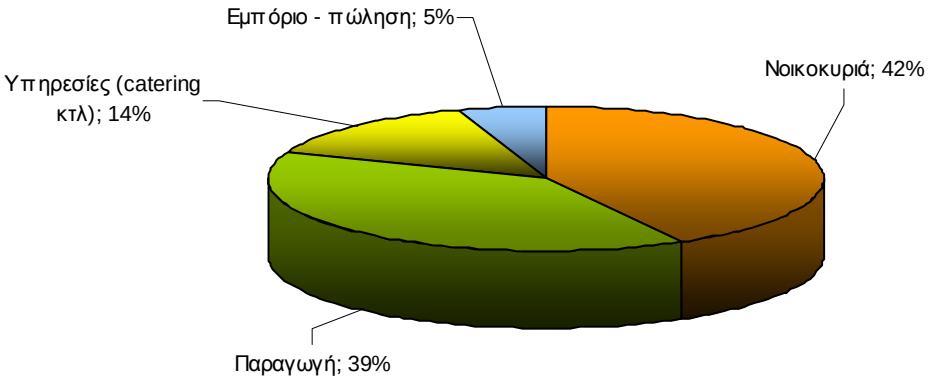
Σπατάλη τροφίμων

Σχεδόν **1,3 δις τόνοι τροφής καταλήγει στα σκουπίδια παγκοσμίως** κάθε χρόνο, παρότι θα μπορούσε να καταναλωθεί. Την ίδια στιγμή, 868 εκ. άνθρωποι σε όλο τον κόσμο υποφέρουν από ασιτία. Η ποσότητα των 1,3 δις τόνων θα μπορούσε να καλύψει τέσσερις φορές τις ανάγκες των 868 εκ. συνανθρώπων που υποσιτίζονται.[1]
Πολλά προϊόντα δεν φτάνουν ποτέ στο τραπέζι των καταναλωτών γιατί δεν καλύπτουν τις 'προδιαγραφές' που θέτουν οι αλυσίδες εμπορίας τροφίμων, τρόφιμα πετιούνται στο στάδιο της μεταφοράς και αποθήκευσης, τα περισσεύματα τροφής δεν αξιοποιούνται ενώ η αγορά τροφής σε μεγαλύτερες ποσότητες απ' ότι απαιτούν οι πραγματικές ανάγκες, είναι μια πάγια λανθασμένη πρακτική σε πολλές χώρες.

Στο **σχήμα 1** φαίνονται οι τομείς στους οποίους παρατηρείται σπατάλη και το ποσοστό κάθε ενός στη συνολική σπατάλη.



Σχήμα 1. Συμμετοχή τομέων στην σπατάλη τροφίμων
Πηγή: Eurostat 2006 και διάφορες εθνικές πηγές

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εκτιμά ότι η ετήσια σπατάλη τροφής στην Ε.Ε. ανέρχεται σε 89 εκ. τόνους ή αλλιώς, σχεδόν **179 κιλά ανά κάτοικο**. Από αυτήν την ποσότητα τα **76 κιλά ανά κάτοικο πετιούνται στο νοικοκυριό**. Ταυτόχρονα, πάνω από **79 εκ. Ευρωπαίοι** πολίτες ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας. [2]

[1] FAO, Global Food Losses and Food Waste – extent, causes and prevention, 2011
[2] European Commission, Preparatory Study on Food Waste Across EU27, 2010

