

2022 m.

TVARUMO GIDAS

Įrankis, norintiems gyventi tvariau



VANDENYNAI.EU



Šiaurės ministrų tarybos
biuras Lietuvoje



Aplinkai draugiškas bendruomenės centras „Miesto laboratorija“ nuo pat įkūrimo turi konkrečią misiją - savo pavyzdžiu ir įtraukiančiomis veiklomis, edukuoti aplinkinius, kaip galima gyventi tvariau. Tvarumas mūsų visų kasdienybėje prasideda nuo gamtai draugiškų įpročių. Bendradarbiaudami su **Šiaurės ministrų tarybos biuru Lietuvoje** ir tvaraus gyvenimo būdo ambasadorėmis iš **„Vandenynai.eu“** paruošėme ir pristatome tvarių įpročių gidą, kuris, tikimės, paskatins pozityvius pokyčius ir jūsų kasdienybėje!

TVARIŲ ĮPROČIŲ GIDAS

apima 4 temas — maistą, daržininkystę, judumą ir energetiką. Temas narstysime ir jums pristatysime praktiškai, per pavyzdžius ir kitų bendruomenių gerąsias praktikas, tiek čia, Lietuvoje, tiek ir Šiaurės šalyse. Tad kviečiame skaityti ir pasisemti idėjų tvariam gyvenimo būdui mieste! Visą interaktyvų gidą galite rasti @Miesto_laboratorija Instagram paskyroje **ČIA**.

TURINYS

DARŽININKYSTĖ MIESTE.....5

Daržas mieste - nuo ko pradėti?.....6

Miesto daržų pavyzdžiai: Vilnius, Kopenhaga, Helsinkis.....8

Daržas balkone - kaip pasiruošti sezonui?.....12

Daržovės tiesiai iš ūkio į namus (ūkių, pristatančių daržoves į namus sąrašas).....15

MAISTO ŠVAISTYMAS.....17

Maisto švaistymo problema.....18

Kodėl svarbu trumpesnis maisto kelias iki vartotojo?.....21

Kaip tinkamai laikyti maistą, kad ilgiau išliktų šviežias?.....24

„Geriausias iki:“ vs. „Tinka vartoti iki:“.....30

Bendruomenės šaldytuvas.....34

Maisto dalinimosi platformos (apps).....38

Kompostavimo sistemų pavyzdžiai.....41

2022 m.



TURINYS

DARNUS JUDUMAS.....44

Miesto multimodalumas - kas tai?.....45

Elektrinis paspirtukas ar dviratis? Kas tvariau?.....47

Kaip pa(si)ruošti dviratį žiemai?.....51

TVARI ELEKTROS ENERGIJA NAMUOSE.....54

Efektyvus energijos vartojimas namuose. PATARIMAI.....55

Elektrą gaminančios bendruomenės/bendrijos - galima ir Lietuvoje?.....58

NAUDINGA INFORMACIJA.....61

2022 m.



1.
DARŽININKYSTĖ
MIESTE



2022 m.



DARŽININKYSTĖ IR SODININKYSTĖ MIESTE

Taigi, verčiame **Tvarumo gido** 1-ąjį puslapį ir kviečiame daugiau sužinoti apie sodininkystę/daržininkystę mieste! O Vilniuje tokių daržų yra ir ne vienas.

Visgi, nuo ko pradėti jeigu norėtumėt tokį daržą įkurti savo mikrorajone? Derliaus nuėmimo metas ruduo - kaip tik geras laikas dėliotis planus kitam sezonui! Kviečiame skaityti daugiau kitame puslapyje.

„Derliaus nuėmimo metas ruduo - kaip tik geras laikas dėliotis planus kitam sezonui!“

DARŽAS MIESTE

- tai ne nauja koncepcija pasaulyje. Teigiama, kad pirmieji bendruomenės daržai veikė dar XVIII a. Anglijoje. Kai kuriuose šalyse jie yra netgi reglamentuojami, pvz. Danijoje.

FUNKCIJA

Bendruomeninius daržus Vilniuje knygoje „Istoriniai Vilniaus relikvai 1944-1990“ yra aprašęs ir Vilniaus tyrinėtojas Darius Pocevičius. Rašoma, kad tokie sodai/daržai yra „senas žmonijos išradimas, nuo bado gelbėjęs sunkiai galą su galu suduriančius piliečius“. Na, o šiais laikais buriantis bendruomenės reiškinys.

DERLIUS - BENDRUOMENĖ

Turbūt toks yra pats vertingiausias derlius. Iš tiesų šiandien tai ir unikali galimybė patiems užsiauginti daržovių, žolelių bei patirti daržininkavimo džiaugsmą net neturint nuosavo žemės sklypo - tiesiog savo mikrorajone.

„Tokie sodai/daržai yra senas žmonijos išradimas, nuo bado gelbėjęs sunkiai galą su galu suduriančius piliečius“. Na, o šiais laikais buriantis bendruomenės reiškinys.

NUO KO PRADĖTI?

Norėtum įkurti bendruomenės daržą? Dalinamės patarimais, ką apgalvoti, kad sėkmingai tai padarytume



- Suburk bendraminčius kaimynus
- Suraskite tinkamą žemės plotą
- Įvertinkite, ar šalia yra vandens šaltinis
- Susitikite su seniūnijos/ savivaldybės atstovais ir įvertinkite planus
- Sukurkite daržo taisykles
- Apskaičiuokite biudžetą
- Paruoškite dirvą būsimam sezonui
- Bendradarbiaukite!

DARŽININKYSTĖ MIESTE LIETUVOJE IR UŽSIENYJE

Kad žinios apie miesto daržus nebūtų tik teorinės ir lokalias, dalinamės ir įdomiais pavyzdžiais iš kitų šalių. Agnė ir Goda iš Miesto laboratorijos komandos turėjo progą šią vasarą aplankyti Helsinkį ir Kopenhagą ir susipažinti su įkvepiančiais vietiniais daržininkais. Tai kaip gi viskas vyksta pas juos?

ØsterGRO daržas ant stogo įsikūręs pačiame Kopenhagos viduryje. Veikla vyksta savanorystės principu - visi norintys gali savanoriauti pvz. kartą per savaitę, bet daržas turi ir profesionalų daržininką, kuris daržo bendruomenės nariams suruošia už mėnesinį mokestį daržovių krepšelį. Taigi, jeigu pamiršti palieti pomidorus, vis tiek gali būti tikras, kad kažkas jais pasirūpins ir derliumi pasidalins. Kopenhagoje tai ne vienintelis daržas.



Dar vienas pavyzdys - Oens Have - tai ne vien tik daržas, bet dar ir restoranas. Visą šią erdvę prižiūri vienas profesionalus daržininkas ir didelė grupė savanorių. Tačiau savanoriai negauna jokių daržovių - visas derlius nukeliauja į restoraną patiekalams ruošti. Savanoriai čia daržininkauja tik norėdami išmokti daržininkystės, būti bendruomenės dalimi, prisidėti prie farm-to-table idėjos (trumpinti maisto grandinę).

Na, ir dar vienas pavyzdys iš Šiaurės - Dodo - originali bendruomenės daržo ir virtuvės kombinacija. Kuo originali ši bendruomenė? Jie ruošia vadinamas urban dinners iš to, ką užsiaugina. Ir vyšnia ant torto - čia gyvena vištos (!), kurios sulesa organines atliekas! Va, čia tai tikrai kažkas naujo miesto daržuose!

„Savanoriai čia daržininkauja tik norėdami išmokti daržininkystės, būti bendruomenės dalimi, prisidėti prie farm-to-table idėjos“

ANTAKALNIO DARŽAS





OENS HAVE



ØSTERGO

DARŽAS BALKONE

Daržas balkone yra puiki alternatyva tiems, kurie neturi sodo ar kaime gyvenančių giminaičių/draugų, kurie dalintųsi savo derliumi. O jei ir turi, galbūt nori auginti patys. Balkono darže galima auginti įvairių daržovių bei žalumynų - viskas priklauso nuo jūsų noro, vietos ir laiko, kurį galite skirti. Dažniausiai daržo sėkmei reikia visų trijų.

Anksti pavasarį ar dar žiemos pabaigoje, susiplanavę daržą balkone, pasiruošę vietas ir talpas, per daržininkystės sezoną spėsime pasidžiaugti ne vienu ridikėliu, salotų, rukolų ar špinatų derliumi. O kur dar pomidorai, paprikos ar net agurkai, kurie taip pat gali augti balkone. Tikrai verta palikti saulėtą vietą prieskoninėms žolelėms, kurios pagardins ne vieną patiekalą, o sudžiovinus - džugins ir šaltuoju metų laiku. Balkonas puikiai tinka ir braškėms ar žemuogėms! Šias uogas ypač mėgsta vaikai, o pačių nusiskintos - be abejonės skaniausios! Jei turite balkoną ir norite pabandyti auginti - kviečiame skaityti patarimus.



DARŽO VIETA

Esminis momentas planuojant daržą balkone - įvertinti balkono dydį ir kryptį.

Balkone-terasoje auginti gerokai paprasčiau, nei įstiklintame balkone, tad svarbu įvertinti ką galėsite auginti ir ar viskam užteks vietos. Visada geriau mažiau, nei per daug augalų, tad gerai apgalvokite vietos klausimą.

KĄ PASIRUOŠTI?

Įvertinę daržo dydį galite pasiruošti planą, ką ir kur sodinsite. Jei auginsite agurkus, aukštesnes pomidorų rūšis ar žirnelius - būkite pasiruošę jiems suteikti atramas. Taip pat pasiruoškite užtektinai dideles talpas, kad augalų šaknys turėtų kur augti ir gautų užtektinai maistinių medžiagų.

Na ir žinoma - žemių mišiniai ir augalų sėklos - be jų niekaip.



Daigyklės, vazonai ir lentynos, kad tilptų vazonai

O KĄ AUGINTI?

Populiariausi balkono augalai: smulkiausi žemaūgiai pomidorai, rukolos, pipirinė, špinatai, salotos, ridikėliai, bazilikas, raudonėlis, petražolės, žemuogės, braškės.

Taip pat auga: agurkai, aukštesni smulkiavaisiai pomidorai, žirneliai, paprikos.



Balkone auga ir paprikos, ir agurkai

„Visada geriau mažiau, nei per daug augalų, tad gerai apgalvokite vietos klausimą.“

GALIMOS BĖDOS

Kenkėjai - kovoti iškart pastebėjus. Drėgmės trūkumas ar perteklius - planuoti laistymą ir nepersistengti. Išstypę augalai - per mažai šviesos. Maži vaisiai - augalams trūksta maistinių medžiagų.

Dažnai dalies problemų pavyksta išvengti ribojant daržo dydį ir augalų skaičių.

KENKĖJAI

Dažniausi kenkėjai, kurie puola augalus namuose, tuo pačiu ir balkone.



Skydamariai



Baltasparniai



Amarai

KOVA SU KENKĖJAIS

Kovos su kenkėjais priemonių yra pačių įvairiausių - pradedant pirktinėmis, baigiant namie gamintomis. Pati naudoju 2 - žalią muilą bei specialius lipdukus, prie kurių prikimba baltasparniai. Pagrindinė taisyklė - laiku sureaguoti ir izoliuoti augalus, kuriuos užpuolė kenkėjai. Ta pati taisyklė galioja ir kambariniams augalams.

„Pagrindinė taisyklė - laiku sureaguoti ir izoliuoti augalus, kuriuos užpuolė kenkėjai.“



DARŽOVĖS TIESIAI IŠ ŪKIO Į NAMUS

Lietuvoje turime daugybę ūkių, kurie suteikia galimybę užsisakyti jų produkciją internetu ar telefonu. Populiariausi - mėsos bei uogų ūkiai, kuriuos galite nesunkiai atrasti ne tik google paieškoje, bet ir socialiniuose tinkluose. O štai daržoves į namus pristatančių ūkių gerokai mažiau.

Viena patogiausių ir tvariausių jų siūlomų paslaugų - jau iš anksto paruošti daržovių rinkiniai ar krepšeliai, kuriuose sudėtos šviežiai surinktos daržovės ir žalumynai, tad nereikia sukti galvos ką tiksliai čia užsisakius. Taip pat siūloma ir tokios paslaugos prenumerata. Užsiprenumeruoti daržovių krepšelį ir žinai, kad kiekvieną savaitę gausi šviežią siuntinuką tiesiai iš kaimo - su meile užaugintų, šviežių ir sveikų daržo gėrybių!

O kad pažintis su daržovių pristatymu į namus būtų paprastesnė, parengėme jums ūkių, kurie teikia daržovių pristatymo į namus paslaugą suvestinę.

PRISTATO VISOJE LIETUVOJE:

www.ekomarket.lt

www.vilkesukis.lt

www.kaimasinamus.lt

www.pilnaspuodas.lt

KITOSE SAVIVALDYBĖSE:

<https://zakuukis.lt> (Šiaulių raj.)

