

Ενότητα 1, Μάθημα 2ο

Περιγραφή των διαφανειών

Διαφάνεια 1 - Ενότητα 1

Εισαγωγή στη διαχείριση σπατάλης τροφίμων, εφοδιασμού και αποθεμάτων

Διαφάνεια 2 – Μάθημα 2

Αυτό το μάθημα αφορά τον αντίκτυπο της σπατάλης τροφίμων στην αειφορία και το περιβάλλον. Θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με τις κοινωνικές, περιβαλλοντικές και οικονομικές συνέπειες. Θα σας ενημερώσουμε για τις παγκόσμιες γαστρονομικές τάσεις: βιολογική παραγωγή, βιολογική πιστοποίηση, τοπικά τρόφιμα, υποκατάστατα κρέατος και ένα βιώσιμο μέλλον στην εστίαση.

Διαφάνεια 3 – Υπεύθυνη κατανάλωση και παραγωγή

Μεταξύ των 17 Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης που υιοθετήθηκαν από τον ΟΗΕ το 2015, ο στόχος 12 δεσμεύει την αλλαγή των προτύπων κατανάλωσης και παραγωγής σε πιο βιώσιμα. Η βιώσιμη ανάπτυξη αποφέρει οφέλη στο περιβάλλον, εξασφαλίζει βιώσιμη οικονομική ανάπτυξη και κοινωνική δικαιοσύνη, αλλά απαιτεί συστηματική προσέγγιση και συνεργασία των φορέων που συμμετέχουν σε ολόκληρη την αλυσίδα εφοδιασμού, από τους παραγωγούς έως τους καταναλωτές. Η αειφόρος ανάπτυξη έχει οριστεί ως "ανάπτυξη που ικανοποιεί τις ανάγκες της σημερινής γενιάς χωρίς να θέτει σε κίνδυνο την ικανότητα των μελλοντικών γενεών να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους". Η βιώσιμη κατανάλωση και παραγωγή σημαίνει να κάνουμε κάτι καλύτερο και περισσότερο με λιγότερα. Αυτό οδηγεί σε αύξηση των καθαρών οφελών της οικονομικής δραστηριότητας με τη μείωση της κατανάλωσης πόρων και τον περιορισμό της υποβάθμισης και της ρύπανσης, ενώ παράλληλα βελτιώνεται η ποιότητα ζωής.

Διαφάνεια 4 – Συνέπειες της σπατάλης τροφίμων

Οι απώλειες και η σπατάλη τροφίμων έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην κοινωνία, την οικονομία και το φυσικό περιβάλλον. Η σπατάλη τροφίμων αποτελεί ζήτημα κοινωνικής δικαιοσύνης, διότι περιορίζει την πρόσβαση σε τρόφιμα. Η οικονομική διάσταση του προβλήματος αφορά τη σπατάλη τροφίμων ως απώλεια οικονομικής αξίας κατά τις διαδικασίες που πραγματοποιούνται, δηλαδή την παραγωγή, τη επεξεργασία, τη μεταφορά, την κατανάλωση. Από περιβαλλοντική άποψη, η σπατάλη τροφίμων σημαίνει έλλειψη αποτελεσματικότητας στη διαχείριση πόρων όπως η γη, το νερό, η ενέργεια και άλλοι πόροι σε όλα τα στάδια του κύκλου ζωής του προϊόντος, καθώς και αύξηση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου που προκύπτουν από αυτήν.



Διαφάνεια 5 - Περιβάλλον

Η παραγωγή τροφίμων που προορίζονται για ανθρώπινη κατανάλωση καταναλώνει φυσικούς πόρους και επιβαρύνει το περιβάλλον. Η επιβάρυνση του περιβάλλοντος είναι ακόμη πιο σημαντική όταν σπαταλώνονται και πετιούνται αντί να καταναλώνονται, κυρίως όταν τα υπολείμματα απορρίπτονται εσφαλμένα. Η επεξεργασία των προϊόντων διατροφής χρησιμοποιεί διάφορες πρώτες ύλες, βοηθητικά υλικά και τεχνολογίες. Αποτελεί, επομένως, πηγή αποβλήτων, εκπομπών λυμάτων στο νερό και στο έδαφος, καθώς και σκόνης και αερίων στην ατμόσφαιρα. Η σίτιση του παγκόσμιου πληθυσμού με περιβαλλοντικά βιώσιμο τρόπο θα γίνεται όλο και πιο δύσκολη τις επόμενες δεκαετίες. Η παγκόσμια ζήτηση για γεωργικά προϊόντα προβλέπεται να αυξηθεί κατά 35-50% μεταξύ 2012 και 2050 ως αποτέλεσμα της αύξησης του πληθυσμού και του εισοδήματος. Η κάλυψη αυτής της ζήτησης θα επιβαρύνει περαιτέρω τους φυσικούς πόρους του πλανήτη και μπορεί να προκαλέσει σημαντική περιβαλλοντική ζημία, συμπεριλαμβανομένης της κλιματικής αλλαγής, της υποβάθμισης της γης, της λειψυδρίας, της ρύπανσης των υδάτων και της απώλειας της βιοποικιλότητας. Σε αυτό το πλαίσιο, η μείωση της απώλειας τροφίμων και της σπατάλης θεωρείται ως ένας τρόπος βελτίωσης της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας του παγκόσμιου συστήματος τροφίμων.

