NOVADI ZAĻO

PĀRTIKAS ATKRITUMI ir mūsu kopīgā atbildība

Pārtikas atkritumu samazināšana ir viens no lielākajiem uzdevumiem, kam pievērš uzmanību Eiropas Savienībā (ES), un katrai dalībvalstij ir pienākums uzskaitīt un ziņot par valstī radītajiem pārtikas atkritumiem, lai novērtētu progresu un saprastu, kā visefektīvāk rīkoties, lai tos mazinātu. Mēs šoreiz meklējām idejas pārtikas atkritumu samazināšanai, kas var noderēt ikvienam.

Jaunākie pētījumi liecina, ka kopējais Latvijā radīto pārtikas atkritumu apjoms 2024. gadā bija 269 596 tonnas, kas atbilst vidēji 144 kilogramiem uz vienu iedzīvotāju. Šie dati ietver pārtikas atkritumus primārajā ražošanā, pārstrādē un pārtikas ražošanā, ēdināšanā, tirdzniecībā un mājsaimniecībās. Vislielākais pārtikas atkritumu apjoms joprojām rodas tieši mājsaimniecībās – vidēji 85,8 kilogrami uz vienu iedzīvotāju. Ilgtspējīga zaļā dzīvesveida vēstnese un beziepakojuma veikala ieber.lv idejas autore Agnese Gaidelione skaidro, ka, samazinot pārtikas atkritumus, mēs ne tikai saudzējam dabu, samazinot atkritumu daudzumu, bet arī ietaupām naudu un dabas resursus, kā arī veidojam labāku vidi, kurā pašiem dzīvot.

Agnese Gaidelione vada dažādas nodarbības, meistarklases un dalās ar padomiem, kā dzīvot dabai draudzīgāk.

A. Gaidelione stāsta: "Domājot par ilgtspējīgu dzīvesveidu, viens no svarīgākajiem aspektiem ir neradīt aiz sevis atkritumus, tajā skaitā pārtikas atkritumus. Nevienam nav noslēpums, ka daudz pārtikas nonāk atkritumos, tāpēc ir nepieciešams apdomāt, kā var darīt labāk. Iespējams, nopērc savai ģimenei par daudz pārtikas un vienkārši nespēj to izlietot. Nākamreiz pērc mazāk. Tāpat veikalā iegādājies to, kas patiešām ir nepieciešams, nevis to, ko konkrētajā brīdī sagribas. Iespējams, esi aizgājis uz veikalu ar tukšu vēderu un sapērc visu ko, kas vēlāk nostāv ledusskapī, līdz beidzas derīguma termiņš.

Var izmantot arī tiešo pirkšanu no zemniekiem un uzņēmējiem. Valmierā darbojas "Reko" zemnieku tiešsaistes tirdziņš, un mēs to esam izmantojuši gan kā tirgotāji, iesveirot produktu tieši tik, cik klientam nepieciešams, gan kā ģimene, paši iegādājoties produktus. Tādā veidā var arī ietaupīt naudu, lai gan daudzi saka, ka tas sanāk dārgāk. Tā gan nav, jo šādi tu nenopērc lieku. Turklāt tas ir noteikts ritms. Tirdziņš notiek konkrētā dienā un laikā, un līdz tam tev jau jāzina, ko vēlēsies iegādāties, kā arī laikus jāveic pasūtījums. Nokavēji? Tad jāgaida nākamā nedēļa. Tas liek rūpīgāk apdomāt, cik daudz produktu tev patiešām nepieciešams. Arī zemniekam ir svarīgi zināt, cik daudz produkcijas vest uz tirgu, lai nesanāktu vest, piemēram, burkānus, kurus neviens nenopērk. Svarīgi ir arī izvērtēt, kā konkrētus produktus ēd ģimenē. Varbūt esi nopircis ko tādu, kas īsti negaršo un paliek pārī. Vai, tieši otrādi, – jau pēc divām dienām viss ir apēsts. Tad kļūst skaidrs, ko vajadzētu pirkt vairāk, ko mazāk un ko nepirkt vispār un attiecīgi arī pasūtīt no zemniekiem.

