

Food Waste: Πού καταλήγουν τα φαγητά όταν δεν καταναλώνονται;

Πού καταλήγουν τα φαγητά όταν “πεθαίνουν” ή πιο σωστά όταν δεν καταναλώνονται;

Σίγουρα δεν πάνε στον παράδεισο κι αυτό κοστίζει σε χρήμα και κυρίως σε ποιότητα ζωής, γιατί υπονομεύει το φυσικό περιβάλλον, την υγεία και το μέλλον μας. Με ένα δισεκατομμύριο τόνους τροφίμων να σπαταλούνται ετησίως (σύμφωνα με στοιχεία του ΟΗΕ στην έκθεση “UNEP Food Waste Index Report 2021) και με τις ανάγκες σίτισης να επιδεινώνονται λόγω πανδημίας, η νέα έκδοση “Food Waste - Οδηγός Επιβίωσης” αποδεικνύεται περισσότερο επίκαιρη από ποτέ, αποκτά ιδιαίτερη αξία και ενδιαφέρον.

Σπατάλη τροφίμων στην κουζίνα μας, καθημερινά, αλλά και left overs από μενού εστιατορίων και ξενοδοχείων. Φαγητά και τρόφιμα που πετιούνται στον κάδο σκουπιδιών, πληγώνοντας ανεπανόρθωτα τον πλανήτη γη, επιβαρύνοντας τη συνείδηση μας, συμπαρασύροντας μαζί τους τον κόπο χιλιάδων επαγγελματιών της εστίασης. Τόνοι αγαθών παραπεταμένοι χωρίς λόγο! Γνωστό το πρόβλημα και πολλές οι θεωρητικές προσεγγίσεις, αλλά τι μπορούμε να κάνουμε πρακτικά κι άμεσα για να περιορίσουμε την άσκοπη υπερκατανάλωση και σπατάλη τροφίμων σε επαγγελματικό αλλά και σε οικιακό επίπεδο; Σε αυτό ακριβώς έρχεται να απαντήσει το “Food Waste - Οδηγός Επιβίωσης”, η νέα έκδοση της Gastronomy Essentials κι ο συγγραφέας της (επαγγελματίας chef), ο Jack Gue Varas (το ψευδώνυμο δεν επιλέχθηκε τυχαία), αποκαλύπτοντάς μας την ανατρεπτική μαγειρική του οπτική σχετικά με το θέμα.

Στις 240 σελίδες του βιβλίου παρουσιάζεται συγκεντρωμένη η πολύχρονη εμπειρία εκείνων που έχουν επιλέξει να περνούν τις περισσότερες ώρες της ημέρας τους στην κουζίνα και ειδικότερα εκείνων που προσπαθούν να μην πετούν ΤΙ-ΠΟ-ΤΑ. Άφθονες απλές, αλλά και πιο περίπλοκες συνταγές, μαζί με πολύτιμες κι εύκολα εφαρμόσιμες συμβουλές, σχετικά με το πώς μπορεί να “αναγεννηθεί” το φαγητό που δεν καταναλώθηκε και να αξιοποιηθούν τα υλικά που περίσσεψαν κατά την παρασκευή του. Πώς οι επαγγελματίες μάγειρες μπορούν να

εκμεταλλευτούν στο έπακρο τα προϊόντα της κουζίνας τους, μειώνοντας έτσι τη σπατάλη και ταυτόχρονα το κόστος στα μενού, χωρίς να υποβιβάζουν την ποιότητα και την παρουσίαση των πιάτων.

Η παγκόσμια συνδιάσκεψη του ΟΗΕ και το γεύμα από “σκουπίδια”

Ο Πρόλογος της νέας έκδοσης, που φέρει την υπογραφή του Δημήτρη Αντωνόπουλου, διακεκριμένου δημοσιογράφου γαστρονομίας και Ex Academy Chair for the World’s 50 Best Restaurants, ξεκινά με μια απροσδόκητη αποκάλυψη: “Υπήρχε ένα κλίμα απρόσμενης ευφορίας μετά το γεύμα που απόλαυσαν οι 30 ηγέτες, που συμμετείχαν στην παγκόσμια συνδιάσκεψη του ΟΗΕ για την αλλαγή του κλίματος το 2015. Αν έμενε κανείς στην υποσημείωση ότι το φαγητό φτιάχτηκε από υλικά που συνήθως πετάμε στα σκουπίδια, μπορεί και να έκανε ένα μορφασμό του τύπου «μπλιαχ»! Ο βραβευμένος με αστέρι Michelin, Αμερικανός chef, Dan Barber κι ιδιοκτήτης του “Blue Hill at StoneBarns” στη Ν. Υόρκη (ενός από τα 50 Καλύτερα Εστιατόρια του Κόσμου), μαζί με τον πρώην chef του Λευκού Οίκου Sam Kass, όμως, μετέτρεψαν αυτά που συνήθως αποκαλούμε “διατροφικά σκουπίδια” σε ένα γκουρμέ μενού, γράφοντας με τα πιο νόστιμα και λαμπερά γράμματα ότι δεν πρέπει να πετάμε με τόση ευκολία τα τρόφιμα που νομίζουμε ότι δεν τρώγονται, διότι χάνουμε πολλά!”.

