

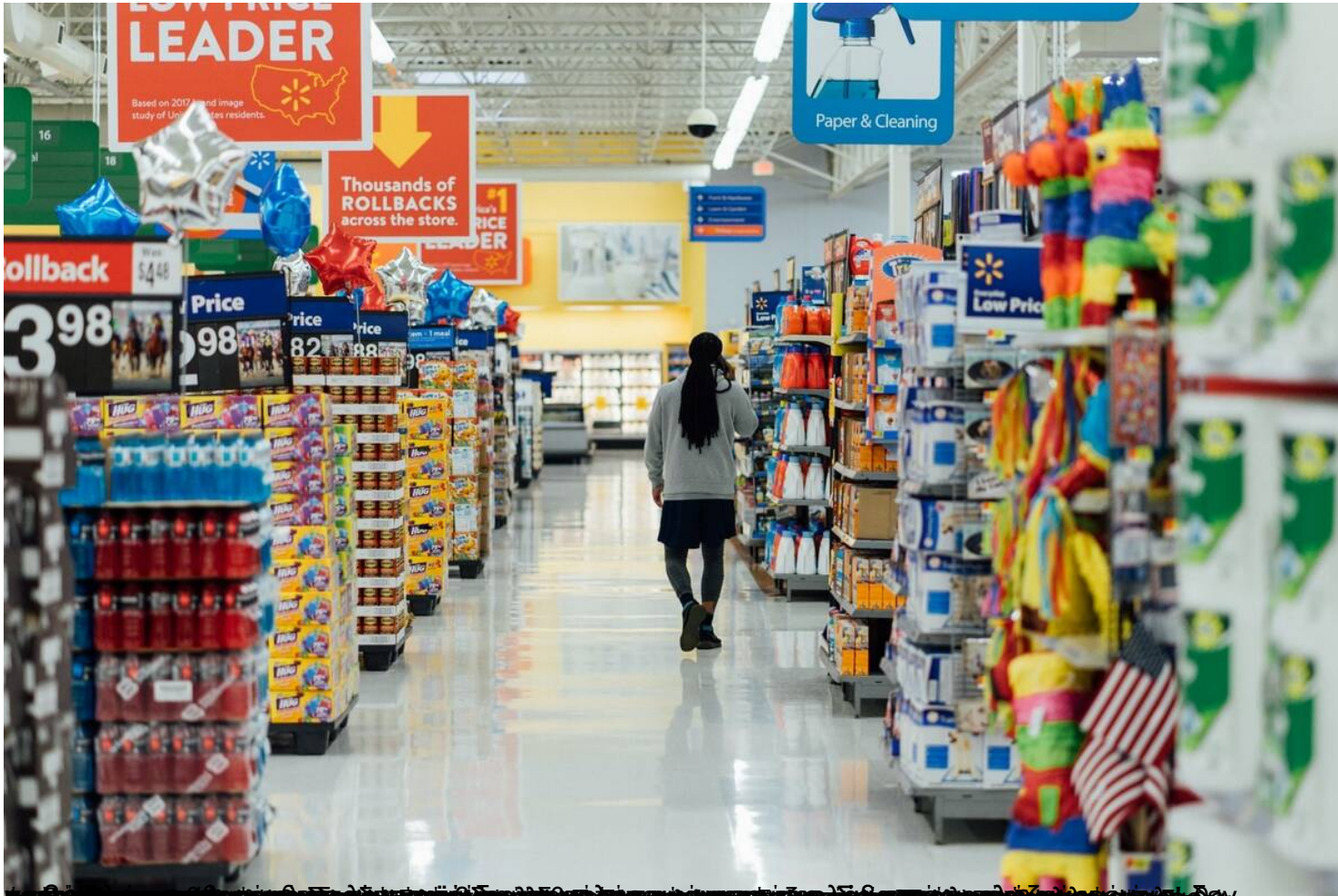


Σύμφωνα με τους ειδικούς, ένας παράγοντας που παίζει καθοριστικό ρόλο στην επιδείνωση της κλιματικής αλλαγής, είναι η ποσότητα φαγητού που καταλήγει καθημερινά στον κάδο των απορριμμάτων μας.

Οι χιλιάδες τόνοι φαγητού που συγκεντρώνονται στις χωματερές, είναι τα αστικά απόβλητα που παράγουν μεγάλες ποσότητες μεθανίου, ενός τοξικού αερίου που είναι 25 φορές πιο βλαβερό από το διοξείδιο του άνθρακα και συντελεί στην ενίσχυση του φαινομένου του θερμοκηπίου.

Συνεπώς, είναι σημαντικό να καταλάβουμε πως εάν θέλουμε να συμμετέχουμε στην παγκόσμια προσπάθεια που γίνεται για την προστασία του πλανήτη, η κουζίνα μας είναι το μέρος από το οποίο χρειάζεται να ξεκινήσουμε. Ακολουθώντας τις συμβουλές που βρίσκονται στη λίστα που βρίσκεται παρακάτω, όχι μόνο θα περιορίσουμε την άσκοπη σπατάλη φαγητού, αλλά θα βάλουμε ένα δικό μας «λιθαράκι» για ένα καλύτερο και πιο αισιόδοξο «αύριο», τόσο για την ανθρωπότητα, όσο και για το οικοσύστημα που μας φιλοξενεί.

1. Δημιουργώντας σε εβδομαδιαία βάση μία λίστα με τα ψώνια που χρειαζόμαστε από το σούπερ μάρκετ, το μανάβικο και το κρεοπωλείο, θα είναι πιο εύκολο να αποφύγουμε τις παρορμητικές, άσκοπες αγορές και να ψωνίσουμε τα προϊόντα που όντως μας λείπουν. Στα ψηφιακά καταστήματα εφαρμογών των smartphone μας, υπάρχουν ειδικά apps που μας βοηθούν να οργανώσουμε καλύτερα τα ψώνια μας και να μην προχωρήσουμε σε αγορές που μας είναι αχρείαστες.







δημιουργώντας μια ποικιλία από γεύματα και ακόμη και φρούτα, λαχανικά, ψάρια, κρέας και χυμούς, [δημιουργώντας](#) μια ποικιλία από γεύματα και ακόμη και φρούτα, λαχανικά, ψάρια, κρέας και χυμούς,