

Kuidas vähendada toidu raiskamist kodus?

Nõuanne nr 1:

Toidukordade planeerimine

- Kui me planeerime portsjoneid ja ostame toiduaineid rangelt poenimekirja järgides – ei jää toidust söömata ja meile jääb rohkem raha alles!
- Tee kindlaks, et külmkapis või kapis ei ole midagi sinu eest peidus. “Revideeri” kappe regulaarselt.
- Vaata, et sügavkülmas ei oleks UFOsid – unidentified frozen objects (tundmatuid külmunud objekte).

Nõuanne nr 2:

Tark poeskäik

- Tee oma poenimekiri kas paberile või mobiiltelefoni märkmetesse, või kasuta ükskõik millist mobiiltelefoni äppi.
- Väidetavalt veedavad eurooplased keskmiselt 5 tundi kuus valides ja ostes toitu, mis jääb söömata.
- Kui sa tahad vähem raha kulutada, võta korv kohmaka käru asemel.
- Peaaegu 50 protsenti eurooplastest ajavad segi terminid “Kõlblik kuni...” ja “Parim enne...”.
- 10 protsenti toidu raiskamisest ELs tuleneb ebaselgusest aegumiskuupäevade osas.

Nõuanne nr 3:

Portsjonite koostamine

- Portsjoni planeerimine ei tähenda, et sa pead vähem toitu valmistama ja sööma. Sa teed täpselt sellise koguse, mille sa ära sööd.
- Sa saad liha, kala või köögiviljade koguse kindlaks määrata, kasutades oma rusikat, käelaba, peopesa ja kätt.
- Vastavalt ühele Taanis läbi viidud uuringule on võimalik vähendada toidu raiskamist 25 protsendi võrra, kui vahetada oma tavalised taldrikud 9 protsenti väiksemate taldrikute vastu.

Nõuanne nr 4:

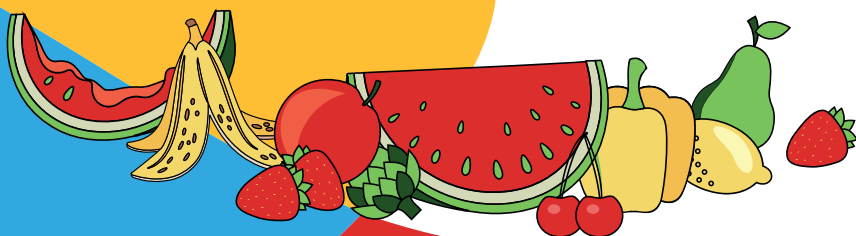
Tark säilitamine

- Kasuta nii vähe plastikut toidu säilitamiseks, kui võimalik. Kontrolli plastikust konteinerite koostist, et need ei sisaldaks kahjulikke kemikaale.
- Ära hoia kartuleid ja sibulaid koos: kartulid hakkavad idusid ajama kiiremini, kui nad on kaitsmata sibulate gaasi eest.
- Salati lehed ja ürdid püsivad kauem värskena, kui neid pritsida veega, panna need majapidamispaberisse ja hoida neid külmkapis kas kotis või konteineris.
- Suppe, hautiseid, pastat, riisi ja teisi valmistatud toite võib ohutult säilitada sügavkülmas kuni 3 kuud.
- Ära kunagi pane ülessulatatud toitu tagasi sügavkülma.

Nõuanne nr 5:

Ülejääkide taaskasutamine

- Riisi võib alati kasutada uutes roogades, näiteks lisades juur- ja köögivilju või tehes sellest magustoiduks maitsva riisipudingi
- Kaerahelbe puder on ideaalne pannkookideks, sõõrikuteks, küpsisteks ja isegi smuutideks.
- Kasuta pasta ülejääke salatites ja suppides või küpseta neid vürtside ja maitseainetega.





Kas tead, et

- Võtab palju aega, energiat, loodusvarasid ja inimressursse, et kasvatada ja toota toitu.
- 1/3 kogu toidust globaalselt läheb raisku
- Kodudes raisatakse rohkem toitu, kui restoranides ja supermarketites.
- Kodumajapidamised Euroopas on vastutavad rohkem kui poole kogu raisatud toidu eest ELs.
- Toidu raiskamine on üks kliimamuutuse tekke põhjuseid.
- Toidu raiskamise vähendamine kogu maailmas aitaks vähendada kliima soojenemist põhjustavate heitgaaside teket.
- Kui vähem toitu raisatakse kõrge sissetulekuga riikides, oleks see kasulik madala sissetulekuga riikidele.
- Toidu raiskamise vähendamine vähendab survet toota üha rohkem toitu ja see omakorda vähendaks pestitsiidide kasutamist ja metsade ökosüsteemide hävitamist.
- Tarbijatel on suur roll toidu raiskamise probleemile lahenduse leidmisel.

Lisainfo:

<https://ekyl.ee/projektid/vaartustadestoitu>



Projekt on kaasrahastatud Euroopa liidu poolt