Vilnius, 2021 m. spalio 26 d.

**Pasidalijo patarimais, kaip sutaupyti apsiperkant: svarbiausia planavimas**

**Ar žinojote, kad į sąvartynus vis dar patenka apie penktadalis viso Europos Sąjungoje pagaminamo maisto, o Lietuvoje vien namų ūkiai kasmet išmeta daugiau kaip 50 tūkst. tonų tinkamo vartoti maisto? Nors šią problemą kasdien spręsti bando įvairios organizacijos ir verslai, pradėti būtina nuo savęs. Kaip užtikrinti, kad į šiukšliadėžę neiškeliautų nė vienas maisto produktas? Prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi patarimais, padėsiančiais sutaupyti ir išmesti kuo mažiau maisto tiek ištisus metus, tiek ruošiantis didžiausioms metų šventėms.**

Pasak „Maisto banko“ direktoriaus Simono Gurevičiaus, vien pernai labdaros ir paramos fondas nepriteklių patiriančioms socialinėms grupėms surinko ir išdalijo 7,7 tūkst. tonų maisto, iš kurių net 5,3 tūkst. tonų produktų kitu atveju būtų išmestas.

„Tikime, kad mūsų veikla prisideda prie milžiniškų permainų daugybės lietuvių kasdienybėje, o atkreipdami dėmesį į maisto švaistymą namų ūkiuose skatiname tarpusavio pagalbą. Pastebime, kad pastaruoju metu vis daugiau žmonių teiraujasi patarimų, kaip sumažinti išmetamo maisto kiekius, klausia, kaip galima panaudoti turimą maisto perteklių.

Prisidėti prie maisto švaistymo problemos šalyje mažinimo turėtų kiekvienas, o tai – nėra sudėtinga. Tereikia planuoti savo apsipirkimus ir suvartojamo maisto kiekius bei laikui pastebėti, kad tinkamai to padaryti nepavyko – juk maistu visada galima pasidalyti su kolegomis, draugais ar stokojančiais žmonėmis“, – sako S. Gurevičius.

**Kassavaitinių apsipirkimų planavimas**

Vienas pagrindinių būdų prisidėti prie maisto švaistymo mažinimo – formuoti tinkamus apsipirkinėjimo įpročius. Siekti šio tikslo gali padėti keletas svarbių patarimų. Dauguma žmonių vis dar yra linkę pirkti gerokai daugiau maisto nei būtina, o atsikratyti šios žalingos praktikos gali pagelbėti savaitinio mitybos raciono planavimas.

Todėl prieš keliaudami į parduotuvę susidarykite sąrašą patiekalų, kuriuos norėtumėte gaminti ateinančią savaitę. Išskirkite atitinkamus ingredientus, jų proporcijas ir pirkite tik tai, ką numatėte – tai padės ne tik sutaupyti sumažinant impulsyvų pirkimą, bet ir užtikrins, kad į šiukšliadėžę nenukeliautų nė vienas produktas.

**Produktų sąrašas pravers ir šventiniu laikotarpiu**

Atidus planavimas itin naudingas ir didžiųjų metų švenčių – Kalėdų, Kūčių ir Naujųjų metų – laikotarpiu, kurios jau visai ne už kalnų. Ne paslaptis, kad šių progų metu dažnas gyventojas galiausiai išmeta per didelį kiekį pagamintos baltos mišrainės, žuvies ar kitų patiekalų.

Tad artėjant šiam šventiniam laikotarpiui gerai pagalvokite, keliems žmonėms gaminsite Kūčių ar Kalėdų vakarienę, įvertinkite savo galimybes tris ar keturias dienas iš eilės valgyti tą patį maistą ir į parduotuvę keliaukite „apsiginklavę“ sąrašu, kuriame būtų griežtai nurodyti reikalingų produktų kiekiai.