Κατανάλωση και σπατάλη

Για να παραχθούν τα τρόφιμα απαιτείται η χρήση φυσικών πόρων. Γη και νερό χρησιμοποιούνται για τις καλλιέργειες φρούτων και λαχανικών, αλλά και για την κτηνοτροφία και την παραγωγή φυτικών και ζωικών προϊόντων. Μεγάλες ποσότητες νερού χάνονται και σημαντικές ποσότητες αερίων θερμοκηπίου εκλύονται σε όλα τα στάδια παραγωγής, διανομής και κατανάλωσης τροφίμων.
Τα στοιχεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής είναι συγκλονιστικά: τα 89 εκ. τόνοι τροφίμων που πετιούνται κάθε χρόνο στην Ε.Ε. συντελούν στην **έκλυση 170 εκ. τόνων CO_2** και ευθύνονται για την κατανάλωση του **50% του νερού άρδευσης**. Επισημαίνεται χαρακτηριστικά πως για την παραγωγή ενός κιλού βοδινού κρέατος απαιτείται κατανάλωση 5-10 τόνων νερού.
Αλλά και σε οικονομικό επίπεδο οι απώλειες είναι σημαντικές. Παρά την εμφανή έλλειψη επαρκών στοιχείων για όλες τις χώρες της Ε.Ε., επιμέρους έρευνες ανέδειξαν την μεγάλη οικονομική διάσταση του ζητήματος. Για παράδειγμα, μελέτη της οργάνωσης WRAP στο Ηνωμένο Βασίλειο εκτιμά πως η σπατάλη τροφίμων έχει ως αποτέλεσμα οικονομικό κόστος **595€ ετησίως** για κάθε νοικοκυριό.[3]
Η γενεσιουργός αιτία της σπατάλης στον Δυτικό Κόσμο είναι η διάρθρωση του συστήματος διανομής και εμπορίας τροφίμων η οποία καθορίζεται από τους όρους μεγιστοποίησης των κερδών. Τα καταστήματα πρέπει να αγοράζουν μεγάλες ποσότητες τροφίμων για να εξασφαλίζουν προνομιακές τιμές. Οι καταναλωτές, επίσης, προσδοκούν μία μεγάλη ποικιλία τροφίμων για να μπορούν να έχουν περισσότερες επιλογές. Έτσι, αυξάνεται η πιθανότητα περισσότερα τρόφιμα να φτάσουν στην ημερομηνία λήξης ή προτεινόμενης κατανάλωσης πριν πωληθούν. Ακόμη, η ακολουθούμενη τακτική των μεγάλων προσφορών και εκπτώσεων ενθαρρύνουν τους καταναλωτές να αγοράζουν υπερβολικά μεγάλες ποσότητες τροφίμων που τελικά δεν μπορούν να καταναλώσουν. Κατά μέσο όρο, το **30-50% των τροφίμων** που έχουν πωληθεί απορρίπτεται από τους καταναλωτές άθικτο.[4]
Στη διαμόρφωση του τρομακτικά υψηλού αυτού ποσοστού, συντελεί και η σύγχυση που δημιουργείται στους καταναλωτές από τις συντηρητικές πολλές φορές **ετικέτες «ανάλωση κατά προτίμηση» και «ημερομηνία λήξης».**
Ένα ακόμα βασικό πρόβλημα είναι τα κριτήρια επιλογής των φρέσκων τροφίμων (φρούτα, λαχανικά κ.α.) από τους καταναλωτές, και συνεπακόλουθα από τους πωλητές. Οι καταναλωτές επιλέγουν τα τρόφιμα επηρεαζόμενοι από τα φυσικά χαρακτηριστικά τους, όπως το σχήμα, το μέγεθος και η εμφάνισή τους. Θεωρείται ποιοτικό και προτιμητέο οτιδήποτε φαίνεται ωραίο, ενώ δεν είναι γνωστά στο ευρύ καταναλωτικό κοινό πολλά στοιχεία σχετικά τη σπατάλη των πόρων. Οι αλυσίδες τροφίμων απορρίπτουν ολόκληρες παρτίδες προϊόντων επειδή δεν ανταποκρίνονται στα «πρότυπα ομορφιάς» ή επειδή δεν ταιριάζουν στη συσκευασία. Έτσι, πολλές φορές ολόκληρες σοδειές δεν χρησιμοποιούνται, ή ακόμη χειρότερα δεν συλλέγονται καθόλου όταν δεν πρόκειται να πωληθούν. Για παράδειγμα, **το 30% των λαχανικών στη Μεγάλη Βρετανία δεν συλλέγεται ποτέ** γι' αυτόν το λόγο.[5]
Μόλις τα τελευταία χρόνια άρχισε να γίνεται αισθητό το μεγάλο κοινωνικό, οικολογικό και οικονομικό αποτύπωμα που αφήνει πίσω της η σπατάλη τροφίμων. Η ΕΕ έχει θέσει ως στόχο την μείωση της σπατάλης τροφίμων κατά 50% έως το 2020.
Η ευαισθητοποίηση των πολιτών στο ζήτημα θα αποτελέσει λύση-κλειδί για την αλλαγή προτύπου ζωής, όπου η σπατάλη τροφίμων θα μειωθεί αισθητά φέρνοντας πολλαπλά οφέλη στην κοινωνία, το περιβάλλον, τα οικονομικά κάθε νοικοκυριού.

