

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ
ΤΗ ΣΠΑΤΑΛΗ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Co-funded by
the European Union

ΑΠΛΑ
ΒΗΜΑΤΑ,
ΜΕΓΑΛΗ
ΕΠΙΔΡΑΣΗ



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ
ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΠΑΤΑΛΗΣ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΕ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ «ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΣΙΝΗ ΚΑΙ
ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ» "

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Συμβουλές για τη σωστή αποθήκευση διαφορετικών
τύπων τροφίμων

Πώς να οργανώσετε σωστά το ψυγείο σας

Έξυπνοι τρόποι για να αξιοποιήσετε τα
υπολείμματα τροφίμων

Ο στόχος αυτών των υλικών είναι η προώθηση των πράσινων
δεξιοτήτων για ένα πιο βιώσιμο σύστημα διατροφής, την υπεύθυνη
κατανάλωση και
την κυκλική οικονομία.

ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΕ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ
«ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΩΝ ΠΡΑΣΙΝΩΝ ΚΑΙ
ΒΙΩΣΙΜΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ»
2025



Εξερευνήστε σήμερα την πλατφόρμα του
προγράμματος για να αποκτήσετε πρόσβαση σε
ολοκληρωμένους οδηγούς και καινοτόμα
μικρομαθήματα που έχουν σχεδιαστεί για τους
εκπαιδευτές σε θέματα πράσινης και βιώσιμης
διατροφής.





ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ
ΣΩΣΤΗ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΤΥΠΩΝ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΠΕΡΙΠΟΥ ΤΟ 30% ΟΛΩΝ ΤΩΝ
ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ
ΤΑ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ.



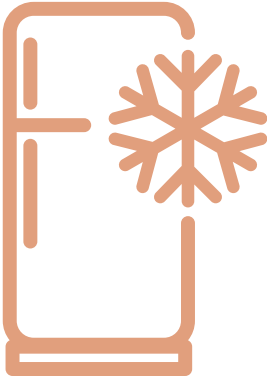
Μία από τις αιτίες της σπατάλης
τροφίμων

είναι οι λανθασμένες θερμοκρασίες
αποθήκευσης

Αγοράζουμε περισσότερα τρόφιμα
από το κατάστημα από όσα
μπορούμε να καταναλώσουμε.
Ακόμη και τα κλειστά πακέτα
πειτούνται με βάση την
ημερομηνία λήξης.

Υπάρχουν υπολείμματα στα
πιάτα και το χθεσινό έτοιμο
φαγητό μένει στο ψυγείο
όταν την επόμενη μέρα
θέλουμε να φάμε κάτι άλλο.

Τα τρόφιμα μπορούν
επίσης να αλλοιωθούν
χημικά.



Ο λόγος για τον οποίο τα τρόφιμα αποθηκεύονται στο ψυγείο είναι για να αποτραπεί ή να επιβραδυνθεί όχι μόνο η ανάπτυξη μικροβίων, αλλά και η χημική αλλοίωση.

Για παράδειγμα, οι πατάτες γίνονται υδαρείς στο κρύο.

Το γάλα ξινίζει ως αποτέλεσμα της γαλακτικής ζύμωσης.



Οι μαρμελάδες, οι χυμοί, το ψωμί και τα φρούτα μouxλιάζουν.



Τα λίπη ταγγίζουν ή αλλοιώνονται όταν τα ακόρεστα λιπαρά οξέα οξειδώνονται. Το βούτυρο ταγγίζει όταν είναι πολύ ζεστό, το τυρί μouxλιάζει.

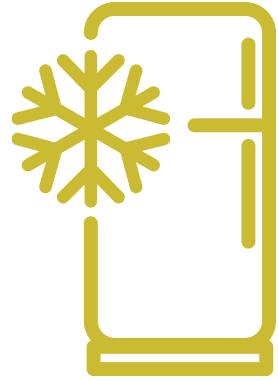
Τα τρόφιμα αλλοιώνονται συνήθως όταν αναπτύσσονται μικροοργανισμοί σε αυτά, τα τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες, όπως το κρέας ή τα αυγά, σαπίζουν.