[Gokio Ūkis](#) (Klaipėdos raj.)

[Ūkis ūkelis](#) (Anykščių raj.)

PRISTATO VILNIUJE IR KAUNE:

www.uogosinamus.eu

<https://karaliskamesa.lt>

[https://laimingosdaržovės.lt](https://laimingosdarzoves.lt)

[Sofos ūkininkai](#)

[Heart made farm](#)

<https://naturalia.lt>

www.zolynunamai.lt

[Gamta menininke](#)

2. MAISTO ŠVAISTYMAS



2022 m.

MAISTO ŠVAISTYMO PROBLEMA

Ar žinojote, kad trečdalis pasaulyje pagaminto maisto nesunaudojama arba išmetama? Maisto atliekos Europos sąjungoje (ES) kasmet sudaro 87.6 mln. tonų, tai yra po 173 kg kiekvienam gyventojui. Maisto švaistymas ne tik atima galimybę pamaitinti alkstančius, bet ir švaisto išteklius, kurie naudojami tam maistui užauginti bei pagaminti.

Kas įeina į 87.6 mln. tonų maisto atliekų? Šį kiekį sudaro: prekybos centrų lentynose po savo galiojimo datos pasilikę produktai, prekinės išvaizdos neturinčios daržovės, produktai pažeistomis pakuotėmis, restoranuose, kavinėse ar valgyklose užsisakytas ir nesuvalgytas maistas, kelionėje iš kito pasaulio krašto sugedę produktai ir dar galybė kitų.





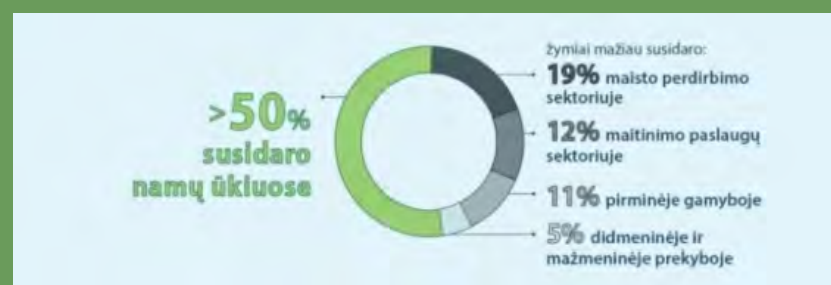
Tiesiogiai mes, vartotojai, esame atsakingi už daugiau nei 50% kasmet ES iššvaistomo maisto. ES Žaliajame kurse numatyta iki 2030 metų 50% sumažinti vienam gyventojui tenkančius maisto nuostolius, tad maisto atliekų kiekio mažinimas - mūsų pačių rankose. Trumpą atmintinę kaip sumažinti maisto atliekų kiekį rasite kitame puslapyje.

„Maisto atliekos Europos sąjungoje (ES) kasmet sudaro 87.6 mln. tonų, tai yra po 173 kg kiekvienam gyventojui.“

Maisto švaistymas - tai maisto produktų ar jų paruoštų patiekalų išmetimas, nesunaudojimas. Švaistymas skiriamas į 2 rūšis - maisto nuostolius ir maisto atliekas.



Maisto nuostoliai ir atliekos Europos Sąjungoje kasmet sudaro apie 87.6 mln. tonų. Tai yra po 173 kg kiekvienam gyventojui.*



* Europos Komisijos 2016 m. duomenimis

2018 m. atliktas Europos Komisijos tyrimas nustatė, kad 10% šio atliekų kiekio susidarė dėl maisto produktų galiojimo žymėjimo: „galioja iki“ ir „geriausiai iki“.



Maisto nuostoliai patiriami iki maistui patenkant pas vartotoją. Dėl maisto gamybos ir perdirbimo neefektyvumo, netinkamo laikymo, transportavimo, pakuočių ar pačių maisto produktų mechaninių pažeidimų.

Maisto atliekos susidaro po to, kai maistas patenka pas vartotoją. Pagrindinės to priežastis - vartojimo neefektyvumas.

Keli būdai sumažinti maisto atliekų kiekį buityje:

- Planuoti pirkinius pagal savaitės meniu
- Tinkamai laikyti produktus
- Sunaudoti visas valgomas produktų dalis
- Šaldyti, džiovinti, konservuoti ir pan.
- Dalintis bei dovanoti produktus

KODĖL SVARBU TRUMPESNIS MAISTO KELIAS IKI VARTOTOJO?

Ar kada susimąstėte, kokį atstumą nukeliauja vaisiai, daržovės, mėsa ar žuvis nuo jų auginimo vietos iki jūsų stalo? Kokį poveikį šios kelionės turi aplinkai?

Globalizacijos procesai stipriai veikia šiandieninius mūsų vartojimo įpročius. Prieš 50 metų didžiąją dalį maisto sudarė tai, ką šeima užsiaugindavo arba, jei neturėdavo kur auginti, įsigydavo turguje. Tai - sezoninės, vietinės daržovės, įprastų Lietuvoje auginti gyvulių mėsa ar paukštiena. Šiandien tapo įprasta, kad produktai Lietuvą pasiekia ir iš tolimiausių pasaulio kraštų. Globalizacija suteikė galimybę praplėsti prekių ir maisto pasirinkimo įvairovę, tačiau tuo pačiu nulėmė ir naujas problemas.

„Prieš 50 metų didžiąją dalį maisto sudarė tai, ką šeima užsiaugindavo arba, jei neturėdavo kur auginti, įsigydavo turguje.“





Dėl išaugusio mėsos, palmių aliejaus ir kitų populiarių produktų vartojimo, kertami milžiniški miškų plotai, jų užauginimui reikia milžiniško kiekio vandens. Išaugę transportavimo mastai ir atstumai lemia išmetamų dujų, kurios prisideda prie šiltnamio efekto, kiekio didėjimą. Dažnas pirkėjas net nežino, kaip jo įsigijami produktai atkeliauja iki prekių lentynos.

Problemas reikia spręsti, tačiau, natūralu, kad visų importuojamų produktų atsisakyti bus sunku. Ką galime padaryti? Galime įvertinti savo pirkimo įpročius ir pasirinkti vartoti daugiau vietinių produktų - pvz. pirkti tik vietinius obuolius, bulves, morkas, pomidorus ar agurkus, mėsą, pieno produktus, tvariai pagautą žuvį. Taip, gal mūsų racionas šiek tiek susitrauks, tačiau žinosime, kad produktas kelijantis iki mūsų stalo trumpesnę atstumą greičiausiai bus šviežesnis, tvaresnis ir tokiu būdu paremsime vietinius ūkininkus.

ŠVIEŽUMAS IR KOKYBĖ

Trumpiau iki vartotojo keliantis maistas yra šviežesnis ir kokybiškesnis. Jo nereikia apdoroti cheminėmis medžiagomis, kad nesugestų ar sunoktų pakeliui. Taip pat nėra būtina šaldyti ar kitaip termiškai apdoroti, kad atlaikytų transportavimą bei sandėliavimo laiką iki kol pasieks parduotuvių lentynas.

TVARUMAS

Trumpas kelias nuo ūkio iki pirkėjo užtikrina ne tik gėrybių šviežumą, bet ir tvaresnį pasirinkimą - šalyje pagamintų prekių transportavimo grandinė yra trumpesnė, todėl susidaro mažesnis į aplinką išskiriamas CO₂ kiekis.

Perkant vietinę produkciją lengviau įsigyti ekologiškai užaugintus produktus be perteklinių pakuočių, kurios, jei produktas keliauja ilgą kelią, skirtos ne tik jam apsaugoti, bet ir „šviežumui“ išlaikyti, naudojant apsaugančias dujas ar kitas medžiagas. Parduotuvėse šalia vaisių ar daržovių kainos jau rašoma ne tik prekės kilmės šalis, bet ir cheminės medžiagos, kuriomis ji buvo apdirbta.

„Parduotuvėse šalia vaisių ar daržovių kainos jau rašoma ne tik prekės kilmės šalis, bet ir cheminės medžiagos, kuriomis ji buvo apdirbta.“

PARAMA VIETINIAMS ŪKIAMS

Smulkiesiems ūkininkams nuolatiniai pirkėjai yra itin svarbūs - jie užtikrina pastovias ūkio pajamas, todėl rinkdamiesi produktus iš vietinių smulkiųjų ūkininkų jūs ne tik gaunate puikios kokybės maisto produktus, bet ir palaikote ūkio gyvavimą.

Parduodami savo produkciją per didmenininkus, ūkininkai gauna tik 6 - 16 proc. nuo pirkėjo sumokėtos kainos. O parduodamas tiesiogiai, ūkininkas gauna net 80 - 90 proc. produkto kainos.

Taigi, rinkdamiesi vietinius produktus geriname vietos ekonomiką - remdami vietinius ūkininkus skatiname ūkių plėtrą, naujų darbo vietų kūrimą, prisidedame prie regionų augimo.

KAIP TINKAMAI LAIKYTI MAISTĄ, KAD JIS ILGIAU IŠLIKTŲ ŠVIEŽIAS?

Instagram platformoje sukūrėme siekėjų apklausą, kurioje teiravomės, kokių jie žino patarimų, kaip maisto produktus išlaikyti ilgiau šviežius? Idėjų, kaip tinkamai laikyti maistą sulaukėme tikrai labai daug, čia atrinkome ir sudėjome pagrindinius, labiausiai pasiteisinusius patarimus. Kviečiame išbandyti idėjas ir sėkmingai tausoti tiek maistą, tiek ir aplinką.

BANANAI

Banas yra toks vaisius, kurį reikia laikyti atskirai nuo visų. Būdamas su kitais vaisiais viename inde bananas pradeda greičiau ruduoti ir minkštėti.

Nokdami bananai skleidžia daugiausia etileno iš visų kitų vaisių, tad juos ilgiau išlaikyti padeda, kai jie yra vienoje kekėje, o kekės galiukas apvyniotas plėvele. Pastebėkite parduotuvėje, kad bananai jau yra su tokia plėvele, tad juos rašykite po vieną nuo kekės, o likusios bananų kekės galiuką užspauskite ta pačia plėvele, kad necirkuliuotų oras.

Plėvelę galima pakeisti bičių vaško drobele. Taip bananai lėčiau noksta ir mėgautis jais galime net iki 5 dienų ilgiau.



OBUOLIAI

Obuolius geriausia laikyti maišelyje. Taip, plastikiniame arba dideliame daugkartiniame silikoniniame maišelyje šalčiausioje šaldytuvo vietoje. Taip jie ilgiau išlieka švieži. Maišas obuoliams svarbus, kad neskleistų etileno ir negadintų kitų vaisių, uogų ir daržovių, jautrių etileno išsiskyrimui.

Prieš juos vartojant, jei nemėgstate šaltų, ištraukite ir palaikykite kambario temperatūroje.



BRAŠKĖS, AVIETĖS, MĒLYNĖS IR ŠILAUOGĖS

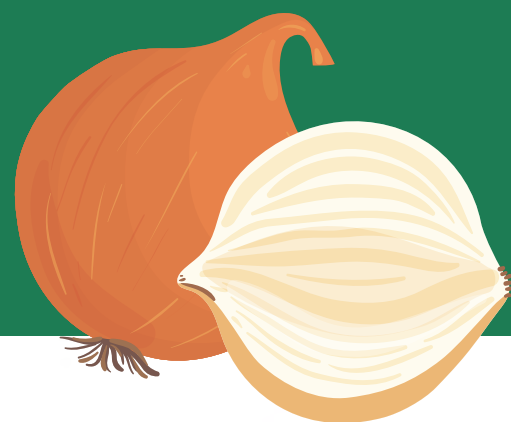
Braškes, avietes, mėlynės, šilauoges ir kt. uogas geriausia prieš dedant į šaldytuvą nuplauti su acto tirpalu: dalis acto, 3 dalys vandens. Tokiu būdu žūsta bakterijos, kurios vėliau laikant uogas šaldytuve gali sukelti puvinį. O tokiu kiekiu acto nuplovę uogas tikrai acto skonio nejausite.



SVOGŪNAI

Senos nailoninės pėdkelnės, kurios jau atitarnavo, gali puikiai pasitarnauti prailginant svogūnų gyvavimo laiką. Svogūnus geriausia laikyti tamsioje, tačiau ventiliuojamoje vietoje, sudėtus į nailoninę pėdkelnę su kas kiekvienu svogūnu surištu mazgu.

Jei jums patiekalui reikia tik pusės svogūno, kitą pusę laikykite sandariai uždarytą indelyje, kad ir stiklainėlyje, šaldytuve. Taip nejausite šaldytuve svogūno aromato, o svogūnas iki kito maisto gaminimo tikrai išliks traškus.



POMIDORAI

Pomidorus geriausia laikyti ne šaldytuve, nebent jie jau gerai prisirpę, ir taip apsaugosite juos nuo sugedimo.

