

Nešvaistyti maisto gali ir tu!



**Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė
Vanda Balcevič**

Ar žinote, jog mes iššvaistome labai didelę dalį – net trečdalį – viso pasaulyje pagaminto maisto produktų?

Kiekvienas lietuvis kasmet išmeta apie 60 kg maisto!

Tai yra didžiulė problema, nes mes kartu iššvaistome ir visus išteklius, kuriuos panaudojome maisto gamyboje.

Maistui gaminti naudojame žemę, vandenį, žmonių darbą ir energiją.



Pavyzdžiui, jūsų sumuštinyje esanti duonos riekelė yra pagaminta iš miltų.

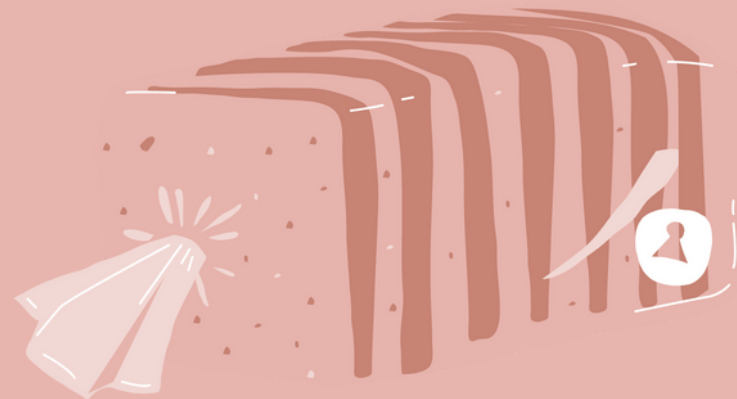
Miltai pagaminti iš rugių, kuriuos ūkininkai augina laukuose.

Rugiams užauginti reikia;;

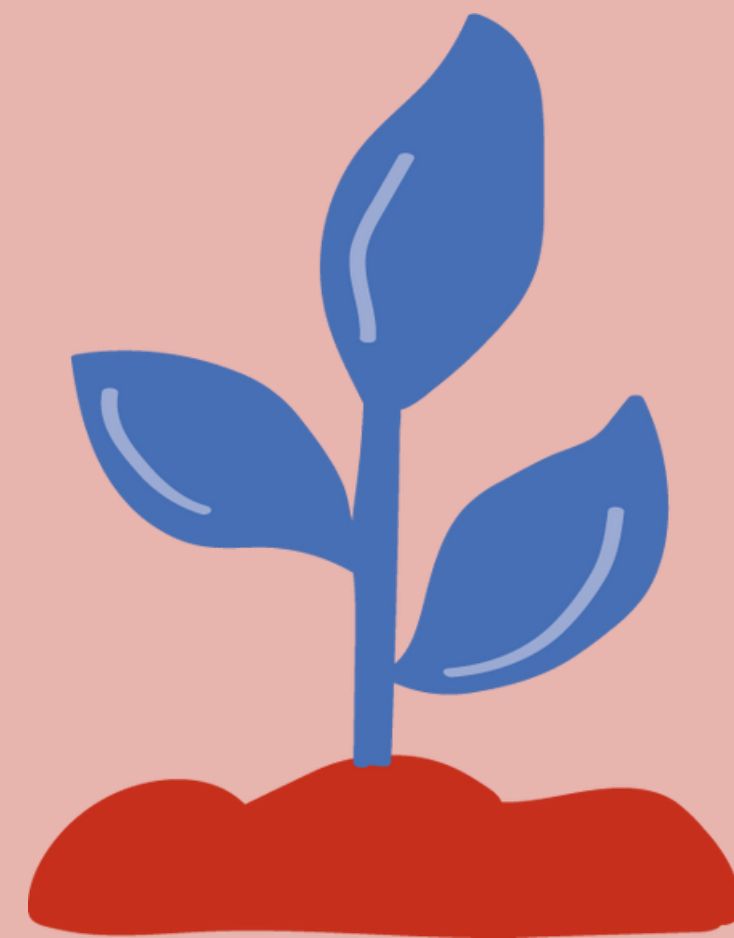
- žemės,
- vandens ir
- darbo.

