



Pārtika ir mūsu visu ikdienišķais enerģijas avots, kam veltām daudz laika un uzmanības. Tā ir svarīga gan izdzīvošanai, gan arī labsajūtai, tomēr pārtika ir arī tā, kas pasaulei dara lielu postu, jo trešdaļa no pasaulē saražotās pārtikas tiek izmesta atkritumos. Organizācija “Zaļā brīvība”, īstenojot projektu “Ar cieņu par pārtiku”, cer uzlabot sabiedrības izpratni par likumsakarībām starp pārtikas izņemšanu atkritumos un ilgtspējīgas attīstības ekoloģisko un sociālo jomu. Projekta vadītāja INGA BELOUSA sniedza mums dažus noderīgus padomus, kā samazināt pārtikas atkritumu rašanos mājāsaimniecībā.

Piektajā nonāk atkritumos

Trešā daļa jeb 1,3 miljoni tonnu gadā no pasaulē saražotās pārtikas aiziet zudumā. Eiropā zudumā aiziet 20% no visas saražotās pārtikas. Ar šo daudzumu varētu pabarot trīs miljardus cilvēku.

Dot produktam otru iespēju

Ik dienu pasaulē un arī Latvijā ļoti daudz tiek izmesti un izšķērdīgi lietoti pārtikas produkti. Atkritumos nonākušais pārtikas daudzums ir nopietna vides problēma, kuras risināšanā būtu jāiesaistās ikvienam – viss, kas nepieciešams, ir vēlme un mazliet radošuma. Par to, kā reāli samazināt izmestās pārtikas daudzumu, lūdzām pastāstīt šefpavāri, Latvijas Pavāru kluba un Latvijas “Bocuse d’Or” akadēmijas prezidenti SVETLANU RIŠKOVU.

S. Riškova savā šefpavāres karjeras laikā stažējusies vairākos Michelin zvaigžņu restorānos visā pasaulē, pati atvērusi restorānu divās Rīgas piecvaigžņu viesnīcās un guvusi daudzveidīgu pieredzi atkritumu šķirošanā ēdināšanas uzņēmumos. Viņa atklāj, ka to, kā restorānā šķirot atkritumus, pirmo reizi redzējusi, esot praksē Zviedrijā. “Pirms tam es nedomāju, ka ir reāli tik ļoti šķirot atkritumus. Nebiju sapratusi, kā to darīt, lai tas būtu ērti un praktiski. Tomēr 12 die-

iznīkta pārtika ir arī izšķiesta nauda un enerģija, noplicināta augsne, izšķērdēts ūdens, uzturēta sociāla un ekonomiskā nevienlīdzība, nelietderīgi izmantots darbaspēks un laiks, apdraudēta planētas bioloģiskā daudzveidība un veicināta klimata krīze. I. Belousa atklāj, ka projektā “Ar cieņu par pārtiku” galvenokārt tiek uzsvērts, ka vienkāršākais veids, kā samazināt izmesto pārtikas atkritumu apjomu, ir izvairīties no pārtikas atkritumu saražošanas. Sabiedrībai jeb patērētājiem ir liela ietekme, ja pārtikas produkti tiek iepirkti ar mēru, atbildīgi izmantoti un pareizi uzglabāti. “Bieži vien sabiedrība meklē vainīgos un savu atbildību cenšas nobīdīt uz citiem, sakot, ka tie citi jau dara lielāku postu. Nereti cilvēki uzliek nepamatu slogu ēdinātājiem un tirgotājiem. Tomēr raugoties uz visu pārtikas atkritumu daudzumu un to, kuros ķēdes posmos pārtika ir pārvērtusies par atkritumiem, secināms, ka 53% no tiem rodas tieši mājāsaimniecībā. Tāpēc ir svarīgi runāt par konkrētiem ieteikumiem un padomiem, kā ikkatrs var pareizi iepirkties, gatavot un uzglabāt pārtiku,” skaidro projektu vadītāja.

