

## Comprar i planificar

### Abans d'anar a comprar

- **Feu una llista.**

Adquiriu només allò que realment necessiteu per evitar comprar menjar que possiblement no tindreu temps de consumir.

- **Comproveu el rebost i la nevera.**

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

- **Planifiqueu els àpats.**

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



Fotografia: Love Food Hate Waste

CONSELLS PER PREVENIR EL  
MALBARATAMENT ALIMENTARI

### A la compra

- **Eviteu comprar menjar que no sigui necessari.**

Assegureu-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 tota la quantitat que ofereixen.

- **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.

- **Comproveu 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.

- **Escolliu el moment d'anar a comprar.**

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



Fotografia: Recycle for Wales



## Emmagatzematge d'aliments

- ✓ Abans d'anar a comprar, **reviseu** tots els llocs de casa vostra on deseu aliments. Això evitarà una compra innecessària d'aliments.
- ✓ Podeu **optimitzar** els llocs i les solucions d'emmagatzematge.
- ✓ Podeu fer una llista del que teniu al rebost i penjar-la a la porta o bé col·locar el menjar més antic al davant de tot, per tal que us recordeu de consumir-lo preferentment.

### Sabeu quin és el millor lloc per guardar el menjar?

Si no n'esteu segurs, informeu-vos-en a continuació:



Fotografia: Voedingscentrum

- 1 Congelador: productes congelats (pa, carn/peix, sopes, salses)
- 2 Pots encetats, begudes, menjar preparat
- 3 Ous (en oueres), embotits
- 4 RESTES, sopes, pastissos, iogurts
- 5 Carn crua, pollastre i peix, sempre cobert o hermèticament tancat
- 6 Fruits (no tropicals) i verdures
- 7 Formatge, mantega
- 8 Pots, tubs i medicaments
- 9 Ampolles petites
- 10 Ampolles grans i envasos (de llet, suc, refrescos o vi)

## CONSELLS PER REDUIR ELS RESIDUS ALIMENTARIS

## A la nevera

- ✓ Verdures: carxofes, albergínies, espàrrecs, bròquil, pastanagues, api, bolets, coliflor, herbes aromàtiques fresques, enciam, blat de moro, naps, porros, raves, pebrots, amanides...
- ✓ Algunes fruites, com ara maduixes, gerds, raïm...
- ✓ Ous (per mantenir-los frescos durant molt temps)



### Planificar els àpats

us ajudarà a evitar compres innecessàries, gastar els estocs i estalviar diners!

## A la nevera quan estan madurs

- ✓ Fruïtes: albercocs, melons, nectarines, pomes, préssecs, peres, prunes, síndries i cítrics
- ✓ Fruïtes tropicals: pinya, kiwi, mangos, alvocats...
- ✓ Tomàquets



## A temperatura ambient / a l'armari (no cal nevera)

- ✓ All, patates i moniatos, cebes, en un lloc fresc i resguardat del sol
- ✓ Carbasses, cogombres, carbassons
- ✓ Plàtans i pinyes senceres
- ✓ Aliments en llauna i secs abans d'encetar-los
- ✓ Pa: dins la seva bossa o recipient

## Nevera

La **temperatura de funcionament** òptima de la nevera s'hauria de trobar entre els 0°C i els 5°C, segons un informe de l'organització sense ànim de lucre WRAP (Worldwide Responsible Accredited Production).

Intenteu **no sobrecarregar** la nevera; 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; poseu-lo sempre en recipients.

Si conserveu el menjar en **recipients hermètics**, es mantindrà fresc durant més temps: formatge, llaunes encetades...

Reviseu sempre les **dates de caducitat** per raons de seguretat.

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

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

## Congelador

La **temperatura de funcionament** òptima del congelador hauria d'estar entre els -18°C i els -9°C.

És una **opció d'emmagatzematge fantàstica** perquè manté les propietats dels aliments.

Recordeu-vos de **no descongelar i tornar a congelar** mai el mateix aliment!

Menys aire significa una millor conservació.

No tots els aliments es poden congelar:

### Sí

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

### No!

- ✗ Fruïtes
- ✗ Algunes verdures
- ✗ Productes lactis (no recomanat)

### Recordeu!

No poseu mai aliments a la nevera quan encara estiguin calents, ja que augmentaria el consum energètic.

**Deixeu-los refredar** una estona.

## Armaris

Són el millor lloc per emmagatzemar pasta, arròs i aliments en conserva i en llauna sense encetar.

Reviseu les dates de caducitat i poseu les llaunes més antigues al davant del prestatge per consumir-les preferentment.

**No conserveu mai llaunes obertes a la nevera. Guardeu-ne el contingut en un altre recipient!**



### Consell per congelar

Si voleu allargar la vida dels aliments més enllà de la seva data de caducitat, congeleu-los. Quan els vulgueu consumir, només cal descongelar-los 24 hores abans de cuinar-los.

