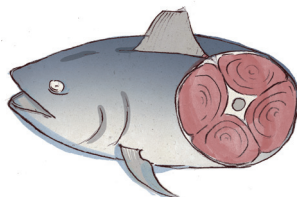
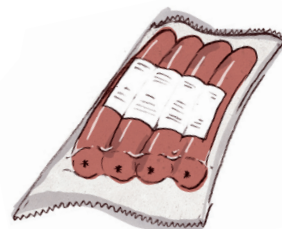
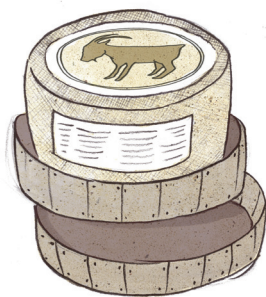


Iepērkoties domā ar galvu!



Projektu līdzfinansē EuropeAid



Publikācija sagatavota ar Eiropas Savienības atbalstu. Par publikācijas saturu atbild Slow Food, un tajā paustos viedokļus nevar uzskatīt par Eiropas Savienības oficiālo viedokli.

Redaktori: Džakopo Boraco, Valērija Kometi, Martina Dotā, Serena Milano.

Sadarbībā ar: Elisū Bjanko, Annalīsu D'Onorio, Lauru Drago, Frančesku Farkas, Marīnu Mainardi, Ariannu Marengo, Mičelu Mesmēnu, Kristiānu Peāno, Rafaellu Poncio, Pjero Sardo.

Grafiskais dizains un izkārtojums: Alesija Pasketa.

Ilustrēja: Aliče Lotti, Annamaria Pjana.

Tulkoja: Maija Veide.

Drukāts uz otreizēji pārstrādāta papīra.

Saturs

lpp.	4	Iesākumam...
lpp.	6	Ēd mazāk gaļas
lpp.	9	Olas
lpp.	11	Gadalaiku rats
lpp.	15	Kā izvēlēties zivis
lpp.	18	Etiķetes
lpp.	19	Iepakojums
lpp.	22	Pirkšanas kritēriji



Slow Food®

Šī Slow Food publikācija ir radīta projekta *4Cities4Dev* ietvaros. *4Cities4Dev* ir projekts, kuru līdzfinansē Eiropas Savienība, un tajā Slow Food sadarbojas ar četrām Eiropas pilsētām: Turīnu (projekta vadītāju), Bilbao, Rīgu un Tūru.

Slow Food ir starptautiska asociācija, kas strādā, lai aizsargātu pārtikas bioloģisko daudzveidību, popularizētu garšas izglītību un radītu sastapšanās vietu ražotājiem un patērētājiem. Mēs uzskatām, ka planētu ietekmē katra indivīda pārtikas izvēle, un tādēļ mēs veicinām ilgpējīgu lauksaimniecību un zināšanas par pārtiku un tās izcelsmi. Slow Food ir vairāk nekā 100 000 biedru un atbalstītāju 150 valstīs.

Slow Food atbalsta pārtiku, kura ir laba garšai, kas ir tīra apkārtējai videi un taisnīga ražotājiem un patērētājiem, tādējādi paaugstinot ražotāju darba prestižu un aizsargājot patērētāju maciņus.

Iesākumam...

Kad mēs pārkam pārtiku, mūsu izvēli ietekmē daudzi faktori, no kuriem izplatītākie ir cena, reklāma, personiskā gaume un ietekme uz veselību.

Citi faktori – kā piemēram, mūsu pirkumu ietekme uz apkārtējo vidi, vietējo ekonomiku un ainavu – ir pastarpinātāki, bet tāpēc ne mazāk svarīgi.

Šis īsais ceļvedis palīdzēs Tev vairāk apzināties Tavas ikdienas izvēles sekas.

Piemēram, tas parādīs, kā vietējās pārtikas pirkšana sniedz atbalstu Tavas dzīvesvietas lauksaimniecībai un ekonomikai, un kā, pērkot tikai to, kas Tev patiešām ir vajadzīgs un izvēloties neiesaiņotus produktus vai produktus ar minimāli nepieciešamu iesaiņojumu, kuru var otrreizēji pārstrādāt, var samazināt atkritumus un izšķiešanu.

Tavs maks ir spēcīgs ierocis: izvēlēties produktu nozīmē atbalstīt ideju, daudzu ražotāju un pat visas kopienas darbu.

Dažreiz ir grūti iegūt visu informāciju, kas nepieciešama apzinātu lēmumu izdarīšanai.

Mūsu pienākums kā atbildīgiem pilsoņiem ir noskaidrot preču, kuras pārkam, izcelsmi un kvalitāti. Mūsu tiesības, savukārt, ir būt atbilstoši informētiem.

Ņemot vērā sekas, kādas labiem vai sliktiem ēšanas paradumiem ir uz mūsu veselību un apkārtējo vidi, augstāk minētais ir pat vēl vairāk nozīmīgs pārtikas izvēlē. Neaizmirsīsim, ka pārtikas ražošanā tiek izmantots milzīgs resursu daudzums, piemēram, 70% no visa uz planētas patērētā ūdens tiek izmantots lauksaimniecībā. Ja katrs ēstu tik daudz gaļas, kā mēs esam pieraduši rietumos, visa zemeslodes

platība būtu nepietiekama, lai pabarotu nepieciešamo mājlopu skaitu.