AR CIENU pie vakariņu galda

Plānot iepirkšanos un uzglabāt gudri

Lai mazinātu pārtikas atkritumu daudzumu, cilvēki vispirms var gudri un atbildīgi iepirkties. Pirms došanās uz veikalu iespēju robežās vajadzētu saplānot ēdienkarti vairākām dienām uz priekšu. Izskatīt pārtikas plauktus un ledusskapī, lai noskaidrotu, kas mājās jau ir un ko vajag iegādāties. Tad sastādīt iepirkumu sarakstu. Tā ievērošana būtiski palīdz samazināt pārtikas atkritumu daudzumu. Noteikti nevajadzētu doties uz veikalu nepaēdušam, jo tad iepirkšanās galvenais virzītājspēks ir deguns. I. Belousa stāsta, ka būtiski ir arī saprast norādes “izlietot līdz” un “ieteicams līdz” uz produktiem: “Piemēram, “izlietot līdz” apzīmē pārtikas drošību. Pēc šī datuma vajadzētu izvērtēt produkta lietošanu uzturā, pat ja tas smaržo un garšo labi. Šī norāde ir ledusskapī uzglabājamai pārtikai, kas viegli bojājas, piemēram, piena produktiem, gaļai, gataviem salātiem. Savukārt “ieteicams līdz” apzīmē produkta kvalitāti. Pēc šī datuma produkts ir droši lietojams uzturā, bet tā garša, tekstūra un tad tas nonāk atkritumos.

mainījušās. Šī norāde parasti ir konservētai, kaltētai, žāvētai un sasaldētai pārtikai.”

Kārtojot pārtiku plauktos, vissvarīgākais ir princips – pirmais iekša, pirmais ārā. Jāsaprot arī tas, ka ledusskapī visur nav vienāda temperatūra, bet ir dažāda aukstuma zonas. “Nopērkam litru piena, ieliekam ledusskapja durvīs un pēc dažām dienām konstatējam, ka tas saskābis. Arī olas, ja tām nav īpaši uzglabāšanas kastīte ar vāciņu, var ātri sabojāties. Pakļauti izmešanai ir arī vairāki uz viena šķīvja salikti produkti, piemēram, siers, dārzeņi, desa.”

Dažreiz apzinoties, ka attiecīgie produkti netiks tik ātri patērēti, tos vajag sasaldēt, pirms pienācis “izlietot līdz” datums. Piemēram, vārītas olas pirms saldēšanas labāk nolobīt, savukārt sieru – sarīvēt. Arī pienu un maizi var likt saldētavā. Labi saldētā veidā saglabājas arī palikusi kartupeļu biežputra, vārīta gaļa, vārtīti risi un makaroni.

Pārpalikumi arī noder

Domājams, ka liela daļa cilvēku ir kādreiz gādījis ēdiena pagatavot par daudz, un tad tas nonāk atkritumos.



Arī pavisam ikdienišķus pārtikas atkritumus – kartupeļu mizas – var izmantot cita pārtikas produkta ieguvei, tādējādi samazinot atkritumu daudzumu.

zās izvietu uz paplātes ar pergamentu un liek krāsni cepties, lai tās būtu kraukšķīgas, gandrīz kā kartupeļu čipsi. Tad saceptās mizas liek katlā, pārlej ar ūdeni, lai tās pārklājas, un liek vārieties uz mazas uguns apmēram 10 minūtes. Tie, kas nav veģetārieši, var pievienot aceptu bekonu. Pēc vēlmes pieliek garšvielas. Kad uzvārījies, nokāš caur sietu –

sanāk gardš buljons,” ar recepti, kā samazināt pārtikas atkritumus, dalās šefpavāre.

Arī dažādu zaļumu kāti visbiežāk nonāk atkritumu urnā, bet, kā izrādās, no tiem var pagatavot buljonu, subproduktus pārstrādāt pastēte. Taču, ja pāri palikuši pārtikas produkti maizes garozas var izkaltēt, samalt un iegūt izcilu rīvmaizi.

