Pranešimas spaudai

2025 m. rugsėjo 29 d.

**Disciplina šaldytuve – paprastas būdas taupyti savo pinigus ir net spręsti globalią maisto švaistymo problemą**

**Viena paprasčiausių taisyklių, kaip maistui išleisti mažiau pinigų – pasirūpinti, kad tai, ką parsinešate iš parduotuvės, nenukeliautų į šiukšliadėžę. Tam tereikia paprastų žinių, kaip laikyti produktus pagrindinėje namų maisto saugykloje – šaldytuve. Lietuviškas prekybos tinklas „Maxima“ primena, kad net tokie paprasti įpročiai, kaip tinkama vieta pienui ar kiaušiniams šaldytuve, padeda išlaikyti jų šviežumą, sumažina išmetamo maisto kiekį ir taip prisideda prie mažesnių išlaidų bei visuomenėje aktualios maisto švaistymo problemos sprendimo.**

Kasmet rugsėjo 29-ąją minima **Tarptautinė informavimo apie maisto švaistymą diena**. Šią dieną Jungtinės Tautos įtraukė į tarptautinių datų kalendorių tam, kad primintų: maisto švaistymas yra ne tik asmeninių piniginių klausimas, bet ir globali aplinkosaugos bei socialinė problema.

„Pasaulyje prarandama arba išmetama apie trečdalis viso pagaminamo maisto. Tai reiškia, kad iššvaistomos ne tik pastangos, įdėtos jam užauginti ir atgabenti, bet ir vertingi ištekliai kaip žemė, vanduo, energija. Be to, nesuvartotas ir išmestas maistas daro didžiulį poveikį klimatui: vien maisto švaistymas lemia 8–10 proc. šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisijų. Todėl maisto švaistymo mažinimas yra vienas iš ilgalaikių „Maximos“ įsipareigojimų – būdami maisto tiekimo grandinės dalimi, siekiame sistemingai mažinti maisto atliekų susidarymą“, – sako Asta Šidlauskaitė, „Maximos“ Tvarumo skyriaus vadovė.

**Švaistymo prevencija apima ir planavimą, ir technologijas, ir labdarą**

A. Šidlauskaitė pasakoja, kad organizuojant prekybos tinklo veiklą ir sprendžiant maisto švaistymo problemą viskas prasideda nuo prekių užsakymų planavimo. Įdiegta efektyvi prekių planavimo programa leidžia tiksliau prognozuoti maisto prekių paklausą, taip sumažinant perteklinių atsargų riziką.

Tuo tarpu investicijos į modernų logistikos centrą užtikrina saugią šviežių maisto produktų kelionę iki pirkėjų krepšelių. Parduotuvėse, kaip ir sandėliuose, kasdien atliekama produktų **galiojimo terminų kontrolė**, o prekėms, kurių galiojimo terminas artėja prie pabaigos, taikoma sumažinta kaina – dinaminės 30–70 proc. nuolaidos. Tokiu būdu „Maximos“ klientai gali įsigyti kokybišką ir tinkamą vartoti maistą pigiau, o produktai nėra išmetami. Itin svarbus vaidmuo, pasak A. Šidlauskaitės, tenka ir **labdarai.** 2024 m. paramos ir labdaros organizacijoms „Maxima“ atidavė maisto už 2,6 mln. Eur – 50 proc. daugiau nei ankstesniais metais.

„Kasdien retai susimąstome, kiek technologijų, procesų ir gamtos išteklių reikia tam, kad maisto prekė atsidurtų parduotuvės lentynoje ir galiausiai mūsų virtuvėje. Žinoma, visos šios pastangos atsispindi kainoje, kurią sumokame, tačiau maisto švaistymas nėra vien tik asmeninių finansų klausimas. Tai ir mūsų visų atsakingas požiūris į aplinką bei atsakomybė už paliekamą pėdsaką. Todėl svarbu prisiminti, kad ir kiekvienas „Maximos“ pirkėjas gali prisidėti prie pokyčių – tereikia šiek tiek sąmoningumo ir kasdienių įpročių: protingai planuoti apsipirkimus, tinkamai laikyti produktus šaldytuve ir kūrybiškai panaudoti likučius. Tokie maži žingsniai namuose ilgainiui sukuria reikšmingą pokytį“, – kalba A. Šidlauskaitė.

**Šaldytuvo durelės – ne vieta temperatūrai jautriems produktams**

Išvengti maisto švaistymo namuose pirkėjams padeda atsakinga šaldytuvo tvarka ir bazinės maisto saugos žinios. Pavyzdžiui, naudinga žinoti, kad lentynėlės šaldytuvo durelėse yra netinkama vieta greitai gendantiems ir temperatūros svyravimui jautriems maisto produktams. Čia gali greičiau sugesti pienas, grietinėlė, jogurtai. Kiaušinius taip pat geriau laikyti lentynoje, o ne durelėse. Šaldytuvo durelės yra šilčiausia vieta, be to, jos nuolat varstomos, tad temperatūra čia dažnai svyruoja. Šioje šaldytuvo vietoje tinkama laikyti sultis, kitus gėrimus.