Kad pagaminti viena kepalą duonos, reikia sunaudoti 1000 litrų vandens.

Tai tikrai daug!



Kai išmetame maistą, jis pūva, o pūvant išsiskiria dujos, vadinamos metanu. Metano dujos didina šiltnamio efektą, taip mes prisidedame prie klimato atšilimo. Daugiausia maisto atliekų susidaro mūsų visų namuose, todėl mes galime tai pakeisti patys! Ar norite prie to prisidėti ir jūs? Sužinokite maisto išsaugojimo ir platesnio panaudojimo būdus, kuriuos galėsite pritaikyti savo namuose. Mes atskleisime keletą triukų!



Užkandžiavimas.

- Stenkitės dienos eigoje kuo rečiau užkandžiauti, kad pietų ar vakarienės metu jaustumėtės alkani ir nereikėtų išmesti nesuvalgytų maisto likučių.
- Valgio metu įsidėkite tik tiek maisto į lėkštę, kiek tikrai galėsite suvalgyti. Juk suvalgę maistą, esantį lėkštėje, galėsite įsidėti daugiau, jeigu dar jausitės alkani
- Valgiui gaminti pirmiausia naudokite tuos produktus, kurie jau matote, jog tuoj gali sugesti.
- Kavinėje paprašykite sudėti nesuvalgytą maistą neštis į namus, juk galėsite suvalgyti vėliau.



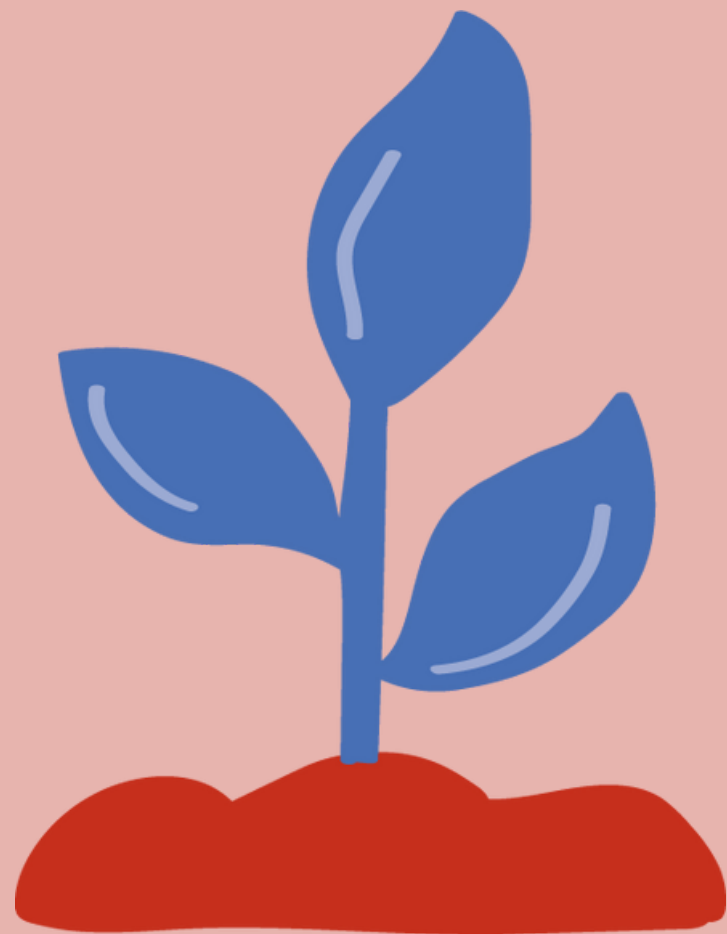
Dalinkitės. Jeigu turite užkandžių dėžutėje du sumuštinus, o vieno iš jų nebenorite suvalgyti – pasiūlykite draugui. Juk tai žymiai geriau, negu nesuvalgyti visai ir išmesti.



