Pārtikas atkritumu mazināšanas ceļvedis

Pārtikas nozīmi mūsu dzīvē ir grūti pārvērtēt. Kā mūsu dienišķajam enerģijas avotam, pārtikai veltām daudz laika un uzmanības. Pārtika ir svarīga ne tikai izdzīvošanai, bet arī labizjūtai, tāpēc caur to var aplūkot pasauli, vietējās kopienas un mūsu ikkatra ikdienu. Pārtika palīdz saprast saikni starp lietām un procesiem savā virtuvē un pasaulē.

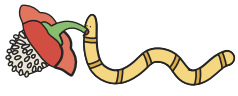
Taču vai zināji, ka trešdaļa no pasaulē saražotās pārtikas tiek izmesta? Šis pārtikas atkritumu mazināšanas ceļvedis aicina paskatīties no plašāka skatu punktā uz to, kā gatavojam, plānojam, uzglabājam un rīkojamies ar pārtiku, lai izvairītos no tās izniekošanas. Šeit atrodami noderīgi padomi, kā samazināt neapēstās pārtikas apjomu, kā arī fakti par to, kāpēc pārtikas izniekošana ir problemātiska.

Ceļš uz atbildīgu pārtikas patēriņu un pārtikas atkritumu mazināšanu var sākties jau šodien. Un šim sākumam ir piemērota jebkura diena!

#ArCieņuParPārtiku #DomāPlašiĒdGudri #PārtikaNavAtkritumi

SATURA RĀDĪTĀJS:

- Kāpēc mums katram ir svarīga loma pārtikas atkritumu samazināšanā?
- Kāpēc ir nepieciešams samazināt izniekotās pārtikas daudzumu?
- Kādi ir galvenie iemesli, kāpēc pārtika tiek izmesta atkritumos?
- Ko katrs no mums var darīt, lai samazinātu pārtikas atkritumus?
  - Atbildīgas iepirkšanās māksla
  - Samērīgas gatavošanas māksla
  - Gudras uzglabāšanas māksla
  - Pārdomātas saldēšanas māksla
  - Pārpalikumu izmantošanas māksla



