



Save Food. Waste less.  
Τέρμα στη σπατάλη τροφίμων!



FOODprint is co-funded by LIFE Programme of European Union



Η κοινωνία μας αλλάζει, ο κόσμος αλλάζει,  
**οι συνήθειες μας;**  
Μπορούμε να κάνουμε τον κόσμο καλύτερο;

**Ναι, αλλάζοντας συνήθειες!**

Τι τρώμε; Τι αγοράζουμε;  
Πόσα τρόφιμα πετάμε;  
Όλα έχουν σημασία.  
Αφορούν την τσέπη μας.  
Αφορούν τους συνανθρώπους μας που μπορεί  
να έχουν ανάγκη.  
Αφορούν το περιβάλλον.  
Θέλουμε έναν καλύτερο κόσμο.

**Ας δώσουμε ένα τέλος στην σπατάλη τροφίμων!**

Ήξερες ότι:



του συνόλου των τροφίμων που παράγονται  
σε όλο τον κόσμο χάνεται ή σπαταλάται στην πορεία  
από το αγρόκτημα μέχρι το πιάτο.

**1,3**

δισεκατομμύρια τόνοι  
απώλειας τροφίμων

ή



φορές το ποσό που χρειάζεται  
για να ταϊστεί 868 δισεκατομμύρια  
πεινασμένους ανθρώπους.

Η Κύπρος παράγει περίπου



**155,000 t.**

οργανικών αποβλήτων κουζίνας  
το χρόνο



**182kg**

ανά κάτοικο

Έρευνα νοικοκυριού  
για την

**ΣΠΑΤΑΛΗ  
ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

**FOOD  
PRINT**

Παγκύπρια ποσοτική έρευνα\*: Οικιακά οργανικά απορρίμματα  
**Συνήθειες αγοράς και διαχείρισης τροφίμων σε Κυπριακά νοικοκυριά,**  
Νοέμβριος 2020



**7/10**

καταναλωτές στην Κύπρο δηλώνουν  
πως αγοράζουν περισσότερα τρόφιμα  
απ' όσα χρειάζονται.



**23%**



των εβδομαδιαίων αγορών σε τρόφιμα, λαχανικά  
και φρούτα πάνε στα σκουπίδια



**85%**

των κύπριων νοικοκυριών που μαγειρεύει  
ή παραγγέλνει, έχει περισσεύματα.

\*Η έρευνα κάλυψε 554 άτομα ηλικίας 18 και άνω, τα οποία είτε είναι υπεύθυνα για τα ψώνια στο νοικοκυριό, είτε είναι υπεύθυνα για την ετοιμασία φαγητού.

Η σπατάλη τροφίμων αποτελεί μία κακή συνήθεια με μεγάλο περιβαλλοντικό και οικονομικό κόστος. Ο καθένας από εμάς μπορεί να συμβάλει στη μείωση της απορριπτόμενης τροφής ακολουθώντας εύκολους τρόπους διαχείρισης των αγορών και του φαγητού του.

## ΑΣ ΦΕΡΘΟΥΜΕ ΕΞΥΠΝΑ....ΒΑΖΟΥΜΕ ΤΕΛΟΣ ΣΤΗΝ ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



1

Το φαγητό που μένει μετά από κάθε γεύμα είναι πολύτιμο και δεν θα πρέπει να πειτέται. Καλό θα ήταν να φυλάγεται στο ψυγείο και να καταναλώνεται στα επόμενα γεύματα



2

Ψωνίζουμε πάντα με λίστα αγορών χωρίς να ξεφεύγουμε από αυτήν και πάντα με βάση τις πραγματικές μας ανάγκες. Επίσης, αποφεύγουμε τις επισκέψεις στην υπεραγορά με άδειο στομάχι επειδή οδηγούν σε αγορά περισσότερων τροφίμων από όσα χρειαζόμαστε

3

Ελέγχουμε πάντα τις ημερομηνίες λήξης των τροφίμων που έχουμε στο ψυγείο και στα ντουλάπια μας. Τοποθετούμε σε μπροστινά σημεία και καταναλώνουμε πρώτα αυτά που θα λήξουν νωρίτερα. Με αυτό τον τρόπο μειώνουμε τα προϊόντα που θα καταλήξουν στα σκουπίδια μας



4

ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ ΤΑ ΜΗ  
ΠΡΟΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΑ  
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
ΓΙΑ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΜΕ  
ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΗΝ  
ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΠΟΥ  
ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