Ēšana ir lauksaimniecības rīcība. Pārtikas pirkšana ir politiska rīcība. Mūsu izvēles ietekmē lauksaimniecības modeļus, lauksaimniecības un pārtikas politiku, apkārtējo vidi un bioloģisko daudzveidību.

Pērkot pārtiku, mums vajadzētu būt zinātkāriem, vērīgiem un tālredzīgiem, mācoties apvienot baudu ar atbildību.



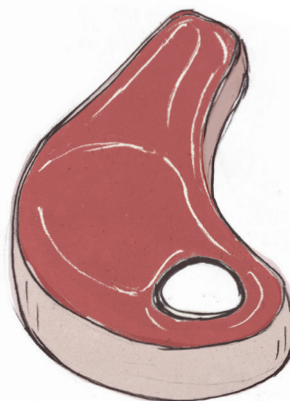
Ēd mazāk gaļas

Lai saražotu vienu kilogramu gaļas, atmosfērā nonāk 36.4 kg CO2 izmešu un tiek patērēti aptuveni 15,500 litri ūdens un 7 kg dārzeņu. Valstis globālajos dienvidos ražo soju un kukurūzu, lai nodrošinātu lētu barību intensīvajām mājlopu fermām ziemeļos.

Skaitļi runā paši par sevi: turpināt ēst gaļu tādos apjomos, kā rietumos ir pierasts, nav ilgspējīgi. Piemēram, ja pat tikai Ķīnas, Indijas un Brazīlijas iedzīvotāji sāktu patērēt tādu gaļas daudzumu, pat izmantojot visu zemeslodes platību, nebūtu iespējams pabarot nepieciešamo mājlopu skaitu. Industriālajās mājlopu fermās lopi ir sabāzti kopā, un tiem nav iespēju kustēties, ganīties vai pāroties. Teļi tiek kauti vidēji sasniedzot tikai sešu mēnešu vecumu, steigā uzbaroti ar hiperproteīnu barību, nebeidzamā sacensībā ar laika skrējieni, kura galvenais mērķis ir pieražot pēc iespējas vairāk, iespējami lētāk un ātrāk, bez sirdsapziņas pārmetumiem par kvalitāti, dzīvnieku labklājību un veselības aizsardzību.

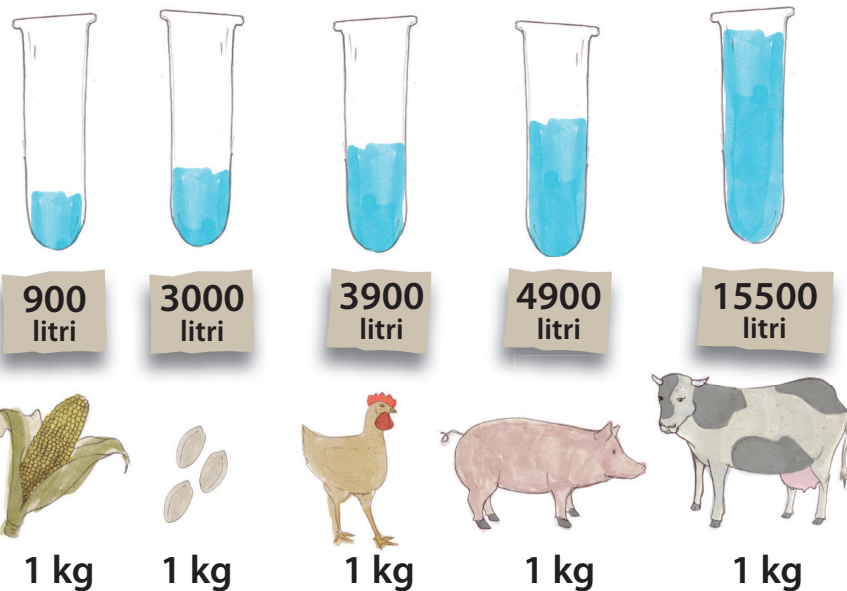
Risinājums?

Tev nav jāklūst par veģetārieti, Tev tikai ir jāpatērē mazāk un labākas kvalitātes gaļa no ilgspējīgas saimniekošanas fermām un iespēju robežās jāpērk vietējo sugu dzīvnieku gaļa. Lai izvairītos no izšķiešanas, vajadzētu arī pirkt mazāk pazīstamus gaļas izgriezumus un gaļu, kas nāk no slēgta cikla fermām, kur kūtsmēslus izmanto kā mēslojumu.



Intensīvā mājlopu audzēšana

Audzējot mājlopus intensīvi, tiek patērēts pārmērīgs ūdens daudzums. Attēlā redzami dati par nepieciešamo ūdens apjomu 1 kg pārtikas ražošanai.



Ūdens tilpums, kas nepieciešams 1 kg atsevišķu pārtikas produktu saražošanai.

Kas notiek...

... ar apkārtējo vidi

Saskaņā ar ANO Pārtikas un lauksaimniecības organizācijas datiem mājlopi izraisa 18% gāzu, kas rada siltumnīcas efektu, tādējādi izraisot:

- ledāju kušanu;
- ūdenslīmeņa celšanos okeānā;
- tādas dabas katastrofas kā plūdus un vētras;
- ozona slāņa noārdīšanos;
- okeānu pārskābināšanos;
- pastāvīgo un pieaugošo pārtuksnešošanos.

