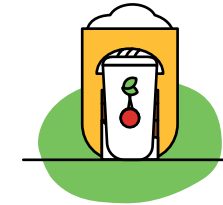




ar cieņu
par pārtiku

Apdomīga gardēža PIEZĪMJU GRĀMATA





Pārtikas nozīmi mūsu dzīvē ir grūti pārvērtēt. Kā mūsu dienišķajai degvielai, pārtikai var nākties veltīt vairāk laika un uzmanības nekā mēs to vēlamies.

Tas, ko Jūs turat savās rokās, nav vienkārša piezīmju grāmatiņa – tā aicina Jūs paskatīties no cita skatu punkta uz to, kā Jūs gatavojat, kā plānojat, kā uzglabājat un rīkojaties pārtiku, lai izvairītos no tās izniekošanas.

Ja Jūs samaksājat par zivi €10, bet pusi no tās neapēdat, Jūs izmetat ārā €5. Tā ir īsta nauda, kas tiek izmesta atkritumu kastē.

Šeit Jūs atradīsiet noderīgus padomus, kā samazināt neapēstās pārtikas apjomu, kā arī faktus par to, kāpēc pārtikas izniekošana ir svarīga problēma.

Bez šaubām, šeit ir arī daudz vietas Jūsu personiskajām piezīmēm. **Labu ēstgribu!**



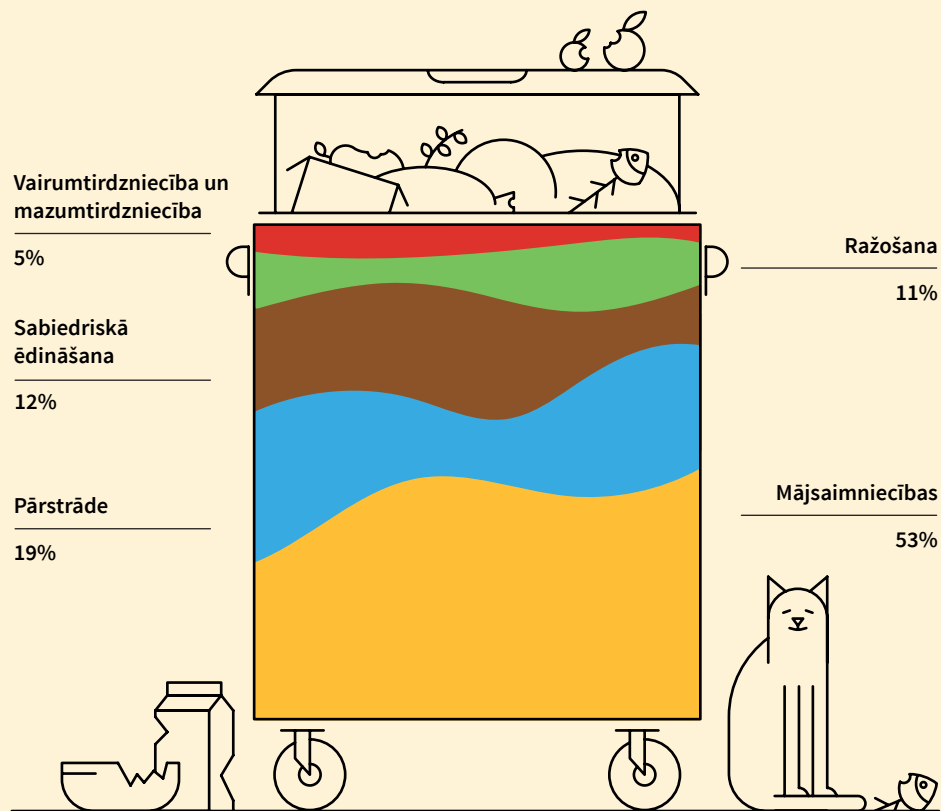
Šī publikācija ir sagatavota ar Eiropas Savienības finansiālu atbalstu. Par tās saturu, kas var arī neatspoguļot Eiropas Savienības uzskatus, ir pilnībā atbildīgs Lietuvas Patērētāju institūts.

© — 2018 — Lietuvas Patērētāju institūts. Visas tiesības aizsargātas. Ar nosacījumiem licencēts Eiropas Savienībā.

