

## أفكار وإجراءات تساعدك على وقف التبذير وتجنب هدر الطعام



ترجمة وتحرير: نون بوست

وفقا لدراسة أقرها الاتحاد الإسباني للفنادق والمطاعم، يقع إهدار حوالي 60 بالمئة من الطعام بسبب سوء التصرف وعدم الانتباه عند شرائه، وتعزى 30 بالمئة من عمليات الهدر إلى سوء الإدارة والحفظ، بينما ترتبط 10 بالمئة منها بوضع الكثير من الطعام على الطبق. لذلك، فإن اعتماد سلسلة من الإجراءات سيساعدك على تقليل ”هدر“ الطعام ولو جزئيا.

حذار من ”العروض المغرية“

حاليا، يمنع في اسبانيا تماما بيع المنتجات التي انتهى تاريخ صلاحيتها أو استهلاكها الآمن. ومع ذلك، يعد بيع المنتجات التي أوشكت صلاحيتها على الانتهاء بسعر أقل أمرا قانونيا، والتي عادة ما يقع بيعها في شكل عروض مغرية. فإذا كان ما تشتريه على وشك انتهاء صلاحيته، فمن الممكن أن يفسد قبل أن تتاح لك فرصة استهلاكها.

إذا قررت شراء منتج متاح في شكل عرض فحاول إستهلاك الطعام في اليوم ذاته.

ضمان إضافي

يعتبر تاريخ التعبئة والتغليف أمرا غير إلزاميا في الوقت الحالي، لكن الشركة المصنعة غالبا ما تقوم بتضمينه لتقديم فكرة أكثر دقة عن عمر المنتج. وبالتالي، إذا كان المنتج يحتوي على هذا التاريخ فسيكون ذلك ضمانا آخر لصالحك.

هل اعتدت التخطيط لمشترياتك؟

من المهم جدا التخطيط لمختلف المنتجات التي ستقوم بشرائها في المستقبل القريب. وبالتالي، إذا أعددت قائمة التسوق الكلاسيكية الخاصة بك بناء على ذلك، ستتجنب الارتجال وشراء المزيد من المنتجات خلال عملية التسوق. بالإضافة إلى ذلك، يستحسن تجنب أخذ علب أو أكياس الطعام الكبيرة جدا عند التسوق. في الحقيقة، هناك خطأ شائع جدا يتمثل في شراء الأطعمة ذات الحجم الكبير التي تحتوي على كميات أكبر من الطعام، لأن بقاء الكيس مفتوحا سيجعل الطعام في حالة سيئة في غضون أيام قليلة مما يجبرك على التخلص منه في نهاية المطاف.

في انتظار أن تتخذ صناعة الأغذية الزراعية إجراء بشأن هذه المسألة من خلال تقديم مجموعة متنوعة أكبر من العلب بسعر يتماشى مع الحجم، ينبغي أن نبحث دائما عن المنتجات التي تتماشى قدر الإمكان مع احتياجاتنا.

اختر المنتجات التي تظل لأطول مدة ممكنة

. الأسماك: يستحسن اختيار تلك التي لديها عين منتفخة ومشرقة والتي لديها حراشف ملتصقة جيدا ولحم صلب.

. اللحوم: من الأفضل أن تكون أكثر صلابة واتساقا وأن يكون لونها محمرا ولها مظهر لامع وخالية من السوائل اللزجة.

. منتجات اللحوم: يستحسن تجنب تلك المعلبة أو تلك التي فيها ثقب.

. البيض: يستحسن أن تكون نظيفة وخالية من أي فضلات أو ريش دون أن تظهر عليها تشوهات أو بقع.

. الفواكه والخضروات: حاول أن تكون نظيفة وصحية وذات قشور صلبة.

. البقول: يجب أن تكون قشرتها نظيفة ولامعة وخالية من الانكماشات.

. المنتجات المجمدة: تجنب المنتجات الذي تلاحظ أن لونها غير طبيعي واللينة أو التي تظهر عليها تمزقات.

. المعلبات: تجنب شراءها إذا كانت مكسورة أو بها بقع عفن أو أي تعديلات أخرى.

