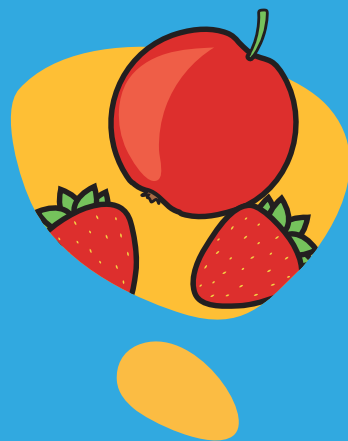


VÄÄRTUSTADES TOITU

Kasulik käsiraamat toidujäätmete
ja nende tekke vältimise kohta



SISUKORD



1.....4

MILLES ON PROBLEEM?

2.....7

MILLINE ON RAISATUD TOIDU (GLOBAALNE) MÕJU?

Vähem raisatud toitu =
rohkem säästetud raha

Vähem raisatud toitu =
rohkem rahulolevaid
inimesi

Vähem raisatud toitu =
kasu keskkonnale

3.....17

KUIDAS SAAKSIME KODUS VÄHEM TOITU RAISATA?

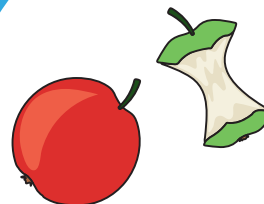
Soovitus 1:
Koostage menüü

Soovitus 2:
Ostke arukalt

Soovitus 3:
Säilitage toitu õigesti

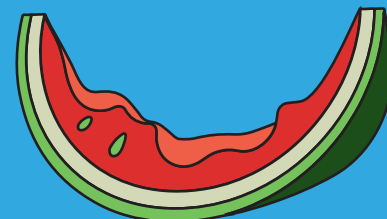
Soovitus 4:
Andke toiduülejääkidele
uus elu

Soovitus 5:
Kompostige toidujäätmeid
ka korteris



4.....32

SÕNASELETUSI



1. Milles on probleem?

Toit on elu. Armastame toitu nii väga, et ostame seda vahel üleliia; tellime enam, kui suudame süüa; ja valmistame rohkem kui tarvis. Kahjuks lõpetab toit sellisel juhul sageli prügikastis. Nii tekivad toidujäätmed ehk raisku läinud toit, mida oleks olnud võimalik vältida.

“

Kas kujutate ette, et ELis **läheb igal aastal raisku ligi 88 miljonit tonni toitu**? Kui arvestada välja selle koguse rahaline väärtus, on see summa pea sama suur kui ELi aastane eelarve kõigi toetusprogrammide kohta kokku [1].

”

“

Igal aastal raisatakse kogu maailmas ligi **1,3 miljardit tonni** toitu – 15 korda rohkem kui ainuüksi ELis. See tähendab, et **kolmandik maailmas inimtarbimiseks toodetud toidust läheb raisku**. Küllaltki raske on kujutada ette sellist summat nagu 865 miljardit eurot, mille väärtuses toitu aastas raisatakse [2].

”

Kas olete mõelnud, millised tagajärjed on toidu raiskamisel? Esiteks tähendab toidu äraviskamine raha raiskamist. Eestis tehtud uuringutest on selgunud, et keskmine Eesti pere viskab igal aastal ära 200 euro väärtuses toitu [3]. Toidu raiskamise osakaal on korrelatsioonis sissetulekuga. On teada, et jõukamates riikides on see rahasumma isegi kaks või kolm korda suurem.

1/3 läheb raisku

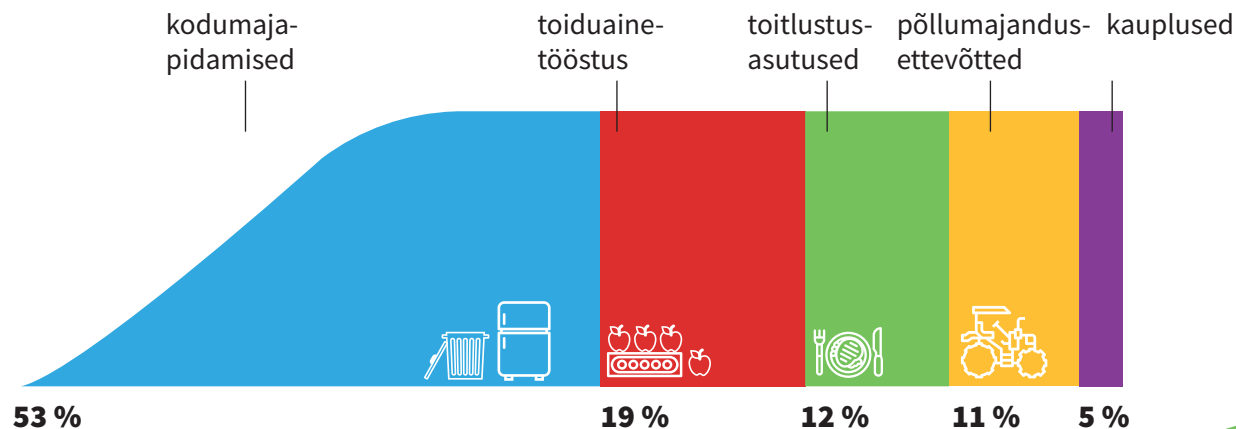


Teiseks tähendab toidu raiskamine nende ressursside raiskamist, mida kasutati toidu tootmiseks: maa, vesi, energia ning meie endi töö ja vaev. Ilmselt olete kursis, et kliimamuutuse peamiseks tekitajaks peetakse kasvuhoonegaase. Aga teate mis? Ka toidujäätmetel on kasvuhoonegaaside tekkes ja kliimamuutuses oma osa!

Selleks et saada teada, kuidas toidujäätmed on seotud kasvuhoonegaaside ja muude keskkonda mõjutavate probleemidega, lugege 2. peatükki.

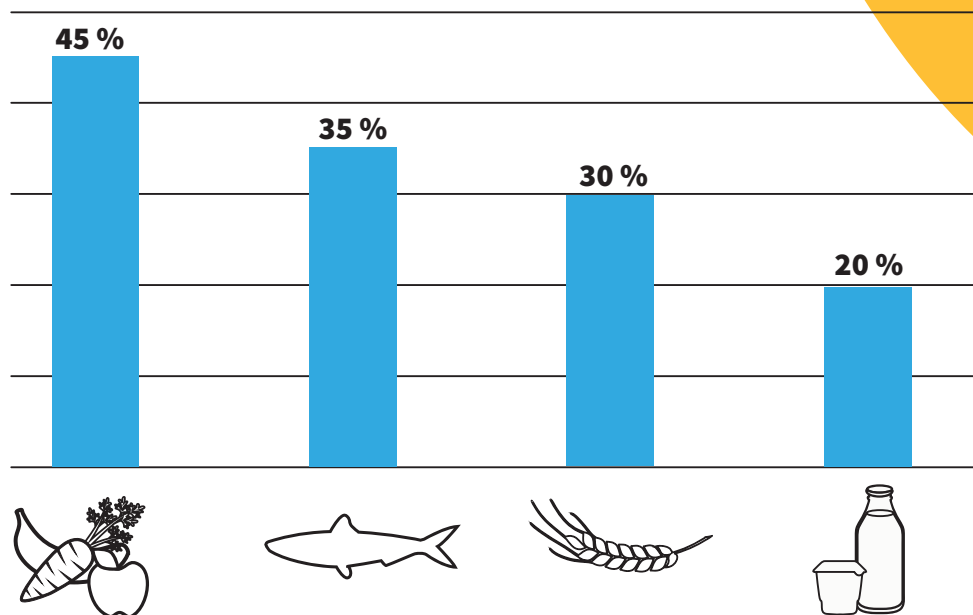
Arvatakse, et enamik toidust läheb raisku supermarketites. On see ikka tõesti nii? **Toidujäätmed tekivad kogu tarneahela ulatuses:** põllumajanduses; säilitamise, käitlemise ja transpordi ajal; tootmisetapis; supermarketis; restoranis ning kodus. Väiksema sissetulekuga riikides raisatakse enim toitu põllumajanduses ja saagikoristusjärgsel töötlemisel, aga suurema sissetulekuga riikides kodusel tarbimisel (53 %) [1].

ENIM TOITU RAISATAKSE KODUDES [1]



Osa toiduaineid läheb sagedamini raisku kui teisi. Näiteks raisatakse maailmas aastas **kõige rohkem juur-, puu- ja köögivilju** – jäätmeteks muutub **45 %** toodangust [4]. Soomes ja Eestis korraldatud uuringud on näidanud, et kõige enam läheb raisku kodus valmistatud einet (20–35 %), millele järgnevad puu- ja köögiviljad (u 17 %) ning piimatooted (u 17 %) [3] [5].

ÜLE MAAILMA RAISATAKSE ENIM JUUR-, PUU- JA KÖÖGIVILJU [4]



Kahjuks mõjutavad meie otsused meie planeedi seisundit ja nii praeguste kui ka tulevaste põlvkondade elukvaliteeti. Toidujäätmed on ülemaailmne probleem ja igaühel meist on selles oma osa. Olukorra muutmine ehk toidujäätmete tekke vältimine on meie endi teha.

Selleks et saada teada, mis on toidujäätmete peamised tekkepõhjused ja kuidas hinnalisi toiduaineid mitte raisku lasta, lugege 3. peatükki .

2. Milline on raisatud toidu (globaalne) mõju?

Toidujäätmetel on nii kohalik kui ka ülemaailmne mõju, mis on vastastikusel seoses ühiskondlike, majandus- ja keskkonnaprobleemidega. Uurime lähemalt.