Līdzīgi, līdz stikumiem, var izmantot visu dzīvnieka kautķer-

meni. No filejas un karbonādes gabala var izcept steiku, lāpstīņas un šķiņķa gabalus var sautēt vai vārtīt gulašu, no kauliem var pagatavot buljonu, subproduktus pārstrādāt pastēte. Taču, ja pāri palikuši pārtikas produkti maizes garozas var izkaltēt, samalt un iegūt izcilu rīvmaizi. Līdzīgi, līdz stikumiem, var izmantot visu dzīvnieka kautķer-

Sāksim kompostēt!



Viens no papēmieni, kā samazināt pārtikas atkritumu daudzumu, ir komposta veidošana, ko savā ikdienā arvien vairāk iekļauj zaļi un praktiski domājoši cilvēki.

“Kompostā liekam visu organisko, jā, arī putekļu sūcēja saturs. Papīrs gan tur, protams, nenonāk,” pastāsta Lelde Brikmāne ar ģimeni – vīru, trim bērniem, trim suņiem un diviem kaķiem – dzīvo privātmājā Doberles novadā. “Apsvērumi veidot kompostu ir praktiski – liela ģimenei ir daudz atkritumu. Ja es visu mestu miskastē, tā būtu pilna jau divās nedēļās. Šobrīd speciālos līdzekļus ātrākai komposta veidošanai nelietoju, taču esmu domājusi par sliekām. Kaut kādas sliekas tur jau ir, bet, tā kā draugu lokā ir uzņēmēji, kas nodarbojas tieši ar slieku audzēšanu, domāju, ka varētu komposta kaudzi papildināt arī ar šīm sliekām. Tas vēl ir plānā,” L. Brikmāne saka.

Dzīvojot privātmājā ārpus pilsētas, ir vieglāk kompostu veidot, viņa pieļauj. “Cenšos izmantot visu pārtiku, lai komposta kaudzē nonāktu pēc iespējas mazāk pārpalikumu. Tāpat kā, piemēram, no zivīm izmantoju visas to daļas, tā arī no dārzeņu mizām vāru buljonu. Lai stiprinātu telpaugus ar uzturvielām, izmantoju ūdeni, kurā novārtīti kartupeļi. Tā vienkārti netiek izmestas arī olu čaumalas. Tās sablendēju kopā ar banānu mizām un izmantoju istabas augu un puķu mēslošanai. Maltas un blendētas olu čaumalas kā kalcijs avots nonāk arī suņiem vārtējais putrās.”

Arī Jelgavā dzīvojošā Bulu ģimene jau labu laiku savā ikdienā cenšas ievērot zaļā dzīvesveida

princīpus, ne tikai šķirotot atkritumus, bet arī kompostējot pārtikas pārpalikumus. Herolaina Bula stāsta: “Mēs sākam kompostēt jau pirms pāris gadiem, jo tad bija modies tāds vides aktīvisms, īpaši tas bija jūtams sociālajos tīklos. Arī mēs domājām par to, kā samazināt savu saražoto atkritumu daudzumu. Dzīvojam daudzdzīvokļu namā, bet arī te varējām rast risinājumu un ieviestām komposta spaini. Visi organiskie atkritumi, kurus nu nekādi vairs nevar izmantot, nonāk šajā spainī. Kompostēšanai labāk izmantot plastmasas spaini, to ir vieglāk kopt un mazgāt. Uzreiz jāsapina, ka šajā visā procesā nav ne nepatīkamu smaku, kaut kādas sliekas tur jau ir, bet, tā kā draugu lokā ir uzņēmēji, kas nodarbojas tieši ar slieku audzēšanu, domāju, ka varētu komposta kaudzi papildināt arī ar šīm sliekām. Tas vēl ir plānā,” L. Brikmāne saka.