Principal font: Love Food Hate Waste:

*Love your fridge and waste less* ([lovefoodhatewaste.com/content/love-your-fridge-and-waste-less](http://lovefoodhatewaste.com/content/love-your-fridge-and-waste-less)),

*Fridge freezer essentials* ([england.lovefoodhatewaste.com/content/fridge-freezer-essentials](http://england.lovefoodhatewaste.com/content/fridge-freezer-essentials)),

*Store cupboard essentials* ([england.lovefoodhatewaste.com/content/store-cupboard-essentials-3](http://england.lovefoodhatewaste.com/content/store-cupboard-essentials-3)).

# 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](#)

Consells per prevenir el  
malbaratament alimentari

- ✓ Serviu la **porció justa**.  
Malaauradament, 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 gurmets 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.

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

## Preparats, llestos, a la cuina!

Aproveu **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](http://england.lovefoodhatewaste.com/content/everyday-essentials))  
Love Food Hate Waste: Can I have writing ([england.lovefoodhatewaste.com/content/can-i-have-writing](http://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](http://recipes.howstuffworks.com/fresh-ideas/easy-dinner-ideas/10-meals-to-make-from-leftovers.htm))

## Data de caducitat / Data de consum preferent

### Data de caducitat

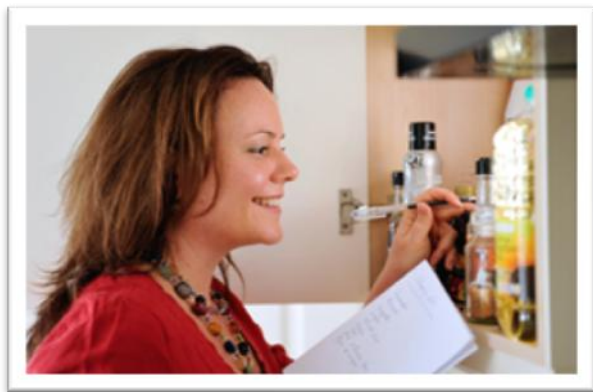
Per garantir la **seguretat alimentària** és molt important tenir cura de les dates de caducitat dels productes. Indiquen que l'aliment és **apte per al consum abans d'aquesta data**, però no després. En general trobem les dates de caducitat en aliments frescos i refrigerats, com la carn, el peix, els ous, la llet, la fruita i les verdures.



Fotografia: [storingandfreezing.co.uk](http://storingandfreezing.co.uk)

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

- ✓ Cuineu l'aliment abans que caduqui i després mengeu-lo o conserveu-lo a la nevera (fins a dos dies).
- ✓ Congeleu-lo abans de la data de caducitat i cuineu-lo un cop descongelat en les properes 24 hores.



Fotografia: [Recycle for Wales](http://Recycle for Wales)

### En exposició fins/A la venda fins

Les etiquetes al menjar amb les expressions «En exposició fins al...» o «A la venda fins al...» són instruccions per al personal del comerç, no per als clients. S'utilitzen principalment en la gestió dels estocs.

### Data de consum preferent

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

Tot i això, el **consum** d'aquests 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 mai han de consumir-se aquests productes un cop 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'aquests productes pot evitar que llencem a les escombraries menjar que encara es pot consumir.

CONSELLS PER PREVENIR EL  
MALBARATAMENT ALIMENTARI

**Olorar i  
tastar una  
petita  
quantitat  
d'aquests  
productes  
ens evitarà  
haver de  
llençar  
molts  
aliments  
que encara  
estan en  
bones  
condicions.**

## Com puc saber si els aliments encara són bons?

- ✓ **Els productes làctics** com la llet, el formatge o la maionesa fan mala olor quan s'han passat. Si tenen un gust agre és que ja no són aptes per al consum.
- ✓ **Formatge:** Si apareixen floridures a la superfície del formatge, es poden retirar fàcilment amb un ganivet. Però, si volem evitar que es floreixi, és millor conservar el formatge en un recipient hermètic.
- ✓ **Els ous,** en general, vénen marcats amb un codi que indica la seva data de consum preferent. Tanmateix, hi ha una manera molt senzilla de saber si són encara comestibles: empleu un got amb aigua de l'aixeta i submergiu-hi delicadament l'ou. Si l'ou s'enfonsa fins al cul del got, vol dir que és molt fresc. Si es queda flotant a la meitat, cal consumir-lo abans d'un dia o dos. Però si l'ou flota vol dir que està passat i no s'ha de consumir.
- ✓ **Les sopes i estofats** només s'han de menjar si fan bona olor i tenen bon gust.
- ✓ **Els embotits i la cansalada** poden assecat-se si no es conserven adequadament. Poden tenir un aspecte no gaire atractiu a causa de l'oxidació, però si fan bona olor encara són aptes per al consum.
- ✓ **Les sobralles de menjar cuinat** poden conservar-se a la nevera entre un i tres dies sempre que es conservin en recipients hermètics. Tot i així, no és mala idea olorar-los i tastar-los abans de servir a taula.