Vähem raisatud toitu = rohkem säästetud raha

Kas olete kunagi mõelnud, et kui viskame ära riknenud toitu, siis viskame raha sõna otseses mõttes prügikasti? Kui tekitame toidujäätmeid näiteks vale säilitamise tõttu, tähendab see ühtlasi raha raiskamist. Kui vähendame toidujäätmeid, siis vähendame ka majapidamiskulusid. **ELi kodudes visatakse igal aastal ära kokku 143 miljardi euro eest toitu** [1]. Kui planeerime arukamalt ja säilitame õigesti, saaksime selle raha säästa ja hoopis toreda perenädalalõpu või puhkuse jaoks kasutada.

Toidujäätmetel on otsene **negatiivne mõju nii talunike, tootjate kui ka jaemüüjate sissetulekule**. Majanduslik kahju tekib kogu tarneahela ulatuses. Toidujäätmed on ühtviisi suur probleem nii suurema kui ka väiksema sissetulekuga riikide jaoks. Väiksema sissetulekuga riikides kaotavad enim talupidajad ja -töölised, sest suur hulk toodangut läheb raisku iganenud talutehnika ja halbade säilitustingimuste tõttu. Samas on suurema sissetulekuga riikides suurima majandusliku kahju kandjad kodumajapidamised, kuna seal tekitatakse suures koguses toidujäätmeid.

143 miljardit eurot



Toidujäätmed (vältitavad) elaniku kohta aastas

20 kg



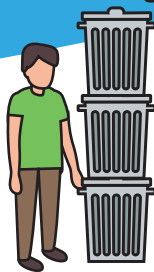
Eesti [3]

47 kg



Madalmaad [6]

77 kg



Ühend-
kuningriik [7]

Kulu majapidamise kohta aastas

200 €



Eesti [3]

340 €



Madalmaad [6]

598 €



Ühend-
kuningriik [7]

“

Toidujäätmete ja sissetuleku vahel valitseb seos. Üldiselt tekitavad need ELi riigid, kus sissetulek elaniku kohta on suurem, rohkem toidujäätmeid kui riigid, kus sissetulekud on väiksemad.

”

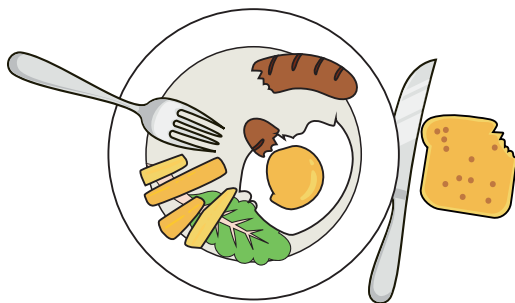
Vähem raisatud toitu = rohkem rahulolevaid inimesi

On üllatav, et igal aastal läheb **miljoneid tonne toitu raisku**, kuigi miljonid inimesed üle kogu maailma kannatavad toidupuuduse käes. Toidujäätmed kujutavad endast ka sotsiaalse ebavõrdsuse probleemi, sest suurema sissetulekuga riikides **visatakse ära sellist toitu, mida oleks saanud ju veel tarbida**, samas kui väiksema sissetulekuga riikides valitseb toidunappus. Taoline ebavõrdsus pole üksnes probleem kuskil meist kaugel. Igas riigis on palju neid, kes ei saa endale korralikku kõhutäit lubada, samas kui teised ostavad liiga palju toitu ja lasevad sel rikneda.

Üheksast inimesest üks on maailmas alatoitumuses, kusjuures enamik neist elab väiksema sissetulekuga riikides, peamiselt Aafrikas ja Aasias. Kuna nii rahvastik kui ka nõudlus toidu järele kasvab, siis muutub olukord kliimamuutuse ja suureneva ressursikonkurentsi taustal üha teravamaks. Ainuüksi Euroopas läheb igal aastal raisku selline kogus toitu, millest saaks söönuks 200 miljonit inimest [4].

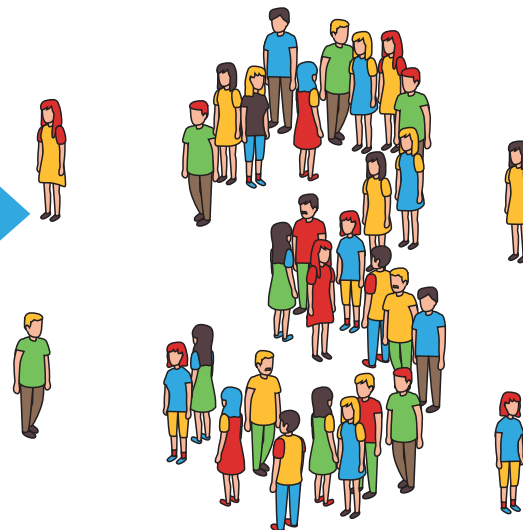
Lisaks ressursside ebavõrdsele jaotusele toodetakse palju toitu sellistes riikides, kus inimestel endal ei ole piisavalt süüa ja puhast vett. Näiteks enamik ELis müüdavatest rohelistest ubadest toodetakse Keenias – riigis, kus valitseb veepuudus ja inimesed peavad selle pärast võitlema, et kasta ube (mis tavaliselt eksporditakse) või kasutada vett muudeks vajadusteks. On eriliselt kurvastav mõelda, et kui viskame toitu minema, raiskame ühtlasi hinnalist veeressurssi.

Ülemaailmsed toidujäätmed:
1,3 miljardit tonni aastas



Kui see toit jõuaks
enne raisku minemist
abivajajateni, saaks
söönuks

3 miljardit inimest



“

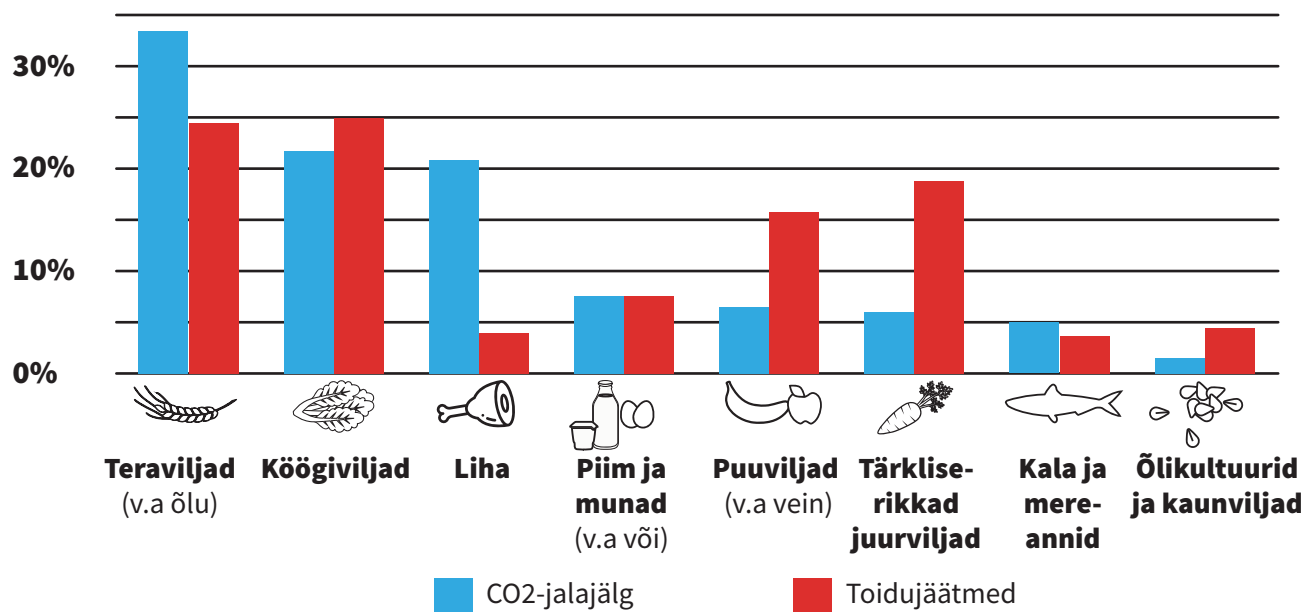
Märkimisväärne osa toidujäätmetest tekib suurema sissetulekuga riikides, mis moodustavad küll üksnes 15 % maailma rahvastikust, kuid tarbivad enamiku maailma ressurssidest, eriti väiksema sissetulekuga riikide omadest [8].

”

Vähem raisatud toitu = kasu keskkonnale

Võite ju mõelda, kuidas ometi toidujäätmed meie keskkonda kahjustavad. Toome näite. Kuna rahvastik ja tarbimine elaniku kohta kasvab ning kolmandik toodetud toidust läheb raisku, siis suureneb nõudlus teraviljade, näiteks riisi järele. Selleks et rajada korralik riisipõld, peavad talunikud kasutama palju magevett, samuti taimekaitsevahendeid ja haritavat maad. Peale looduse, maa ja vee mõjutamise on riisitootmisel ka suur CO₂-jalajälg [9]. Riisi kasvamise protsessis tekib palju metaani – kasvuhoonegaasi, millel on kliimamuutuses märkimisväärne osa. Tegemist on riisikasvatuses loomuliku nähtusega, kuid kui riis lastakse raisku, jõuab atmosfääri ka metaan ilmaasjata.