Šis ir arī lielisks laiks, lai izmantotu pašlasīšanas iespējas saimniecībās ar atvērtajiem dārziem. Arvien vairāk audzētāju ir izaicinājums atrast ogu lasītājus. Tā ir iespēja aizbraukt uz zemeņu lauku, salasīt ogas tik daudz, lai var gardi paēst un varbūt arī izvārīt ievārījumu. Ogas ir svaigas, garšīgas un nav nostāvējušas vairumbāzēs. Tas arī parāda bērniem, ka ogu lasīšana ir darbs. Tas nav tā: "Mammīt, nopērc man veikalā zemenes!" Kad tās nopērc, pēc brīža jau: "Nē, man tomēr gribas avenes."

Taupot naudu, cilvēki bieži izmanto dažādas akcijas. Nav retums piedāvājums: "Pērc vienu, otru saņem bez maksas." Taču mājās izrādās, ka derīguma termiņš beidzas jau nākamajā dienā. Tad tās siera pankūciņas vari ēst brokastīs, pusdienās un vakariņās. Realitātē konkrēto produktu paēdam vienu vai divas reizes, bet trešajā reizē to vairs negribas. Tā tas nostāv ledusskapī, līdz nonāk atkritumos. Tāpēc ir svarīgi pievērst uzmanību derīguma termiņam, lai nenonāktu šādā situācijā. Tajā pašā laikā iegādāties produktus ar īsu derīguma termiņu nav nekas slikts. Arī tas palīdz mazināt pārtikas nonākšanu atkritumos. Piemēram, Vācijā ir izveidota platforma, kur veikali ievieto produktus, kuriem derīguma termiņš beidzas tajā pašā dienā, un cilvēki var tiem pieteikties. To izmanto studenti, seniori un ģimenes, kurām rūp pārtikas neizšķērdēšana.

Jāatceras arī, ka atkritumu apsaimniekošana kļūst arvien dārgāka. Arī atkritumu apsaimniekotāji uzsver, ka poligonos vietas ir ierobežotas un pastāv direktīvas, kas nosaka, cik daudz atkritumu drīkst noglabāt. Ja tu iegādājies pārtiku, ko vēlāk izmet, tu par to samaksā divreiz – pirmo reizi veikalā, bet otro reizi, samaksājot par atkritumu apsaimniekošanu. Tāpēc man ļoti patīk teiciens: "Kas vienam lieks, citam prieks." Tev varbūt ir kāda lieta vai pārtikas produkts, kas pašam vairs nav vajadzīgs. Tā vietā, lai to izmestu, vari piedāvāt kādam citam."

Dalīties – viens no risinājumiem

Arī pašvaldības var iesaistīties pārtikas atkritumu mazināšanā. Piemēram, Cēsu novada pašvaldība ir iesaistījusies projektā "No atkritumiem uz resursiem", kuru īstenojot izveidota bezatkritumu kvartāla kopiena. Vairāk par to stāsta Cēsu novada Centrālās administrācijas Attīstības pārvaldes Vides un klimata neitralitātes nodaļas bezatkritumu kvartāla vadītāja Lāsma Ozola: "Jau aizvadītā gada beigās projekta ietvaros mums bija iespēja īstenot kampaņu, lai pievērstu uzmanību pārtikas atkritumu tēmai. Tā radās ideja izveidot gan WhatsApp, gan Facebook grupu "Dalies ar pārtiku Cēsu novadā". Esam sapratuši, ka WhatsApp grupa darbojas labāk, jo cilvēkiem tā ir ērtāka. Princips ir vienkāršs – ja cilvēkam paliek pāri kāds pārtikas produkts vai gatava maltīte, viņš to nofotografē un ievieto grupā ar piedāvājumu citiem to paņemt. Tāpat, tīrot virtuves plauktus, nereti atklājas, ka kāds produkts ir nopirkts vai uzdāvināts, bet, visticamāk, netiks izmantots. Arī šādos gadījumos to var atdot citiem. Protams, pārtikai jābūt ar derīgu lietošanas termiņu.

Redzam, ka cilvēki ne tikai dalās ar to, kas viņiem ir, bet arī ir interese šos produktus paņemt un izmantot. Līdz šim viss, kas grupā ievietots, ir atradis jaunas mājas. Sākumā cilvēki bieži atdeva kafijas kapsulas – vai nu bija nopirkuši nepareizās, vai arī konkrētā kafija vienkārši negaršoja. Ceram, ka, tuvojoties rudenim, cilvēki arvien vairāk dalīsies ar sava dārza veltēm: āboliem, kartupeļiem, kabačiem un ķirbjiem.

