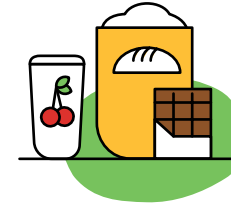




väärtustades  
toitu

# Toiduarmastaja MÄRKMIK





See, kui tähtis on meie elus toit, ei vaja pikemat selgitust. Aga meie igapäevane kütus võib vajada rohkem aega ja tähelepanu, kui oleme seda seni vajalikuks pidanud.

See märkmik, mida praegu käes hoiate, kutsub teid vaatama uue pilguga söögitegemisele – menüü koostamisele ning toidu säilitamisele ja kasutamisele viisil, mis väldib selle raiskamist.

Kui te ei söö ära poolt kalast, mille eest maksite 10 eurot, tähendab see, et viskate 5 eurot minema. See on ju raha, mis lendab piltlikult öeldes prügikasti.

Jagame teile kasulikke näpunäiteid, kuidas vältida toidujäätmete teket. Lisaks tutvustame fakte, mis näitavad, miks toidujäätmed on suur probleem.

Otse loomulikult on siin palju ruumi ka teie märkmete jaoks. **Bon appétit!**



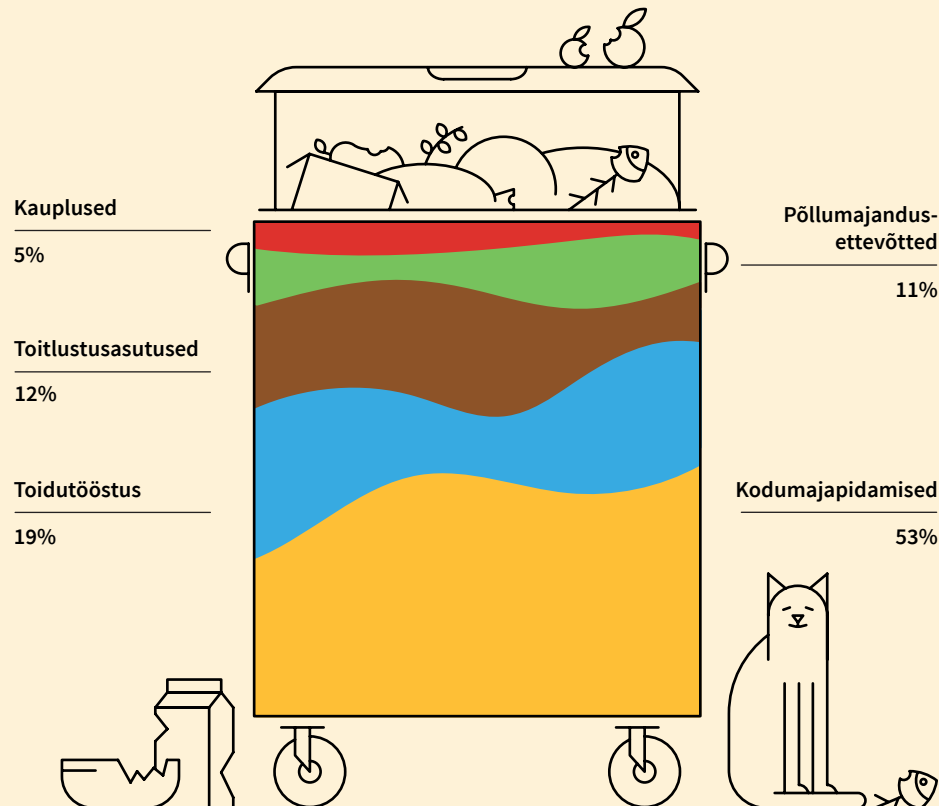
Trükise avaldamist toetas rahaliselt Euroopa Liit. Selles sisu eest vastutab üksnes Leedu Tarbijainstituut ja see ei kajasta tingimata Euroopa Liidu seisukohti.