5



Η σωστή φύλαξη των τροφίμων σε κατάλληλα δοχεία αυξάνει τον χρόνο ζωής τους. Ειδικά τα λαχανικά πρέπει να τοποθετούνται σε αεροστεγή δοχεία για να παραμένουν φρέσκα. Δεν τα αποθηκεύουμε με την σακούλα από την υπεραγορά, η υγρασία είναι ο χειρότερος εχθρός της διάρκειας ζωής τους

6



Ελέγχουμε την στεγανότητα και τη θερμοκρασία του ψυγείου. Η ιδανική θερμοκρασία συντήρησης του ψυγείου είναι 1-5 βαθμοί κελσίου και αντίστοιχα, η θερμοκρασία κατάψυξης είναι -18 βαθμοί κελσίου. Με τις σωστές θερμοκρασίες διατηρούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα φρέσκα τα τρόφιμά μας



Καταψύχουμε για μελλοντική χρήση τα φρούτα που έχουν ωριμάσει αρκετά. Ωριμα φρούτα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή μαρμελάδας ή γλυκών. Επίσης, ώριμες ντομάτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή σάλτσας και πάστας ντομάτας

7

Στα οικογενειακά τραπέζια υπολογίζουμε τα προϊόντα που θα αγοράσουμε και θα ετοιμάσουμε ανάλογα με τους καλεσμένους και τα φαγητά που θα φέρουν κι αυτοί

8

## 9

Δεν πετάμε το ψωμί που μας έμεινε.  
Το καταψύχουμε και όταν το χρειαστούμε,  
βγάζουμε μερικές φέτες λίγες ώρες πριν το  
καταναλώσουμε. Επίσης, μπορούμε να ψήσουμε  
το ψωμί στο φούρνο  
και να φτιάξουμε  
παξιμάδια ή κρουτόν ή  
ακόμα και να το αλέσουμε  
δημιουργώντας τριμμένη φρυγανιά για διάφορες  
άλλες παρασκευές.



## 10

Τα οργανικά απόβλητα όπως φλούδες ή τσόφλια αυγών  
ή ακόμη και φρούτα και λαχανικά που δεν προλάβουμε  
να καταναλώσουμε τα τοποθετούμε σε κάδους  
κομποστοποίησης. Σε λίγους μήνες  
θα έχουμε ένα άριστο λίπασμα για τα φυτά μας.



## 11

ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕ ΠΟΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
ΠΕΤΑΜΕ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΙΕΣ  
ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ. ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ  
ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ  
ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΜΟΝΟ ΟΣΑ  
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ

## 12



Το φαγητό που μας περίσσεψε  
από έξοδο το ζητάμε σε πακέτο  
για κατανάλωσή του σε επόμενο  
γεύμα, είτε για να το προσφέρουμε  
σε κάποιον που το έχει ανάγκη, ή  
ακόμα και για τα κατοικίδια μας



FOODprint is co-funded by LIFE Programme of European Union



@foodprintcy





Save Food. Waste less.  
Η διαδικασία της κομποστοποίησης



FOODprint is co-funded by LIFE Programme of European Union.



@foodprintcy

## Γιατί κομποστοποίηση;

### Είναι καλό για σένα και το περιβάλλον

- Με τη κομποστοποίηση έχουμε παραγωγή λιπάσματος πολύτιμο για το έδαφος και τα φυτά.
- Μείωση των απορριμάτων- συνεπάγεται κοινωνικό, οικονομικό και περιβαλλοντικό όφελος.
- Μείωση εκπομπών αερίων που συμβάλουν στο φαινόμενο του θερμοκηπίου.

Τα φυτά ζουν σε υγιές έδαφος, τα φρούτα και τα λαχανικά απορροφούν τα θρεπτικά συστατικά από το έδαφος για να αναπτυχθούν



Πως λειτουργεί;



Τρώμε φρούτα και λαχανικά από υγιή φυτά. Ορισμένα θρεπτικά συστατικά παραμένουν στα υπολείμματα των τροφίμων

Τα σκουλήκια και οι μικροοργανισμοί διασπούν τα υπολείμματα τροφής σε θρεπτικά συστατικά που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα φυτά για να αναπτυχθούν.

