اکرم انتصاری- در طول روز، چند بار سطل زباله‌تان پُر می‌شود؟ در طول هفته، چند کیلو موادغذایی را دور می‌ریزید؟ اگر دارید فکر می‌کنید «ما از آن خانواده‌هاش نیستیم»، پاسختان را نگه دارید و به گزارش «فائو» (سازمان جهانی خواربار و کشاورزی) که یک سال قبل منتشر شده است، دقت کنید. طبق این گزارش، ایرانی‌ها رکورددار دورریز مواد غذایی در میان کشورهای جهان هستند!* رکورد تلخی که وقتی در کنار خبر «حدود ۹۰۰ میلیون گرسنه در جهان وجود دارد» قرار می‌گیرد، تامل‌برانگیز و ترسناک می‌شود. طبق آمار فائو، در کشورمان به ازای هر ایرانی، سالانه ۳۷۵ کیلوگرم مواد غذایی (شامل میوه، سبزیجات و حبوبات) به هدر می رود! در برخی منابع، کل دورریز غذای کشور ما، سالی ۳۵ میلیون تن برآورد شده است که بنا به ادعای روزنامه ایران، معادل غذای ۱۵ میلیون نفر گرسنه است. امروز با توجه به اهمیت موضوع، می‌خواهیم از دلایل این دور ریختن‌ها و راهکارهای مدیریت و کاهش آن حرف بزنیم. از این که تا به حال داخل کشور چه قدم‌هایی در جهت فرهنگ‌سازی برای دورنریختن مواد خوراکی برداشته‌ایم و دیگر کشورهای دنیا با چه روش‌هایی، دورریز مواد غذایی‌شان را کنترل می کنند؟ شاید بتوان دست به دستِ هم داد و بار سنگینِ این رکورد تلخ را به زمین گذاشت. اگر این موضوع، دغدغه شما هم هست، با ما همراه باشید.

*باشگاه خبرنگاران جوان

بررسی زمینه های رکوردزنی ایرانی ها در دور ریختن غذا و راه حل های آن

سالانه غذای ۱۵ میلیون گرسنه را دور می ریزیم!

مظنونان فاجعه دور ریختن مواد غذایی در ایران را بشناسید

رکودداری دورریز مواد غذایی در ایران نشان می‌دهد راه را اشتباه رفته‌ایم، آن هم در روزگاری که افراد زیادی در کشور خودمان، از نبود موادغذایی رنج می‌برند و شب‌ها گرسنه می خوابند. چیزی که نه تنها در چارچوب اخلاق و انسانیت نمی‌گنجد، بلکه در دینمان هم ناپسند است. به نظرتان چه کوتاهی و اشتباهاتی، زمینه‌ساز این رکورد بزرگ و عجیب است؟

■ **متهم ردیف اول: سلف سرویس‌ها**

شک نکنید که هر جا پای سلف سرویس در میان است، باید منتظر دورریز بی‌بروبرگرد بیشتر غذاها بود. این را می‌شود از میزهای غذا در مهمانی، عروسی‌ها یا رستوران‌ها فهمید؛ وقتی بشقابی حاوی باقالی پلو، ژله، کرم کارامل و سالاد ماکارونی است، سوپ شیر و سوپ جو با هم در آمیخته شده‌اند و از هر کدام به اندازه چند قاشق خورده شده است. آخر پس و پیش خوردن این همه پیش غذا، غذا و دسر در کنار هم چه دستاورد بزرگی جز نفهمیدن طعم یک غذا زیر زبان و معده درد چند ساعته دارد؟ رستوران‌های سلف سرویس هم قاعده خودشان را دارند و به طور معمول با تنوع غذایی می‌خواهند همه سلیقه‌ها را تامین کنند و به فکر اسراف بعدش نیستند. به خصوص این که بیشتر رستوران های سلف سرویس به مشتری اجازه بیرون بردن غذای باقی مانده اش را نمی دهد. چیزی که واضح است باید با حس پیروزی و لذتی که بعضی از ما بعد از پر کردن بشقاب‌هایمان به شکل قُله‌ای از انواع غذاها در رستوران‌های سلف سرویس داریم، مقابله کرد و این مقاومت را تا سلف‌های جمع و جورتری مثل فلافلی‌های «پر کن بخور» ادامه داد تا کم کم به نتیجه رسید.

■ **متهم ردیف دوم: کیفیت پایین غذا**

کافی است چندبار در سلف سرویس دانشکده‌های مختلف یا بیمارستان‌ها غذا خورده باشید تا وقتی صحبت از کیفیت پایین غذا می شود، بدانید از چه حرف می زنیم. شاید اوضاع این غذاها نسبت به گذشته بهتر شده باشد اما از دورریز مواد غذایی در این محیط‌ها می‌توان فهمید که هنوز از تولید غذاهای باکیفیتِ بدون دورریز، فاصله زیادی داریم. جالب این جاست که چند وقت پیش به دلیل رفت‌وآمد زیاد به یکی از بیمارستان‌های خصوصی شهر فهمیدم در برخی بیمارستان‌ها، بیمار بین غذاها حق انتخاب دارد و می‌تواند غذای روز بعدش را از بین سه غذای مختلف انتخاب کند؛ روشی که باعث کاهش دورریز غذای بیمار می‌شود.

■ **متهم ردیف سوم: نامشخص بودن حجم غذا**

اگر به منوی رستوران‌ها نگاهی بیندازید، متوجه می‌شوید در تعداد بسیار کمی از منوها، حجم و وزن و اندازه غذاها، مشخص شده است. سفارش دادن یک پرس غذا وقتی نمی‌دانید قرار است با چه حجمی از خوراکی رو به رو شوید، خودش یکی از عواملی است که باعث سرازیر شدن غذای باقی مانده به سطل زباله می‌شود. چیزی که در رستوران‌های بیشتر کشورهای دنیا از جمله کره جنوبی، سال‌هاست مرسوم است و هر غذا را در سه اندازه مختلف، سرو می کنند تا مشتری بتواند بر اساس نیاز و ظرفیت خود، غذا سفارش بدهد و اسراف نشود.

■ **متهم ردیف چهارم: تولید بی‌اندازه، خرید بی‌رویه**

بیایید منصف باشیم. معمولا بخشی از میوه و سبزیجات تولید شده در کشورمان، در مسیر مزرعه تا بازار دچار مشکل می‌شود و گاهی هم بعد از رسیدن به بازار به خاطر نگهداری اشتباه یا بسته‌بندی نامناسب، دیگر قابل استفاده نیست. جالب است بدانید در بیشتر کشورهای خارجی مواد غذایی مثل سیب زمینی، پیاز و میوه را به تعداد و میوه‌هایی مثل هندوانه و خربزه را قاچ کرده و سلفون‌پیچ شده و برحسب نیاز مشتری می‌فروشند. در کنار عرضه بی‌رویه، خریدهای بی‌هدف و بیش از اندازه مصرف هم، می‌تواند یکی دیگر از دلایل دورریز مواد غذایی باشد. پس مهم است به آن بی توجه نباشیم و الگوی خریدمان را اصلاح کنیم.

نگاهی به تجربه خارجی‌ها برای کنترل دورریز مواد غذایی

میزان دورریز موادغذایی در ایران حدوداً با ۱۰ کشور اروپایی برابری می‌کند؛ به طوری که ضایعات مواد غذایی در ایران برابر با ۳۵ میلیون تن در سال است و در اتحادیه اروپا با ۲۷ کشور عضو، حدود ۹۰ میلیون تن (خبرگزاری میزان). بدون شک این تفاوت آمار یعنی کشورهای اروپایی راه‌های بهتر و روش‌های کارآمدتری برای کاهش دورریز مواد غذایی دارند که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

■ **به اندازه سفارش بدهید تا جریمه نشوید**

در بعضی از کشورهای اروپایی، قوانین سخت‌گیرانه‌ای برای جلوگیری از دورریز غذا وضع شده است. به طور مثال در آلمان اگر با اسراف غذا مواجه شدید می‌توانید از فرد به نهادهای مربوط شکایت کنید تا ماموران، فرد اسراف‌کار را جریمه کنند. این فرهنگ طوری در آلمان نهادینه شده است که رستوران‌های زیادی افراد اسراف کار را جریمه می‌کنند. رستوران «بوکی» در آلمان قبل از گرفتن سفارش غذا از مشتری به او هشدار می‌دهد که به ازای غذای باقی مانده در هر ظرف ۱/۵ دلار جریمه به صورت حساب اضافه می‌شود. مدیر این رستوران می‌گوید چشم‌های ما باید از معده هایمان بزرگ تر باشد تا واقعیت‌ها و حقایق دور و بر خود را ببینیم.

■ **به جای دور ریختن، بخشنده باش**

به تازگی در کشور فرانسه قانونی برای ممنوعیت دور ریختن مواد غذایی فروخته نشده توسط سوپرمارکت‌ها تصویب شده است. بر مبنای این قانون، فروشندگان موظفند موادغذایی را که به تاریخ انقضا نزدیک می‌شود، به جای دورریختن به صورت رایگان دراختیار خیریه‌ها قرار دهند. خیریه‌ها نیز این موادغذایی را در بین افراد بی‌خانمان و فقیر توزیع می‌کنند. در رستوران‌های ایتالیا، ظرف‌هایی با عنوان «کیسه خانواده» دراختیار مشتریان قرار می‌گیرد. این ظرف ویژه برای آن است که مشتریان غذای اضافه خود را به خانه ببرند و مانع از ریختن آن به زباله رستوران‌ها شوند.

■ **میوه های زشت را بخرید، به جای آن که دور بریزید**

آمریکا هم یکی از کشورهایی است که آمار دورریز غذا در آن زیاد است. یکی از بزرگ ترین فروشگاه‌های زنجیره‌ای مواد غذایی در آمریکا به نام «وال مارت» به عرضه میوه و سبزیجات «زشت» روی آورده و با استقبال خوب شهروندانش مواجه شده است. فروشگاه وال‌مارت اعلام کرده است که به‌طور متوسط سالانه ۲۹ میلیارد دلار مواد غذایی در آمریکا فقط به دلیل ظاهر زشت‌شان دور ریخته می‌شوند. این میوه‌ها به دلیل بارش تگرگ و یا گرم شدن ناگهانی هوا، ظاهر زیبای خود را از دست داده، لک روی آن ها افتاده و یا کرم خورده شده است. مسئولان این فروشگاه تصمیم گرفتند که برای جلوگیری از هدر رفت محصولات کشاورزی، میوه و سبزیجاتی را که ظاهر زیبایی ندارند اما سالمند، با قیمتی کمتر به فروش برسانند. در میوه فروشی‌ها این گونه میوه‌ها و سبزیجات را به راحتی در زباله دان می‌ریزند و موجب آلودگی محیط زیست و کره زمین می‌شوند، زیرا زباله‌های مواد غذایی به نوبه خود، یک منبع اصلی انتشار گازهای گلخانه ای هستند.

■ **۵۰ درصد تخفیف برای مواد غذایی نزدیک به تاریخ انقضا**

یک موسسه خیریه در شهر کپنهاگ دانمارک اقدام به تاسیس فروشگاهی به نام «وی فود» کرده است تا از اسراف در مواد غذایی جلوگیری شود. وی فود با یک فروشگاه زنجیره‌ای و فروشگاه های میوه و گوشت و نان ارتباط مستقیم دارد و آن دسته از مواد غذایی فروشگاه‌ها که به تاریخ انقضایشان نزدیک شده اند را جمع‌آوری و سپس با ۳۰ تا ۵۰ درصد تخفیف به مشتریانش که قدرت خرید کمتری دارند، عرضه می کند. کار جمع آوری مواد غذایی نزدیک به تاریخ انقضا توسط افراد داوطلب انجام می‌شود. طبق آمارها، وجود فروشگاه وی فود موجب شده است دورریز مواد غذایی در دانمارک در پنج سال اخیر، ۲۵ درصد کاهش یابد.

■ **فروشگاه موادغذایی دورریز**

در شهر پادسی انگلیس، فروشگاهی افتتاح شده است که در آن، مواد غذایی دور ریز رستوران ها، فست فودها و فروشگاه های زنجیره ای جمع آوری و عرضه می‌شود. این فروشگاه مخصوص خانواده های ناتوان و ضعیف به لحاظ اقتصادی افتتاح شده است تا بتوانند برای خود و فرزندان شان غذا فراهم کنند. قیمت اجناس بر اساس دلخواه مشتری است و هر قدر که بخواهد می‌تواند بپردازد. اضافه غذاهایی که در رستوران و فست فودها می‌ماند جمع آوری می شود و در این فروشگاه به فروش می‌رسد.

منبع: وبسایت شهر فردا

تابه‌حال برای کاهش دورریز غذا در ایران، چه کرده‌ایم؟

آمار و ارقام ارائه شده از سوی فائو تلخ است اما باید منصف بود و یادآوری کرد در طول سال‌های اخیر، مردم ما هم بیکار ننشسته‌اند و حرکت‌های خوبی در جهت فرهنگ‌سازی مدیریت مصرف مواد غذایی صورت گرفته که به چند مورد اشاره می‌کنیم.

موسسه‌های جمع آوری غذا: چند سالی می‌شود که در گوشه‌وکنار ایران، موسسه‌هایی تاسیس شده که کارشان، کمک غذایی به افراد آسیب دیده اجتماع است. روال کار این موسسه‌ها به این شکل است که غذاهایی که در تالارها، رستوران ها، هتل‌ها و مهمانی‌های خانوادگی باقی می‌ماند را با رضایت و خواست میزبان جمع آوری می‌کنند و بعد از تفکیک، با بسته‌بندی‌های بهداشتی و مناسب به دست افراد نیازمند می‌رسانند. ممکن است غذاهای اضافی، حکم غذای دست دوم را داشته باشد اما رساندن همین غذاها به افراد نیازمند بهتر از دور ریختن آن است چون ممکن است فرد نیازمندی از روی اجبار همین غذاها را از سطل زباله که منبع بسیاری از بیماری‌هاست بردارد تا گرسنه نماند. موسسه «طلوع بی‌نشان‌ها» به شماره ۰۲۱۵۵۷۳۹۹۵۶، در تهران، یکی از معتبرترینِ این موسسه‌هاست که آماده دریافتِ درخواست متقاضیان اجرای این طرح است.

