



Jungtinių Tautų maisto ir žemės ūkio organizacijos (angl. United Nations Food and Agriculture Organization) duomenimis, apie trečdalį pasaulyje kasmet pagaminamo maisto nesunaudojame ar išmetame. Nesuvaldytas maistas Europos sąjungoje sudaro per 88 mln. tonų atliekų per metus. Tai reiškia, kad kiekvienas Europos Sąjungos gyventojas kiekvienais metais išmeta apie 173 kg maisto. Tuo tarpu, iš statistinio lietuvių namų į sąvartynus iškeliauja 119 kg nesuvaldytų produktų. [1]

Didžioji dalis maisto atliekų susidaro namų ūkiuose (52 proc.). Pagrindinės maisto švaistymo priežastys: netinkami pirkimo bei vartojimo įpročiai ir žinių, kaip kuo ilgiau išlaikyti produktus šviežius, trūkumas. [1]

Puiki žinia, kad mes galime prisidėti prie maisto švaistymo mažinimo jeigu laikysimės kelių patarimų.



1. Planuokime apsipirkimą

Vienas geriausių būdų sumažinti perteklinio vartojimo problemą – nepirkti maisto, kurį vėliau teks išmesti. Prieš planuodami apsipirkimą turėtume patikrinti jau turimas maisto atsargas namuose. Rekomenduojama sudaryti savaitės ar bent kelių dienų valgiaraštį ir eiti į parduotuvę su iš anksto sudarytu maisto produktų sąrašu. Renkantis maisto prekes taip pat derėtų atkreipti dėmesį ir į produkto tinkamumo vartoti datas.

2. „Geriausias iki...“ ir „suvaldyti iki...“

Pirkėjai dažnai klaidingai supranta šių užrašų reikšmę. Datos žymos „Geriausias iki...“ reiškia, kad iki nurodytos datos produktas išlieka pageidaujamos kokybės. Paprastai šis užrašas pateikiamas ant ne greit gendančių maisto produktų pakuočių. Pasibaigus šios žymos nurodytam terminui nereiškia, kad produktas nėra saugus vartoti, tačiau jo kokybė jau gali būti suprastėjusi,

pavyzdžiui, susilpnėjęs produkto aromatas. Todėl, jei namuose randame maisto produktų su pasibaigusiu „Geriausias iki...“ terminu, turėtume įvertinti, ar produktas neturi kokybės nuokrypių tokių kaip pelėsis, pašalinis kvapas ir panašiai. Nenustačius defektų, šių produktų išmesti nebūtina.

Užrašas „Suvartoti iki...“ pirkėjui nurodo, kad produktas yra greitai gendantis, todėl pasibaigus nurodytam terminui maisto produktas gali tapti nesaugus ir jo vartoti nerekomenduojama. Planuodami apsipirkimą parduotuvėje, turėtume įvertinti, kiek greitai gendančių produktų su užrašu „Suvartoti iki...“ mums iš tiesų reikia artimiausiu metu ir pasistengti juos sunaudoti iki termino pabaigos. Taip pat vertėtų atkreipti dėmesį ir į kitus užrašus, esančius ant produkto pakuotės, tokius kaip „atidarius pakuotę suvartoti per tris dienas“ ir pan.

3. Naudokimės šaldytuvu tinkamai

Dauguma naujų šaldytuvų pasižymi nevienodais temperatūros režimais skirtingose šaldytuvo vietose. Viršutinėse lentynose vyrauja aukštesnė temperatūra nei žemesnėse. Todėl aukštesnės šaldytuvo lentynos yra tinkamos ne greit gendantiesiems ir jau vartojimui paruoštiems maisto produktams, kurių neplanuojame laikyti šaldytuve ilgiau kaip 2-3 dienų. Tuo tarpu žemesnės lentynos skirtos greičiau gendantiesiems pirkiniams. Šaldytuvo durelėse esančios lentynos – šilčiausia šaldytuvo vieta, todėl juose geriausia laikyti produktus, kuriems tereikia nedidelės vėsos – pavyzdžiui gėrimams. Dauguma gamintojų šaldytuvų naudojimo instrukcijoje pateikia ir maisto laikymo rekomendacijas, tad skirkime laiko jas panagrinėti.

Tam tikrų produktų nerekomenduojama dėti į šaldytuvą, nes tokiu būdu jie praranda skonio savybes ir greičiau genda. Šaldytuve nereikėtų laikyti tokių daržovių kaip bulvės, svogūnai, česnakai, cukinijos, moliūgai, baklažanai, pomidorai, agurkai. Šias daržoves pakanka laikyti tik tamsioje vietoje. Tropinius vaisius: bananus, ananasus, kivių, mangus, vynuoges geriau laikyti kambario temperatūroje.

