



linkėjimai,
maistas

Ne tuščia užrašų
KNYGELE





Maistas toks svarbus mūsų gyvenime, kad žodžiai atrodo per silpni jo reikšmei nusakyti. Jis - mūsų kuras kasdieninis, energijos šaltinis. Tačiau ne visada galime jam skirti tiek laiko ir dėmesio, kiek norėtume.

Jūsų rankose - ne šiaip užrašų knygelė: tai kvietimas naujai pažvelgti į tai, KAIP gaminate, planuojate, saugote ir tvarkote maistą. Drauge su Jumis siekiame kilnaus tikslo - kad geras maistas neliktų nesuvalgytas.

Jei nesuvalgome pusės žuvies, už kurią sumokėjome 10 eurų, - vėjais paleidžiame 5 eurus...

Čia rasite naudingų patarimų, kaip sumažinti nesuvalgyto maisto kiekį, ir sužinosite, kodėl maisto švaistymas - viso pasaulio galvos skausmas.

Na, ir savaime suprantama, čia daug vietos jūsų užrašams. „**Skanaus apetito**“, kaip kai kas sako :)



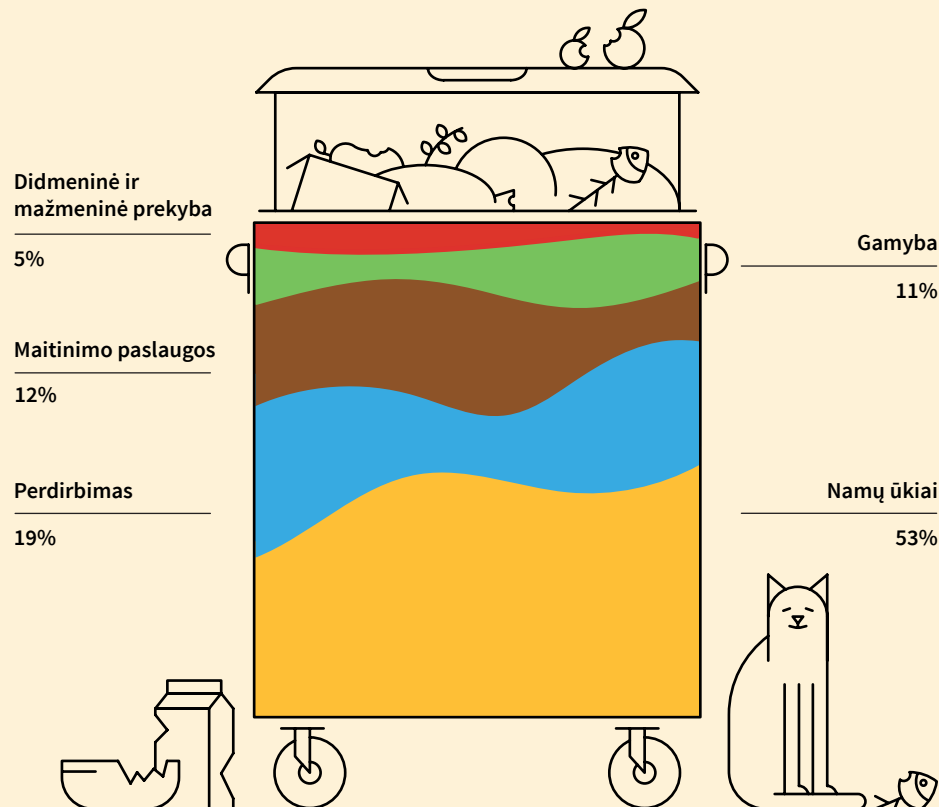
Šį leidinį iš dalies finansuoja Europos Sąjunga. Jis taip pat finansuojamas Lietuvos vartotojų instituto bei Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto lėšomis. Lietuvos vartotojų institutas yra atsakingas už leidinio turinį, kuris nebūtinai atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

© — 2018 m. — Lietuvos vartotojų institutas. Visos teisės saugomos. Europos Sąjungai suteikta licencija su sąlygomis.