Σπατάλη τροφίμων στην Ελλάδα

Δυστυχώς, όπως και σε πολλά άλλα θέματα, τα στοιχεία που έχουμε στη διάθεσή μας για την σπατάλη τροφίμων στη χώρα δεν είναι επαρκή. Δεν υπάρχει μια ολοκληρωμένη επιστημονική εκτίμηση για την σπατάλη τροφίμων ανά κλάδο.
Το Κέντρο Τροφίμων και Διατροφής της Barilla υπολόγισε ότι **η σπατάλη στην Ελλάδα ανέρχεται περίπου σε 44 κιλά ανά κάτοικο**.[6] Ποσότητα σχετικά χαμηλή σε σχέση με τον Ευρωπαϊκό μέσο όρο. Αυτό εγείρει **αμφιβολίες για την εγκυρότητα των στοιχείων** που η Ελλάδα παραθέτει στους ευρωπαϊκούς οργανισμούς. Για παράδειγμα,

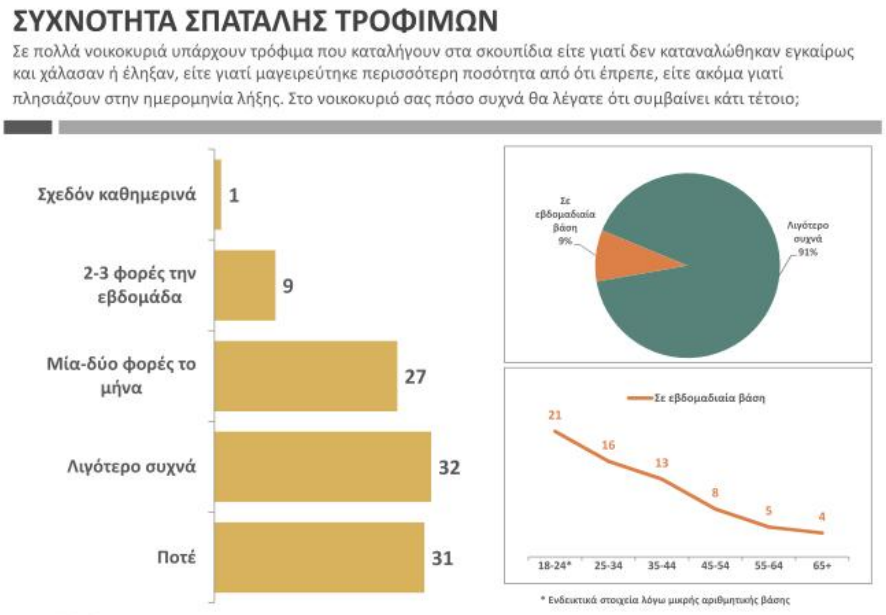
[3] WRAP, Household Food and Drink Waste in the UK, 2009
[4] FAO, Global Food Losses and Food Waste – extent, causes and prevention, 2011
[5] Institution of Mechanical Engineers, Global Food: Waste not, Want not, 2013
[6] Barilla CFN, Food waste: causes, impacts & proposals, 2012