IETEIKUMI

Ieteikums 1:
plāno maltītes un sagatavo nepieciešamo pārtikas daudzumu

Ieteikums 2:
pērc tikai to, kas nepieciešams

Ieteikums 3:
pareizi uzglabā

Ieteikums 4:
apēd visu vai arī uzglabā pārpalikumus vēlākam laikam

Ieteikums 5:
ko Tu nevari apēst, izmanto atkārtoti

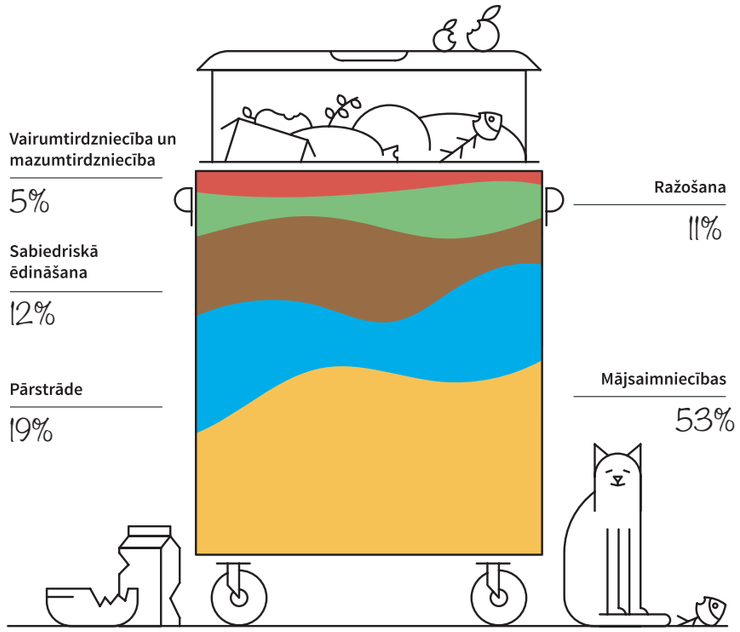
ar cieņu par pārtiku

Zaļā brīvība

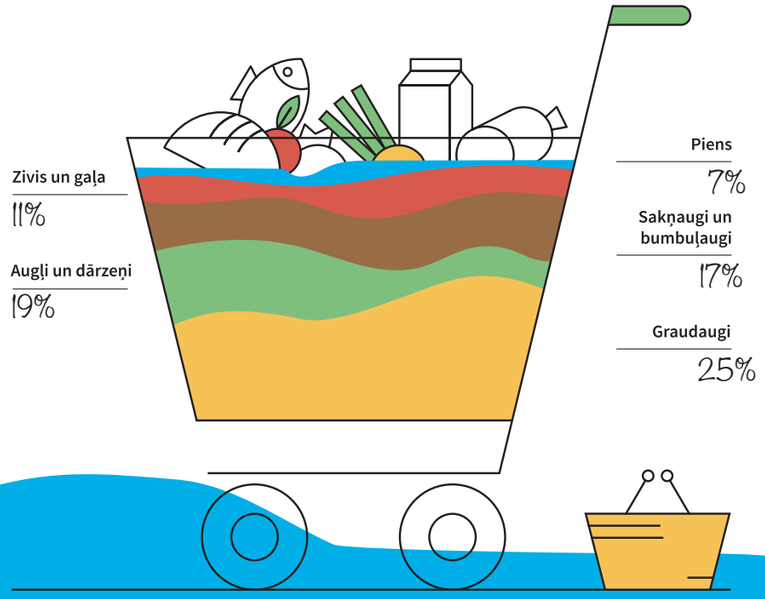
KĀPĒC MUMS KATRAM IR SVARĪGA LOMA PĀRTIKAS ATKRITUMU SAMAZINĀŠANĀ?

Mājsaimniecībās izniekojam vairāk pārtikas nekā restorānos vai pārtikas lielveikalos. Tāpēc katram no mums un visiem kopā ir lielas iespējas šo situāciju izmainīt. Attēlā var noskaidrot, cik daudz pārtikas iznieko visos pārtikas piegādes ķēdes posmos (Estimates of European food waste levels. FUSIONS, 2016):

Eiropas Savienībā vien katru gadu tiek izšķērdēti 90 miljoni tonnu pārtikas jeb 180 kg pārtikas produktu uz vienu iedzīvotāju. Pasaules nabadzīgākajos reģionos pārtikas atkritumu daudzums ir tikai aptuveni 10 kg uz vienu iedzīvotāju.



Šajā grozā ir pārtika, ko Eiropas patērētāji mēdz izniekot visbiežāk. Procentuālās attiecības parāda, cik no saražotā pārtikas daudzuma tiek izmests atkritumos (Global food losses and food waste: Extent, causes and prevention. FAO, 2011):



Bagāto valstu, tai skaitā arī Latvijas patērētāji katru gadu izmet atkritumos tik daudz pārtikas, cik saražo visā Subsahāras Āfrikas reģionā, tāpēc mūsu atbildībai par izniekoto pārtiku ir jābūt lielākai. Atbildīgs pārtikas patēriņš sākas tad, kad savā produktu grozā ieliekam pārtiku, kas ir ieminusi iespējami mazāko vides, sociālo un klimata pēdu, ir veikusi iespējami īsāko ceļu un nenonāks atkritumos.

KĀPĒC IR NEPIECIEŠAMS SAMAZINĀT IZNIEKOTĀS PĀRTIKAS DAUDZUMU?

Jo mazāk izniekotas pārtikas, jo lielāki ietaupījumi
Ja samaksājam par ēdienu, bet pusi no tā neapēdam, mēs izmetam ārā arī pusi no samaksātās summas. Pēc LR Zemkopības ministrijas un Latvijas Atkritumu saimniecības asociācijas aprēķiniem, gada laikā viens Latvijas iedzīvotājs atkritumos izmet vairāk nekā 100 kg pārtikas. Ja izmesto pārtiku sarēķinātu naudas izteiksmē, viena gada laikā izšķērdētā summa būtu apmēram EUR 500 (Tokareva, Pārtikas izšķērdēšana Latvijas mājsaimniecībās ēšanas paradumu kontekstā, 2017).