Διαφάνεια 6 – Χρήση γης για την παραγωγή τροφίμων

Η πρωτογενής παραγωγή απαιτεί γεωργική γη για την καλλιέργεια καλλιεργειών, οπωρώνες για την καλλιέργεια δέντρων, λιβάδια και βοσκοτόπια για τη βόσκηση ζώων, γη για την ιχθυοκαλλιέργεια και γεωργική γη για τη στέγαση ανθρώπων και ζώων. Περίπου 900 εκατομμύρια εκτάρια ακαλλιεργήτης γης χρησιμοποιούνται για την εκτροφή ζώων για την παραγωγή κρέατος. Περίπου 11,5 δισεκατομμύρια εκτάρια της παγκόσμιας επιφάνειας γης χρησιμοποιούνται για τη γεωργία. Μεγάλες περιοχές του κόσμου που κάποτε καλύπτονταν από δάση και ερημιά χρησιμοποιούνται τώρα για τη γεωργία. Αυτή η απώλεια φυσικών ενδιαιτημάτων έχει αποτελέσει σημαντικό παράγοντα μείωσης της παγκόσμιας βιοποικιλότητας. Η καλλιέργεια τροφίμων που πηγαίνουν στα σκουπίδια χρησιμοποιεί περίπου το 18% των καλλιεργήσιμων εκτάσεων.

Διαφάνεια 7 – Υποβάθμιση του εδάφους

Η γεωργία, εάν ασκείται με ακατάλληλο τρόπο, συμβάλλει επίσης στην υποβάθμιση της ποιότητας του εδάφους. Η υποβάθμιση του εδάφους αναφέρεται στην απώλεια οργανικής ύλης, σε αλλαγές στη δομική κατάσταση του εδάφους και/ή σε μείωση της γονιμότητας του εδάφους. Συχνά είναι αποτέλεσμα ανθρώπινων δραστηριοτήτων, όπως οι παραδοσιακές γεωργικές πρακτικές, συμπεριλαμβανομένων τοξικών χημικών ουσιών και ρύπων. Ας υποθέσουμε ότι διατηρούμε τις πρακτικές μας και αναλαμβάνουμε δράση για την προστασία του εδάφους. Σε αυτή την περίπτωση, η επισιτιστική ασφάλεια δισεκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως θα τεθεί ανεπανόρθωτα σε κίνδυνο.



Διαφάνεια 8 – Χρήση νερού για την παραγωγή τροφίμων

Σε κάθε στάδιο της παραγωγής τροφίμων (από το αγρόκτημα μέχρι το νοικοκυριό), το νερό είναι απαραίτητο, και μάλιστα σε πολύ μεγάλες ποσότητες. Υπολογίζεται ότι το 70% των πόρων γλυκού νερού χρησιμοποιείται από τη γεωργία και τη δασοκομία. Περίπου το 23-24% του γλυκού νερού χρησιμοποιείται για την παραγωγή απορριπτόμενων τροφίμων. Το νερό είναι ένα κοινό αγαθό, το οποίο απειλείται όχι μόνο από την εντεινόμενη κλιματική κρίση, αλλά και από τον τρόπο διαχείρισης των υδάτινων πόρων. Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής θα είναι πολύ σοβαρές για τη γεωργική παραγωγή. Ζούμε σε μια περιοχή όπου η έλλειψη νερού μπορεί να εμφανίζεται τακτικά και οι ξηρασίες είναι πολύ επικίνδυνες για την καλλιέργεια φυτών. Σε παγκόσμια κλίμακα, η γεωργία είναι υπεύθυνη για τη μεγαλύτερη κατανάλωση νερού. Το νερό πρέπει να εξοικονομείται σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Είναι πολύ σημαντικό να μην σπαταλάμε τα τρόφιμα, επειδή για την παραγωγή τους χρησιμοποιούνται πολύ μεγάλες ποσότητες.

