



۱۷٪

براساس گزارش‌های سازمان ملل، سالیانه ۱۷ درصد غذای تولیدی در جهان هدر می‌رود که رقمی بیش از ۹۳۱ میلیون تن است.



۶۹۰

میلیون نفر

دورریز غذای سالیانه در جهان معادل مصرف غذای ۶۹۰ میلیون نفر در یک سال است.



میزان دورریز سالیانه
غذا در بخش‌های مختلف دنیا

محل هدررفت	درصد	میزان به میلیون تن
خانواده‌ها	۶۱	۵۶۹
بخش خدمات غذایی مانند رستوران‌ها	۲۶	۲۴۴
فروشگاه‌ها و خرده‌فروشی‌ها	۱۳	۱۱۸
در کل جهان	۱۰۰	۹۳۱

توسعه نیافته > توسعه یافته



ایرانی‌ها با سرانه سالیانه ۷۱ کیلوگرم کمترین و بحرینی‌ها با ۱۳۲ کیلوگرم، بیشترین میزان دورریز غذا را در بین کشورهای غرب آسیا دارند.

۵,۸۸۴,۰۰۰ ایرانی‌ها سالیانه ۵ میلیون و ۸۸۴ هزار تن غذا را دور می‌ریزند.



کشور	میزان به کیلوگرم
بحرین	۱۳۲
عراق	۱۲۰
لبنان - عربستان	۱۰۵
اردن - ترکیه	۹۳
فرانسه	۸۵
افغانستان	۸۲
کانادا - آمریکا	۷۹
انگلیس	۷۷
آلمان	۷۵
ایران	۷۱
ایتالیا	۶۷
چین - ژاپن	۶۴
برزیل	۶۰
هلند	۵۰
روسیه	۳۳



مقایسه
سرانه سالیانه
دورریز غذا
در برخی
کشورهای دنیا



۲۵٪

اگر فقط ۲۵ درصد از حجم ضایعات مواد غذایی در بخش‌های مختلف کم شود، معادل کل مصرف آب آشامیدنی یک سال کشور در مصرف منابع آبی صرفه جویی خواهد شد.

۳۵٪

۳۵ درصد محصولات کشاورزی کشورمان در بخش‌های مختلف زنجیره تأمین از بین می‌رود.

۳۰٪

حدود ۳۰ درصد از ۱۲۰ میلیون تن مواد غذایی تولید شده در کشور که معادل غذای ۲۵ میلیون نفر است، سالیانه ضایع و دور ریخته می‌شود.



۱۱٪

براساس برآوردهای فائو (سازمان جهانی خواربار و کشاورزی ملل متحد)، ایران هر سال حدود ۱۱ درصد کل ارزش صادرات خود را غذا وارد می‌کند.

بیشترین ضایعات غذایی

میوه، نان و سبزیجات بیشترین ضایعات غذایی در ایران هستند.



دورریزها را دور نریز

با مصرف درست و کاهش دورریز غذاها، سالیانه می‌توان برای ۲۵ میلیون ایرانی غذا ذخیره کرد



چگونه از دورریز غذاها پیشگیری کنیم؟

به این مسئله از دوجانبه

می‌توان نگاه کرد، نخست به کارگیری راهکارهایی که به مادر مرحله تولید و نگهداری طولانی مدت تر مواد غذایی می‌تواند کمک کند، مانند استفاده از فناوری‌های نوین در افزایش تاریخ انقضای مواد غذایی یا بهبود چرخه حمل و نقل و نگهداری آن‌ها و دوم راهکارهایی که در چرخه مصرف می‌تواند کمک کننده باشد، مانند اینکه به اندازه نان بخریم، از آنجایی که توصیه‌های بخش نخست بیشتر متوجه تولیدکنندگان و مسئولان کشوری است، ما اکنون از آن چشم‌پوشی می‌کنیم و فقط به بخش دوم که ارتباط مستقیمی با سبک زندگی خودمان دارد، می‌پردازیم، سبک زندگی می‌تواند در این زنجیره صرفه جویی بسیار تأثیرگذار باشد و حتی تولیدکنندگان را مجبور به تولید با کیفیت‌تر کند. در ادامه مصداقی به چند نمونه از آن‌ها اشاره کوتاهی می‌کنیم.



سفره رنگی نچینیم

پهن کردن سفره رنگارنگ برای میهمان به معنای تنوع زیاد غذاها نیست و کدبانوگری شما را هم نشان نمی‌دهد. فقط سبب اسراف بیشتر غذا و به دردسرانداختن میهمانتان خواهد شد، چون او هم مجبور است، همین سفره رنگارنگ را در پذیرایی از شما ببیند. به جای آن می‌توان سفره را با سبزی، سالاد و مخلفاتی از این دست یا رنگ و لعاب دادن به غذای رنگی کرد. گذشته از این موضوع یادتان باشد، وقتی چند نوع غذا درست می‌کنید، حجم غذاها باید بسیار کمتر در نظر گرفته شود. همچنین بهتر است از سبک، سلف سرویس، برای پذیرایی در این نوع سفره‌ها هم استفاده کنید تا هر کسی به اندازه نیازش از هر نوع غذا بکشد و غذای کمتری دست نخورده شود. در ضمن، می‌توان بخشی از غذاهای باقی‌مانده را پس از پایان میهمانی همراه میهمان‌ها کرد تا یک وعده دیگر هم میزبان‌ان‌ها باشید. با این کار غذای کمتری در یخچال تلنبار و احتمال دورریز آن‌ها کمتر می‌شود.