Jo mazāk izniekotas pārtikas, jo vairāk paēdušu cilvēku
Pasaulē saražo pietiekami pārtikas, lai ikviens būtu paēdis, tomēr gandrīz trešā daļa no gadā saražotās pārtikas tiek izmesta atkritumos. Tajā pašā laikā katram devītajam iedzīvotājam nav pieejams pietiekami daudz pārtikas, un, lai paēdinātu visus, pārtiku jāražo arvien vairāk. Tas rada lielu slogu planētai, jo dabas resursi, tostarp ūdens un augsne, ir pieejami ierobežotā daudzumā un atjaunojas daudz lēnāk nekā tiek patērēti. Samazinot pārtikas atkritumu apjomu, varētu samazināt arī slogu planētai.

Jo mazāk izniekotas pārtikas, jo lielāks labums apkārtējai videi
Pārtikas izmešana atkritumos nozīmē arī to, ka citi resursi, piemēram, saldūdens, auglīga zeme, enerģija un darbaspēks, kas tika izmantoti pārtikas ražošanā, tiek nevajadzīgi izniekoti, tāpēc pārtikas izniekošana ir pasaules līmeņa jautājums. Mēs katrs varam samazināt atkritumos izmesto pārtikas daudzumu, atbildīgi iepērkoties, to pārdomāti uzglabājot un saldējot un izmantojot pārtikas pārpalikumus atkārtoti.

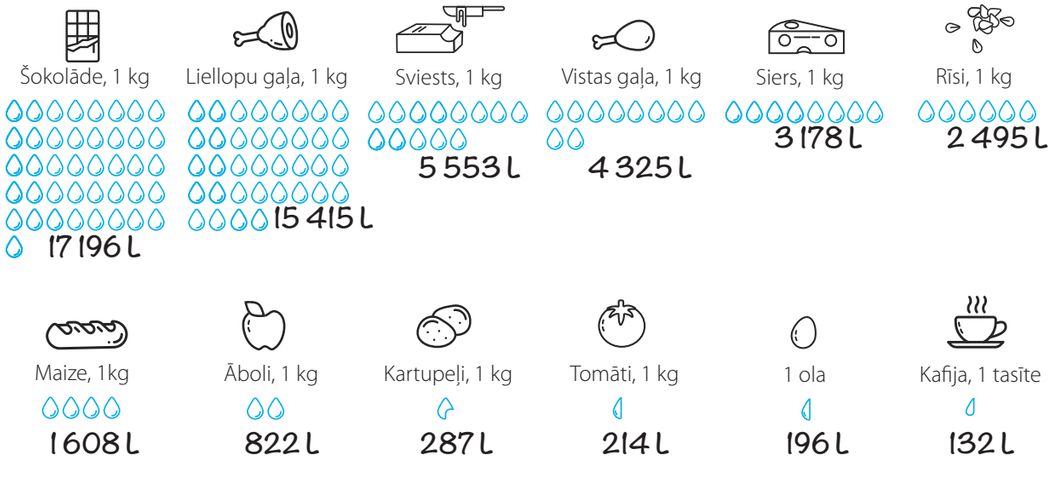
Pārtikas atkritumi vispasaules līmenī – 1,3 miljardi tonnu gadā

1/3 tiek izniekota

- **Izniekota pārtika – izniekota enerģija.** Pārtikas nonākšana līdz šķīvim ir energoietilpīga: tā tiek ražota, pārstrādāta, pārvadāta, uzglabāta un tirgota. 1 kg liellopu gaļas ražošana ir apmēram 70 reižu energoietilpīgāka nekā tā paša apjoma dārzeņu, graudaugu un augļu ražošana (List of Foods by Environmental Impact and Energy Efficiency. The Oil Drum, 2010). Liela daļa no šajā procesā izmantotās enerģijas ir elektroenerģija, kuras avots lielākoties ir fosilais kurināmais – nafta, akmeņogles vai dabasgāze. Šie resursi dabā neatjaunojas un to izmantošana izraisa vides piesārņojumu un klimata pārmaiņas, tāpēc izmetot pārtiku, izniekojam enerģiju, kas tika izmantota izmestās pārtikas ražošanai.