Διαφάνεια 9 – Χρήση νερού για την παραγωγή τροφίμων

Η ανάγκη προσδιορισμού της ποσότητας νερού που απαιτείται για την παραγωγή τροφίμων απορρέει από το γεγονός ότι τα αποθέματα γλυκού νερού είναι αφενός περιορισμένα και αφετέρου απαραίτητα για την επιβίωση της ζωής στη Γη. Ένας από τους διαθέσιμους δείκτες που εκτιμούν τη ζήτηση νερού στους κύκλους παραγωγής είναι το υδάτινο αποτύπωμα (water footprint, WF). Ο δείκτης αυτός συνδέεται στενά με το εικονικό νερό, δηλαδή το νερό που περιέχεται σε ένα προϊόν και χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της παραγωγής. Η πρακτική εφαρμογή της έννοιας του εικονικού νερού περιλαμβάνει την παροχή γνώσης σχετικά με τον αντίκτυπο ενός συγκεκριμένου προϊόντος στο περιβάλλον. Η γνώση του εικονικού περιεχομένου νερού στα προϊόντα αυξάνει την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ποσότητα νερού που απαιτείται για την παραγωγή διαφόρων αγαθών, παρέχοντας έτσι μια ιδέα για το ποια αγαθά έχουν τον σημαντικότερο αντίκτυπο στο υδατικό σύστημα και πού μπορεί να επιτευχθεί εξοικονόμηση νερού. Η ποσότητα νερού που απαιτείται για την παραγωγή διαφόρων προϊόντων διατροφής ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό και είναι περίπου 300 λίτρα ανά 1 κιλό ντομάτας, πατάτας και μήλων. Και σχεδόν 2000 l ανά 1 κιλό ζυμαρικών και ψωμιού.

Διαφάνεια 10 – Χρήση νερού για την παραγωγή τροφίμων

Πολύ μεγαλύτερες ποσότητες νερού απαιτούνται για την παραγωγή τροφίμων ζωικής προέλευσης, ιδίως κρέατος. Το νερό απαιτείται για την καλλιέργεια φυτών ζωοτροφών, το πότισμα των ζώων, την καθαριότητα των χώρων κ.λπ. Όσο μεγαλύτερος είναι ο κύκλος εκτροφής των ζώων, τόσο περισσότερο νερό χρησιμοποιείται. Για παράδειγμα, περίπου 5.000 λίτρα χρησιμοποιούνται για την παραγωγή 1 κιλού κρέατος πουλερικών και 3 φορές περισσότερο, πάνω από 15.000 λίτρα, για την παραγωγή 1 κιλού βοδινού κρέατος. Στη συνέχεια, το νερό χρησιμοποιείται στις εγκαταστάσεις παραγωγής και εστίασης για την πλύση των πρώτων υλών, του εξοπλισμού κ.λπ.



Διαφάνεια 11 – Πόσο νερό απαιτείται για την παραγωγή τροφίμων

Επομένως, η παραγωγή πρώτων υλών που θα μπορούσαν να αποτελέσουν, για παράδειγμα, ένα πρωινό που αποτελείται από μια φέτα τυρί και αλλαντικά, ένα αυγό, ένα ποτήρι γάλα, ένα ψωμάκι και μια ντομάτα σημαίνει ότι χρησιμοποιούνται περίπου 7.000 λίτρα νερού.

Διαφάνεια 12 – Μέση κατανάλωση νερού για την παραγωγή 120gr πρώτων υλών που χρησιμοποιούνται για την Παρασκευή ενός δείγματος γεύματος

Η μέση κατανάλωση νερού που απαιτείται για την παραγωγή ενός γεύματος που αποτελείται από 120 γραμμάρια ρύζι, ψητό χοιρινό και σαλάτα με λευκό λάχανο είναι περίπου 1.050 λίτρα.