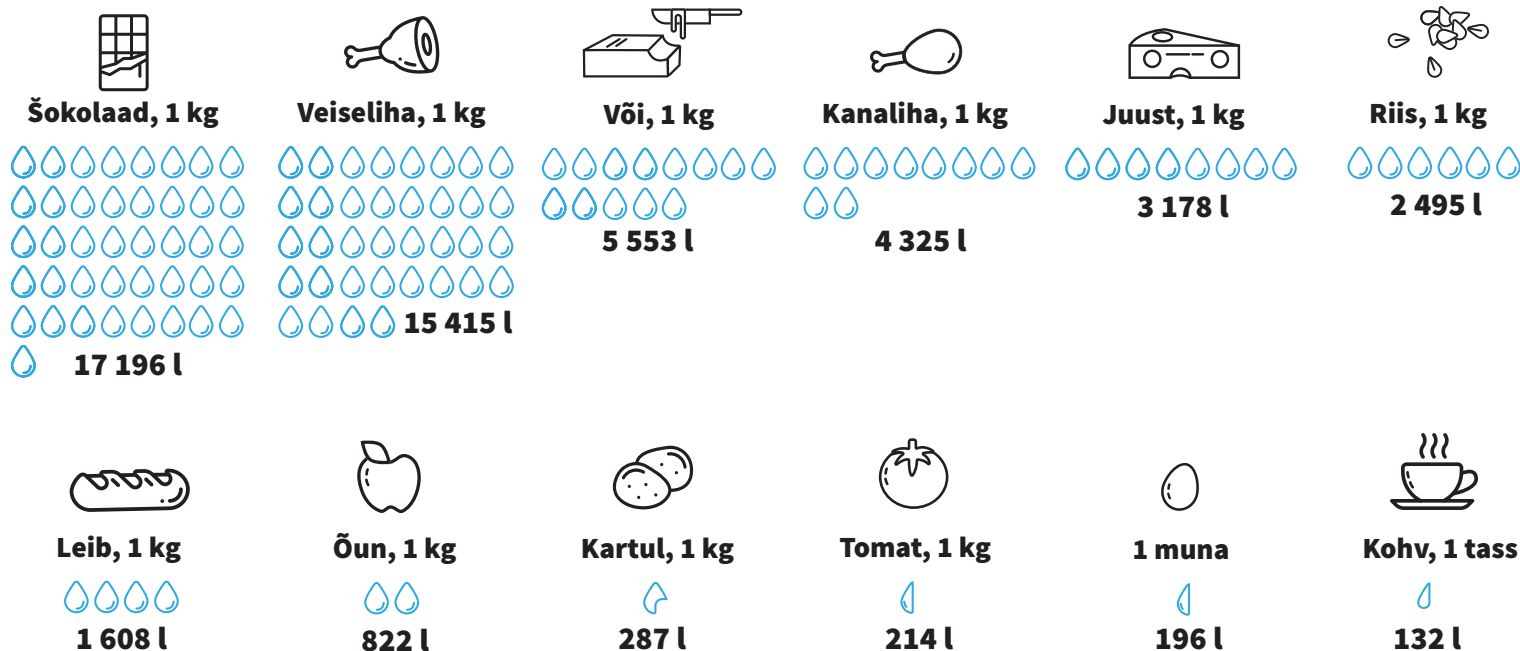
TERAVILJADEL, SH RIISIL, ON SUURIM CO₂-JALAJÄLG. SAMAS ON TEGEMIST ÜHE ENIM RAISATUD TOIDUAINE LIIGIGA [9]



Seega ei viska me ära üksnes 1,3 miljardit tonni toodetud toitu, vaid raiskame ka tohutus koguses vett, energiat, maad, inim- ja muid ressursse. Lisaks tekitame põhjendamatult saastet. Lugege edasi ja vaadake, milliseid ressursse saaksime oma igapäevavalikutega kokku hoida.

Vesi

Vesi, eriti magevesi, on toidutootmise oluline ressurss. Iga toiduaine vajab mingis koguses vett, et seda saaks kasvatada, tooteks muuta ja kodus toiduks valmistada. Näiteks **liha tootmine nõuab köögiviljadest tunduvalt rohkem vett** [10].



💧 – 400l

Allikas: Waterfootprint.org [10].



“

1,4 miljardit inimest elab juba praegu piirkondades, kus kogukonnal ei jagu kõigi vajaduste rahuldamiseks piisavalt magevett [11].

”

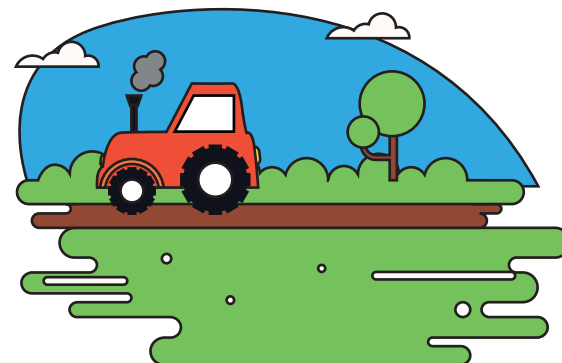
Maa

Toidu tootmine, s.t tera- või köögivilja kasvatamine või liha tootmine vajab suurt hulka viljakandvat maad. Selleks et rahuldada suurema sissetulekuga riikide nõudlust toidu järele, **raiutakse osas väikse sissetulekuga riikides metsi**, et vabastada maa põllumajanduse jaoks. Toidu raiskamise vältimine kahandab ka toodetava toidu koguseid ja nii väheneb vajadus metsa kui ökosüsteemi hävitamise järele.

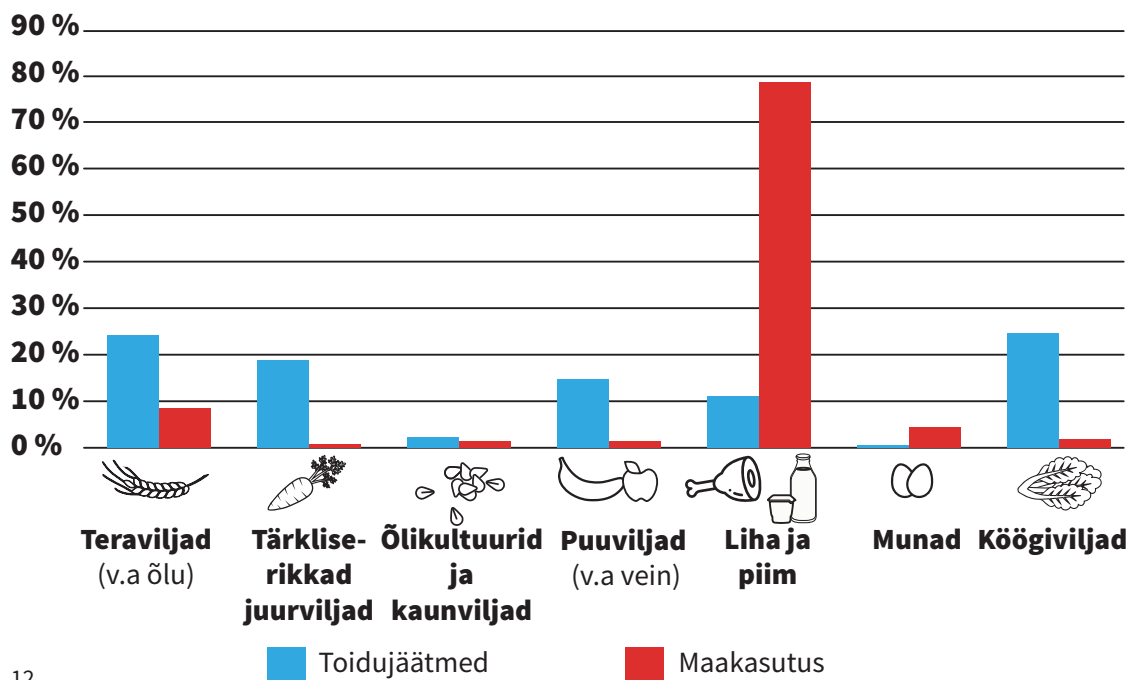
“

Igal aastal kasutatakse söömata jääva toidu tootmiseks 1,4 miljardit hektarit maad ehk 28 % maailmapõllumajandusmaast [12]. See on pisut väiksem ala kui Venemaa ja suurem kui kogu Kanada territoorium.

”



LIHA JA PIIMA PÕLLUMAJANDUSLIK TOOTMINE HÕLMAB LIGI 80 % KOGU PÕLLUMAJANDUSMAAST [12]



Elurikkus

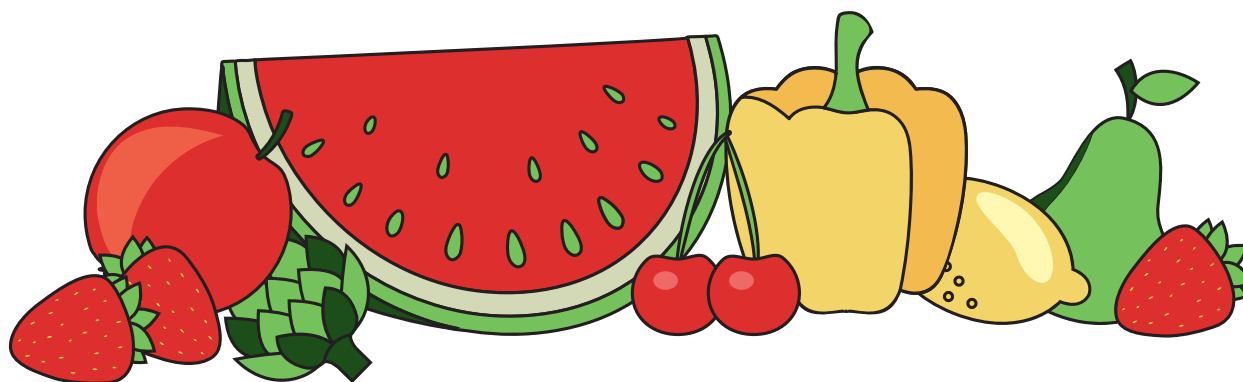
Kuna Maa ökosüsteem on keerulise ülesehitusega, siis mõjutab nii maakasutus kui ka põllumajandus bioloogilist mitmekesisust. Kas kujutate ette, et me ei kuule enam linnulaulu? **Elurikkuse vähenemisel on mitu põhjust.** Üks neist on taimekaitsevahendite kasutamine. Kui neid kasutatakse toidutootmises, võib sel olla kahjulik mõju, mis võib põhjustada isegi tervete liikide – imetajate, lindude, kahepaiksete ja putukate (sh mesilaste) – väljasuremise. Mida rohkem toitu toodetakse ja raisatakse, seda suurem on selle mõju elurikkusele. Kui vähendame toidujäätmeid, aitame maailma tõhusamalt toita ning vähendame seeläbi vajadust taimekaitsevahendite ja täiendava põllumajandusmaa järele, nii et looduslikele ökosüsteemidele jääb rohkem ruumi.

