



## 5 receptes originals i fàcils per aprofitar al màxim els aliments que tinguis a casa

[inici centrareport] **El malbaratament d'aliments** és un fenomen global que també afecta casa nostra. Quants cops heu tirat a les escombraries menjar que podríeu haver aprofitat? Perquè us feu una idea de la dimensió d'aquest problema, us direm que a Catalunya el malbaratament alimentari és de més de 2 tones anuals. Això vol dir que **cada persona malbaratem 35 quilos de menjar l'any**, un 7% dels aliments adquirits.

[noindent]

Aquest malbaratament suposa una petjada ecològica equivalent a la utilització de 234.022 hectàrees de conreu, xifra corresponent a **l'emissió de 520.723 tones de gasos d'efecte hivernacle**, que serien els produïts per 20.300 automòbils durant la seva vida útil!

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

Com veieu, doncs, es tracta d'un problema greu i cal que tots i totes actuem per intentar frenar-lo. **I com podem contribuir a reduir el seu impacte ambiental?** Doncs comprant amb consciència, però també cuinant amb consciència, és a dir, aprofitant al màxim als aliments. I és que moltes vegades llancem fruites, verdures i altres productes que encara podem consumir.

Avui **us proposem unes quantes receptes d'aprofitament que hem tret de Somgentdeprofit**, una web -també té versió app: Android i Apple- on trobareu moltíssimes més idees i consells que us poden ser molt útils a l'hora de cuinar. Per exemple, hi ha una calculadora de racions que ens indica quina quantitat d'arròs, pasta, etc. hem de fer servir en funció del nombre de persones per les quals cuinem.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficc centrareport] [sensepubli] [noautor] [suportGeneralitat]