIU ORDENADA LA VOSTRA NEVERA!**

El menjar més antic ha d'estar a primera fila per tal de consumir-lo preferentment. No conserveu mai menjar en llaunes obertes a la nevera; posau-lo sempre en recipients. Si conserveu el menjar en recipients hermètics, es mantindrà fresc durant més temps.

- **REVISAU LES ETIQUETES I DATES DE CADUCITAT**

Revisau sempre les dates de caducitat per raons de seguretat.

Seguiu les instruccions d'emmagatzematge, sempre que n'hi hagi.

- **CUINAU AMB LES SOBRES**

Les verdures del fons de la nevera potser no fan gaire bona pinta, però se'n pot fer una sopa deliciosa!

## PREGUNTES FREQÜENTS D'EMMAGATZEMATGE!

- **QUAN S'HAN DE COL·LOCAR A LA NEVERA?**

### A LA NEVERA

- Ous
- Verdures:  
Albergínies,  
espàrrecs,  
bastanagues,  
carxofes, pinya de col,  
bròquil, lletuga, raves,  
porros, pebreres...
- Algunes fruites:  
madoxes, gerds,  
raïm...

### A LA NEVERA QUAN ESTAN MADURS

- Tomates
- Fruites: albercocs,  
xíndries, melons,  
pomes, peres,  
melicotons,  
taronges, llimons,  
pinyes, kiwis,  
mangos, alvocats...

### A L'ARMARI O A TEMPERATURA AMBIENT

- Pa
- All, patates,  
moniatos i cebes
- Carbasses,  
cogombres,  
carabassons
- Plàtans i pinyes  
senceres
- Aliments en llauna i  
secs abans  
d'encetar-los

- **QUINS ALIMENTS ES PODEN CONGELAR?**

### SÍ ES POT CONGELAR:

- Sopes
- Carn
- Peix
- Pa (tallat)
- Salses

### NO ES POT CONGELAR:

- Fruites
- Algunes verdures
- Productes làctics

- **QUINA DIFERÈNCIA HI HA ENTRE DATA DE CADUCITAT I DATA DE CONSUM PREFERENT?**

### **DATA DE CADUCITAT**

Per garantir la seguretat alimentària és molt important tenir cura de les dates de caducitat dels productes. Indiquen que l'aliment és apte per al consum abans d'aquesta data, però no després.

En general trobam les dates de caducitat en aliments frescos i refrigerats, com la carn, el peix, els ous, la llet, la fruita i les verdures.

Si teniu menjar a casa que s'acosta a la data límit de caducitat, teniu dues opcions:

- ✓ Cuinau l'aliment abans que caduqui i després menjau-lo o conservau-lo a la nevera (fins a dos dies).
- ✓ Congelau-lo abans de la data de caducitat i cuinau-lo una vegada descongelat en les properes 24 hores.

### **DATA DE CONSUM PREFERENT**

Les dates de consum preferent fan al·lusió a la qualitat del menjar, és a dir, al gust, a la textura i a l'aparença del producte. Menjar aliments que han superat la data de consum preferent no ha de ser nociu per a la salut, però pot ser que el producte haurà perdut alguna propietat.

Tot i això, el consum d'aquestos productes és responsabilitat del consumidor. Hi ha alguns aspectes que cal tenir en compte: les etiquetes que acompanyen el peix i la carn s'han de respectar estrictament i no han de consumir-se mai aquestos productes un vegada superada la data de caducitat. Altres productes com el pa, la fruita i la verdura o els productes làctics poden estar encara en bon estat. Olorar o tastar una petita porció d'aquestos productes pot evitar que tirem als fems el menjar que encara es pot consumir.