Διαφάνεια 13 – Εκπομπές αερίων θερμοκηπίου

Τα απορρίμματα τροφίμων συμβάλλουν στη δυσμενή κλιματική αλλαγή. Ένας τόνος τροφίμων που αποθηκεύεται σε μια χωματερή εκπέμπει 4,5 τόνους επιβλαβών αερίων του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα. Τα αέρια του θερμοκηπίου περιλαμβάνουν διοξείδιο του άνθρακα, φρέον, μεθάνιο και βιομηχανικά αέρια. Τα αέρια του θερμοκηπίου είναι συστατικά της γήινης ατμόσφαιρας που μπορούν να συγκρατήσουν την ηλιακή ενέργεια εντός της γήινης ατμόσφαιρας. Αυτά τα αέρια επηρεάζουν άμεσα το φαινόμενο του θερμοκηπίου επειδή απορροφούν την υπέρυθη ακτινοβολία από τον πλανήτη μας. Η ενέργεια δεν μπορεί να απελευθερωθεί στο διάστημα, οπότε η θερμοκρασία της ατμόσφαιρας και της επιφάνειας της Γης αυξάνεται. Η συνολική ποσότητα των αερίων του θερμοκηπίου που εκπέμπονται κατά τη διάρκεια ολόκληρου του κύκλου ζωής ενός προϊόντος, εκφρασμένη σε χιλιόγραμμα ισοδύναμου CO₂, ονομάζεται ανθρακικό αποτύπωμα. Διαφορετικά επίπεδα εκπομπών CO₂ χαρακτηρίζουν τα προϊόντα διατροφής κατά τη διάρκεια της παραγωγής τους. Η κατανόηση του ανθρακικού αποτυπώματος μπορεί να βοηθήσει στον περιορισμό των επιπτώσεων της κατανάλωσής σας στο περιβάλλον. Οι μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά μακροπρόθεσμα.

Διαφάνεια 14 – 6% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου προέρχονται από απώλειες και σπατάλη τροφίμων

Τα απορρίμματα και οι απώλειες τροφίμων ευθύνονται για περίπου το ένα τέταρτο των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου ετησίως- αν ήταν χώρα, τα απορρίμματα τροφίμων θα ήταν ο τρίτος μεγαλύτερος παράγοντας εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, μετά την Κίνα και τις ΗΠΑ. Με αυτά τα στατιστικά στοιχεία, υπάρχει τεράστια ανάγκη να μειωθεί αυτό το περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Διαφάνεια 15 – Μέση μείωση ανά άτομο ανά έτος σε τόνους ισοδύναμου CO₂

Η κλιματική αλλαγή μπορεί ακόμη να αντιμετωπιστεί - αλλά μόνο αν οι άνθρωποι είναι πρόθυμοι να αποδεχθούν σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής μας. Συνέταξαν έναν κατάλογο με τους δέκα καλύτερους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι μπορούν να μειώσουν το αποτύπωμά τους σε άνθρακα.



Η ζωή χωρίς αυτοκίνητο βρίσκεται στην κορυφή του καταλόγου και εξοικονομεί κατά μέσο όρο 2,04 τόνους ισοδύναμου CO₂ ανά άτομο ετησίως. Ακολουθεί η οδήγηση ενός ηλεκτρικού αυτοκινήτου με μπαταρία - 1,95 τόνοι ισοδύναμου CO₂ ανά άτομο ετησίως - και η πραγματοποίηση μιας λιγότερης πτήσης μεγάλων αποστάσεων κάθε χρόνο - 1,68 τόνοι ισοδύναμου CO₂ ανά άτομο. Έβδομη είναι η μετάβαση σε χορτοφαγική διατροφή, η οποία εξοικονομεί 0,8 τόνους.

Διαφάνεια 16 – Οι διατροφικές μας επιλογές επηρεάζουν το κλίμα

Ο ταχέως αναπτυσσόμενος τομέας των φυτικών προϊόντων έχει τη δυνατότητα να αποτελέσει τη σανίδα σωτηρίας που χρειάζεται ο πλανήτης. Οι πωλήσεις των εναλλακτικών τροφίμων έχουν γνωρίσει έκρηξη τα τελευταία χρόνια. Η έκτη έκθεση αξιολόγησης της Διακυβερνητικής Επιτροπής για την Κλιματική Αλλαγή (IPCC) έδωσε ένα σαφές μήνυμα: μπορούμε να αποτρέψουμε την υπερθέρμανση του πλανήτη απλά και μόνο με τη μετάβαση από το παραδοσιακό στο φυτικό ή καλλιεργούμενο κρέας, καθώς τα δεδομένα δείχνουν αξιοσημείωτη διαφορά στο περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα. Σύμφωνα με το Good Food Institute (GFI), το φυτικό κοτόπουλο εκπέμπει 86% λιγότερες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου από το αντίστοιχο συμβατικό, ενώ το καλλιεργημένο κοτόπουλο που παράγεται με ανανεώσιμες πηγές ενέργειας αντιπροσωπεύει 17% λιγότερες εκπομπές. Αλλά το βόειο και το χοιρινό κρέας είναι ακόμη καλύτερα. Το βόειο κρέας φυτικής προέλευσης και το καλλιεργημένο βόειο κρέας παράγουν αντίστοιχα 99% και 92% λιγότερες εκπομπές από το παραδοσιακό βόειο κρέας. Όσον αφορά το χοιρινό κρέας, η φυτική εκδοχή εξοικονομεί έως και 92% εκπομπές, ενώ το καλλιεργημένο έχει τις μισές επιπτώσεις από το συμβατικό χοιρινό κρέας.