- **Izniekota pārtika – izniekota augsne.** Pārtikas ražošanai vajag daudz auglīgas zemes. Lai apgādātu bagātākās valstis ar pārtiku, trūcīgajās valstīs noplicina augsni, izcērt mežus un zemi atbrīvo lauksaimniecībai, tāpēc tas, kādu pārtiku izvēlamies patēriņam, ietekmē gan planētas veselību, gan mūsu un nākamo paaudžu dzīves kvalitāti. Arī pārtikas atkritumu samazināšana var samazināt nepieciešamību ražot vairāk pārtikas, kas mazinās vajadzību iznīcināt mežus.

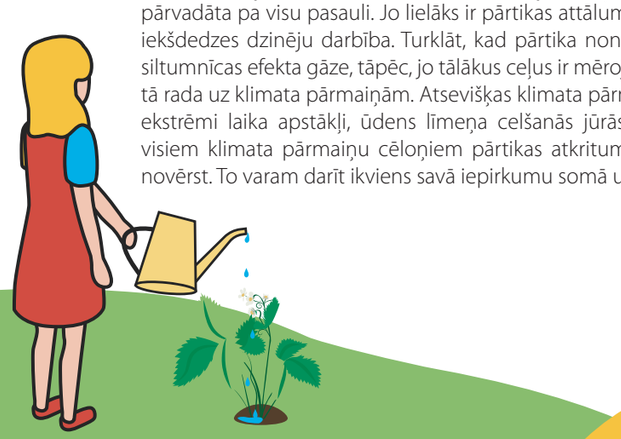
• **Izniekota pārtika – izniekots ūdens.** Saldūdens ir svarīgs pārtikas ražošanas resurss. Lai izaudzētu un pagatavotu jebkuru produktu, vajag daudz ūdens, tāpēc nav pieļaujams, ka 25% no pasaules saldūdens krājumiem tiek izšķiesti pārtikas audzēšanai, kas nekad netiek apēsta (Hall, Guo, Dore, Chow. The Progressive Impact of Food Waste in America and Its Environmental Impact, 2009). Gaļas ražošanai nepieciešams vairāk ūdens nekā dārzeņu audzēšanai, piemēram, neliela hamburgera saražošanai ir vajadzīgi 2400 litri ūdens. Turklāt daļa pārtikas, ko lietojam uzturā, ir audzēta valstīs, kur nav pietiekami daudz dzeramā ūdens. Ja ēdienu izmetam, tad izniekojam arī tā ražošanā izmantoto ūdeni. Ja izniekojam mazāk pārtikas, izniekojam mazāk ūdens.



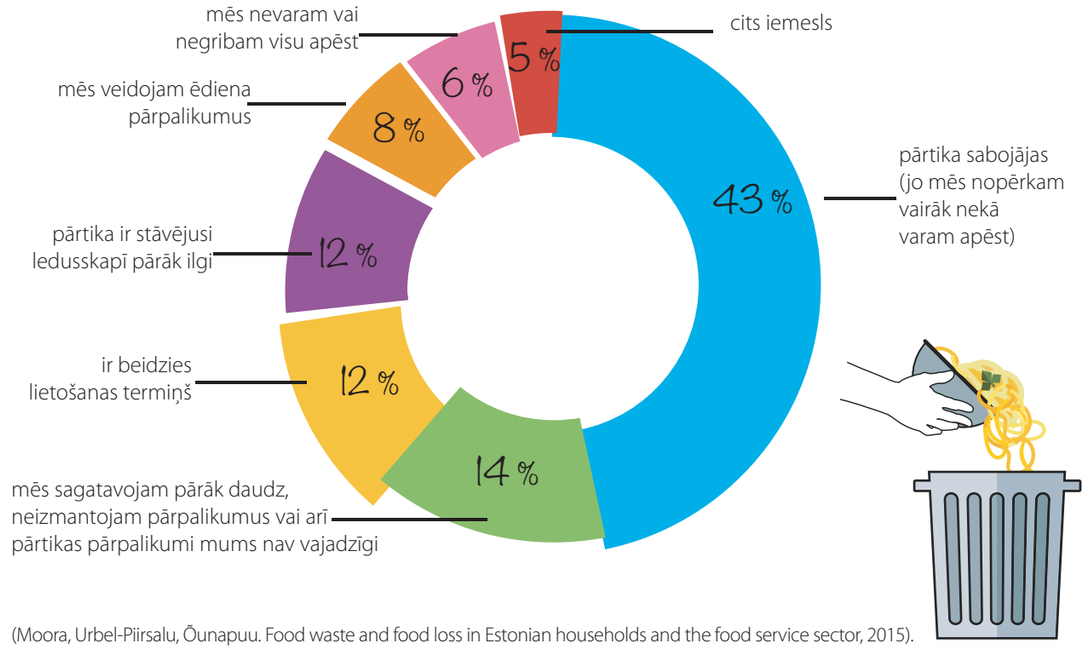
(Water Footprint Network Interactive Tools, 2017).