προκαλεί εντύπωση η εκτίμηση πως **στην Κύπρο πετιούνται σχεδόν 334 κιλά τροφής ανά κάτοικο**, δηλαδή 290 κιλά περισσότερα σε σχέση με την Ελλάδα.
Τον Ιούλιο του 2013, η «Καλύτερη Ζωή» ανέθεσε στην Public Issue την υλοποίηση έρευνας κοινής γνώμης, που αφορούσε μεταξύ άλλων και την σπατάλη τροφίμων.
Όπως φαίνεται στα **σχήματα 2 και 3**, το **61%** των πολιτών ισχυρίζεται πως **σπαταλά πολύ σπάνια ή ποτέ φαγητό**, ενώ το **59% σπαταλά τουλάχιστον 1-2 φορές το μήνα**. Η σπατάλη τροφίμων είναι συχνότερη στις νεότερες ηλικίες και μειώνεται όσο περνούν τα χρόνια.
Επίσης, ένα ιδιαίτερα σημαντικό εύρημα είναι τα είδη τροφίμων που πετιούνται συχνότερα από τα ελληνικά νοικοκυριά. **Μαγειρεμένα φαγητά που περισσέψαν, λαχανικά-σαλάτες και φρούτα είναι τα είδη που καταλήγουν συχνότερα στον κάδο των σκουπιδιών. Ακολουθούν γαλακτοκομικά, ψωμί, ζυμαρικά και τρόφιμα που έληξαν ή χάλασαν**.

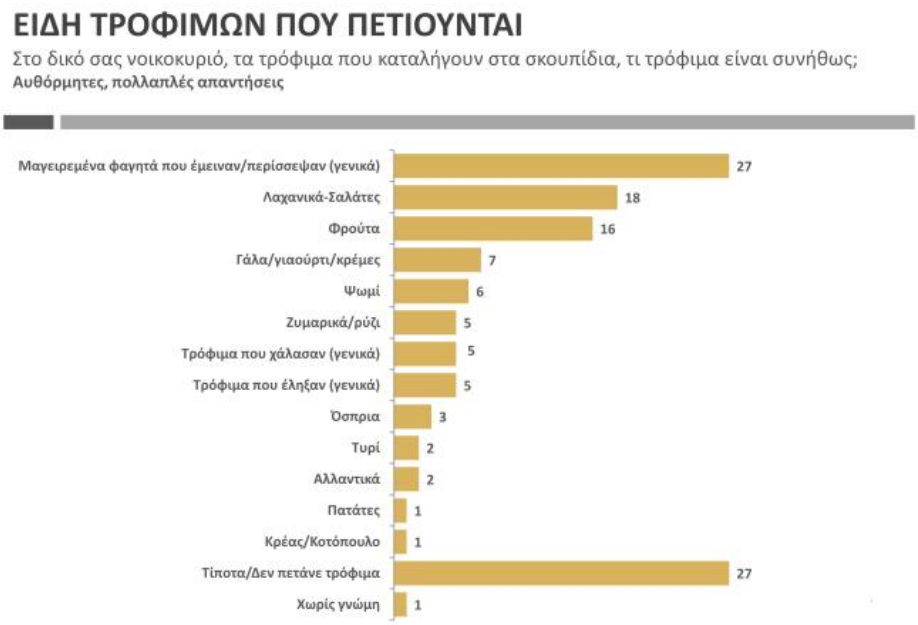
Κατά την άποψή μας, είναι δεδομένο ότι η κρίση έχει συμβάλει στον περιορισμό της σπατάλης. Παρόλα αυτά τα περιθώρια είναι ακόμα μεγάλα: στο σπίτι, στα εστιατόρια, στις αλυσίδες τροφίμων και στα καταστήματα πώλησης βρώσιμων ειδών.
Πιο κάτω παραθέτουμε μια σειρά από πρακτικές συμβουλές περιορισμού της σπατάλης. Πέρα από αυτά όμως, πρέπει να είμαστε έτοιμοι να αλλάξουμε και να αναλογιστούμε τις μεγάλες ωφέλειες που θα προκύψουν στο περιβάλλον και τους συνανθρώπους μας αν καταφέρουμε να μειώσουμε πραγματικά την ποσότητα τροφίμων που καταλήγουν στα απορρίμματα.

