

29. septembris - Starptautiskā pārtikas zudumu un pārtikas atkritumu izpratnes diena

Apvienoto Nāciju Organizācijas Ģenerālā asambleja 29. septembrī ir pasludinājusi par **pārtikas zudumu un pārtikas atkritumu izpratnes dienu**, lai informētu cilvēkus par pārtikas zudumiem un pārtikas izšķērdēšanu¹, lai veidotu izpratni iedzīvotājiem, kāpēc ir svarīgi samazināt pārtikas atkritumus un zudumus.



Mērķis ir palielināt izpratni par problēmas nozīmi un tās iespējamiem risinājumiem visos līmeņos, kā arī veicināt globālus centienus un kolektīvu rīcību, lai sasniegtu ilgtspējīgas attīstības mērķi, kas paredz uz pusi samazināt pārtikas atkritumus uz vienu iedzīvotāju mazumtirdzniecībā un patērētāju līmeni līdz 2030. gadam un **samazināt pārtikas zudumus pārtikas ražošanas un piegādes ķēdēs**.

Eiropas Komisija atzinīgi vērtē šo iniciatīvu un pievienojas FAO, UNEP un citām attiecīgajām organizācijām globālajā aicinājumā cīnīties pret pārtikas zudumu un izšķērdēšanu. Pārtikas zudumu un izšķērdēšanas samazināšana ir neatņemama ES stratēģijas "no lauka līdz galdam" daļa.

Katru gadu pasaulē aptuveni 1/3 daļa no saražotās pārtikas nonāk atkritumos, tai pat laikā globāli skatoties 1 no 10 iedzīvotājiem ikdienas nesaņem pietiekami daudz uzturvielu². Pārtikas atkritumu novēršana tiek uzstādīta par prioritāti gan Pasaules, gan Eiropas, gan Latvijas līmenī.

Taču neraugoties uz globālajiem un politiskajiem mērķiem, **mēs katrs iedzīvotājs individuāli varam mainīt savus paradumus praktiski** ikdienā un sākt rīkoties ilgtspējīgi draudzīgā veidā gan attiecībā uz dabu, gan resursiem, gan saviem maciņiem.

Ar ko sākt?

Plānošana

¹ https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/international-day-awareness-food-loss-and-waste_en

² <https://www.wri.org/insights/reducing-food-loss-and-food-waste#:~:text=This%20scale%20of%20food%20loss,of%20global%20greenhouse%20gas%20emissions>



Pārtikas zudumus un pārtikas atkritumus samazināt iespējams, galvenokārt **plānojot pirkumus un iepērkoties stingri pēc saraksta.**

Svarīgi ir sākt ar atkritumu izvērtēšanu, lai saprastu, kas un cik daudz no pārtikas nonāk atkritumos. Būtiski ir arī regulāri sekot līdzi, kādi pārtikas produkti atrodas mājsaimniecībā – ledusskapī, saldētavā, skapīšos, pagrabā, utml.

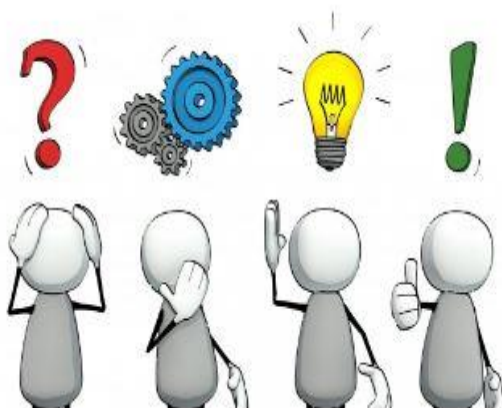
Lai veicinātu sabiedrības izpratni par pārtikas atkritumu samazināšanu, vēlamies sniegt dažus ierosinājumus, kā veiksmīgāk organizēt pārtikas plānošanu, tādējādi novēršot vai mazinot pārtikas atkritumus mājsaimniecībā.