Διαφάνεια 17 - Κοινωνία

Το κοινωνικό πρόβλημα της σπατάλης τροφίμων είναι πολύπλευρο και επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους. Μπορεί να οδηγήσει σε πείνα και υποσιτισμό σε ορισμένα μέρη του κόσμου, ενώ σε άλλα μέρη συμβάλλει στην επιδημία παχυσαρκίας. Μία από τις σημαντικότερες συνέπειες της σπατάλης τροφίμων είναι η πείνα και ο υποσιτισμός. Σύμφωνα με τον FAO, περίπου 820 εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από χρόνια πείνα παγκοσμίως, ενώ 2 δισεκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από ελλείψεις μικροθρεπτικών συστατικών. Η ειρωνεία είναι ότι ενώ εκατομμύρια άνθρωποι πεινούν, τεράστια ποσότητα τροφίμων σπαταλιέται κάθε χρόνο.

Διαφάνεια 18 – Πείνα στον κόσμο

Θα πρέπει να τονιστεί ότι επί του παρόντος, η παγκόσμια παραγωγή τροφίμων μπορεί να καλύψει τις βασικές ανάγκες όλων των κατοίκων του πλανήτη, παρόλο που παρατηρείται υπερπαραγωγή τροφίμων στις ιδιαίτερα ανεπτυγμένες χώρες. Παρά ταύτα, η πείνα και ο υποσιτισμός εμφανίζονται. Σχεδόν το 10% του παγκόσμιου πληθυσμού υποφέρει από πείνα. Ωστόσο, παρατηρούμε μεγάλη ποικιλομορφία- στην Αφρική, πάνω από το 20% των ανθρώπων ζουν σε συνθήκες έλλειψης τροφίμων, ενώ στην Ευρώπη ή τη Βόρεια Αμερική, το ποσοστό αυτό είναι περίπου 2,5%. Ο κόσμος δεν βρισκόταν καν σε καλό δρόμο για την επίτευξη του στόχου της μηδενικής πείνας



έως το 2030 πριν από την πανδημία COVID-19, και η σημερινή κατάσταση βαθαίνει την επισιτιστική κρίση.

Διαφάνεια 19 – Παγκόσμιο Επισιτιστικό Πρόγραμμα

Το Παγκόσμιο Επισιτιστικό Πρόγραμμα έχει προσδιορίσει τη μείωση των αποβλήτων τροφίμων ως ένα από τα πέντε βήματα που απαιτούνται για την εξάλειψη της παγκόσμιας πείνας.

Διαφάνεια 20 – Άτομα σε κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού

Το 2023, 94,6 εκατομμύρια άνθρωποι στην ΕΕ (21% του πληθυσμού) βρίσκονταν σε κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού, δηλαδή ζούσαν σε νοικοκυριά που αντιμετώπιζαν τουλάχιστον έναν από τους τρεις κινδύνους φτώχειας και κοινωνικού αποκλεισμού: κίνδυνος φτώχειας, σοβαρή υλική και κοινωνική στέρηση ή/και διαβίωση σε νοικοκυριό με πολύ χαμηλή ένταση εργασίας. Ο αριθμός αυτός μειώθηκε ελαφρώς σε σύγκριση με το 2022 (95,3 εκατομμύρια, 22% του πληθυσμού). Τα ποσοστά των ατόμων που βρίσκονται σε κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού διέφεραν μεταξύ των χωρών της ΕΕ το 2023. Οι υψηλότερες τιμές αναφέρθηκαν στη Ρουμανία (32%), τη Βουλγαρία (30%), την Ισπανία (27%) και την Ελλάδα (26%). Από την άλλη πλευρά, τα χαμηλότερα ποσοστά καταγράφηκαν στην Τσεχία (12%), τη Σλοβενία (14%), τη Φινλανδία και την Πολωνία (και οι δύο 16%).

