

RUGSĖJO 29-OJI
TARPTAUTINĖ SAMPRATOS APIE MAISTO
NUOSTOLIUS IR MAISTO ŠVAISTYMĄ DIENA



© Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos nuotr.

Parengė Klaipėdos miesto „Ažuolyno“ gimnazijos visuomenės sveikatos specialistė Sandra Žalgirienė
2022 m.

Maisto praradimų problema išlieka aktuali visose Europos Sąjungos šalyse, su ja susiduriama ir Lietuvoje.

Kasmet maisto atliekos ES sudaro 88 mln. tonų. Europos Komisijos duomenimis, maždaug 20 proc. viso ES pagaminto maisto yra išmetama arba prarandama tiekimo grandinėje – pradedant auginimu, produktų gamyba ir baigiant sandėliavimu, transportavimu, prekyba ir vartojimu namuose, o švaistymo priežastys gana įvairios. Tuo pačiu metu ES 33 mln. žmonių kas antrą dieną negali sau leisti valgyti kokybiško maisto.

Kas lemia tinkamo vartoti maisto išmetimą?

Pirmiausia tai susiję su vartotojų įpročiais, netinkamu pirkinių ir porcijų kiekių planavimu, reklaminių akcijų paskatintu apsipirkimu.

Nemažai daliai žmonių dažnai sukelia klausimų ir skirtingi maisto galiojimo terminai ant pakuočių, kaip teisingai suvartoti produktus, pažymėtus tinkamumo vartoti terminais „geriausias iki...“ ir „tinka vartoti iki“. Tik antrasis ženklavimas, anot specialistų, reiškia, kad jame nurodytai datai praėjus maisto produktas jau nebetinkamas vartoti dėl rizikos sveikatai. Todėl kartais išmetamas dar tinkamas suvartoti maistas.

Restoranuose ir valgyklose vis dar per mažai galimybių vartotojui užsisakyti pusę porcijos arba ne visą porciją, atsisakant kurio nors ingrediento. Maitinimo įstaigos taip pat dar susiduria su iššūkiais numatant ir suplanuojant klientų skaičių – dėl to dažnai pagaminamas maisto perteklius. Ne visuomet tinkamai įvertinamos ir gamybos apimtys.

Pastebima, kad tam tikrų maisto produktų perteklius natūraliai atsiranda ir sezono metu. Dažnu atveju yra išmetami nepatrauklios išvaizdos produktai, su netinkamu ženklavimu, pažeistomis pakuotėmis, dėl klaidų, pasitaikančių transportavimo grandinėje ir pan.

Patarimai, kaip kovoti su maisto švaistymu



© Shutterstock

Impulsyvūs patiekalai. Viena iš maisto švaistymo priežasčių – impulsyvūs pirkiniai. Prisipirkę neplanuotų maisto produktų, nesuvalgome to, kas būna suplanuota, o tas maistas dažnai atsiduria šiukšliadėžėje. Norint kovoti su maisto švaistymu, svarbu stengtis per daug nenukrypti nuo suplanuoto valgiaraščio. Be to, tokiu būdu taupomas ne tik maistas, bet ir pinigai.

Rinkitės tinkamos talpos pakuotes. Jeigu matote, kad didelis pieno pakelis parduodamas su akcija, o mažas be – nepulkite prisipirkti maisto produktų, kurių nesuvalgosite. Nors manote, kad sutaupote pinigų pirkdami didelės talpos pieno pakuotę, visgi, jeigu jo neišgersite, verčiau rinkitės mažesnės talpos pakelį. Nešvaistykite pinigų maistui, kurio nesuvalgosite.

Valgykite sezoninį maistą. Sezoniniai, o dar geriau vietinių augintojų užauginti produktai taip pat padeda prisidėti prie tvaresnio gyvenimo. Mat juos atgabenant į prekybos centrus sunaudojama daug mažiau sąnaudų. Be to, vietinę produkciją pirkėjai visuomet vertina kaip kokybiškesnę ir sveikesnę. O pirkdami vietos ūkininkų užaugintus vaisius ir daržoves prisidedame ir prie šalies ekonomikos.

Reguliuokite kiekius. Dar vienas ekspertės patarimas – reguliuoti nusiperkamo maisto kiekius. Kai renkatės greitai gendančius produktus – per daug jų neprisipirkite. Reguliuokite jų kiekius ir pagalvokite, ar tikrai spėsite suvalgyti, iki jie ims gesti. Na, o jeigu išsigijote per daug tam tikrų produktų – visada juos galite užšaldyti.

Skaičiuokite porcijas. Kai gaminatė tam tikrus patiekalus – visuomet paskaičiuokite maisto porcijas. Jeigu pagaminatė per daug – didelė tikimybė, kad stipriai persivalgysite arba dalį maisto teks išmesti.