“Η λογική “Love food, hate waste” πρέπει να διαδοθεί πάση θυσία και το βιβλίο “Food Waste - Οδηγός Επιβίωσης” θέτει ανατρεπτικά το σοβαρότατο πρόβλημα των διατροφικών απορριμμάτων, ενώ την ίδια στιγμή προτείνει πρακτικούς τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος και εκμετάλλευσης αυτών των απορριμμάτων...

Το θεωρητικό κομμάτι θα βοηθήσει στην αλλαγή νοοτροπίας, ενώ οι συνταγές και τα tips του δίνουν ιδέες χρησιμοποίησης εδεσμάτων που περισσεύουν και είναι άδικο να πεταχτούν. Τροφή για σκέψη, για την αντιμετώπιση καυτών ζητημάτων διατροφικής ανασφάλειας και απερίσκεπτου καταναλωτισμού, με φαντασία”.

Τα θλιβερά σύγχρονα δεδομένα της σπατάλης τροφίμων

Το 33% με 50% της τροφής που καλλιεργούμε και παράγουμε πηγαίνει στα σκουπίδια! Ναι, είναι και αλήθεια και ντροπή, όταν την ίδια στιγμή 1 στους 9 ανθρώπους (δηλαδή 800 εκατομμύρια) παγκοσμίως πηγαίνει για ύπνο πεινασμένος, ενώ το ¼ των τροφών που πετάμε άσκοπα στο δυτικό κόσμο θα αρκούσε για να τους θρέψει. Παράλληλα, τα διατροφικά απορρίμματα επιβαρύνουν την ατμόσφαιρα κατά 8% επιπλέον με αέρια φαινομένου θερμοκηπίου, οδηγούν σε υπερκατανάλωση νερού και εξάντληση των υδάτινων πόρων, αυξάνουν τη χρήση χημικών στις καλλιέργειες.

Γιατί τώρα εμείς δείχνουμε τέτοιο εγωισμό και αλαζονεία είναι πολύ μεγάλη ιστορία... Σίγουρα πρέπει να αλλάξουμε νοοτροπία, απέναντι στη φύση και την οικονομία, να γίνουμε πιο υπεύθυνοι. Και μπορούμε να ξεκινήσουμε διορθώνοντας το ίσως πιο τραγικό, προκλητικό και αγενές: το να μην επιλέγουμε ή να πετάμε την τροφή που δεν είναι όμορφη ή που δεν έχει το σχήμα ή το χρώμα που θέλουμε ή που απλά περισσεύει μετά τη διακόσμηση του πιάτου μας.

Κι αν αναρωτιέστε πόσα φαγητά ή τρόφιμα μπορούν να “αναγεννηθούν” ή να διασωθούν ρίξτε μια ματιά στα Περιεχόμενα / Κεφάλαια του βιβλίου: Πατάτες - Γλυκά - Ρύζι - Γάλα - Ωριμα ή μαραμμένα φρούτα - Καφές - Αλοιφές - Αλλαντικά - Βρασμένα ζυμαρικά - Λαδερά - Όσπρια - Ψάρια - Κρέατα - Τυριά - Εξωτερικά μέρη τυριών - Ψωμί - Μυρωδικά - Κοτσάνια μυρωδικών - Αποξηραμένα - Λαχανικά γενικώς, Ωμά, Μαγειρεμένα, Σχάρας, Χωριάτικη σαλάτα...

Σύμφωνα με παγκόσμια μελέτη, οι πέντε βασικές πηγές του προβλήματος της σπατάλης τροφίμων εντοπίζονται στις Φάρμες, στη Μεταφορά, στα Εργοστάσια Επεξεργασίας, στα Εστιατόρια / Ξενοδοχεία και στα Σπίτια μας. Η έκδοση “Food Waste - Οδηγός Επιβίωσης” ασχολείται με τις δύο τελευταίες, επιδιώκοντας να συμβάλλει στη σωστή διαχείριση των φυσικών πόρων του πλανήτη μας.

Μήνυμα από το συγγραφέα Jack Gue Varas

“Είναι πράγματι για τα σκουπίδια; Πολύ σοβαρό θέμα που κάποιοι το αντιμετωπίζουμε με πολλή υπευθυνότητα στις κουζίνες που εργαζόμαστε. Από το πώς κόβουν οι μάγειρες τα

λαχανικά, όσο και τα μυρωδικά. Το πώς καθαρίζουν τα κρέατα και τα ψάρια, αλλά και τα εξωτερικά μέρη του τυριού. Όχι από τσιγκουνιά, αλλά επειδή δεν μας αρέσει η κοροϊδία...

Ας μπορούμε στην κουζίνα, χωρίς όρους και κανόνες. Μόνο με την αναρχική και ελεύθερη σκέψη να σώσουμε μερικά φαγητά από τους μπουφέδες, να αξιοποιήσουμε τις πρώτες ύλες που μας περισσεύουν στα ψυγεία, να φτιάξουμε ένα νέο πιάτο από ένα ήδη μαγειρεμένο φαγητό. Ο πόλεμος κατά της σπατάλης του φαγητού είναι μια αφορμή για να γίνουμε πιο δημιουργικοί.