Inventarizācija un šķirošana



- 1) **Pirms dodieties iepirkties** – noteikti pārlūkojiet visus pārtikas krājumus, kas jums ir. Tādā veidā jūs apzināsi, kas ir iekrājies, un iespēja, ka nopirksiet produktus, kas jau jums ir, būs stipri mazāka.
- 2) **Regulāri pāršķirojiet pārtiku** mājsaimniecībā atbilstoši derīguma termiņam – pārtikas produktus ar īsu glabāšanas laiku novietojiet priekšpusē, kur tie būs pieejamāki.
- 3) **Padomā – vai uzglabāt pārtikas “kriksīšus” ir lietderīgi?** Varbūt ir iespēja izmantot produktu nedaudz radoši? Piemēram, pēdējo desas šķēli izmantot brokastu omletei, lai nepaliek, ja rīt tai beidzas derīguma termiņš, vai pus vītušu burkānu iecept un izmantot mērces pagatavošanai. Lietderīgi likt lietā arī sensorās maņas – vai izskats, smarža un garša ir atbilstoša.
- 4) **Plānveidīgi** izmantojiet saldētavā uzglabātos produktus, kuriem tuvojas beigu derīguma termiņš.
- 5) Daudzus pārtikas produktus, piemēram, biezpienu, sieru, šķiņķi un sagatavotos, neapēstos ēdienus, kurus nevariet izlietot, derīguma termiņu ietvaros jūs variet sasaldēt, un uzglabāt saldētavā, tādējādi pagarinot pārtikas produkta derīguma termiņu mājas apstākļos, marķējot to ar saldēšanas datumu un iepakojuma saturu, lai varētu ērti sekot līdzi to aprītei. **Regulāri pārbaudiet saldētavā esošos pārtikas produktus un mērķtiecīgi plānojiet ēdienreizes, kur tie tiks izmantoti.**

Domāt īstermiņā – vai tas ir lietderīgi?



- 1) Reizēm iepērkoties, vērtīgi ir domāt īstermiņā, piemēram, svaigus augļus un dārzeņus labāk nopirkt mazāk, bet biežāk, jo tie salīdzinoši ātri bojājās.
- 2) Ja jūs ekonomisku apsvērumu vadīti izvēlieties pirkt lielākus ražotāju iepakojumus – svarīgi ir produktu uzreiz sadalīt mazākos iepakojumos (porcijās) un uzreiz sasaldēt, sevišķi, ja skaidri ziniet, ka nepaspēsiet apēst to līdz derīguma termiņa beigām.
- 3) Gatavojot ēdienu, jācenšas sagatavot tieši tik daudz, cik ir nepieciešams plānotajā ēdienreizē. Ja vēlaties gatavot uzreiz vairākām dienām/ēdienreizēm, tad atbilstoši, pielāgojiet pārtikas produktu daudzumu. Ja mērķis ir gatavot lielu apjomu, ar nodomu daļu sasaldēt, tad ieteicams uzreiz saldēt porciju iepakojumos.

Pārtikas uzglabāšana



Uzglabājiet pārtikas produktus atbilstoši ražotāja norādītajai informācijai uz marķējuma un tā būs derīga ilgāk. Tas šķiet pašsaprotami, tomēr to ir vieglāk pateikt, nekā izdarīt, sevišķi, ja nav 100% pārliecības, kuri produkti kādā vidē ir jāuzglabā.

Vienkāršākais nosacījums ir – jo zemākā temperatūrā ēdiens tiek uzglabāts, jo ilgāk tas saglabāsies skaists. Līdz ar to – uzglabājiet produktus vēsumā! Ledusskapī iestatiet temperatūru uz $+4^{\circ}\text{C}$ un pārliecinieties, ka saldētavā tā ir vismaz -18°C . Tad ēdiens uzglabāsies ilgāk.

Ko nozīmē derīguma termiņš?



“Pārtikas produkta minimālais derīguma termiņš” ir datums, līdz kuram pārtikas produkts saglabā tam raksturīgās īpašības, ja tiek pienācīgi uzglabāts. Pārtikas produkta minimālo derīguma termiņu norāda izmantojot **“Ieteicams līdz”**.

“Izlietot līdz” datumu lieto tādiem pārtikas produktiem, kuri no mikrobioloģijas viedokļa ir īpaši ātrbojīgi un tādēļ īsā laikā var radīt tiešus draudus cilvēka veselībai. Pēc “izlietot līdz” datuma pārtikas produktu uzskata par nedrošu. Šādi produkti, piemēram, ir piens, svaiga gaļa.

“Ieteicams līdz” datums.