... ar cilvēkiem

- augstāka pretošanās spēja antibiotikām;
- jaunu slimību, jo īpaši vīrusu izraisītu slimību, parādīšanās (piemēram, gripas epidēmijas);
- piesārņojuma radīts posts;
- zemes trūkums pārtikas ražošanai cilvēkiem un zemes platības palielināšanās dzīvnieku pārtikas ražošanai;
- pieaugoša nabadzība starp cilvēkiem, kas pārtiek no naturālās saimniecības un balstās uz klimata līdzsvaru (sausās un slapjās sezonas);
- dzīvnieku tauku un proteīnu pārmērīgas lietošanas izraisītu slimību pieaugoša popularitāte: sirds un asinsvadu patoloģijas, vēzis, diabēts, paaugstināts asinsspiediens, aptaukošanās.

Labi ieradumi un iepirkšanās padomi

- balsti diētu uz dārzeņiem, kas var aizvietot gaļu (pirmkārt, pākšaugi);
- patērē mazāk un labākas kvalitātes gaļu, izvairies no tās, kas nāk no intensīvas saimniekošanas fermām;
- variē dzīvnieku un sugu izvēli, biežāk dod priekšroku alternatīvām (zemnieku audzētiem dzīvniekiem, medījumam, jēram) un mazāk ierastiem gaļas gabaliem;
- ņem vērā cenas, jo pārmērīgi zemas cenas bieži norāda uz dzīvnieku un/vai apkārtējās vides ekspluatāciju;
- dod priekšroku gaļai, ko ražo konsorcijs, asociācijas vai uzņēmumi, kuri seko stingriem noteikumiem attiecībā uz pārtiku un dzīvnieku labturību un kuri nodrošina pietiekamu trasējamības informāciju;
- ēd tādu dzīvnieku gaļu, kas ir audzēti un kauti vietējā apkaimē, ja iespējams, tādu, kas nāk no mazu apjomu ražotājiem, kuri specializējas vietējo sugu audzēšanā;
- izturies saprotošāk pret tauku klātesamību gaļā, jo tie norāda uz dzīvnieku labturību;
- uzmanīgi lasi etiķetes.

Olas

2012.gada 1.janvārī Eiropas Savienība izsludināja aizliegumu izmantot neuzlabotus vistu būrus dējējvistām, kas būtībā ir slazdi, kuros katra putna platība ir kvadrāts ar malas garumu 23,5 cm.

Patiesībā būri nav pilnībā aizliegti, bet gan paplašināti (kvadrāta mala ir pagarināta līdz 45 centimetriem), un būrī jāatrodas ligzdai, kurā dēt olas, vismaz 15 cm platai laktai un pakaišiem, kuros kasīties.

Tas ir pirmais solis uz priekšu, lai arī ne visas ES dalībvalstis ir ieviesušas šos noteikumus: Itālija, Francija, Spānija, Polija, Beļģija, Bulgārija, Kipra, Grieķija, Ungārija, Latvija, Nīderlande, Portugāle un Rumānija vēl joprojām atrodas ārpus saraksta.

Patērētājiem ir arī izvēle pirkt „brīvu ganību” vistu dētās olas (nesajauc ar „kūts vistām”, jo tas nav viens un tas pats!). Šīs vistas var brīvi kašāties un nav ieslodzītas noteiktās platībās. Tās tiek barotas ar labību, ko var meklēt un knābāt pēc pašu izvēles. Šādos apstākļos audzētie putni ir veselīgāki, jo viņiem ir iespēja izpildīt visas „dabiskai” dzīvei raksturīgas kustības. Turklāt to olas nesatur krāsvielas, ko bieži pievieno būros audzētu vistu barībai, lai slēptu olu dzeltenumu zemo kvalitāti. Tādējādi tās ir veselīgākas, barojošākas un garšīgākas.

Kopš 2004.gada ES ir obligāts noteikums, ka uz visu ES ražoto vistu olu čaumalām ir jābūt zīmogam ar trasējamības kodu, norādot olu izcelsmes fermas tipu un vietu. Taču šo kodu nav viegli saprast.



Šeit ir attēls, kurš Tev palīdzēs, pērkot olas:

Izcelsmes municipalitāte

Izcelsmes province

Izcelsmes valsts

Fermas kods

1 0 T 0 0 2 P G 0 5 2

Fermas tips

0 = brīvas ganības, ar veģetāciju, organisku barību, kur vienai vistai atvēlēti 4 m²

