"ХРАНИТЕЛНИ ОТПАДЪЦИ" СА ВСИЧКИ ХРАНИ, КОИТО СА СЕ ПРЕВЪРНАЛИ В ОТПАДЪЦИ"

От икономическа гледна точка за производството на храната, която се изхвърля, са използвани ограничени ресурси като вода, почви, енергия, работно време. Освен това сме вложили от финансите си за добиването ѝ. Проучванията показват, че между 20 и 40% от бюджета ни за храна се похабява, тъй като изхвърляме част от продуктите.

За екологичния аспект - храната, която се разхищава, е отговорна за между 8 и 10% от емисиите на парникови газове, причинени от човешката дейност. За всеки килограм произведена храна в атмосферата се отделят 4,5 кг. въглероден диоксид. Хранителните отпадъци са сочени за един от основните замърсители на планетата.

Разхищаването на храна има също етична страна. Оказва се, че около 800 млн. души по света не се хранят пълноценно. Около 3 100 000 деца до петдишна възраст умират от недохранване. По данни на Евростат за 2014 г. 55 млн. души или 9,6% от населението в ЕС не са могли да си позволят качествена храна всеки втори ден.

Статистическите данни показват, че средно около 1,3 милиарда тона храна се изхвърля в световен мащаб. Толкова храна може да изхрани около 3 милиарда човека всяка година.

България се нарежда на 17-то място в Европа по изхвърлена храна годишно. Същевременно 1 500 000 български граждани живеят под прага на бедността.

Близо 500 000 тона на година са хранителните отпадъци в България и средно всеки човек у нас в България произвежда 94 кг хранителни отпадъци годишно. Данните са осреднени за последните 5 години.

Храната се пилее на всяка една стъпка по пътя от производителя до крайния консуматор - във фермите, в производството, в магазините, в ресторантите и у дома. Най-големи загуби обаче се регистрират от домакинствата.

Проучвания от 2015 г. показват, че в световен мащаб се изхвърлят повече от 30 000 000 тона хранителен отпадък, като най-голяма част от него е дело на домакинствата.

Според статистическите данни домакинствата генерират 55% от хранителните отпадъци. Останалите са от сектора на производството и преработката на храни.

Приблизително 20% от общо произведените храни се превръщат в отпадъци поради недобро познаване на принципите на годност.

С цел намаляване на хранителните отпадъци от особено значение е да се повиши информираността на потребителите относно значението на датата на трайност ("годно до" и "най-добър до").

Справянето с хранителните отпадъци е предизвикателство в световен мащаб.

Кое е най-доброто решение за предотвратяване на разхищаването но храна и неговото влияние върху околната среда, климата и хората по света?

ДА НЕ РАЗХИЩАВАМЕ!

У дома пилеенето се случва най-често, защото не съхраняваме храната правилно или защото сме обърканы от всевъзможните етикети за изтичане на срока на годност. Друга важна причина е, че слагаме твърде много в чиниите си и не успяваме да ги изядем. Всичко, което трябва да знаем, са няколко трика и можем да накараме пилеенето на храна да изчезне!

Не винаги е възможно да предотвратим пилеенето на храна, затова ако се случи, най-добре е да се опитаме да го използваме по някакъв начин. Има нещо наречено пирамида на пилеенето на храна, която показва как най-добре да се разпоредим с храна, която иначе щеше да бъде хвърлена в коша.

Пирамида на пилеенето на храна:

1. Намаляване изхвърлянето на храна – купувай/произвеждай толкова, колкото можеш да изядеш
2. Хранене на хора в нужда - Фермерите, ресторантите и супермаркетите могат да дават това, което не продават, на хранителни банки.
3. Хранене на добитък
4. Компостиране хранителните отпадъци могат да се използват за създаването на много плодородна почва или за производството на електричество.
5. Изхвърляне – това е последното възможно действие и трябва да се използва колкото може по-рядко

СЪВЕТИ ЗА СЪХРАНЕНИЕТО НА ХРАНАТА ВИ

Съхранението на храна не е ракетна наука; всичко, което е нужно да знаеш, са няколко малки хитрости:

- Марулята, броколито, целината и пресният лук са като цветя и биха издържали по-дълго, ако ги сложите в малко вода.
- Вашите моркови ще издържат по-дълго, ако отрежете зеленината и ги съхраните в покрит съд, пълен с вода. Това ще ги запази свежи за по-дълго!
- Останал ви е някой стар плод? Преработете го: Старите банани са идеални за бананов хляб или смути. Ябълките могат да бъдат използвани за приготвянето на ябълков щрудел или пай. И има купища други рецепти в интернет, заслужаващи изпробване.
- Проверявайте храната в задната част на вашия хладилник от време на време и преместете нещата, които трябва да изядете скоро напред, за да не ги забравите.
- Проверете количеството храна при готвене/още докато е топла: Това, което не може да се изяде за два дни - замръзете!