• **Izniekota pārtika – apdraudēta planētas bioloģiskā daudzveidība.** Ekosistēmas mūs apgādā ar visu dzīvei nepieciešamo. Zemes izmantošana pārtikas ražošanai samazina ekosistēmu bioloģisko daudzveidību. Lauksaimniecībā izmantojamās zemes platības palielināšanai tropiskajās valstīs tiek izcirsti lietus meži, nosusināti kūdrāji un iekoptas monokultūru, tai skaitā eļļas palmu, plantācijas. No palmu augļiem iegūto eļļu izmanto pārtikā, kosmētikā, mazgāšanas līdzekļos un citos ikdienas produktos. Iekopjot plantācijas šīs lētās izejvielas audzēšanai, dabiskās dzīvotnes samazinās un daudzu sugu, tai skaitā orangutānu, Sumatras tīģeru un degunradžu, izdzīvošana ir apdraudēta.
Bites un citi kukaiņi palīdz iegūt pārtiku, jo tie apputeksnē trīs ceturtdaļas no visiem kultūraugiem, taču, lai izaudzētu pārtiku, tiek izmantoti pesticīdi un citas ķīmiskas vielas. Pesticīdi apdraud kukaiņus, ieskaitot bites, arī putnus un dzīvniekus. Ja izmetīsim mazāk pārtikas, tās ražošanas apjomi nebūs jāpalielina. Būs patērēts mazāk pesticīdu, nevajadzēs papildus lauksaimniecības zemi un būs vairāk vietas dabiskajām ekosistēmām.

• **Izniekota pārtika – veicinātas klimata pārmaiņas.** Pārtika mūsdienās ir globāla prece. Tā tiek pārvadāta pa visu pasauli. Jo lielāks ir pārtikas attālums līdz šķīvim, jo lielāku gaisa piesārņojumu rada iekšdedzes dzinēju darbība. Turklāt, kad pārtika nonāk atkritumu poligonā, tā izdala metānu, kas ir siltumnīcas efekta gāze, tāpēc, jo tālākus ceļus ir mērojusi atkritumos izmestā pārtika, jo lielāku ietekmi tā rada uz klimata pārmaiņām. Atsevišķas klimata pārmaiņu sekas ir augu un dzīvnieku sugu izzušana, ekstrēmi laika apstākļi, ūdens līmeņa celšanās jūrās, cilvēku migrācija, taču no visiem klimata pārmaiņu cēloņiem pārtikas atkritumu veidošanos var visvieglāk novērst. To varam darīt ikviens savā iepirkumu somā un virtuvē.



KĀDI IR GALVENIE IEMESLI, KĀPĒC PĀRTIKA TIEK IZMESTA ATKRITUMOS?



(Moora, Urbel-Piirsalu, Õunapuu. Food waste and food loss in Estonian households and the food service sector, 2015).

KO KATRS NO MUMS VAR DARĪT, LAI SAMAZINĀTU PĀRTIKAS ATKRITUMUS?

ATBILDĪGAS IEPIRKŠANĀS MĀKSLA

Pirms iepirkšanās:

• **Saplāno** ēdienkarti vairākām dienām uz priekšu.

• **Izskati plauktus un ledusskapi**, noskaidro, kādi produkti saplānoto ēdienu gatavošanai jau ir un kādi būs jāiegādājas.

> “Izmanto papīru un zīmuli, piezīmes mobilajā tālrunī vai lejuplādē aplikāciju.”