Διαφάνεια 21 - Οικονομία

Οι απώλειες και η σπατάλη τροφίμων βλάπτουν την κοινωνία, την οικονομία και το φυσικό περιβάλλον λόγω του άμεσου κόστους αυτής της διαδικασίας, δηλαδή των εισροών και των παραγόντων που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή, την επεξεργασία και τη διανομή τους, καθώς και του πολυάριθμου έμμεσου κόστους που συνδέεται με αυτά. Στην τελευταία ομάδα θα πρέπει να ληφθούν υπόψη τα περιβαλλοντικά τέλη και το υψηλό κοινωνικό κόστος.

Διαφάνεια 22 – Οικονομικές συνέπειες της σπατάλης τροφίμων

Ο FAO έχει εκτιμήσει ότι οι παγκόσμιες ετήσιες οικονομικές επιπτώσεις της σπατάλης τροφίμων ανέρχονται σε 2,6 τρισεκατομμύρια δολάρια ΗΠΑ. Από αυτά, το 1 τρισεκατομμύριο δολάρια είναι η εκτιμώμενη άμεση αξία των χαμένων τροφίμων, δηλαδή η αξία των πρώτων υλών και της επεξεργασίας και μεταφοράς τους. Η εκτίμηση του έμμεσου κόστους είναι πολύ πιο δύσκολη υπόθεση, διότι σχετίζεται με τις επιπτώσεις των αποβλήτων στο φυσικό περιβάλλον, με βασικά στοιχεία τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου (που εκτιμώνται σε 305 δισ. δολάρια ΗΠΑ) και τη ρύπανση των υδάτων (που εκτιμάται σε περίπου 200 δισ. δολάρια ΗΠΑ). Θα πρέπει επίσης να ληφθούν υπόψη διάφοροι άλλοι παράγοντες, π.χ. η επιδείνωση των συνθηκών διαβίωσης του ανθρώπου που προκαλείται από τη μείωση της ποιότητας του περιβάλλοντος και η εξαφάνιση ειδών και της βιοποικιλότητας. Επομένως, μειώνοντας τα απορρίμματα τροφίμων, όχι μόνο θα εξοικονομήσουμε σημαντικούς οικονομικούς πόρους αλλά και θα συμβάλουμε στη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και της ευημερίας μας.



Διαφάνεια 23 – Πόσα χρήματα σπαταλάμε σε τρόφιμα που αγοράζουμε αλλά δεν χρησιμοποιούμε στο σπίτι;

Το υψηλότερο οικονομικό κόστος που σχετίζεται με τη σπατάλη τροφίμων αναμένεται στον τελευταίο κρίκο της τροφικής αλυσίδας, δηλαδή στην κατανάλωση. Είναι δύσκολο να απαντηθεί πόσα χρήματα σπαταλάμε με τα πεταμένα τρόφιμα. Μια μελέτη που διεξήχθη στη Μεγάλη Βρετανία υπολόγισε ότι κάθε νοικοκυριό πετάει τρόφιμα αξίας 291-464 ευρώ ετησίως. Κατά μέσο όρο, ένα δανέζικο νοικοκυριό σπαταλά τρόφιμα αξίας περίπου 390 ευρώ ετησίως, ενώ ένα φινλανδικό νοικοκυριό σπαταλά 220 ευρώ. Κατά μέσο όρο, ένα αμερικανικό νοικοκυριό ξοδεύει σχεδόν 1200 ευρώ ετησίως για τρόφιμα που δεν καταναλώνονται. Αναμφίβολα, η μείωση της σπατάλης τροφίμων μπορεί να βοηθήσει τους καταναλωτές να εξοικονομήσουν σημαντικούς οικονομικούς πόρους.

Διαφάνεια 24 – Ποιο είναι το οικονομικό κόστος της σπατάλης τροφίμων στον διατροφικό τομέα;

Σύμφωνα με υπολογισμούς στις Ηνωμένες Πολιτείες, ο τομέας της εστίασης σπαταλά μεταξύ 4 και 10% των τροφίμων που αγοράζονται (πριν από την έναρξη της παραγωγής) και το 21% των τροφίμων που διατίθενται στα εστιατόρια δεν καταναλώνονται. Η σπατάλη τροφίμων στο Ηνωμένο Βασίλειο κοστίζει στα εστιατόρια περίπου το 23% του κύκλου εργασιών τους. Λόγω των διαφορών στις τιμές των τροφίμων, είναι καλό να συσχετίζεται η οικονομική απώλεια με την αξία ενός γεύματος. Έχει υπολογιστεί ότι η απώλεια αυτή κυμαίνεται μεταξύ 0,44 και 0,74 CHF. Επομένως, η εβδομαδιαία εξοικονόμηση για μια εταιρεία θα μπορούσε να ανέλθει μεταξύ 1314,34 και 1518,40 CHF. Όπως προκύπτει από άλλους υπολογισμούς, μια μεγάλη εταιρεία τροφοδοσίας στην Ελβετία μπορεί να εξοικονομήσει 20 CHF ανά 1 kg τροφίμων μειώνοντας τη σπατάλη τροφίμων. Τα στοιχεία αυτά υποδεικνύουν την οικονομία των διαδικασιών και την ανάγκη ελαχιστοποίησης των απωλειών σε αυτό το στάδιο της διαχείρισης των τροφίμων.