هل أنت متأكد من أنك تحفظ الأطعمة بشكل جيد؟

من المهم الحرص على حفظ المنتجات في ظروف ملائمة، حيث يكون تاريخ انتهاء صلاحيتها مشروطا بالحفاظ على الشروط الموضحة على العبوة. يجب أن تكون المنتجات التي تتطلب درجات برودة معينة آخر المنتجات التي تقوم باقتنائها. سيكون من المريح أيضا أن تقوم بنقل هذه المنتجات في كيس واحد معا لضمان برودة أفضل، ووضعها في أقرب وقت ممكن في الثلاجة أو المجمد لمنع الكائنات الحية الدقيقة من التكاثر بشكل خطير.

بالإضافة إلى ذلك، عليك تطبيق المبادئ الخمسة التالية:

الحفاظ على النظافة الشخصية ونظافة المطبخ، وفصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطبوخة وطهي الطعام جيدا، أي في درجات حرارة تفوق 65 درجة مئوية، فضلا عن حفظها في درجة الحرارة المناسبة، في أقل وقت ممكن بين خمسة و65 درجة مئوية، وكذلك استخدام المياه والمواد الأولية ذات جودة صحية مناسبة.

هل تعرف متى ينبغي عليك أن تتخلص من الطعام ومتى لا؟

بشكل عام، فإن الأطعمة التي تولد معظم المشاكل هي تلك الغنية بالماء، حيث يكون الرقم

الهيدروجيني قريبا من الرقم المحايد، كما هو الحال بالنسبة للأطعمة الغنية بالبروتينات، أي المنتجات ذات الأصل الحيواني ومشتقاته، إلى جانب الأطعمة أو السُّلطات الجاهزة. من جهة أخرى، في فصل الصيف، ينبغي عليك اتخاذ احتياطات إضافية، إن أمكن. ولكن هناك منتجات أخرى التي يمكن أن تدوم لمدة أطول مقارنة بغيرها.

في هذا السياق، إذا تبقى لديك حصة من الطعام فلا تتخلص منها، إذ يجب أن نحرض على تجنب إهدار الطعام قدر الإمكان، بل يمكنك الاستفادة من هذه البقايا. على سبيل المثال، يمكنك صنع المهروس من بقايا الخضار، وإعداد سلطة بالفواكه التي أوشكت أن تفقد جودتها، إلى جانب استخدام بقايا الدجاج أو السمك أو اللحم كحشو للمقرمشات أو الامبانادا. بإمكانك أيضا استغلال خبز اليوم السابق لإعداد قطع الخبز المقلية أو المشورة أو المحمص، إلى غير ذلك.

الأطعمة التي تحتوي على العفن القابلة للإصلاح: بشكل عام، يوصى بتجنب الأطعمة التي يظهر العفن على سطحها، لكن هناك بعض الاستثناءات لهذا الإجراء، على غرار الأجبان الصلبة والفواكه والخضروات الصلبة حيث يمكن التخلص من هذه الفطريات وقطع ما لا يقل عن سنتيمترين منها.

إذا كان تاريخ انتهاء الصلاحية وشيكا: إذا كانت صلاحية المنتج على وشك الانتهاء، يمكنك تجميده لتأخير فساده. هذا هو الحال بالنسبة للحوم أو السمك أو الأطباق الجاهزة والبيتزا واللزانيا، لكن ذلك لا ينطبق على منتجات من قبل الفواكه والخضروات وكذلك الكعك أو الصلصات مثل المايونيز، لأن التجميد يمكن أن يضر بشكل كبير بخصائصها الغذائية.

ماذا إذا مرت بعض الأيام عن انتهاء صلاحية المنتج؟

يعتبر الزبادي والبسكويت وبعض أنواع المعجنات الخالية من القشدة أو الكريمة إلى جانب المعكرونة المجففة والوجبات الخفيفة المالحة والمنتجات المعالجة أحد المنتجات التي لا يمثل استهلاكها بعد بضعة أيام من تاريخ انتهاء الصلاحية أي مشكلة صحية. في جميع الحالات الأخرى، يجب أن تحترم هذا التاريخ على أكمل وجه.

المصدر: ساير فيفير تيفي