

Rugsėjis | Spalis 2021

# CE4FOOD

*Naujienu laikis*



## MAISTO KULTŪRA IR MŪSŲ ATEITIS

Maisto kultūra yra mūsų pagrindas. Tai, kaip mes gaminame, kepame, parduodame, valgome, švaistome ir vertiname maistą aiškiai apibūdina kokiomis praktikomis yra grindžiamas mūsų gyvenimas. Maistas yra ir gyvenimo esmė, ir giliausia jo metafora.

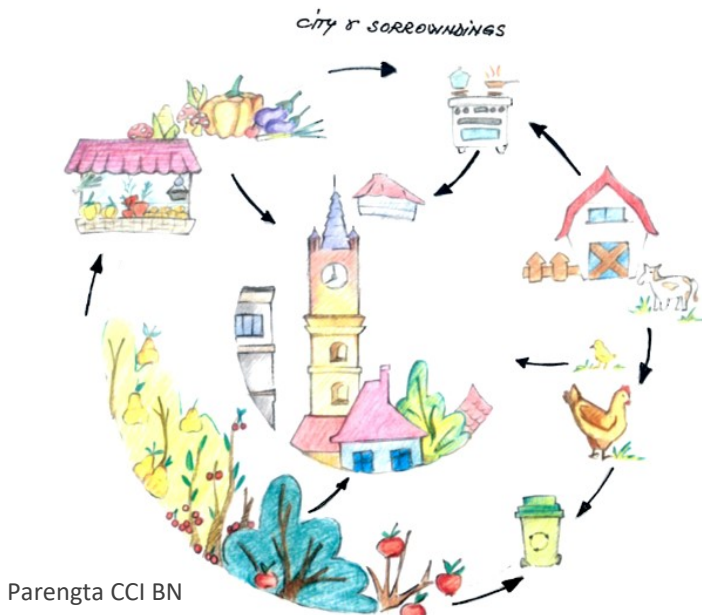
Sitopija - Kaip maistas gali išgelbėti pasaulį - Carolyn Stee

Nuo tada, kai kartu su Sofija Tsiortou pradėjome rašyti šio projekto paraišką, galvojau, kaip maistas gali suvienyti mus vienus su kitais ir gamtos pasauliu. Aš daug skaičiau apie patiriamą bendruomenių spaudimą dėl maisto atliekų ir aplinkos, ir pažvelgiau į save. Ar padarau tai, kas būtina, kad namuose sumažėtų maisto atliekų? Nors turiu tris šunis ir maisto likučiai atitenka jiems, o mano sode yra dėžė kompostui, dar kartą pasitikrinu ir pamačiau, kad išmetu daug maisto tik todėl, kad jo nesuvalgėme. Priežasčių yra daug: perku daugiau nei mums reikia, kokybė ne tokia, kokios tikėjau, per daug paruoštų patiekalų ir daug kitų priežasčių.

Tada pažvelgiau į savo draugus ir supratau, kad daugeliu atveju situacija yra panaši. Paanalizavus mokyklose naudojamą medžiagą supratau, kad mokiniai ir mokytojai turi mažai mokomosios medžiagos šia tema. Panagrinėjus situacija svetingumo sektoriuje, paaiškėjo, kad čia situacija dar prastesnė. Tai paskatino rengti ir įgyvendinti projektą „CE4 Food“ suburiant šešius partnerius iš penkių ES šalių, kurie kuria inovatyvias mokymo priemones, skirtas profesinių mokyklų mokytojams ir svetingumo sektoriui.

Rengdama mokomąją medžiagą atradau labai įdomią Carolyn Steel knygą „Sitopija - Kaip maistas gali išgelbėti pasaulį“. Tai buvo mano lūžio taškas - naujo šios temos suvokimo pradžia. Gali atrodyti, kad tai utopija, tačiau vis tiek yra dalykų, kurie išliko tokie pat, kokie buvo prieš 1000 metų. Platonas pateikė labai gerą miesto ir apylinkių ryšio pavyzdį. Platono miestą supa ūkiniai plotai, ir kiekvienas miesto namų ūkis turi savo dirbamos žemės.