1 = brīvas ganības, ar veģetāciju, kur vienai vistai atvēlēti 2,5 m²

2 = kūts (noslēgts angārs, kurā visu laiku ir ieslēgta gaisma), 9 vistas/1m²

3 = būris, 13 vistas/1m²



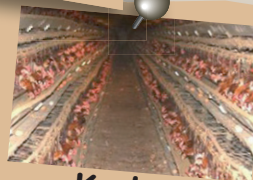
Kods 0
Ekstensīvas brīvas
ganības



Kods 1
Intensīvas brīvas
ganības



Kods 2
Kūts



Kods 3
Būris

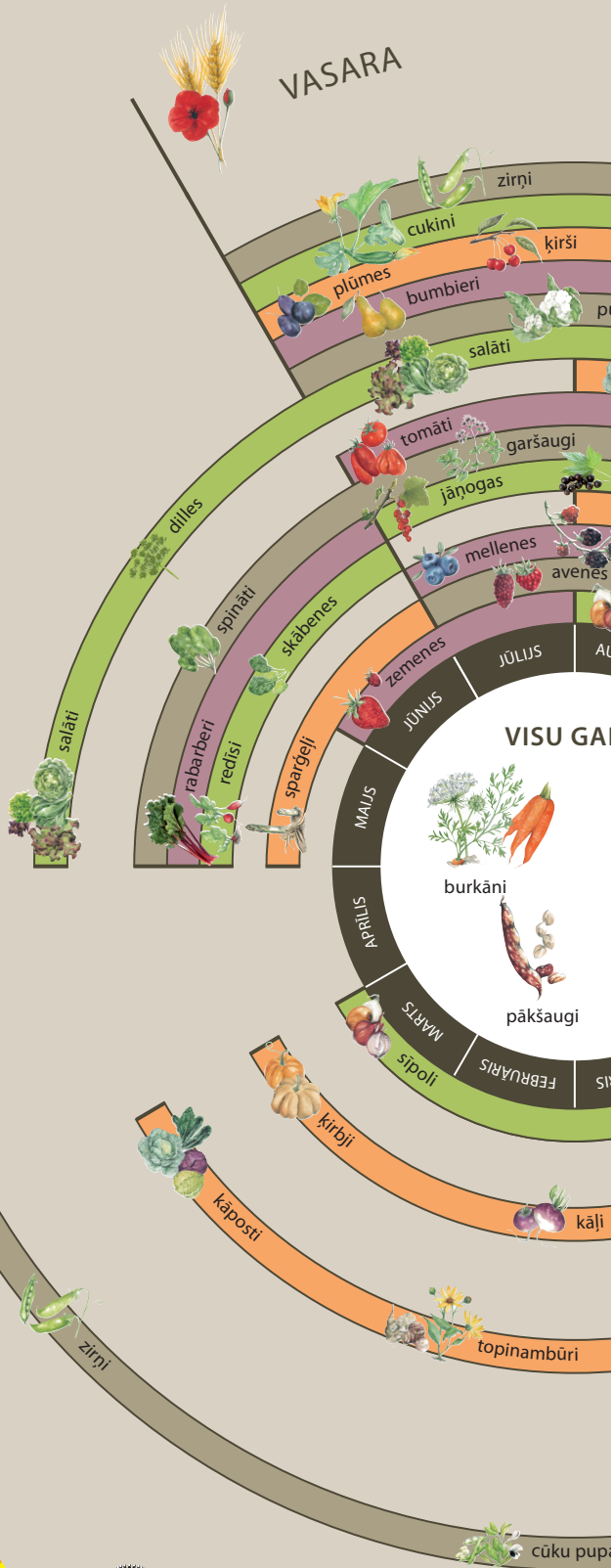
Gadalaiku rats

Sezonas augļu un dārzeņu ēšana nozīmē izvēlēties kultūras, kurās nepieciešami zemi ārēji ieguldījumi, izvairoties no produktiem, kas nāk no siltumnīcām ar augstu ietekmi uz vidi, vai arī produktiem, kas nāk no tālām valstīm. Tas nozīmē patērēt produktus brīdī, kad tiem ir vislabākā garša un kvalitāte. Pupiņas vai tomāti, kas audzēti zem klajām debesīm pareizajā gadalaikā, noteikti būs labāki par tiem, kas audzēti siltumnīcā vai arī kas novākti negatīvi un tad ceļojuši tūkstošiem kilometru!

Mūsdienās mēs tomēr vairs neesam pieraduši pie sezonālā cikla un tirgus aizvien vairāk piedāvā mums zemenes ziemā un apelsīnus vasarā. Lai sniegtu Tev dažus ieteikumus, mēs esam sagatavojuši sezonālu augļu un dārzeņu rītni, kas sniedz ērtus padomus katram, kas vēlas ēst atbilstoši sezonai.