Mājsaimniecībās iznietojam

vairāk pārtikas nekā restorānos vai pārtikas lielveikalos. Tāpēc katrs no mums atsevišķi un mēs visi kopā varam kaut ko izmainīt. Visa būtība ir mazās izmaiņās, ko Jūs varat ieviest savos ikdienas pārtikas patēriņa paradumos.

Šeit varat redzēt, kuri ir lielākie pārtikas iznietotāji: ¹

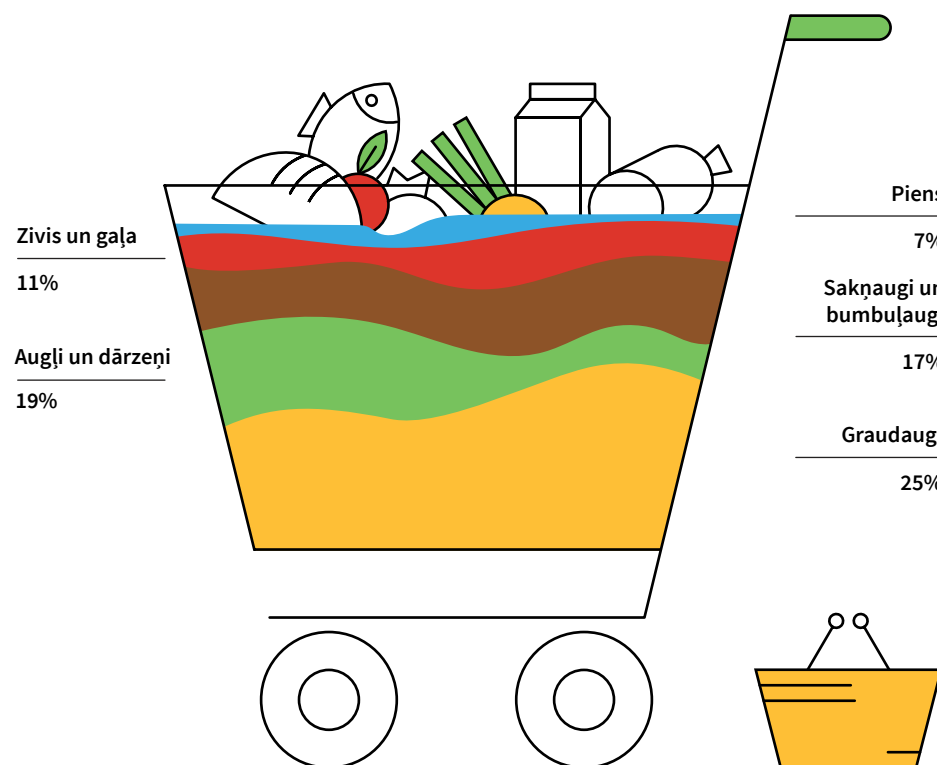


Pārtikas iznietošana Eiropas Savienībā.

¹FUSIONS, 2016.

Šajā grozā ir pārtika,

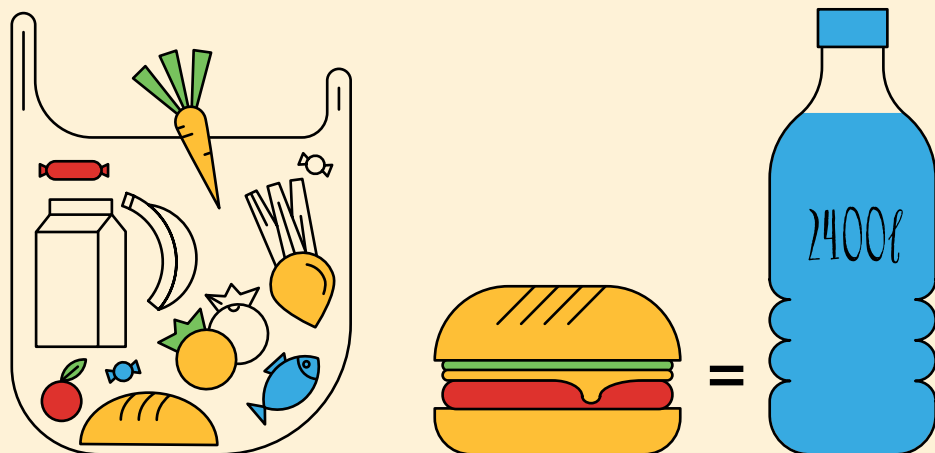
ko Eiropas patērētāji mēdz izniekot visbiežāk. Procentuālās attiecības parāda, cik no saražotā pārtikas daudzuma tiek izmests atkritumos:²



²FAO, 2011.