Šiais laikais, bent jau Rumunijoje, Platono vizija vis dar gyva. Daugelis miesto gyventojų turi dirbamos žemės kaime. Tai labai geras sprendimas, nes jis skatina vietinių produktų naudojimą, o ne jų gabenimą iš toli. Produktai tiekiami atsižvelgiant į sezoniskumą, skonį, maisto įpročius ir vietines taisykles. Ūkininkai atlieka ypatingą vaidmenį tiekiant šviežius vaisius ir daržoves, bei pagamina mažiau atliekų nei pramoniniu būdu gabenami vaisiai ir daržovės.



Svetingumo sektoriui gali būti naudingi šie vietiniai žemės ūkio išteklių, sudarantys galimybę patiekalų gamybai bei receptūroms naudoti vietinius produktus. Daug virėjų jau pakeitė savo mąstymą iš linijinio į žiedinį. Idėja remiasi tuo, kad garsūs restoranai visoje Europoje, ypač Šiaurės šalyse, labai išmintingai naudoja gamtos išteklius ir pereina nuo linijinės prie žiedinės ekonomikos. Pažvelkite į virėjų manifesto 4 sritį Gamtos išteklių vertė ir atliekų mažinimas „..... virėjai gali būti įtakingi geresnės maisto ateities advokatai – įkvepiantys žmonės ir bendruomenės keisti savo įpročius virtuvėje, bei suteikti jiems galimybę skatinti vyriausybės ir verslo įmones atliktų savo vaidmenį šioje srityje“.

„CE4Food“ projekte rengiama labai įdomi mokymo programa profesinio mokymo mokytojams ir svetingumo sektoriui, apimanti interaktyvų Canvas atliekų valdymo modelį maisto atliekų valdymui. Nauji verslo modeliai svetingumo sektoriuje pateikiami remiantis partnerių patirtimi ir jų užmegstais ekspertinės patirties mainų tinklais. Mokymo medžiaga jus pasieks jau netrukus.

**Palaiykime ryšį!**

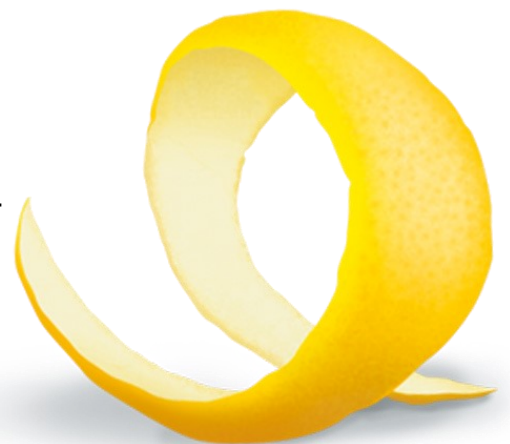
## Kai gyvenimas tau duoda citriną, sunaudok ją visą.

JB Heine, Lawton School, Ispanija.

Turbūt ne visada pagalvojame, kad tai, ką mes vadiname „šiukšlėmis“, kartais gali būti naudojama kaip vertingas maisto papildas mūsų sveikatai. Nuostabu ir tai, kad vartodami maisto atliekas galime išvengti vizito pas gydytoją. Žievelės ir lukštai, kai kurios dažniausiai mūsų išmetamos ekologiškų produktų dalys turėtų būti laikomos auksu. Bananai, citrinos, ananasai, kiaušiniai – jų teikiama nauda ne tik po žieve!

Astūrijos soduose gausiai auga citrinos; kurių žievelė labai stora, tačiau jos nėra sultingos. Liūdniausia, kad jos dažniausia lieka nenuskintos, tuo tarpu neekologiško, tačiau sultingos „Citrus Limon“ parduodamas už 2,70 € už kilogramą vietiniame prekybos centre. Jų žievė įmetama tiesiai į šiukšliadėžę.

O kas, jei žievė yra vertingesnė už vidinę vaisiaus dalį?







Citrinos žievelė suteikia daug naudos sveikatai; joje yra iki 10 kartų daugiau vitaminų, mineralų, naudingų maistinių medžiagų nei pačiose sultyse. Ji turtinga kalcio, kalio, magnio, antioksidantų ir bioaktyvių junginių, ji taip pat gali labai prisidėti stiprinant mūsų imuninę sistemą, širdį. Jos skaidulose yra daug flavonoidų, vitamino C ir pektino, padedančių sumažinti širdies ligų rizikos veiksnius, tokius kaip aukštas cholesterolio kiekis, kraujospūdis ir nutukimas.