© — 2018 — Leedu Tarbijainstituut. Kõik õigused kaitstud. Litsentsitud Euroopa Liidu tingimustel.

# Kodudes RAISATAKSE

**rohkem toitu** kui restoranides või supermarketites. Olukorda saame muuta nii igaüks eraldi kui ka kõik koos. Asi on väikestes ja lihtsates muutustes, mida me suudame kõik oma igapäevatoitumises teha.

Siin näete, kes on kõige suuremad toiduraiskajad: <sup>1</sup>

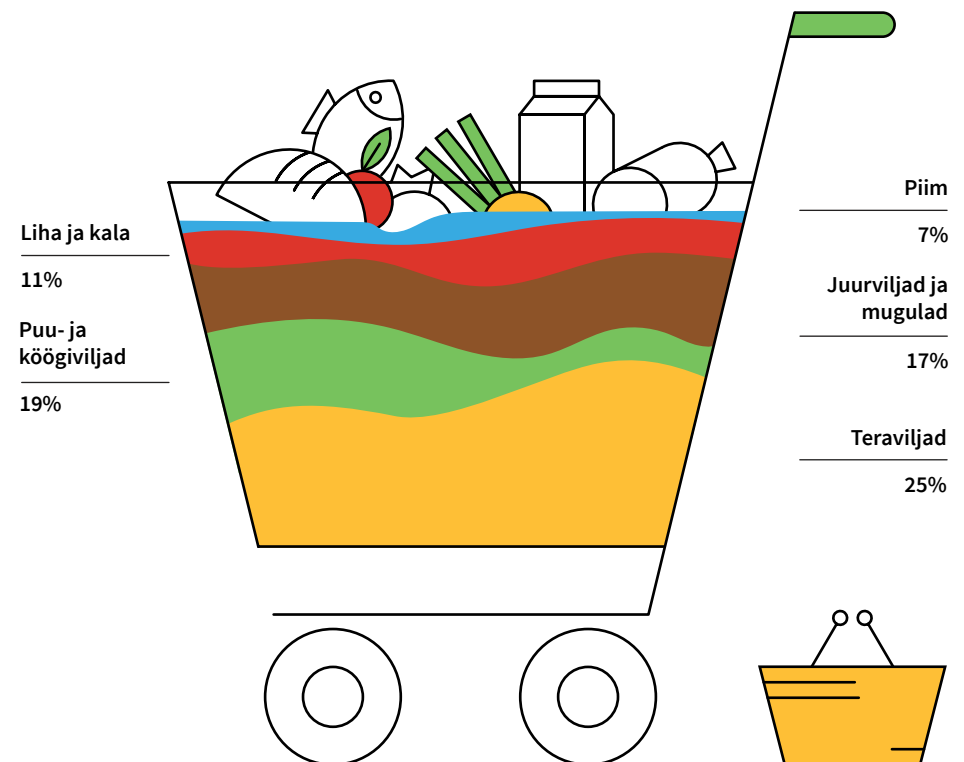


Toidujäätmete teke Euroopa Liidus

<sup>1</sup>FUSIONS, 2016.

# Siin korvis on toiduained,

mida Euroopa tarbijad kõige sagedamini raisku  
kipuvad laskma. Protsent näitab, kui palju toodangust  
läheb raisku:<sup>2</sup>

