

Cuinar i menjar

Consells bàsics

- ✓ Cuineu la **quantitat justa** d'aliments per a la gent que n'ha de menjar.
Utilitzeu una bàscula o un recipient mesurador per evitar excedir-vos en les porcions d'arròs o pasta.
De tota manera, aquests excedents sempre es poden convertir en una deliciosa amanida d'estiu o una sopa d'arròs per a l'hivern.
Sigueu creatius! [Podeu inspirar-vos aquí](#) (desplegueu receptes elaborades amb sobralles)



Fotografia: [Health.com](#)

- ✓ Serviu la **porció justa**.
Malauradament, els plats massa plens acaben omplint el cubell de les escombraries.
Procureu que els plats tinguin una presentació atractiva.
Un plat no ha d'estar ple de menjar perquè sembli deliciós.
Cal tenir en compte que no tothom menja les mateixes quantitats.
Adapteu les porcions i els plats a l'edat i els costums de cada persona.



- ✓ Adopteu un **patró de consum alimentari assenyat**.
Planificar els àpats i anar a [comprar](#) només quan sigui necessari serà bo per a la vostra salut i també per al vostre pressupost domèstic.

El fet de preparar-vos el menjar és també una manera de connectar amb el gurmet que porteu a dins.

- ✓ Com a norma general, utilitzeu **en primer lloc les sobralles**.
Sempre poden convertir-se en part d'un àpat deliciós i són una font important de creativitat i inspiració. [Dóna una oportunitat a les sobralles!](#)
Les sobralles no s'han de guardar més de tres dies.

Consells per prevenir el malbaratament alimentari

**Prioritzeu
l'ús de les
sobralles.
Dóna'ls una
oportunitat!**

Preparats, llestos, a la cuina!

Aprofiteu **els trossos de fruites i verdures** que encara es puguin menjar. No us oblideu de rentar-les molt bé abans de menjar-les.

Algunes verdures **potser han perdut el bonic aspecte** que tenien però encara es poden menjar. Convertiu les **sopes** i els **estofats** en els vostres aliats i no us decebran!

Renteu sempre tots els **pots i recipients**. Si alguns tubs de salsa són difícils d'aprofitar, talleu-los per la meitat i aprofiteu les últimes cullerades de la vostra salsa preferida amb l'ajuda d'una espàtula.

Si viviu sols, cuineu més quantitat i **congeleu el plat en porcions individuals**.

Recordeu que sempre és millor **descongelar** el menjar a **la nevera** que no pas al microones. El procés de descongelació serà més homogeni en tota la superfície del menjar i estalviareu energia.

No us oblideu de...

- ✓ Estar pendents de les **dates de caducitat** dels aliments. Ser creatius i consumir els aliments peribles al seu moment abans que acabin a les escombraries.
- ✓ Utilitzar **recipients hermètics reutilitzables** per conservar les sobralles i evitar així l'ús de film de paper o d'alumini. Tenir un bon grapat de recipients hermètics a casa ens ajudarà a conservar millor els aliments; hi podem guardar també els formatges i altres productes làctics que es conservaran molt més temps i en millors condicions.
- ✓ **Deixeu refredar les sobralles dels àpats** abans de congelar-les. Quan introduïm aliments calents a la nevera o al congelador alterem el procés de refredament ja que l'aparell necessita més energia per mantenir la temperatura estable. Estalviareu energia si deseu els aliments a l'ampit de la finestra una estona fins que es refredin.



Mesurador d'espaguetis de Love Food Hate Waste



Fotografia: Randy Mayor, Cooking Light

Principals fonts: Love Food Hate Waste: Everyday essentials (england.lovefoodhatewaste.com/content/everyday-essentials)
Love Food Hate Waste: Can I have writing (england.lovefoodhatewaste.com/content/can-i-have-writing)
How stuff works (recipes.howstuffworks.com/fresh-ideas/easy-dinner-ideas/10-meals-to-make-from-leftovers.htm)