Paskutinis, bet ne mažiau svarbus dalykas - jo koncentracija flavonoiduose gali paskatinti baltųjų kraujo kūnelių, padedančių pašalinti vėžines ląsteles, gamybą.

Užšaldę citrinas išsaugosite visas naudingas savybes ir jas bus lengviau nulupti. Nereikia nė sakyti, kad Jūsų citrina turėtų būti ekologiška (be pesticidų). Tarkuotą citrinos žievelę galite dėti į salotas, marinatus, sriubas, jogurtus, makaronus, kepinius, žuvį, mėsą, karštą arbatą ir kt.

Su šiuo nuostabiu citrusiniu vaisiumi galite nuveikti ir dar daugiau. Jei netikite, tiesiog įveskite šį raktinį žodį į google paieškos laukelį!

Daugiau informacijos: <https://abovehouse.com/lemon-peel-benefits/>

## Maisto švaistymas yra pasaulinis (blogas) įprotis

Nelson Mendes, projekto tyrejas, Lawton School, Ispanija.

Visame pasaulyje žmonės yra priklausomi nuo maisto, kuris būtinas išgyvenimui. Nėra (žinomo) būdo, kaip žmonės galėtų gyventi be tam tikro kasdienio maisto kiekio. Nepaisant to, kiekviename planetos kampelyje maistas švaistomas dėl daugybės skirtingų priežasčių ir įvairiomis aplinkybėmis, kurias dažniausiai ne visada lengva identifikuoti ir tikrai sunku suvaldyti.

Remiantis (rekomenduoju pasidomėti plačiau ir jums) tarptautinės platformos „Too Good To Go“ surinktais duomenimis, vadinamosios besivystančios šalys patiria didesnių nenumatytų nuostolių po derliaus nuėmimo vertės kūrimo grandinės pradžioje. Tai lemia tokie veiksniai kaip netinkamos technologijos, netinkama transporto infrastruktūra, netinkamos laikymo ir vėsinimo patalpos, ekstremalios oro sąlygos, be kiti sunkiai valdomi aspektai.

Šie duomenys taip pat atskleidžia, kad taip vadinamam „besivystančiam pasauliui“ tenka 44% visos planetos maisto iššvaistymo ir nuostolių. Besivystančiose šalyse apie 40% šių nuostolių patiriama derliaus nuėmimo ir perdirbimo etapuose.

Siekiant sumažinti maisto nuostolius, šiuose etapuose pozityviai ir efektyviai intervencijai lengvai galėtų pasitarnauti mokymai ir techninių pajėgumų atnaujinimas, taip padidinant efektyvumą ir mažinant darbo sąnaudas panaudojant technologijas.

Tuo pačiu ironiška suvokti, kad iš tikrųjų išsivysčiusiose šalyse didžiausi praradimai yra maisto vertės kūrimo grandinės pabaigoje, nes maistas tampa gausus, o vartotojai - išrankesni, turtingesni ir mažiau tausojantys maistą.





## KAI KURIE STULBINANTYS FAKTAI IR SKAIČIAI... APIE MAISTĄ

FAO duomenimis, 40% maisto nuostolių patiriama mažmeninės prekybos ar vartotojų lygmeniu. Kiekvienais metais turtingų šalių vartotojai išmeta beveik tiek pat maisto - 222 milijonus tonų – kiek gryojo maisto pagaminama Afrikoje į pietus nuo Sacharos (230 milijonų tonų). Vienam gyventojui Europoje ir Šiaurės Amerikoje atliekos sudaro nuo 95 iki 115 kg per metus, o ES kasmet iššvaistoma įspūdingas kiekis - 88 mln. tonų (173 kg vienam gyventojui).

Remiantis Lipinski pateikiamais duomenimis, bendra prarasto ar iššvaistyto maisto dalis svyruoja nuo 15 iki 25% daugelyje pasaulio regionų, išskyrus Šiaurės Ameriką ir Okeaniją, kur nuostoliai ir atliekos sudaro apie 42% viso maisto.