Namų gyventojai,

kartu sudėjus, išmeta **daugiau maisto** nei restoranai ar prekybos tinklai! Vadinasi, kiekvienas (ir mes visi drauge) galime iš esmės pakeisti padėtį: maisto likimas - mūsų rankose. Keletas nedidelių ir nesudėtingų pokyčių gaminant ir vartojant maistą išves mus į didelių permainų kelią.

Susipažinkite: didžiausi maisto švaistytojai: ¹

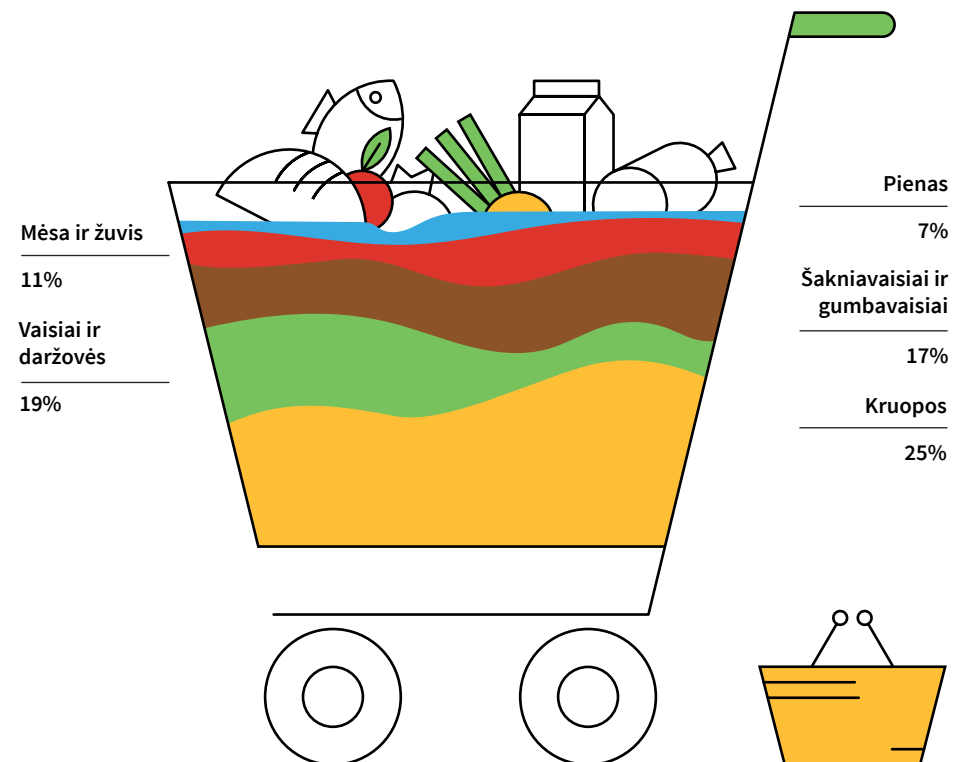


Maisto atliekos Europos Sąjungoje

¹FUSIONS, 2016.