## Είδη κομποστοποιητών πίσω αυλής



Ιδιοκατασκευή



Κωνικός



Κομποστοποιητής σε λάκκο



Τετράγωνος



Περιστρεφόμενος



Κομποστοποιητής σε σωρό

## Τι μπορεί να κομποστοποιηθεί;

FOOD  
PRINT



## Τι **δεν** μπορεί να κομποστοποιηθεί σε οικιακό κομποστοποιητή;

Κρόκοι αυγών

Πολλά εσπεριδοειδή μαζί

Λάδια, γράσα και λίπη

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Φυτοφάρμακα και χημικά

Κόπρانا ζώων

Υπολείμματα ψαριών, κρεάτων και μαγειρεμένων τροφίμων





## Πως φτιάχνουμε κομποστ με απλό κάδο;



### Επιλογή τοποθεσίας

Η βάση του κομποστοποιητή καλό είναι να έχει άμεση επαφή με το χώμα



### Προσθήκη νερού

Όταν το μείγμα μας είναι αρκετά ξηρό, τότε το ραντίζουμε με λίγο νερό όσο να βραχεί



### Ελέγχουμε την θερμοκρασία

Η διαδικασία της κομποστοποίησης αυξάνει τη θερμοκρασία στο εσωτερικό του κάδου. Αν μετά από 1-2 βδομάδες το μείγμα είναι ζεστό, σημαίνει ότι η διαδικασία προχωράει κανονικά

**Μην ξεχάσεις να κρατήσεις λίγο κομπόστ για να ξεκινήσεις τον επόμενο κύκλο κομποστοποίησης**



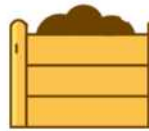
### Προσθήκη υλικών

Για να πετύχει η διαδικασία της κομποστοποίησης, πρέπει να προσθέσεις την ιδανική αναλογία υλικών που περιέχουν άνθρακα και άζωτο



### Ανακατεύουμε το μείγμα

Με αυτόν τον τρόπο το μείγμα σου γεμίζει οξυγόνο και βοηθάς τους μικροοργανισμούς που βρίσκονται μέσα στον κάδο να αναπνεύσουν



### Πότε θα είναι έτοιμο;

Όταν το κομπόστ κατεβάσει θερμοκρασία, μυρίζει σαν φρέσκο χώμα και έχει σκούρο χρώμα, τότε είναι έτοιμο!

