

## ۱۲ روش خلاقانه برای استفاده از ضایعات غذا و دورریز مواد غذایی

ضایعات مواد غذایی یک مسئله جدی است. ضایعات غذا نه تنها بسیاری از منابع طبیعی ما را از بین می برد، بلکه انتشار گازهای گلخانه ای را افزایش می دهد و به تغییرات آب و هوایی کمک می کند. خوشبختانه، می توانید چندین قدم برای کاهش ضایعات غذا بردارید، از جمله برنامه ریزی برای وعده های غذایی خود از قبل، فقط خرید آنچه نیاز دارید، و تمرین نگهداری مناسب غذا. استفاده از ضایعات غذا به جای دور ریختن آنها، راه ساده دیگری برای کاهش ضایعات، به حداقل رساندن اثرات زیست محیطی و صرفه جویی در هزینه است.

در اینجا ۱۲ ایده خلاقانه وجود دارد که به شما کمک می کند تا از ضایعات مواد غذایی خود درست استفاده کنید.

### ۱. ترشی پوست هندوانه

هندوانه یک خوراکی محبوب در تابستان است اما پوست آن اغلب به نفع گوشت شیرین میوه دور ریخته می شود. با این حال، می توانید پوست هندوانه را ذخیره کنید و آن را برای یک میان وعده ترد و رضایت بخش ترشی کنید. مانند ترشی کردن سایر میوه ها و سبزیجات، پوست را در مخلوطی از سرکه، آب، شکر و نمک بجوشانید تا نرم شوند، سپس در یخچال نگهداری کنید تا آماده شود. اگر می خواهید خلاقیت به خرج دهید، می توانید ادویه ها و چاشنی های دیگری مانند زنجبیل، دارچین، دانه فلفل یا میخک را به ترکیب اضافه کنید.

### ۲. سعی کنید آب قلم و استخوان درست کنید

به جای خرید مکمل های گران قیمت آب قلم یا مخلوط های پودری، می توانید با صرفه جویی در استخوان های باقی مانده از گوشت، آب قلم و استخوان خود را در خانه درست کنید. به سادگی استخوان ها را به یک قابلمه بزرگ اضافه کنید و آن را با آب پر کنید تا استخوان ها کاملاً در آب فرو بروند. آن را به جوش بیاورید و روی آن را بپوشانید و بگذارید ۲۴ تا ۴۸ ساعت بپزد. در مرحله بعد، آب گوشت را با استفاده از صافی صاف کرده، آن را به شیشه های در بسته منتقل کرده و در یخچال نگهداری کنید. آب استخوان نه تنها یک جایگزین گرم و آرامبخش برای قهوه یا چای است، بلکه یک افزودنی عالی برای سوپ، خورش و سس می باشد.

### ۳. با نان کهنه کروتون درست کنید

اگر یک قرص نان دارید که بیات شده است، نیازی به دور ریختن آن نیست. در عوض، از آن برای تهیه یک کروتون خانگی خوشمزه استفاده کنید. برای شروع، نان را به شکل مکعب های کوچک برش دهید و آنها را با روغن زیتون و چاشنی های دلخواه مانند پودر سیر، رزماری، فلفل سیاه یا پودر پیاز طعم دار کنید سپس، مکعب ها را روی یک ظرف بچینید و آنها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۵ درجه سانتیگراد)، یا تا زمانی که ترد و طلایی شوند، در فر بپزید. کروتون های خانگی به سالادها، سوپ ها و کاسرول ها طعم و مزه بیشتری می بخشد.

#### **۴. ساقه سبزی های برگ دار را تفت دهید**

به جای بیرون ریختن آن ها، می توانید ساقه ها را ذخیره کنید، آن ها را به قطعات کوچک خرد کنید و با کمی روغن زیتون و چاشنی های مورد علاقه تان تفت دهید. علاوه بر کمک به کاهش ضایعات مواد غذایی، ساقه سبزی های برگ دار یک غذای جانبی خوشمزه و مملو از مواد مغذی است.

#### **۵. سبزیجات خود را دوباره در آب بکارید**

بسیاری از انواع سبزیجات را می توان با قرار دادن ساقه آنها در آب دوباره رشد داد و این به شما کمک می کند در هزینه خرید مواد غذایی صرفه جویی کنید و در عین حال ضایعات را کاهش دهید. کلم، کرفس، پیازچه و تره فرنگی بسیار خوب عمل می کنند، اما می توانید انواع سبزیجات دیگر را نیز بکارید. به سادگی ته ساقه را بپزید و آن را در یک کاسه کم عمق با آب کافی قرار دهید تا ریشه ها را ببوشاند. اگرچه ممکن است برای مشاهده رشد قابل توجه زمان ببرد، اما در عرض چند روز متوجه پیشرفت خواهید شد.

#### **۶. برگ های چغندر، هویج و تربچه را ذخیره کنید**

بیشتر مردم سبزی های برگ دار را که از سبزیجات ریشه ای مانند چغندر، هویج و تربچه جوانه می زنند دور می اندازند. این سبزی ها نه تنها خوراکی و مغذی هستند، بلکه به طرز باورنکردنی همه کاره هستند. شما می توانید آنها را با سبزیجات دیگر در طیف گسترده ای از دستور العمل های آشپزی تعویض کنید. سعی کنید برگها را برای یک غذای جانبی آسان تفت دهید یا آنها را به سالاد، سوپ، سس پستو یا هوموس اضافه کنید.

