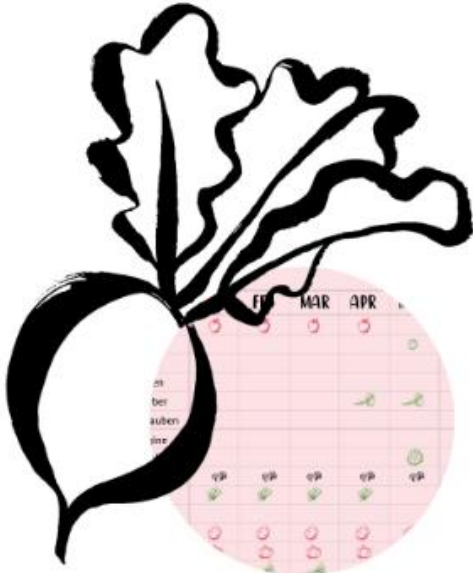


ماذا يمكنني أن أفعل ضد إسراف في الغذاء والطعام؟

يعتبر إسراف في الغذاء والطعام تحديًا كبيرًا. المنازل الخاصة تمثل أعلى نسبة من الإسراف! هذا خبر سيئ وخبر جيد في نفس الوقت، لأنه يعني أن كل فرد يمكنه فعل شيء ضد ذلك. لذا فإن تأثيركم في تغيير هذه الحالة عظيم! من خلال التغييرات الصغيرة في تصرف الاستهلاكي، يمكنك جعل تغذيتكم أكثر استدامة! لقد لخصنا نصائحنا من أجل تغذية صحية وصديقة للبيئة وأهم ما يجب القيام به لمزيد من التقدير للطعام هنا:



التقويم الموسمي للفواكه والخضروات:

إقليمي وموسمي لكم وللبيئة!

يتم حصاد الفواكه والخضروات الموسمية من الأراضي المحلية عندما تنضج. كما يتم استخدام عدد أقل من الأسمدة ومبيدات الحشرية مقارنة بالدفينة الزراعية. كل هذا يجلب المزيد من الفيتامينات والمعادن والذوق. بالإضافة إلى ذلك، يوجد التنوع الموسمي على الطبق، والمحفظة محمية بتوفير المال ومن خلال التخلص من التخزين والتدفئة، يتم توليد كمية أقل بكثير من ثنائي أكسيد الكربون واستخدام المياه.

يمنحك التقويم الموسمي نظرة عامة على السنة بأكملها: متى ستتوفر أول تفاحة محلية؟ وما هي مدة الطماطم في الموسم؟

للتنزيل والطباعة: من خلال تقويمنا الموسمي، سوف تجد نجوم ذوقكم الإقليمي والموسمي أثناء التسوق القادم!

اكتب قائمة التسوق

تساعدكم إعداد قوائم التسوق بشكل كبير على جعل استهلاككم من المواد الغذائية أكثر استدامة! بهذه الطريقة، نادرًا ما تشترون أشياء لا تستخدمونها في النهاية، وبالتالي يمكنكم تجنب الإسراف. لم تعد الخطوة نحو التغذية الصديقة للبيئة خطوة كبيرة، لأنه يمكنكم البحث مسبقًا عن الخضروات والفاكهة في الموسم وأي وصفة مناسبة لها. إذا كنتم تريدون، يمكنكم البحث عن بدائل للزبدة واللحم والأفوكادو لأكثر ملاءمة للمناخ وبذلك جعل الشراء صحية للمناخ والبيئة.



استخدموا المواد الغذائية كاملة!

غالبًا ما تمنحنا المواد الغذائية أكثر مما ندرك. على سبيل المثال، يعد الجزر الأخضر أساسًا لذيذًا للبيسو، كما أن قشور الخضار المقرمشة هي وجبة خفيفة ولذيذة! اكتشفوا كيف يمكن استخدام الكامل من المواد الغذائية وجربوا مجموعة متنوعة من الأذواق الجديدة. دعوا مفهوم تناول من الأوراق إلى الجذور يلهمكم.

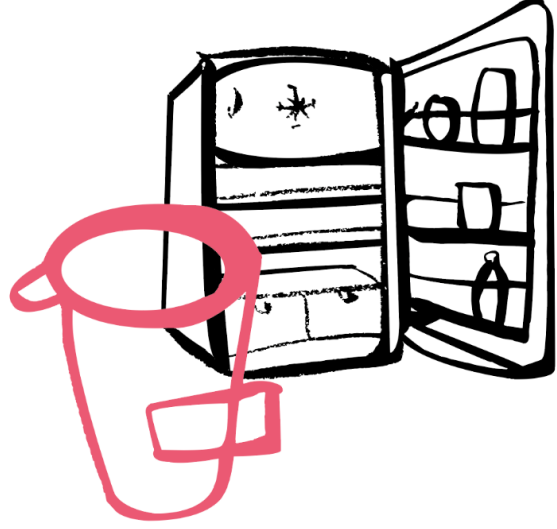
قوموا بتخزين موادكم الغذائية جيدًا!