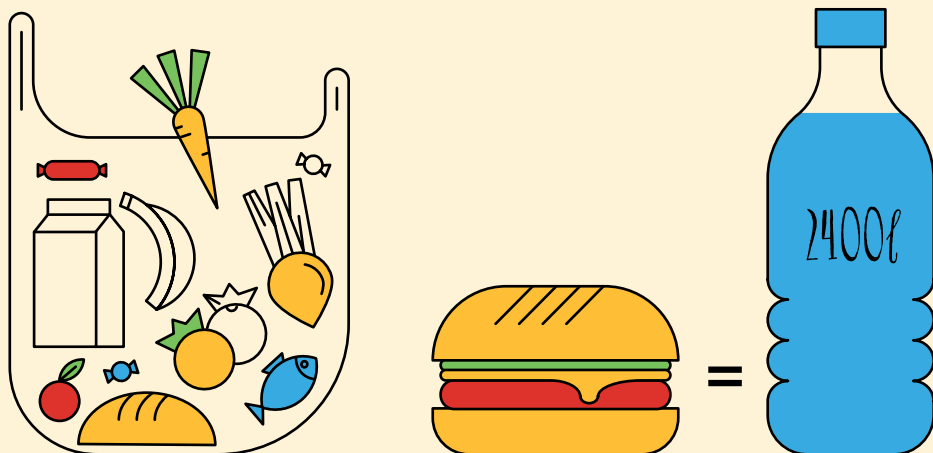


<sup>2</sup>FAO, 2011.



# Miks ON söömata

jäänud toit probleem?



Maailmas toodetakse piisavalt toitu, et meie planeedi iga mees, naine ja laps saaks kõhu täis. Sellest hoolimata läheb igal aastal peaaegu kolmandik toodangust raisku, samas kui 840 miljonil inimesel üle maailma ei ole piisavalt süüa.

Raisatud toit = raisatud vesi. Näide: pisikese hamburgeri tootmiseks kulub 2400 liitrit vett! Järjest enam toitu tuleb riikidest, kus vett napib, ja osas neist on juba praegu äärmiselt suur joogivee puudus.



Raisku lastavate toiduainete kasvatamiseks kasutatakse **taimekaitsevahendeid ja muid kemikaale**. Pestitsiidid ohustavad mesilasi, linde ja teisi metsloomi.



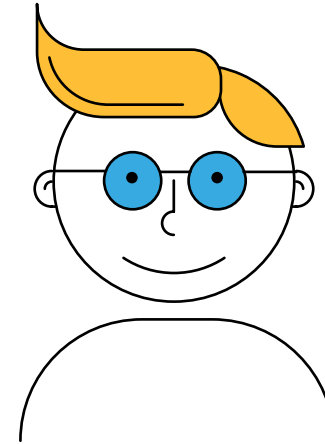
Äravisatud toit eritab metaani – gaasi, mida seostatakse **kliimamuutusega**. Kliimamuutuse tagajärjed on näiteks taimede ja loomade väljasuremine, äärmuslikumad ilmastikuolud, merepinna tõus ja inimeste ränne.



Mõnel pool maailmas **raiutakse troopilisi metsi**, et toota palmiõli, mida kasutatakse suures hulgas toiduainetes, mis aga jäävad söömata (lähevad raisku), samas kui orangutanid ja paljud teised loomad kaotavad oma looduslikud elupaigad.

# Menüü koostamine aitab

vältida üleostmist ja hallata toiduvarusid. See on ühtlasi ka üks parim raha säästmise viise!



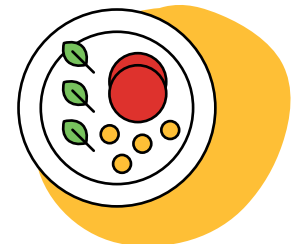
Enne poenimekirja koostamist:



1 vaadake külmik ja kapid üle



2 mõelge, mida te süüa valmistate



3 mõelge portsjonid läbi (vt märkmiku viimast lehekülge).

Võimalusel ostke lahtist, mitte eelnevalt pakendatud kaupa – nii saate valida täpse koguse ja vältida üleostmist.