Ο ΚΑΤΑΨΥΚΤΗΣ $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$

Η ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΤΟΥ ΨΥΓΕΙΟΥ

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑΞΥ
 $+2\text{ }^{\circ}\text{C}$ ΚΑΙ $+6\text{ }^{\circ}\text{C}$



Το φρέσκο ψάρι, το ψάρι
καπνισμένο εν ψυχρώ και
αλατισμένο σε άλμη, το φρέσκο
ολόκληρο κρέας και ο κιμάς
πρέπει να αποθηκεύονται σε

μέγιστο $+3$



βαθμούς



Κελσίου

μέγιστο $+6$



βαθμούς



Κελσίου

Γάλα, μαργαρίνη, τρόφιμα και
έτοιμα γέυματα συσκευασμένα
σε προστατευτικό αέριο

Φρέσκος χυμός, παστεριωμένο
γιαούρτι και πολλά τυριά

κάτω από
 $+8$



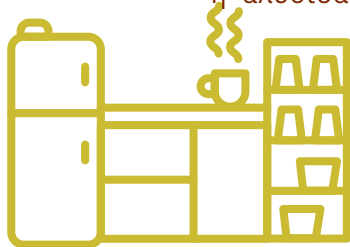
βαθμούς

Κελσίου

Η ημερομηνία λήξης ή η ημερομηνία ανάλωσης ενός τελικού προϊόντος που αγοράστηκε από ένα κατάστημα ισχύει μόνο όταν το τρόφιμο έχει αποθηκευτεί σε θερμοκρασία αποθήκευσης που καθορίζεται από τον κατασκευαστή ανά πάσα στιγμή

και

η αλυσίδα ψύξης δεν έχει διακοπεί.



Το φρέσκο κρέας, ψάρι ή οστρακοειδή που αγοράζονται από τον πάγκο των φρέσκων τροφίμων πρέπει να προετοιμάζονται την ημέρα της αγοράς, ακόμα και αν μπορούν να διατηρηθούν σε επαρκή ψύξη.

Πολλά τρόφιμα, όπως τα λαχανικά και το μαγειρικό λάδι, πρέπει να αποθηκεύονται σε δροσερό ντουλάπι ή δροσερή αποθήκη, αλλά στα περισσότερα σπίτια οι μόνες επιλογές για την αποθήκευση λαχανικών και μαγειρικού λαδιού είναι το ψυγείο ή η θερμοκρασία δωματίου.

Για παράδειγμα, το μαγειρικό λάδι μπορεί να αποθηκευτεί σε οποιοδήποτε από τα δύο, αλλά δεν πρέπει να βρίσκεται δίπλα στη σόμπα ή στο φως.

ΕΞΥΠΝΗ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ



ΕΞΥΠΝΗ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ



ΡΙΖΩΔΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΑ ΣΕ ΔΡΟΣΕΡΟ ΚΑΙ ΣΚΟΤΕΙΝΟ ΜΕΡΟΣ

Τα ρίζα λαχανικά όπως τα καρότα, οι πατάτες, τα τεύτλα και οι παστινάκες διατηρούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα όταν αποθηκεύονται σε δροσερό, ξηρό και σκοτεινό μέρος – ιδανικά σε κελάρι ή ντουλάπι.

Εάν αποθηκευτούν στο ψυγείο, ενδέχεται να μαλακώσουν ή να βλαστήσουν πρόωρα.

Φυλάξτε τα σε μια αναπνεύσιμη σακούλα (όπως χαρτί ή γιούτα) για να επιτρέψετε την κυκλοφορία του αέρα και να αποτρέψετε τη συσσώρευση υγρασίας.

ΦΥΛΛΩΔΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΜΕ ΕΝΑ ΥΓΡΟ

ΠΑΝΙ

Τα ευαίσθητα λαχανικά όπως το μαρούλι, το σπανάκι και το kale μπορούν να μααραθούν γρήγορα αν εκτεθούν σε ξηρό αέρα.

Για να τα διατηρήσετε, τυλίξτε τα φύλλα χαλαρά σε μιά υγρή πετσέτα κουζίνας ή χαρτοπετσέτα και στη συνέχεια τοποθετήστε τα σε ένα δοχείο ή σε μια ανοιχτή πλαστική σακούλα στο συρτάρι λαχανικών του ψυγείου σας. Αυτό τα διατηρεί ενυδατωμένα χωρίς να γίνονται υγρά.