Pomidorams tinkamiausia vieta yra kartono dėžėje, patinka būti sudėtiems aukštyn kojom (koteliu į apačią), paslėptiems nuo tiesioginių saulės spindulių kambario temperatūroje. Laikant plastike, jie greičiau genda.



GRYBAI

Grybai geriausiai jaučiasi tamsioje, sausoje ir vėsioje vietoje arba šaldytuve. Jei perkote juos plastikinėje pakuotėje, nelaikykite jų ten, nes taip jie greičiau suges. Kad nesikauptų drėgmė, laikykite juos popieriniame maišelyje, suvyniojus į popierių, ar kartoninėje dėžutėje. Jei taip laikomi grybai kiek padžiūvo, palaikius juos vandenyje, jie vėl pasidarys tokie, kokie buvo.



KOPŪSTAI, BROKOLIAI IR KALAFIORAI

Kopūstas, brokolis, kalafioras - visi jie puikūs ir traškūs, tačiau laikyti tokius didelius šaldytuve gali būti iššūkis. Kad ilgiau išliktų švieži, susmulkinkite tokiomis porcijomis, kurios tilptų į uždaromus indelius.

Jei kopūsto kraštas pajuoduoja nuo deguonies, jį tiesiog nupjaukite ir drąsiai vartokite likusią kopūsto dalį. Nesupjaustytos kopūstų galvos gali būti laikomos šaldytuve be pakuotės.



ŠAKNINĖS DARŽOVĖS

Kad šakninės daržovės ilgiau liktų šviežios, jos turi būti be lapų. Pvz., parsinešėte morkų ryšulį su visomis dalimis, atskirkite šakninę dalį nuo lapų.

Morkas, ridikėlius, salierų lapkočius nuplautus geriausia merkti į vandenį ir laikyti šaldytuve.

Bulves, burokus, salierų šaknis, ropes laikykite tamsioje gerai ventiliuojamoje vietoje, saldžias bulves galima laikyti šaldytuve.



kaip tinkamai laikyti
žalumynus šaldytuve?




Paprastas būdas
skintus ar piktus
žalumynus išlaikyti
šviežius kuo ilgiau

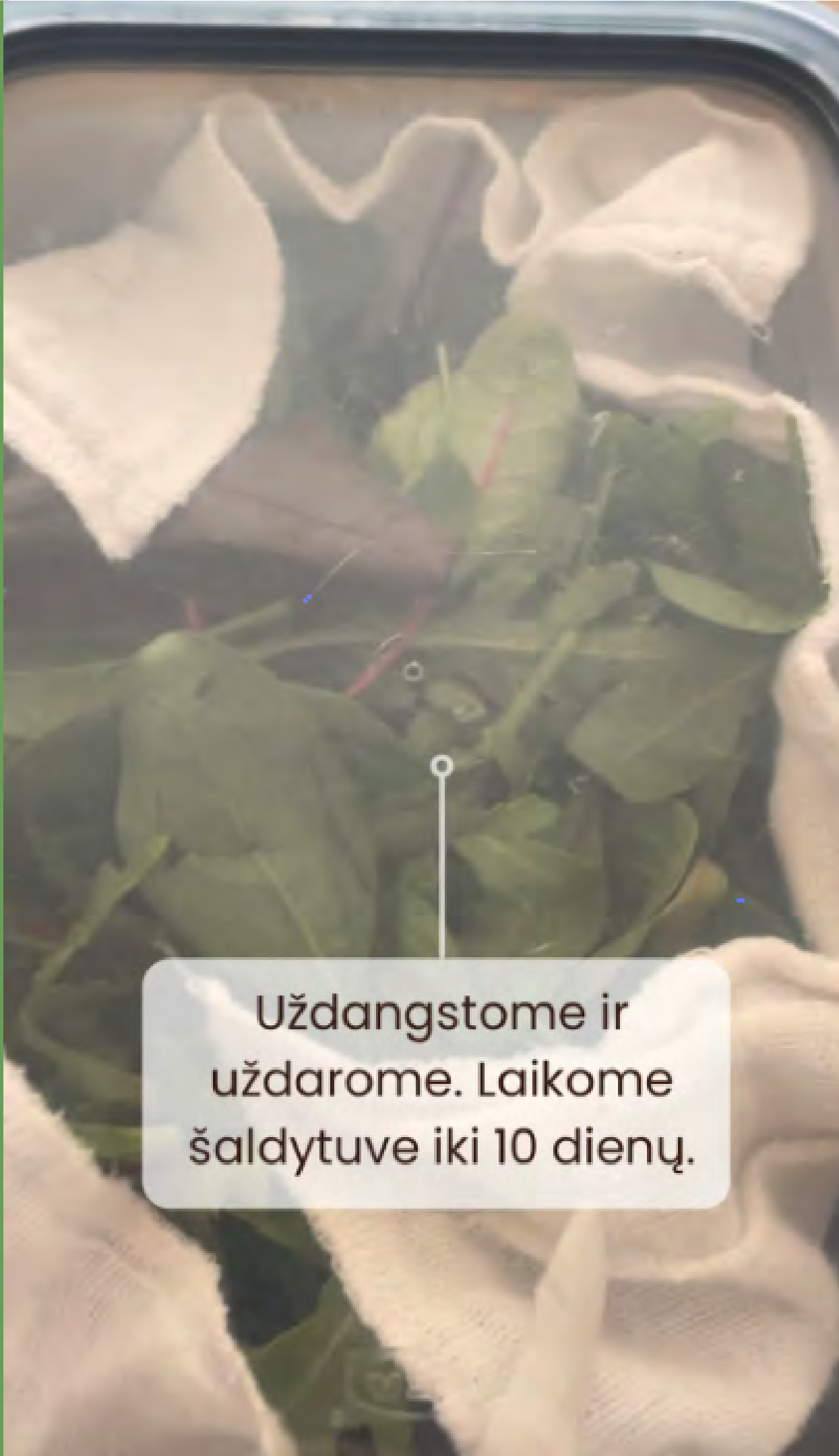
PASIRUOŠĘ
SUŽINOTI?

Nuplauname, jei
reikia, žalumynus ir,
kiek išeina,
nusausiname


Pasiruošiame indą su
dangteliu. Šiuo atveju,
metalinė dėžutė. Ir į vidų
įklojame rankšluostuką ar
marlę



Sudedame nuplautus ir nusausintus (bet dar kiek drėgnus) žalumynus į indą su patiesta marle ar rankšluostuku.



Uždangstome ir uždarome. Laikome šaldytuve iki 10 dienų.



Taip atrodo žalumynai laikyti šaldytuve 5 dienas.



„GERIAUSIAS IKI:“ VS. „TINKA VARTOTI IKI:“

Taigi, kaip žymimas maisto produktų galiojimas ir ką jis reiškia? Greitai gendančių produktų žymėjimas „Tinkamas vartoti iki:“ reiškia, kad po galiojimo pabaigos vartotojas prisiima pats atsakomybę už produkto suvartojimą. Tokių produktų, pasibaigus tinkamumo terminui, rekomenduojama nevartoti. „Geriausias iki:“ nurodo tik produkto kokybę, bet jį ir po nurodytos datos vartoti saugu.

„Tinkamas vartoti iki:“ reiškia, kad po galiojimo pabaigos vartotojas prisiima pats atsakomybę už produkto suvartojimą.



UŽUODŽIAME, MATOME VAIZDĄ, PARAGAUJAME

Dažnu atveju, norėdami įvertinti maisto tinkamumą vartoti, juk vadovaujamės juslėmis, na ir šių būdų nereikėtų nuvertinti.

Tiesa, nepamirškime, kad greitai gendančius produktus reikia ir laikyti tinkamomis sąlygomis, dažniausiai šaldytuve. O dar nepasibaigus tinkamumo vartoti terminui, juos galima šaldyti.

Informaciją, kaip tinkamai laikyti produktus, galime rasti ant produkto pakuotės.

GERIAUSIA IKI

Ant maisto produkto nurodytas „geriausia iki“ terminas reiškia tik kokybės garantiją, maisto produktas tinkamas vartoti ir po termino pabaigos.

Maistas ir po „geriausiai iki“ nurodytos datos yra saugus valgyti, tačiau gali būti nebe toks kokybiškas. Pavyzdžiui, jo skonis ar tekstūra gali būti nebe tokie geri.

Produktą pirmiausia įvertinkite, ar pakuotė nepažeista (nesukiužusi ar neaprūdjusi), ar produktas nepraradęs išvaizdos, ar neturi pašalinio kvapo. Nenustačius defektų (rūdžių, pelėsio, pašalinio kvapo ir pan.) ar kokybės nuokrypių, produktas tinkamas vartoti.

TINKA VARTOTI IKI

Ant maisto produkto nurodytas „tinka vartoti iki“ terminas reiškia produkto tinkamumą vartoti. Tokie produktai greitai genda, nurodomos tinkamos laikymo sąlygos.

Greitai gendantys produktai žymimi „tinka vartoti iki“, tokie kaip mėsa, žuvis, pienas, pyragaičiai su kremais, turi būti laikomi šaldytuve. Praėjus nurodytam terminui, produktas laikomas nesaugiu vartoti.

Minimalaus tinkamumo termino esmė: maisto gamintojas užtikrina, jog iki nurodytos datos tinkamai laikomas produktas nebus kenksmingas žmogaus sveikatai.

Jei vartotojas savo namuose turi produktų, kurių tinkamumo vartoti terminas pasibaigęs, tačiau nesimato ir nesijaučia gedimo požymių (nepakitęs kvapas, spalva, konsistencija, nėra kitokių gedimo požymių) produktą vartoti galima, tačiau tai jau lieka paties vartotojo atsakomybė.

*Informacija paruošta
pagal Valstybinės maisto
ir veterinarijos tarnybos
pateiktus duomenis.*

BENDRUOMENĖS ŠALDYTUVAS

Norime jums papasakoti apie Lietuvoje dar neįprastą, tačiau įvairiose šalyse jau paplitusį, projektą - bendruomenės šaldytuvą. Bendruomenės šaldytuvo, kaip ir pas mus jau ne vienerius metus auginamo bendruomenės daržo, projektas atsiradęs iš idėjos dalintis, burti bendruomenę ir skatinti tvarumą. Bendruomenės šaldytuvo idėja apima:

Pagalbą vienas kitam - dalinusi tuo, ko man neprireiks, pasiimu tai, ko man reikia;

Maisto tausojimą - neišmetu, dovanoju kitiems;

Bendruomeniškumą - visi naudojasi, visi prižiūri ir tvarko.





Bendruomenės šaldytuvai skirti visai bendruomenei - tiek vietos gyventojams, tiek verslui, kuris gali aukoti produktus, remti projektą finansiškai ar suteikti tinkamą vietą, įrangą. Jie padeda išvengti maisto švaistymo ne tik namų ūkiuose, bet ir maitinimo įstaigose ar prekybos centruose - tinkamai sužymėtas maistas, kuris nebetinka pardavimui gali būti paskirstomas po bendruomenės šaldytuvus.

Bendruomenės šaldytuvas, kaip projektas, gali apimti įvairias bendruomenes - tiek gyvenamosios vietos, tiek pavyzdžiui universiteto bendruomenę, tad šios idėjos universalumas didelis. Tokio šaldytuvo įkūrimas apima keletą esminių elementų - pasirengimą, įrengimą ir priežiūrą. Jeigu jus įkvėpė ši idėja ir norėtumėte įkurti tokią iniciatyvą patys, paruošėme patarimų.

Bendruomenės šaldytuvo gidas, kurį rasite tolimesniuose puslapiuose, parengtas pagal hubbub.org.uk informaciją.

Nuotraukos ir vaizdo įrašai - @faelleskabetkbh (Instagram).

PIRMIEJI ŽINGSNIAI

Apima:

- Organizacinius ir teisinius klausimus ir pasiruošimą;
- Vietos pasirinkimą ir įrengimą;
- Pagalbą vietoje - savanorius, bendruomenės įsitraukimą;
- Vietos verslo įtraukimą.

ŠALDYTUVO ĮRENGIMAS

Apima:

- Pasirūpinimą pastoge ir apauga;
- Tvarkingą ir žaismingą aplinką: tai ir šaldytuvo dizainas (piešiniai, užrašai), ir papildomi įrenginiai - darbastalis, lentynos kitiems produktams, šiukšliadėžės, informacinė lenta.

SVEIKATA IR SAUGUMAS

Apima:

- Naudojimosi šaldytuvu instrukcijas;
- Tinkamų ir netinkamų dalintis produktų sąrašą;
- Šaldiklio ir ilgo galiojimo produktų lentynos naudojimosi instrukcijas;
- Šaldytuvo priežiūrą, tvarkymą ir stebėjimą.

VADYBA IR VIEŠINIMAS

Apima:

- Personalą, savanorius ir mokymus;
- Tvarkos, apimančios valymą, priežiūrą, maisto saugą ir kt., nusistatymą;
- Vietinę rinkodarą - renginius, plakatus, skrajutes ir pan.;
- Socialinius tinklus;
- Matomumą žiniasklaidoje.

SKAIČIAVIMAS IR VERTINIMAS

Apima:

- Kuriamos vertės skaičiavimą - kiek maisto išsaugota, kiek naudos gavėjų ir kt.;
- Ekologinės, socialinės ir ekonominės naudos nustatymą.

„Bendruomenės šaldytuvas, kaip projektas, gali apimti įvairias bendruomenes - tiek gyvenamosios vietos, tiek pavyzdžiui universiteto bendruomenę, tad šios idėjos universalumas didelis.“



ŠALDYTUVO FINANSAI

Apima:

- Šaldytuvo veiklos išlaidas - elektros sąnaudas, apsaugą, įrengimo kaštus, atlyginimą koordinatoriui (jei toks mokamas) ir kt.;
- Finansavimo galimybes - tai ir rėmėjai, dalyvavimas projektuose, paramos renginiai ir kt.

DAUGIAU NEI ŠALDYTUVAS

Bendruomenės šaldytuvai, kaip projektai, buria bendruomenę ir skatina dalyvauti, tad šalia šio projekto galima vystyti daugybę kitų:

- Įkurti bendruomenės daržą;
- Organizuoti dirbtuves;
- Įkurti bendruomenės virtuvę;
- Įkurti daiktų dalijimosi erdvę;
- Ir kt.

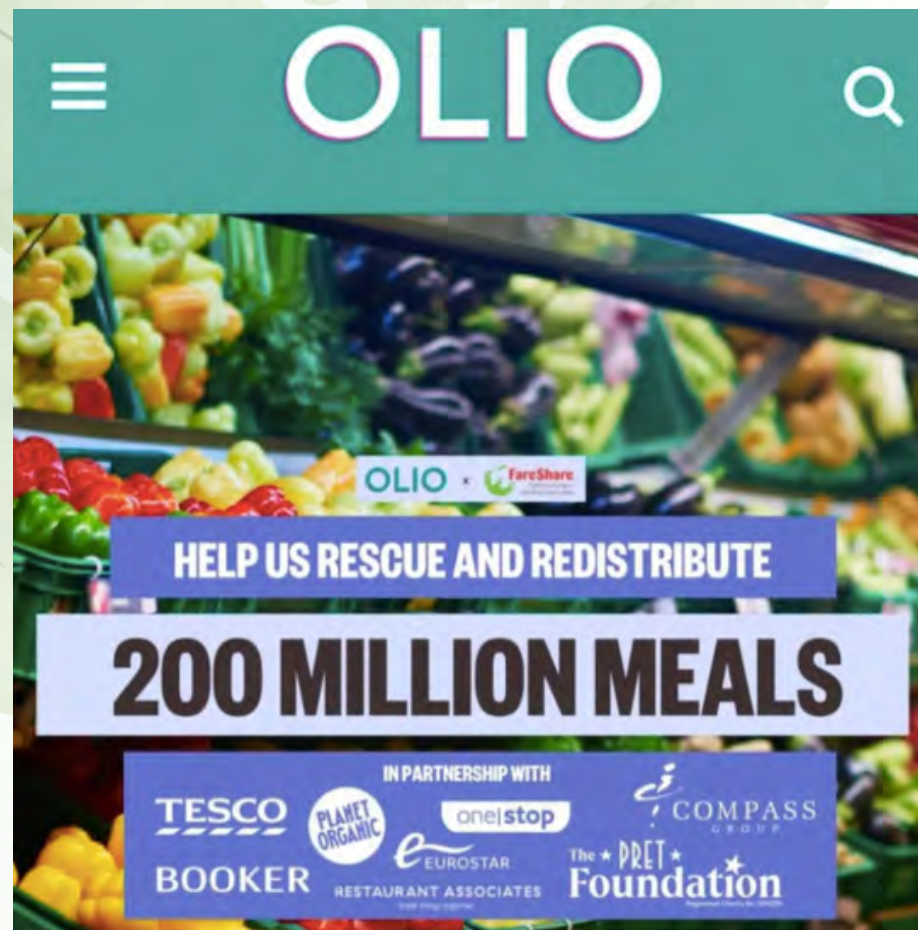
MAISTO DALIJIMOSI PLATFORMOS

Maisto dalijimosi platformos - tai dar viena galimybė sumažinti maisto atliekų kiekį. Šios platformos veikia mobiliųjų programėlių pagrindu.

Nors Lietuvoje tokio tipo programėlės dar nėra itin populiarios, bet viena jų - **Olio**, jau pamažu plečia savo vartotojų ratą. Tokia programėlė juk gerokai patogesnė, nei krūva atiduotuvių/parduotuvių grupių Facebook'e.

Parinkome jums papasakoti, apie 6 populiarias ir ne pirmus metus veikiančias programėles - maisto dalijimosi platformas. Tai nereiškia, kad jų nėra daugiau - kaip žinia, naujos mobiliosios programėlės atsiranda beveik kasdien, tad dalinamės tuo, kas aktyviai veikia šią dieną.

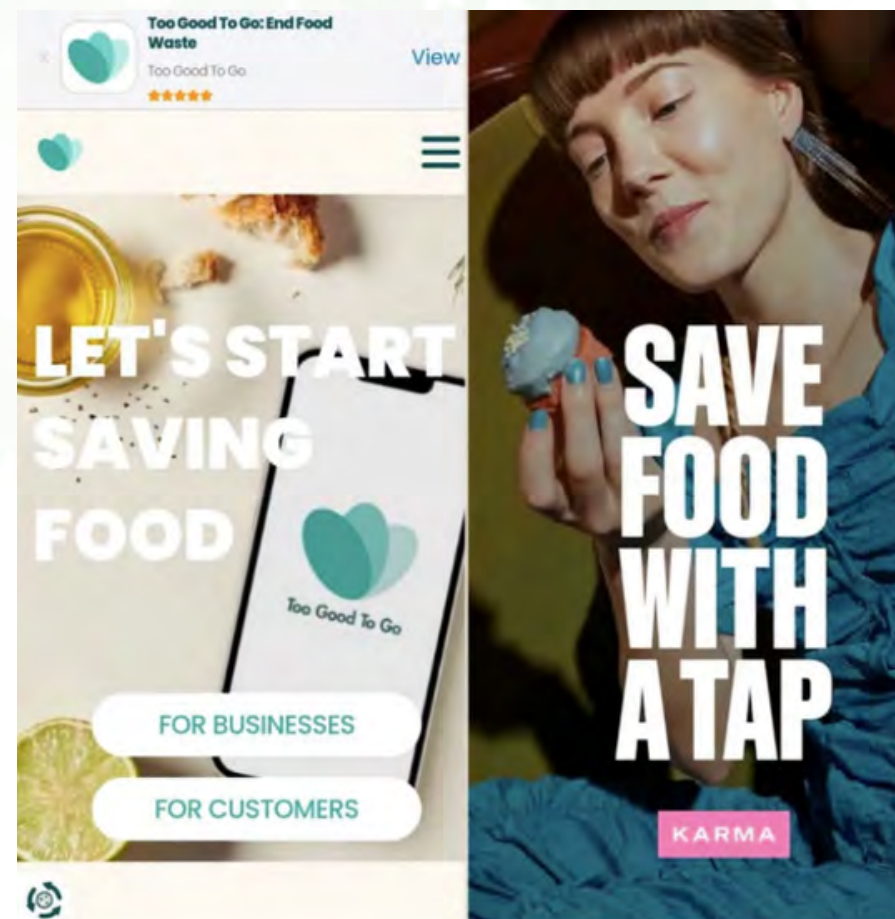




OLIO

Tai platforma skirta kaimynams, kad dalintųsi maistu ar kitais nenaudojamais daiktais. Olio taip pat pasiekiamas ir verslui, kuris nori pasidalinti nesunaudotais produktais ar patiekalais, bei siūlo savanorystės galimybes norintiems prisidėti prie maisto švaistymo mažinimo.

Lietuvoje veikia ir yra naudojama.



TOO GOOD TO GO

Tai Jungtinėje Karalystėje veikianti programėlė, kurios principas - pigesni maisto krepšeliai iš parduotuvių, kavinių ir restoranų. Ne paslaptis, kad ir maitinimo sektoriuje švaistomas maistas - neretai tai paruoštas, bet nenupirktas maistas. Platformos kūrėjai bendradarbiauja ir su mokymo įstaigomis, vykdo šviečiamąją veiklą.

Lietuvoje ši programėlė neveikia.



FOOD RESCUE US

Kaip jau sako platformos pavadinimas - tai programėlė skirta JAV rinkai. Platformos tikslas - savanorių pagalba paskirstyti maisto produktus iš verslų į įvairias labdaros organizacijas, kad jos pamaitintų alkstančius. Platformos puslapyje skelbiama, kad jos ir 16 tūkst. savanorių pagalba paskirstyta 102 mln. porcijų maisto.



Food waste causes four times more carbon emissions than global aviation.*

FoodCloud's vision is for a world where no good food goes to waste, helping the planet and supporting people experiencing food insecurity. By partnering with us, your food business can reduce its carbon emissions and help Ireland achieve a greener future.


Join the fight to end food waste at [food.cloud/climate](https://www.food.cloud/climate)



FOODCLOUD

Platforma, sujungianti prekybos centru, maitinimo įstaigas bei ūkius su labdaros organizacijomis ir bendruomenių grupėmis Jungtinėje Karalystėje ir Airijoje. Platformoje bet kuris verslas gali paaukoti maistą šioms organizacijoms. Platformoje paaukota 140 mln. maisto porcijų nuo 2013 metų, taip išsaugant 58,900 tonų maisto nuo išmetimo.

Turn rescuing the world into an indulgence!
Now that's a good deal



KARMA

Karma programėlė veikia tokiu pat principu kaip ir Too good to go, skirtumas tik toks, kad čia pirkėjas mato kokie patiekalai ar produktai siūlomi ir gali išsirinkti, o ne gauti produktų ar patiekalų rinkinį - siurprizą. Platformos kūrėjai teigia, kad jiems pavyko išgelbėti daugiau nei 4 mln. patiekalų.

Lietuvoje ši programėlė neveikia.



Food waste in Europe alone could feed 200 million hungry people



DidYouKnow?

Rescue good food.

FOODIE SAVE

Dar viena platforma, kurioje galima įsigyti nukainotus produktus iš prekybos centrų. Internetinėje svetainėje rašoma, kad programėlė padeda pasinaudoti vidutiniškai 63% nuolaida maistui.

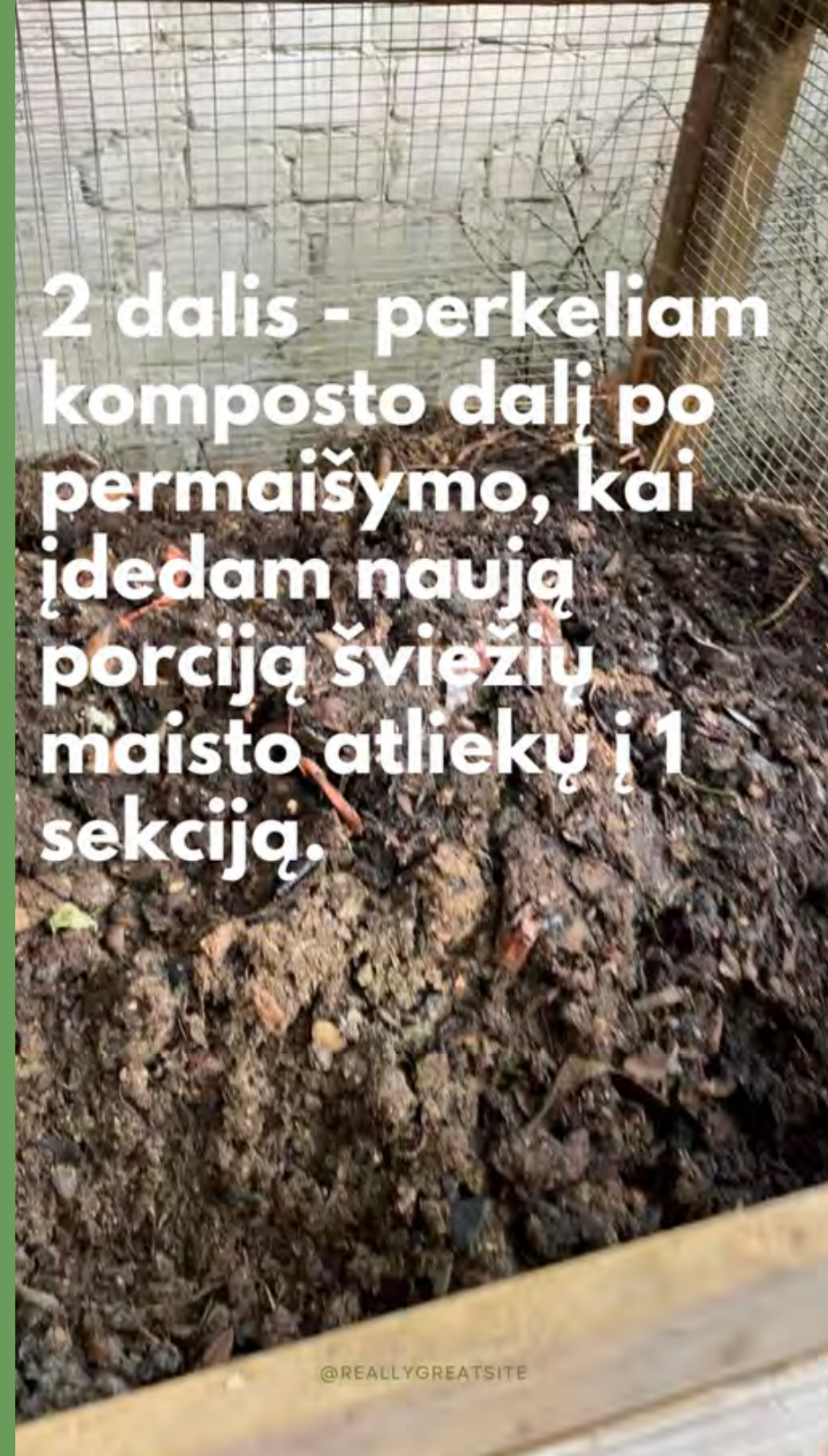
Ši platforma skirta Airijos rinkai. Lietuvoje neveikia.