Skaids, ka kompostēšana un pārdomāta pārtikas atkritumu utilizācija, dzīvojot daudzdzīvokļu mājā pilsētā, ir iespējama, ja pieejami šiem mērķiem paredzēti konteineri. Pat ja cilvēks vēlas ieviest savā mājāsaimniecībā komposta trauku, to vajag, kur tālāk izbērt. Pašvaldībām noteikti derētu par šo jautājumu padomāt.

“Domājot tālāk, kā vēl vairāk samazināt atkritumu daudzumu,

UZZIŅAI

■ Komposts ir organisks augsnes uzlabošanas līdzeklis, ko tai pievieno, lai saglabātu un uzlabotu augsnes fizikālās un ķīmiskās īpašības, bioloģisko aktivitāti. Kompostu iegūst no bioloģiski sadalāmiem atkritumiem, tas parasti ir tumšā krāsā ar zemes vai trūdu smaržu.

■ Kompostēšana ir kontrolēts, aerobs, eksotermisks process, kurā jaukt mikroorganismu asociācija gaisa skābekļa klātbūtnē pārveido organiskos atkritumus par humificētu produktu – kompostu, jaunradīto biomasu un minerālvielām (ūdeni un oglekļa dioksīdu). Mūsdienās kompostēšana ir viena no perspektīvākajām bioloģiski sadalāmo atkritumu pārstrādes metodēm, kas ļauj būtiski samazināt atkritumu daudzumu un iegūt organisku augsnes uzlabošanas līdzekli jeb kompostu.

Daudz darba vēl priekšā

EKSPERTE



Plānots, ka līdz 2023. gada beigām visās Latvijas pašvaldībās iedzīvotājiem jānodrošina iespēja šķirot arī bioloģiski noārdāmos, tostarp pārtikas, atkritumus. Vairāk par valsts politiku bioloģisko un pārtikas atkritumu apsaimniekošanā runājam ar Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijas (VARAM) Vides aizsardzības departamenta direktori RUDĪTI VESERI.

– Nu jau finiša taisnē ir nonācis atkritumu apsaimniekošanas valsts plāns 2021.–2028. gadam, kurā atkritumu apsaimniekošanas nozares attīstība tiek prognozēta, ņemot vērā trīs scenārijus. Optimistiskā scenārija gadījumā atkritumu apjomam vajadzētu samazināties, savukārt resursu efektīvai izmantošanai palielināties.

Šobrīd apmēram 40% no sadzīves atkritumiem veido bioloģiski noārdāmie atkritumi. Tie nav tikai pārtikas produkti, bet arī dārzeņi, parku, pārtikas ražošanā radītie atkritumi, kas noteiktos apstākļos bioloģiski noārdās.

Pērn mēs jau drīkstējām aplabāt vairs tikai 35% no bioloģiski noārdāmo atkritumu apjoma, ko apglabājam 1995. gadā. Tikt galā ar šo uzdevumu ir diezgan liels izaicinājums. Viens ir tos savākt, otrs – pārstrādāt.

Bioloģiskos atkritumus var izmantot biogāzes ražošanai, bet efektīvāks veids ir ražot kompostu. Taču ir jāņem vērā būtiska nianse. Ražojot kompostu no bioloģiskajiem atkritumiem, kas atdalīti no nešķirotās atkritumu masas, kompostam nav gana augsta kvalitāte. Tajā ir mehāniski piemaisījumi (plastmasa, stikla gabaliņi u.tml.), kas ietekmē tā kvalitāti. Šis komposts var saturēt smagos metālus. Ja kompostu iegūst no dalīti savāktajiem bioloģiskajiem atkritumiem, kvalitāte ir pavisam cita, daudz augstāka.