“Ieteicams līdz...” norāda datumu, līdz kuram pārtikas prece saglabā paredzēto kvalitāti un tam raksturīgās īpašības, t.i., garšu, smaržu, krāsu, kraukšķīgumu, noturību

un struktūru. Pēc derīguma termiņa “ieteicams līdz” beigām, pārtikas produkta kvalitāte var sākt pasliktināties, bet produkts joprojām var būt lietojams uzturā, piemēram – kafija, tēja.

Derīguma termiņš “Ieteicams līdz” ir spēkā, ja prece ir atbilstoši uzglabāta. Papildus uz pārtikas produktu iepakojuma ir norādīti apstākļi, kādos nepieciešams uzglabāt attiecīgo pārtikas produktu. Ja temperatūrai ir būtiska nozīme pārtikas derīguma termiņā, uz iepakojuma vienmēr ir norādīts, piemēram, "uzglabāt ledusskapī, temperatūrā ne augstāk kā +6 °C".

Jo zemāka temperatūra, jo ilgāk atdzesēti produkti var uzglabāties. Piemēram, pārtiku, kas ir atdzesēta un ir jāuzglabā +8 °C, bet faktiski tiek uzglabāta pie + 4 °C saglabājas ievērojami ilgāk nekā tad, ja to uzglabātu +8 °C.

Uz iepakojuma norādītais derīguma termiņš attiecas uz neatvērtu iepakojumu, taču arī atvērts iepakojums dažreiz var tikt uzglabāts nedaudz ilgāk par derīguma termiņu. Piemēram, atvērts zivju konservs iepakojums, kas tiek atbilstoši uzglabāts ledusskapī, var būt lietojams arī pēc ražotāja noteiktā derīguma termiņa (2 dienas no atvēršanas brīža) beigām.

“Izlietot līdz” datums

“Izlietot līdz” derīguma termiņš marķējumā norāda, cik ilgi pārtikas produkts ir droši lietojams uzturā. Šāds marķējums tiek izmantots pārtikas produktiem, kuri var viegli sākt bojāties mikroorganismu darbības rezultātā un kuriem ilgs uzglabāšanas laiks var veicināt to, ka pārtika vairs nav droša lietošanai uzturā, pat ja to uzglabā saskaņā ar ražotāja norādēm uz iepakojuma. Tāpēc pārtikas produktus, kas marķēti ar derīguma termiņu “Izlietot līdz”, neuzskata par drošiem lietošanai uzturā pēc derīguma termiņa beigām **izņemot, ja tie laicīgi (derīguma termiņa laikā) un pareizi ir sagatavoti (saporcionēti) un sasaldēti.**

Pārtikas ziedošana



derīguma termiņa “Ieteicams līdz...” beigām.

Lai veicinātu pārtikas pārpalikumu pārdali un mazinātu pārtikas atkritumu veidošanos ir pilnveidots normatīvo aktu regulējums, izstrādājot Ministru kabineta 2020.gada 11.augusta noteikumus Nr. 514 **“Prasības pārtikas izplatīšanai pēc minimālā derīguma termiņa beigām”³.** Noteikumu tvērums paredz iespējas pārtikas uzņēmumiem ziedot noteikta veida pārtikas produktus arī pēc minimālā

Noteikumi nosaka, ka pārtiku pēc minimālā derīguma termiņa “Ieteicams līdz...” beigām var ziedot biedrībām, nodibinājumiem un reliģiskajām organizācijām un to iestādēm, kas nodarbojas ar labdarību. Papildus pārtiku, kurai beidzies minimālais derīguma termiņš “Ieteicams līdz...”, var ziedot arī tieši galapatērētājiem, kā arī ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas iestādei vai citam sociālo

³ <https://likumi.lv/ta/id/316725-prasibas-partikas-izplatisanai-pec-minimala-deriguma-termina-beigam>

pakalpojumu sniedzēju reģistrā reģistrētam pakalpojuma sniedzējam, ja ar pakalpojumu tiek nodrošināta klientu ēdināšana vai iespēja lietot līdzņemtu vai nodarbību laikā pagatavotu ēdienu⁴.

Pārtika, kurai ir beidzies minimālais derīguma termiņš “Ieteicams līdz...”, joprojām ir droši lietojama uzturā, ja ir ievēroti glabāšanas nosacījumi un nav bojāts tās iepakojums. Tādējādi tiks mazināts pārtikas daudzums, kas nonāk atkritumos.