KOMPOSTAVIMO SISTEMOS

Ankstesniuose skyriuose jau aptarėme būdus, kaip išvengti maisto švaistymo. Tačiau svarbu ir tai, ką darome su tuo maistu, kurio nepavyksta suvartoti, pasidalinti ir jis virsta maisto atliekomis.

Maistą siekiame išsaugoti etapais - apie tai net ir visa schema sukurta, pavadinimu „Food recovery hierarchy“ Visgi, kas lieka nesuvalyta vis tiek turime tinkamai sutvarkyti, o vienas iš geriausių būdų yra kompostavimas! Toliau norime jums parodyti pavyzdį, kaip su maisto likučiais tvarkosi Žalias bendruomenės centras *Miesto laboratorija*, Vilniuje. Čia įkurdintos net dvi kompostavimo sistemos.





„Visgi, kas lieka nesuvartota vis tiek turime tinkamai sutvarkyti, na ir vienas iš geriausių būdų yra kompostavimas!“

AR GALIMA KOMPOSTUOTI GREIČIAU?

Miesto laboratorijoje išbandome ir inovatyvų būdą - elektrinę kompostinę. Ji maisto atliekas paverčia kompostu per 24 val.



3. DARNUS JUDUMAS



2022 m.



MULTIMODALUMAS MIESTE

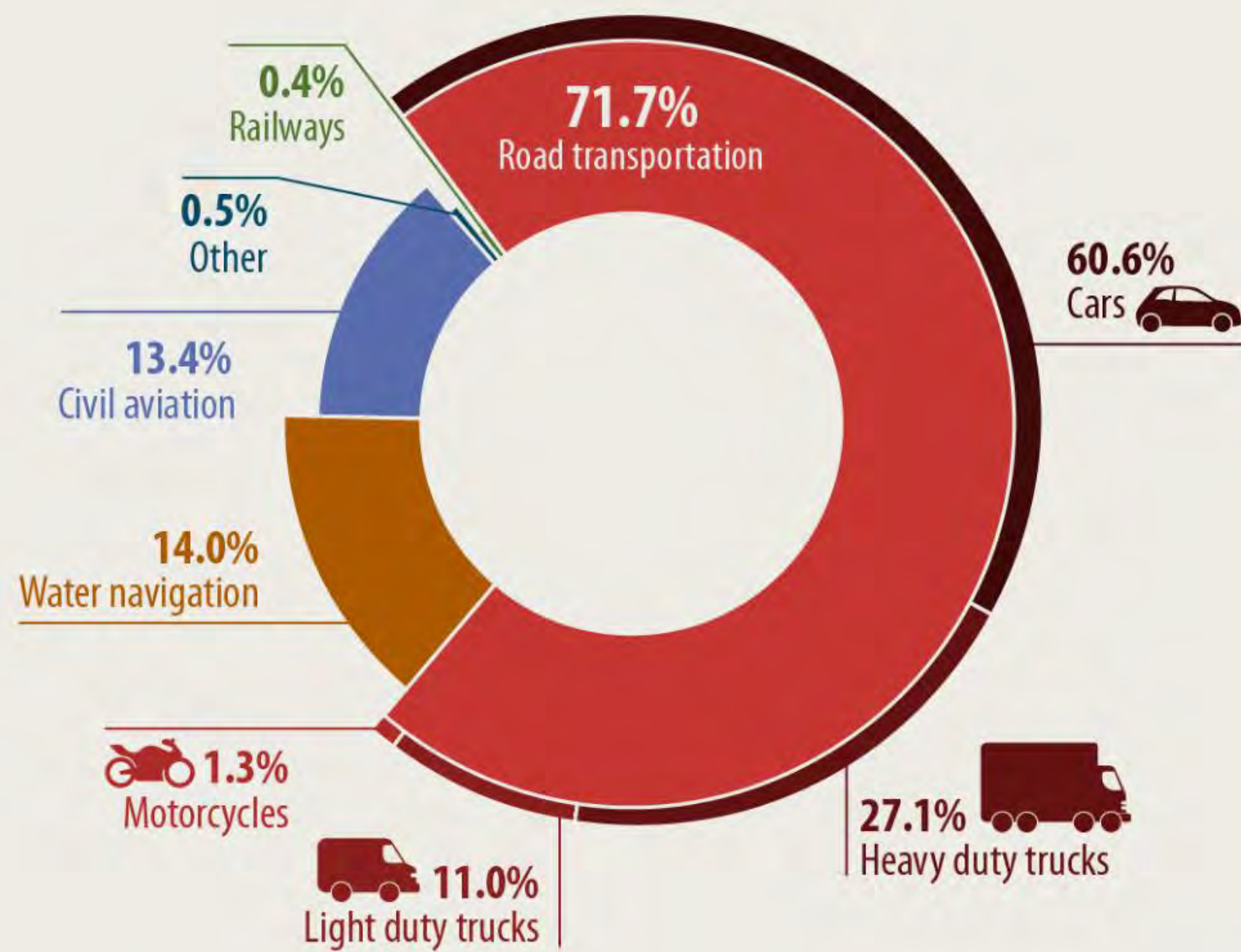
Tokia sudėtinga sąvoka paprasčiausiai apibūdina miestuose galimybę derinti įvairias transporto priemones keliaujant iš taško A į tašką B.

Miesto multimodalumas nusako, kiek mieste patogų ir įmanoma judėti naudojant įvairias transporto priemones, jas tarpusavyje keičiant. Pavyzdžiui, kai ėjimą į darbą pėsčiomis derinate su viešuoju transportu. Arba kai dalį maršruto renkatės važiuoti viešuoju transportu, o toliau imate dalinimosi dviratį ar paspirtuką.

Darnaus judumo galimybė miestuose suteikia pasirinkimo laisvę ir patogumą. Kuriamas pozityvus požiūris į viešąjį ir dalinimosi transportą - tai juk galimybė po miestą judėti greičiau. Na, ir miestiečiai skatinami palikti automobilius namie bei mažinti taršą mieste.

TRANSPORT EMISSIONS IN THE EU

Greenhouse gas emissions breakdown by transport mode
(2019)



Važiuodami automobiliu net nesusimąstote, tačiau Europoje mūsų vairuojamų automobilių paliekama CO₂ tarša sudaro 61% viso ES kelių transporto išmetamo CO₂ kiekio.

Vilniuje Antakalnyje jau veiki dvi pirmosios multimodalinės aikštelės (uždaros), kuriose galima palikti prirakinus savo dviračius ar paspirtukus. Veikimo principas toks, kad atvažiuojate dviračiu ar paspirtuku iki multimodalinės aikštelės, jį paliekate ten, persėdate į viešąjį transportą arba atvirkščiai. Važiuojate viešuoju transportu iki multimodalinės aikštelės, kuri jums yra pakeliui, ten pasiimate savo paliktą dviratį ar paspirtuką ir juo pasiekiate tikslo vietą.



ELEKTRINIS PASPIRTUKAS AR DVIRATIS?

Elektrinis paspirtukas, atrodytų, yra tvari transporto alternatyva, kuri nenaudoja iškastinio kuro važiavimui, gali greitai nuvykti iš vienos vietos į kitą. Dviratis taip pat patogus, tačiau kitaip nei el. paspirtukui, dviračiui elektros nereikia. Jam reikia mūsų energijos. O mes energiją gauname su maistu, vadinasi- daugiau judame, daugiau valgome?

Vertinant dviratį ir el. paspirtuką, didžiausią įtaką aplinkai daro jų gamyba, reikalingi metalai, plastikai, guma ir kt.



Pateiksiu keletą įdomių faktų:

- Važiavimas dviračiu vidutiniškai sugeneruoja 21 g CO₂ vienam kilometrui (vertinant visą gyvavimo ciklą);
- Pagaminti olandišką miesto dviratį, sveriantį 19,9 kg ir daugiausia sudarytą iš plieno, išmetama 96 kg CO₂;
- Jei 96 kg CO₂, kuris buvo sugeneruotas dviračio gamybos metu, padalinsime vidutiniškai nuvažiuotam per visą dviračio gyvavimo laiką keliui, t.y., 19200 km, gausime, kad dviračiu išmetama 5 g CO₂/kg (vertinant tik gamyboje sukurtą CO₂);
- Važiavimas el. paspirtuku sugeneruoja vidutiniškai 141 g CO₂ vienam kilometrui;
- Miesto dalijimosi paspirtukai turi tarnauti bent 2 metus, kad galėtumėm juos pavadinti tvaria transporto alternatyva;
- Miesto dalijimosi paspirtukai dažnai yra apgadinami ir jų tarnavimo trukmė svyruoja dažniausiai nuo 1 mėnesio iki 1 metų;
- El. paspirtuko gamybai reikia ne tik įvairių metalų korpusui, bet ir ličio jonų (Li-on) baterijos.
- Išgryninti 1 tonai ličio karbonato sukuriama apie 9 tonos CO₂. Rinkimės tokias transporto priemones, kurios mums patogios, bet ir žinokime daugiau, kas yra kas.

PALYGINKIME DVIRATŲ IR EL. PASPIRTUKĄ

DVIRATIS

- Mini pats ir naudoji savo energiją;
- Prižiūrimas ilgai tarnauja;
- Kaskart įvertinti savo aprangą, nes mini pats;
- Įvertinti sėdynės patogumą.



EL. PASPIRTUKAS

- Nereikia naudoti savo energijos, nes varomas elektra;
- Kas kelis metus reikia keisti įkrovimo bateriją;
- Važiuoti atsistojus.



Elektriniai paspirtukai, kuriuos galima išsinuomoti mieste, nėra pats draugiškiausias aplinkai keliavimo būdas kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Skaičiuojant CO₂ emisijas, keliauti viešuoju transportu dažniausiai yra efektyviau nei el. paspirtuku. El. paspirtukus reikia įkrauti elektra, kad jie važiuotų. Kad jais būtų galima naudotis mieste, reikia iki ten juos atvežti, vėliau surinkti, kad būtų įkrauti ir vėl grąžinti miestan. Jų tarnavimo laikas gerokai trumpesnis lyginant su miesto autobuso.

Siekiant miestuose sumažinti transporto sukuriamą CO₂, turi būti skatinamas multimodalumas, kada derinant įvairias susisiekimo priemones gali patogiau nukeliauti didesnius atstumus mieste.

Apie miestų multimodalumą rašėme anksčiau.

Tiek dviratis, tiek elektrinis paspirtukas, kuriuos gali išsinuomoti trumpam atstumui nuvažiuoti mieste, dažniausiai nepakeičia ilgesnės kelionės automobiliu iki darbo vietos ar kitos įstaigos, jei ji nutolusi nuo namų. Tokios trumpalaikės nuomos transporto priemonės patogios naudotis miesto centre, kur ir taip gerai išvystyta viešojo transporto infrastruktūra.

Švaresnė aplinkai alternatyva yra, kai naudojantės nuosavais elektriniais paspirtukai. Taip sutaupoma paspirtukų pervežimo CO₂, o tai sudaro apie 45% viso el. paspirtuko sukuriamo CO₂. Jei įdomu, vertinant paspirtuko gyvavimo ciklą, jo gamybai tenka apie 50% CO₂, kurį per visą gyvavimo ciklą sukuria el. paspirtukas.





KAIP PA(SI)RUOŠTI DVIRATĮ ŽIEMAI?