КАК МОЖЕТЕ ДА НАМАЛИТЕ ПИЛЕЕНЕТО НА ХРАНА КАТО ПОТРЕБИТЕЛИ

Вкъщи

- Направете анализ за това каква храна сте склонни да изхвърляте най-често (напр. в продължение на 2 седмици си записвайте всеки път, когато изхвърляте нещо), след което коригирайте навиците си за пазаруване.
- Пазарувайте по-често, в по-малки количества, за да изхвърляте по-рядко и да се наслаждавате на по-свежи продукти.
- Когато пазарувате месо/риба през лятото, ако не можете да поставите храната бързо в хладилника след купуването ѝ, носете термо чанта с вас до магазина. Рибата и домашните птици могат да стоят извън хладилника средно максимум 1 час, свинското и говеждото до 2 часа.
- Когато транспортирате сурово месо от магазина, не забравяйте да го държите отделено от останалата храна (използвайте вакуумно уплътнение или друга торба), за да избегнете замърсяването.
- Когато приготвяте месо/риба, не забравяйте винаги да държите отделно месото, което ще се готви сега от месото, което ще се консумира сурово (рибата за суши например).
- Запознайте се с означенията - „употреба до“ информира за безопасността на храните (не е безопасно да се консумира продуктът след тази дата), а „най-добър до“ информира за качеството на храните (безопасно е да се консумира след тази дата).
- Съхранявайте храната правилно – проверявайте етикетите за инструкции за съхранение, уверете се, че хладилникът ви е настроен между 1° и 5° C.
- Замразявайте храната, която не можете да изядете сега. Използвайте фризера си максимално - например поставете пресен хляб, нарязан на филийки, във фризера и всеки ден изваждайте само броя нарязани, които ще ядете през деня.
- Следете наличностите в килера и в хладилника.
- Хапвайте храната по реда на внасянето ѝ вкъщи.
- Вземете по-малка чиния и напълнете отново, ако е необходимо.
- Бъдете креативни с храната у дома и се научете как да готвите с остатъците си.
- Разменете излишната храна със съседите или приятелите си.
- Хранете животните.
- Компостирайте.
- Заменете найлоновите пликове и торби с такива за многократна употреба от екологични материали, които могат да се измият след употреба (напр. плат от пчелен восък или платнена торба).

В магазините или на пазара

- Планирайте храненията си – съставете списък за пазаруване (тези, които живеят сами, трябва да планират по-внимателно).
- Не пазарувайте, когато сте гладни.
- Купувайте само необходимото количество (правилният размер на опаковката или насипни храни).
- Изберете несъвършени плодове или зеленчуци (често с отстъпка).

На работа или в училище, в кафенета, ресторанти или хотели

- Поискайте да Ви се поднесе подходящото количество (в столовата или в ресторанта).

- Вземете по-малка чиния и напълнете отново, ако е необходимо.
- Вземете си остатъците за хапване на следващо хранене.

ЧЕТИРИ ПОЛЗИ ОТ НАМАЛЯВАНЕТО НА ХРАНИТЕЛНИТЕ ВИ ОТПАДЪЦИ

1. *Това намалява разходите в множество области*

За храна се харчат пари както в момента на закупуване, така и при изхвърлянето ѝ след това. Кухните за обществено хранене обикновено изхвърлят 8–20% от храната, която купуват. Чрез прилагането на система за управление на хранителни отпадъци една кухня може да намали до 8% разходите за храна. По-ефективната кухня обикновено използва по-малко ресурси от тази, която разхищава храна, което означава, че ще започнете по-рано да спестявате пари във вашата верига за доставки.

Разходите за изхвърляне на боклуци нарастват постепенно, тъй като депата за отпадъци се изчерпват и таксата, която трябва да се заплаща за изхвърляне на отпадъци се повишава. От тази гледна точка системното намаляване на хранителните (и други) отпадъци е важна стратегия за намаляване на разходите в бъдеще.