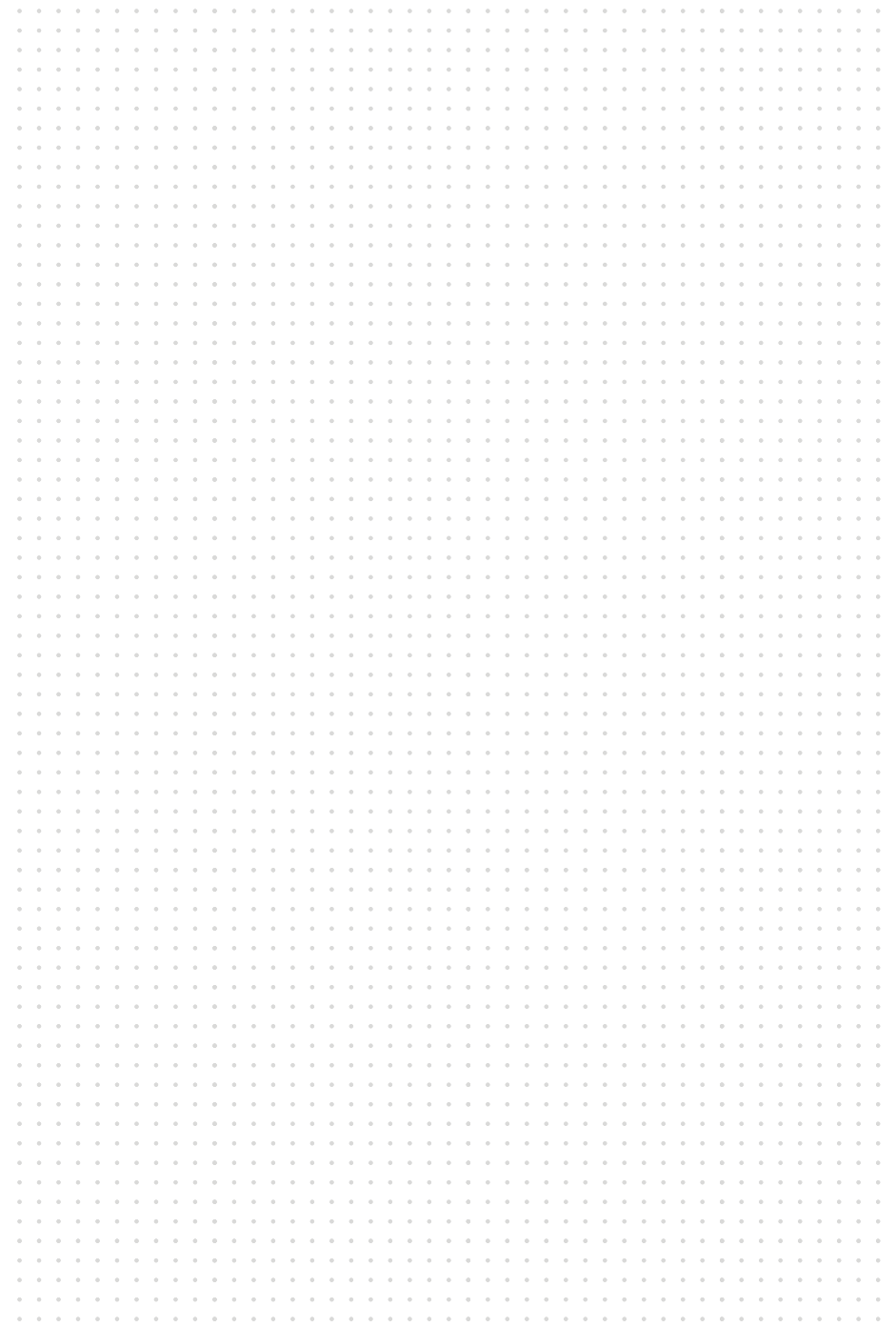
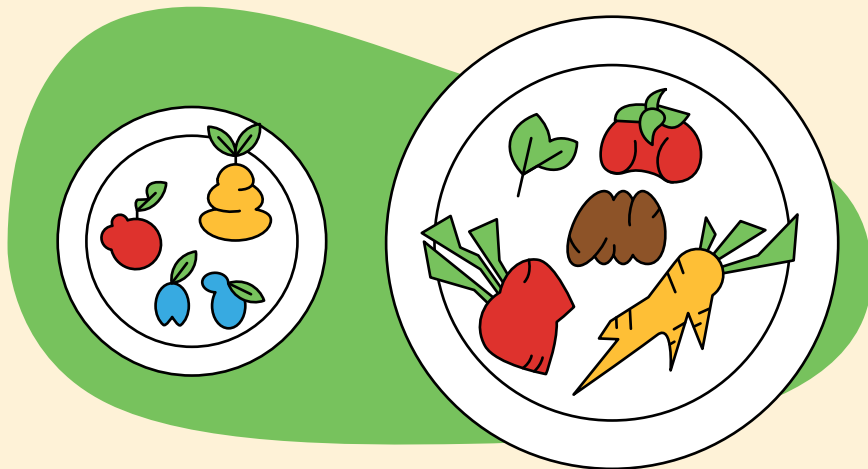
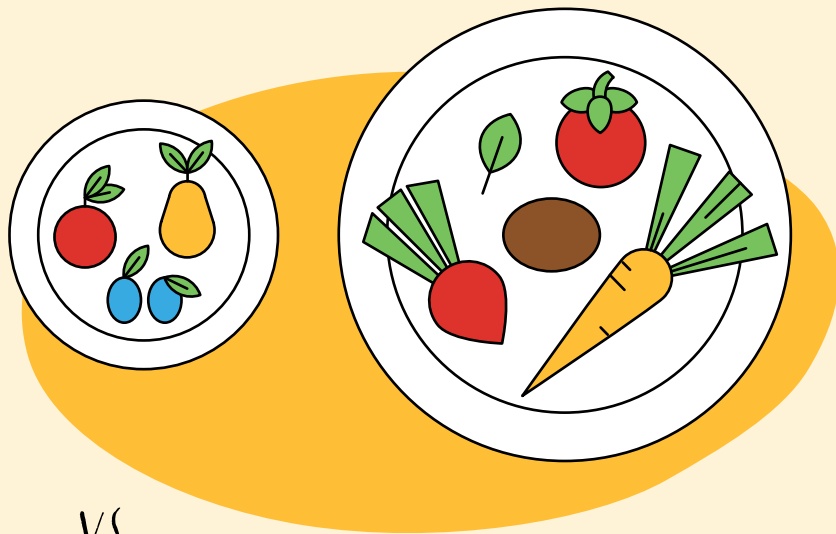
Selleks et vältida toidu järele jäämist, vähendage tavapärasest valmistamise kogust 30% – nii saate täpselt sellise hulga toitu, nagu külaliste võõrustamiseks vaja.<sup>3</sup>

