

9 Langkah Meminimalkan Sampah Makanan

Disadari atau tidak, masih banyak dari kita yang seringkali membuang bahan makanan yang masih layak untuk dimakan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilansir dalam situs [BBC](#) (10/1/2013), sebanyak dua milyar ton bahan makanan terbuang sia-sia setiap tahun.

Kita dapat membantu mengurangi sampah makanan tersebut dengan mengubah pola berpikir dan sikap kita terhadap makanan. Situs [EarthShare.org](#) memaparkan sembilan langkah yang dapat diterapkan untuk meminimalkan sampah makanan. Simak ulasannya berikut ini.

1. Belanja dengan bijak.

Rencanakan dengan baik masakan yang akan dimasak, gunakan daftar belanja, dan hindari membeli secara impulsif. Jangan terjebak dengan penawaran iklan penjualan yang membuat kita membeli makanan lebih dari yang dibutuhkan, khususnya untuk item yang mudah rusak.

2. Belilah buah yang masih layak konsumsi.

Banyak buah dan sayuran yang dibuang karena ukuran, bentuk, atau warnanya tidak “sesuai” dengan keinginan konsumen. Misalnya, pisang yang pada kulitnya terdapat bercak coklat, tomat yang kulitnya sudah merah semua, atau sayur dengan daun sedikit berlubang karena ulat daun. Cobalah untuk membeli buah dengan karakteristik seperti ini di pasar lokal atau tempat penjualan buah dan sayur karena bahan makanan tersebut masih layak untuk dikonsumsi.

3. Pelajari kapan makanan sudah tidak layak makan.

Tanggal penjualan dan penggunaan tidak mengindikasikan keamanan makanan kecuali pada beberapa makanan bayi. Sebaliknya, tanggal tersebut merupakan saran produsen untuk

kualitas puncak produk mereka. Kebanyakan makanan masih layak dikonsumsi setelah tanggal penggunaan yang tercantum pada kemasan.

4. Cek isi kulkas.

Biasanya kita sering menyimpan makanan di kulkas dan melupakannya untuk waktu yang lama. Cobalah untuk memasak dengan memanfaatkan berbagai bahan makanan yang ada di kulkas sebelum bahan makanan tersebut menjadi tidak layak konsumsi.

5. Gunakan *freezer*.

Makanan yang beku akan bertahan lebih lama. Bekukan produk segar dan sisa makanan jika tidak sempat untuk langsung memakannya sebelum makanan tersebut rusak.

6. Mintalah porsi yang lebih kecil.

Restoran atau rumah makan biasanya menyediakan porsi setengah bila diminta. Selain menghemat biaya, meminta porsi yang lebih kecil memungkinkan kita menghabiskan makanan tersebut.

7. Menyimpan sisa makanan.

Jika makanan yang dipesan tidak habis saat itu juga, mintalah pelayan restoran untuk membungkus sisa makanan tersebut agar dapat dimakan kemudian. Bekukan sisa makanan jika makanan tidak segera dimakan.

8. Kompos.

Mengubah sampah makanan menjadi kompos dapat membantu mengurangi dampak perubahan iklim sekaligus mendaur ulang nutrisi mereka. Sampah makanan yang dibuang begitu saja di lahan terbuka dapat menimbulkan gas metana (CH₄) yang akan terlepas ke atmosfer.

9. Donasikan makanan.

Makanan yang tidak mudah rusak dan makanan tahan lama yang belum dibuka dapat disumbangkan ke berbagai tempat yang membutuhkan, seperti panti asuhan atau badan amal.

Sumber: <http://www.greeners.co/gaya-hidup/9-langkah-meminimalkan-sampah-makanan/4/>