Vilnius, 2025 m. rugsėjo 29 d.

**Svarbu – net ir maži įpročiai: paprasti patarimai, kurie padės ne tik sumažinti maisto atliekas namuose, bet ir sutaupyti**

**Kasmet vienam Europos gyventojui tenka net 132 kg maisto atliekų, rodo** **Europos Sąjungos ekonominės veiklos rūšių statistinės klasifikacijos (NACE) duomenys. Daugiau nei pusė – 54 proc. šių atliekų susidaro ne fabrikuose ar maitinimo įstaigose, o pačių gyventojų namuose. Rugsėjo 29-oji – Tarptautinės informuotumo apie maisto švaistymo ir jo praradimus diena, o jos proga prekybos tinklas „Lidl“ kviečia prisiminti, kaip kiekvienas galime sumažinti maisto atliekas tiek namuose, tiek ir visoje aplinkoje.**

Lietuvos Respublikos aplinkos ministerijos duomenimis, Lietuvoje maisto švaistymo rodiklis dar didesnis – vienam gyventojui per metus tenka 141 kg maisto atliekų, o net 61 procentų jų susidaro namų ūkiuose.

„Tokia statistika reiškia, kad kiekvienas iš mūsų savo kasdieniais įpročiais galime padaryti reikšmingą pokytį – planuojant pirkinius, tinkamai laikant produktus ir atsakingai vartojant maistą prisidedame prie mažesnio maisto švaistymo. Mūsų, kaip mažmeninės prekybos tinklo, tikslas – ne tik mažinti atliekas savo veikloje, bet ir skatinti klientus priimti tvaresnius sprendimus, padedančius tausoti maistą ir gamtos išteklius“, – sako „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė Monika Anilionė.

„Lidl“ dalinasi keturiais naudingais patarimais, kurie kiekvienam padės kiekvienam paprasčiau sumažinti maisto švaistymą, prisidėti prie tvaresnės aplinkos kūrimo, o kartu – ir leis sutaupyti.

**Planuokite pirkinius**

Dideli pokyčiai gali prasidėti nuo mažų įpročių – vienas jų atsakingas apsipirkimas maisto prekių parduotuvėje. Siekiant sumažinti maisto atliekų kiekį savo namuose, prieš keliaujant į parduotuvę atlikti namų darbus.

„Planuojant pirkinius gali pasiteisinti keli paprasti metodai. Vienas jų – savaitės meniu planas, kuomet iš anksto susidėliojame, ką valgysime kasdien ir tik tuomet einame į parduotuvę. Kitas metodas – kelių bazinių produktų principas, kai, pavyzdžiui, vištiena, ryžiai ar lęšiai tampa pagrindu keliems skirtingiems patiekalams. Taip pat veiksminga gali būti „vieno gaminimo“ praktika – pasigaminus daugiau, kitomis dienomis likučius galima pritaikyti naujiems patiekalams. Tokie maisto planavimo triukai padeda ne tik sutaupyti pinigų bei laiko, bet ir ženkliai sumažina impulsyvių pirkinių kiekį, kurie dažnai virsta maisto atliekomis“, – pasakoja M. Anilionė.

**Pasirūpinkite tinkamu laikymu**

Norint sumažinti maisto atliekų kiekį, „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė rekomenduoja pasirūpinti tinkamomis jo laikymo sąlygomis. Net ir kokybiški produktai gali sugesti gerokai anksčiau ir tapti atliekomis, jei yra laikomi netinkamai.

„Šaldytuve maistą patartina, kad geriausiai matytumėte tuos produktus, kurių tinkamumo vartoti terminas yra trumpesnis, taip išvengsite užmirštų produktų. Daržoves ir vaisius laikykite jiems skirtuose stalčiuose, o prieskonius ir šviežias žoleles – stiklainiuose ar sandariuose indeliuose. Atidarytus produktus sandariai uždarykite, taip maistas išsaugos savo skonį ir ilgiau išliks šviežias“, – dalinasi M. Anilionė.

