

Klimatui ir gamtai palankūs produktai



Alfords arhivfotografija

Vietiniai uzkrandzini

Artejami iivarioms švenims visi sukame galvas, kokias patiekalais pradzinginti savo artimuosius. Gamtiniškai kviečia galvoti ne tik apie patiekalų skonį, bet ir apie jų poveikį gamtai bei klimatui.

„Džiugu, jog lietuviai išlaiko švenčių maisto tradicijas. Daugelyje namų vyrauja vietiniai produktai ir tradiciniai patiekalai, kurie mažai veikiami mitybos madų. Visgi, retai susimąstoma, koks maisto poveikis aplinkai, klimatui, biologinei įvairovei“, – sako Baltijos aplinkos forumo atstovė Gabija Tamulaitytė.

Maisas ženkliai prisideda prie klimato kaitos

Maistas ir maisto grandinės prisideda prie klimato kaitos keičiant pagrindinius būdais – augiant ir gaminant maistą, jį transportuojant, švaistant ir natūralias ekosistemas pakeliant į žemės ūkio naudmenas. Vien žemės ūkis pasaulyje yra atsakingas už maždaug 20-30 proc. šiltnamio efekto sukeliiančių dujų. Pridėjus transportavimo, maisto švaistymo, šaldymo sukeltamas emisijas, mūsų lėkštes turinys prilygsta geram samčiui natos. Tad kiek stipriai

prisidesime prie klimato kaitos – gali spręsti kiekviena iš mūsų.

Stiekiant palankios klimatui dietos, labai svarbu rinktis kuo daugiau vietinių, sezoninių produktų ir mažinti suvartojamos mėsos kiekį. Skirtingose šalyse klimatui palankūs produktai skiriasi, nes labai svarbu, kiek toli maistas keliauja ir kaip ilgai jis sandėluojamas. Kartais transportavimo metu sukuriamas didžiulis CO₂ pėdsakas ir tada net ekologiškiausias maisto produktas tampa labai žalingu gamtai.

„Renkantis vietinius produktus ne tik mažiname savo poveikį klimato kaitai, tačiau taip pat prisidedame prie vietinės ekonomikos ir remiame vietinius ūkininkus bei verslus. Aukštinė taisyklė renkantis tvarius ir sveikus maisto produktus – „pažink savo ūkininką“. Svarbu žinoti, iš kur atkeliuoja produktai ir kaip jie užauginti bei pagaminti. Tas ypač galioja ir mėsos produktams. Pamačiau, kokiomis sąlygomis fermose yra laikomos pieninės karvės, vištos dedklės, dauguma žmonių tokių produktų atsisakyti. Tai taip pat atitinka tarptautines mitybos rekomendacijas“, – sako G. Tamulaitytė.

Pasibaigusioje Jungtinių Tautų klimato kaitos konferencijoje „COP28“, išsakytos aiškios gairės – vartoti daugiau augalines ir mažiau gyvulinės kilmės maisto. Vaisiai, daržovės, pilno grūdo kruopos, pupelės, riešutai ir lešiai paprastai naudoja mažiau energijos, žemės ir vandens, išskirta mažiau šiltnamio efekto sukeliiančių dujų. Visgi, kalbant apie klimatui palankią dietą, labai svarbus ir vietinis kontekstas.

Lietuvai aktualiose šiaurės šalių mitybos rekomendacijose apimančiose ir Baltijos šalis, atsizvelgta ne tik į sveikatą, bet ir į aplinkosaugos aspektus. Jose skatinama valgyti daugiau vaisių, daržovių ir žuvies, o mėsos ir pieno produktų vartojimą mažinti. Rekomendacijose nėra skatinama veganiška dieta, tačiau pabrėžiama, jog gyvulinės kilmės produktai privalo būti vartojami atsakingai. Rekomenduojamas raudonos mėsos kiekis savaitai – apie 350 g. Taip pat atkreipiamas dėmesys, jog itin svarbus maisto apilinkos saugumas pėdsakas, tad renkantis daržoves verta atsižvelgti į tai, kaip ilgai jas galime išlaikyti sandėliuoti, o renkantis mėsą ir jos produktus – kad tai būtų laisvai besiganančių ir pievų (atviras) ekosistemas palaiakančių galvijų mėsa.

Gamtiniškai atkreipia dėmesį, kad vis labiau populiarėjanti veganiška ar vegetariška mityba ne būtinai visada bus klimatui draugiška.

„Jei augalines kilmės produktai keliauja per pusę pasaulio, žinoma, kad jie negali būti laikomi klimatui palankiais. Tarptautinė prekyba dažnai sukuria ir rimtų socialinių problemų. Pavyzdžiui, Bolivinei balandai Europoje tapus supermaistu, jos nebeįgali nusipirkti vietiniai Andų gyventojai, jų valgę tulksantimėčius. Vietoje to, jie pradeda vartoti daugiau pigesnių ir ne tokių maistingų baltųjų ryžių, o savo dietą pakeičia pigesne ir labiau „vakarietiška“. Tai tik dar labiau skatina produktų transportavimą ir nelygiavertisį maisto medžiagų pasiskirstymą tarp valstybių“, – aiškina G. Tamulaitytė.

KONTAKTAMS: tel. 8~5 230 1507, mob. +370 699 48940, el. paštas: redakcija@zpasaulis.lt, zpasaulis@gmail.com

Redakcinė bei konsultacinė tarnyba: Valentinus BALTRŪNAS, Rūta BAŠKYTĖ, Edmundas GREIMAS, Almantas KUIBIS, Selėmonas PAITANAVIČIŪS, Aušra ŠALTENYTĖ, Saulius TAMOŠIŪNAS, Kęstutis TURONIS, Nerijus ZABIECKIS, Feliksas ŽEMULIS. **Redakcija ir bendradarbiai:** Dana KURMILAVIČIŪTĖ, Vyrautas LEŠČINSKAS, Vacys PAULIUSKAS, Marijona VARNECKIENĖ. Steigėjas ir leidėjas – VšĮ Ekologinio švietimo centras. Įm. k. 121901127. A/s LT3240100942400083998 AB "Luminor", banko kodas 40100. Eina nuo 1990 m. rugsėjo. **Indeksas:** 0138. SI.529. 4 sp. 1. **EINA KAS DVI SAVAITES. Tik prenumeruojamas (833 prenumeratorių). Maketai:** VšĮ Ekologinio švietimo centras. Spausdinio: Polska Prasa, Sp. z o.o., Ignatki 40/2, 16 - 001, Kleosin.