Šiame krepšelyje-

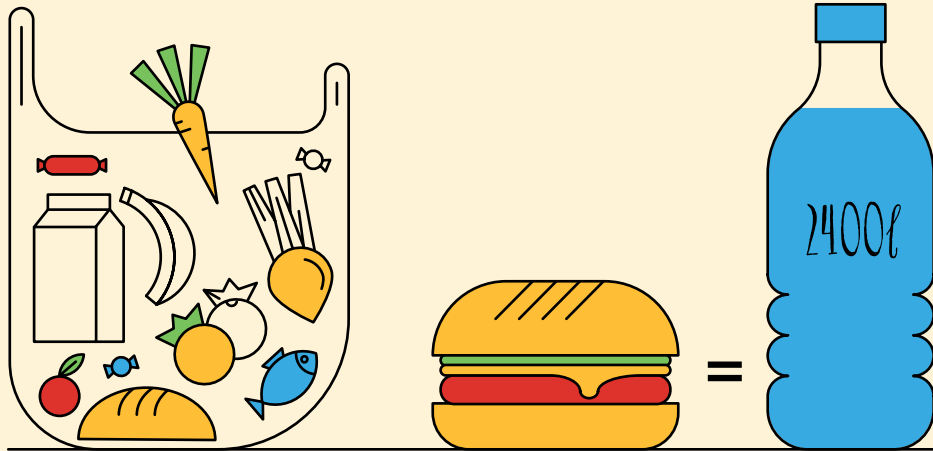
Europos vartotojų **dažniausiai išmetami** maisto produktai. Čia parodyta, kokia dalis (proc.) atsiduria sąvartyne, skaičiuojant pagal kiekvieno iš produktų pagamintą kiekį:²



²FAO, 2011.

Kodėl apskritai verta

sukti galvą dėl **nesuvalgyto maisto?**



Pasaulyje maisto pagaminama tiek, kad kiekvienas planetos vyras, moteris ir vaikas galėtų būti sotūs. Tačiau kone **trečdalis** kasmet pagaminamo maisto iššvaistoma, tuo metu daugiau nei 840 milijonų žmonių alksta ar neturi pakankamai maisto.

Maisto atliekos = **vandens švaistymas**: pavyzdžiui, mažam mėsainiui pagaminti reikia **2400 litrų** vandens! Vis daugiau maisto pas mus atkeliauja iš šalių, kurių vandens atsargos menkos arba jau visai išsekusios.



Švaistomo maisto gamintojai naudoja **pesticidus** ir kitus **chemikalus**. Dėl pesticidų nyksta bitės, net paukščiai ir kiti laukiniai gyvūnai.



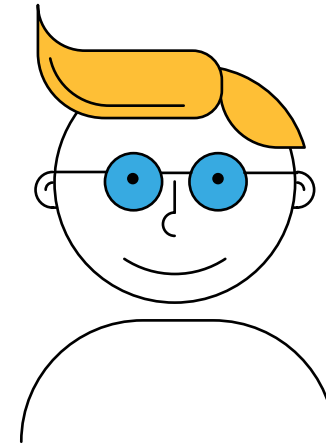
Išmestos maisto atliekos **išskiria metano dujas**, kurios smarkiai veikia (spartina) klimato kaitą. Dėl klimato kaitos nyksta augalai ir gyvūnai, orai darosi vis ekstremalesni, kyla jūrų vandens lygis, migruoja žmonės.



Gaminant palmių aliejų, kuris naudojamas įvairiausiems maisto produktams, kai kuriose šalyse kertami **tropiniai miškai**. Orangutanai ir daugybė kitų gyvūnų lieka be namų. O didžiulė dalis maisto atsiduria sąvartyne. Toks velnio ratas.

PLANAVIMAS - Štai KAS padeda

išvengti tuščių pirkinių ir suvaldyti maisto srautus. Ar reikia pridurti, kad tai **patinka jūsų piniginei?**



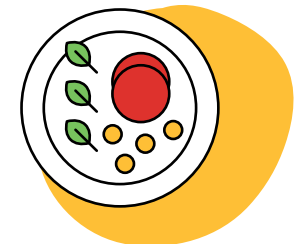
Prieš pradėdami dėlioti **pirkinių sąrašą**:



1 perkratykite visus savo šaldytuvus ir spinteles



2 mintyse pagaminkite valgius, kuriuos planuojate kitai savaitei



3 pasvarstykite - kaip su svarstyklėmis - apie porcijas (daugiau vertingos info apie tai rasite paskutiniame šios knygelės puslapyje)

Nusipirksite tiksliai tiek, kiek reikia, ir neprisipirksite per daug, jei vengsite fasuotų produktų, pvz., rinksitės **palaidus vaisius ar daržoves**.