Dviratis - puiki transporto priemonė. Tik dažnai tenka išgirsti, kad Lietuvoje važinėjimą dviračiu labai riboja sezoniškumas. Vasarą, pavasarį, rudenį - be problemų galima minti pedalus, na, o žiemą - kaip?

Ir iš tiesų nėra taip patogų rinktis dviratį žiemą - mieste infrastruktūra ir jos priežiūra pilnai nepritaikyta. Net jeigu važiuotum, nėra garantijos, kad dviračių takas bus kokybiškai nuvalytas. Juk žiemą niekas nevažinėja dviračiais - teigia dažnai girdimas mitas.



Bet ar tikrai negalima dviračio padaryti patogiu pasirinkimu žiemai? Suomijos pavyzdys sako, kad galima. Ir čia ne tik apie norą, bet ir apie tinkamą kelio dangos parengimą, kad nereikėtų rinktis specialaus dviračio, o būtų galima saugiai važiuoti su įprastu.

Kviečiame skaityti:

- Ko reikia, kad dviratis būtų patogus transportas žiemą?
- Kaip paruošti dviratį žiemai, jeigu juo nevažinėsit, o pavasarį norite, kad nereikėtų taisyti? :)

„Bet ar tikrai negalima dviračio padaryti patogiu pasirinkimu žiemai? Suomijos pavyzdys sako, kad galima.“

DVIRATIS ŽIEMĄ JUDA



- Padangas reikėtų pripūsti minimaliai, kad jos geriau sukibtų ir būtų mažesnė rizika slysti
- Jeigu neturite specialių spygliuotų padangų, saugiau važiuoti ant šviežiai apsnigto tako, negu suploto sniego
- Žiemą dviratį reikia kruopščiai valyti, kad nepradėtų rūdyti, ypač kenkia ant kelio dangos barstoma druska
- Jeigu šiltu sezonu apsieinate be purvasargių, žiemą jau tikrai reiktų juos pritvirtinti
- **Įdomus faktas:** Helsinkyje žiemos metu iki 9% kelionių mieste yra nuvažiuojama dviračiu. Kaip paskatinti žmones minti? Suomiai pasnigus pirmiausiai nuvalo dviračių takus, paskui kitas gatves, tokiu būdu padidindami prioritetą rinktis dviratį kaip transporto priemonę :)



DVIRATIS ŽIEMĄ MIEGA

- Paruošiant dviratį saugiai žiemoti, reikia nepamiršti kelių taisyklių. Tokiu būdu pavasarį bus galima iškart minti pedalus, o ne dviračių taisyklių slenksčius :)
- Nuvalykite dviratį, prieš sandėliuodami
- Sutepkite tepalu grandinę, stabdžių ir pavarų trosus
- Atlaisvinkite stabdžių ir pavarų spyruokles (jeigu įmanoma)
- Per žiemą stovinčiam dviračiui labai kenkia drėgmė, tad stenkitės sandėliuoti sausoje vietoje bei uždengti nuo dulkių
- Jeigu reikia, prirakinkite dėl papildomo saugumo



4. TVARI ELEKTROS ENERGIJA NAMUOSE



2022 m.



EFEKTYVUS ENERGIJOS VARTOJIMAS

Elektros energijos vartojimo tema šį sezoną kaip niekada aktuali! Ir dėl neregėtai išaugusių kainų, ir dėl geopolitinės situacijos, ir dėl aplinkosauginių tikslų. Siūlome jums keletą dėmesio vertų patarimų, o gal net labiau priminimų. Bent jau vienos taisyklės - be reikalo nelaikyti kambaryje įjungtų šviesų - mus moko turbūt nuo darželio laikų :)

Na, bet neužtenka tuos patarimus žinoti, reikia jais ir naudotis! Tad, kaip elektros energiją taupyti virtuvėje? Kaip vonioje? Kviečiame skaityti kitame puslapyje ir nepamiršti išmėginti praktikoje!

KAIP TAPYTI EL. ENERGIJĄ VIRTUVĖJE?

- **VIRDULYS.** Virdami vandenį pripilkite ne pilną virdulį, o tik tiek, kiek tuo metu reikia, pvz. 1 puodeliui. Sutaupysite ne tik elektros, bet ir ~10 EUR per metus
- **APŠVIETIMAS.** Nelaikykite šviestuvų įjungtų, kai jų nereikia! (KLASIKA) Na, o norint sutaupyti daugiau rekomenduojama nenaudoti bendro lubinio apšvietimo, o geriau - taktinį. Pvz. gaminant maistą, tik apšvietimą virš stalviršio zonos.
- **PRIETAISAI.** Virtuvėje tokių daug! Nenaudojamus prietaisus visiškai išjunkite iš elektros lizdo. Pvz. kavos aparatą, indaplovę, virtuvinį kombainą, el. virdulį.

Ar žinotai? Skaičiuojama, jog jeigu šią taisyklę pritaikytume visuose namuose ir nenaudojant išjungtume TV, wifi routerį, skalbimo mašiną, per metus galima sutaupyti net 250 EUR!

KAIP TAUPYTI EL. ENERGIJĄ VONIOJE?

- **SKALBIMAS.** Sumažinkit skalbimo temperatūrą. Pvz. sumažinus nuo 40C iki 30C sutaupysit ne tik elektros, bet ir prailginsit drabužių dėvėjimo trukmę - jie ne taip greit nusiskalbs.
- **DUŠAS.** Jeigu vandenį šildote el. boileriu, patarimas - kol būnat duše sudainuokit mėgstamą dainą, greičiausiai tiek laiko užteks nusiprausti, o ir sutaupysit! Jeigu dar pakeisit dušo galvutę į efektyvesnę, padidinsit ir vandens sutaupymą.
- **DANTŲ VALYMAS.** Dar gajus įprotis valytis dantis ir tuo pat metu palikti atsuktą vandenį. Sakom tokiam įpročiui STOP! :)



NA, IR DAR KELI PATARIMAI!

Dalis kasdien naudojamų prietaisų turi elektros taupymo/eko funkcijas pvz. indaplovės, telefonai, kompiuteriai, planšetės - neužmirškite jį jungti!

Per langus išeina apie 40% šilumos, per nesandarius - dar daugiau. Jeigu galimybių juos pagerinti nėra, tuomet nepamirškite naktį užtraukti užuolaidų.

#1

Ir turbūt svarbiausias - nors dauguma patarimų atrodo puikiai žinomi - neužmirškime jais NAUDOTIS IR VADOVAUTIS! :)



TVARI ELEKTROS ENERGIJA NAMOSE

Norite tapti elektrą gaminančiu vartotoju, bet nežinote nuo ko pradėti? Naujos galimybės atsiranda ir bendrijoms, ne tik individualiems butų gyventojams. Lietuvos ir Danijos sistemų palyginimas, kiti naudingi patarimai.

Kviečiame žiūrėti pokalbį „Atsinaujinančių energijos šaltinių elektros vartojimas namuose“ su Domantu Tracevičiumi, @ziedineekonomika įkūrėju.

NORODA:

https://www.instagram.com/tv/Ci7ubDjrobx/?utm_source=ig_web_copy_link

ŽALIĄ ELEKTROS ENERGIJĄ GAMINANČIOS BENDRIJOS (pokalbio santrauka)

Energetinė krizė diktuoja ir spartesnį tempą atsinaujinančių energijos šaltinių elektros gamybos skatinimui. Nuo šios vasaros ir Lietuvoje turime galimybę įkurti atsinaujinančių išteklių energijos bendrijas. Tad susivienyti gali ne tik daugiabučių namų bendrijos, bet ir skirtingos organizacijos pvz. gyventojai gali paskatinti savivaldybę kurti tokį modelį visam miesteliui, prijungiant norinčius gyventojus, kurie kitu būdu pvz. patys savarankiškai negali įsigyti nutolusių saulės elektrinių ar tokių įsirengti ant savo namų stogų, bet žalią energiją vartoti nori. Gali susijungti ir skirtingos organizacijos pvz. ne pelno siekiančios tokiam bendram tikslui. Tokiu būdu ne tik mažinama suvartojamos elektros energijos kaina, bet ir didinamas visos šalies energetinis nepriklausomumas.

Šis modelis nėra naujas, jis jau egzistuoja kitose šalyse. Danijoje ypač populiarus - apie 80 % energijos skirtos namų centriniam šildymui yra pagaminama būtent tokiose bendrijose. Taip pat Danijos miestuose yra populiaru įsirengti saulės elektrines ant daugiabučių pastatų ir dalintis pagaminta elektros energija su daugiabučio bendrijos nariais. Puikiai veikiančių pavyzdžių yra netgi Ukrainoje.

Skirtingai nei gaminantys vartotojai, atsinaujinančių išteklių energijos bendrijos gali įsirengti galingesnius energijos gamavimo įrenginius. Tai leidžia naudos gavėjais tapti platesniam ratui vartotojų, net ir turintiems žemesnes pajamas. Jeigu pagaminama elektros energijos daugiau negu suvartojama, tokią energiją galima parduoti. Skatinant socialinį poveikį, pelną investuoti į bendruomenės veiklas, poreikius.

Daugiau apie atsinaujinančių išteklių energijos bendrijų galimybes galite paskaityti „Žiedinės ekonomikos“ komandos sukurtame gide: <http://www.circulareconomy.lt/atsinaujinanciu-istekliu-energijos-bendrijos/>

TVARI ELEKTRA NAMUOSE: FAKTAI

2020 m. Europos Sąjungoje namų ūkiuose buvo suvartojama 27% visos EU elektros. 2020 m. pagrindinis ir didžiausias elektros energijos suvartojimas buvo namų/pastatų šildymui (62.8% galutinio elektros energijos suvartojimo gyvenamajame sektoriuje), tuo tarpu iš atsinaujinančių šaltinių elektros energijos suvartojimas namų šildymui buvo 26.8%.

Šaltinis: EUROSTAT, 2020



NAUDINGA INFORMACIJA



2022 m.



TVARUMO GIDAS

Instragram platformoje

Nuoroda čia:



NUORODOS:

- www.miestolaboratorija.lt (Tvarus bendruomenės centras Vilniuje)
- [Miesto laboratorija YOUTUBE](#) (Projekto "Klimatui draugiškos bendruomenės" renginių vaizdo įrašai)
- www.hubbub.org.uk (Praktiniai tvarumo patarimai bendruomenės iniciatyvoms)
- <https://madbroen.dk/faelleskabetkbh/> (Bendruomenės šaldytuvas Kopenhagoje)
- <https://dodo.org/en/home/> (Bendruomenės daržas Helsinkyje)
- www.oenshave.dk (Bendruomenės daržas ir restoranas Kopenhagoje)
- www.oestergro.dk/in-english (Bendruomenės daržas Kopenhagoje)
- <https://www.linkejimaimaistas.lt> (Maisto švaistymo mažinimo patarimai)
- www.ignitis.lt (Energetinio efektyvumo patarimai namams)
- www.tvarusbiciuliai.lt (Tvarių iniciatyvų Lietuvoje sąrašas)
- www.tvarilietuva.lt (Tvarumo naujienos)
- www.atliekukultura.lt (Atliekų tvarkymo patarimai)
- <https://www.stoteledekui.lt> (Daiktų dalinimosi stotelės)
- www.eea.europa.eu (Europos aplinkosaugos agentūra)
- www.circulareconomy.lt (Žiedinės ekonomikos idėjų įgyvendinimas Lietuvoje)
- www.circulareconomy.lt/atsinaujinanciu-istekliu-energijos-bendrijos/ (gidas)
- www.norden.lt (Šiaurės ministrų tarybos biuro veikla Lietuvoje)

PROJEKTO „KLIMATUI DRAUGIŠKOS BENDRUOMENĖS“ RENGINIŲ TURINIO VIZUALIZACIJOS:

- Maisto nešvaistymas: bendruomenės ir inovacijos
- Miesto daržininkystė: Vilnius - Helsinkis - Kaunas
- Darnus judumas ir multimodalumas