#### **۷. آب سبزیجات درست کنید**

یکی از بهترین راه ها برای استفاده از خرده های سبزیجات این است که خودتان آب سبزیجات درست کنید. انجام آن آسان است. فقط تکه های سبزیجات را به یک قابلمه بزرگ اضافه کنید، روی آن ها را با آب بپوشانید، سبزی ها و ادویه هایی مانند سیر یا دانه فلفل را اضافه کنید، آن را به جوش آورید و آن را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بجوشانید. سپس آب سبزیجات را با استفاده از یک صافی ریز صاف کرده و در ظرفی بگذارید و در یخچال قرار دهید. می توانید از آب سبزیجات خانگی خود برای پختن ماکارونی یا غلات استفاده کنید، یا آن را به سوپ ها و خورش ها اضافه کنید تا طعم آن بیشتر شود.

#### **۸. از تفاله قهوه به عنوان کود استفاده کنید**

تفاله های قهوه یک کود طبیعی عالی برای گیاهان است و برای افزایش رشد، مواد آلی را به خاک اضافه می کند. آنها همچنین به جذب کرم های خاکی کمک می کنند و در عین حال حفظ آب و دفع آب را در باغ شما بهبود می بخشد. برای استفاده از تفاله های قهوه به عنوان کود، آنها را مستقیماً در اطراف گیاهان خود پاشید یا آنها را در چند اینچ بالای خاک پاشید. مطمئن باشید که افراط نمی کنید یا بیش از حد اضافه نکنید، زیرا ممکن است آنها به هم چسبیده و مانع از رسیدن آب به خاک شوند.

## ۹. گیاهان باقی مانده را فریز کنید

دفعه بعد که سبزی های تازه ای را که نیاز ندارید در دسترس دارید، به جای دور ریختن آنها را فریز کنید تا بعدا از آنها استفاده کنید. با شستن کامل گیاهان، برداشتن ساقه ها و خرد کردن آنها شروع کنید. سپس آنها را در قالب یخ بریزید و روی آنها را با آب پیوشانید و چند ساعت در فریزر قرار دهید. پس از یخ زدن، مکعب های یخ را بردارید و در یک کیسه پلاستیکی در فریزر نگهداری کنید. وقتی آماده استفاده از سبزی ها هستید، مکعب ها را به یک کاسه کوچک منتقل کنید، صبر کنید تا آب آن ذوب شود، سپس آن را آبکش کرده و سبزی ها را خشک کنید.

## ۱۰. مربای پوست میوه تهیه کنید

به جای دور ریختن پوست میوه هایی مانند سیب یا پرتقال، می توانید به راحتی آنها را ذخیره کنید تا مربای خوش طعمی از پوست میوه درست کنید. به سادگی پوست ها را به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه در آب بپزید، پوست ها را صاف کنید و مایع را با شکر و آب لیمو روی حرارت زیاد بجوشانید و سپس آن را در شیشه ها یا قوطی های استریل شده بریزید. مربای پوست میوه یک رویه خوشمزه برای پودینگ چیا، کاسه ماست و سایر دسرهای سالم است.

## ۱۱. پوست مرکبات را برای خوشبو کننده هوا ذخیره کنید

پوست مرکبات افزودنی عالی برای خوشبو کننده های هوای خانگی است زیرا بوها را جذب می کند. یکی از گزینه های خانگی این است که گوشت میوه هایی مانند گریپ فروت، لیموترش یا پرتقال را جدا کنید و پوست آن را با مخلوطی از نمک دریا، گیاهان و روغن های ضروری پر کنید. همچنین می توانید پوست مرکبات را با آب و ادویه جات مانند دارچین یا میخک بجوشانید تا فوراً آشپزخانه خود را تازه کنید.

## ۱۲. کمپوست را امتحان کنید

کمپوست کردن یک راه عالی برای استفاده از ضایعات مواد غذایی بدون ایجاد زباله است. این شامل جمع آوری مواد ارگانیک باقی مانده از آشپزخانه یا حیاط شما است، مانند زائده های میوه و سبزیجات، پوسته تخم مرغ، تفاله قهوه، گل ها و برگ ها. همانطور که این ماده ها پوسیده می شود، کمپوست متراکم مواد مغذی ایجاد می کند که خاک را غنی می کند و رشد گیاه را تقویت می کند. با استفاده از دستگاه کمپوست آشپزخانه می توانید در حیاط خلوت یا داخل خانه خود کمپوست داشته باشید. بسیاری از شهرها همچنین برنامه های کمپوست یا سطل های محلی را ارائه می دهند که می توانید ضایعات خود را در آن رها کنید.

## حرف آخر

ضایعات مواد غذایی یک مسئله جدی در سراسر جهان است. خوشبختانه، راه های زیادی برای استفاده از ضایعات غذا برای کاهش ضایعات مواد غذایی و تبدیل شدن به مصرف کننده ای آگاه تر از محیط زیست وجود دارد. سعی کنید چند گزینه ذکر شده در بالا را آزمایش کنید تا در زمان و در هزینه ها صرفه جویی کنید و در عین حال پایداری را نیز تمرین کنید.

دور ریختن غذا یا مواد خوراکی معضلی جهانی است که نه تنها برای محیط زیست آسیب‌زا است بلکه اقتصاد خانه و خانواده را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. فائو، سازمان جهانی غذا، آمارهای تکان‌دهنده‌ای از میزان دور ریز غذا دارد که نشان می‌دهد سالانه حدود یک سوم غذای تولید شده در جهان دور ریخته می‌شود. این در حالی است که آمار گرسنگی در جهان امروز ما همچنان به شکل دردآوری بالا می‌رود. با توجه به این آمارها مسئولیت همه ماست که با دقت، خلاقیت و ابتکار تلاش کنیم تا حد ممکن از دور ریختن غذا جلوگیری کنیم.

**تهیه به اندازه غذا البته مهم‌ترین و بهترین راهکار برای کاهش دور ریز غذاست .**



**مرکز بهداشت و درمان دانشگاه کیلان**