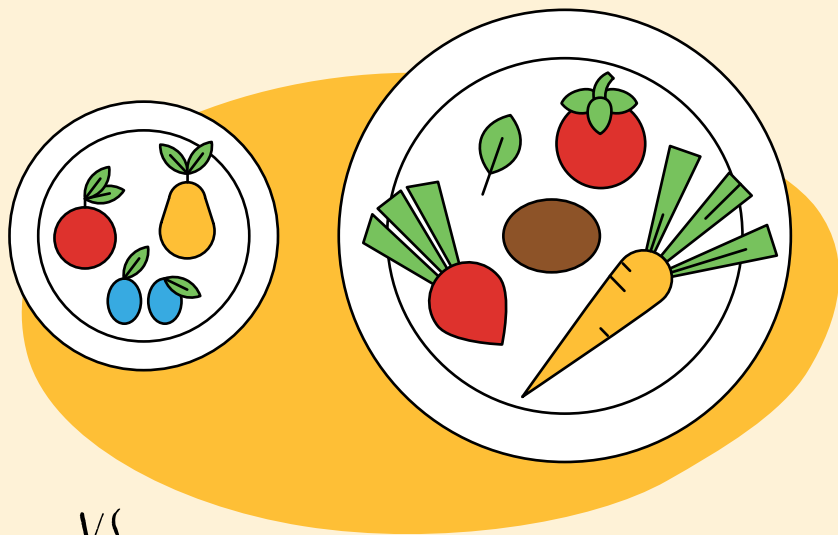


Patikrinta gudrybė: gaminkite 30 proc. mažiau vaisių, nei paprastai gaminote sau - pagaminsite būtent tiek, kiek reikia jūsų svečiams.³

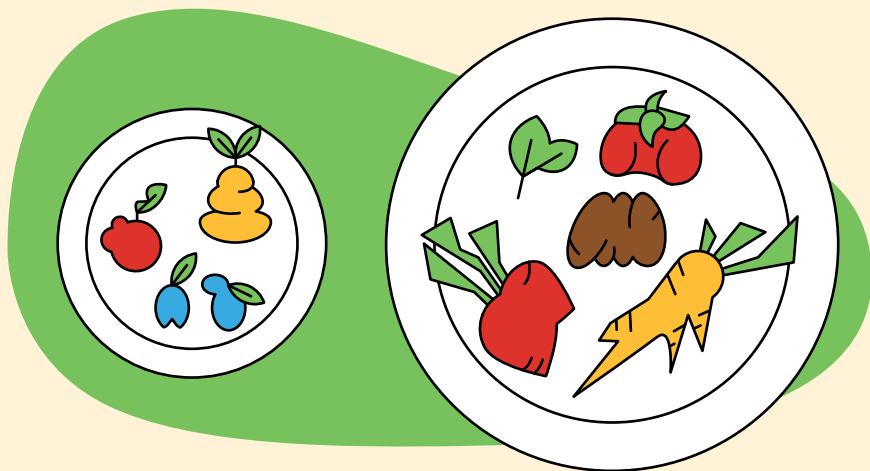
³J. Bloom, 2011.

Vartotojai ir patys gamintojai

išmeta tonų tonas vaisių ir daržovių, kurių išvaizda ne visai „standartinė“ - jie net į parduotuves nepatenka! O iš tikrųjų jie nė kiek ne prastesni nei įprastai atrodantys vaisiai ir daržovės.



vs.



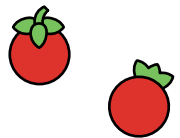
AR ŽINOTE, KURIUOS IŠ

šių produktų reikia laikyti šaldytuve, o kurių - ne?