Ko darīt ar pārtiku pēc tam, kad derīguma termiņš ir iztecējis?



Attēls Nr.1. Ko nozīmē derīguma termiņš⁵

⁴ <https://lvportals.lv/skaidrojumi/318965-pilnveido-prasibas-partikas-ziedosana-pec-minimala-deriguma-termina-beigam-2020>

⁵ <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/matsvinn/tips/vad-betyder-datummarkningen>

Svaiga (atdzesēta) gaļa, zivis un to izstrādājumi



Gaļu un zivis pēc to iegādes nepieciešams pēc iespējas ātrāk ievietot ledusskapī. Jo zemākā temperatūrā šie produkti tiek uzglabāti, jo ilgāk tie būs svaigi. Tāpēc ledusskapī tie ir jānovieto plauktā, kur ir viszemākā temperatūra. Sevišķi tas attiecas uz pārtikas produktiem, kas ļoti ātri bojājas – maltu gaļu, zivīm, vēžveidīgajiem, utml. Izmantojiet termometru, lai noteiktu ledusskapja aukstāko vieto.

Tādi produkti kā šķiņķis, tītara gaļa, desa, pastētes un tamlīdzīgi produkti, kas paredzēti sviestmaižu pagatavošanai, uzglabājas ievērojami ilgāk, ja tie nav lieki stāvējuši istabas temperatūrā uz galda. Tādēļ, pēc katras ēdienreizes vai sviestmaižu pagatavošanas pēc iespējas ātrāk šie produkti jānovieto atpakaļ ledusskapī.

Saldēta gaļa, zivis un to izstrādājumi



Gaļa un zivis ir produkti, kas ir piemēroti saldēšanai. Pirms ievietošanas saldētavā, gaļu vai zivis iesaiņojiet hermētiskā iepakojumā un marķējiet ar datumu. Saldētava ir vide, kur tikpat kā nevairojas mikroorganismi, tāpēc ir salīdzinoši droši uzturā lietot pārtiku, kas saldētavā, ievērojot saprātu, ir uzglabāta ilgāku laika periodu. **Tomēr, jāatceras, ka tauki var oksidēties, kas var izraisīt ēdienam nepatīkamu**

garšu. Jo treknāks būs ēdiens, jo īsāks tam būs uzglabāšanas laiks. Tāpēc treknu sālītu gaļas produktu kvalitāte var pasliktināties jau pēc dažiem mēnešiem, bet liesa brieža gaļa būs uzglabājama daudz ilgāk.

Piena produkti un olas



Piena produkti, piemēram, piens, siers, jogurts, krējums, sviests ir jāuzglabā ledusskapī. Cik ilgi tie būs derīgi, ir atkarīgs no temperatūras – jo zemākā temperatūrā šie produkti tiks uzglabāti, jo ilgāk tie saglabāsies svaigi. Piemēram, piens, kas nepārdomāti ir atstāts istabas temperatūrā un pēc tam ievietots ledusskapī, var sabojāties pirms derīguma termiņa beigām. Tāpēc pienu nekad neatstājiel ilgstoši istabas temperatūrā, bet cik ātri vien

iespējams, pēc maltītes, ievietojiet atpakaļ ledusskapī.

Pienu, saldo krējumu un taukus, kas paredzēti ēdiena pagatavošanai, jūs variet saprāta robežās arī sasaldēt to derīguma termiņa “Izlietot līdz” laikā, ja ziniet, ka nespēsiet laikus izlietot. Tomēr jāatceras, ka saldo krējumu, kas ir bijis saldēts nevarēs

vairs saputot, taču to varēs izmantot atsevišķu ēdienu gatavošanai, piemēram, mērcēm vai krēmzupām.

Olas



Uzglabājiet jēlas olas ledusskapī, apmēram 4 °C. Tad tās saglabāsies derīgas arī pēc derīguma termiņa “Ieteicams līdz...” beigām. Kamēr olas smaržo atbilstoši un izskats nav mainījies, tās var izmantot uzturā. Iespējams ir sasaldēt arī olu baltumus un pat dzeltenumus, kas ir palikuši pāri neizmantoti. Piemēram, olas baltums ir izmantots bezē cepumu cepšanai, bet dzeltenums nav izmantots, tad attiecīgi dzeltenumus var sasaldēt un izmantot vēlāk, citu ēdienu pagatavošanā. Uz olu

iepakošanas norādītais derīguma termiņš ir balstīts uz faktu, ka olas tiek uzglabātas istabas temperatūrā.