ILMA MESILASTETA PUU- JA KÖÖGIVILJU MEIE MENÜÜS EI OLEKS

“

Mesilased ja teised putukad on ülemaailmse toidutootmise seisukohast hädavajalikud, sest nad tolmeldavad $\frac{3}{4}$ kogu saagist.

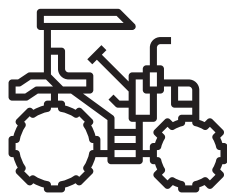
”



Energia

Tänapäeval vajame energiat pea kõige jaoks. Fossiilkütustel põhinevate taastumatute energiaallikate kasutamine on tohutult kasvanud, põhjustades hulga keskkonnaprobleeme nagu õhusaaste ja kliimamuutus. Suurenevat nõudlust energia järele on tunda ka põllumajanduslikus tootmises ja toidutöötlemises – tegelikult igas toiduahela lülis. **Ühe kilogrammi veiseliha tootmine kulutab umbes 70 korda rohkem energiat kui sama koguse köögi-, tera- või puuviljade tootmine** [13]. Te küsite, miks? Enamik energiat kulub masinate ja transpordi tarbeks eri etappides: sööda koristamiseks ja kariloomadele ettevedamiseks, kariloomade transpordiks tapamajja, liha külmutamiseks ja transpordiks kauplustesse ning selle kojutoomiseks ja külmutamiseks kuni toiduvalmistamiseni.

TOIDU TOOTMISEL, TÖÖTLEMISEL JA TARBIMISEL KASUTATAKSE PALJU ENERGIAT



Põllumajanduses
kuni tootmisettevõttest
väljasaatmiseni

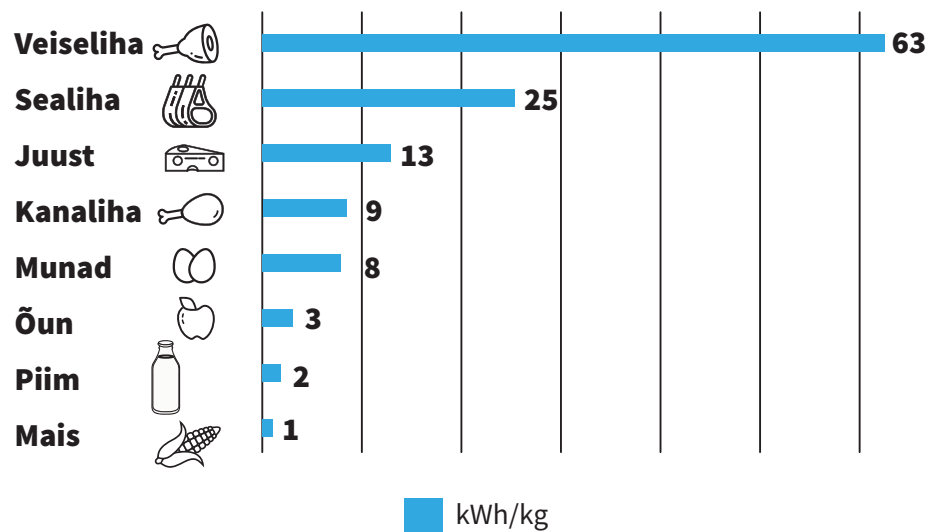


Toiduainetööstuses
tootmisettevõttest
müügikohani



Kodumajapidamises
müügikohast teie suhu

KÕIGE ROHKEM ENERGIAT KULUB 1 KG VEISELIHA TOOTMISEKS [13]



“

38 % ülemaailmse toidusüsteemi energiatarbest läheb söömata jääva toidu tootmiseks [14].

”

Kliimamuutus

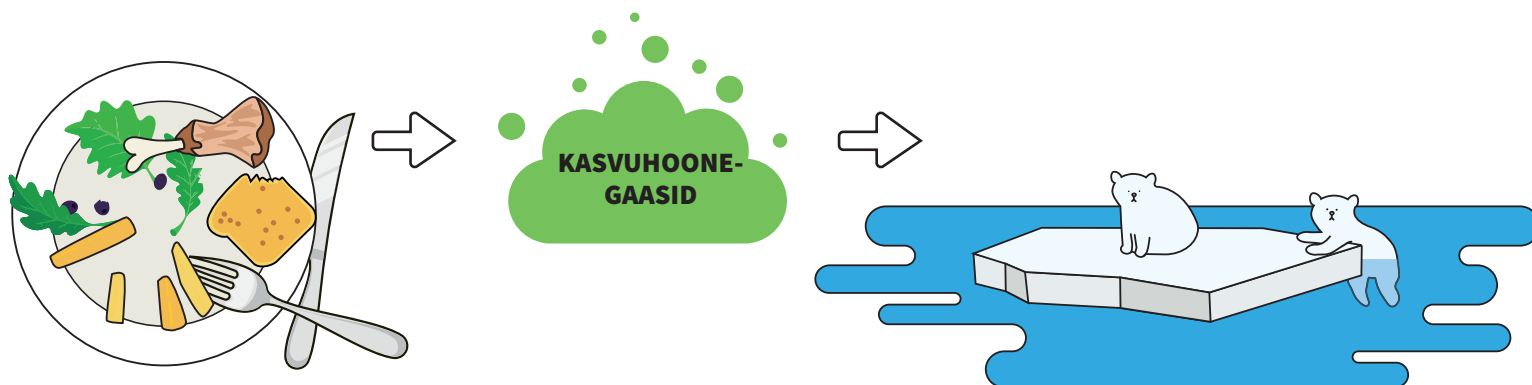
Nagu öeldud, kui arvestada toidu tootmiseks, transpordiks, jaotuseks ja säilitamiseks vajaminevat energiat, siis on meie toidutootmissüsteemid väga energiakulukad. Seepärast mõjutavad **toidujäätmed kliimamuutust** samamoodi nagu transport, tööstus, energiatootmine, kütmine jms.

“

Ülemaailmsed toidujäätmed tekitavad igal aastal 4,4 gigatonni kasvuhooonegaase. See tähendab, et **toidujäätmete heitkogused mõjutavad globaalset soojenemist** peaaegu samaväärselt maanteetranspordi heitkogustega [9].

”

Võibolla mõtlete, kuidas küll toidu raiskamine saab kliimamuutust põhjustada. Nagu öeldud, moodustavad kasvuhoonegaasid osa toidukasvatamise loomulikust tsüklist (vt riisi näidet lk 10). Olukorra viib tasakaalust välja asjaolu, et **tänapäeval on toit ülemaailmne kaup ja seda transporditakse igale poole**. Mõelge kasvõi oma ostude peale: viinamarjad Tšiilist (12 000 km), miniporgandid Lõuna-Aafrikast (10 000 km), brokoli Hispaaniast (1500 km), veiseliha Brasiiliast (10 000 km) jne. Toit läbib enne meie taldrikutele jõudmist pika teekonna. Kui toit seejärel veel prügilasse kuhjatakse, toimub anaeroobne lagunemine, mille käigus eraldub metaan, mis on väga võimas kasvuhoonegaas.



Kuid on ka häid uudiseid! Toidujäätmed on vist üks lihtsamini lahendatavaid kliimamuutuse põhjustajaid ja igaüks saab iga päev omalt poolt midagi ära teha. Oma panuse saate anda, kui käitute järgmises peatükis loetletud näpunäidete järgi.

“

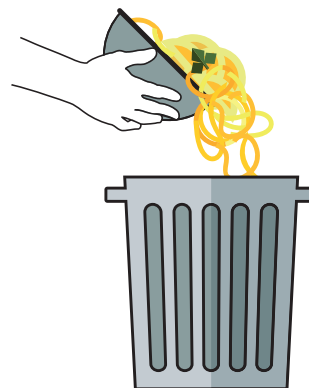
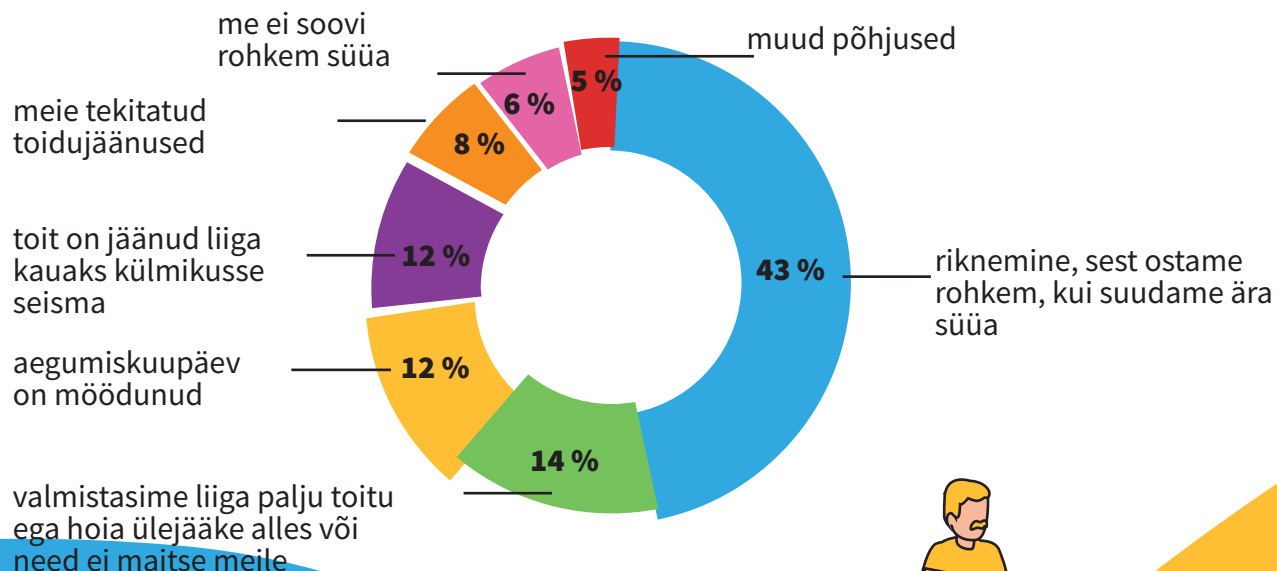
49 % Euroopa tarbijatest arvab, et annab oma panuse kliimamuutuse vastu võitlemisel [15].
Suurendame seda osakaalu!