Kāda ir problēma,

ja pārtika netiek apēsta?



Pasaulē tiek saražots pietiekami pārtikas, lai pabarotu ikvienu cilvēku uz mūsu planētas. Tomēr gandrīz trešā daļa no gada laikā saražotās pārtikas tiek izmesta atkritumos, kamēr 840 miljoniem cilvēku visā pasaulē nepietiek, ko ēst.

Pārtikas izniekošana = izniekots ūdens: Piemēram, neliela hamburgera saražošanai ir vajadzīgi 2400 litri ūdens! Mūsu pārtika pieaugošā apjomā nāk no valstīm, kurās nepietiek ūdens, bet dažās no tām jau ir nopietns ūdens trūkums.



Lai izaudzētu pārtiku, kas tiks nevis apēsta, bet izmesta atkritumos, tiek izmantoti pesticīdi un citas ķīmiskas vielas. Pesticīdi apdraud bites, putnus un dzīvniekus.



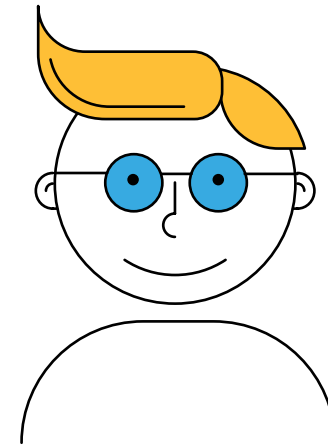
No izmestās pārtikas rodas metāna gāze, kas tiek saistīta ar klimata pārmaiņām. Atsevišķas klimata pārmaiņu sekas ietver: augu un dzīvnieku sugu izzušanu, ekstrēmus laika apstākļus, ūdens līmeņa celšanos jūrās, cilvēku migrāciju.



Atsevišķas valstis izcērt tropiskos mežus, lai ražotu palmu eļļu, ko izmanto daudzu dažādu pārtikas produktu ražošanai, kas beigās netiek apēsti (tiek izmesti atkritumos), kamēr orangutani un daudzi citi dzīvnieki zaudē savas dabiskās mājas.

Plānošana palīdz izvairīties

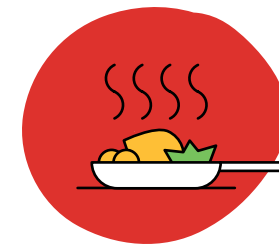
no pārmērīgas iepirkšanās, kā arī palīdz apsaimniekot Jūsu pārtikas krājumus. Būtībā tas ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā ietaupīt naudu!



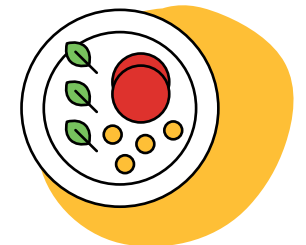
Pirms iepirkumu saraksta izveidošanas:



1 pārbaudiet savu ledusskapi un plauktus



2 padomājiet, ko Jūs gatavosiet



} apdomājiet, cik porciju būs vajadzīgs (skatīt šīs Piezīmju grāmatas pēdējo lapu)

Labāk izvēlēties nevis atsevišķi fasētus produktus, bet gan sveramus produktus – tādā veidā Jūs nopirksiet precīzi nepieciešamo daudzumu un izvairīsieties no pārmērīgas iepirkšanās.