کمتر غذا درست کنیم

یکی از علت‌هایی که معمولاً کدبانوهای خانه غذا را دور می‌ریزند، درست کردن بیش از ظرفیت مصرف غذا است. این خرده را به تازه عروس‌ها می‌توان گرفت. هرچند آن‌ها هم پس از چند ماه آشپزی بالاخره پیمانه هر چیزی دستشان می‌آید. اینکه شاید مهمانی از راه برسد یا تعداد افراد دور سفره هر روز متغیر هستند هم دلیل مناسبی برای درست کردن زیاد غذا و در نهایت دورریختن آن نیست. پس اگر شما هم این مشکل را دارید، از این به بعد کمتر از میزان لازم غذا درست کنید. نترسید، در نهایت مجبور به درست کردن چند عدد تخم‌مرغ نیمرو خواهید شد. گذشته از اینکه درست کردن غذای کمتر یک راهکار برای کمتر غذا خوردن هم هست تا پیش از اینکه سیر شویم، دست از غذا خوردن بکشیم.



فارغ التحصیل شویم

از چه زمانی نگه داشتن نصف لیوان چای و شربت، بخشی از میوه پوست کنده شده یا چند قاشق از غذای دست‌خورده درون بشقاب کلاس شده است، نمی‌دانیم! اسم این کار هرچه باشد، اسراف است. کلاس الکی نگذارید، هیچ‌کس به تمام شدن ظرف غذایی که شما خودتان آن را کشیده‌اید، بی‌کلاسی نمی‌گوید و شما را نخورده تصور نمی‌کند. همچنین رها کردن غذای نیم‌خورده‌تان در رستوران کلاس نیست. غذایی که پس از خروج شما باید دور ریخته شود، پس افروزن بر اینکه در پذیرایی‌های «سلف سرویسی»، به اندازه، غذا برای خودتان و بچه‌ها می‌کشید، ظرفی هم همراه خود داشته باشید تا اضافه غذای خودتان را به خانه بیاورید و در وعده بعدی استفاده کنید. همچنین می‌توانید از صاحب رستوران ظرفی یک بار مصرف برای این کار بگیرید.



نیازمندان را دریابیم

اگر جزو آن دسته افرادی هستید که دستتان به کم نمی‌رود و با همه تدابیر صورت گرفته باز هم زیاد غذا درست می‌کنید، به‌ویژه وقتی که میهمان دارید، به جای مانده کردن غذا و در نهایت دورریختن آن، همان ابتدای کار، غذای اضافی را بسته‌بندی کنید و به دست نیازمندان برسانید. برای حجم‌های کم می‌توانید به راحتی نیازمندی را با گشت وگذارای کوتاه در خیابان‌ها بیابید. برای حجم‌های زیاد هم بهترین کار این است که غذا را به خیریه‌ای برسانید. اگر این اتفاق زیاد تکرار می‌شود، پیشنهاد می‌کنیم با یکی از خیریه‌ها ارتباط برقرار کنید تا در چنین موقعیتی‌هایی فقط با یک تماس، آن‌ها خودشان برای بردن غذا بیایند. با این کار هم غذایی دور ریخته نمی‌شود و از برچسب اسراف به‌دور می‌مانید و هم شکم گرسنه‌ای را سیر می‌کنید.



کمی خلاقت به خرج دهیم

معمولاً پس از چند سال آشپزی، این قابلیت را پیدا می‌کنید که از فناوری تبدیل یک غذا به غذای دیگر بهره‌ر را ببرید. بدون آنکه نیاز باشد به دیگر اعضای خانواده بگویید و آن‌ها با چشم دیگری به هنرنمایی شما نگاه نکنند. برای نمونه برنج سفید قابلیت زیادی دارد که تبدیل به غذاهای جدیدی شود. شما می‌توانید ته‌چین را با بهترین کیفیت از باقی‌مانده زرشک پلو با مرغ ناهار ظهر درست کنید یا قیمه و برنج شام را با کمی مخلفات دیگر برای تهیه کوفته ناهار فردا به کار ببرید. آب اضافی مرغ و گوشت هم یک مایه اساسی برای تهیه انواع سوپ‌های مجلسی است. کافی است کمی گندم جو یا رشته فرنگی به همراه هویج، قارچ و نخود فرنگی به آن اضافه و سوپ خوش طعمی از آن درست کنید. با باقی‌مانده گوشت کوبیده آبگوشت هم می‌توان با اضافه کردن چند تا تخم‌مرغ شامی لذیذی برای شب تهیه کرد. خلاصه اینکه فقط کمی خلاقت نیاز است تا هیچ غذایی دور ریخته نشود و بیش از یک بار هم خورده نشود.

چرخه را طولانی‌تر کنیم

همیشه این غذاهای آماده نیستند که ما آن‌ها را دور می‌ریزیم، گاهی مواد غذایی حتی به مرحله پخت و پز هم نمی‌رسند که دور ریخته می‌شوند. یکی از راهکارهایی که می‌توان برای این منظور توصیه کرد که سبب استفاده بهینه از مواد غذایی اضافی و جلوگیری از دورریختن آن‌ها می‌شود، تهیه کمپوت، مربا، ترشی و شور، مارمالاد و خشک کردن سبزی‌ها و میوه‌هاست. به‌ویژه وقتی کیفیتی در حد تازه خوری ندارند. حتی می‌توانید از نان‌های باقی‌مانده و بیات هم در تهیه پودر سوخاری و برخی غذاها مانند کباب لقمه و کوفته کمک بگیرید. با این کار حجم زباله‌های تری که در هفته تولید می‌کنید، بسیار کم می‌شود و این یعنی یک تیر و چند نشان!