2. *Вашият отпечатък върху околната среда ще се намали*

Тъй като по-голямата част от изхвърлената храна в крайна сметка гние по сметищата, тя става основен източник на емисии на парникови газове. Метанът, освобождаван при разлагане на храните, въздейства 21 пъти повече върху глобално затопляне от въглеродния диоксид, което превръща депата в значим причинител на изменението на климата. В страни, където не е възможно безопасно да се депонират отпадъци, поради например неподходящи геоложки условия, отпадъците често се изгарят. Изгарянето на отпадъци за производство на енергия е по-малко вредно от депонирането, но все пак е много по-малко природосъобразно от рециклирането. Правилното изхвърляне на неизбежни отпадъци може да спести до пет пъти количеството енергия, произвеждано от изгарянето на отпадъци. Намаляването на отпадъците като цяло е още по-важно.

3. Ще започнете да вземате решения, базирани на данни

Трябва да измерите хранителните отпадъци, преди да можете да ги намалите. Може да започнете с теглото на изхвърляните хранителни отпадъци, след което да ги „остойностите“ – така бързо ще разберете колко „пари“ изхвърляте в кофата за боклук.

За много хора по света разхищението на храна се е превърнало в навик. Основните причини са:

- Купуване на повече храна, отколкото ни е необходима;
- Неправилно съхранение на произведената или закупена храна;
- Избор на по-големи порции в ресторантите, отколкото можем да изядем.
- Как да намалим хранителните отпадъци?

ЕТО НЯКОЛКО ЛЕСНИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ ДЕСТВИЯ, КОИТО МОЖЕМ ДА СЛЕДВАМЕ, ЗА ДА НЕ ИЗХВЪРЛЯМЕ ХРАНА:

1. Изберете здравословен хранителен режим

В забързаното ни ежедневие приготвянето на домашна храна изглежда все по-сложно занимание. Оказва се обаче, че здравословните ястия не са толкова сложни за приготвяне, продуктите за тях причиняват по-малко щети на придодата и отнемат доста по-малко време, отколкото предполагаме. Интернет пространството е пълно с бързи и лесни здравословни рецепти на един клик разстояние. Изберете вашите ястия и ги споделете със семейството и приятелите си.

2. Купувайте само това, от което имате нужда

Планирайте храненията си. Направете списък за пазаруване, придържайте се към него и избягвайте импулсивни покупки. Не само ще изхвърляте по-малко храна, но и ще спестите пари!

3. Избирайте грозни плодове и зеленчуци

Не съдете за качествата на храната по външния й вид! Плодовете и зеленчуците със странна форма или с леки дефекти често се изхвърлят, защото не отговарят на „козметичните“ стандарти на потребителите. Не се тревожете – те имат същия вкус, а понякога и по-добър! Изберете тях за своите смутита, сокове и десерти.

4. Съхранявайте храната разумно

Преместете по-старите продукти по-напред в шкафа или хладилника. Използвайте кутии за съхранение, за да запазите храната си свежа в хладилника. Уверете се, че пакетираната храна е добре затворена, за да избегнете навлизането на насекоми.

5. Прегледайте етикетите на храните

Има разлика между обозначението на годност на храните – „най-добър до“ и „използвай преди“. Храната обикновено все още е безопасна за консумация след обозначението „най-добър до“, докато обозначението „използвай преди“ сигнализира, че след тази дата храната вече не е безопасна за консумация. Избягвайте храни с нездравословни съставки като трансмазнини, консерванти, добавена захар и сол.

6. Не надценявайте възможностите си

Поръчайте по-малко храна в ресторанта. Ако сте гладни все още след като я изядете, тогава поръчайте още.

7. Използвайте остатъците

Ако не изядете всичко, което приготвите, замразете го за по-късно или използвайте остатъците като съставка за друго хранене. Ако не успеете да изядете поръчаната в ресторанта храна, помолете да ви я опаковат „за вкъщи“.

8. Подкрепете местните производители

Като пазарувате местни продукти, подкрепяте малките предприятия и семейни ферми на местно ниво. Тази стъпка също подкрепя борбата със замарсяването, като намалява нуждата от доставка на големи разстояния и съответно изразходването на по-големи количества горива и вредни газове.

9. Хапвайте повече варива и зеленчуци

Веднъж седмично опитайте да ядете храна, базирана на варива или „древни“ зърнени храни, като киноа например.

10. Споделете храната си

Дарете храна, която иначе би била пропиляна. Включете се в благотворителна инициатива за събиране на храна, като дарите излишната си храна, вместо да я изхвърляте.

КОМПОСТИРАНЕ

Освен да планираме менюто си, да пазаруваме по-малко и с идея какво искаме, за да намалим хранителните си отпадъци, най-доброто, което можем да направим с остатъците е да ги отделяме и компостираме. Компостирането е естественият начин на природата да преработва и рециклира органичните си отпадъци.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА КОМПОСТИРАНЕТО?