Nevar teikt, ka šobrīd aktivitāte ir ļoti liela, taču nedēļas laikā grupā parādās vairāki sludinājumi, un produkti tiek paņemti. Diemžēl joprojām ir dziļi iesakņojies stereotips, ka bez maksas piedāvātās lietas drīkst ņemt tikai trūcīgi cilvēki. Tā nav. Šo iespēju var izmantot ikviens neatkarīgi no rocības.

Kampaņas laikā uzrunājām arī zupas virtuvi "Karotes", jo pie tās ir novietots skapis, kur iespējams atstāt pārtiku, ko cilvēki, kuriem trūkst ēdamā, var brīvi paņemt bez maksas. Tā nav pašvaldības iniciatīva, bet gan pašas zupas virtuves ideja, taču mēs ar prieku atbalstām viņu aktivitātes."

PADOMI

KĀ MAZINĀT PĀRTIKAS ATKRITUMUS MĀJSAIMNIECĪBĀ?

Plāno iepirkumus. Pirms dodies uz veikalu, pārskati, kas jau ir ledusskapī un virtuves plauktos, iespējams, ir produkti, kas jāizlieto tuvākajās dienās. Tas palīdzēs saplānot ēdienreizes un sagatavot iepirkumu sarakstu, iekļaujot tikai to, kas patiešām nepieciešams. Sarakstu vari uzrakstīt uz papīra vai piezīmēs telefonā, pieturoties pie tā, būs vieglāk izvairīties no impulsīviem pirkumiem. Kā arī neej uz veikalu izsalcis, jo tad iepirkumu groziņā nereti nonāk ne tikai plānotie produkti, bet arī viss, kas tajā brīdī iekrīt acīs.

Plāno maltītes. Tu vislabāk zini, kas tavai mājsaimniecībai garšo, tāpēc saplāno maltītes vairākām dienām vai pat visai nedēļai. Ēdienkarti vari veidot arī, balstoties uz akcijas piedāvājumiem veikalos. Tas palīdzēs ne tikai samazināt pārtikas atkritumus, bet arī ietaupīt naudu.

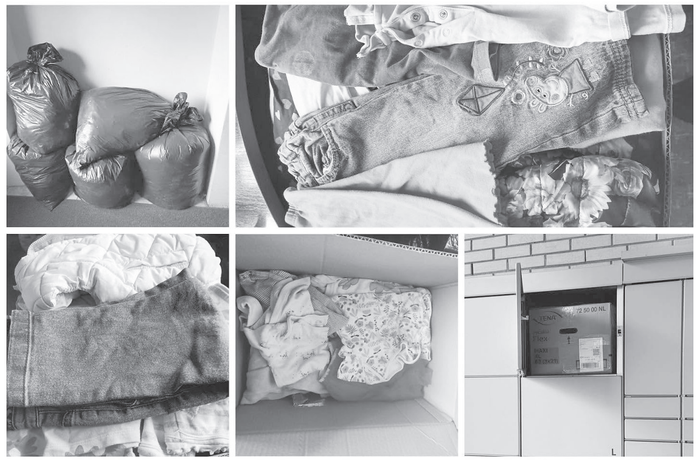
Produktus ar īsāku derīguma termiņu novieto redzamā vietā. Varbūt iepirkšanās laikā nepamanīji, ka produktam derīguma termiņš beigsies jau pēc dažām dienām, vai arī ledusskapī palicis kas neizlietots no iepriekšējās reizes. Nenoliec šos produktus dziļi ledusskapja plauktā. Novieto tos priekšplānā, lai, katru reizi atverot ledusskapi, uzreiz redzētu, kas jāizlieto vispirms.

Izmanto pārpalikumus. Gatavojot ēdienu, nereti kaut kas paliek pāri. Ar nelielu radošumu to var izmantot nākamajā ēdienreizē. Maizes šķēles var pārvērsties grauzdiņos salātiem, dārzeņu mizas izmantot buljona pagatavošanai, bet pārgatavojušies banāni vai savītuši āboli lieliski noderēs smūtijiem vai desertiem.

Uzglabā pārtiku pareizi. Glabā produktus atbilstoši norādēm uz iepakojuma. Ja oriģinālais iepakojums pēc atvēršanas vairs nav noslēdzams, pārliec produktu hermētiski noslēdzamā plastmasas vai stikla traukā vai ietin pārtikas plēvē. Ja nepieciešams, uz trauka atzīmē derīguma termiņu, lai neaizmirstu produktu izlietot laikus. Arī augļi un dārzeņi lielākoties ilgāk saglabājas svaigi ledusskapī, nevis uz palodzes, kur saules siltumā tie turpina nogatavoties un ātrāk sabojājas.

