



راهکارهایی برای کاهش دورریز
خوراکی‌ها به مناسبت روز جهانی غذا

برکت خدا را ارج نهیم

مریم زاهدی

خبرنگار چار دیواری

قدیمی‌ها غذا و نان را برکت می‌دانستند و برایش ارج و قرب ویژه‌ای قائل بودند، به همین علت بود که سعی می‌کردند این برکت خدا را حیث و میل نکنند و دور نریزند. خانواده‌های

پرجمعیتی که هر چند روز یک بار دور هم جمع می‌شدند و سفره‌هایی ساده اما پربرکت و باصفا پهن می‌کردند. بزرگ‌ترها بالای سفره می‌نشستند و اغلب اوقات مسئولیت کشیدن و تقسیم غذا با آنها بود. آبگوشت، آبدوغ خیار یا پلو و خورشت. فرقی نمی‌کرد غذا چه باشد. غذا فقط حاشیه‌ای بود بر متن دورهمی‌هایی که تا دل‌تان بخواهد صفا و یکرنگی داشت. آنچه از سر سفره می‌ماند هم هیچ وقت دور ریخته نمی‌شد بلکه یا لقمه فردای مدرسه بچه‌ها بود یا شام فردا. امروز اما سبک زندگی‌ها عوض شده. مهمانی‌ها و دورهمی‌ها کم‌رنگ اما پر حاشیه و پرهزینه شده و صاحبخانه برای یک مهمانی ساده هم باید چندین و چند مدل غذا درست کند و کلی تجمعات بچیند. همین ماجرا هم موجب شده تا دورریز غذاها زیاد شود. بیش از اندازه خرید می‌کنیم و به راحتی غذاهای مانده را دور می‌ریزیم. این در حالی است که با چنین رویکردی هم به خودمان ضرر می‌زنیم و پول‌های مان را هدر می‌دهیم و هم به اقتصاد کشور! آن هم در شرایطی که بسیاری از افراد نیازمند همین غذایی هستند که ما به سادگی درو می‌ریزیم اما برای کاهش دورریز خوراکی‌ها و یک زندگی منطقی‌تر، راهکارهایی وجود دارد که با هم مرور می‌کنیم.

به اندازه خرید کنید

دوره‌گردی که مواد خوراکی را ارزان ولی در حجم زیاد به ما می‌فروشند و مسائلی از این قبیل می‌تواند دلیل این کار باشد. در حالی که اگر به اندازه نیاز خرید کنیم دورریز مواد غذایی مان کمتر شده و در نهایت از نظر اقتصادی هم به نفع ماست.

خیلی وقت‌ها بیشتر از میزان نیازمان خرید می‌کنیم و همین مسأله هم موجب می‌شود تا بخشی از مواد خوراکی که خریده‌ایم فاسد و دور ریختنی شود. حراج خوردن مواد غذایی، خرید از فروشندگان

تولید محصولات خانگی جانبی!

تبدیل کنید. یا برخی میوه‌هایی که در ته یخچال مانده‌اند را می‌توان به میوه خشک یا لواشک، کمپوت و مربا تبدیل کرد تا هم در خوراکی‌ها تنوع داشته باشیم و هم مدت زمان بیشتری بتوان از آنها نگهداری کرد.

خیلی وقت‌ها می‌توان از مواد خوراکی باقیمانده در یخچال خوراکی‌های جانبی تهیه کرد. مثلاً اگر چند روی است شیری که خریده‌اید در یخچال مانده، می‌توانید قبل از فاسد شدن آن را به ماست

توجه به روش نگهداری

راهکارهایی وجود دارد که می‌تواند عمر مواد غذایی اعم از نان، سبزیجات و مواد دیگر را بالا ببرد. به عنوان مثال سیب زمینی، سیر و پیاز هرگز نباید در دمای یخچال نگهداری شود. روش صحیح نگهداری از این مواد، نگهداری آنها در دمای محیط است. یا این که جدا کردن مواد غذایی که گاز اتیلن تولید می‌کنند از مواد دیگر یک راه عالی برای کاهش فساد مواد غذایی است.

تاریخ مصرف مواد غذایی را چک کنید

همیشه قبل از آشپزی وقتی می‌خواهید مواد غذایی را انتخاب کنید تاریخ روی آنها را بررسی و به عنوان مثال اگر دو بسته ماکارونی دارید، حتماً از آن که تاریخ پایانش نزدیک‌تر است، استفاده کنید. همین مسأله را درباره کنسروها و حبوبات هم رعایت کنید.

یک روز در هفته مهمان یخچال باشید

گاهی وقت‌ها در یخچال خانه با چند ظرف از باقیمانده غذاهایی که در روزهای گذشته درست کرده‌اید، مواجه می‌شوید. ظرف‌هایی که هم جاگیر است و هم آزار دهنده! پس چه خوب است هر چند روز یک بار آشپزخانه را تعطیل کنید و مهمان یخچال باشید. تازه با این روش فهرست متنوعی از غذا در سفره خواهید داشت!

منجمد کردن

خیلی وقت‌ها می‌توان سبزیجات یا غذای اضافه‌مانده را برای یک روز پیکاری که حوصله آشپزی نداریم، منجمد کرد و کنار گذاشت. منجمد کردن اغلب اوقات به ارزش غذایی خوراکی‌ها آسیبی نمی‌زند و می‌توان با این کار مدت زمان بیشتری مواد خوراکی را نگهداری کرد.

ترتیب قفسه مواد غذایی

یخچال و همین طور قفسه‌های نگهداری مواد غذایی را طوری بچینید که مواد قدیمی‌تر دم دست باشد و مواد تازه خریداری شده را در قسمت‌های پشتی قرار دهید. با این روش همیشه حواس‌تان به خوراکی‌های قدیمی‌تر هست و پیش از آن که تاریخ مصرفشان منقضی شود آن را مصرف خواهید کرد.

کمک به نیازمندان

می‌توان مانند قدیمی‌ها از غذاهایی که برای مهمانان تهیه کرده‌ایم ظرفی هم به همسایه سالمند یا باردار بدهیم یا باقیمانده غذاهایی که دست نخورده و سالم است را در ظروف یک بار مصرف ریخته و در خیابان به کودکان کار یا افراد نیازمند بدهیم تا با این روش کار خیری هم انجام داده باشیم.

تهیه فهرست خرید

وقتی می‌خواهید به خرید بروید یک فهرست تهیه کنید و اقلام مورد نیازتان را در آن بنویسید. به این صورت وقتی به فروشگاه می‌روید دیگر سراغ کالاهایی که به آنها نیازی ندارید، نمی‌روید و این مسأله باعث می‌شود تا هم در هزینه‌های‌تان صرفه جویی شود و هم دورریزتان کاهش یابد.