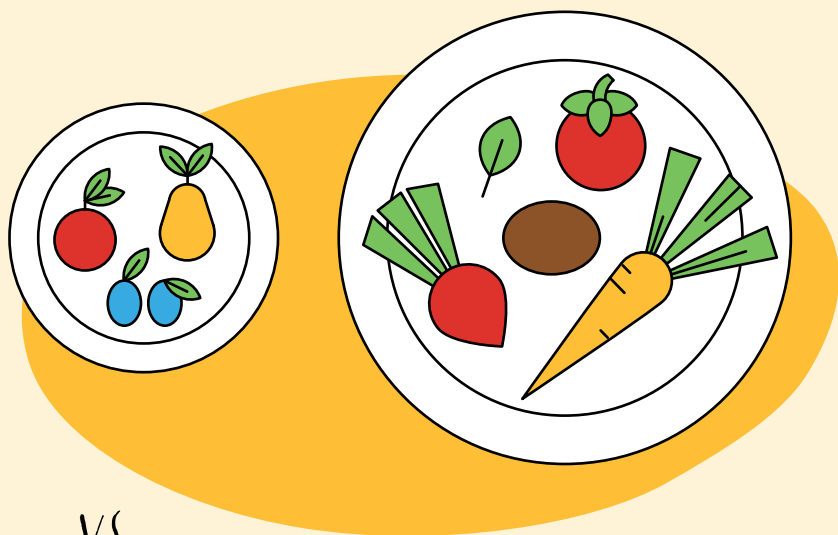


Lai izvairītos pagatavot pārāk daudz ēdiena, vienmēr pagatavojiet par 30% mazāk kā parasti, tādā veidā iznāks tieši tik daudz ēdiena, cik vajag, lai pasniegtu viesiem.³

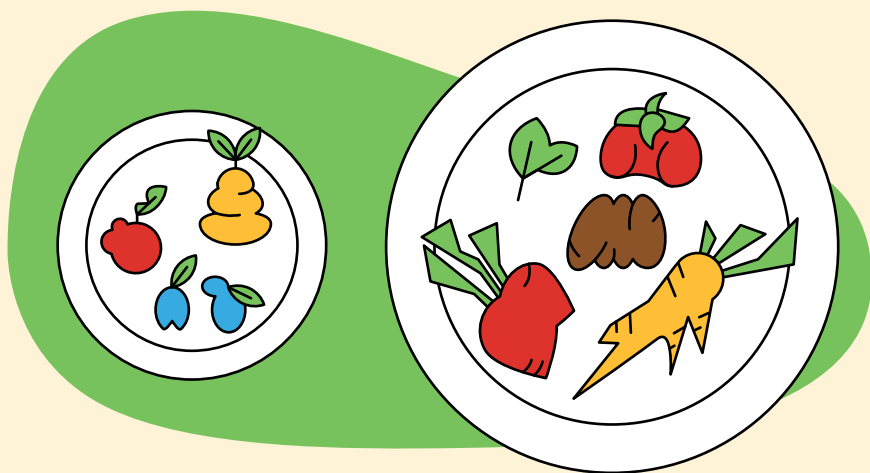
³J. Bloom, 2011.

TONNĀM AUGĻU UN DĀRZENŪ

nonāk atkritumos, jo “neizskatās pievilcīgi”, par spīti tam, ka tie ir tikpat labi kā to regulārās formas. Tie pat netiek līdz veikalam!



vs.



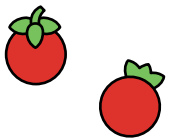
Vai Jūs zināt, kuri no

šiem produktiem jāuzglabā ledusskapī un kuri nav?

- | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sīpoli | <input type="checkbox"/> Olas | <input type="checkbox"/> Baziliks | <input type="checkbox"/> Baklažāni |
| <input type="checkbox"/> Piens | <input type="checkbox"/> Banāni | <input type="checkbox"/> Kartupeļi | |
| <input type="checkbox"/> Gaļa | <input type="checkbox"/> Burkāni | <input type="checkbox"/> Tomāti | |

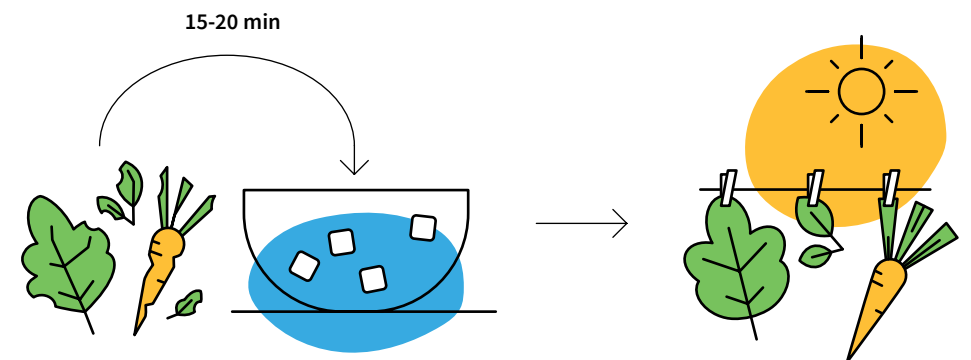


Pareizo atbildi skatīt šīs Piezīmju grāmatas pēdējā lappusē.