- Svogūnai Kiaušiniai Bazilikai Baklažanai
 Pienas Bananai Bulvės
 Mėsa Morkos Pomidorai

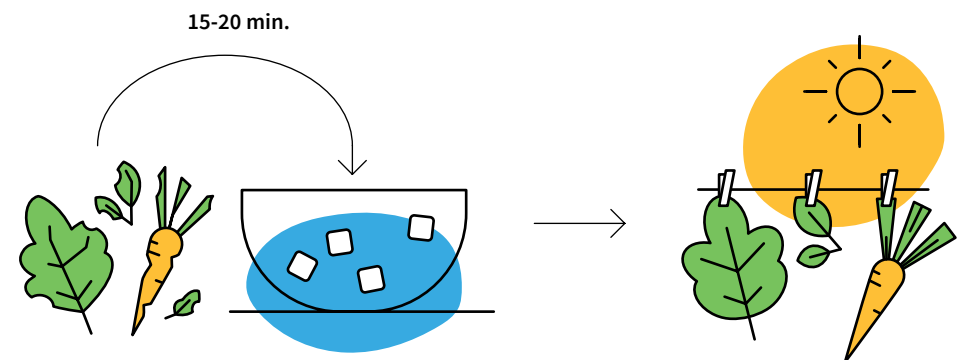


Teisingas atsakymas -
šios knygelės gale.



Kaip atgaivinti apvytusias daržoves:

Salotas, šviežias prieskonines žoles, morkas (ir daugelį kitų daržovių) nesunku atgaivinti:



1 15-20 minučių įmerkite jas į indą su šaltu vandeniu ir ledukais;

2 nusausinkite - vėl mėgaukitės jų tvirtumu ir šviežumu!



Danijoje atlikto tyrimo duomenimis, lėkštės dydį sumažinus 9 proc., maisto atliekų kiekis gali sumažėti daugiau nei 25 proc.⁴

⁴P. G. Hansen, 2013.



Maistas, kurį saugu valgyti tik iki datos „**Tinka vartoti iki...**“, parašytos ant pakuotės:

- Šviežia mėsa
- Šviežia žuvis
- Pienas
- Jogurtas
- Sūris

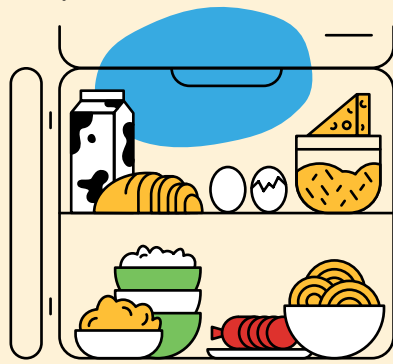
Jei tikrai žinote, kad kokio nors maisto greitai nesuvalgosite, jį užšaldykite nesulaukę ant jo nurodytos datos „**Tinka vartoti iki...**“:

- Kiaušinius – pirmiausia pašalinkite jų lukštus
- Pieną
- Sūrį – geriausia jį pirmiausia sutarkuoti
- Duoną – kepalą suraikykite



O štai ką saugu vartoti ir praėjus datai „**Geriausias iki...**“, parašytai ant pakuotės:

- Ryžius
- Šokoladą
- Aliejų
- Kavą
- Miltus



Maisto likučiai (likęs maistas), kurie puikiai laikosi juos užšaldžius:

- Bulvių košė
- Virti ryžiai
- Virta mėsa
- Virti makaronai



Jei obuolius arba avokadus supjaustote iš anksto, jie ilgiau atrodys švieži apšlakstčius juos citrinos arba žaliosios citrinos sultimis.

Maisto likučius galima

įvairiausiais būdais **panaudoti naujiems patiekalams** - ir pirkti mažiau naujo maisto. Įdėkite meilės į savo maisto likučius! Dar kartą, bet naujai juos panaudokite kasdienėje mityboje. Maisto likučius pritaikyti galima taip pat kūrybiškai ir išradingai kaip ir ką tik nupirktus produktus.

Pernokę bananai gal ir neatrodo super, bet jie puikiai tinka daugeliui patiekalų, tiesiog įjunkite vaizduotę!