Ας ξεκινήσεις, λοιπόν, έστω και τώρα. Ας παραδεχτείς ότι αυτό είναι άδικο και ας προσέξεις λίγο παραπάνω. Με λίγη υπομονή και περισσότερη φαντασία μπορείς να αξιοποιείς τα προϊόντα αναλαμβάνοντας, πάνω από όλα, την κοινωνική ευθύνη που σου αναλογεί. Σταμάτα, να είσαι κριτής σε καλλιστεία τροφίμων”.

Με μαγειραγωνιστικούς χαιρετισμούς, Jack Gue Varas.

Και πάλι μην το πετάς... Κομποστοποιήσέ το ή χάρισέ το!

“Ακόμα και το χαλασμένο ή μουχλιασμένο τρόφιμο δεν το πετάς -ούτε βέβαια το σερβίρεις- κι αυτός είναι βασικός κανόνας”, σύμφωνα με το συγγραφέα του βιβλίου. “Μπορείς όμως να το κομποστοποιήσεις και να το μετατρέψεις σε πλούσιο φυσικό λίπασμα, κάτι που έχει πολλαπλά οφέλη καθώς μειώνονται τα τρόφιμα που πετιούνται, η χρήση χημικών λιπασμάτων, αλλά και η ενέργεια που καταναλώνετε για να παραχθούν. Κι αν δεν το έχεις με την κομποστοποίηση, υπάρχουν εταιρίες που την αναλαμβάνουν”.

Σε περίπτωση που και μόνο η ιδέα της ανακύκλωσης φαγητού σας δυσκολεύει ή χρειάζεστε χρόνο για να εξοικειωθείτε μαζί της, προσπαθήστε και πάλι να μην πετάξετε το περισσευούμενο φαγητό, γιατί μπορεί να λείπει από κάποιον συνάνθρωπό μας που το έχει ανάγκη. Γι αυτό στο “Food Waste - Οδηγός Επιβίωσης” θα βρείτε και κάποιους ενδεικτικούς φορείς, στους οποίους μπορείτε να χαρίζετε τα τρόφιμα που σας περισσεύουν.

Πηγές έμπνευσης για να αλλάξουμε νοοτροπία και να δράσουμε υπάρχουν πολλές. Για παράδειγμα το project Refettorio του κορυφαίου chef Massimo Bottura, που μάχεται τα άσκοπα διατροφικά απορρίμματα, χρησιμοποιώντας τα σε κοινωνικές κουζίνες για μη έχοντες, υποστηρίζοντας ότι: “τα ψίχουλα του ψωμιού ή μια μαυρισμένη μπανάνα δεν είναι σκουπίδια, είναι τρόφιμα μόνο που οι σεφ πρέπει να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους, μαγειρεύοντάς τα λίγο διαφορετικά”. Πολύ εύστοχη είναι κι η παρατήρηση του προέδρου του Slow Food Carlo Petrini σχετικά με το θέμα: “Τα ψυγεία υπάρχουν για να διατηρούν τα τρόφιμα. Αντ’ αυτού, έχουν κατακτήσει προθάλαμοι του σκουπιδοτενεκέ!”

Λέμε όχι στο Food Waste αλλά και στο Forest Waste

Για την εκτύπωση του “Food Waste - Οδηγός Επιβίωσης” επιλέχθηκε ανακυκλώσιμο χαρτί FSC (Forest Stewardship Council - Συμβούλιο Διαχείρισης Δασών), το οποίο προέρχεται από ελεγχόμενη συγκομιδή και επεξεργασία δέντρων, που τα αντικαθιστούν με νέα κάθε φορά. Η έκδοση, δηλαδή, έχει λάβει την Παγκόσμια Πιστοποίηση FSC®, που αναδεικνύει έμπρακτα τη δέσμευση για την παγκόσμια αειφορία των δασών κι αποτελεί το μόνο εγκεκριμένο σύστημα πιστοποίησης ξυλείας από σημαντικές περιβαλλοντικές οργανώσεις, όπως οι WWF, Greenpeace και The Woodland Trust.

Η ανατρεπτική προσέγγιση της σπατάλης τροφίμων και το “αναρχικό” ύφος της επαγγελματικής και δημοσιογραφικής αυτής έκδοσης, εκτός από το συγγραφικό κομμάτι, επεκτείνεται και στο σχεδιαστικό. Το στυλ είναι minimal και αφαιρετικό, χωρίς σχεδιαστικά standards, από το σχεδιασμό του λογοτύπου, το lay out όλης της ύλης, έως την επιλογή της εξίσου “αναρχικής” βιβλιοδεσίας (εξώραφο με κόκκινες κλωστές).

Το βιβλίο “Food Waste - Οδηγός Επιβίωσης” διατίθεται αποκλειστικά online και μπορείτε να το αποκτήσετε συμπληρώνοντας τη [σχετική φόρμα παραγγελίας](#), που βρίσκεται στο τέλος της παρουσίασης της νέας έκδοσης στο www.Cucina.gr