Saldē produktus. Ja saproti, ka produktu nepaspēsi izlietot līdz derīguma termiņa beigām, to vari sasaldēt. Jāņem gan vērā, ka saldēšanas laikā produkta kvalitāte pakāpeniski samazinās, parasti 3–12 mēnešu laikā atkarībā no produkta veida. Saldēt var arī gatavu ēdienu, sadalot to porcijās un ievietojot saldēšanai piemērotos traukos vai maisiņos.

Labu lietu otram dot



Gandrīz piecas tonnas ziedota apģērba, apavu, rotaļlietu un sadzīvē vajadzīgā Cēsu biedrībā "Dzaima" gada laikā sapako un nosūta pa visu Latviju. No ziedojuma maisā līdz rūpīgi iepakotai kastei un pakomāta skapim.

FOTO NO BIEDRĪBAS "DZAIMA" ARHĪVA

Neizmest, bet atdot – tādi visbiežāk ir centieni, dodot lietai otru dzīvi. Tajā pašā laikā tas ir stāsts par patēriņa mazināšanu, vides saudzēšanu un atbildību pret citiem cilvēkiem.

Kāds atdodot mazina atkritumu daudzumu, mazina savus tēriņus un neliek otram pirkt, bet tā ir arī laba darīšana, jo joprojām ne visas ģimenes var atļauties katru sezonu atjaunot garderobi vai kaut ko tāpat vien iegādāties bērnu priekam, tāpēc ir labdarības organizācijas, kas apzina vajadzības un brīvprātīgi palīdz. Vidzemē viena no biedrībām, kas plaši darbojas par labu cilvēkiem teju visā Latvijā, ir biedrība "Dzaima", kas ziedotājus un saņēmējus sagaida klātienē Cēsīs, bet atbalsta pakas izsūta pa visu Latviju, izmantojot kurjerpasta pakalpojumus.

Par 2025. gadu biedrībā ir faktiem bagāta un reizē arī emocionāla atskaite, jo "Dzaimas" durvis gada laikā bijušas vaļā 256 dienas un teju 1400 stundas darbojies biedrības mantu apmaiņas punkts. Cik strādāts atvedot, saiņojot, kārtojot, biedrības brīvprātīgās neskaita, jo ir gandarītas, ka tik daudzi labu lietu ziedotāji nav gājuši ceļu līdz atkritumu tvertnei, bet atbraukuši līdz Cēsu centram, uzmeklējuši biedrības telpas un dāsni ziedojuši, lai tiem, kam vajag, arī tiek.

"2025. gadā ar biedrības atbalstītāju "Omniva" un "DPD Latvija" starpniecību ir nosūtītas 150 "L" izmēra pakas (to atļautais svars līdz 31,5 kg), tātad ap 4500 kilogramiem cilvēkiem nepieciešamā – apavi, apģērbi, saimniecības preces, bērniem skolas lietas un rotaļlietas. Ir tikai dažas pilsētas, uz kurieni vēl sūtījumi nav ceļojuši, jo aptverta visa Latvija, arī pagastu centri un pavisam mazas apdzīvotas vietas, un šogad esam padarījuši vēl vairāk, jo pagājis vien pusgads un esam atbalstījuši cilvēkus, ģimenes, arī nevalstiskās organizācijas ar līdzīgu paku skaitu," stāstīja Antra Abzolone, biedrības dibinātāja, bet ikdienas darbus kopā paveic vairākas brīvprātīgās, iesaistās arī jaunieši, lai palīdzētu mantu glabātavas uzturēt kārtībā.

Arī pēcpusdienā, kad runājamies ar Antru, viņa stāsta, ka todien palīdzēts vairāk nekā 30 ģimenēm sarūpēt pašiem un bērniem vajadzīgo. Organizācijas skatam garām nepaslīd arī vajadzības pansionātos un dzīvnieku patversmēs.