• **Izveido iepirkumu sarakstu.** Saraksta izveidošana un tā ievērošana palīdz samazināt pārtikas atkritumus par 4 kg uz vienu cilvēku gadā (Segers. Onderzoeksrapport Aankoopgedrag en Voedselverspilling, 2012).

• Iemācies saprast “**izlietot līdz**” un “**ieteicams līdz**” norādes:
  • “**Ieteicams līdz**” apzīmē produkta kvalitāti. Pēc šī datuma produktu ir droši lietot uzturā, bet garša, tekstūra vai smarža var būt nedaudz mainījusies. Šī norāde parasti ir plauktos uzglabājamai pārtikai, kas ir konservēta, kaltēta, žāvēta, sasaldēta, un svaigiem augļiem un dārzeņiem.
  • “**Izlietot līdz**” apzīmē pārtikas drošību. Pēc šī datuma produktu lietot nevajadzētu, pat ja tā smaržo vai garšo labi. Šī norāde ir ledusskapī uzglabājamai pārtikai, kas viegli bojājas, piemēram, piena produkti, gaļa, gatavie salāti.

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

- Rīsi
- Šokolāde
- Eļļa
- Kafija
- Milti

SAMĒRĪGAS GATAVOŠANAS MĀKSLA

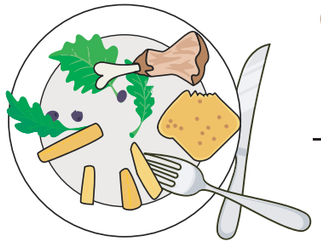
• Bieži **pārvērtējam**, cik daudz ēdiena mums patiešām ir jāsagatavo. Akurāts sadalījums porcijās ir būtisks pārtikas atkritumu samazināšanā. Porciju ievērošana nenozīmē, ka jāgatavo mazāks daudzums. Tas nozīmē, ka jāgatavo tikai tik, cik varēsi apēst.

• Lai izvairītos pagatavot pārāk daudz ēdiena, vienmēr pagatavo **par 30% mazāk kā parasti**, tādā veidā sagatavosi tieši tik daudz ēdiena, cik vajag, lai pasniegtu viesiem.

• Dāņu pētījums liecina, ka, samazinot šķīvja izmērus tikai par 9%, pārtikas atkritumus var samazināt par vairāk kā 25% (Hansen, Jespersen, Skov. Size matter! A choice architectural field experiment in reducing food waste, 2015).

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



GUDRAS UZGLABĀŠANAS MĀKSLA

- **Pirmais iekšā, pirmais āra**: produktus ar īsāku derīguma termiņu saliec plaukta priekšējā rindā un tos, kam derīguma termiņš garāks, aizmugurē.
- **Pēc oriģinālā iepakojuma atvēršanas** produktu no tā izņem un liec slēgtā traukā plastmasas vai stikla traukā vai ietin jaunā pārtikas iepakojumā. Uz iepakojuma uzraksti derīguma termiņu un tad šo produktu ieliec plauktā, ledusskapī vai saldētavā. Pieliec pie ledusskapja kalendāru, lai visi ģimenes locekļi zinātu, līdz kuram datumam ēdiens vēl ir labs.
- **Atsevišķi iepako un uzglabā**:
  - dārzeņu, piena un gaļas produktus;
  - jēlos produktus (gaļu, zivis, jūras veltes un olas) un pagatavotos produktus;
  - kartupeļus, ābolus un sīpolus.

> Pārliecinies, ka Tavas plastmasas kastītes/maisiņi nesatur BPA (bisfenolu A), kas ir hormonālās sistēmas grāvējs, ko saista ar vēzi un citām veselības problēmām.

> Izmantojot plastmasas kastītes, izvēlies kastītes ar otrreizējās pārstrādes simbolu un cipariem (1, 2, 4 vai 5) trīsstūriem. Kastītes ar citiem cipariem varētu nebūt pietiekami nekaitīgas pārtikas uzglabāšanai.

PĀRDOMĀTAS SALDĒŠANAS MĀKSLA

• Sasaldēt var gandrīz jebkuru pārtiku, taču tās **kvalitāte samazināsies pēc 3-12 mēnešiem**, atkarībā no produkta.