Компостирането е метод на разлагане на органична материя – плодове, зеленчуци, листа, клонки, хартия и др. Накрая на този процес се получава свежа, прясна и богата на вещества жива почва (наречена компост), която човек може да използва за разсад вкъщи, в градината, или просто да занесе в гората.

ЗАЩО Е ДОБРЕ ДА КОМПОСТИРАМЕ?

Всеки един от нас, неизбежно се сблъсква с изхвърлянето на храна. Дали ще е заради неправилно преценени количества при пазаруването, дали – развален зеленчук или изгнил участък, или докато приготвяме храната в къщи: беленето на картофи и моркови, рязането на салата и чушки, да речем. Белим банани – и отново хвърляме всички тези остатъци и обелки в кофата. Дори да се стараем да живеем природосъобразно и да изхвърляме отпадъка си разделно, и кофата за общ боклук да се пълни сравнително рядко, то хранителните остатъци започват да се вмирисват още след ден-два.

Освен това, когато органичен отпадък попадне на сметището заедно с другите видове боклук, се отделя метан. Той е десетки пъти по-вреден за околната среда от въглеродния диоксид, така че може да се каже, че когато компостираме у дома или в квартала, намаляваме своя отпечатък върху природата и в дългосрочен план намаляваме вредните парникови газове, които “създаваме” като индивиди.

Като минус бих определила това, че е да – не е ангажиращо по много време (т.е. по 5 минути през ден-два), но е нужно постянство. Както имаш растения у дома и те имат нужда от поливане, разсаждане и почистване, така и компостерът има нужда от поддръжка и не можеш просто ей така да изчезнеш за няколко месеца, да речем.

КАК ДА КОМПОСТИРАМЕ ВКЪЩИ:

Начало: Взимаме една голяма дълбока саксия. На дъното се редят хартия, малко стара почва, листа, клони. След това се добавят обелки (от краставици и моркови например) и се разбърква.

В общи линии важното е съотношението на зелените (с високо съдържание на азот – обелки от зеленчуци, свежи листа и т.н.) и кафяви (с високо съдържание на въглерод – картон, кафе, чай сухи листа) съставки да бъде приблизително 2:1.

Ако преобладават зелените съставки има риск влажността да стане твърде висока и това да доведе до мухъл. Ако пък е твърде сухо е възможно процесът да се забави или да спре.

Необходимо е да се разбърква често, но не прекалено често – първоначално всеки ден; след 3 седмици - по два пъти на седмица би било достатъчно.

Как да разберем кога една почва навлиза в периода на зреене? Когато вече не отличавате дали даденото парченце е чушка или листо от букет. Придобива хомогенност и е готова да се превърне в пълноценен дар.

Почвата е узряла след 5-6 месеца. Готовата компостна почва мирише на гора след дъжд!

Подходящ вариант за двор е да се приспособи някой варел; да се сглоби конструкция от дървени пелети и мрежи; или пък да си закупите голям пластмасов съд, който се разпространява в хипермаркетите за дома и градината.

КАКВО МОЖЕ ДА СЕ КОМПОСТИРА ВКЪЩИ:

- Обелки и остатъци от всякакви плодове и зеленчуци.
- Черупки от яйца –стрити или начупени, така по-лесно ще се разпаднат.
- Изсъхнали листенца и малки клончета от домашните растения.
- Използвани листа от чай и утайка от кафе, без пакетчета и капсули – те съдържат пластмаса и развалят процеса.
- Картон и леко замърсена от храна хартия, която не може да бъде рециклирана. Брошури и други с допълнително гланцово покритие не са подходящи поради химикалите, с които са третирани.
- Стара почва от растения

КАКВО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ КОМПОСТИРА:

- Остатъци от месо, риба и млечни продукти – могат да се компостират в индустриални компостери при много висока температура.
- Хляб – при разпадането си хлябът може да привлече различни вредители, така че не е препоръчително да попада в компоста. Най-добрият начин да не изхвърляте хляб е да го нарежете и замразите докато е пресен. След това просто го сложете в тостера и отново имате вкусен хляб.
- Сготвени храни – като цяло у дома трябва да се стараем да готвим умерени количества и да не оставяме храна.
- Памучни тампончета за грим – когато са напоени с различни козметични химикали, стават негодни за компостиране.
- Мокри кърпички – трябва да намалитеизползването им, тъй като в повечето случаи съдържат синтетични влакна, които се нуждаят от близо 100 години, за да се разпаднат. Ако все пак ползвате мокри кърпи не ги компостирайте или хвърляйте в тоалетната
- Цитруси –поради високата си киселинност често мухлясват

ПЪРВА ФАЗА НА КОМПОСТИРАНЕТО

Тя започва веднага след като кухненските и градинските отпадъци се поставят в компостера.

