

No malbaratis FRUITA NI HORTALISSES



1 Compra fruita i hortalisses de temporada i proximitat al punt òptim de maduració, ni massa verdes ni massa madures, i compra-les en petites quantitats per consumir-les en pocs dies.

2 Conserva a temperatura ambient patates, cebes, alls i verdura i fruita per consumir durant el dia.

3 Refrigera les fruites i hortalisses que consumeixis durant la setmana.

4 Pots congelar pebrot, ceba i all crus i altres hortalisses bullides.

Aprofita el menjar

1 Cremes, purés, salses o sofregits amb verdures que s'han pansit.

2 Croquetes, bunyols, crestes, empanades, trinxats, truites, remenats amb restes de hortalisses cuites.

3 Sopes amb l'aigua de coccio de les verdures.

4 Suc, batuts, mermelades, confitures, salses, pastissos, magdalenes, gelats, sorbets o granissats amb fruites madures.



Cada català llença a la brossa



d'aliments a l'any que es podrien haver consumit

Contra el malbaratament alimentari TU HI TENS MOLT A FER