Διαφάνεια 26 – Οικολογικές Δράσεις

Η βασική αρχή του διαχωρισμού των αποβλήτων είναι ο κατάλληλος διαχωρισμός των αποβλήτων σε εκείνα που είναι και εκείνα που δεν είναι κατάλληλα για ανακύκλωση. Διαχωρίζουμε τα απόβλητα σε (1) μέταλλα και πλαστικά, (2) χαρτί, (3) γυάλινες συσκευασίες, (4) βιοδιασπώμενα απόβλητα και (5) μικτά απόβλητα. Μόνο υπολείμματα τροφίμων φυτικής προέλευσης, π.χ. φλούδες λαχανικών και φρούτων, που μπορούν να κομποστοποιηθούν, μπορούν να ρίχνονται στον κάδο ΒΙΟΑΠΟΒΛΗΤΑ (ΒΙΟ) (αν έχουμε κομποστοποιητή, αυτός είναι ο χώρος για τα ΒΙΟαπόβλητα). Σημαντικό - τα βρώσιμα έλαια, τα υπολείμματα τροφίμων ζωικής προέλευσης, τα κόκαλα και τα αλλαντικά δεν μπορούν να πεταχτούν στα απόβλητα ΒΙΟ.



Διαφάνεια 27 - Οικολογικές Δράσεις

Η οδηγία (ΕΕ) 2019/904 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 5ης Ιουνίου 2019, σχετικά με τη μείωση των επιπτώσεων ορισμένων πλαστικών προϊόντων στο περιβάλλον αποσκοπεί στην ελαχιστοποίηση των ζημιών που συνδέονται με τη ρύπανση των θαλασσών και των ωκεανών από πλαστικά προϊόντα. Το έγγραφο αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής για τη μετατροπή της οικονομίας της ΕΕ σε κυκλική οικονομία. Σύμφωνα με την οδηγία, πρέπει να εξαιρεθούν τα πλαστικά προϊόντα μίας χρήσης, δηλαδή τα καλαμάκια για πόσιμο, τα μαχαιροπήρουνα μιας χρήσης, τα πιάτα μιας χρήσης, οι αναδευτήρες ποτών, τα δοχεία από πολυστυρένιο για τρόφιμα και ποτά και τα ποτήρια από πολυστυρένιο για ποτά. Στην αγορά διατίθενται πρακτικά δοχεία από φυσικά υλικά, π.χ. πολτός ζαχαροκάλαμου. Τέτοιες συσκευασίες είναι κατάλληλες για θέρμανση, κατάψυξη και κομποστοποίηση μετά τη χρήση. Αξίζει να τις χρησιμοποιείτε σε συνδυασμό με βιοδιασπώμενο αλουμινόχαρτο. Τα χάρτινα δοχεία αποτελούν επίσης μια εναλλακτική λύση.

Διαφάνεια 28 - Κουζίνα με βάση τα φυτά

Η δημοτικότητα της κουζίνας με βάση τα φυτά εξακολουθεί να αυξάνεται λόγω μιας μεγάλης ομάδας πελατών που περιορίζουν την καθημερινή κατανάλωση κρέατος και είναι ευτυχείς να επιλέγουν πιάτα χωρίς ζωικά προϊόντα. Η υγεία είναι ένα από τα κίνητρά τους, αν και όχι το μοναδικό - δίνουν επίσης προσοχή σε θέματα κλίματος, ηθικής ή απλώς στην επιθυμία να διαφοροποιήσουν την καθημερινή τους διατροφή.