”

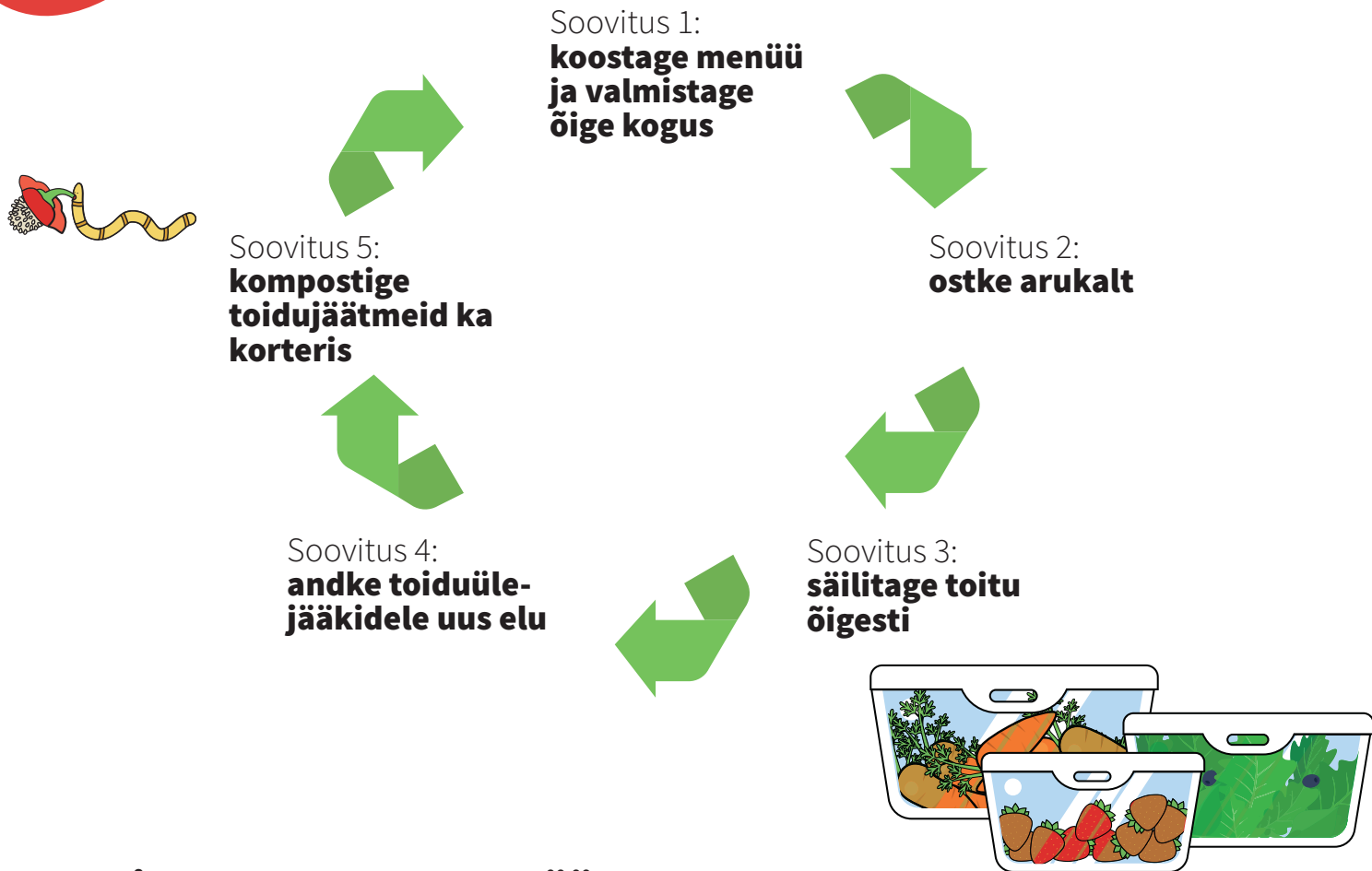
3. Kuidas saaksime kodus vähem toitu raisata?

Sageli väidame, et me ei raiska toitu ega viska seda ära. See võib nii olla. Samas tuleb tunnistada, et vahel siiski juhtub ka nii – avame prügikasti kaane ja ...

TOIDUJÄÄTMETE PEAMISED TEKKEPÕHJUSED ON JÄRGMISED [3]:



Igaüks saab oma käitumist natuke muuta, mis mõjutab kokkuvõttes igal aastal äravisatava toidu hulka väga palju. Oma panuse saame anda, kui järgime kasvõi üht soovitusi või paneme end proovile lausa kahe või enamaga neist.



Soovitus 1: Koostage menüü

Peamine toidujäätmete tekkepõhjus on toidu riknemine (43 %). Meil läheb meelest, mis meil külmikus, sügavkülmikus ja kappides leidub, sest me ei vaata neid korrapäraselt läbi ega koosta menüüsid selle järgi, mis tuleks esmalt ära kasutada. Anname mõned näpunäited nädalamenüü koostamiseks, portsjonite mõõtmiseks ja ostunimekirja tegemiseks.

Vaadake üle, mida teil kodus leidub, ja koostage selle järgi menüü

- Vaadake, mida teil külmikus ja kappides leidub, ning koostage varudest nimekiri.
- Võtke endale aega nädalamenüü ja ostunimekirja koostamiseks.



“ Kasutage paberit ja pliiatsit või telefoni märkmeprogrammi või laadige alla mõni rakendus. ”

Mõõtkke portsjoneid

Teraviljadest ja muudest toiduainetest, mille kogus muutub, on tihti keeruline toitu valmistada. Allpool on lihtne tabel, mis näitab, kuidas mõõta põhiroa kõrvale serveerimiseks õige kogus keetmata riisi, pastat, tatart ja kuskussi.

Riis		Mitu supilusikatäit?
Täiskasvanu	60-90 g	4
Laps (4–10 aastat)	35-55 g	2
Pasta		
Täiskasvanu	75 g	8
Laps (4–10 aastat)	45-60 g	5

Tatar		Mitu supilusikatäit?
Täiskasvanu	75 g	4
Laps (4–10 aastat)	45-60 g	3
Kuskuss		
Täiskasvanu	100 g	6
Laps (4–10 aastat)	45-60 g	4

Aga kuidas on lood muude toiduainete, näiteks liha, kala ja köögiviljadega? Kasutage õige koguse määramiseks oma rusikat, peopesa või kokkupandud pihke. Lapse koguse mõõtmiseks kasutage lapse käsi. Nii raiskate vähem ning ei pea oma vöökohta pärast muret tundma.

TÄISKASVANU

LAPS



kokkupandud pihud



Köögiviljad (tähtsuset)

Kokkupandud pihud annavad õige koguse.



kokkupandud pihud



rusikas



Teraviljad, tähtsiserikkad köögiviljad ja kaunviljad

Suletud rusika suurune portsjon annab õige koguse.



rusikas



käelaba



Kala

Kalatükk peaks olema terve käelaba suurune.



käelaba



peopesa



Linnu- või muu liha

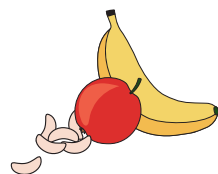
Lihatükk peaks olema peopesasuurune ja sama paks, kui on peopesa.



peopesa



üks käputäis



Vahepalaks köögiviljad (tähtsuset), puuviljad ja pähklid

Õige kogus peaks mahtuma peopesale.



üks käputäis

Soovitus 2: Ostke arukalt

Äravisatava toidu kogused on seotud läbi ja lõhki meie ostuharjumuste ja supermarketis tehtavate otsustega. Anname mõned lihtsad näpunäited, kuidas vältida üleostmist, säästa raha ja seeläbi raisata vähem toitu.

Ärge minge poodi tühja kõhuga

Näljasena toidupoodi minnes ostate tõenäoliselt rohkem kui vaja või ei pea ostunimekirjast kinni.



„Kõlblik kuni“ või „parim enne“?

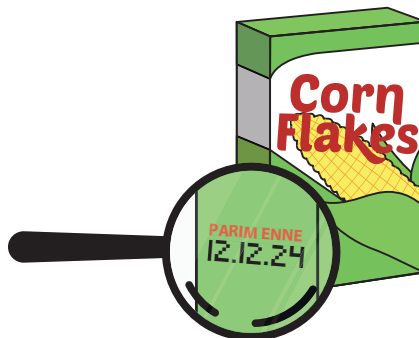
Ligi 40% eurooplasi leiab, et sildid „parim enne“ ja „kõlblik kuni“ tekitavad neis segadust. Püüame selle asja toidujäätmete vältimiseks selgeks teha.