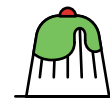
Likučius

nebūtina nuobodžiai valgyti vėl - panaudokite juos naujai kituose patiekaluose:

Pajuodavę bananai - visais atžvilgiais puikus valgis. Beje, ar žinojote, kaip paprasta pasigaminti naminius bananų ledus? Jums prireiks... tik bananų! Sušaldote, sutriniate smulkintuvu - ir naminiai bananų ledai paruošti.



Salotos



Apkepas



Virti ryžiai



Kimštos daržovės



Naminiai ledai



Tirštieji kokteiliai



Pajuodavę bananai



Bananų duona



Su kiaušiniai apkepti ryžiai



Bananų traškučiai



Paprasta: vadovaukitės apgalvotu
pirkinių sąrašu ir nesuvalgyto maisto
sankaupa ant jūsų stalo per metus
sumažės 4 kg kiekvienam asmeniui -
įrodyta tyrimais.⁵

Netikētas būdas taupyti pinigus: pildykite „**Maisto valdymo dienyną**“ (išmetamo maisto registrą). Jį pasidėkite virtuvėje arba netoli valgomojo stalo. Įspėjame: rezultatai gali šokiruoti.





Diena / data	Išmesti produktai	Kiekis arba svoris	Kodėl nesuvalgyta?
Pavyzdys	Makaronai Duona Pienas Braškės	Didelė sauja 2 riekės 1 litras ½ pakelio	Pervirta Apipelijo Baigėsi terminas „Tinka vartoti iki...“ Apipelijo






Vadovaudamiesi apgalvotu **pirkinių sąrašu** ir planuodami meniu, sutaupysite laiko ir pinigų, neprisipirksite netinkamo ar skubotai išsirinkto maisto, o parduotuvėje nejausite streso, bus smagu!

	 Savaitės meniu planas:	 Pirkinių sąrašas
Pirmadienis		
Antradienis		
Trečiadienis		
Ketvirtadienis		
Penktadienis		
Šeštadienis		
Sekmadienis		



25 proc. maisto gamybai sunaudojamo vandens tenka maistui, kuris galiausiai nesuvalgomas.⁶

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



Bulvių ir svogūnų nelaikykite kartu, nes, veikiamos svogūnų dujų, bulvės greičiau sudygsa.



Patikrinti skonių deriniai (labai pravers gaminant valgius iš maisto likučių): ar žinojote, kad alyvuogės puikiai dera su apelsiniais? obuoliai gerai dera su svogūnais. Nepatikėsit, bet bananai tinka su kariu! Braškes galima derinti su pomidorais! O burokėliai tinka į porą šokoladui!

Teisingas atsakymas:

● Pieną, mėsą, kiaušinius ir morkas reikėtų laikyti šaldytuve.

● Bazilikams, bulvėms, pomidorams, bananams ir baklažanams šaltis nepatinka.

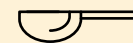














Nesakykite, kad nesakėme: jei norite išleisti mažiau, parduotuvėje pasiimkite prekių krepšelį, o ne tą gremzdžišką vežimėlį.

Neretai apsirinkame sprenddami,

kiek maisto iš tiesų reikia pagaminti. Tiksliai numatyti porcijas ypač svarbu, jei norime, kad liktų mažiau nesuvalgyto maisto. Porcijų planavimas nereiškia, kad gaminsite mažiau. Gaminsite lygiai tiek, kiek suvalgysite.

Matuojama valgomaisiais šaukštais



Produktas	Vaikas (4-10 metų)	Suaugusysis
 Ryžiai (nevirti)	x2  35-55 g	x4  60-90 g
 Vamzdelių formos makaronai (nevirti)	x5  45-60 g	x8  75 g
 Grikiai (nevirti)	x3  45-60 g	x4  75 g
 Kuskusas (nevirtas)	x4  40-60 g	x6  100 g



Iš dalies finansuoja Europos Sąjunga