"Pie mums ziedo daudz, bet nekas nav lieks, nekas netiek izmests. Kad veidoju biedrību, pirmā bija tā doma, ka jāskatās, ko varam izmantot atkārtoti, kam piedāvāt, lai nekas neiet zudumā. Ja kāds apģērba gabals ir bojāts, mēs to izārdām, pāršujam radošos un praktiskos darbos. Pie mums līdzdarbojas sievietes, kam interesē šūšana, rokdarbi. Viņas apguvušas somu, arī iepirkumu maisiņu šūšanu. Adām un sadarbojamies ar "Sirds siltuma darbnīcu", lai jaundzimušajiem, priekšlaikus dzimušajiem bērniņiem vienmēr būtu pieejamas pašas mazākās zeķītes, cepurītes, kuras nogādā slimnīcu nodaļās," stāsta Antra, liekot noprast, ka viņai rūp tā sauktais zaļais dzīvesveids, tīrība un kārtība apkārtnē un patēriņa mazināšana.

"Izdevumi ģimenēm tagad ir lieli, tēriņi kāpj ikdienā, arī pārtikas iegādei, bet apģērbu, apavus, bērniem, arī zīdaiņiem vajadzīgo, pie mums var iemainīt, ja cilvēkam kabatā ir kaut eiro. Pie mums nav jāmaksā, bet pie mums ir lūgums ziedot. Ja arī eiro ir par daudz, tad rīkojam akcijas, kad notiek noliktavas izpārdošanas, ir tā sauktās piecu centu dienas, kad katra lieta, arī trauki, arī sadzīvē noderīgais ir pieejams vien par pieciem centiem. Tāpat ļoti priecājamies, ja ziedotāji atnes sev vairs nederīgo un ir gatavi iemainīt pret vajadzīgo. Apmaiņa, aprite ir tik nozīmīga, lai lieki netērējam vai arī līdzekļus varam izmantot citādi, vajadzību, arī izdevumu ikdienā ir daudz," pieredzē dalījās aktīvās Cēsu biedrības vadītāja.

"Dzaimā" stāstīja, ka palīdzību, lai varētu veidot radošus projektus, regulāri saņem arī centrs "Pērle", kurā atbalstu saņem un ikdienā nodarbības notiek cilvēkiem ar funkcionāliem un garīgās attīstības traucējumiem.

"Mēs dzīvi, kas ir darba, pienākumu un steigas pilna, varam darīt pēc iespējas jēgpilnāku," pārliecinātas brīvprātīgā darba veicējas, stāstot, ka ārpus darba laika ir aktīvas arī sociālajos medijos, kur, uzzinot par kāda akūtu vajadzību, ir gatavas atbalstīt, sazinoties un noliktavā atlasot vajadzīgo. Biedrība atbalstu neatsaka nevienam.

Biedrībā piekrīt dažādu pētījumu datiem, ka otrreiz izmantojamo lietu apjoms pieaug. Mājsaimniecības atbrīvojas no nevajadzīgā. "Dzaimā" arī reizi pa reizei ir pieejamas mēbeles, bērnu ratiņi, un, sezonām nomainoties, ja tā var teikt, noliktavas pildās ar apģērbu kalniem. Apģērbs ir sašķirots, un jau tagad katru biedrībā iedrošina, ka rudenī telpās, kas kļuvušas par šauru, tiks mainīts preču klāsts un plašā piedāvājumā būs rudens un ziemas apģērbs, apavi, tāpat būs visas iespējas atsevišķos plauktos atrast bērniem un jauniešiem vajadzīgo, skolas gaitas uzsākot.

Vai biedrībai iespējama attīstība, ņemot vērā, ka ziedojumu netrūkst?

"Meklējam telpas Smiltenē vai Blomē, jo esam novērojušas, ka mūsu biedrības telpās bieži iegriežas cilvēki no šīs puses. Esam apsvērušas arī darbošanās iespēju Mazsalacā, Rūjienā, bet tāpat būtu jārisina gan telpu jautājums, gan ceļa izdevumi," tā "Dzaimas" vadītāja Antra Abzolone.

Konteineri tekstilam piepildās straujāk

Liela daļa sabiedrības pārskata savu garderobi un atbrīvojas no nederīgā, apnikušā apģērba un apaviem vismaz reizi gadā vai pat biežāk, un tas apliecina, ka atkārtotai lietošanai derīgs tekstils var veidot būtisku daļu no kopējā atkritumu apjoma. "2024. gadā Latvijā savāktas 6120 tonnas tekstila, no kurām 556 tonnas (nederīgais tekstils) tika apglabātas atkritumu poligonos," informē SIA "ZAAO" (Ziemeļvidzemes atkritumu apsaimniekošanas organizācija).