„Kõlblik kuni“ kuupäev tähistab toidu ohutust.

Toiduainet tohib tarbida selle kuupäevani ja mitte kauem. „Kõlblik kuni“ kuupäevaga märgistatakse kiiresti riknevad toiduained, näiteks lihatooted, kala ja valmissalatid.

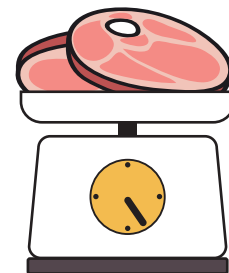
„Parim enne“ kuupäev tähistab toidu kvaliteeti.

Toiduainet on ohutu tarbida ka pärast seda kuupäeva, kuigi see ei pruugi enam kõige paremini maitseada. Selle mekk ja tekstuur ei pruugi enam nii head olla. „Parim enne“ kuupäevaga märgistatakse külmutatud, kuivatatud ja konserveeritud toiduained.



Valige täpne kogus

Eelistage toidukraami, mis on letis lahtiselt müügil (juust, liha, kala, pähklid jne). Nii saate osta täpselt vajamineva koguse, et vältida üleostmist ja toidu raiskamist.



Kas kolm-ühes on vajalik?

Mõelge enne kolm-ühes või nn megapakide ostmist järele, kas teil on neid tooteid tegelikult vaja. Kui see on nii, siis veenduge, et säilitate neid õigesti ja tarbite enne aegumistähtaega ära.

Naljaka kujuga puu- ja köögiviljad

Paljud puu- ja köögiviljad visatakse ära, kuna nende suurus, kuju või värvus ei vasta täpselt meie ettekujutusele. Kuid need maitsevad sama hästi kui nn standardile vastavad viljad.



Soovitus 3: Säilitage toitu õigesti

Suure hulga raisku lastud toidust oleks saanud külmutada või sügavkülmutada, et seda millalgi hiljem süüa. Toidu õige käitlemine ja säilitamine ei taga mitte üksnes selle ohutust, vaid aitab teil seda ka kauem värskena hoida. Anname mõned näpunäited, kuidas toidujäätmete vähendamise nimel köögis korda luua, puu- ja köögivilju säilitada ning oma sügavkülmikust maksimumi võtta.

“

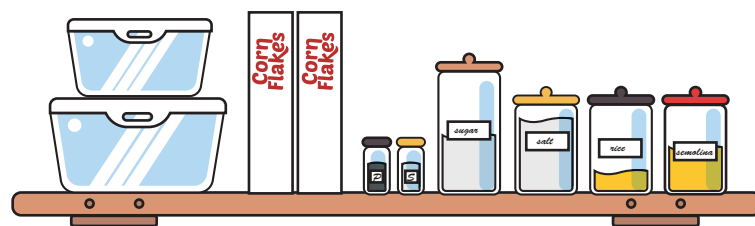
Võimaluse korral **eelistage toidu säilitamisel alati klaasist või roostevabast terasest anumaid ning kasutage võimalikult vähe plasti**. See võib kõlada võimatult, sest plast ümbritseb meid kõikjal, kuid proovige siiski. Tehke natuke uurimistööd ja te leiate enda jaoks sobiva lahenduse. Ka klaasanumaid tohib sügavkülmikusse tõsta, peate lihtsalt teadma, mida ja kui palju te saate neis säilitada.

”



Toiduainete säilitamise põhitõed

- Vaadake üle, mis toiduaineid teil on, ning tehke riiulid, kapid, külmik ja sügavkülmik korda. Mõelge, kuidas ja millal te toiduaineid kasutate, ning sortige need selle järgi karpidesse, kandikutele, kaussidesse jms. Ärge unustage neid enda jaoks sobivalt sildistada.
- Püüdke harjutada end riuleid ja kappe läbi vaatama ning koostama korrapäraselt (iga nädal või kuu) nimekirja sellest, mida teil kodus leidub. Pidage teist nimekirja toiduainete kohta, mis hakkavad otsa saama.
- Samuti on hea hoida söögikraam selliselt, et värskemad asjad on tagapool ja vanemad eespool.



“

Kui kasutate plastkarpe, siis eelistage neid, millele on märgitud toote tähis ja kolmnurga sees number (1, 2, 4 või 5). Teiste numbritega karpides ei pruugi toit ohutult säilida.

”

“

Veenduge, et teie plastkarbid/kilekotid ei sisalda BPAd (bisfenool A), mis on hormoonitalitlust häiriv aine, mida seostatakse vähi ja muude terviseprobleemidega.

”

Puu- ja köögiviljade ning ürtide säilitamise põhitõed

Hoidke puu- ja köögivilju eraldi. Enamik puuvilju eritab küpsemise ajal ohtralt gaasi nimega etüleen, samas kui paljud köögiviljad on etüleeni suhtes tundlikud, mistõttu need võivad tavapärasest kiiremini rikneda. Kui soovite puu- ja köögiviljade säilitusaega pikendada, siis hoidke etüleenitundlikku kraami eraldi viljadest, mis seda gaasi toodavad. (Ja vastupidi – kui soovite küpsemist kiirendada, siis tõstke viljad üksteise kõrvale.) Pidage meeles, kus on õige midagi säilitada – kas toatemperatuuril või külmikus.

PARIM KOHT PUU- JA KÖÖGIVILJADE SÄILITAMISEKS

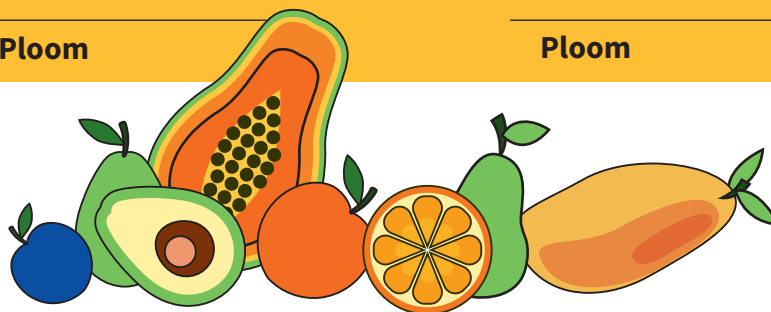
Hoidke neid toiduaineid toatemperatuuril eraldi

Etüleenitundlikud viljad	Ohtralt etüleeni eritavad viljad
Banaan (toores)	Banaan (küps)
Kurk	Tomat
Baklažaan	Aprikoos
Rohelised oad	Avokaado
Sibul	Mango
Kartul	Melon
Suvikõrvits	Nektariin
Bataat	Papaia
Arbuus	Virsik
Kõrvits	Pirn
	Ploom

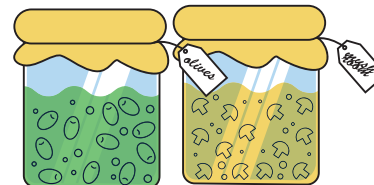
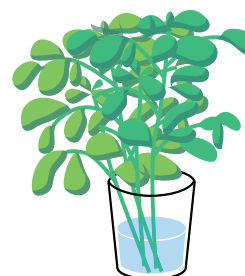
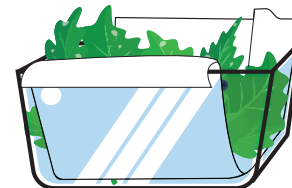
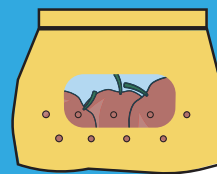
→
säilitage neid
toiduaineid
küpsena
külmikus

Hoidke neid toiduaineid külmikus eraldi

Etüleenitundlikud viljad	Ohtralt etüleeni eritavad viljad
Õun	Brokoli
Mustikas	Brüsseli kapsas
Aprikoos	Kapsas
Avokaado	Porgand
Mango	Lillkapsas
Melon	Tumeroheliste lehtedega aedviljad
Nektariin	Porrulauk
Papaia	Salat
Virsik	Hernes
Pirn	Vaarikas
Ploom	Maasikas



- Ärge säilitage puu- ja köögivilju hermeetilistes kilekottides – viljad vajavad õhku. Torgake säilituskottidesse augud või pange viljad korduskasutatavasse võrkkotti või paberkotti. Ärge pakkige puu- ega köögivilju tihedalt kokku. Ohuringluse jaoks peab jääma ruumi, sest muidu lähevad viljad kiiremini halvaks.
- Salat ja ürdid säilivad kauem värskena, kui pritsite neile vett, mähite need köögipaberisse, asetate kotti või karpi ja koos sellega külmikusse. Nii püsivad need pikemalt värsked ja krõmpsud.
- Asetage sellised ürdid nagu basiilik, petersell või piparmünt vette (nagu lilled). Võite hoida neid nii külmikus kui ka otsese päikesevalguse eest kaitstult toatemperatuuril. Nii säilivad need kauem.
- Ärge unustage traditsioonilisi toidusäilitamisviise – ürtide ning puu- ja köögiviljade kuivatamine; mooside keetmine, kurkide, salatite jne konserveerimine ja villimine.



Külmikus säilitamine

- Külmik on kõrgtehnoloogiline seade, mis aitab teil säilitada toitu kõige sobivamates tingimustes. Külmikus ei täida eri eesmärgi mitte üksnes riiulid ja sahtlid, vaid ka eri temperatuuriga alad. Lugege edasi, et saada teada, kas säilitate toiduaineid külmikus õiges kohas.

“

Igal külmikul on pisut erinevad temperatuurialad olenevalt sellest, kui jahutuselemendi lähedal need asuvad. Vaadake külmiku spetsifikatsioonid üle.

”

“

Külmiku keskmine temperatuur peaks olema 2–4 °C. Ukseala on veidi soojem – kuni 10 °C.