إذا تم تخزين الغذاء بشكل صحيح، تبقى صلاحيته أطول، لذا اكتشفوا أين تقومون بفرز شرائكم. تختلف درجات البرودة في الثلاجة من حجرة إلى أخرى - وهي مهمة، لأن بعض الغذاء أحب أكثر برودة، والبعض الآخر أكثر دفئًا.

بالطبع، الخضار تنتمي إلى حجرة الخضار

ولكن هناك مساحة للعديد من أنواع الفاكهة والتوت. يعتبر الرف السفلي فوق درج الخضروات هو الأبرد. هنا يتم تخزين الأطعمة القابلة للتلف مثل اللحم والسّمك. من الأفضل تخزين منتجات الألبان والأطعمة المفتوحة فوق ذلك. في المقصورة العلوية، يمكنكم تخزين المشروبات والمخلل والأطعمة الجاهزة، التي ليست حساسة تمامًا.

الباب هو المكان الأكثر دفئًا في الثلاجة: حيث تجد الزبدة والخردل والمربى ومعجون الطماطم والشركاء مكانها. يمكنكم أيضًا استخدام حجرة الفريزر لمواد الغذائية مثل الزبدة والحليب والخبز.



على سبيل المثال، إذا كنتم ذاهبين في عطلة وترغبون في الاحتفاظ بخبز طازج لعودتكم إلى المنزل.

من ناحية أخرى، يجب أن يبقى الموز والطماطم في الخارج. أيضًا البطاطس والبصل - تحب باردة وفي ظل، على سبيل المثال، في درج أو صندوق.

لا بد تخزين التفاح والكمثرى منفصلا عن الفواكه والخضروات الأخرى. ينبعث منها غاز يجعل هذه الأطعمة تتضج وتفسد بشكل أسرع.

المشاركة تعنى الاهتمام

إذا أدركتم أنه لا يمكنكم استخدام جميع المواد الغذائية بأنفسكم - على سبيل المثال قبل العطلة أو إذا كنتم لا تستطيعون استخدام ما تزرعونه في حديقتم الخاصة، فقم بمشاركتها وتوزيعها - بشكل خاص مع العائلة والأصدقاء أو عبر محطات التوزيع العامة. مشاركة الطعام هي فرصة نوصي بها في العديد من المدن.



كونوا مبدعين مع بقايا طعامكم!

لا يعني المطبخ المتبقي تناول بقايا الطعام من اليوم السابق تم تسخينها في الميكروويف. كونوا مبدعين وقوموا بتحويل البطاطس المهروسة إلى حساء لذيذ، واستحضروا من الكراسان الجاف والتفاح المنكمش كعكة رائعة وقوموا بتجميد قشور الخضروات والليمون المعصور وبقايا الخضار النيئة واستخدموها كأساس للمرق والصلصات في الفرصة القادمة. كونوا مصادر إلهام من غذائكم وجربوا أشياء جديدة - وبهذه الطريقة ستجنبون النفايات وسوف تواجهون مجموعة متنوعة من الأذواق الحقيقية.





لا تخافوا بشأن تاريخ انتهاء الصلاحية!

فإن هذه معلومات المستهلك عديمة الفائدة
لمعرفة ما إذا كان المنتج لا يزال صالحًا
للأكل. **بل ثق في حواسك:** افتح المنتج،
ألقي نظرة فاحصة، حركه، اشتمه
وتذوقه. يجب أن تحميكم حواسكم من
البضائع الفاسدة. لذا ثق بهم ليخبروكم إذا
كان المنتج لا يزال صحيًا
للأكل.



**RIECHEN
schmecken
SEHEN**

المنافسة للمتقدمين:

مثلا، أنتم تريدون لتهي حلوى الأرز
اليوم؟ لماذا لا تشتري التعبئة مع تاريخ
الصلاحية لغد؟ هكذا تحفظ هذا الحليب
من حاوية القمامة.

وعند شراء الفاكهة والخضروات وأيضا
عند شراء بعض المنتجات التي قاربت
صلاحيتها على الانتهاء، يمكنكم مراعاة،
أنكم بعيدين عن هوس ومطالب المجتمع
لمعايير الجمال: التفاحة المجعدة، الموزة
الواحدة أو الجزرة بأرجل الثلاث تحتوي
كلها نفس قيمة مجانيها بلا عيب! لذا
خذها قبل أن يتم التخلص منها!