Augļi un dārzeņi



Augļi un dārzeņi ir pārtikas produkti, kas visbiežāk un visvairāk tiek izmesti atkritumos. Lai no tā izvairītos, noslēpums ir vienkāršs - nepirkt vairāk, nekā var apēst un pareizi uzglabāt, lai augļi un dārzeņi ilgāk saglabātos derīgi. Ar augļiem un dārzeņiem ir nepieciešams apieties īpaši rūpīgi. Ja tie ir sisti vai miza būs bojāta, tad ilgi nebūs iespējams tos uzglabāt tā, lai tie nesabojātos. Dārzeņus, kas ir stingri un

mazāk pakļauti sasišanas riskam – kā burkāni, bietes, baltie galviņkāposti, rāceņi un ziedkāposti, utml, vienmēr būs vieglāk uzglabāt. Savukārt, traušlākus dārzeņus, augļus un ogas, piemēram, salātus, zaļumus, ogas iesakām iegādāties mazos apjomos.

Var šķist lieki un izšķērdīgi, ka dažkārt augļi un dārzeņi tiek lieki ietīti plastmasas iepakojumā, taču tas būtiski pagarina to glabāšanas laiku, jo pakļauti mazākiem mehāniskiem bojājumiem. Lai pasargātu augļus un dārzeņus no mitruma zuduma, ieteicams tos atstāt iepakojumā vai maisiņā. Iepakojums arī aizsargā augļus un dārzeņus no etilēna. Etilēns ir gāze, kas izdalās, piemēram, no āboliem, banāniem un tomātiem un kas, cita starpā, paātrina nogatavošanos. Savukārt augļiem un dārzeņiem, ja tos uzglabā ledusskapī, iepakojumu ir labi atstāt nedaudz atvērtu, lai neveidotos iepakojumā kondensāts.

Lielākā daļa dārzeņu un daži augļi vislabāk uzglabājas aukstumā. Ja plānojat tos uzglabāt ilgāku laiku, ieteicams tos uzglabāt ledusskapī, vēlams dārzeņu atvilktnē, vai attiecīgi pagrabā. Augļus, kas jāēd salīdzinoši ātri, protams, var likt uz augļu šķīvja, rokas stiepiena attālumā, taču tad jāseko līdz, lai tie laicīgi tiktu apēsti.

Jāņem vērā, ka ir atsevišķi augļi un dārzeņi nav piemēroti turēšanai ledusskapī, jo tie var apsalt, piemēram banāni, baklažāni vai ananāsi. Šādi augļu un dārzeņu ir jāuzglabā vēsumā, t.i., temperatūrā 12 līdz 15 °C.

Tomātiem un avokado ir vislabākā garšas kvalitāte ir tad, ja tiem ļauj nogatavoties istabas temperatūrā, bet pēc nogatavošanās tos labāk uzglabāt ledusskapī.

Augļus un dārzeņus, kas ir mazliet sažuvuši, vēl var izmantot uzturā - tie neizraisīs draudus veselībai. Piemēram apvītušus dārzeņus var izmantot sautējuma pagatavošanai. Salātus, burkānus un citus mazliet sakņu dārzeņus var padarīt “dzīvīgākus” un kraukšķīgākus, ja tos uz dažām stundām ievieto ūdens bļodā ledusskapī.

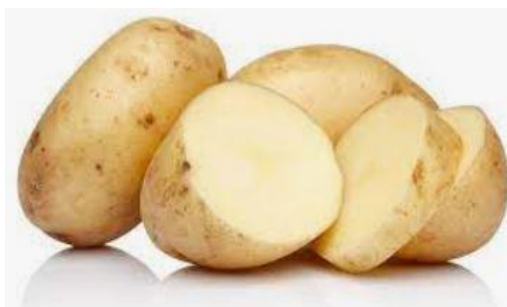
Sasaldējiet sezonas augļus un ogas



Augļus un ogas var sasaldēt, taču vispirms ieteicams tos sagriezt mazākos gabaliņos. Dārzeņus var labi sasaldēt arī tad, ja tos vispirms blanšē, t.i., uzvāra ūdenī, ļauj dārzeņiem īsu brīdi vārīties un tad pirms sasaldēšanas noskalot aukstā ūdenī. Saldētavās ogas, augļus un dārzeņus var uzglabāt gadu vai ilgāk. Tā kā mikroorganismi aktīvi nevairojas zemās temperatūrās, kādas ir saldētavās, tad augļi un dārzeņi nevar sabojāties

mikrobioloģiski, bet ilgstoši tos uzglabājot, tie var zaudēt mitrumu un galu galā zaudēt arī savas garšas īpašības un tekstūru.