”

Sügavkülmik

Sügavkülmutatud liha ja muud kuuma- või valgustundlikud toiduained, mis läheksid muidu riknema
Sügavkülmutage supid, puljongid ja kastmed lamedaks vajutatud kilekottides – nii väheneb külmakahjustuste oht

-18 °C



Kõige ülemine riiul

Valmistoidud, maitseained, marineeritud toiduained ja puuvili

+4 °C

Keskmine riiul

Toiduülejäägid, juust, munakarbid, külmad lihalõigud ja võileibade valmistamiseks mõeldud leib

+2 °C

Alumine riiul

Toores looma- ja kanaliha, kala (soovitavalt tarbige päeva jooksul), piim ja muud piimatooted

Köögiviljasahtel

Köögiviljad ja ürdid

Külmiku ukse ülemine riiul

Munad, või ja sageli kasutatavad juustud. Säilitage juustu vaha- või pärgamentpaberisse mähitult

+10 °C

Keskmine riiul

Maitseained ja valmis salatikastmed

Alumine riiul

Kõik joogid

- Säilitage avatud toiduaineid eraldi karpides, et pikendada nende säilivusaega (säilitustingimused võivad tooteti erineda). Tavaliselt ei saa kord juba avatud pakendit enam õhukindlalt sulgeda. Tooted võivad ristsaastuda, külmikus leiduvate bakterite tõttu halva lõhna külge võtta või kiiremini rikneda jne.
- Ärge tõstke külmikusse sooje toite. Jahutage need võimalikult kiiresti maha (ideaalis kahe tunni jooksul). Ärge unustage saastumise vältimiseks toidule kaant peale panna.
- Märgistage toiduained külmikus siltidega või muul moel. Kui kirjutate anumale, mis selle sees on, ja lisate kuupäeva, väldite toidu raiskuminekut. Võite näiteks kasutada punaseid riidelõkse/korve/silte, et märkida toitu, mis tuleb esmajoonel ära süüa.

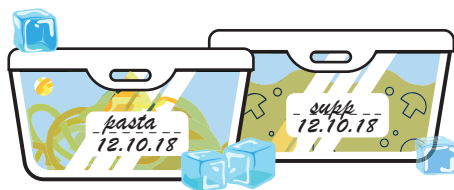


Ärge katke juustu kunagi kilega
– see on elusorganism, mis vajab õhku. Kõige parem on keerata juust pärgament- või vahapaberisse. Nii saab juust õhku, kuid ei kuiva ära.



Sügavkülmikus säilitamine

- Toiduained peaksid olema suletud õhukindlalt ja hoolikalt niiskuse- ja aurukindlatesse karpidesse või mähitud muu materjali sisse, kuhu õhk ei pääse ja kust niiskus ei aurustu (vastasel korral võib toode saada külmakahjustusi). Võite kasutada nii klaasist, metallist kui ka plastist karpe või kilekotte, mis ei sisalda BPAd ning mis on külmutuskindlad.
- Märkige toiduaine kotile/karbile toiduaine nimi ja sügavkülmutamise kuupäev, et teaksite, kui kaua see on juba sügavkülmikus seisnud.



“

Sügavkülmutage toit selliste portsjonitena, mille suudate ühekorraga ära süüa. Kui ostate suure tüki liha, siis tükeldage see ühe eine valmistamiseks sobivateks portsjoniteks. Sel moel raiskate vähem toitu ja raha.

”

“

Poest ostetud „kõlblik kuni“ kuupäevaga toiduaineid on ohutu sügavkülmutada ükskõik millal enne märgitud kuupäeva, sulatada need külmikus ja kasutada 24 tunni jooksul.

”

SIIN ON NIMEKIRI TOODETEST, MIDA TOHIB SÜGAVKÜLMUTADA TEMPERATUURIL -18 °C.

Puuviljad. Üleküpsenud banaanid sobivad (kooritult ja viilutatult) ideaalselt sügavkülmutamiseks ja smuutides kasutamiseks. Pange ühte kotti erinevaid marju ja puuvilju, mis on väga küpseks saanud ning mida on mõnus hiljem võtta ja smuutiks püreestada. **Võib hoida sügavkülmas 6–8 kuud.**

Köögiviljad. Enamik köögivilju (väikese niiskussisaldusega, nagu porgand, brokoli, herned, spinat, paprika ja mais) sobib sügavkülmutamiseks, kuid paljusid tuleks enne blanšeerida – nt ube ja lillkapsast. **Võib hoida sügavkülmas kuni 8 kuud.**

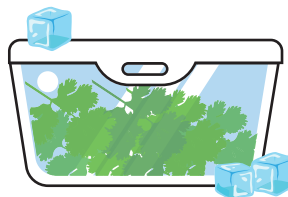
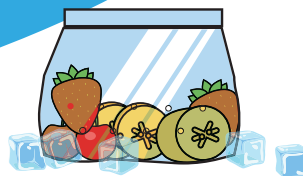
Valmistoidud. Supid, hautised, pasta, riis jne sobivad külmutada kuni 3 kuud.

Leib ja küpsetised. Iilutatud leiba võib röstida otse sügavkülmikust võetult. Samuti võite külmutada muffineid, quiche'i jne – võtkeneed lihtsalt sügavkülmikust välja ja soojendage ahjus üles. **Võib hoida sügavkülmas kuni 3 kuud.**

Valmistooted (vorstid, hakkliha ja sink). **Võib hoida sügavkülmas 1–6 kuud.**

Ürdid. Tilli ja peterselli on hea mõte säilitada kas karbis, taassuletavas kotis või õliga segatult jääkuubikute alusel. **Võib hoida sügavkülmas kuni 8 kuud.**

Või ja margariin – mitte üle 3 kuu.



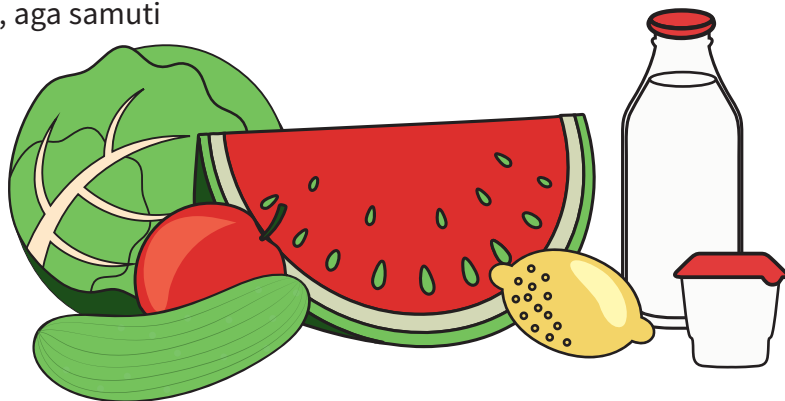
“

Kui toiduaine on üles sulanud, ärge seda uuesti sügavkülmutage – kannatada võivad nii kvaliteet kui ka ohutus.

”

SIIN ON NIMEKIRI TOODETEST, MIDA EI TOHI SÜGAVKÜLMUTADA VÕI MIDA TAVAPÄRASELT SÜGAVKÜLMA EI PANDA

Toored ja kõvakskeedetud munad koos koorega; suure veesisaldusega toiduained (näiteks salat, kartul, õun, kurk, rooskapsas, redis, tsitruselised ja arbuus); pehmed ürdid; piimatooted (näiteks jogurt, toorjuust, kodujuust ja piim), millest vesi võib eralduda, aga samuti gaseeritud tooted.



Soovitus 4: Andke toiduülejääkidele uus elu

Alati leidub natuke järelejäänud toitu: paar lusikatäit jogurtit, üksik leivaviil ja kausitäis keedetud riisi. Tihtipeale läheme õhtusöögi valmistamisel lihtsama vastupanu teed ja alustame nullist, kuid olge loominguline – kasutage midagi, mis teil juba külmikus seisab. Anname soovitusi, mida levinumatest toiduülejääkidest valmistada.

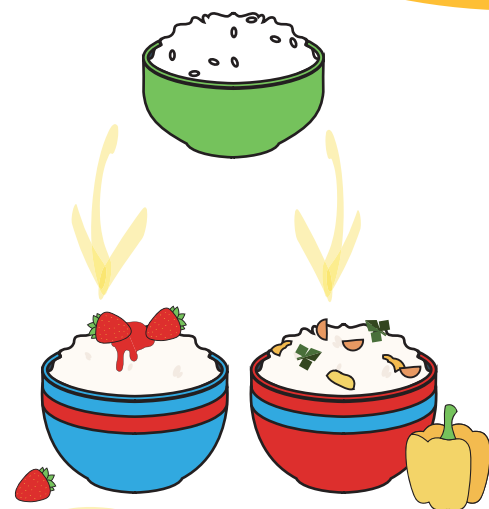
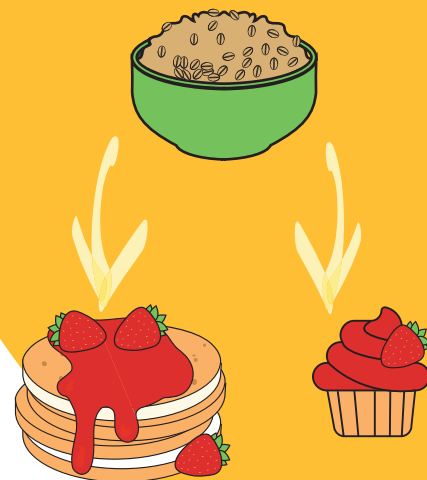
Kas tegite liiga palju süüa?

- Kutsuge sõbrad külla!
- Jagage toit portsjoniteks, mida saate järgmiseks eineks soojendada. Ärge unustage neid sildistada!