**Kaip tinkamai laikyti gyvūninės kilmės produktus?**

Pati šalčiausia vieta šaldytuve yra apatinė lentyna, todėl čia reikėtų laikyti žalią mėsą, paukštieną ir žuvį. Labai svarbu šiuos produktus saugoti sandariai uždengtus, geriausia – originaliose pakuotėse arba specialiuose induose, kuriuos galima pastatyti ant lėkštutės ar padėklo. Tokiu būdu ištekėję skysčiai nepateks ant kitų produktų, o šaldytuvas išliks švarus ir higieniškas. Taip pat svarbu užtikrinti, kad žalia mėsa ar žuvis niekada nebūtų šalia jau paruošto maisto, pavyzdžiui, sriubų ar salotų. Tik tinkamai laikant greitai gendančius gyvūninės kilmės produktus galima sumažinti kryžminės taršos riziką ir išvengti ne tik maisto švaistymo, bet ir apsinuodijimo.

**Vidurinė lentyna – pieno produktams ir paruoštam maistui**

Vidurinė šaldytuvo lentyna yra ideali vieta pieno produktams – pienui, jogurtui, varškei, taip pat originalioje pakuotėje laikomiems kiaušiniams. Šioje vietoje verta laikyti ir paruoštus patiekalus ar jų likučius. Svarbu prisiminti, kad prieš dedant į šaldytuvą paruoštą maistą, jį reikia atvėsinti iki kambario temperatūros, nes karšti produktai pakelia bendrą šaldytuvo temperatūrą ir gali paskatinti kitų maisto prekių gedimą.

**Kur dėti sūrį?**

Viršutinės šaldytuvo lentynos pasižymi kiek aukštesne temperatūra nei apatinės, todėl čia geriausia laikyti produktus, kuriems nereikia ypatingos vėsos ir kuriuos svarbu turėti po ranka. Tai tinkama vieta sviestui, padažams, konservams, uogienėms, džemams, taip pat įvairioms užtepėlėms ar pagardams, kuriuos naudojate kasdien. Viršutinė lentyna taip pat tinka jau atidarytiems produktams, pavyzdžiui, atidarytam majonezo, garstyčių ar uogienės indeliui. Čia patogu laikyti ir sūrius – minkštuosius ir kietuosius, tačiau rekomenduojama juos saugoti sandariai uždengtus arba specialiose dėžutėse.

**Vaisių ir daržovių šviežumui**

Šaldytuvo stalčiai yra specialiai pritaikyti vaisiams ir daržovėms, nes juose palaikoma drėgnesnė aplinka, kuri padeda ilgiau išlaikyti šviežumą. Ši vieta ypač tinkama lapinėms daržovėms, morkoms, agurkams ar brokoliams, kurie greitai vysta, jei laikomi per sausai. Vaisiams, tokiems kaip obuoliai ar kriaušės, taip pat tinka stalčius, tačiau svarbu pasirūpinti, kad jie nebūtų laikomi sandariuose maišeliuose, kur kaupiasi drėgmės kondensatas – per didelė drėgmė gali paskatinti gedimą.

Geriausia vaisius ir daržoves laikyti daugkartiniuose tinkliniuose maišeliuose ar laisvai sudėtus, kad gautų oro ir nesikauptų drėgmės perteklius. Be to, kai kuriems vaisiams ir daržovėms – ne vieta būti šaldytuve. Tai liečia bananus, svogūnus, bulves ar česnakus. Laikomi šaldytuve jie greitai praranda skonines savybes, gali pradėti skleisti kvapus, kurie paveiks šalia laikomą maistą. Tinkamai prižiūrint šią šaldytuvo zoną, augaliniai produktai ilgiau išlieka traškūs, kvapnūs ir nepraranda maistinės vertės, o kartu sumažėja rizika, kad jie bus išmesti.

**Bendri šaldytuvo priežiūros principai**

Siekiant, kad šaldytuvas tinkamai atliktų savo funkciją, svarbu ne tik teisingai jame išdėlioti produktus, bet ir pasirūpinti tvarka bei higiena. Visų pirma, šaldytuve reikėtų palikti pakankamai erdvės oro cirkuliacijai – jei perkraunamos lentynos, šaltas oras negali tolygiai pasiskirstyti, todėl vieni produktai gali gesti greičiau, o kiti užšalti. Bent kartą per savaitę verta atlikti „šaldytuvo reviziją“: patikrinti produktų galiojimo terminus, peržiūrėti likučius, nuvalyti lentynas ir stalčius. Dar vienas svarbus principas –naujai įsigytus produktus dėti už senesnių. Taip lengviau išvengti painiavos ir pirmiausia suvartoti tuos gaminius, kurių galiojimas artėja prie pabaigos.

**Šaldiklis – pagalbininkas ilgesniam maisto saugojimui**

Šaldiklis yra neatsiejamas pagalbininkas, padedantis prailginti produktų galiojimą ir sumažinti švaistymą. Šaldiklyje galima saugoti sezonines gėrybes, mėsą ar jau pagamintus patiekalus, tačiau svarbu laikytis kelių taisyklių. Pirmiausia, maistą šaldyti reikėtų tik sandariose pakuotėse – plastiko dėžutėse ar šaldymui skirtuose maišeliuose. Iš pakuotės būtina pašalinti kuo daugiau oro, nes dėl jo susidaro šerkšnas, o produktai išsausėja ir praranda skonį.

Į šaldiklį nepatariama dėti didelio kiekio šiltų produktų vienu metu, nes jie sulėtina šaldymo procesą ir pakelia bendrą temperatūrą. Taip pat svarbu palikti tarpus tarp pakuočių, kad oras galėtų cirkuliuoti – taip laikomi produktai užšals greičiau ir tolygiau.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas asortimentas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas [komunikacija@maxima.lt](mailto:komunikacija@maxima.lt)