Μην το πετάξεις

Πολλές φορές δεν μπορούμε να αποφύγουμε τη δημιουργία περισσευμάτων τροφής. Ένα οικογενειακό τραπέζι, μια έξοδος για φαγητό μαζί με φίλους, γάμοι, βαφτίσια, ο φούρνος της γειτονιάς που έφτιαξε περισσότερα προϊόντα απ' ότι καταναλώθηκαν, το μαγειρείο δίπλα στη δουλειά μας που του περίσσεψαν μερίδες... Θα το πετάξουμε;
Όχι βέβαια! «ΜΠΟΡΟΥΜΕ» να το αξιοποιήσουμε.
Η οργάνωση **ΜΠΟΡΟΥΜΕ** που ιδρύθηκε τον Ιανουάριο του 2012, έχει ως στόχο την καταπολέμηση της σπατάλης περισσευούμενου φαγητού και δρα υπέρ της αξιοποίησής του για κοινωφελή σκοπό σε όλη την Ελλάδα. Λειτουργεί ως κόμβος επικοινωνίας των δωρητών τροφίμων και των φορέων – αποδεκτών, δημιουργώντας «γέφυρες» μεταξύ του εκάστοτε δωρητή και του πιο κατάλληλου αποδέκτη.
Αν λοιπόν σας περίσσεψαν τρόφιμα στο σπίτι ή μετά από κάποια εκδήλωση, αν έχετε φούρνο, εστιατόριο ή οποιαδήποτε επιχείρηση εστίασης, τώρα ξέρετε πως μπορείτε να αξιοποιήσετε το φαγητό που σας περίσσεψε. Μπορείτε να δώσετε το φαγητό σε φορείς και ανθρώπους που το έχουν πραγματικά ανάγκη μέσω του ΜΠΟΡΟΥΜΕ. Μπείτε στην ιστοσελίδα του ΜΠΟΡΟΥΜΕ (www.boroume.gr) και βάλτε κι εσείς ένα λιθαράκι αλληλεγγύης στη μείωση της σπατάλης τροφίμων.



Σχήμα 2.



Σχήμα 3.

Τι κάνουμε…

Μειώνω τη σπατάλη σημαίνει μειώνω το κόστος για το νοικοκυριό. Σημαίνει επίσης σεβασμό και υπευθυνότητα προς όσους υποσιτίζονται (και αυτοί είναι πολλοί). Σημαίνει ευθύνη για το περιβάλλον και τις επόμενες γενιές. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή[7] εξέδωσε έναν δεκάλογο συμβουλών για τον περιορισμό της σπατάλης τροφίμων. Τον παραθέτουμε προσβλέποντας στα θετικά αποτελέσματα που μπορεί να φέρει.

1. Προγραμματίστε τα ψώνια σας.

Προγραμματίστε το μενού της εβδομάδας. Ελέγξτε τα τρόφιμα που έχετε στο ψυγείο και στα ντουλάπια σας, και στη συνέχεια φτιάξτε έναν κατάλογο μόνο με τα τρόφιμα που σας λείπουν. Όταν θα πάτε για ψώνια, πάρτε τον κατάλογο μαζί σας και τηρήστε τον αυστηρά. Μην επηρεάζεστε από διάφορες προσφορές και μην πηγαίνετε για ψώνια όταν είστε πεινασμένοι, επειδή θα αγοράσετε περισσότερα από όσα χρειάζεστε. Προτιμήστε χύμα αντί για προσυσκευασμένα φρούτα και λαχανικά, ώστε να αγοράζετε ακριβώς την ποσότητα που χρειάζεστε.

2. Ελέγξτε τις ημερομηνίες λήξης

Αν δεν έχετε σκοπό να καταναλώσετε ένα προϊόν του οποίου η ημερομηνία λήξης πλησιάζει, ψάξτε για ένα άλλο με πιο μακρινή ημερομηνία λήξης ή απλά αγοράστε το την ημερομηνία που σκοπεύετε να το καταναλώσετε. Προσοχή στις ενδείξεις των ημερομηνιών λήξης. “Κατανάλωση μέχρι” σημαίνει ότι το προϊόν μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια μέχρι την αναφερόμενη ημερομηνία (π.χ. το κρέας ή το ψάρι). “Κατά προτίμηση μέχρι” δείχνει την ημερομηνία μέχρι την οποία το προϊόν διατηρεί όλα τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του, πράγμα που σημαίνει ότι το προϊόν μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια ακόμα και μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία.

3. Μην ξεχνάτε τον προϋπολογισμό σας

Σπατάλη τροφίμων σημαίνει σπατάλη χρημάτων.