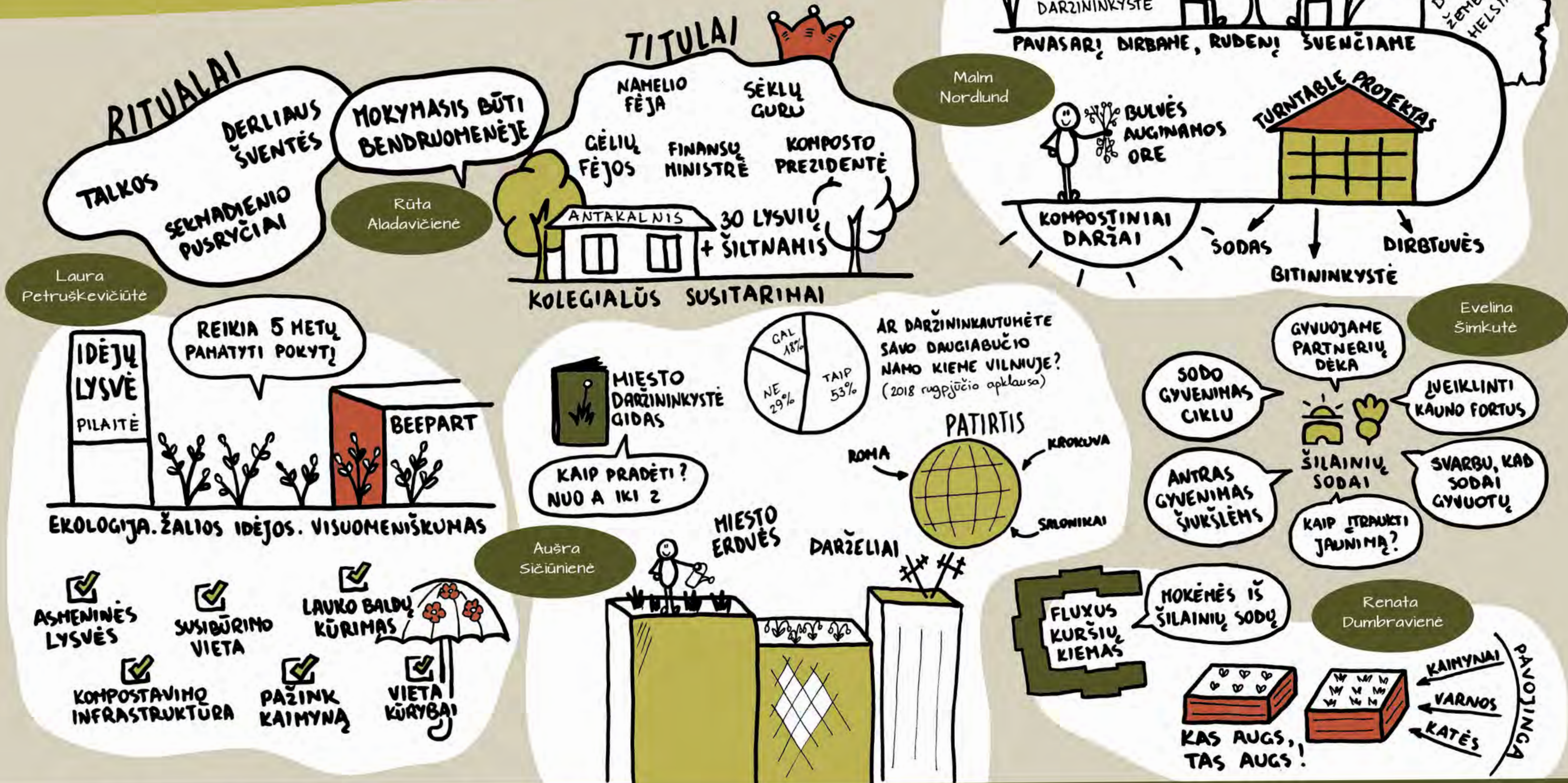
Maisto nešvaistymas: bendruomenės ir inovacijos

2022 m. vasario 22 d.



Miesto daržininkystė: Vilnius - Helsinkis - Kaunas

2021 m. rugsėjo 29 d.



ANTON NIKITIN

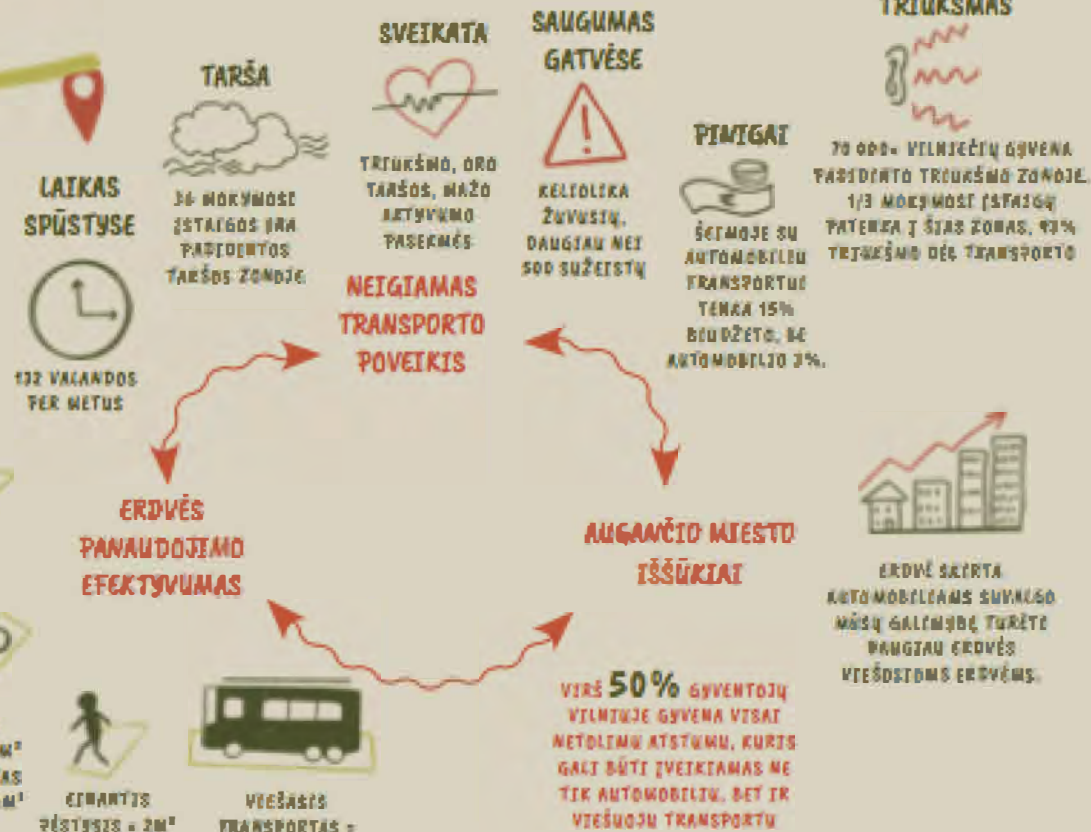
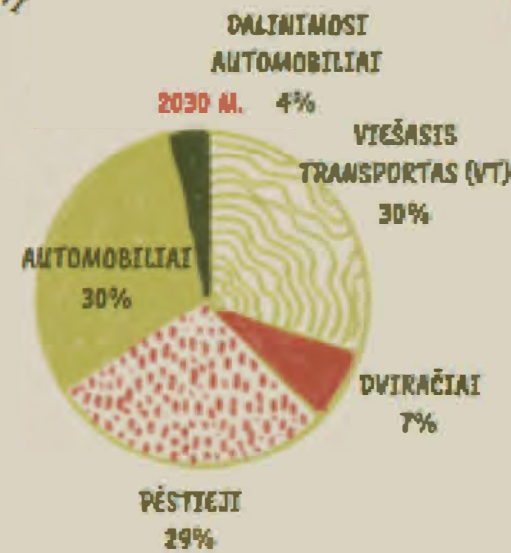
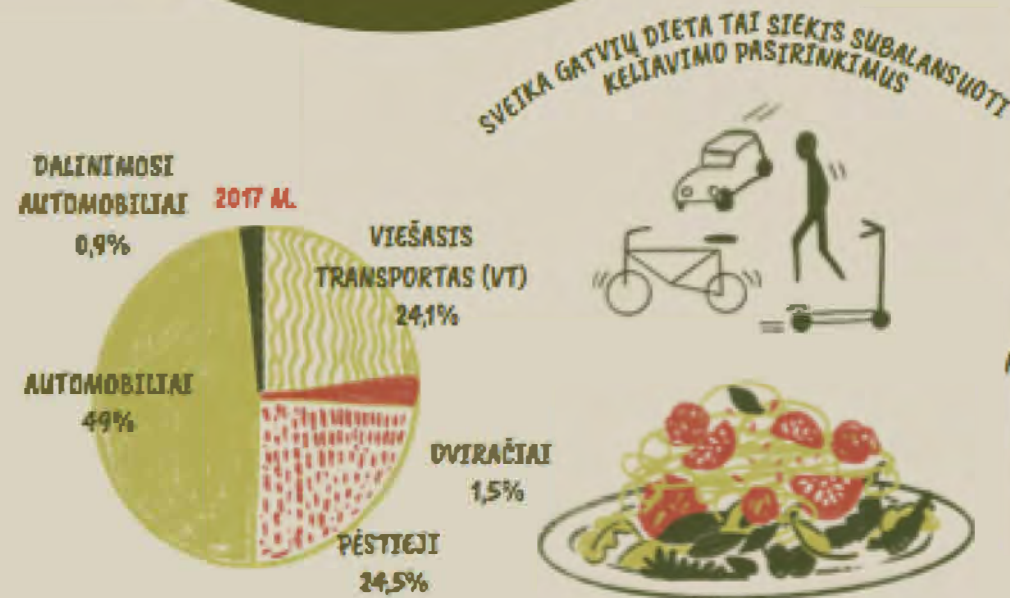
Vilniaus miesto savivaldybės
vyr. inžinierius ir administracijos
vyr. patarėjas

Darnus judumas Vilniuje ir dieta gatvėms

DARNUS JUDUMAS – SIEKIS SUBALANSUOTI KELIAVIMO PASIRINKIMUS MIESTE, KAD SUSISIEKTI BŪTŲ GALIMA GREIČIAU IR PATOGIAU NEPRIKLAUSOMAI NUO TRANSPORTO PRIEMONĖS.



YRA DAUGYBĖ JUDIMO PASIRINKIMŲ IR KAI KURIE JŲ SĄLYGOJA TAM TIKRAS PASEKMES.



2021 M. NUTIESTA APIE 30KM PĖŠČIŲJŲ TAKŲ

66% GYVENTOJŲ MATO PĖŠČIŲJŲ INFRASTRUKTŪROS PAGERĖJIMĄ

300+ NAUJŲ AUTOBUSŲ NUO 2017M.

DAUGIAU ERDVĖS GATVĖSE, MAŽIAU PĖŠČIŲJŲ TAKUOSE

2020 IŠSAFALTUOTA 25+ KM GATVIŲ 2021 – MAŽIAU, BET KOKYBIŠKIAU

KURIAMAS NAUJAS GATVIŲ STANDARTAS: PRIORITIZUOJAMI DVIRAČIŲ TAKAI, PĖŠČIŲJŲ TAKAI, ESAMŲ ŽELDINIŲ SAUGOJIMAS, NAUJŲ SODINIMAS IR TADA VAŽIUOJAMOJI DALIS

2020M. PASODINTA 2200 MEDŽIŲ IR 3000 KRŪMIŲ

2030M. – 55% ELEKTRONIO VT, ĮSKAITANT GREITUOSIUS TROLEIBUSUS

9 NAUJI MARŠRUTAI NUTOLUSIOMS VIETOMS

VILNIUSKOJOMS.LT – 40 MARŠRUTŲ

DAUGIAU BATŲ, MAŽIAU RATŲ

Šiaurės ministrų tarybos biuras Lietuvoje 30 METŲ LIETUVOJE

Klimatui draugiškos bendruomenės: darnus judumas

Birželio 16 d. 2021

ŠIAURĖJANČIOS GATVĖS = RAMESNĖS GATVĖS – SAUGESNĖ KAIMINYSTĖ

DIDESNĖS MOKAMŲ PARKAVIMO ZONOS, BET DALIJIMOSI GALIMYBĖS

MIESTO LABORATORIJA

UGNĖ UGNĖ

"JEIGU MIESTĄ PLANUOSIME TRANSPORTUI, JAME BUS DAUGIAU AUTOMOBILIŲ IR EISMO. JEIGU PLANUOSIME ŽMONĖMS – BUS DAUGIAU ŽMONIŲ IR ERDVIŲ JŲ VEIKLAMS."

DR. KRISTINA GAUČĖ

Mobilumo ekspertė,
UAB "Gaučė ir Ko" įkūrėja ir
vadovė

Antakalnis, Vilnius: Judumas. Darnaus judumo planai. Multimodalumas

JUDUMAS YRA VIENA IŠ MIESTO FUNKCIONAVIMO PASEKMIŲ, TODĖL TURĖTŲ BŪTI VERTINAMAS KAIP PAGRINDINĖ URBANISTIKOS PARADIGMA (PROF. P. JUŠKEVIČIUS),

TAIGI,
JUDUMAS NĖRA
TRANSPORTAS AR
SUSISIEKIMAS.
JUDUMAS YRA SAVYBĖ IR
GALIMYBĖ JUDĖTI BEI
SUSISIEKTI TRANSPORTO
PRIEMONĖMIS

VILNIAUS DARNIAUS JUDUMO PLANAS (DJP)



DJP TURI BŪTI RENGIAMAS NE SUSISIEKIMUI, APLINKELIUI, AUTOBUSUI AR NET DVIRAČIUI, BET ŽMOGUI!



TIK JEIGU PAVYKSTA SUSITAPATINTI SU TIKSLINIŲ GRUPIŲ POREIKIAIS, TIKĖTINA, KAD PLANAVIMAS GALI PAVYKTI.

NUO KO PRADĖTI RENGTI DJP? BŪTINA SUFORMUOTI PRIORITETŲ MODELĮ.

JUDUMO STATISTINĖS KONSTANTOS:



KUR YRA:



JUDUMO KINTAMI DYDŽIAI:



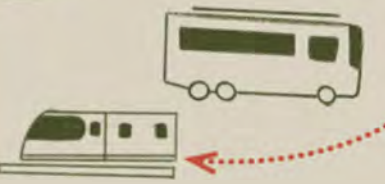
JUDUMO NEREIKIA NEI DAŽNINTI, NEI GREITINTI, NEI DIDINTI. JĮ REIKIA GERINTI IR DUOTI ŽMONĖMS GALIMYBĘ RINKTIS.

AUTOMOBILIAI MŪSŲ APLINKOJE NEIŠVENGIAMI, BET GALI BŪTI VALDOMI



JEIGU ŽVELGIANT Į DABARTINĖ APLINKA, KURIOJE YRA ANTAKALNIS, SU VISOM PASIRINKIMŲ ALTERNATYVOM, IR VIS TIEK LABAI DIDELĖ DALIS KELIONIŲ YRA ATLIEKAMA AUTOMOBILIU, TAI "KAŽKUR SLYPI ŠUO"...

...YRA KAŽKOKIA PRIEŽASTIS, KODĖL ŠIOS ALTERNATYVOS NĖRA LABIAU NAUDOJAMOS



VIEŠASIS TRANSPORTAS YRA STIPRIAUSIA ALTERNATYVA, KAI DIDĖJA KONKURENCINGUMAS, DIDĖJA DAŽNUMAS, DIDĖJA PATIKIMUMAS IR PUNKTUALUMAS.

DVIRATIS - TAIP PAT TRANSPORTAS

SPECIFINIS KELIAVIMO BŪDAS - FIZINĖ JĖGA, TODĖL YPAČ SVARBU ATSIŽVELGTI Į DVIRATININKŲ POREIKIUS



... KOMFORTINĖ APLINKA DVIRAČIO LAIKYMU

... SAUGUMAS

... KOMFORTINĖ APLINKA KELIAVIMUI

... JUTIMINĖ APLINKA

... JUNGTYS SU DVIRAČIŲ TAKAIS

NAMŲ DARBŲ VISAI TRANSPORTO SISTEMAI NR 1.: MAŽIAU TOLERANCIJOS PRIVAČIAM TRANSPORTUI - PRIORITETAS VIEŠAJAM



NAMŲ DARBŲ VISAI TRANSPORTO SISTEMAI NR 2.: GERINAMOS SĄLYGOS DVIRAČIAMS. DVIRAČIŲ SAUGYKLOS IR TRŪKSTAMOS JUNGTYS.

NAMŲ DARBŲ VISAI TRANSPORTO SISTEMAI NR 4.: EISMO SAUGA IR SAUGUMAS VISIEMS

GREIČIO RIBOJIMŲ UŽTIKRINIMAS

RAMUS EISMO ZONOS

RIEMONĖS AUTOMOBILIŲ TRANZITUI MAŽINTI

RIEMONĖS JUODUJŲ DĖMIŲ ELIANTNAVIMUI

MIESTO FUNKCINĖS ZONOS



SVARSTANT SPRENDIMUS REIKIA SUPRASTI TIKSLIŲ KVARTALŲ AUOTINĮ

MULTIMODALUMUI UŽTIKRINTI REIKALINGA...

1. GERAS STOTELIŲ PASIEKIAMUMAS, GREITAS IR DAŽNAS VIEŠASIS TRANSPORTAS
2. GERAS PUNKTŲ PASIEKIAMUMAS PĖSČIOMIS AR DVIRAČIU
3. RIŠLUS DVIRAČIŲ TAKŲ TINKLAS
4. VIENINGAS DIZAINAS IR GALIMYBĖ PATOGIAI NAUDOTIS VIEŠOJU TRANSPORTU IR DALINIMOSI SISTEMOMIS IR KT.

EMIL RENSVALA SWEDISH CYCLING CITIES

Asociacija, vienijanti aktyviausias Švedijos savivaldybes ir organizacijas, dirbančias vardan dažnesnio ir saugesnio mobilumo dviračiais

35 savivaldybės ir 6 regionai kartu siekiantys padidinto judėjimo dviračiais

DAUGIAUSIAI DVIRAČIŲ TURINTIS MIESTAS YRA 42% LUND

GERIAUSIAS MIESTAS SKATINANTIS IR INVESTUOJANTIS Į DVIRAČIŲ INFRASTRUKTŪRA YRA UPPSALA



KAS PASKATINTŲ ŽMONES JŪSŲ MIESTE/REGIONE/ŠALYJE VAŽIUOTI DVIRAČIAIS DAŽNIAU?

1930-1940 7/10 ŽMONIŲ STOKHOLME VAŽINĖDAVO DVIRAČIAIS. VISUOMENĖ BUVO PAGRĮSTA DVIRAČIŲ SUSISTEKIMU.



ŠVEDIJA NEBUVO SUGRIAUTA KARO METU, TAČIAU DALIS MIESTŲ BUVO SUGRIAUTI TAM, KAD PADARYTŲ VIETOS AUTOMOBILIAMS.

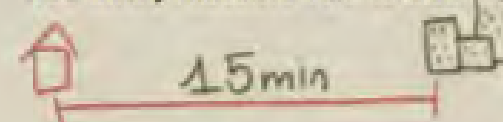
Šiaurės ministrų tarybos biuras Lietuvoje 30 metų jubiliejus

11% VISŲ KELTONIŲ ŠVEDIJOJE VYKSTA DVIRAČIAIS



GERIAUSIAI ĮVERTINTAS MIESTAS DVIRAČIAIS - ÖREBRO

STOKHOLME DAUGIAU NEI 46% DARBA NUO NAMŲ PASIEKTI PER 15 MIN



STOKHOLMAS PADVIGUBINDO VAŽIAVIMĄ DVIRAČIAIS PER PASTARuosius 15 METŲ

VAIKAI NEBĖRA TOKIE FIZIŠKAI AKTYVUS, KAIP ANKŠČIAU IR MANOMA, KAD VAIKAI, KURIE UŽAUGS DABAR, BUS PIRMOJI ŽMONIŲ KARTA, KURI GYVENS TRUMPIAU, NEI JŲ TĖVAI.



TIK 2,5H DVIRAČIO MINIMO PER SAVAITĘ, DĖKA FIZINIO AKTYVUMO, GALI SUMAŽINTI LIGŲ TIKIMYBĘ VAŽIAVIMO DVIRAČIŲ NAUDA LABAI SMARKIAI PRAMOKSTA RIZIKĄ.

INVESTUOJAMA Į MIESTO DVIRAČIŲ TINKLUS

Klimatui draugiškos bendruomenės: darnus judumas

Birželio 16 d. 2021

AR JŪSŲ POLITIKA SKATINA VAŽIUOTI DVIRAČIŲ, PALYGINTI SU KITOMIS TRANSPORTO RŪŠIMIS?

VIS DAUGIAU ŠEIMŲ NEMATO REIKALO PIRKTI AUTOMOBILĮ, NES GALI IŠSIVERSTI SU DVIRAČIŲ

DVIRAČIAIS VEŽTI PREKES IR PRISTATYMAS YRA DAUG GREIČIAU NEI SUNKVEŽIMIAIS

AR ĮVERTINATE, AR DĖL JŪSŲ PRIEMONIŲ PADIDĖJA VAŽIAVIMAS DVIRAČIŲ?

APYLANKŲ PLANAVIMAS AUTOMOBILIAMS - GREIČIAU NUKAKTI Į VIETĄ SU DVIRAČIŲ

INVESTUOJAMA Į GALIMYBĘ NAUDOTIS DVIRAČIŲ VISAIS SEZONAMS

DVIRATIS = LAISVĖ
GALIMA KELIAUTI KUR TIK NORI, KADA NORI

INVESTUOJAMA Į "SOFT" PRIEMONES: KROVININIŲ DVIRAČIŲ NUOMA

SAUGIOS PERĖJOS / PERVAŽOS

INVESTUOJAMA Į TAKUS SKIRTUS KELIAUJANTIEMS Į DARBĄ DVIRAČIAIS

PAGERINAMA DVIRAČIŲ PARKAVIMO KOKYBĖ NAUJAI STATOMUOSE NAMUOSE

JŪNKŪPING PADIDINO SAVIVALDYBĖS DARBUOTOJŲ KELIAVIMĄ DVIRAČIAIS Į DARBĄ.



EDUARDAS KRIŠČIŪNAS

Lietuvos dviratininkų bendrijos pirmininkas, aktyvus asociacijos „Antakalniečių bendruomenė“ tarybos narys, 2011-2015 dirbo Vilniaus mero patarėju transporto ir miesto plėtros klausimais.

Ką mes galime padaryti patys, kad dviratis taptų lengviau naudojama transporto priemone?

“DALYKAI, KURIE REIKALINGI DVIRAČIUI, KAD JUO GALĖTUM NAUDOTIS VIETOJ BATŲ.”

NIEKAS NEPASIKEIS, KOL MANYSITE, KAD DVIRATĮ REIKIA PARSINEŠTI NAMO.

DVIRATIS NETURI BŪTI BRANGUS. JEI BEJOTE VAGYSČIŲ, TAI PAGRINDINĖ PRIEMONĖ TAM, KAD JAUSTUMĖTĖS GERIAU TIESIOG PRIRAKINĖ DVIRATĮ GATVĖJE.

SPYNA. U-LOCK, KURI PATOGI, JEI NORITE PRIRAKINTI DVIRATĮ TRUMPAM.

ARBA SPYNA SU GRANDINE, KURIA GALITE APJUOSTI STULPĄ, AR DVIRAČIŲ STOVĄ.

JOKIŲ BŪDU NE TROSELIS, NES JI ITIN LENGVA NUKIRPTI.

BAGAŽINĖ.

GALIMA ANT JOS PAKABINTI KREPŠIUS.

GERIAUSIAI TINKA DVIGUBI KREPŠIAI, NES JUOS NUĖMUS, JŲ PURVINOS PUSĖS SUSIGLAUDŽIA IR NEIŠPURVINA JŪSŲ.

GALIMA SU SAVIMI TURĖTI POMPA (JEI ŽINOTE, KAD KAIMYNAS VISGI NEGALI PASKOLINTI).

SVORIS, KURĮ VEŽIOJATE DVIRAČIO KREPŠIUOSE PASIDARO NEBE TOKS AKTUALUS, JEI NEBEREIKIA DVIRAČIO TEMPTIS LAIPTAIS.

GALINTIS SPARNAS GALI BŪTI ILGAS, TAM, KAD NETAŠKYTŲ PURVO ANT KITŲ DVIRATININKŲ.

PAPUOŠTAS DVIRATIS – IŠDAŽYTAS. “MAN NESVARBU, KAIP JIS ATRODO, SVARBU, KAD GERAI VAŽIUOJA. O VAGIUI SVARBU, KAIP ATRODO DVIRATIS, TAM, KAD JI GRETĖTAU PARDUOTŲ.”

GALIMA PASIKABINTI PAPILDOMĄ KREPŠELĮ DAIKTAMS

TVIRTA KOJELĖ PADEDA IŠLAIKYTI DVIRATĮ STABILIAI. YPATINGAI PATOGU, JEI VEŽATE VAIKĄ, KURĮ TURITE ĮSODINTI Į KĖDUTĘ.

SKAMBUSIS / GARSO SIGNALAS, GALI BŪTI IR KOKS LINKSMESNIS

SAUGUMAS. DVIRATIS TURI BŪTI PARUOŠTAS VAŽIAVIMUI VISADA – DIENĄ AR NAKTĮ. DINAMA – RATE ĮTAISYTAS GENERATORIUS TIEKIA ENERGIJĄ LEMPOMS, JOS ĮSISIJUNGIA AUTOMATIŠKAI DVIRAČIUI RIEDANT.

SVARBU GEROS PADANGOS, KAD BŪTŲ IŠTVERMINGOS VISAIŠ METŲ LAIKAIS IR VISOKTOMS DANGOMS IR PAVIRŠIAIS.

TAIP PAT, DVIRATĮ ITIN PAGERINA ILGAS SPARNAS, KURĮ GALIMA PRASITĖSTI AR NETGI PRITVIRTINTI PURVASAUGI. PER LIETŲ APSAUGO NUO PURVO, MANE IR GRANDINĖ.

“PER LIETŲ GALTU NUVAŽIUOTI SU ŠVARESNIŠ BATAIS, NEI NUĖISTI.”

SĖKMĖS PRISIJAUKINANT TVARUMĄ!

2022 m.



Šiaurės ministrų tarybos
biuras Lietuvoje



MIESTO
LABORATORIJA



VANDENYNAI.EU