**Sekite turimus produktus ir jų galiojimo laiką**

Tiesa, jeigu tobulai laikytis sudaryto plano nepavyksta, prieš kassavaitinį vizitą į parduotuvę pasistenkite sunaudoti kuo daugiau maisto produktų, kurių galiojimas yra besibaigiantis – ar tai būtų įvairios daržovės, pieno ar mėsos produktai.

Jei apsiperkate kartą per savaitę, pavyzdžiui, pirmadieniais, prieš savaitgalį užmeskite akį į šaldytuvą ir spinteles, o patiekalus gaminkite būtent iš tų produktų, kuriuos kitu atveju turėtumėte išmesti. Tačiau stebėti būtina ne tik namie esančius maisto produktus, bet ir jų galiojimo datas – juk tik žinodami, kad įsigytą vištieną privalote suvalgyti iki trečiadienio, ją galėsite paruošti pietums dar antradienį.

**Universalūs produktai ir žalingų įpročių stebėjimas**

Dar vienas svarbus patarimas – rinkitės produktus, kuriuos galima valgyti keliais būdais. Pavyzdžiui, panaudoti špinatus yra daug lengviau nei lapines salotas, kurios yra gerokai mažiau universalios.

Špinatai ne tik puikiai pakeis gūžinę salotą ar pekino kopūstą ruošiant garnyrą prie mėsos – juos galėsite įmaišyti į kiaušinienę, iš jų galima išvirti skanią sriubą, taip pat špinatai tampa nuostabiu graikiško pyrago „spanakopita“ ingredientu ar pagardina makaronų padažą.

Be to, itin svarbu atkreipti dėmesį į produktus, kuriuos išmetate dažniausiai. Stebėkite dėsningumus ir imkitės pokyčių – galbūt suprasite, kad įsigytas avokadas taip niekada ir neatsiduria ant skrebučio, o dėl to, kad kavą darbo dienomis geriate biure, sugižti spėja jos gardinimui įsigytas pienas. Tad susidarykite dar vieną sąrašą ir kitą kartą apsilankę parduotuvėje koreguokite perkamų produktų kiekį.

**Maistą išsaugoja ir platesniu mastu**

Pasak „Lidl Lietuva“ atstovės Rasos Didjurgytės, apie maisto švaistymą privalo galvoti ne tik individualūs asmenys – tai turi daryti ir įmonės, organizacijos, kuriose susidaro maisto produktų atliekos. Būtent todėl prekybos tinklas skiria didelį dėmesį šios problemos sprendimui.

„Norėdami prisidėti prie opių su maisto švaistymu susijusių problemų sprendimų nuolat tobuliname savo veiklos procesus ir siekiame kuo labiau sumažinti išmetamo maisto kiekį. Pavyzdžiui, šviežioms prekėms (mėsai, žuviai, paukštienai ir kt.), kurių galiojimo pabaigos data artėja, taikome 30 proc. nuolaidą. Taip pat likus 1 valandai iki parduotuvės uždarymo taikome 30 proc. nuolaidą didžiajai daliai duonos iš mūsų kepyklos“, – sako R. Didjurgytė.

Ji pratęsia, kad nuo 2018 m. „Lidl Lietuva“ „Maisto bankui“ perduoda besibaigiančio galiojimo, bet tinkamus vartoti maisto produktus iš visų „Lidl Lietuva“ parduotuvių, o 2020 m. ši partnerystė tapo dar artimesnė, nes prekybos tinklas pradėjo labdaros ir paramos fondui perduoti ir vaisius bei daržoves.

„Kasmet „Maisto bankui“ atiduodame vis daugiau maisto produktų – jei 2018 m. šis kiekis siekė 107 tonas, 2019 m. perdavėme jau 264, o 2020 metais - 282 tonas maisto produktų. Džiaugiamės, kad tokiu būdu prisidedame ne tik prie maisto švaistymo problemos Lietuvoje mažinimo, bet ir pagelbėjame socialiai pažeidžiamoms žmonių grupėms, kurioms labdaros ir paramos fondas perduoda išsaugotą maistą“, – tvirtina „Lidl Lietuva“ atstovė.

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt