



Üzenjünk hadat az élelmiszerpazarlásnak és az egészségtelen ételeknek!

Míg világszerte kétmilliárd túlsúlyos vagy elhízott ember van, addig egymilliárdan éheznek a Földön, mégis az összes megtermelt élelmiszer egyharmada a szemétkerékbe kerül - egyértelmű, hogy ez ellen a vállalatoknak és a fogyasztóknak is határozott lépéseket kell tenniük. Összegyűjtöttük, hogy melyek azok az élelmiszerek és praktikák, amelyek a jövőben elengedhetetlenek lesznek, de már most is könnyedén elérhetőek.

1. Váltás növényi alapú élelmiszerekre!

Egyre inkább közismert, hogy az állattenyésztéses mezőgazdaság - az olaj- és szénipar után - a második legnagyobb üvegházhatású gázkibocsátással járó tevékenység, ráadásul az erdőirtás, valamint a víz- és légszennyezettség egyik legfőbb okozója is. Ha tehát szeretnénk csökkenteni ökológiai lábnyomunkat, jó úton járunk, ha étrendünkbe minél gyakrabban illesztünk be növényi alapú élelmiszereket.

2. Csökkentsd a pazarlást!

Az élelmiszertermelés óriási ökológiai lábnyomának egyik oka az, hogy az összes előállított élelmiszer egyharmadát kidobják. Fogyasztóként magunk is tehetünk az élelmiszerpazarlás ellen: találjuk ki előre a menüt, írjunk bevásárlólistát, tároljuk helyesen az ételeket, a boltokban pedig nyugodtan vásároljuk meg a lejáráthoz közeli termékeket. A felelős nagyvállalatokra is komoly szerep hárul: van olyan cég amely vállalta, hogy 2025-ig felére csökkenti annak az élelmiszerhulladéknak a mennyiségét, amely a gyártástól a termékek boltba kerüléséig keletkezik.

3. Figyelj oda az egészségesebb összetevőkre

A környezeti terhek minimalizálása mellett a jövő élelmiszereinél elengedhetetlen lesz, hogy elősegítsék az egészségesebb, változatosabb táplálkozást. Ez azt jelenti, hogy olyan élelmiszerekre van szükség, amelyek érdemi mennyiségű zöldség-, gyümölcs-, fehérje, illetve mikrotápanyag-tartalommal bírnak – ilyenek például a 100%-os, hidegen préselt rostos zöldség- és gyümölcslevek, illetve a zöldség alapú téztafélék.

4. Kevesebb kalória, só és cukor is elegendő

Napjainkban kétmilliárd ember túlsúlyos vagy elhízott a világon, ráadásul a nem megfelelő táplálkozás a legkiszolgáltatottabb társadalmi rétegeket érinti a leghátrányosabban. Épp ezért fontos a felelős gyártók átfogó kalória-, só- és cukorcsökkentési programja is, ami hozzájárul ahhoz, hogy a fogyasztók egészségesebben táplálkozhassanak. A neves élelmiszergyártó élelmiszer-kínálatának 85%-a olyan termékekből fog állni 2022-re, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy a fogyasztók sóbevitel ne haladja meg a WHO napi 5 grammos ajánlását, 2025-re pedig a csomagolt jégkrémek adagonként legfeljebb 22 gramm cukrot, illetve 250 kcal energiát fognak tartalmazni.