Pēdējo divu gadu laikā ZAAO saviem sadarbības partneriem ir nodevusi no 400 līdz 500 tonnām tekstila gadā. Tas tiek savākts no 64 publiskajiem tekstila konteineriem ZAAO darbības reģiona pilsētās un apdzīvotās vietās, tai skaitā EKO laukumos. "Pēc tekstila nodošanas partneriem tas tiek nosūtīts otrreizējai lietošanai trešajām valstīm, bet daļa tiek pārstrādāta jaunu materiālu un produktu ražošanai. Analizējot datus vairāku gadu griezumā, redzams, ka tekstila atkritumu apjoms turpina pieaugt. Mainoties sezonām un modes tendencēm, arvien lielāks tekstila apjoms nonāk atkritumos. Lai to mazinātu, būtiska nozīme ir katra iedzīvotāja rīcībai – atbildīgam patēriņam, apģērbu kopšanai un tekstila šķirošanai," informē uzņēmuma pārstāve Rasa Ņikitina, analizējot uzņēmumā apkopoto informāciju par atkritumu apsaimniekošanas tendencēm. Uzņēmumā, izvērtējot savākto atkritumu apjomu, ko reiz iegādājušies, bet tad izmetuši iedzīvotāji, mudina sabiedrību izvērtēt savus ikdienas un pirkšanas paradumus.

"Jāsaudzē resursi, jāizvērtē nepieciešamība pirkt, kā arī nopirktā kvalitāte, lai, ja nodod tekstilizstrādājumus atkārtotai lietošanai, tad otram noderētu, jo tas ir šis veids, kā saudzēt resursus – gan tos, kas izmantoti preču ražošanā, gan atbilstošā atkritumu apsaimniekošanā," skaidro ZAAO.

Uzņēmums ne vien sniedz atkritumu apsaimniekošanas pakalpojumus reģiona iedzīvotājiem, bet arī veic sabiedrības informēšanu un izglītošanu, lai izdotos sadarboties ar atbildīgiem klientiem vides ilgtspējas saglabāšanā.

ZAAO aicina censties pagarināt apģērba lietošanas laiku, lai tas pēc iespējas vēlāk nonāktu tekstila konteinerā. Ar pavisam vienkāršām prasmēm, piemēram, šūšanu, apģērbu iespējams salabot, atjaunot vai pārveidot par ko jaunu. Tāpēc šogad ZAAO pilsētu svētkos organizē bezmaksas darbnīcas, kurās ikviens var smelties idejas, kā piešķirt apģērbam otru dzīvi.

Šogad ZAAO ir klātesošs arī sarunu festivālā "Lampa", kas tradicionāli jūlijā notiek Cēsīs. Tur festivāla laikā atvērta ilgtspējas un aprites ekonomikas pieredzes telpa "Māksla pārstrādāt".

ZAAO pieredzes telpas mērķis ir rosināt sarunu par pārmērīgu patēriņu, resursu izšķērdēšanu un katra iedzīvotāja atbildību aprites ekonomikā. Caur mākslu, dizainu un līdzdalību apmeklētāji varēs pieredzēt, kā šķietami nevajadzīgi materiāli iegūst otro dzīvi un pārtop jaunā vērtībā. Divu dienu garumā tekstila atkritumi kļūs par mākslas darbu, bet papīrs – par gaumīgiem dizaina un interjera objektiem.

UZZIŅAI

TEKSTILA KONTEINEROS

- **DRĪKST** nodot nesabojātus, nesaplēstus, tīrus: kreklus, bikses, jakas, mēteļus, šalles, cimdus, cepures, dvieļus, aizkarus, jostas, somas, gultas veļu, pārklājus, spilvenus, segas, kā arī valkāšanai derīgus apavu pārus, tajā skaitā gumijas un speciālos ziemas sporta apavus – slidu, slēpju zābakus, kā arī bižutēriju.
- **NEDRĪKST** nodot: saplēstu apģērbu jeb audumu atliekas, tekstilu ar specifisku smaku, ar sadzīves ķīmiju, motoreļļām sasmērētu, kā arī mitru, pelējušu tekstilu, kas var sabojāt atkārtotai izmantošanai un pārstrādei derīgo materiālu.

Latvijas vides aizsardzības fonds
LVAF

Materiāli tapuši ar Latvijas vides aizsardzības fonda atbalstu. Par publikāciju saturu atbild SIA "Kurzemes Vārds".