پویش‌های مجازی: در کنار تهدیدهای فضای مجازی، فرصت هایی هم شکل گرفته که مردم را نسبت به گذشته آگاه و همراه‌تر کرده است. «ظرف مهربانی» یکی از پویش‌های مجازی است که تا به حال چهره‌های زیادی، آن را حمایت و تبلیغ کرده اند. روش کار این است که رستوران‌ها و هتل‌ها با میل خودشان به عضویت این کمپین در می‌آیند، بعد از آن اگر شما برای سرو غذا به یکی از رستوران‌های عضو این پویش بروید، می‌توانید در کنار سفارش غذا، یک ظرف مهربانی هم سفارش بدهید. بعد از این که غذای مورد نظرتان آماده شد، مقدار غذای اضافه را در ظرف مهربانی می‌ریزید و تحویل می‌دهید. هر شب گروه «تیک نیک» که مجری این طرح است به رستوران ها و هتل‌های عضو می‌رود و این ظرف‌های مهربانی را به دست افراد نیازمند و شریفی که قبل‌تر خیریه‌ها شناسایی کرده اند، می‌رساند. هرچند این طرح هم، فعلا فقط در تهران اجرا می‌شود.

چند توصیه کاربردی برای کمتر دورریختن مواد غذایی

■ **به اندازه خرید کنیم**

به اندازه خرید کردن کار ساده‌ای است، آن هم زمانی که به نوشتن فهرست خرید عادت و به اندازه مصرف کوتاه مدتمان، خرید کنیم. راه دیگر این است که به تاریخ انقضای موادغذایی دقت کنیم و همه را قبل از آن تاریخ مصرف کنیم. ضمن این که باید یخچال خانه را هم مدیریت کنیم؛ به طور مثال قفسه‌های پایین‌تر یخچال کمی خنک‌تر است، بنابراین مواد غذایی که زودتر فاسد می‌شود را باید در طبقات پایین یخچال نگهداری کنید. چاشنی‌ها را باید داخل در یخچال بگذارید که گرم‌ترین نقطه یخچال است یا اگر راهی سفر هستید، می‌توانید بعضی از مواد غذایی را قبل از سفر فریز کنید تا در مدتی که نیستید و بدون استفاده می‌مانند، فاسد نشوند.

■ **باقی مانده غذا را به صفر برسانیم**

قدیم‌ترها رسم بر این بود که مادر با غذای باقی مانده ظهر و اضافه کردن ماده دیگری به آن، شام می‌پخت یا اگر حواسش نبود و آب عدسی خشک می‌شد آن را با فوت و فن مادرانه، به کوکوی عدس تبدیل می کرد؛ ترفندی که برای استفاده بهینه از بسیاری غذاها عملی است. رسم دیگر این بود که خرده نان‌های ریز سفره را برای پرنده ها ، استخوان‌های سفره را برای گربه ها و سبزی و پوست هندوانه را هم به مرغ و خروس می‌دادند. حالا که آپارتمان نشینی گریبان بیشترمان را گرفته است، می‌توانیم باقی مانده غیر قابل مصرف میوه و سبزیجات را به کود تبدیل کنیم و پای گلدان و باغچه های آپارتمانی بریزیم.

■ **از برداشتن و بردن باقی مانده غذا خجالت نکشیم**

در رستوران غذا سفارش دادید و فقط از پس خوردنِ نیم پرس آن برآمدید یا مثلا چند برش از پیتزایتان باقی مانده است. چه اشکالی دارد ظرفی بگیرید و باقی مانده غذایتان را به خانه ببرید و بعدتر نوش جان کنید؟ بهتر است اگر میزبان مراسم عروسی، افطار یا مهمانی بزرگی هستید هم، خودتان به فکر ظرف‌های این چنینی باشید و با رویی باز این ظرف‌ها را در اختیار مهمانان‌تان قرار بدهید. به هر حال ممکن است غذاهایی اضافه بیاید و بعضی مهمان‌ها از درخواست ظرف خجالت بکشند.

■ **خودمان دست به کار شویم**

بعد از برگزاری مهمانی‌ها و مجالس، باقی مانده غذاها را به خانه بیاورید، غذاهای دست نخورده را در بسته بندی مناسب بازسازی کنید و آن را با عزت به دست افراد نیازمند اما شریفی که می‌شناسید، برسانید. چه حسی بهتر از این خرده خوشبختی‌های کوچک؟