Tāpēc mums ir būtiskas divas lietas. Pirmkārt, attīstīt bioloģiski noārdāmo atkritumu pārstrādi, ņemot vērā, ka tā ir smagāka atkritumu frakcija, tāpēc to nebūtu lieldarīgi pārveidot lielos attālumos. Tas var notikt vairākos veidos – kompostēšanas laukumā pašvaldībās, kur var novietot visus zaļos dārzeņu, parku, mājāsaimniecību pārtikas atkritumus. Tādā veidā ir iespējams nodrošināt kvalitatīvu produktu. Šajā gadījumā jāveic pasākumi, lai piesaistītu iedzīvotāju interesi. Otra daļa ir dalīti savāktie bioloģiskie atkritumi, no kuriem saražotais komposts ir pietiekami kvalitatīvs. Pārējais ir atkritumi, kas nāk no nešķirotās atkritumu masas. Šiem jau ir zemāka kvalitāte, ar izmantošanas iespējas ir daudz ierobežotākas.

Īpaša uzmanība pievēršama pārtikas atkritumiem, to apjomam. Latvijā šim tematom vairāk pievēršamies tieši pēdējos gados, taču pasaules līmenī tam jau sen tiek veltīta liela uzmanība, jo atkritumos nonāk liela daļa saražotās pārtikas. Lai risinātu šo problēmu, jāvērtē pārtikas atkritumu daudzums visā aprites ciklā, sākot ar to brīdi, kad atkritumi rodas produktu ražošanas procesā, sabiedriskajā ēdināšanā, loģistikas daļā, tirdzniecībā, līdz noslēgumam, kad tos rada patērētājs. Ne velti ir teiciens, ka nevajag iet uz veikalu izsalkušam, jo cilvēkam ir tendence sapīrkt pārtiku vairāk, nekā viņam vajag.

Pozitīvā ziņa ir tā, ka ir mainīti normatīvie akti un pārtiku, kas marķēta ar norādi “ieteicams līdz” atļauts izplatīt pēc minimālā derīguma termiņa beigām. Jāatzīst, ka mūsu sabiedriskajā ēdināšanā un veikalos jau domā par to, lai pārtikas atkritumu būtu mazāk. Lielveikalu ķēdēs šādi atkritumi veidojas ļoti minimāli, jo pasūtījumi tiek veikti, prognozējot pircēju pieprasījumu. To dara arī Latvijas Viesnīcu un restorānu asociācija, kas saviem biedriem māca, kā pēc iespējas efektīvāk izmantot produktus, lai atliktu mazāk, ko izmest.

Latvijā pērn veikta arī pārtikas atkritumu mērīšana. Kaut ko tādu darījām pirmoreiz. Metodika pārtikas mērīšanai izstrādāta ES līmenī. Mērījumi vēl notiek, turklāt visas etapos – pārtikas ražošanā, ēdināšanā, loģistikā un mājāsaimniecībā. Pēc šiem rezultātiem varēsim vērtēt pārtikas apjomu, kas tiek izmests atkritumos. Šāda mērīšana visās valstīs jāveic vienu reizi četros gados.

Pašreiz spēkā esošajā atkritumu apsaimniekošanas valsts plānā ir iekļauta stratēģija, kā samazināt un apsaimniekot bioloģiskos atkritumus. Šāda stratēģija būs arī jaunajā plānā. Taču jauna, iepriekš nebijusi nodalīta būs par pārtikas atkritumiem, to samazināšanu, apsaimniekošanu un iedzīvotāju informēšanu. Konkrētāk – pārtikas atkritumu novēršanas programma.

Jāņem vērā, ka atkritumu šķirošana atstāj iespaidu arī uz maciņu. Jo mazāk nešķirotu atkritumu, kuru apsaimniekošanas maksa aug, jo vairāk jāmaksā, un otrādi – vairāk šķirotu, mazāk maksāju. Tādā ziņā komposta kaudzes, ko veido mājās, ir apspieicama aktivitāte, un laukos tas jau ir pašsaprotami. Šobrīd arī daudzdzīvokļu namu iedzīvotāji arvien vairāk izsaka vēlmi šķirot bioloģiskos atkritumus un nodot tos komposta veidošanai.



Materiāls tapis ar Latvijas Vides aizsardzības fonda finansiālu atbalstu