Χρησιμοποιήσε το κομπόστ σαν λίπασμα στον κήπο ή στις γλάστρες



## Κοινά προβλήματα & λύσεις για καλή **ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗ**



| Πρόβλημα                                                    | Σύμπτωμα                                                                                                                                                                        | Άμεση Λύση                                                                                                                                                                  | Μακροπρόθεσμη Λύση                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Το υλικό δεν αποσυντίθεται                                  | Το υλικό είναι βρεγμένο και πυκνό αλλά όχι υγρό                                                                                                                                 | Ανακατέψτε τη σωρό με δίκρανο                                                                                                                                               | Αερίστε τη σωρό τακτικά                                                                                                                                                                                                                                        |
| Η σωρός είναι κορεσμένη με νερό                             | Το υλικό είναι υγρό, δύσσομο, μπερδεμένο και μπορεί να στάζει                                                                                                                   | Γυρίστε τη σωρό και προσθέστε ξηρό καφέ υλικό όπως άχυρο, πριονίδι και ξηρά φύλλα                                                                                           | Καλύψτε τη σωρό για να αποτρέψετε την υπερβολική βροχή ή απορροή από το μούλιασμα της σωρού. Αερίστε τακτικά                                                                                                                                                   |
| Τα φθινοπωρινά φύλλα/κλαδιά δεν διαλύονται                  | Το υλικό είναι στεγνό στην αφή. Δεν υπάρχουν στοιχεία ότι το ξυλώδες υλικό σπάει                                                                                                | Προσθέστε χόρτα, όπως υπολείμματα κουζίνας ή αποκόμματα γκαζόν. Μουλιάστε τη σωρό, γυρίζοντας και μουλιάζοντας μέχρι να υγρανθεί παντού. Αφαιρέστε τα μεγάλα κομμάτια ξύλου | Διατηρήστε μια ιδανική αναλογία άνθρακα προς άζωτο. Προσθέστε ξυλώδη υλικά μόνο σε μικρές ποσότητες και κομμάτια                                                                                                                                               |
| Το κομπόστ πήρε φωτιά                                       | Καπνός ορατός στο κομπόστ, απανθρακωμένο κέντρο του σωρού                                                                                                                       | Βρέξτε τη σωρό με νερό και προσθέστε περισσότερο καφέ υλικό για ισορροπία                                                                                                   | Διατηρήστε μια ιδανική αναλογία άνθρακα προς άζωτο. Αποφύγετε την περίσσεια αζώτου. Γυρίστε συχνά                                                                                                                                                              |
| Το κομπόστ δεν φαίνεται να είναι ενεργό                     | Όταν περιστρέφεται με ένα πιρούνι, το εκτεθειμένο λίπασμα στερείται ζωής                                                                                                        | Αξιολογήστε την περιεκτικότητα σε υγρασία και την αναλογία Ανθρακα: Αζώτου. Ξεκινήστε προσθέτοντας μια ποσότητα κομπόστ από μία καθιερωμένη σωρό                            | Προσθέστε φρέσκια κοπριά αλόγων (μια πηγή κόκκινων σκουληκιών) για να βοηθήσετε την αύξηση του πληθυσμού των μικροοργανισμών. Εάν δεν είναι διαθέσιμη, προσθέστε φρέσκια κοπριά αγελάδων ή χοίρων                                                              |
| Ο κάδος κομποστοποίησης έχει ζωύφια                         | Μύγες, πράσινα έντομα, μυγάκια γύρω από το κομπόστ                                                                                                                              | Ο ψεκασμός της περιοχής γύρω από τη σωρό κομποστοποίησης με ένα σπρέι πορτοκαλιού διατηρεί τον πληθυσμό της μύγας σε χαμηλά επίπεδα                                         | Δοκιμάστε να αυξήσετε την περιεκτικότητα καφέ υλικού και προσθέστε λίγα ή πολύ ξηρά υλικά όπως πριονίδι για να βοηθήσει με το στέγνωμα της σωρού                                                                                                               |
| Ζώα μπαίνουν μέσα στο κομπόστ                               | Οι σήραγγες αρουραίων στο έδαφος ή στη βάση του κάδου κομποστοποίησης και τα κυλινδρικά περιττώματα αρουραίων, με στρογγυλεμένα άκρα, έχουν μήκος περίπου 15 mm και πλάτος 5 mm | Διαχειριστείτε καλά τη σωρό σας γυρίζοντας τη συχνά και διατηρώντας μια καλή αναλογία καφέ προς πράσινο υλικό. Έτσι, τα ζώα δεν θα ελκύονται τόσο από το κομπόστ σας        | Κρατήστε τον κάδο σας μακριά από οτιδήποτε μπορεί να είναι φυσική πηγή τροφής για ένα ζώο. Αυτό περιλαμβάνει δέντρα με μούρα, ταίετρες πουλιών και μπλο για τροφές για κατοικίδια. Επίσης, κρατήστε οποιοδήποτε κρέας ή υποπροϊόντα κρέατος έξω από το κομποστ |
| Το κομπόστ απελευθερώνει άσχημη μυρωδιά                     | Το κομπόστ έχει μυρωδιά αμμωνίας                                                                                                                                                | Γυρίστε αμέσως τη σωρό γιατί αυτό είναι ενδειξη ανεπαρκούς αερισμού και προσθέστε λίγο περισσότερο υλικό άνθρακα (καφέ υλικό) για να επιταχύνετε τη διαδικασία              | Καλύψτε τη σωρό για να αποτρέψετε την υπερβολική βροχή ή απορροή από το μούλιασμα της σωρού. Αερίστε τακτικά                                                                                                                                                   |
| Η σωρός χάνει τη θερμοκρασία του πριν ολοκληρωθεί η χώνευση | Το υλικό γίνεται αναερόβιο και χάνει αέρα                                                                                                                                       | Προσθέστε πράσινα υλικά και γυρίστε τη σωρό                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |



**Βάλε το δικό σου  
FoodPrint**

Επισκεφθείτε μας  
**[www.foodprintcy.eu](http://www.foodprintcy.eu)**

Ακολουθήστε μας  
**@foodprintcy**

**Έρευνες - Οδηγοί - Εκπαιδεύσεις  
Ενημερωτικό υλικό - Οπτικοακουστικά  
Πλατφόρμα συνεργασίας - Εφαρμογές App**

Το πρόγραμμα FoodPrint συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα LIFE της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Κάθε επικοινωνία ή δημοσίευση σε σχέση με το πρόγραμμα, αφορά μόνο τον συντάκτη της και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν είναι υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση της και το περιεχόμενο της.



LIFE19 GIE/CY/001166

FOODprint project is co-funded by the LIFE Programme of the European Union