<sup>3</sup>J. Bloom, 2011.



# Tonnide viisi puu- ja köögivilju visatakse

ära lihtsalt sellepärast, et need ei ole „**kaubandusliku välimusega**“, kuigi tegemist on täpselt sama hea kraamiga, nagu on hariliku väljanägemisega viljad. Kahjuks ei jõua need ikka veel polettidele!



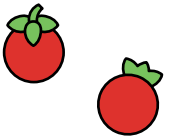
# Kas teate, mida alljärgnevast

tuleb hoida külmikus ja mida ei tohi sinna panna?

- |                                  |                                    |                                   |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sibulad | <input type="checkbox"/> Munad     | <input type="checkbox"/> Basiilik | <input type="checkbox"/> Baklažaan |
| <input type="checkbox"/> Piim    | <input type="checkbox"/> Banaanid  | <input type="checkbox"/> Kartulid |                                    |
| <input type="checkbox"/> Liha    | <input type="checkbox"/> Porgandid | <input type="checkbox"/> Tomatid  |                                    |

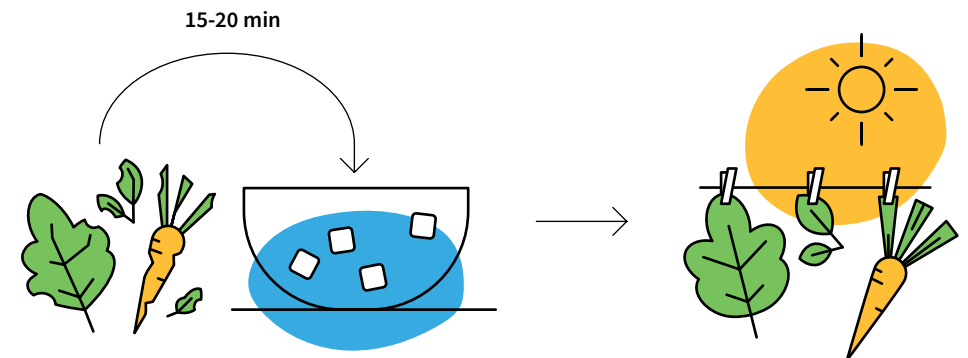


Vaata õiget vastust märkmiku viimaselt leheküljelt.



## Kuidas närbunud köögivilju turgutada?

Salatit, värskeid ürte, porgandeid ja veel paljusid muid vilju on lihtne turgutada:





Taanlaste korraldatud uuring näitas, et kui taldriku suurust kõigest 9% vähendada, tekib üle 25% vähem toidujäätmeid.<sup>4</sup>

<sup>4</sup>P. G. Hansen, 2013.



Toiduained, mis tuleb süüa ära enne „**kõlblik kuni**“ kuupäeva

- Värske liha
- Värske kala
- Piim
- Jogurt
- Juust



Toiduained, mida on ohutu süüa ka pärast „**parim enne**“ kuupäeva

- Riis
- Šokolaad
- Õli
- Kohv
- Jahu

Vahel teate, et ei jõua mõnd toiduainet niipea ära kasutada. **Külmutage see enne „kõlblik kuni“** kuupäeva:

- Munad (ärge unustage neid enne koortest välja võtta)
- Piim
- Juust (riivi enne külmutamist)
- Leib (viiluta enne külmutamist)



Toiduülejäägid, mis säilivad külmutatult hästi:

- Kartulipüree
- Keedetud riis
- Kõrvaltoit
- Keedetud pasta



Kui hakite õunasid ja avokaadosid, siis piserdage need üle natukese sidruni- või laimimahlaga – nii ei tõmbu need pealt pruunikaks.

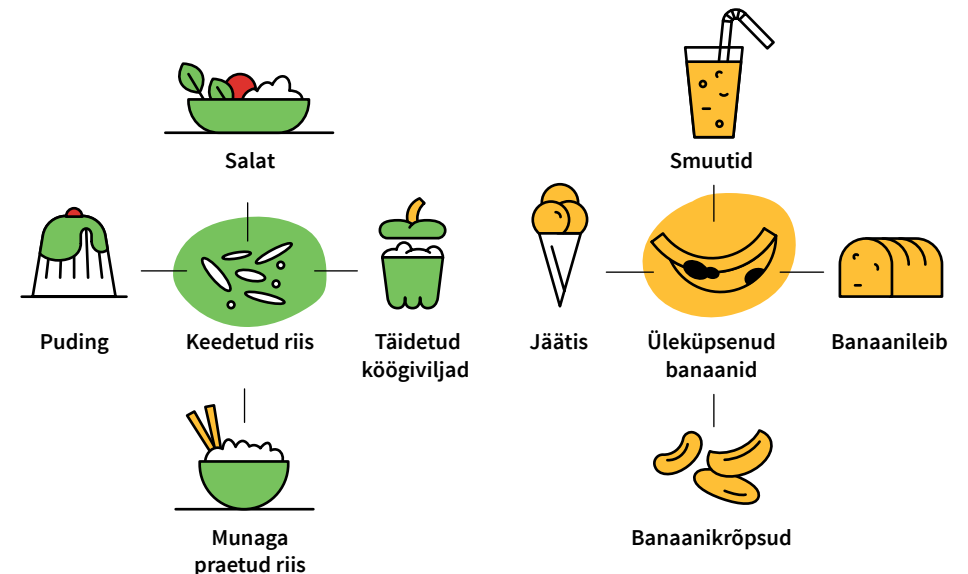
# Toiduülejääkide äRAKASUTAMISEKS

**on väga mitmesuguseid viise.** Kasutage ära oma toiduülejäägid ja lisage need oma argimenüüsse. Käige nendega sama loovalt ja leidlikult ümber nagu äsja ostetud kraamiga.