Kartupeļi



Kartupeļi var šķist izturīgs dārzeņis, taču patiesībā tie ir diezgan “kaprīzi”. Ja kartupelis tiek pakļauts dienas gaismai, tajā var veidoties toksiskā viela solanīns. Līdz ar to nosacījums kartupeļu uzglabāšanai ir vēsa un tumša vieta, ideālā gadījumā pagrabs. Pagrabs kartupeļi tik ātri nežūst un neizdīgst. Ja jums nav piemērotas vēsas vietas kartupeļu uzglabāšanai, tos var uzglabāt

istabas temperatūrā, bet salīdzinoši īsu laiku un vēlams apsegt ar drānu, lai pasargātu no gaismas ietekmes.

Maize



Maizi vislabāk uzglabāt istabas temperatūrā, nevis ledusskapī. Ledusskapī uzglabāta maize ātri kļūst drupana un sausa. Protams, ir iespējams arī sasaldēt maizi.

Ievārījums, kečups un citi konservi



iepakojuma atvēršanas.

Ievārījumu, kečupu, pesto un citus konservētus produktus parasti var atstāt istabas temperatūrā, kamēr tie nav atvērti. Savukārt atvērtos produktu iepakojumus tomēr nepieciešams uzglabāt ledusskapī, un ieteicams uzreiz norādīt uz iepakojuma, kad produkts ir ticis atvērts un uzsākts lietot. **Pievērsiet uzmanību norādījumiem uz iepakojuma – ļoti bieži ir norādīts, cik ilgi produkts ir drošs izmantošanai uzturā pēc**

Bakalejas produkti



garšu.

Sausie pārtikas produkti, piemēram, milti, makaroni, rīsi, cukurs un manna, ir derīgi ilgu laiku. Parasti tos nepieciešams uzglabāt sausā vietā, istabas temperatūrā. Ja uzglabā vēsākā temperatūrā par istabas temperatūru, tie iespējams būs derīgi ilgāk, nekā norādītais ražotāju noteiktais derīguma termiņš. Sausie produkti, “novecojot” nekļūst bīstami mikrobioloģiski, taču, piemēram, miltos vai auzu pārslās esošie tauki var oksidēties, un radīt sliktu

Eļļa



Eļļas var uzglabāt istabas temperatūrā, bet vēlams tās uzglabāt tumšā, lai novērstu tauku oksidēšanos. Ja eļļas uzglabā vēsumā, tās kalpo vēl ilgāk. Dažas eļļas, piemēram, olīveļļa, sabiezē, ja tās uzglabā ledusskapī, bet atgriežas šķidrā formā, kad tās tiek izņemtas no ledusskapja un sasilst līdz istabas temperatūrai.

Rieksti



Riekstus, kas nav izlobīti no čaulām, var uzglabāt ilgi, savukārt lobītiem riekstiem glabāšanas laiks ir īsāks. Rieksti satur daudz tauku, kas var oksidēties, bet uzglabājot tos vēsā, tumšā vietā un cieši noslēgtā iepakojumā rieksti saglabās savu kvalitāti ilgāk. Tāpēc lobītos riekstus labāk uzglabāt pieliekamajā, vēsumā, nevis istabas temperatūrā, ja tuvākajā laikā tos nav paredzēts apēst. Riekstus var arī sasaldēt.

Pārdomām



Liela daļa pārtikas, kas tiek izmesta, ir tikai pārpalikumi no iepriekšējās ēdienreizes. Vairumā gadījumu, ir iespējams uztaisīt “atpūtas dienu virtuvē” negatavojot pārtiku, bet apēst jau iepriekš sagatavoto un neapēsto. Tas lieliski palīdzēs izvairīties no pārtikas izšķērdēšanas. Uzskatiet pārpalikumus par bonusu! Daudzi mazi pārpalikumi kopā var kļūt par perfektu maltīti.