ΕΞΥΠΝΗ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

ΜΟΥΡΑ, ΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ

Τα μούρα είναι ευπαθή και επιρρεπή στη μούχλα. Μην τα πλένετε πριν από τη χρήση, καθώς η υπερβολική υγρασία επιταχύνει την αλλοίωση. Αποθηκεύστε τα σε ένα δοχείο που αναπνέει, όπως ένα κουτί με επένδυση από χαρτί και μικρές οπές αερισμού. Το ξέπλυμα με ξύδι (1 μέρος ξύδι προς 3 μέρη νερό) πριν από την αποθήκευση μπορεί επίσης να βοηθήσει στην παράταση της διάρκειας ζωής τους.

ΦΡΕΣΚΑ ΒΟΤΑΝΑ, ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΑ ΣΑΝ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ

Τα μαλακά βότανα όπως ο μαϊντανός, ο κόλιανδρος και ο βασιλικός διατηρούνται περισσότερο αν αποθηκευτούν σαν μπουκέτο. Κόψτε τα κοτσάνια και τοποθετήστε τα όρθια σε ένα ποτήρι με νερό, καλύψτε τα χαλαρά με μια πλαστική σακούλα και αποθηκεύστε τα στο ψυγείο. Αλλάζετε το νερό κάθε λίγες μέρες. Τα ξυλώδη βότανα όπως το δεντρολίβανο και το θυμάρι μπορούν να τυλιχτούν σε μια υγρή πετσέτα και να φυλαχτούν στο συρτάρι του ψυγείου.

ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΑ ΩΡΙΜΑ ΦΡΟΥΤΑ ΧΩΡΙΣΤΑ

Ορισμένα φρούτα, όπως τα μήλα, οι μπανάνες, τα αβοκάντο και οι ντομάτες, παράγουν αιθυλένιο, το οποίο επιταχύνει την ωρίμανση (και τη σήψη) των φρούτων και λαχανικών που βρίσκονται κοντά τους. Φυλάξτε αυτά τα προϊόντα χωριστά από πιο ευαίσθητα προϊόντα, όπως τα φυλλώδη λαχανικά ή τα μούρα.

ΠΩΣ ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΣΑΣ

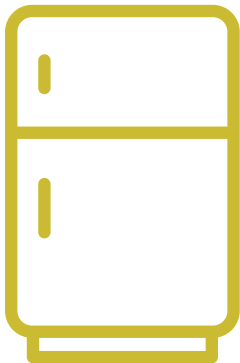


ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΤΕ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΣΑΣ

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΜΕΛΕΤΕΣ,

ΈΝΑ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΨΥΓΕΙΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙ ΤΗ
ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΕΩΣ ΚΑΙ 20%

ΈΝΑ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΨΥΓΕΙΟ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΒΛΕΠΕΤΕ
ΚΑΘΑΡΑ ΤΙ ΕΧΕΤΕ, ΤΙ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΛΗΞΕΙ ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΠΡΩΤΑ.



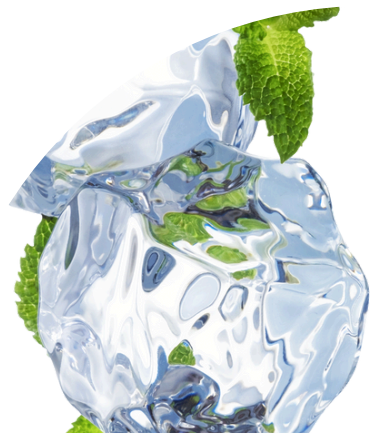
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΨΥΓΕΙΟΥ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΕΣ

ΑΔΕΙΑΣΤΕ ΚΑΛΑ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΟΛΑ ΤΑ ΡΑΦΙΑ,
ΤΑ ΣΥΡΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ ΜΕ ΗΠΙΟ ΣΑΠΟΥΝΟΝΕΡΟ.