Ji priduria, kad ne visi maisto produktai turėtų keliauti į šaldytuvą, pavyzdžiui, kai kuriems vaisiams ir daržovėms vėsi temperatūra gali sutrumpinti jų gyvavimo laiką ar net pakeisti skonį: „Pomidorai, morkos, cukinijos ar ilgiau laikomi svogūnai geriausiai išsilaiko kambario temperatūroje, apsaugoti nuo tiesioginių saulės spindulių. Taip pat šaldytuve nereikėtų laikyti ananasų, bananų, mangų, apelsinų, papajų, citrinų ir kitų citrusinių vaisių, kurie puikiai išlieka švieži kambario temperatūroje, o jų aromatas ir tekstūra atsiskleidžia geriau.“

**Kūrybiškai panaudokite likučius**

Net ir atsakingai planuojant gali tekti susidurti su maisto likučiais, visgi, pasak „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovės, juos galima panaudoti itin kūrybiškai – paruošti naujus, skanius patiekalus ir taip išvengti maisto švaistymo.

„Pavyzdžiui, daržovių likučiai puikiai tinka sriuboms ar troškiniams, o pasenusi duona gali virsti skrebučiais, džiūvėsėliais arba pagrindu apkepams. Pernokę vaisiai idealiai tinka kokteiliams, kepiniams ar uogienėms. Svarbiausia į maisto likučius žiūrėti kaip į galimybę sukurti ką nors naujo, o ne kaip į atliekas“, – pabrėžia M. Anilionė.

**Nė vienas maisto produktas nėra išmetamas**

Kurti teigiamus pokyčius ir priimti atsakingesnius sprendimus skatina ir „Lidl“, suteikdama galimybes klientams įsigyti kokybiškų produktų už mažesnę kainą.

„Visos parduotuvėse klientams siūlome įsigyti „Geradarių maišelius“, kuriuose – ne tobulos išvaizdos, tačiau vartojimui puikiai tinkantys vaisiai ir daržovės už mažesnę. Tokiuose maišeliuose esančius produktus galima panaudoti tiek salotoms, tiek sriuboms ar troškiniams ir taip išsaugoti vaisius ir daržoves nuo išmetimo bei sutaupyti. Taip pat mūsų parduotuvėse klientai gali įsigyti praeitą dieną iškeptą duoną ar bandeles su 25 proc. nuolaida. Sprendimas buvo priimtas atidžiai įvertinus kepinių kokybę kitą dieną po jų iškepimo – tyrimų rezultatai parodė, kad kepinių skonis ir tekstūra išlieka tokios pat aukštos kokybės kaip ir ką tik iškeptų gaminių“, – teigia „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

Be to, „Lidl“ laikosi nulinio maisto atliekų principo – dar tinkamus vartoti produktus perduoda „Maisto bankui“, taip pat dalis tokių produktų yra parduodami pigiau, nukainojami praėjusią dieną kepti, tačiau aukštos kokybės kepiniai, o maistas, kuris jau nebetinkamas vartoti, atiduodamas ūkininkams arba panaudojamas biodujų gamyboje. Taip užtikrinant, kad nė vienas maisto produktas nebūtų išmestas.

Iš viso šiuo metu Lietuvoje veikia 82 „Lidl“ parduotuvės 29 šalies miestuose: Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Alytuje, Marijampolėje, Kėdainiuose, Telšiuose, Kretingoje, Mažeikiuose, Tauragėje, Jonavoje, Panevėžyje, Ukmergėje, Utenoje, Plungėje, Palangoje, Elektrėnuose, Visagine, Šilutėje, Radviliškyje, Vilkaviškyje, Druskininkuose, Rokiškyje, Kaišiadoryse, Nemenčinėje, Gargžduose, Molėtuose ir Jurbarke.

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)