Jei pažvelgsime į skaičius atidžiau, lengvai suprasime, kad šie skaičiai tiesiog stulbinantys. Visame pasaulyje tautos kasmet iššvaisto stebėtinai daug maisto, ypač skaičiuojant jų kiekį „vienam gyventojui“.

Vis dėlto, remiantis platformos „Too Good To Go“ surinktais duomenimis apie 2019 metus, Jungtinės Amerikos Valstijos kasmet iššvaisto 126 milijonus tonų maisto (415 kg vienam gyventojui). Tuo tarpu tokios šalys kaip Meksika taip pat fiksuoja įspūdingus skaičius – 20 milijonų tonų per metus (155 kg vienam gyventojui), JK – apie 10,2 milijono tonų kasmet (156 kg vienam gyventojui), Italija – 7,8 milijono tonų (130 kg vienam gyventojui) ir Ispanija – 7,7 milijono tonų per metus (176 kg vienam gyventojui).



Tokios šalys kaip Kinija - 91,6 mln. tonų maisto atliekų kiekvienais metais (44 kg vienam gyventojui), Indija - 68,8 mln. tonų ir Brazilija - 26 mln. tonų neabejotinai rodo, kad maisto atliekų susidarymas yra visos planetos reiškinys, nepriklausomai nuo rasės, kultūros, kilmės, religijos ir kitų skirtumų.

## IR ... KAIP GALIMA IŠVENGTI MAISTO ATLIEKŲ?

Galima rasti daug būdų, kaip panaudoti tai, kas liko nuo mūsų maisto. Taip pat yra daugybė įvairių sumanių būdų, kaip išvengti, kad maistas taptų „ATLIEKOMIS“. Svarbiausia yra geranoriškumas ir noras PAKEISTI mūsų kasdienius įpročius ir galiausiai visą mąstymą apie maisto vartojimą, laikymą, tvarkymą ir realizavimą.

Daugeliu atveju pakeisti mąstyseną yra daug lengviau nei dauguma mano.

Neabejotinai aiškiausias ir efektyviausias yra žiedinės ekonomikos metodas. Ir tai gali būti taip paprasta pradant nuo kiekvieno mūsų kasdienybės.

## C4FOOD tęsia darbus

Sofia Tsiortou, Socialinė įmonė „Drosostalida“, Graikija.

Mūsų mokymo programa paruošta! CE4FOOD partneriai suplanavo 40 valandų mokymo kursą, skirtą profesinio mokymo mokytojams. Programoje pateikiamos temos, kurios turėtų padėti svetingumo sektoriaus atstovams įgyti reikiamų žinių priimti ir organizuoti maisto atliekų tvarkymą savo organizacijose.

Metodinėje medžiagoje rasite praktinių patarimų, susipažinsite su maisto atliekų tvarkymo (FWM) principais, įrankiais ir metodais, atvejų analizėmis. Čia taip pat nagrinėjamas darbo grupių sudarymas, bendradarbiavimo struktūros, leidžiančios įgyvendinti FWM ir kt. Viename iš modulių profesijos mokytojams pristatomos virtualios realybės technologijos ir pasakojimu grįsto mokymo metodų taikymas, skatinantys mokinių mokymosi motyvaciją.

Rengiami 7 moduliai, kurie netrukus bus prieinami CE4FOOD mokymosi platformoje anglų, ispanų, rumunų, lietuvių ir graikų kalbomis.

Vykdamas svetingumo sektoriaus mokymus bus galima pasirinkti aktualius modulius, atsisiųsti ir integruoti juos į savo mokymo medžiagą, naudoti atvejo analizes, praktines priemones bei gaires kaip vykdyti mokymus, naudoti mūsų parengtus įsivertinimo klausimynus įgytoms žinioms patikrinti. CE4FOOD mokymo turinys labiausiai pritaikytas integruoti į 4 lygio profesinio mokymo programas (pagal EKS).

Sekite mus socialiniuose tinkluose ir sužinokite daugiau informacijos šia aktualia tema bei mūsų pasiektus rezultatus.



[WWW.CE4FOOD.EU](http://WWW.CE4FOOD.EU)



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