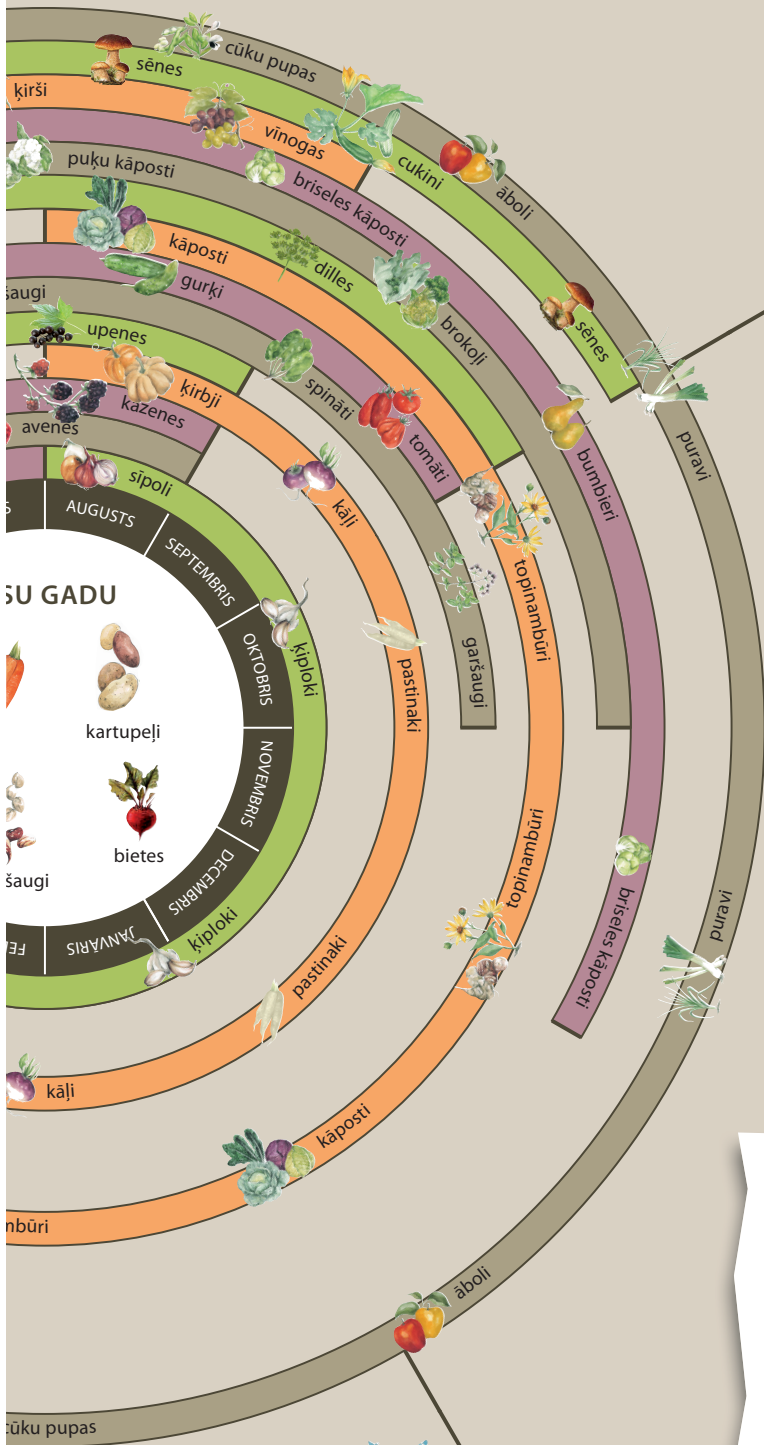
PAVASARIS



Edited by



Slow Food®



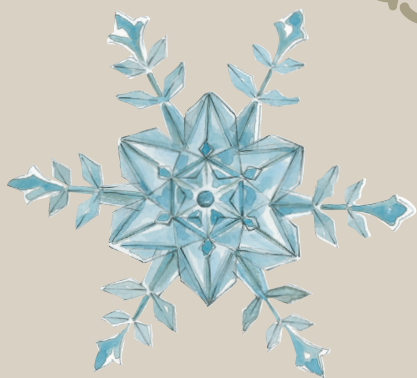
RUDENS

Minēto augu sezonālitate ir domāta, kā augu audzēšana atklātā laukā, siltākajos mēnešos un nevis kā ziemas periodā apsegtās platībās (siltumnīca un tunelis).

ZIEMA



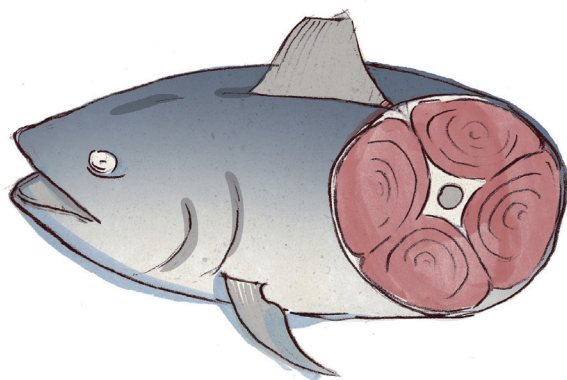
- noplēs ratu
- pielīmē pie ledusskapja
- seko padomam!



pavasaris - vasara - rudens - ziema

Kā izvēlēties zivis

Kāpēc mums vajadzētu būt uzmanīgiem attiecībā uz to, cik daudz zivju mēs ēdam? Vai tad vairāk ēst zivis nav katra diētas speciālista galvenais padoms? Problēma ir, ka konformisma, modes vai vienkārši slinkuma dēļ, mēs vienmēr ēdam vienas un tās pašas zivju sugas. Tā rezultātā daudzas sugas, piemēram, zilās spuras tuncis un lasis ir kļuvušas par apdraudētām. Turklāt, tā kā lielākā daļa zivju fermu arī rada draudus apkārtējai videi, to pirkšana (izņemot gliemežus, divvāku gliemežus, austeres vai zivis no organiskajām fermām) nav dzīvotspējīga alternatīva. Risinājums nav vis pārtraukt zivju pirkšanu, bet gan vienkārši izvēlēties mazāk zināmas sugas no tuvākām jūrām, kas būs tikpat labas un kuru patērēšanai nebūs kontrindikāciju. Iemācoties sekot dažiem vienkāršiem noteikumiem (cieni minimālo izmēru; cieni sezonalitāti un izvairies ēst zivis to vairošanās sezonā; variē izvēli, mācoties „aizmirsto” zivju nosaukumus un no tām pagatavojamo ēdienu receptes), mēs varam turpināt baudīt jūras piedāvāto ēdienu klāstu. Tāpat kā ar augļiem, dārzeņiem un pārtiku kopumā, vietējo, sezonas zivju izvēle ir labākais risinājums pilnīgai ēdiena baudīšanai bez nepieciešamības meklēt kompromisus ar apkārtējo vidi. Īsumā sakot, ir iespējams ēst labi šodien, neapdraudot mūsu iespēju to turpināt arī rīt. Pacietība un veselīga apetīte ir mūsu efektīvākie ieroči.



