



20 Vilnius – Europos
25 žaliaji sostinė

KODĖL NAUDINGA RŪŠIUOTI MAISTO ATLIEKAS?

Vilniaus regiono gyventojai nuo 2024 m. sausio 1 d. pradėję rūšiuoti maisto atliekas drauge surinko jau 4,61 toną šių atliekų¹.

Vis tik dar ne visi vilniečiai prisitaikė prie šio pokyčio, todėl šioje atmintinėje dalinamės informacija, kuo naudinga rūšiuoti maisto atliekas ir kodėl kiekvieno indėlis svarbus.

Kuo naudingas maisto atliekų rūšiavimas?

Atskirai rūšiuodami maisto atliekas ir bent kurį laiką stebėdami savo įpročius, pavyzdžiui, ar išmetame tik maisto gaminių likučius (vaisių ir daržovių žievelės, kotelius ir kt.), ar ir nesuvalgytą, pasibaigusio galiojimo maistą, kiekvienas galime pajusti asmeninę naudą:

Išsigininti šeimos maisto prioritetus

- Ką labiausiai mėgstame ir dažniausiai perkame?
- Ar perkamas maistas naudingas sveikatai? Galbūt kažkuriuos produktus norėtume vartoti rečiau, visai jų atsisakyti?
- Kokius maisto produktus dažniausiai išmetame ir kodėl?

Geriau planuoti apsipirkimus bei maisto ruošimą

- Koku periodiškumu apsiperkant pavyksta optimaliausiai sunaudoti turimus produktus? Apsipirkimus retinti/dažninti?
- Ar pirkdami produktus pagalvojame, ką tiksliai iš jų gaminsime, per kiek laiko suvartosime? Pavyzdžiui, jei atidarome pupelių skardinę, ir jas reikia suvartoti per 2 dienas, ar suplanuojame 1-2 patiekalus, kad viską panaudotume?

Sumažinti išlaidas maistui

- Išmesdami mažiau nupirkto maisto neperkame naujų produktų ir taip taupome savo lėšas. Pastebėjus, kokį maistą išmetame, galime keisti įpročius. Pavyzdžiui, jei perkame didesnį grietinės indelį, bet dažniausiai sunaudojame tik pusę – verta pirkti mažą indelį.

Kodėl kiekvieno vilniečio indėlis svarbus? Vienos šeimos maisto atliekų rūšiavimo eksperimentai

Vilnius – Europos žioji sostinė 2025 m. ambasadorė Kristina su šeima maisto atliekas renka jau 6 metus – išbandė kompostavimo maišą su sliekais, taip pat maisto atliekas nešė į bendruomeninio maisto daržo „Idėjų lysvė“ kompostinę Pilaitėje. 2024 m. maisto likučius pradėjo rūšiuoti kaip visi vilniečiai – į maisto kibirėlius ir oranžinius maišelius, išmetant juos į mišrių komunalinių atliekų kontenerius.

¹ 2025 m. spalio mėn. duomenys.

Pradėjusi naudoti oranžinius maišelius šeima nusprendė atlikti eksperimentą ir suskaičiuoti, kiek maisto atliekų šeimos ūkyje susidaro per vienus metus. 2024 m. šeima pririnko 166 kg maisto atliekų – vidutiniškai 13,8 kg/mėn., o vasarą vidurkis buvo 18 kg/mėn. Daug tai ar mažai? Galima įvertinti pažiūrėjus, kiek sveria atskiri maisto produktų likučiai:

Arbūzo ketvirčio žievelės	5 vidutinių bulvių lupenos	3 vidutinių morkų žievelės ir koteliai	2 vidutinių batatų ir 2 morkų žievelės	Vieno mango žievelė, kaulas	Vidutinio dydžio cukinijos žievelės	Viso
0,461 kg	0,293 kg	0,107 kg	0,245 kg	0,182 kg	0,231 kg	1,52 kg

1,52 kg – tai tik kelių dienų ir tik kelių patiekalų iš daržovių maisto likučiai. Turint omenyje, kad į maisto atliekų maišelius gali patekti įvairūs produktai – vaisių ir daržovių galiukai, žievelės, mėsos ar žuvies odelės bei kaulai, kavos ir arbatos tirščiai, kambariniai augalai ir jų dalys, vartoti nebetinkantys papildai, virtuvėje naudoti ir maistu ar aliejumi sutepti popieriniai rankšluosčiai – sugeneruoti reikšmingą maisto atliekų svorį 2-4 asmenų šeimai yra nesudėtinga. Žinoma, o kur dar tie kartai kuomet tenka su gailėsčiu išmesti ir maisto produktus, kurių nespėjome suvalgyti – 500 g šviežios mėsos pakuotę, nes buvo pražiopsotas galiojimo terminas, arba avokadus, nes laukiant kol sunoks – supuvo.

Vis dėlto, atliekant išmetamų maisto atliekų matavimus smagu suvokti, kad įvairūs nevalgomi „galiukai“ gali grįžti atgal į žemę, kad ciklas – iš žemės – žmogui, iš žmogaus – žemei ir toliau sukasi. Rinkdami maisto atliekas ir teisingai jas surūšiuodami pasirūpiname, kad mums nevalgomi augalų, daržovių, vaisių ir kt. maisto likučiai įvairių technologijų pagalba grįžtų į žemę.

Kaip išmesti mažiau maisto?

Nors maisto atliekas rūšiuoti naudinga, vis tik ilgalaikis tikslas – skatinti asmenis išmesti mažiau naudojimui tinkamo maisto. Kaip tai padaryti?

Neišmesti maisto, kurio galiojimo terminas nesibaigęs – etiketėje nurodant „geriausias iki“ maistas tinkamas galioti ilgesnį laiką.

Trumpesnio galiojimo produktus šaldytuve laikyti gerai matomoje vietoje, kad spėtų suvartoti.

Pagaminius per dideles maisto porcijas – jas užšaldyti ir suvalgyti vėliau.

Reguliariai peržiūrėti spintelių turinį, kruopas laikyti skaidriuose induose, kad matytumėte turinį ir įsitikintume, kad nėra kenkėjų.

Prieskonines žoleles, kai kurias daržoves, pvz. salotas ar salierus, laikyti vandenyje ilgiau išlaikant šviežumą.

Maksimaliai panaudoti maisto produktus, gaminti pietus ir vakarienes iš turimų likučių. Pavyzdžiui, idėjomis dalinasi [Likučiai](https://atliekuetiketas.lt/)



Daugiau naudingos informacijos apie maisto atliekų rūšiavimą galite rasti <https://atliekuetiketas.lt/>