

# MAISTO ŠVAISTYMAS – DIDELĖ PROBLEMA: KAIP TO IŠVENGTI?



Maisto švaistymas – didelė šių dienų problema. Europos sąjungoje kasmet yra išmetama net 88 milijonai tonų maisto, tačiau į šiukšlių dėžes keliauja ne tik sugedę, bet ir vartojimui tinkami produktai per metus yra išmetama apie 20 proc. viso pagaminamo maisto, kuris irdamas išskiria šiltnamio efektą sukeliančias dujas, rodo Europos komisijos duomenys.



Daugiau nei milijardas žmonių visame pasaulyje eina miegoti alkani, todėl peršasi klausimas, kaip tai pakeisti. Švaistydami maistą ne tik nepasinaudojame galimybe pamaitinti alkstančiuosius, bet ir veltui eikvojame kitus išteklius, kaip žemę, vandenį ir energiją, ir darbo jėgą.



Lietuvos namų ūkiai per metus, išmeta daugiau kaip 50 tūkst. tonų maisto, o kiekvienas lietuvis vidutiniškai atsisako apie 60 kg maisto, kuris dar galėtų būti suvartotas. Daugiausia išmetama nepatrauklios išvaizdos ar jau nebeskanių vaisių, daržovių, taip pat grūdų produktų, kepinių ar namuose paruoštų nebaigtų suvalgyti patiekalų.





Nors Lietuvoje skursta kas penktas, kiekvienas žmogus per metus išmeta maždaug nuo 40 iki 100 kilogramų maisto atliekų, o 6 kilogramai iš jų – visiškai tinkami naudoti.



Norint pažaboti maisto švaistymo problemą, priemonių reikia imtis kiekviename tiekimo grandinės etape – nuo augintojų iki prekybininkų ir vartotojų.



Europoje daugiau kaip 50 proc. Maisto atliekų susidaro namų ūkiuose ir prie šios problemos prisideda kone kiekvienas vartotojas. Namuose kaupiamas maistas ir negebėjimas visko suvartoti laiku dažnai baigiasi maisto išmetimu.





Daugiausia maisto spontaniškai perka ir išmeta jaunimas. Didžioji dalis jaunimo maisto produktus perka keletą kartų per savaitę, dauguma kasdien arba beveik kasdien. Spontaniškai – be išankstinio plano.





Vyresnio amžiaus žmonės maisto išmeta mažiau, taip pat jie daugiausiai ieško ir randa kitų maisto panaudojimo būdų.



Atlikus tyrimus, nustatyta, kad kas penktas žmogus Lietuvoje maistą išmeta kas dvi savaites, kas antras tai daro bent kartą per mėnesį. Taip pat išsiaiškinta, kad labai daug maisto išmetame po šeimyninių švenčių.



Trečdalį visų išmetamų produktų sudaro vaisiai ir daržovės, antroje vietoje – duona, pyragai, gaminiai iš miltų, toliau – viskas, kas yra gaminama iš pieno.





Dietistė Vaida Kurpienė teigia, kad maisto švaistymą gali nulemti ir namuose turimi gaminimo reikmenys. „Didelė problema – per dideli puodai, skamba juokingai, tačiau tai yra tiesa. Kai yra du, trys namų ūkio gyventojai, o puodas didžiulis, tai jame išvirti mažo maisto kiekio nepavyks“.





Įvardija ir keletą pagrindinių taisyklių, norintiems neprisipirkti per daug ir vėliau maisto neišmesti. „Pirma taisyklė – griežtai draudžiama eiti į parduotuvę alkanam.



Reikia pasidaryti aiškų planą, ko ir kiek reikia nusipirkti. „Jeigu pažiūrėtume į pirkinių sąrašus, mes užsirašome, ko reikia nusipirkti, bet neužsirašome kiek. Siekiant neprisipirkti produktų, kurių jau turime virtuvės spintelėse ar šaldytuve, svarbu patikrinti ir kas yra namuose.“



Svarbu kokiuose indeliuose yra laikomas maistas. Patariama naudoti tik peršviečiamus indelius, todėl kad yra daug mažesnė tikimybė suvartoti produktą, kurio nematote.





- Svarbus indelių dydis, nes į kuo mažesnę indą įdedi produktą, kuo mažesnė oro cirkuliacija, tuo ilgiau jis išsilaiko
- Svarbu šaldytuve laikyti kuo žemesnę temperatūrą.
- Geriau produktus pirkti mažesniais kiekiais ir mažesnėse pakuotėse.





Iš didelės pakuotės arba iš didelio puodo žmogus intuityviai įsideda 20–30 proc. daugiau maisto.



Ką reiškia „geriausia iki...“ Ir „tinkama vartoti iki...“?

Geriausia iki...“ Reiškia, kad gerai būtų, jeigu produktas būtų suvartotas iki to laiko, kuris yra nurodytas ant etiketės, bet nieko baisaus, jeigu jis bus suvalgytas ir vėliau.

Tinkama vartoti iki...“ Reiškia, iki kada galima tą produktą vartoti.



Maisto švaistymas – brangi problema. Vienas žmogus kasmet gali nejučia išmesti maisto produktų krepšelį, kurio jam užtektų mėnesiui. Lyg apsipirkdami vis pamirštume ir paliktume produktus prie kasos, nors jau susimokėjome.



Žinant išmetamo maisto kiekį, Lietuvos gyventojų statistiką bei mažiausios kainos visavertį produktų krepšelį, galima daryti gana grėsmingą prielaidą – Lietuvoje namų ūkiai iš viso per metus išmeta 167,7 tūkst. tonų maisto ir 195,6 mln. eurų.





Maisto švaistymas reiškia ne tik, kad prarandami vertingi ir dažnai riboti ištekliai, tokie kaip vanduo, dirvožemis, energija, bet visa tai dar prisideda prie klimato kaitos. Maisto atliekų pasaulinis anglies dvideginio pėdsakas sudaro apie 8 proc. Visų žmonių išmetamų šiltnamio efektą sukeliančių dujų, o kiekvienam maisto kilogramui pagaminti į atmosferą išleidžiama 4,5 kg CO<sub>2</sub>.



# Maisto atliekos ES

kasmet sudaro 88 mln. tonų  
arba 173 kg vienam gyventojui

1/5

Viso ES  
maisto atsiduria  
sąvartynuose

143  
mld.

Eurų nuostolių  
per metus

170  
mln.

CO<sub>2</sub> emisijų  
per metus

Kasmet

53%

Viso maisto  
iššvaistoma būtent  
namų ūkiuose

47  
mln.

Tonų  
maisto

98  
mld.

Išmestų eurų  
per metus

## Ką kiekvienas gali padaryti?

- Norėdami geriau kontroliuoti išlaidas maistui, svarbu planuoti meniu. Gera praktika yra prekes užsakinėti internetu, nes tada mažiau galimybių nukrypti nuo sąrašo.



- Neplanuotam apsipirkimui irgi galima pasiruošti: iš anksto nusimatyti lėšas, neužsibūti parduotuvėje, neimti didelio pirkinių vežimėlio. Be to, galima pasitelkti mobiliąsias programėles, kurios padės patogiai pildyti pirkinių sąrašą ir racionaliau paskirstyti finansus.





- Reikėtų nepamiršti valgyti namuose pagaminto maisto, kuris dažnu atveju yra taupesnis bei sveikesnis, taip pat išmaniau panaudoti maisto likučius.