За да се ускори процесът на компостиране отпадъците е добре да се смачкат или нарежат.

Процеса се осъществява от аеробните микроорганизми, които консумират кислород, освобождават въглероден двуокис и произвеждат енергия, която повишава температурата на компостната купчинка.

Температурата нараства много бързо през първите 12-48 часа и може да се повиши до 55-60о С. Възможно е температурата да се повиши още и да доведе до понижаване на активността на микроорганизмите.

Затова е необходимо в началото да се преобръща компостната купчина, за да се осигури охлаждането на материала, а и да се снабдява с кислород. Тази фаза може да трае няколко седмици. Накрая на първата фаза вече се получава пресен компост, все още негоден за употреба.

ВТОРА ФАЗА НА ПРОЦЕСА

При тази фаза темпетарурата стига до 40-45о С и започва да спада прогресивно като достига до температура малко над стайната. Тази фаза може да трае няколко месеца.

Компостът достига своята зрялост от 5 до 12 месеца. Той е шуплив, с тъмно кафяв цвят и ухае на гора. Понякога в готовия компост има останали неразградили се парчета; просто ги сложете обратно в компостера.

КАКВО ДА ПРАВЯ С КРАЙНИЯ ПРОДУКТ?

Компостът служи за обогатяване на почвата – ако имате растения можете директно да го добавите към тях, можете също да го дадете на близки, които го правят.

Компостът се използва в градината за повишаване на плодородието на почвата. Използва се и като мулч или покривен слой. Мулчът се прилага късно напролет, когато почвата е влажна и топла.Това е повторение на процеса, който се случва в гората – листата опадат, разлагат се в почвата и се превръщат в тор. Процесът е бавен, но много ефективен.

Употребата на компоста включва още и изготвянето на саксийни смеси и използването му при рекултивиране на почви, замърсени с токсични вещества и тежки метали.

Компостът е подходящ за сухи площи, в които се отглеждат култури, нуждаещи се от по-голямо количество вода. Той намира приложение в цветни градини, поляни, общински площи и гробищни паркове.

Компостът има и друго важно предназначение - той може да се използва като естествено покривало при зазимяването на растенията в градината.

УСПЕХ В 5 СТЪПКИ – ДОМАШНО КОМПОСТИРАНЕ

1. Избор на подходящо място

Най-подходящото място за компостера е дворът. Ако имате такъв, се огледайте за местенце в някой ъгъл, което да е сенчесто през лятото. Добре е над компоста да има навес, но ако няма, можете просто да му сложите капак.

2. Съставки на компоста

Компостът е смес от различни материали: богат на азот кухненски отпадък, като остатъци от плодове и зеленчуци; органични вещества, като например прясна трева, зелени листа и плевели; градински и други отпадъци като сухи листа, дървесни клонки, хартия, слама; микроорганизми.

Сред малкото неподходящи отпадъци от кухнята са месото и мазните готвени хранителни остатъци.

3. Наслояване

За основа на компоста трябва да се постави по-дебел пласт от клонки - около 15 см. Той служи за дренаж; освен това през него лесно преминава въздух, което гарантира, че няма да има неприятни миризми.

Следващият слой трябва да бъде по-тънък и съставен от кухненски отпадъци. Върху тях вече се полага горен слой, събран от градината - за предпочитане сухи листа, по-тънки клонки и слама.

Ако слоевете не са достатъчно влажни, се напръскват леко с вода и след това процедурата се повтаря, като пластовете се редят в същия ред.

4. Поддържане

Важно е в компоста постоянно да има въздух, за да не излъчва лоша миризма. За целта трябва да има достатъчно клонки, които да не позволяват той да се слегне твърде много. За повече въздух компостът може от време на време леко да се разбърква или просто да се разрохква с градинската вила или пръчка, по която са наковани няколко пирона.

5. Употреба

До осем седмици вашият компост ще бъде готов за употреба. Можете да го пресеете и използвате като пръст за цветята в саксия или да подхраните растенията в градината. Той потиска болестите при растенията, като им осигурява разнообразни хранителни вещества и намалява нуждата от изкуствени химични торове.