Kā atsvaidzināt savītušus dārzeņus:

Lapu salātus, svaigus garšaugus, burkānus (un daudzko citu) ir viegli atsvaidzināt:



1 Ievietojiet dārzeņus bļodā ar aukstu ūdeni un nedaudz ledus uz kādām 15-20 minūtēm;

2 Nosusiniet tos un baudiet atkal svaigus un kraukšķīgus!



Dāņu pētījums liecina, ka, samazinot šķīvja izmērus tikai par 9%, pārtikas atkritumus var samazināt par vairāk kā 25%.⁴



Pārtika, kas jāizlieto pirms
“Izlietot līdz” datumam:

- Svaiga gaļa
- Svaiga zivs
- Piens
- Jogurts
- Siers

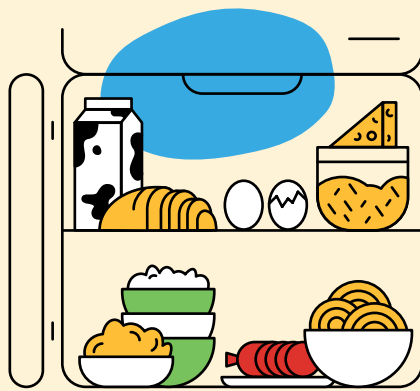


Nav bīstami ēst arī pēc
“Ieteicams līdz” datuma:

- Rīsi
- Šokolāde
- Eļļa
- Kafija
- Milti

Dažreiz Jūs vienkārši
apzināties, ka attiecīgos
produktus sevišķi ātri
nepatērēsiet, tāpēc
sasaldējiet tos pirms nav
pienācis “Izlietot līdz”
datums:

- Vārītas olas - vispirms labāk nolobīt
- Piens
- Siers – vislabāk to iepriekš sarīvēt
- Maize – sagrieziet visu klaipu šķēlēs



Ēdienu paliekas, kas labi
saglabājas saldētā veidā:

- Kartupeļu biežputra
- Vārīti rīsi
- Vārīta gaļa
- Vārīti makroni



Smalcinot ābolus un avokado,
pievienojiet tiem nedaudz
citrona vai laima sulas, lai tie
ilgāk izskatītos svaigi.

PĀRTIKAS PĀRPAĻIKUMUS

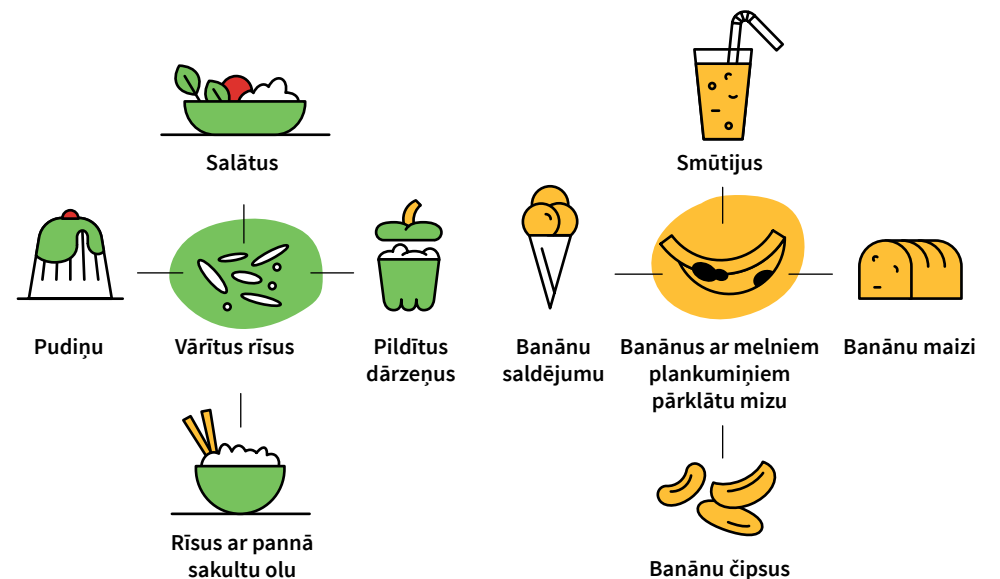
var izmantot daudzos dažādos veidos, samazinot vajadzību iegādāties jaunus produktus. Izrādiet cieņu pārtikas pārpalikumiem, pārradot tos no jauna un iekļaujot savā ikdienas ēdienkartē. Ar pārtikas pārpalikumiem Jūs varat tik pat radoši gatavot kā ar svaigi iegādātu pārtiku.