Διαφάνεια 29 - Υποκατάστατα κρέατος

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να θέλετε να ενσωματώσετε υποκατάστατα κρέατος στη διατροφή σας, ακόμη και αν δεν ακολουθείτε μια χορτοφαγική ή βίγκαν διατροφή. Η κατανάλωση λιγότερου κρέατος δεν είναι μόνο καλύτερη για την υγεία σας αλλά και για το περιβάλλον. Μαζί με τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες, όπως ο αρακάς και τα φασόλια, η σόγια είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα συστατικά που χρησιμοποιούνται στα υποκατάστατα κρέατος. Το τόφου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της χορτοφαγικής διατροφής εδώ και δεκαετίες και βασικό συστατικό της ασιατικής κουζίνας εδώ και αιώνες. Ενώ δεν έχει γεύση από μόνο του, παίρνει τις γεύσεις των άλλων συστατικών ενός πιάτου. Το Tempeh είναι ένα παραδοσιακό προϊόν σόγιας που παρασκευάζεται από ζυμωμένη σόγια. Οι σπόροι σόγιας καλλιεργούνται και σχηματίζονται σε κέικ. Σε αντίθεση με το τόφου, το οποίο παρασκευάζεται από γάλα σόγιας, το tempeh παρασκευάζεται χρησιμοποιώντας ολόκληρη τη σόγια, οπότε έχει διαφορετικό διατροφικό προφίλ.

Περιέχει περισσότερες πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και βιταμίνες από το τόφου. Επιπλέον, ως τρόφιμο που έχει υποστεί ζύμωση, μπορεί να ωφελήσει την υγεία του πεπτικού συστήματος.



Διαφάνεια 30 - Τοπικά και εποχιακά

Στο μενού θα πρέπει να κυριαρχούν τα τοπικά προϊόντα, δηλαδή αυτά που είναι διαθέσιμα τη δεδομένη εποχή του έτους. Το τυπικό κλίμα μιας χώρας καθορίζει τις δυνατότητες παραγωγής τροφίμων, οι οποίες αλλάζουν ανάλογα με τις εποχές. Η ποικιλία της προσφοράς, ιδίως των λαχανικών και των φρούτων, εξαρτάται από την εποχή συγκομιδής και τον τρόπο επεξεργασίας και αποθήκευσης. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ως τοπικό σύστημα τροφίμων θεωρείται εκείνο στο οποίο τα τρόφιμα παράγονται, μεταποιοούνται και πωλούνται εντός μιας συγκεκριμένης γεωγραφικής περιοχής, η οποία καλύπτει 20 έως 100 χιλιόμετρα. Η κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων είναι επωφελής για το περιβάλλον, καθώς μειώνει τη ρύπανση που προκύπτει από τη μεταφορά τροφίμων σε μεγάλες αποστάσεις και ελαχιστοποιεί την ποσότητα της συσκευασίας. Αξίζει να θυμόμαστε ότι τα προϊόντα αυτά χαρακτηρίζονται από υψηλή ποιότητα, συμπεριλαμβανομένης της διατροφικής αξίας.

Διαφάνεια 31 - Προϊόντα με πιστοποιητικά

Θα πρέπει να επιλέγετε τρόφιμα που παράγονται με βιώσιμο τρόπο, δηλαδή λαμβάνοντας υπόψη τη φροντίδα για το περιβάλλον, την καλή διαβίωση των ζώων και τη συμμόρφωση με τα κοινωνικά πρότυπα. Τα προϊόντα αυτά επισημαίνονται με κατάλληλα σύμβολα και πιστοποιητικά. Το λογότυπο βιολογικών τροφίμων της ΕΕ, Euroleaf, εμφανίζεται στις συσκευασίες των πιστοποιημένων βιολογικών προϊόντων. Η υποχρέωση σήμανσης των βιολογικών προϊόντων που πληρούν τα αυστηρά πρότυπα της ΕΕ έχει ως στόχο να εγγυηθεί την ποιότητα και την προέλευση των τροφίμων και ποτών που αγοράζουν οι καταναλωτές. Το Euroleaf σηματοδοτεί προϊόντα από γεωργικές εκμεταλλεύσεις που εφαρμόζουν φυσικές αρχές εκτροφής ζώων και καλλιέργειας φυτών. Οι αρχές της βιολογικής γεωργίας περιλαμβάνουν επίσης το σεβασμό του τοπίου και των αξιών που αποτελούν μέρος της κληρονομιάς των μελλοντικών γενεών. Το κίνημα του Δίκαιου Εμπορίου εργάζεται για τη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και των οικονομικών συνθηκών των μικρών παραγωγών και των εργαζομένων από φτωχές χώρες του Νότου. Επί του παρόντος, τα πιο δημοφιλή προϊόντα Δίκαιου Εμπορίου περιλαμβάνουν καφέ, κόκκους κακάο, μπανάνες, τσάι, φρούτα και ξηρούς καρπούς.

Διαφάνεια 32 – Σας ευχαριστούμε

