

## MAISTO REKOMENDACIJOS

### **IŠSIRUOŠUS Į PARDUOTUVĘ: pirkite, rinkitės atsakingai ir apgalvodami.**

1. Susiplanuokite valgiaraštį – apsipirkinėkite pagal sąrašą – sutaupykite 40% išlaidų ir 150 kg maisto atliekų per metus.
2. Pirkite lietuviškus, vietinės gamybos maisto produktus.
3. Pirkite iš pažįstamų, patikimų, rekomenduotų ūkininkų, kurių auginama produkcija esate tikri.
4. Rinkitės natūralius (grynus), kuo mažiau perdirbtus maisto produktus. Atsisakykite „junk food’o“ (greito maisto), pusgaminių, kurie sudaryti iš „blogųjų“ angliavandenių ir riebalų.
5. Pavadinimai „natūralus“, „bio“, „eko“ ar „švarus“ dar nereiškia, kad tai 100% natūralus ar ekologiškas maistas, todėl skaitykite etiketes.
6. Nevartokite ir nepirkite produktų su natrio glutamatu (E621) – kasdien jį vartojant, organizmas palaipsniui ima reikalauti vis didesnių jo kiekių.
7. Perkant maisto produktus venkite perteklinės pakuotės. Naudokite daugkartinius maišelius. Atsisakę vienkartinį maišelių vos per kelis metus sąvartyne sutaupysite tiek vietos, kiek užima Jūsų šaldytuvus.
8. Pirkite ir gaminkite valgyti tiek, kiek reikia – venkite maisto atliekų susidarymo, susidariusias maisto atliekas, jei turite galimybę, kompostuokite. Kasmet dalis prekybos įmonių išmeta apie 4300 tonų maisto produktų, kurių vertė siekia virš 10 milijonų litų. Tokio maisto kiekio užtektų pamaitinti 170 vidutinio dydžio, vaikų globos namų auklėtinių.
9. Kai kurie Jūsų pamėgti maisto produktai yra nykstančios rūšys, domėkitės ką valgote.
10. Nepirkite vandens plastikiniuose buteliuose, vartokite vandenį iš čiaupo. Buteliuose pirkti patariama tik tuomet jei vanduo iš čiaupo ar šulinio yra užterštas. Geriamas vanduo buteliuose paprastai tas pats, kuris atkeliauja pas jus vandentiekio vamzdžiais.

### **SVEIKESNIAM PASIRINKIMUI**

11. Naudokite, vartokite mažiau mėsos. Gyvulių ganyklose išsiskiria dideli kiekiai metano dujų (atrajojančių gyvūnų raugėjimas ir išmatos), kurios 20 kartų stipriau įtakoja klimato kaitą nei CO2.
12. Pakeiskite gyvulinės kilmės riebalus augaliniais: šalto spaudimo aliejais. Augaliniuose riebaluose daugiau nesočiųjų riebalų, nėra cholesterolio.
13. Rinkitės, dažniau vartokite termiškai neapdorotą maistą – jame išsaugoma daugiau vertingųjų maistinių medžiagų.
14. Rinkitės daugiau daržovių. Labiausiai skrandžio sulčių išsiskyrimą žadina daržovės, vaisiai, daržovių sultinys. Riebalai sulčių išsiskyrimą sulauko, o riebi mėsa dar ir ilgai būna skrandyje, taip apkraudama jį darbu.
15. Pirkite, valgykite sezonines daržoves ar vaisius, kurių atsargas, nepatingėjus, nesunkiai galima paruošti žiemai ir ankstyvam pavasariui.
16. Nevartokite gazuotų saldintų gėrimų ir nepratinkite prie jų savo vaikų. Specialistų teigimu, gaiviųjų gėrimų su saldikliais vartojimas yra glaudžiai susijęs su vaikų hiperaktyvumu, nutukimu, diabetu, vėžiniais susirgimais.
17. Nesirinkite nenatūralių spalvų maisto ir ryškiaspalvių ledinukų – dažniausiai jie dažomi sintetiniais (dirbtiniais) dažikliais.
18. Atsisakykite kramtomųjų gumų: gaivų burnos kvapą palaišys: fermentinis sūris, Gvazdikėliai, muskatas, kmynai, petražolės, pankolis, kardamonas, rozmarinas, mėta, citrusiniai vaisiai - sukramtyti po maisto.

