



COSC AR DHRAMHAÍL BIA

Is fadhb mhór í dramhaíl bia agus cosnaíonn sí €700 ar an meán ar theaghlaigh na hÉireann gach bliain. Bíonn an costas sin i bhfad níos airde i gcásanna áirithe. Ní mór dúinn go léir ár gcuid féin a dhéanamh chun líon na dramhaíola bia a ghintear a laghdú trí bheith níos eolaí ar na rudaí a chuirimid inár mboscaí bruscair. In Éirinn déantar os cionn milliún tona dramhaíl bia a dhiúscairt gach bliain. Tagann timpeall an tríú cuid de sin ó líonta tí agus ciallaíonn sé sin go bhfuil gach duine, agus iad sa bhaile, ag caitheamh amach timpeall 80kg dramhaíl bia gach bliain.

DRAMHAÍL BIA

Cuirimid go léir bia amú ar chúiseanna éagsúla. Uaireanta tarlaíonn sé sin mar gheall go dtagann athrú ar phleananna agus níl aon smacht againn air sin ach an chuid is mó den am cuirimid na cineálacha céanna bia amú ar an dá phríomhchúis chéanna: bíonn an iomarca ceannaithe nó ullmhaithe againn, nó déanaimid dearmad é a úsáid in am. Agus muid ag féachaint ar na cúiseanna ina gcuirtear bia amú, seo a leanas roinnt cúiseanna níos sonraí a aithníodh:

- **Fuilleach Bia** – tarlaíonn sé seo toisc go n-ullmhaithe an iomarca bia nó go gcuirtear an iomarca bia ar do phláta
- **An dáta ‘úsáid faoi’ caite** – baineann sé seo den chuid is mó le déirí, feoil agus iasc nár úsáideadh in am
- **Bia atá ag lobhadh - baineann sé seo le bia atá imithe ó mhaith** – nuair a bhíonn drochbholadh uaidh, nuair a bhreathnaíonn sé go dona nó nuair a bhíonn drochbhlas air - bhí seans ag an mbia seo ach rinneadh drochbhainistiú air
- **An dáta ‘b’fhearr roimh’ caite** – bíonn tionchar aige seo ar bhia mar arán agus príomhbhianna eile a théann ó mhaith sa chófra

- **Bia nach mbíonn ullmhaithe go maith** – níl sé éasca a admháil ach uaireanta ní bhíonn blas ró-dheas ar an mbia a ullmháitear!
- **Athrú pleananna** – tarlaíonn sé seo ach má dhéanann tú bainistiú ar an mbia a bheidh in úsáid agat go tapa beifear fós in ann é a úsáid amach anseo

Bí eolach agus cuir cosc ar dhramhaíl bia.

Cruthaíonn duine aonair timpeall 80kg dramhaíl bia gach bliain. Cheapfá nach mórán é sin go dtí go suimítear an méid a chuireann gach duine in Éirinn amú agus faightear 300,000 tona bia a chuirtear amú gach bliain inár dtithe. Cé nach féidir roinnt den dramhaíl bia sin a sheachaint d’fhéadfaí an chuid is mó de a sheachaint dá ndéanfaimis ar mbia a bhainistiú níos fearr. Agus sábhálfaimis go léir roinnt airgid!!

- Is féidir 60% de dhramhaíl bia a sheachaint agus áirítear air sin bia a scríobtar ó phlátaí, fuilleach, torthaí agus glasraí atá ag lobhadh, bia a bhfuil an spriocdháta díola caite air srl. Is anseo an príomhgháir inár féidir airgead a shábháil agus níl i gceist ach a bheith beagán níos eolaí ar an gcaoi le bia a bhainistiú.
- D’fhéadfaí 20% de dhramhaíl bia a sheachaint, ina measc crústaí aráin, craicne prátaí, srl. Baineann an dramhaíl bia seo le

nósmhairsí go minic, agus cosúil le nósmhairsí ar bith, bíonn sé deacair í a athrú.

- Tá 20% de dhramhaíl bia dosheachanta agus áirítear air sin bia cosúil le cnámha sícín, craicne banana, craicne eile srl..

Ar ndóigh, beidh roinnt dramhaíola bia ann i gcónaí ach, má dhirítear ar an gcéad dá chineál dramhaíola bia thuas, is féidir leat an méid bia a chuireann tú amú agus an t-airgead a chaitheann tú ar an mbia sin a laghdú. D’fhéadfaí suas le 80% a shábháil!

Is féidir do dhramhaíl dhosheachanta cosúil le craicne torthaí agus glasraí a mhúiríniú. Is féidir breis eolais ar fáil ó www.gaillimh.ie

CUIMHNIGH...

IS FURASTA DIFRÍOCHT A DHÉANAMH!

IS FÉIDIR BREIS EOLAIS A FHÁIL ANSEO: AN CLÁR UM CHOSC AR DHRAMHAÍL

Sinéad Ní Mhainín nó Mark Molloy
An Rannóg Timpeallachta
Comhairle Chontae na Gaillimhe

Teil: 091 509 510

Ríomhphost: snimhain@galwaycoco.ie