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΛΗΞΗΣ ΚΑΙ ΠΕΤΑΞΤΕ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ
ΈΧΟΥΝ ΛΗΞΕΙ Η ΕΧΟΥΝ ΧΑΛΑΣΕΙ

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ, ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ
ΣΑΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ, ΣΥΝΗΘΩΣ

περίπου 3-4
βαθμούς
Κελσίου



ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΑ ΦΑΓΗΤΟΥ

Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΜΕΡΙΔΩΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ

μεταξύ +6 και
+60 βαθμών
Κελσίου

ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΚΡΥΩΝΟΥΝ ΣΕ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ
ΔΩΜΑΤΙΟΥ

ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΖΩΝΗ

ΓΙΑ ΝΑ ΞΑΝΑΖΕΣΤΑΘΕΙ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ,
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΡΥΩΣΕΙ ΓΡΗΓΟΡΑ
ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ Η ΣΤΟΝ ΚΑΤΑΨΥΚΤΗ.



στη σωστή θερμοκρασία
μπορεί να αποθηκευτεί για
3-4 ημέρες

ΚΑΤΕΨΥΞΕΤΕ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ, ΕΥΧΡΗΣΤΕΣ ΜΕΡΙΔΕΣ
ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΞΕΠΑΓΩΝΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



ΚΑΤΑΨΥΞΗ

F



ΕΞΥΠΝΗ, ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΝΑ
ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΕΤΕ ΧΡΗΜΑΤΑ, ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΑ
ΑΠΟΒΛΗΤΑ
ΚΑΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΚΑΤΙ ΝΟΣΤΙΜΟ
ΣΤΟ ΧΕΡΙ

Κατεψύξτε τα τρόφιμα σε μικρές, εύχρηστες μερίδες.

Χρησιμοποιήστε δοχεία ή σακούλες κατάψυξης και πιέστε για να απομακρύνετε τον υπερβολικό αέρα, ώστε να αποφύγετε το κάψιμο από την κατάψυξη.

Ισιώστε τις σακούλες με σούπες ή σάλτσες για να εξοικονομήσετε χώρο

– στοιβάζονται εύκολα!

Είναι καλή ιδέα να

σημειώσετε την ημερομηνία κατάψυξης στο κουτί.

Ελέγχετε τακτικά το περιεχόμενο του καταψύκτη.

Χρησιμοποιήστε τα τρόφιμα με βάση την ηλικία τους



ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΠΟΡΟΥΝ
ΝΑ ΚΑΤΑΨΥΧΘΟΥΝ
ΓΙΑ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ
ΧΡΟΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ

ΤΑ ΦΙΛΕΤΑ ΨΑΡΙΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ
ΑΠΟΘΗΚΕΥΤΟΥΝ ΣΕ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ -18
ΒΑΘΜΟΥΣ.

2-3 μήνες

ΨΩΜΙ

2-3 μήνες

ΚΙΜΑΣ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

3 μήνες

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

8-12 μήνες

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ

9 μήνες

ΒΟΔΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

16-12 μήνες

ΤΥΡΙ

1-2 μήνες



ΤΙ ΝΑ ΚΑΤΑΨΥΞΕΤΕ

ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΤΥΡΙ

Κατεψύξτε σε μικρές μερίδες, ώστε να μπορείτε να ξεπαγώσετε μόνο ό,τι χρειάζεστε

ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΑ ΨΩΜΙΟΥ

Κόψτε σε φέτες πριν το καταψύξετε, ώστε να μπορείτε να αφαιρείτε λίγα κομμάτια κάθε φορά. Ιδανικό για τοστ, γαλλικό τοστ ή ψίχουλα ψωμιού.

ΩΡΙΜΕΣ ΜΠΑΝΑΝΕΣ

Ξεφλουδίστε και καταψύξτε ολόκληρα για smoothies ή για ψήσιμο (ψωμί μπανάνας!). Κόψτε σε φέτες πριν την κατάψυξη για ευκολότερη χρήση.

ΦΡΕΣΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

Κόψτε βότανα όπως μαϊντανό, άνηθο ή βασιλικό και καταψύξτε τα σε παγοθήκες με νερό ή ελαιόλαδο. Ιδανικά για να τα προσθέσετε αργότερα σε σούπες ή σάλτσες.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Τα υπολείμματα λαχανικών, τα στιφάδο, οι σούπες και οι σάλτσες είναι εξαιρετικά κατάλληλα για κατάψυξη. Αφήστε τα να κρυώσουν εντελώς πριν τα καταψύξετε.





ΖΥΜΩΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΣΘΗΚΗ
ΓΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΑΣΗ
ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΖΩΗΣ

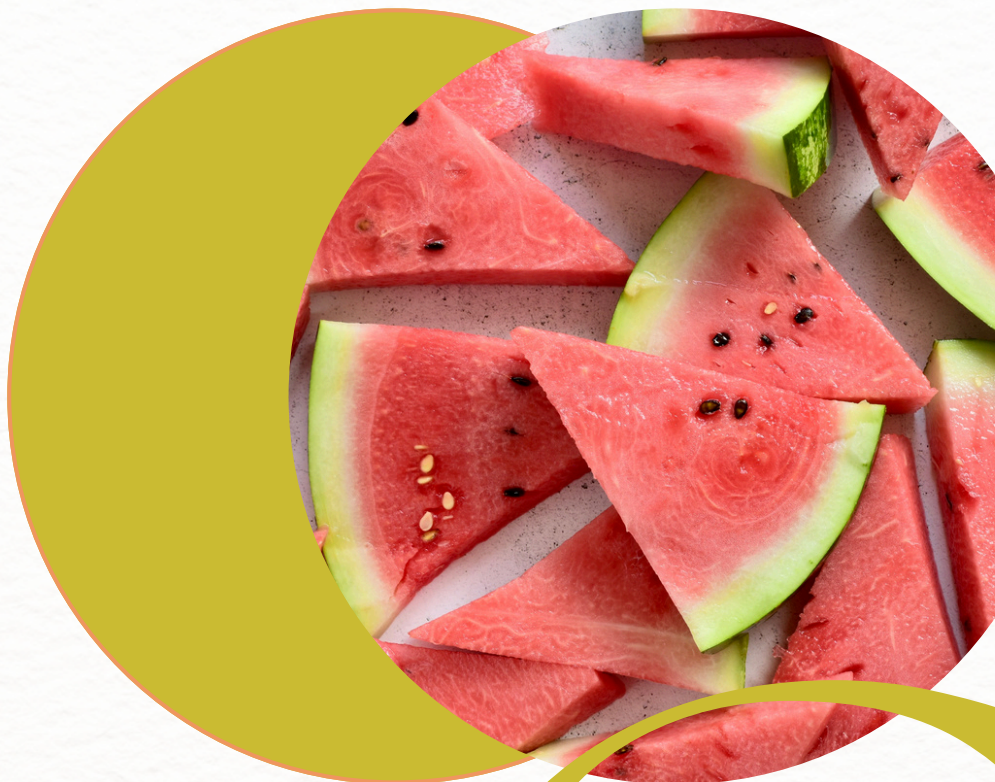


Η ΖΥΜΩΣΗ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΑΠΟΤΡΕΠΕΙ ΤΗ
ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ
ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗ ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ
ΑΞΙΑ



Τα ζυμωμένα τρόφιμα μπορούν να διατηρηθούν για εβδομάδες
ή ακόμα και μήνες,

- Λάχανο → Μετατρέψτε το σε ξινολάχανο χρησιμοποιώντας μόνο αλάτι και ένα καθαρό βάζο.
- Καρότα και ραπανάκια → Μπορούν να υποστούν ζύμωση και να μετατραπούν σε πικάντικα τουρσιά με άλμη.
- Υπερώριμα φρούτα → Χρησιμοποιήστε τα για να φτιάξετε σπιτικό ξύδι φρούτων ή μαρμελάδες ζύμωσης.



ΕΞΥΠΝΟΙ
ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ
ΤΩΝ ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΩΝ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΓΙΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ



ΖΩΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Φυλάξτε τις φλούδες κρεμμυδιού, τα φύλλα καρότου, τα άκρα του σέλινου, τα κοτσάνια των μανιταριών, τις φλούδες σκόρδου, τα κοτσάνια των βοτάνων κ.λπ. Βράστε τα για να φτιάξετε έναν πλούσιο, σπιτικό ζωμό.

ΚΡΟΥΤΟΝ Η ΨΙΧΟΥΛΑ ΨΩΜΙΟΥ

Παλιό ψωμί; Φτιάξτε κρουτόν, ψίχουλα ή ακόμα και πουτίγκα ψωμιού..