**Üleküpsenud banaanid** ei pruugi küll pealtnäha isuäratavad olla, kuid on seda paljude roogade seisukohast siiski – laske aga fantaasial lennata!

## Võimalikud KASUTUSVIISID:

Üleküpsenud banaanid sobivad söömiseks suurepäraselt. Samuti võite valmistada neist jäätist, ilma et peaksite midagi lisama: külmutage, mikserdage püreeks ja ongi valmis!









Lihthe nipp: kui koostate poenimekirja (ja peate sellest kinni), aitab see vähendada toidujäätmete teket. On välja arvatud, et nii tekib aastas inimese kohta kuni 4 kg toidujäätmeid vähem.<sup>5</sup>

Säästke raha, pidades **toidujäätmete** kohta **päevikut**.

Hoidke päevikut kas köögis või söögilaua lähedal.



Hoiatus! Tulemused võivad teid ehmatada.

 Päev/ kuupäev	 Ära visatud toidujäätmete liik	 Kui palju? Kogus või kaal	 Miks see alles jäi?
Näide	Pasta Leib Piim  Maasikad	Suur peotäis 2 viilu 1 l  ½ pakki	Valmistatud liiga palju Hallitanud „Kõlblik kuni“ kuupäev möödas Hallitanud





**Poenimekirja** ja menüü koostamine säästab nii aega kui ka raha, aitab vältida viimasel hetkel tehtud viletsaid valikuid ja muudab poeskäimise meeldivaks!

	 Nädala menüü:	 Poenimekiri
Esmaspäev		
Teisipäev		
Kolmapäev		
Neljapäev		
Reede		
Laupäev		
Pühapäev		





25% maailma mageveest kasvatatakse sellise toidu kasvatamiseks, mida ei sööda kunagi ära.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> K.D. Hall, J. Guo, M. Dore, C.C. Chow, 2009.



Ärge säilitage kartuleid ega sibulaid  
koos, sest viimastest lenduvad gaasid  
kiirendavad kartulite idanemist.



Huhtavad ja maitsvad kombinatsioonid  
toiduülejääkide kasutamisel – kas teadsite,  
et oliivid ja apelsinid sobivad hästi kokku?  
Õunad sobivad hästi sibulatega. Banaan  
karriga! Maasikad tomatitega! Ja peetid  
sobivad hästi šokolaadiga!

## Õige vastus:

● piim, liha, munad ja porgandid  
tuleb hoida külmikus

● basiilik, kartulid, tomatid, banaanid,  
sibulad ja baklažaanid hoia külmikust eemal



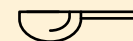
Hea teada: kui tahate vähem raha  
kulutada, siis võtke poes korv, mitte  
suur kärü.













# Sageeli Hindame valesti,

kui palju toitu meil on tegelikult vaja valmistada.

Portsjonite suuruse arvestamine on jäätmete vähendamisel kõige tähtsam osa. See ei tähenda, et valmistate vähem, vaid sellise koguse toitu, mille te päriselt ära sööte.

Mitu supilusikatäit?



Toode	Laps (4-10-aastane)	Täiskasvanu
 Riis (keetmata)	x2  35-55 g	x4  60-90 g
 Pasta, nt penne (keetmata)	x5  45-60 g	x8  75 g
 Tatar (keetmata)	x3  45-60 g	x4  75 g
 Kuskuss (keetmata)	x4  40-60 g	x6  100 g



Kaasrahastab Euroopa Liit