Baltijas jūras zivis



**Bon
appetit!**

Šis zivis var ēst ar
tīru sirdsapziņu.

Saida (*Pollachius virens*)

Plekste (*Platichthys flesus*)

Karpa (*Cyprinus carpio carpio*)

Aļaskas saida (*Theragra chalcogramma*)

Eiropas asaris (*Perca fluviatilis*)

Divvārstu molusks (mussels, clams...)

Piekrastes varavīksnes forele
(*Oncorhynchus mykiss*)

Saldūdens zandarts
(*Sander lucioperca*)

Ziemeļu līdaka (*Esox lucius*)

Eiropas ķilavas (*Sprattus sprattus*)

Atlantijas siļķe (*Clupea harengus*)





Ēd ar piesardzību!

Mēģini samazināt šo
sugu patēriņu.

Brūnā forele

(*Salmo trutta morfa fario*)

Ziemeļjūras garneles

(*Pandalus borealis*)

Atlantijas skumbrija

(*Scomber scombrus*)

Atlantijas menca (*Gadus morhua*)

Pikša (*Melanogrammus aeglefinus*)

Dzeltenspuru tunzivs
(izņemot zilo tunzivi)

(*Thunnus albacares*)

Ezera sīga (*Coregonus albula*)

Sīga (*Coregonus lavaretus*)

Āte (*Psetta maxima*)

Norvēģu omārsr

Zutis (*anguilla anguilla*)



Izvairies!!

Būtu jāizvairās patērēt
šīs zivju sugas, jo tas
rada nopietnus draudus
sugas pastāvēšanai un
apkārtējai videi.

Jūras zeltplekste

(*Pleuronectes platessa* Plaice)

Atlantijas āte

(*Hippoglossus hippoglossus*)

Tropiskās garneles (*Penaeidae*)

Baltijas jūras savvaļas lasis

(*Salmo salar* - Baltico)

Paltuss (*Elasmobranchii*)

Zilā tunzivs (*solea solea*)

Uzzini vairāk (*Thunnus thynnus*)

Uzzini vairāk:

- Lēnā zivs (Slow Fish), Slow Food kampaņa ilgspējīgai zvejošanai
www.slowfood.com/slowfish/

Etīketes

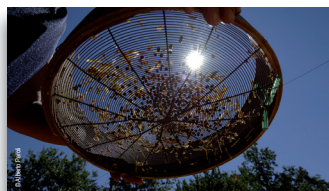
Etīkete ir viens no galvenajiem rīkiem, kas mums sniedz informāciju par produktiem, ko pērkam. Diemžēl tas, ko mums mūsdienās pasaka etīkete, gandrīz nekad nav tas, ko mums vajadzētu zināt: informācija ir vai nu trūcīga un vispārēja vai arī izvairīga un pārliecinoša, reklāmas stilā. Pārtikas industrija sliecas piedāvāt mums vispārēju, nenozīmīgu informāciju, jo tā izvēlas pārsliedēt pāri daudziem ražošanas posmiem.

Tādēļ ir nepieciešams iemācīties atšifrēt etīkešu valodu.

Ko mēs gribam uzzināt no etīketes? Iesākumam, produkta sastāvu. Lai gan dažas etīketes ir skaidras un informatīvas, citas var būt pavisam neskaidras. Piemēram, bēdīgi slavenais jēdziens „dabiskas garšvielas” ir nenoteikts, tas nenorāda sastāvdaļas, kuras piešķir produktam garšu, un tādējādi garšvielu sastāvā var būt produkti, kas iegūti no primārām augu un dzīvnieku sastāvdaļām, lietojot šķīdinājumus, enzīmus un tamlīdzīgi. Cita bieži vien neskaidra informācija ir sākotnējo sastāvdaļu izcelsme. Lielākajā daļā gadījumu pasta - slavenais Itālijas produkts - tiek ražota un iepakota Itālijā, taču tās sastāvā bieži var būt Austrālijā vai Kanādā audzēti kvieši. Būtu parocīgi to zināt, taču ražotāji izvēlas vieglo ceļu, apliecinot „izgatavots Itālijā”. Tomēr šis uzraksts neko nepasaka par kviešu izcelsmi.