### **SAVIMI PASIRŪPINKITE PATYS**

19. Gaminkite patys: valgysite sveikesnį, šviežesnį maistą, tai pat sutaupysite pinigų.
20. Auginkite patys: prieskonius, salotas, čili, labai pasistengus ir pomidorus su agurkais namuose ant palangių, terasose, balkonuose – kaip dekoratyvinius – funkcinius augalus.
21. Uogaukite – grybaukite: sudžiovintos ar užšaldytos miško gėrybės žiemą bei pavasarį ne tik sutaupys pinigų, bet ir išsaugos visas vertingas medžiagas, spalvą, kvapą ir skonį.
22. Rudens gėrybes paruoškite žiemai: „šviežius“ olandiškus pomidorus atstoja džiovinti, dauguma šakninių daržovių gali būti sandėliuojamos, o beveik visos šaldomos.
23. Pašalinkite nitratus iš maisto produktų. Nitratų kiekį daržovėse, vaisiuose įmanoma sumažinti juos: nulupant, mirkant, verdant.
24. Pažinkite aplinkui augančius augalus dauguma iš jų valgomi ir naudingi sveikatai: šermukšniai, šaltalankiai, pienės, dilgėlės, garšvos.
25. Valgykite maistą su gera nuotaika ir šypsena, mėgaukitės kiekvienu kąsniu. Rusų fiziologas I. Pavlovas jau seniai įrodė, jog noriai ir skaniai suvalgytas maistas garantuoja gerą virškinamųjų sulčių išsiskyrimą.
26. Sukramtykite maistą 30 kartų – jis bus lengviau suvirškinamas ir geriau įsisavinamas.

### **VIRTUVĖJE**

27. Virtuvėje naudokite draugiškas gamtai priemones: biodegraduojantys indų valikliai, daugkartiniai rankšluosčiai ir kt.
28. Vienkartiniams indams – ne. Moliniai, metaliniai, stikliniai, fajansiniai, porcelianiniai – kokie tik patinka, bet tik ne vienkartiniai plastikiniai. Jeigu lieka plastikinių pakuočių nuo ledų, saldumynų ar pan., reiktų jas panaudoti buityje – saugoti smulkmenas, birius produktus ir kt.
29. Taupykite elektros energiją gamindami: brinkinkite, virkite uždaruose puoduose, valykite šaldytuvą, sumažinkite jo šaltį, protingai naudokite orkaitę. Racionaliai naudodami buities prietaisus galite sutaupyti iki 30% virtuvėje naudojamos elektros energijos.

### **SVARBIAUSIA**

30. Dalinkitės pertekliniu maisto roduktais - pvz. su „Maisto banku“ ar senyvo amžiaus kaimyne.
31. Paverskite valgymą ritualu neskubėkite, valgydami galvokite apie maistą, gamindami jį pakraukite teigiama energija, prieš valgydami pauostykite...



SAVE AS WWF, SAVE A TREE

---

## Dies ist ein WWF-Dokument und kann nicht ausgedruckt werden!

Das WWF-Format ist ein PDF, das man nicht ausdrucken kann. So einfach können unnötige Ausdrücke von Dokumenten vermieden, die Umwelt entlastet und Bäume gerettet werden. Mit Ihrer Hilfe. Bestimmen Sie selbst, was nicht ausgedruckt werden soll, und speichern Sie es im WWF-Format. [saveaswwf.com](http://saveaswwf.com)

---

## This is a WWF document and cannot be printed!

The WWF format is a PDF that cannot be printed. It's a simple way to avoid unnecessary printing. So here's your chance to save trees and help the environment. Decide for yourself which documents don't need printing – and save them as WWF. [saveaswwf.com](http://saveaswwf.com)

---

## Este documento es un WWF y no se puede imprimir.

Un archivo WWF es un PDF que no se puede imprimir. De esta sencilla manera, se evita la impresión innecesaria de documentos, lo que beneficia al medio ambiente. Salvar árboles está en tus manos. Decide por ti mismo qué documentos no precisan ser impresos y guárdalos en formato WWF. [saveaswwf.com](http://saveaswwf.com)

---

## Ceci est un document WWF qui ne peut pas être imprimé!

Le format WWF est un PDF non imprimable. L'idée est de prévenir très simplement le gâchis de papier afin de préserver l'environnement et de sauver des arbres. Grâce à votre aide. Définissez vous-même ce qui n'a pas besoin d'être imprimé et sauvegardez ces documents au format WWF. [saveaswwf.com](http://saveaswwf.com)