[7] http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/docs/tips_stop_food_waste_en.pdf

4. Διατηρείτε το ψυγείο σας σε καλή κατάσταση

Ελέγξτε τη στεγανότητα και τη θερμοκρασία του ψυγείου. Τα τρόφιμα χρειάζονται θερμοκρασία 1-5 βαθμών Κελσίου για να διατηρούνται όσο το δυνατόν πιο φρέσκα και για μεγαλύτερο διάστημα.

5. Διατηρείτε…

…τις τροφές σύμφωνα με τις οδηγίες που υπάρχουν στη συσκευασία.

6. Αλλάζετε τη θέση των τροφίμων

Όταν ψωνίζετε νέα τρόφιμα, φροντίστε να τοποθετείτε στο μπροστινό μέρος τα παλιότερα που υπάρχουν στα ντουλάπια και στο ψυγείο σας. Βάζετε τα νέα τρόφιμα στο πίσω μέρος, ώστε να μην κινδυνεύετε να βρείτε αργότερα στα ράφια σας μουχλιασμένες τροφές.

7. Σερβίρετε μικρές ποσότητες τροφίμων,

αφού ο καθένας μπορεί να ξαναγεμίσει το πιάτο του.

8. Χρησιμοποιείτε τα υπολείμματα των τροφών

Αντί να πετάτε τα υπολείμματα των τροφών στον σκουπιδοτενεκέ, χρησιμοποιήστε τα για το γεύμα ή το δείπνο της επόμενης μέρας ή καταψύξτε τα για μελλοντική χρήση. Τα φρούτα που αρχίζουν να χαλάνε μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε γλυκά ή τάρτες φρούτων, και τα λαχανικά για να φτιάξετε σούπες.

9. Καταψύξτε

Αν τρώτε μικρή ποσότητα ψωμιού, καταψύξτε το και, όταν το χρειαστείτε, βγάλτε μερικές φέτες λίγες ώρες πριν το καταναλώσετε. Αντίστοιχα, μπορείτε να καταψύξετε μαγειρευμένες τροφές ώστε να έχετε έτοιμα γεύματα τα βράδια που δεν έχετε διάθεση να μαγειρέψετε (Σημείωση από το WWF Ελλάς: Κάντε το ίδιο και με το κρέας, και μάλιστα κόψτε το σε μικρότερες μερίδες ώστε να ξεπαγώνετε κάθε φορά την ποσότητα που πραγματικά χρειάζεστε).

10. Κάντε τις τροφές σας λίπασμα

Είναι αναπόφευκτο να υπάρχουν κάποια υπολείμματα τροφών, όπως φλούδες από φρούτα και λαχανικά, τα οποία μπορούμε να βάζουμε σε ειδικούς κάδους λιπασματοποίησης. Σε λίγους μήνες θα έχετε ένα άριστο λίπασμα για τα φυτά σας. Για τα υπολείμματα μαγειρευμένων τροφών, η καλύτερη λύση είναι ο κομποστοποιητής κουζίνας. Δεν έχετε παρά να τον γεμίσετε με υπολείμματα τροφών, να προσθέσετε μια στρώση ειδικών μικροβίων και να τα αφήσετε να υποστούν ζύμωση. Το προϊόν που θα προκύψει μπορεί να χρησιμοποιηθεί για φυτά εσωτερικού χώρου και για τον κήπο σας.

Και μην ξεχνάτε! Η σπατάλη τροφίμων σήμερα δεν είναι πράξη που υποδηλώνει ευμάρεια. Είναι μια πράξη που μπορεί να αποφευχθεί για το καλό της οικογένειας, των ασθενέστερων και του περιβάλλοντος.

Μέσα από τον φάκελο «Σπατάλη Τροφίμων» θα έχετε τη δυνατότητα να μάθετε περισσότερα για τους τρόπους που μπορείτε να περιορίσετε την σπατάλη και να βγείτε πολλαπλά κερδισμένοι. Μείνετε συντονισμένοι!

www.kalyterizoi.gr

Αποκλειστικός δωρητής του προγράμματος

ΙΣΝ SNF ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION