SAN ANTONIO FOOD BANK - NUTRITION, HEALTH & WELLNESS DIVISION

ORGANIZING TO REDUCE WASTE

For You and Your Family to Stay Healthy Together!

What's in this issue:

Pantry Organization
Building Your Pantry
Shelf Life

WHY IS PANTRY ORGANIZATION GOOD FOR YOU & FAMILY?

KEEP FAMILY SAFE FROM FOODBORNE ILLNESSES

Creating an organized pantry can reduce the amount of waste we create with unused or expired goods. In order to do this, we need to practice purposeful buying, labeling, and organizing goods properly, and being creative with the dishes to use ingredients on hand. Doing these three things will help you save money and decrease the amount of food discarded.

BUILDING YOUR PANTRY:

Having a pantry stocked with essentials means last minute meals can be easily put together. Try and focus on ingredients that can be incorporated into more than one dish to get the most value. This is where purposeful buying and creativity comes into place.

PANTRY ESSENTIALS INCLUDE:

- Oil (olive, canola, etc)
- Vinegar (balsalmic, red wine, etc)
- Iodized Salt
- Whole Grains
- Herbs and Spices
- Canned/Dry Legumes
- Low Sodium Broths/ Stocks
- Canned Food
- Canned Vegetables

SHELF LIFE:

Pantry shelf life is important to consider when purchasing items.

Good for 6 Months

- Baking soda/powder, brown rice, whole-wheat flour, nuts, peanut butter, oils of all kinds, opened vinegar and brown sugar.

Good For 1 Year

- White flour, grains such as oats, quinoa, and barley.

Good for More Than 1 Year

- Canned goods, unopened vinegar, granulated sugar, honey, dried beans.

PANTRY ORGANIZATION:

Consider these tips reorganize your pantry to maximize space.

1 NON ESSENTIALS

Store foods eaten less often, napkins, trays, etc. in less accessible places.

2 DRY INGREDIENTS

Store dry ingredients in airtight containers to keep freshness in and the bugs out.

3 GET CANNED

Arrange canned goods in rows on a lower shelf. **First in, First Out Rule** : Newest cans in back, older cans in front to be used up first

4 EASY MEALS

Store breakfast, lunch, or dinner foods on eye-level shelf so family members can find food fast.

5 SPILLABLE/OTHER

Place oils and vinegar on a spill-proof mat. Store non-refrigerated vegetables (potatoes, onions, etc.) in a cool dry place separate from each other.

6 SPECIAL CASES

Store special items such as food for family members with allergies or supplies for infants. Appliances could also be stored here.

SAN ANTONIO FOOD BANK - NUTRITION, HEALTH & WELLNESS DIVISION

ORGANIZANDO SU DESPENSA PARA REDUCIR EL DESPERDICIO

¡Para Que Tú y Tu Familia Esten Saludables!

Lo Que Verás en Este Ejemplar:
Organización de su despensa
Construyendo su despensa
Duracion

¿POR QUÉ LA ORGANIZACIÓN DE SU DESPENSA ES BUENA PARA USTED Y SU FAMILIA?

MANTENGA A LA FAMILIA A SALVO DE LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS.

Crear una despensa organizada puede reducir la cantidad de residuos que creamos con productos no utilizados o caducados. Para hacer esto, necesitamos practicar la compra, el etiquetado y la organización de los productos de manera adecuada, y ser creativos con los platillos usando ingredientes que tenga a la mano. Hacer estas tres cosas lo ayudará a ahorrar dinero y disminuir la cantidad de comida descartada.

CONSTRUYENDO SU DESPENSA:

Tener una despensa con los ingredientes esenciales significa que los platillos de último minuto se puedan preparar fácilmente. Intente concentrarse en los ingredientes que se pueden incorporar en más de un platillo para obtener el mayor rendimiento. Aquí es donde la compra intencional y la creatividad entran en juego.

ESENCIALES PARA SU DESPENSA:

- Aceite (oliva, canola, etc.)
- Vinagre (balsámico, vino tinto, etc.)
- Sal
- Granos enteros
- Hierbas y Especias
- Leguminozas Enlatadas / Secas
- Caldos Bajos en Sodio
- Alimentos Enlatada
- Vegetales Enlatadas

LA DURACIÓN:

La duracion de los alimentos en la despensa es importante a la hora de comprar artículos.

Buenos por 6 meses

- Bicarbonato de sodio, polvo para hornear, arroz integral, harina integral, nueces, aceites de todo tipo, vinagre abierto y azúcar morena.

Buenos por 1 año

- Harina blanca, granos como avena, quinoa y cebada.

Buenos por más de 1 año

- Productos enlatados, vinagre sin abrir, azúcar granulada, miel, frijoles secos.

ORGANIZACIÓN DE DESPENSA:

Considere estos consejos para reorganizar su despensa para maximizar el espacio.

1 NO ESENCIALES

Almacene los alimentos que se comen con menos frecuencia, servilletas, bandejas, etc. en lugares menos accesibles.

2 INGREDIENTES SECOS

Almacene los ingredientes secos en recipientes para mantener la frescura y libre de insectos.

3 ENLATADOS

Organice los productos enlatados; **Primeros en Entrar, Primeros en Salir**: las latas más nuevas atras y las latas más viejas en frente, para ser usadas primero.

4 COMIDAS FÁCILES

Almacene los alimentos para el desayuno, el almuerzo o la cena en un estante a la altura de los ojos para que los miembros de la familia puedan encontrar comida rápidamente.

5 LIQUIDOS Y OTROS

Coloque los aceites y el vinagre en un tapete a prueba de derrames. Almacene las verduras que no necesitan refrigeración (papas, cebollas, etc.) en un lugar fresco y seco separados,

6 CASOS ESPECIALES

Almacene artículos especiales como alimentos para miembros de la familia con alergías o alimentos para bebés. Los aparatos de cocina también podrían almacenarse aquí.