Maisto likučius galima panaudoti gaminant kitus patiekalus. Pavyzdžiui, nepanaudotą kotletams greitai gendantį mėsos faršą galima pakepti su makaronais ar ryžiais, o suvalgyti pasišildžius vėliau. Likusius gerai nuplautus morkų, salierų, svogūnų galiukus galima laikyti šaldiklyje ir vėliau išsivirti daržovių sultinį.

Trašos augalams

Maisto likučius galima naudoti augalų trąšai. Jeigu turite sąlygas, galite natūralias trąšas gaminti patys su šeima savo kieme ar sode. Taip pat, galite nuvežti surinktus maisto likučius pažįstamam daržininkui ar giminaičiui, turinčiam sodą.

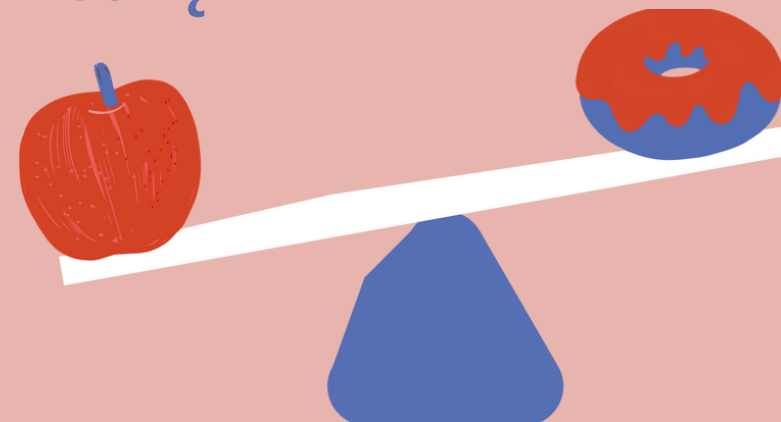


Apsipirkimas

- Prieš eidami į parduotuvę, kartu su šeima patikrinkite, kokių maisto produktų tikrai namuose trūksta. Sudarykite reikiamų prekių sąrašą.
- Ne eikite į parduotuvę alkani, nes tuomet norėsite visko daugiau, negu iš tiesų reikia.
- Ar žinote, jog dauguma vaisių ir daržovių parduotuvėse išmetami tik todėl, kad jų forma nepatiko pirkėjams ir jų tiesiog niekas nenupirko?
- Taip pat, kasdien išmetama tonos nenupirktų bananų, nes žmonės perka tik kekėse esančius šiuos vaisius.

Tokie vaisiai ir daržovės yra skanūs ir sveiki!

- Nepatinkančių formų daržoves galima panaudoti sriuboms ir troškiniams virti, o vaisius suplakite į sveikatai palankų kokteilį.



Maisto produktų galiojimo pratęsimas.

- Daug maisto produktų greit genda: duona, bandelės gali per kelias dienas supelyti, vaisiai, daržovės supūva, žalumynai nuvysta ir pagelsta.
- Duoną, batoną, bandeles galima laikyti šaldytuve ir taip ilgiau apsaugoti nuo pelėsio. Dar ilgiau duonos gaminiai išsilaiko šaldymo kameroje – tereikia ištraukti kepinį prieš vartojimą iš šaldymo kameros ir po keliolikos minučių jis bus atitirpęs ir galėsite valgyti.
- Žalumynus, kurių tikrai nespėjate suvartoti, smulkiai supjaustykite ir laikykite indelyje šaldymo kameroje – gaminant patiekalus jie bus kvapnūs ir skanūs.
- Į šaldymo kamerą įdėkite besibaigiančio galiojimo varškę, kurią vėliau galima panaudoti kepant skanų pyragą ar varškėtukus!
- Avokadus galima laikyti šaldytuve, taip jie genda lėčiau.



Dabar tikrai žinote, kaip nešvaistyti maisto produktų ir prisidėti prie teigiamų pasaulio pokyčių!