Pārgatavojušies banāni varbūt neizskatās sevišķi labi, taču lieliski noder daudzu ēdienu gatavošanai, vienkārši lieciet lietā savu fantāziju!

Turpiniet

lietot šādus pārpalikumus:

Banāni ar melniem plankumiņiem klātu mizu ir pilnībā derīgi ēšanai. Turklāt Jūs varat pagatavot no tiem banānu saldējumu bez piedevām: tos sablenderējiet, sasaldējiet un banānu saldējums gatavs.





Viegls paņēmieni: iepirkumu saraksta izveidošana (un tā ievērošana) palīdz samazināt pārtikas atkritumus par 4 kg uz vienu cilvēku gadā.⁵

Ietaupiet naudu, ieviešot pārtikas pārpalikumu dienasgrāmatu. Nolieciet to virtuvē blakus ēdamgaldam. Brīdinājums: iespējams, ka rezultāti Jūs pārsteigs.





Diena/ datums	Atkritumos izmestā pārtika	Cik daudz? Daudzums vai svars	Kāpēc netika apēsts?
Piemērs	Makaroni Maize Piens Zemenes	Liela sauja 2 šķēles 1 litrs ½ paka	Pārcepts Sapelējis Pagājis "Izlietot līdz" datums Sapelējis






Iepirkumu saraksts komplektā ar maltīšu plānu ietaupa Jūsu laiku un naudu, palīdz izvairīties no neveiksmīgām pēdējā brīža izvēlēm, un padara iepirkšanos par jautru pasākumu!

	 Maltīšu plāns nedēļai:	 Iepirkumu saraksts
Pirmdiena		
Otrdiena		
Trešdiena		
Ceturtdiena		
Piektdiena		
Sestdiena		
Svētdiena		



25% no pasaules saldūdens krājumiem tiek izšķiesti pārtikas audzēšanai, kas nekad netiek apēsta.⁶

⁶ K.D. Hall, J. Guo, M. Dore, C.C. Chow, 2009.



Neuzglabājiet kartupeļus kopā ar sīpoliem, jo sīpoli izdala gāzi, kas veicina kartupeļu asnošanu.



Noderīgas aromātu kombinācijas tām dienām, kad gatavojat no pārtikas pārpalikumiem: vai Jūs zinājāt, ka olīves labi sader ar apelsīniem? Āboli labi sader ar sīpoliem! Banāni labi sader ar kariju! Zemenes labi sader ar tomātiem! Un bietes labi sader ar šokolādi!

PAREIZĀ Atbilde:

● Piens, gaļa, olas & burkāni jūtas
labi ledusskapī

● Baziliks, kartupeļi, tomāti, banāni,
sīpoli & baklažāni nepanes aukstumu















Smalks triks: iepērkoties, izmantojiet
groziņu nevis lielos iepirkumu ratus,
ja vēlaties izdot mazāk naudas.

Mēs bieži pārvērtējam,

cik daudz ēdiena mums patiešām ir jāgatavo. Akurāts sadalījums porcijās ir būtisks pārtikas atkritumu samazināšanā. Porciju ievērošana nenozīmē, ka jāgatavo mazāks daudzums, tas vienkārši nozīmē, ka jāgatavo tikai tik, cik Jūs varēsiet apēst.

Mērvienība –
tējkarotes



Produkts	Bērns (4-10 gadus vecs)	Pieaugušais
 Rīsi (termiski neapstrādāti)	x2  35-55 g	x4  60-90 g
 Itāļu makaroni, t.i. penne (nevārīti)	x5  45-60 g	x8  75 g
 Griķi (nevārīti)	x3  45-60 g	x4  75 g
 Kuskuss (nevārīts)	x4  40-60 g	x6  100 g



Līdzfinansē Eiropas Savienība