Säilitamisnõuandeid saate lugeda soovitusel nr 3 alt.

Levinumate toiduülejääkide nutikas ärakasutamine

- Hoidke köögiviljade koored jms puljongi jaoks alles. Koguge need karpi või kotti, hoidke sügavkülmikus ja kasutage, kui neid on kogunenud puljongi keetmiseks piisav hulk.
- Aurutatud, küpsetatud ja grillitud köögivilju võib kasutada püreesupi valmistamiseks. Kuumutage neid väheses köögivilja- või kanapuljongis ja lisage koort või kookospiima. Püreestage ja maitsestage soovi järgi.
- Keedetud kartuleid või riisi, liha ja võileivamaterjali, mis hakkavad värskust kaotama, samuti krimpsu tõmbuvaid köögivilju võib kasutada omletis.
- Sageli jääb kaerahelbeputru järele – see sobib imehästi pannkookide, muffinite, küpsiste ja isegi smuutide sisse.
- Alati jääb seisma paar viilu leiba või saia. Valmistage neist salatile lisamiseks krõbedaid krutoone; kasutage neid lihapallide ühe koostisainena; või tehke laste lemmikut – muna, törtsu piima ja kaneeliga praesaia.
- Seenejalad sobivad ideaalselt puljongisse, andes sellele ainulaadse umamimaitse. Teine võimalus on lisada need hommikuse omleti sisse.
- Isegi itaallased armastavad kasutada pasta ülejääke. Kasutage neid külmas pastasalatis, nuudlisupis või vürtsikates praenuudlites.
- Alati leidub natuke riisi, mida võib kasutada uutes toitutes, nagu praetud riis köögiviljadega või hõrk puding.



Soovitus 5: Kompostige toidujäätmeid ka korteris

Suure osa kodustest segaolmejäätmetest moodustavad biojäätmed (40 %) – puu- ja köögiviljajäänused, toiduülejäägid, kohvipaks jms. Kui elate eramajade piirkonnas, olete ilmselt välistingimustes kompostimisega juba tuttav. Vähem teatakse ja kasutatakse võimalust biojäätmete kompostimiseks korterites. Kui teie elamupiirkonnas ei ole korraldatud biojäätmete kokkukogumist, julgustame siiski ka korteris kompostimist katsetama.

Kompostimisel on palju eeliseid. Esiteks säästate raha, kuna ei pea ostma ürtide ega muude taimede jaoks keemilisi väetisi – teil on väärtuslikud toitained omast käest võtta. Samuti säästate ressursse, sest ei lase kasulikul orgaanilisel materjalil prügilasse sattuda, ja vähendate nii kasvuhoonegaaside hulka.

“

Kodus tehtud kompost sobib täiuslikult nii rõdukastis kasvavate lillede ja ürtide väetiseks kui ka muudele taimedele. Kui teil on rohkem komposti, kui vaja läheb, jagage seda sõprade või naabritega.

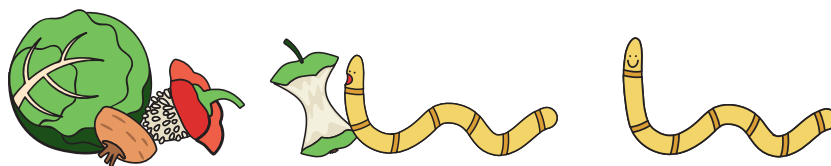
”



Sisetingimustes kompostimine

Kõige tuntum sisetingimustes kompostimise meetod on vihmausside kasutamine, kuid mitte igaüks meist pole valmis võõrustama oma kodus sadu elusolendeid. Hea uudis on see, et sisetingimustes kompostimiseks on olemas ka vihmaussideta süsteemid. Näiteks Jaapani meetodi – bokashi – korral kasutatakse toidujäänuste või muu orgaanika lagundamiseks mikroorganismide segu, mis kiirendab kompostimist ning samas vähendab nii lõhna kui ka ohtu, et kompost tõmbaks ligi muid kahjureid. Sisetingimustes kompostimise jaoks on olemas palju meetodeid ja mitmesuguseid seadmeid. Uurige, milliseid lahendusi on veel toidujäätmete kompostimiseks sisetingimustes, ja leidke endale mugavaim viis.

Kompostida võib igasugust orgaanilist materjali, mis tekib teie köögis või mujal kodus (kohvipaks, taskurätid, papp jne). Ärge kompostige loomseid jäätmeid, nagu kondid, liha- ja kalajäänused, rasvad ja õlid, piimatooted, munad või lemmikloomade väljaheited.



4. Sõnaseletusi



Parim enne = tähistab kuupäeva, milleni säilib toiduaine nõuetekohane kvaliteet. Toiduainet on ohutu tarbida ka pärast seda kuupäeva, kuigi selle maitseomadused võivad olla muutunud. „Parim enne“ kuupäevaga märgistatakse enamasti kuivaineid, külmutatud ja konserveeritud toiduaineid jne.

Elurikkus ehk bioloogiline mitmekesisus = viitab elusorganismide arvule, teisenditele ja vahelduvusele. See hõlmab mitmekesisust nii liigi sees (geneetiline mitmekesisus), liikide vahel (liigirikkus) kui ka ökosüsteemide vahel (koosluste mitmekesisus).

Blanšeerima = toiduainete lühiajaline töötlemine keeva vee või auruga ning seejärel külma vee alla kastmine keemisprotsessi kiireks peatamiseks.

BPA ehk bisfenool A = tööstuslik kemikaal, mida kasutatakse teatud plasti valmistamiseks. BPAd sisaldavad tooted võivad tervist kahjustada.

CO₂-jalajälg = kasvuhoonegaaside kogus, mis tekib otseselt ja kaudselt inimtegevuse tagajärjel. Väljendatakse enamasti süsinikdioksiidi (CO₂) tonnides.

Kliimamuutus = muutus ilmastikuolude statistilises jaotuses, kui see kestab pikema aja jooksul (s.t aastakümnest kuni miljonite aastateni).

Kompostimine = protsess, mille käigus orgaaniline aine lagundatakse. Lõppsaadust nimetatakse kompostiks.

Toidujäätmed = toit, mis oli alguses ette nähtud inimtarbimiseks, kuid visati ära või jäeti tarbimata. Hõlmab toitu, mis rikneb enne tarbimist, ja toitu, mis on äraviskamisel endiselt söögikõlblik.

Külmakahjustus = viitab hallikasvalgetele täppidele või laikudele, mis tekivad toidu pinnale, kui see kaotab sügavkülmikus seistes niiskust. See ei ole kahjulik, kuid võib aidata kaasa toote riknemisele. Väiksed kahjustunud kohad võib enne või pärast sulatamist ja toiduks valmistamist ära lõigata.

Kasvuhoonegaas = ühendid (peamiselt CO₂, metaan, dilaammastikoksiid ja fluoritud gaasid), mis suudavad hoida soojust atmosfääris kinni, nii et Maa pind on soojem, kui see oleks gaaside puudumisel. Sellised gaasid on kasvuhooneefekti peamised põhjustajad. Kasvuhoonegaaside hulga suurenemine atmosfääris võimendab kasvuhooneefekti, mis viib globaalse soojenemise ja kliimamuutuseni.

Taimekaitsevahendid = ained, mida kasutatakse kahjurite, sh umbrohu, seente ja putukate tõrjeks. Nende hulka kuuluvad herbitsiidid, insektitsiidid, putukatõrjevahendid ja palju muud.

Kõlblik kuni = tähistab kuupäeva, milleni on ohutu toiduainet tarbida. Kõige olulisem kuupäev, mida meeles pidada. „Kõlblik kuni“ kuupäevaga märgistatakse kiiresti riknevad toiduained, näiteks liha- ja kalatooted, valmissalatid.

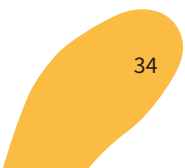
Viited

- [1] Stenmark et al., 2016. Estimates of European food waste level. FUSIONS project.
- [2] Gustavsson et al., 2011. Global food losses and food waste. FAO.
- [3] Moora et al., 2015. Toidujäätmete ja toidukao teke Eesti kodumajapidamistes ja toitlustusasutustes.
- [4] 70 Years of FAO (1945-2015), 2015. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- [5] Silvennoinen et al., 2014. Foodwaste volume and composition in Finnish households.
- [6] Facts and figures on consumer food waste in 2013. Government of the Netherlands.
* Keskmise kodumajapidamise suurus Hollandis 2013. aastal, 2,17 inimest (Statista.com)
- [7] Household food waste: restated data for 2007-2015, Final report, 2018. WRAP.
- [8] We eat responsibly. Glopolis, 2018.
- [9] Food wastage footprint and Climate Change. FAO.
- [10] Water Footprint Network interactive tool, 2017.
- [11] Lundqvist et al., 2008. Saving Water: From Field to Fork – Curbing Losses and Wastage in the Food Chain. SIWI.
- [12] Food wastage footprint. Impacts on natural resources. FAO, 2013.
- [13] List of Foods by Environmental Impact and Energy Efficiency. The Oil Drum, 2010.
- [14] Energy-smart food for people and climate. FAO, 2011.
- [15] Special Eurobarometer 435: Climate change. Directorate-General for Communication, 2015.

Käsiraamatus on kasutatud ümber kujundatud visuaalseid materjale järgmistelt kodulehtedelt:

Toidu koguste mõõtmine lk 20. Heart Foundation koduleht.
Puu- ja juurviljade säilitamine lk 24. Eating Well koduleht.
Külmik lk 26. Serious Eats koduleht.





Trükise avaldamist toetas rahaliselt Euroopa Liit. Selles sisu eest vastutab üksnes Leedu Tarbijainstituut ja see ei kajasta tingimata Euroopa Liidu seisukohti.

