
Πως περιορίζουμε την σπατάλη του φαγητού στην κουζίνα

Μαρία Καρακώστα

B'3

e-raideia news

Το φαινόμενο της κατασπατάλησης των τροφίμων έχει άμεση συνέπεια και στην καταστροφή του φυσικού περιβάλλοντος. Σύμφωνα με τις προβλέψεις του ΟΗΕ, στο άμεσο μέλλον θα σημειωθούν, σε διάφορες περιοχές του πλανήτη, λιμοί οι οποίοι θα οδηγήσουν εκατομμύρια ανθρώπους στο όριο της ασιτίας. Ενώ παράλληλα, τα τελευταία χρόνια, καταγράφεται μεγάλη σπατάλη φαγητού, σε χώρες κυρίως του δυτικού κόσμου βαίνει αυξανόμενη.



Αίτια της σπατάλης τροφίμων

Αρχικά, σε επίπεδο παραγωγής, παράγοντες όπως οι καιρικές συνθήκες, τα έντομα, ασθένειες και μη αποτελεσματικές πρακτικές συγκομιδής οδηγούν στη σπατάλη τροφίμων. Παράλληλα, κατά το στάδιο της επεξεργασίας οι επιχειρήσεις απορρίπτουν τρόφιμα λόγω μέτρων ελέγχου, υλικοτεχνικών προβλημάτων, ή υπερβολικού αποθέματος. Από την άλλη πλευρά, εμείς ως καταναλωτές απορρίπτουμε τρόφιμα καθώς πολλές φορές αγοράζουμε μεγαλύτερη ποσότητας από αυτή που χρειαζόμαστε ή δεν τα καταναλώνουμε εγκαίρως με αποτέλεσμα να αλλοιώνονται.

Επιπτώσεις της σπατάλης τροφίμων

Η σπατάλη τροφίμων έχει σοβαρές οικονομικές, περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις. Συγκεκριμένα, από οικονομικής άποψης αποτελεί σπατάλη των πόρων και των χρημάτων που επενδύθηκαν στην παραγωγή, την επεξεργασία και τη διανομή των τροφίμων. Επιπλέον, από οικολογικής άποψης συμβάλλει στην εκπομπή αερίων του θερμοκηπίου, καθώς η αποσύνθεση των τροφίμων που καταλήγουν στις χωματερές οδηγεί στην παραγωγή μεθανίου. Ταυτόχρονα, η παραγωγή αυτών των τροφίμων απαιτούν χρήσιμους περιβαλλοντικούς πόρους, όπως νερό, ενέργεια και γη.




Τέλος, από κοινωνικής άποψης η σπατάλη τροφίμων σηματοδοτεί τη μη αποτελεσματική κατανομή των πόρων και την αποτυχία μας να αντιμετωπίσουμε τα κρίσιμα ζητήματα της πείνας. Την ίδια στιγμή που σπαταλούμε φαγητό, άλλοι υποφέρουν από έλλειψη τροφής και υποσιτισμό. Έτσι, ο περιορισμός της σπατάλης τροφίμων είναι ένα σημαντικό βήμα προς την καταπολέμηση των ανισοτήτων αλλά και προς τη βιωσιμότητα.



Με ποιους τρόπους μπορούμε να μειώσουμε την υπερκατανάλωση και τη σπάταλη του φαγητού

Μπορούμε να υιοθετήσουμε σε ατομικό επίπεδο κάποιες απλές συνήθειες, οι οποίες θα οδηγήσουν άμεσα στη μείωση της σπατάλης και έμμεσα στη μείωση της άσκοπης παραγωγής τροφίμων και των συνεπειών της.

- Προγραμματίζουμε τα ψώνια μας, φτιάχνοντας μια λίστα τροφίμων και ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα γευμάτων, ώστε να μην κάνουμε υπερβολικές ή άχρηστες αγορές.
- Φροντίζουμε να αγοράζουμε τα πιο ευπαθή προϊόντα (φρούτα και λαχανικά) δύο ή περισσότερες φορές την εβδομάδα σε μικρότερες ποσότητες, αντί να τα αγοράσουμε μια και καλή για όλη την εβδομάδα, κάτι που σημαίνει όχι μόνο μεγαλύτερες ποσότητες αλλά μεγαλύτερη πιθανότητα να αλλιωθούν ή να χαλάσουν.
- Μόλις επιστρέψουμε από τις αγορές τροφίμων, τοποθετούμε όσα προϊόντα χρειάζεται στο ψυγείο και όσα θα χρησιμοποιήσουμε άμεσα ή δεν χρειάζονται ψυγείο σε έναν πάγκο, έτσι ώστε να είναι ορατά και να μην ξεχαστούν σε κάποιο ντουλάπι.

- 
- Αγοράζουμε τρόφιμα σε μικρότερες ποσότητες και ελέγχουμε προσεκτικά τις ημερομηνίες λήξης. Είμαστε προσεκτικοί όταν αγοράζουμε μεγάλες ποσότητες και αποφεύγουμε να πάρουμε πράγματα που δεν χρειαζόμαστε λόγω κάποιας προσφοράς. Αποφεύγουμε επίσης προϊόντα με κοντινή ημερομηνία λήξης, αν ξέρουμε ότι δεν θα τα καταναλώσουμε άμεσα.
 - Αξιοποιούμε με δημιουργικούς τρόπους τα βρώσιμα μέρη τροφίμων που συνήθως πετάμε, όπως φλούδες φρούτων και λαχανικών, χόρτα καρότου κ.λπ. Μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε για να φτιάξουμε υγιεινά smoothies και χυμούς ή για να φτιάξουμε και να νοστιμίσουμε ζωμούς και σάλτσες.
 - Καταψύχουμε μια μερίδα των τροφίμων που αγοράσαμε εάν θεωρήσουμε ότι αγοράσαμε μεγαλύτερη ποσότητα από όση χρειαζόμασταν. Επίσης, μπορούμε να καταψύξουμε μερίδες από το φαγητό που έχουμε μαγειρέψει (π.χ. όσπρια), για να το καταναλώσουμε την επόμενη εβδομάδα.
 - Μπορούμε επίσης, με την κατάλληλη επεξεργασία, να παρατείνουμε τη χρήση λαχανικών και φρούτων. Μια πολύ υγιεινή επιλογή είναι η παρασκευή τουρσιών από τα διάφορα λαχανικά ή μαρμελάδων από τα φρούτα.
 - Μοιραζόμαστε φαγητά με την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονές μας. Όσο πιο πολλά τα άτομα που θα μοιραστούν το φαγητό τόσο λιγότερα τα απόβλητα (όπως δείχνουν οι έρευνες για το θέμα σε πολυμελείς οικογένειες)»

Πηγές

- <https://www.maxmag.gr/soma-igia/spatali-trofimon-pos-na-tin-periorisoyme/>
- <https://www.olivemagazine.gr/taseis/8-tropoi-gia-na-periorisoume-tin-spatali-fagitou/>