• Saldēšanai piemērots iepakojums ir gaisa necaurlaidīgi saldējamie maisiņi, saldētavās lietojami plastmasas trauki (kas nesatur BPA), saldējamais papīrs vai folija, jo tie pasargā ēdienu no izkalšanas, iztecēšanas un sabojāšanās.

• Uzturi saldētavā **-18°C** vai zemāku temperatūru. Pilna saldētava ir ekonomiskāka, jo aukstajam gaisam nav daudz jācirkulē, tāpēc vajag mazāk elektrības. Lai mazinātu brīvo telpu, liec saldētavā līdz pusei pildītas plastmasas pudeles.

• Saldēšanas termiņi biežāk saldētajiem produktiem:

- Sviestu un margarīnu var uzglabāt sasaldētu 3 mēnešus.
- Rīvētu sieru var sasaldēt līdz 4 mēnešiem un izmantot uzreiz pēc izņemšanas no saldētavas.
- Maizi var sasaldēt līdz 3 mēnešiem. Sagrieztu maizi var grauzdēt vēl neatkausētu.
- Pienu var sasaldēt 1 mēnesi. Tas jāatkausē ledusskapī un labi jāsakrata pirms lietošanas.
- Pagatavotu un ēšanai gatavu pārtiku – zupas, sautējumus, pastu, rīsus, u.c., – ne ilgāk par 3 mēnešiem.
- Pagatavotus gaļas produktus – desas, cepešus, kotletes, u.c., – ne ilgāk par 1 – 6 mēnešiem.

• Pirms saldēšanas ēdienu atdzesē, dali porcijās, iepildi saldēšanas iepakojumā, pirms tā aizvēršanas izspied no tā gaisu.

• Uz iepakojuma uzraksti vai tam uzlīmē norādi ar uzglabāšanas datumu «Uzglabāt līdz…».

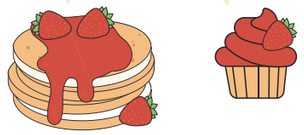
• Lai **atkausētu** pārtiku, pārliec to no saldētavas uz nakti ledusskapī. Ja steidzies, iepakojumu ieliec aukstā ūdenī izlietnē alumīnija traukā, jo alumīnijs labi vada siltumu, tas atkausēs ātri un vienmērīgi. Mikroviļņu krāsns uzsilda ēdienu nevienmērīgi un izveido "karstos" un "aukstos" laukumus, kur var izdzīvot mikrobi.

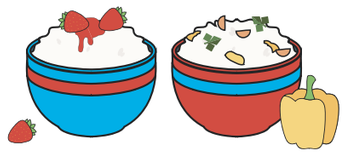
• **Nesaldē atkausēto pārtiku atkārtoti.**

PĀRPALIKUMU IZMANTOŠANAS MĀKSLA

Pārtikas pārpalikumus **var izmantot** daudzos dažādos veidos, samazinot vajadzību iegādāties jaunus produktus. Ar pārtikas pārpalikumiem Jūs varat tik pat radoši gatavot kā ar svaigi iegādātu pārtiku.

- **Atsvaidzini** savītušos dārzeņus, pirms lietošanas uz dažām stundām tos paturot aukstā ūdenī.
- Izmanto svaigo dārzeņu pārpalikumus – savāc tos aizveramajos saldēšanas maisiņos vai saldētavas traukos. Kad maisiņš ir pilns, izmanto tā saturu, lai pagatavotu **dārzeņu buljonu**, ko var atkal sasaldēt un uzglabāt saldētavā.
- Izmanto pagatavoto dārzeņu pārpalikumus **zupās, sautējumos, pudiņos, salātos, sacepumos**.
- Izmanto pāri palikušos graudaugu ēdienus – rīsus vai biezputras kā **pankūku** vai **kēksiņu** sastāvdaļu. Pameklē aizraujošas receptes internetā!
- Pagatavoto ēdienu pārpalikumus nevis izmet vai uzglabā bļodā ledusskapja dziļumā, bet sasaldē. Sadali ēdienu pārpalikumu porcijās, katru porciju ievieto atsevišķā maisiņā vai traukā. **Atstāj atdzist, pieliec etiķeti un sasaldē**. Tev būs gatavs mājās pagatavots ēdiens tām reizēm, kad nav laika gatavot.
- **Izglāb maizi no sakalšanas** – maizi var uzglabāt saldētavā. Ja maize jau ir sakaltusi, to var atsvaidzināt, izmērcējot ūdenī un uzkarsējot cepeškrāsnī vidējā temperatūrā. No sakaltušas maizes pagatavot arī **rīvmaizi, zupu, pudiņu, pildījumus, biezinātājus, grauzdiņus** un daudz ko citu, un uzglabāt tos saldētavā.
- Ietaupi naudu, ieviešot **pārtikas pārpalikumu dienasgrāmatu**. Noliec to virtuvē blakus ēdamgaldam. Iespējams, ka rezultāti pārsteigs!