4. Nors ir neišvaizdus, bet vertas atsidurti jūsų lėkštėje

Kaip žinome, kepiniai gali greitai prarasti savo patrauklias savybes. Pavyzdžiui, duonos gaminiai sudžiūva, nes iš jų išgaruoja drėgmė. Tokie nepatrauklūs produktai dažnai lieka nustumti į šalį mūsų virtuvėje, kol galiausiai atsiduria šiukšliadėžėje. Ką galėtume padaryti? Sudžiūvusiai duonai sugrąžinti minkštumą gali padėti jos pakaitinimas orkaitėje. Visų pirma, duoną reikėtų apipurkšti vandeniu arba įvynioti į maistinę foliją. Tuomet kelioms minutėms įdėti į iki 160-180°C įkaitintą orkaitę. Taip pat pradėjusią džiūti duoną galima papildomai padžiointi ir sumaltus duonos džiūvėsius panaudoti maltinukų apvoliojimui, pyragų bei kitų patiekalų gamybai. Likusią kvietinę duoną galima supjaustyti kubeliais, sudžiointi ir turėsime puikų paskaninimą salotoms.

Pakitusi produkto išvaizda dar nereiškia, kad jis netinkamas vartojimui. Viena strategijų, galinčių padėti sumažinti atliekas – patiekalų planavimas, atsižvelgiant į tai, ką turime šaldytuve ir kokius produktus reikėtų panaudoti pirmiausia, kol šie nesugedo. Pavyzdžiui, jei šaldytuve kelias

dienas nuobodžiauja saujelė špinatų, galbūt šiandien puiki proga juos panaudoti gaminant trintą daržovių sriubą, lazaniją ar kitą pamėgtą patiekalą?

5. Prižiūrėkime prieskoninius augalus kaip savo gėles

Pirkėjai dažnai pastebi, kad parduotuvėje nusipirkus prieskoninius augalus vazonėliuose ir parsinešus namo, jie greitai sunyksta. Taip nutinka dėl to, kad daugelis prieskoninių žolelių jautriai reaguoja į drastiškus aplinkos pokyčius. Norint išlaikyti šiuos augalus puikios išvaizdos ilgesnį laiką namuose, reikalinga speciali priežiūra ir apšvietimas. Įsigijus augalą vazonėlyje, reikėtų atkreipti dėmesį į informaciją instrukcijoje, kaip jį tinkamai prižiūrėti. Taip pat vertėtų žinoti, kad ne visi prieskoniniai augalai ar salotos su šaknimis, įsigytos parduotuvėje, yra tinkami auginimui namuose. Dažnai jie yra skirti greitam suvartojimui. Nuskintas prieskonines žoleles (bazilikus, krapus, petražoles ir pan.) ir salotų lapus vertėtų laikyti kuo drėgnesnėje ir vėsesnėje patalpoje. Jei to negalime užtikrinti, tuomet nuskintas žoleles siūloma pamerkti į vandenį.

6. Paprastas triukas padės sustabdyti bananų nokimą

Tamsios dėmelės ant bananų, nors ir neatrodo patraukliai, yra natūralaus nokimo proceso rezultatas. Iš tiesų, po oksidacijos proceso bananas yra naudingiausias žmogaus organizmui ir lengviau virškinamas. Vis dėl to, ką daryti, jei parduotuvėje susigundėme patrauklia akcija ir prisipirkome didelę kekę gerai sunokusių bananų, tačiau grįžę į namus imame baimintis, kad nespėsime jų suvartoti? Vienas sprendimo būdų – apvynioti bananų kotus maistine folija. Tai sulėtins bananų nokimo procesą. Taip pat nuluptus bananus galima užšaldyti šaldiklyje. Tokiu atveju maistinės medžiagos bei skonio savybės bus išsaugotos ilgesnį laiką, o ateityje galėsime pasimėgauti gairių šaldytų bananų glotnučiu.

7. Rinkimės maistui ir aplinkai draugiškas pakuotes

Rekomenduojama nelaikyti vaisių ir daržovių plastikiniuose maišeliuose, nes negaudami pakankamo kiekio deguonies jie greičiau genda. Patartina naudoti daugkartinius tinklinius arba popierinius maišelius. Vaisius ir daržoves galima laikyti ir atvirose popierinėse dėžutėse, tačiau svarbu nelaikyti daržovių ir vaisių suspaustų: geriau išdėlioti juos tolygiai, paliekant vietos oro cirkuliacijai.

Virtuvėje naudojamai maistinei plėvelei galime rinktis alternatyvą, kuri ne tik padės ilgiau išlaikyti maistą šviežią, bet taip pat prisidės prie aplinkos tausojimo. Tai galėtų būti daugkartinės orui pralaidžios maistinės drobėlės. Jos puikiai tinka suvynioti maistą ir jo likučius (pavyzdžiui, pjaustytas daržoves, vaisius, duoną), taip pat uždengti maisto dubenėlius, supakuoti užkandžius į iškylą. Panaudotas drobėles galima nuplauti šaltu vandeniu ir muilu, palikti džiuoti ir naudoti pakartotinai. Daugkartinės maistinės drobėles galima įsigyti „zero waste“ (liet. be atliekų) parduotuvėse.

Kiekvieno vartotojo įpročiai turi didelę įtaką globalioms problemoms. Pakeitę savo vartojimo ir maisto laikymo ypatumus, ne tik daugiau sutaupysime, išvengsime perteklinio maisto švaistymo, o taip pat prisidėsime prie švaresnės aplinkos kūrimo.

Šaltiniai:

[1] [Maisto švaistymas: skaičiai, faktai ir Parlamento siūlymai, kaip jį sumažinti](#). Europos parlamentas.