Tāpat būtu noderīgi zināt, vai ir izmantoti kādi īpaši paņēmieni (apstarošana, bagātināšana u.c.) vai arī iegūt detalizētu informāciju par visu ražošanas ķēdi (kā piemēram, ĢMO klātbūtne dzīvnieku barībā). Šie ir dati, kam vajadzētu būt pieejamiem jebkuram cilvēkam, kad viņš/viņa iepērkas, taču diemžēl tie ir ļoti reti atrodami starp reklāmas saukļiem. Etīkete uz ētikas ziņā augsta līmeņa piegādātāja produkta ir informācijas bagātāka un detalizētāka.

Nav sagādīšanās, ka etiķetes uz sertificētiem organiskiem, biodinamiskiem, godīgas tirdzniecības (Fair trade) un Slow Food prezidija produkti vislabāk izstāsta pārtikas produktu stāstus.



**Roveja di Civita
di Cascia** Presidio Slow Food
Legume secco

I Presidi sono progetti di Slow Food che tutelano piccole produzioni di qualità, realizzate secondo pratiche tradizionali.
www.fondazione Slow Food.it

Conservazione: non necessita di congelamento.
All'occorrenza si utilizza come organico.

Dietetico: manuale.

Treatment: non richiede interventi di tipo fitosanitario.
Se necessario si utilizzano rame e zolfo.

Irrigazione: solo se la pioggia è scarsa.

Raccolta: si raccolgono a mano dalla fine di luglio all'inizio di agosto.
La raccolta è molto faticosa: le piante si staccano a mano e si lasciano sul prato ad essiccare. Dopo la trebbiatura, la granelletta è passata ai setacci per eliminare le impurità.

Conservazione: in ambiente fresco e asciutto.

Consigli per il consumo: il seme cuoce in circa 30-40 minuti, dopo un ammollo di circa 12 ore. Macinala a pietra si trasforma in farina da poterla utilizzare nella pasta locale.

Coltivata dai produttori aderenti all'Associazione Produttori della Roveja di Civita di Cascia.

RICETTE

Minestra di Roveja: soffriggere sedano, cipolla e carota e aggiungere la salsa di pomodoro. Versare la Roveja precedentemente cotta. Fetta insipone per alcuni minuti, aggiungere acqua quanto basta e nodare ad ebollizione. Aggiungere della pasta per minestre.

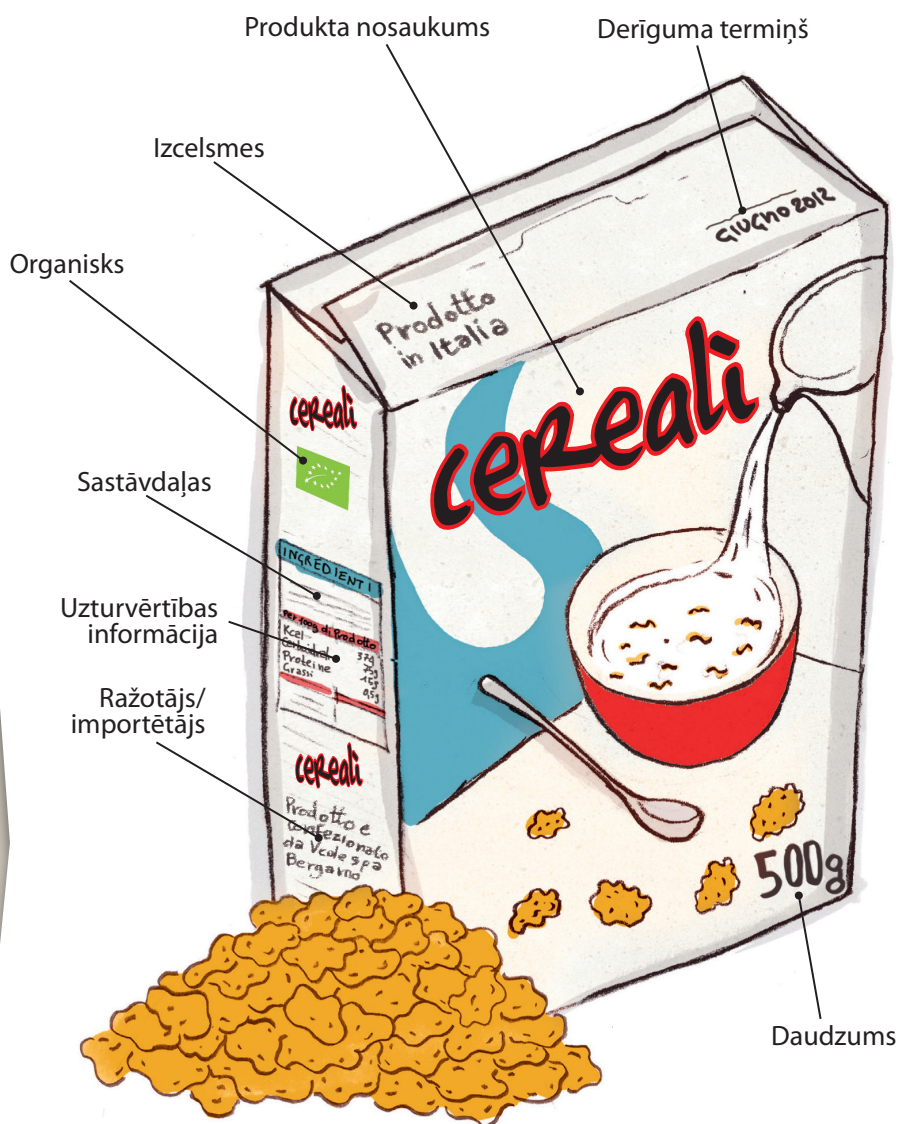
Crostini di Roveja: insipone la Roveja con cipolla e peperoncino. Lasciar cuocere fino ad ottenere un composto denso. Disporre la Roveja su della fetta di pane abbrustolito, condire con olio e servire subito.