ΖΑΧΑΡΗ/ΑΛΑΤΙ ΜΕ ΞΥΣΜΑ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ

Ξηρά φλούδες λεμονιού, λάιμ ή πορτοκαλιού. Αλέστε και ανακατέψτε με ζάχαρη (για ψήσιμο) ή αλάτι (για καρύκευμα).

ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΑΛΜΗΣ ΤΟΥΡΣΙ

Επαναχρησιμοποιήστε το υπόλοιπο άλμη για να μαρινάρετε άλλα λαχανικά, όπως κρεμμύδια, καρότα ή τσίλι.



ΦΛΟΥΔΑ ΜΠΑΝΑΝΑΣ “ ΨΗΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ”

Ακούγεται παράξενο, αλλά οι φλούδες μπανάνας (καθαρισμένες και τεμαχισμένες) μπορούν να σοταριστούν με μπαχαρικά για να μιμηθούν το φιλοκομμένο χοιρινό σε vegan πιάτα..



ΓΙΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ

ΣΚΛΗΡΕΣ ΦΛΟΥΔΕΣ ΤΥΡΙΟΥ (ΟΠΩΣ ΤΟ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ)

Ρίξτε τις φλούδες τυριού σε σούπες, στιφάδο ή σάλτσα για ζυμαρικά ενώ μαγειρεύονται. Λιώνουν αργά και προσδίδουν στα πιάτα πλούσια γεύση umami. Απλά αφαιρέστε τις πριν το σερβίρισμα.

ΜΙΣΧΟΙ ΣΤΑΦΥΛΙΩΝ Η ΠΥΡΗΝΕΣ ΜΗΛΩΝ ΓΙΑ ΞΥΔΙ

Ζυμώστε τα υπολείμματα φρούτων (κοτσάνια σταφυλιών, πυρήνες μήλων, φλούδες ροδάκινων) με ζάχαρη και νερό για να φτιάξετε το δικό σας ξίδι φρούτων. Χρησιμοποιήστε το σε σάλτσες, μαρινάδες ή για καθαρισμό.

ΦΛΟΥΔΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ ΓΙΑ ΤΣΙΠΣ

Αντί να πετάξετε τις φλούδες πατάτας, ανακατέψτε τις με ελαιόλαδο και μπαχαρικά και ψήστε τις στο φούρνο μέχρι να γίνουν τραγανές.
Ένα νόστιμο σνακ χωρίς απόβλητα.

ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΓΙΑ ΕΓΧΥΣΗ ΕΛΑΙΟΥ

Τα πράσινα φύλλα του σκόρδου ή των κρεμμυδιών που βγαίνουν μπορούν να αναμειχθούν με λάδι και αλάτι για να δημιουργήσουν ένα γευστικό έλαιο — ιδανικό για να προσθέσετε γεύση στα λαχανικά ή στο ψωμί.





ΓΙΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ

ΥΠΕΡΩΡΙΜΑ ΦΡΟΥΤΑ ΓΙΑ ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ

Ανακατέψτε τα υπερώριμα φρούτα με λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού, απλώστε τα σε λεπτό στρώμα πάνω σε λαδόκολλα και στεγνώστε τα στο φούρνο ή στον αφυγραντήρα. Τυλίξτε τα σε ρολάκια φρούτων — ένα υγιεινό, εύχρηστο σνακ.

ΤΟΥΡΣΙ ΑΠΟ ΦΛΟΥΔΑ ΚΑΡΠΟΥΖΙΟΥ

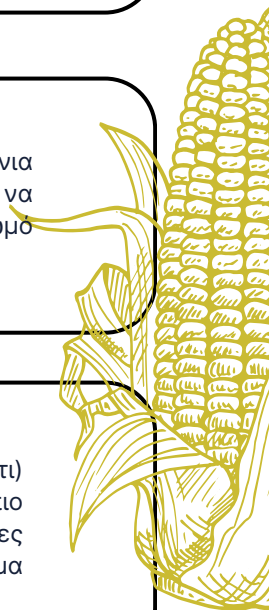
Η παχιά λευκή φλούδα του καρπουζιού μπορεί να ξεφλουδιστεί, να κοπεί σε κομμάτια και να μαριναριστεί με ξύδι, ζάχαρη και μπαχαρικά — ένα πικάντικο, τραγανό σνακ που είναι δημοφιλές σε πολλές κουζίνες.

ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΑ ΓΙΑ ΖΩΜΟ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ

Αφού φάτε το καλαμπόκι, μην πετάξετε τα κοτσάνια — βράστε τα με νερό, σκόρδο και βότανα για να φτιάξετε έναν εκπληκτικά γλυκό και γευστικό ζωμό καλαμποκιού. Ιδανικό για σούπες ή ριζότο.

ΕΓΧΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΚΕΛΥΦΗ ΚΑΡΥΔΙΩΝ

Τα τσόφλια από φιστίκια ή καρύδια (ωμά, χωρίς αλάτι) μπορούν να βράσουν σε νερό για να φτιάξουν ένα ήπιο αφέψημα με γεύση ξηρών καρπών, το οποίο σε ορισμένες κουλτούρες χρησιμοποιείται σε ζωμούς ή για το μούλιασμα σιτηρών.



ΓΙΑ

ΚΗΠΟ ΚΑΙ ΛΙΠΑΣΜΑ



ΚΟΜΠΟΣΤ

Το κλασικό. Απορρίμματα φρούτων/λαχανικών, καφέ, κελύφη αυγών — όλα ιδανικά για κομποστοποίηση.

ΚΑΦΕΣ ΓΙΑ ΦΥΤΑ

Η παχιά λευκή φλούδα του καρπουζιού μπορεί να ξεφλουδιστεί, να κοπεί σε κομμάτια και να μαριναριστεί με ξύδι, ζάχαρη και μπαχαρικά — ένα πικάντικο, τραγανό σνακ που είναι δημοφιλές σε πολλές κουζίνες.

ΛΙΠΑΣΜΑ ΑΠΟ ΚΕΛΥΦΗ ΑΥΓΩΝ

Σπάστε τα και ανακατέψτε τα με το χρώμα για να αυξήσετε την περιεκτικότητα σε ασβέστιο..

ΑΝΑΠΤΥΞΤΕ ΞΑΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΠΟ ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΑ

Αναπτύξτε ξανά πράσινα κρεμμύδια, σέλινο, μαρούλι ή ακόμα και πατάτες από τα υπολείμματα της κουζίνας στο περβάζι του παραθύρου σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ

ΑΠΟΚΟΥΡΥΦΩΜΑ ΑΓΓΟΥΡΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝΩΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Φυλάξτε τα άκρα και τις φλούδες του αγγουριού, βυθίστε τα σε νερό με λίγες σταγόνες μηλόξυδο και βάλτε τα στο ψυγείο. Έτσι θα έχετε ένα αναζωογονητικό, φυσικό τονωτικό για το πρόσωπο με ενυδατικές και καταπραΰντικές ιδιότητες.



ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΜΕ ΞΥΔΙ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ

Βυθίστε φλούδες εσπεριδοειδών σε ξύδι για 2 εβδομάδες = φυσικό καθαριστικό.

ΠΟΤΠΟΥΡΙ Η

ΚΑΤΣΑΡΟΛΕΣ

Βράστε φλούδες εσπεριδοειδών, πυρήνες μήλων και ξυλάκια κανέλας για να αρωματίσετε το σπίτι σας.



ΒΑΦΗ ΑΠΟ ΦΛΟΥΔΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΟΥ

Βράστε για φυσικό ύφασμα ή βαφή πασχαλινών αυγών

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ



RASEKO



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

Euro-Idea Κοινωνικοπολιτιστικό Ίδρυμα
Κρακοβία (Πολωνία)+48 795071528
euroidea.fsk@gmail.com
greaseproject.netsons.org



Συμβουλές για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων στο σπίτι © 2025
από GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS_KA220-VET -
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΑΡΙΘ. 2022-1-FI01-KA220-VET-000085304 είναι
αδειοδοτημένο υπό CC BY-NC-SA 4.0. Για να δείτε ένα αντίγραφο
αυτής της άδειας, επισκεφθείτε
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**

**ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΕ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ «ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΣΙΝΗ ΚΑΙ
ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ» "**