KOMPOSTĒ ĒDIENA PĀRPALIKUMUS

Liela daļu mājsaimniecības atkritumu, piemēram, augļu un dārzeņu atliekas, ēdiena pārpalikumus un kafijas biezumus var izmantot kā materiālu kompostam. Ja Tavas dzīvesvietas apkārtnē pārtikas atkritumi netiek savākti atsevišķi, tad vismaz eksistē daži lieliski paņēmieni, kā pašam veidot kompostu. Ne vienmēr mums ir iespēja izveidot āra kompostēšanas sistēmu, tāpēc koncentrēsimies uz to, kā veidot kompostu telpās.

Komposts iekštelpās

Vislabākais veids, kā gatavot kompostu iekštelpās, ir izmantot slieku audzēšanas konteineru, tomēr ne katram būs pa prātam turēt mājās sliekas. Taču labā ziņa ir tā, ka šo konteineru var izmantot kompostēšanai arī bez sliekām. Piemēram, japāņu metode, saukta bokashi, paredz izmantot mikroorganismu maisījumu pārtikas pārpalikumu vai savītušu augu nosegšanai, lai samazinātu smaku, risku pievilināt kaitēkļus, kā arī paātrinātu sadalīšanās procesu. Kompostēšanai iekštelpās var izmantot arī citas metodes un ierīces – vienkārši iedziļinies šajā jautājumā, lai atrastu sev vispieņemamāko risinājumu.

Kompostēt var visus organiskas izcelsmes virtuves un citus mājas atkritumus (kafijas biezumus, salvetes, kartonu u.t.t.).
Neliec kompostā dzīvnieku izcelsmes atkritumus – kaulus, gaļu, zivju atliekas, taukus un eļļu, piena produktus, olas vai mājdzīvnieku izkārnījumus.

> “Mājās gatavots komposts ir brīnišķīgs mēslojums balkona puķēm un garšaugiem, kā arī izmantošanai dārzā. Ja sanāk vairāk komposta, kā Tev nepieciešams, dalies ar draugiem un kaimiņiem.”

Šo ceļvedi esam izveidojuši biedrības “Zaļā brīvība” projekta **“Ar cieņu par pārtiku”** ietvaros, ko īstenojam ar mērķi pilnveidot mūsu izpratni par to, kā pārtikas izmešana ir saistīta ar ilgtspējīgas attīstības ekoloģiskajiem, sociālajiem un ekonomiskajiem jautājumiem, un pilnveidot prasmes samazināt pārtikas atkritumus savā ikdienas patēriņā. Mums kā patērētājiem ir liela ietekme, tāpēc pievērsīsim uzmanību tam, **kā pārtiku iepirkt samērīgi, to pareizi uzglabāt un atbildīgi izmantot**.

Vairāk par projektu:

Noskenē

Zaļā brīvība

info@zalabriviba.lv www.zalabriviba.lv /ZalaBriviba @ZalaBriviba @Zala_Briviba

Projektu līdzfinansē Eiropas Savienība

Eiropas Komisijas DEAR programmas projekts “Ar cieņu par pārtiku: Globālā pieeja pārtikas atkritumu mazināšanai neformālā izglītībā” Nr. CSO-LA/2017/388-342.
Projektu līdzfinansē Eiropas Savienība.
Par saturu atbild biedrība “Zaļā brīvība”, un tas nekādā veidā neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo nostāju.