N _____ Origine: Italia

Slow Food ir sagatavojis jauna veida etiķeti, kas satur pilnīgāku un caurspīdīgu informāciju. Tajā informācija ir skaidri pasniegta, un to pavada produkta apraksts: sākot ar vēsturi, kas padara produktu unikālu līdz pat kontekstam, kādā tas rodas, un tā ietekmi uz ekoloģiju.

Informācijas un naratīva apvienošana padara etiķeti par vērtīgu un pat „revolucionāru” ieroci, kas var sniegt orientāciju ne tikai individuālam patēriņam, bet arī kopējām patēriņa izvēlēm.

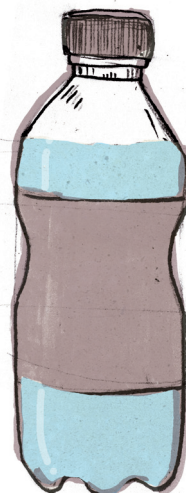
Piemērs



Iepakojums

Ar iepakojumu mēs saprotam materiālu, kurā produkti un pārtika ir iesaiņoti. Ir daudzi un dažādi iesaiņošanas veidi, bet tos vieno apstākļi, ka tie visi ir paredzēti izmešanai pēc atvēršanas. Tādējādi tie atstāj ļoti lielu ietekmi uz apkārtējo vidi. Lai izvairītos no izšķiešanas un milzīgu apjomu atkritumu daudzuma saražošanas (mūsdienās iepakojums veido 30-60% no kopējiem atkritumiem), ir nepieciešams apsvērt iepakojuma piemērotību un kvalitāti.

- Pirmkārt ir jāapzinās, ka iepakojuma izmantošana nav neizbēgama; piemēram, tas nav nepieciešams svaigiem produktiem. Neiesaiņota kāposta pirkšana tirgū ir veids, kā taupīt, un tas arī nozīmē iepakojumam nepieciešamā materiāla neizniekošanu.
- Ja Tev ir jāpērk iepakots produkts, mācies atpazīt materiālu, no kā veidots iepakojums. Mēģini visiem spēkiem izvairīties no plastmasas (tā tiek ražota no fosilās enerģijas, to ir grūtāk un dārgāk pārstrādāt un tā atstāj daudz lielāku piesārņojumu). Izvēlies papīru vai kartonu, stiklu, alumīniju, organiskās šķiedras un bioloģiski degradējamus vai pārstrādājamus materiālus kopumā.
- Iemācies atpazīt ne tikai plastmasu, bet arī tā sauktos heterokompozītus, piemēram, tetrapakas, iepakojumus, kas ražoti no dažādiem sajauktiem materiāliem, no kuriem arī ir grūti izmantot.
- Izvairies no produktiem, kuri ir iesaiņoti vairāk nekā vienā iesaiņojuma kārtām: piemēram, uzkodas vai cepumi kastēs.





Iepakojuma galvenais mērķis ir nodrošināt produkta ilglaicīgāku uzglabāšanu, kas bieži ir nepieciešams transportēšanas nolūkiem no ražošanas uz patērēšanas vietu. Vietējiem produktiem bieži nav vajadzīgs iepakojums, ja vien tie tiek patērēti drīz pēc to iegādes un tiem nepieciešams mazāks transportēšanas attālums.

Bieži vien patērētāji izvēlas iepakotu produktu slinkuma dēļ. Bet kāpēc izvēlēties iepakotus tomātus plastmasas iesaiņojumā, ja var nopirkt neiesaiņotus, turklāt izvēlēties labākos?

Visbeidzot, izvēloties neiesaiņotus produktus, var arī ietaupīt naudu.



Pirkšanas kritēriji

Mūsu galvenie ieteikumi veselīga, sabalansēta uztura izvēlei ir: vairāk augļu un dārzeņu, vairāk rupja maluma miltu pārtikas, mazāk gaļas un cukura un variēta diēta. Bet kādiem vajadzētu būt kritērijiem, pērkot pārtikas produktus ikdienā? Šeit ir īss kopsavilkums par to, ko vajadzētu apsvērt, pērkot pārtiku:

- izvēlies vietējos un sezonas produktus;
- atklāj no jauna tradicionālos, vietējos produktus;
- ar aizdomām skaties uz produktiem ar pārmērīgi garu sastāvdaļu sarakstu un nesaprotamiem nosaukumiem;
- iespēju robežās izvairies no produktiem ar piedevām, krāsvielām un konservantiem;
- izvēlies produktus, kas nāk ar piemērotu informāciju par kultivācijas un/vai audzēšanas un/vai apstrādes tehnoloģijām;
- izvairies no nevajadzīga iesaiņojuma vai izvēlies iepakojumu no biodegradējamiem vai atkārtoti izmantojamiem materiāliem, lai samazinātu izšķiešanu;
- pērc tikai to, kas ir nepieciešams, lai samazinātu izšķiešanu.

