

* **- Направете списък -** Планирайте менюто си за следващата седмица и направете списък на съставките или запасите, които ще са ви необходими за тези рецепти. Поръчайте запаси от списъка и поръчвайте само това, което е в плана ви, като по този начин ще предотвратите изхвърлянето на неизползвани храни.
* **- Погледнете отвъд петната -** Обезцветените или деформирани плодове и зеленчуци обикновено са също толкова вкусни, колкото и перфектните им връстници. Ако вашият доставчик не може да ги продаде, те вероятно ще бъдат изхвърлени. Някои доставчици предлагат тези "дефектни" продукти на преференциални цени - възползвайте се от тях.
* **- Знайте какво означават датите -** Срокът на годност е оценка на свежестта на храната. Много храни могат да се консумират безопасно и след тези дати, ако са били съхранявани правилно. Прегледайте продукта, но "ако се съмнявате, изхвърлете го"... не излагайте на риск безопасността на потребителите.
* **- Бъдете креативни -** Намерете рецепти, които ви позволяват да използвате целия продукт, като например сотиране на тънко нарязани стъбла на броколи с цветчетата.



**- Съхранявайте правилно храната -** научете къде храната е най-дълготрайна. Някои храни могат да се развалят бързо при стайна температура, но при охлаждане издържат седмици. Научете се как да предотвратите разхищението, като замразявате, готвите или мариновате продукти, така че да издържат по-дълго.

**- Запазете остатъците -** Използвайте остатъците, например неизползваните зеленчуци могат да се използват за супи, от костите на рибата и месото могат да се приготвят най-добрите бульони, от парчетата хляб могат да се направят трохи.

**- Организирайте се -** Редовно ротирайте запасите си, за да извадите по-старите храни на преден план, след което съставете план за използването им. Проверявайте редовно хладилника си, за да следите кои продукти трябва да се използват веднага.

**- Следете какво изхвърляте -** Водете си текущ списък на това, което най-често изхвърляте.

и след това купувайте по-малко от тях или правете по-малки порции.

- Дарете - Ако знаете, че няма да консумирате нещо, дарете го на хранителен център, за да помогнете за изхранването на други хора**.**

# Топ съвети за намаляване на отпадъците от чинии

Макар че е добра идея да започнете с управлението на кухненските отпадъци, важно е като МСП в сектора на хранително-вкусовата промишленост да не прехвърляте хранителните отпадъци само на потребителите, тъй като отпадъците от чиниите допринасят значително за общото количество органични отпадъци в богатите страни. Предприемете следните стъпки, за да намалите до минимум тези отпадъци:

-Това, което се измерва, се и управлява - поддържайте отделен склад за органични отпадъци и си записвайте основните потоци отпадъци

-Използвайте по-малки чинии или съдове за сервиране или предлагайте различни размери при сервиране на храната - това доказано намалява отпадъците от чинии.

-Когато е възможно, избирайте услугата "по поръчка" - доказано е, че моделите на столова и бюфет създават повече отпадъци от чинии.

-Предлагайте услугата "Вземи си у дома" за остатъците от храната.