Tinkamai laikykite produktus. Tam, kad produktai ilgą laiką neprastų savo skoninių savybių, reikia juos tinkamai laikyti. Plastikiniai maišeliai, kuriuos galite užsandarinti, arba indai su dangteliu puikiai tinka įvairiems grūdiniams produktams, pupelėms, avinžirniams, kruopoms arba prieskoniams laikyti. Tiesa, pirkėjų pamėgti viso grūdo produktai turi būti laikomi šiek tiek atsargiau nei jau apdirbti gaminiai – mat juose gausu natūralių aliejų, kuriuos neigiamai gali paveikti šiluma, šviesa ir drėgmė.

Įvertinkite, kokius produktus turite namuose. Jeigu turite nesunaudotų avinžirnių – paieškokite receptų su šiomis ankštinėmis daržovėmis, nelaukite, kol produktų galiojimas eis į pabaigą. Taip pat galite klijuoti lipnius lapelius su galiojimo data ant produktų ir visada žinosite, ką laikas suvalgyti ir kuo papildyti šaldytuvą. Tai ypač praverčia tuo metu, kai planuojate išlaidas.

Gaminkite iš likučių. Jei net ir kruopščiai suplanavus pirkinį liko tam tikrų maisto produktų arba visgi patiekalų pasigaminote daugiau nei planavote, ruošdami įvairiausius patiekalus nepamirškite sunaudoti maisto likučių. Pavyzdžiui, jeigu liko keptos vištienos ar kiaulienos – ji puikiai tiks įvairiausiems troškiniams, picoms, tortilijų suktinukams paruošti. Jeigu liko nesuvalgytos avižinės ar grikių košės – iš likučių galite iškepti blynus.

Iniciatyvos, padedančios mažinti maisto švaistymą

ES šalys, siekdamos kovoti su maisto švaistymu, žiedinės ekonomikos direktyva įsipareigojo prisidėti prie Jungtinių Tautų darnaus vystymosi tikslo ir iki 2030 m. perpus sumažinti maisto atliekų susidarymą visoje maisto grandinėje.

Prisidėdama prie to, kad tinkamas vartoti maistas būtų ne išmetamas, o dažniau pasiektų nepasiturinčiuosius ir labdarai būtų galima atiduoti dar daugiau maisto produktų, Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (VMVT) yra inicijavusi su tuo susijusių teisės aktų pakeitimų.

VMVT yra parengusi taisykles, numatančias, kad labdarai gali būti perduodamas saugus maistas, nors jis ir neatitinka kokybės, prekybos standartų, ženklavimo ir kitų reikalavimų. Taip pat leista labdaros organizacijoms maisto produktus perpakuoti, perfasuoti ar perrūšiuoti, užtikrinant privalomą šių produktų ženklavimo informaciją.

Maistą gaminančios ir juo prekiaujančios įmonės, ūkininkai, išskyrus viešojo maitinimo įmones, gali netinkamą prekybai negyvūninį maistą (pavyzdžiui, dėl mechanškai pažeistų pakuočių, deformacijos ir kt.) rinkti ir atiduoti gyvūnams šerti – gyvūnų globos organizacijoms, zoologijos sodams, tačiau jis turi būti nesugedęs, be puvimo, pelėjimo požymių, neužterštas pakuotės likučiais ir kitomis medžiagomis ar kenkėjais, be gyvūninių produktų priemaišų.

Be to, nuo šių metų pradžios priimti pakeitimai suteikia galimybes labdaros organizacijoms teikti perdirbti labdaros valgyklose užšaldytą ir supakuotą įvairią besibaigiančio galiojimo šviežią mėsą – paukštieną, kiaulieną, jautieną ir kt., kuri paženklinta nuoroda „Tinka vartoti iki...“. Ir tai tik dalis VMVT jau įgyvendintų geresnio teisinio reguliavimo iniciatyvų, siekiant didesnio tvarumo maisto tiekimo grandinėje.

Labai svarbu maistą taupyti, kad jį būtų galima perskirstyti tiems, kuriems jo reikia, padedant spręsti nepakankamos mitybos problemas. Jei žmonės atsakingiau žiūrėtų į maisto vartojimą, išmestų mažiau maisto, mažiau reikėtų jo gaminti ir dėl to mažėtų ir į aplinką išmetamo anglies dvideginio kiekis. Atliekomis virtęs ir sąvartynuose pūvantis maistas išskiria metano dujas, kurios daro didelę įtaką šiltnamio efektui. Ne tik vaikams, bet ir suaugusiems trūksta žinių ir įpročių.

Literatūra:

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (2021). Prieiga internetu:

<https://vmvt.lt/naujienos/rugsejo-29-oji-tarptautine-sampratos-apie-maisto-nuostolius-ir-maisto-svaistyma-diena?language=lt>

Spaudos centras BNS (2021). Prieiga internetu:

<https://sc.bns.lt/view/item/400353>