

**Projekt: Keemiatargad saared – Chemically
Clever Islands.**

**Partnerid: Ahvenamaa, Hiiumaa, Island
Toetab Põhjamaade Ministrite Nõukogu**



KEEMIAMÕISTLIK KÖÖK – TARGA MÕTTEVIISI NÕUANDED

- Keeda ja küpseta ise algusest peale

Näksimistoit, leib ja toidud, mida võileivale paned, sisaldavad sageli palju sünteetilisi lisandeid, nagu värv, säilitusained ja hüdrogeenitud rasv. Maitsetugevdajad ning lõhna- ja maitseühendid asendavad tõelise toidu tõelist maitset. Kui teed ise, tead, mida toidu sisse paned.

- Loe peent kirja

Ilus pakend või sõnad nagu “traditsiooniline” või “küpsutatud armastusega” pole kvaliteedi tõend. Selle asemel kontrolli koostisosade nimekirja. Loendi alguses olevad koostisosad moodustavad toote põhiosa. Otsusta, kas soovid neid süüa? Kui palju on tootes “peamist koostisosa”, mida pakendil turustatakse? Lühike koostisosade nimekiri tähendab tavaliselt vähem lisaaineid.

- Söö rohkem kohalikku ja mahetoitu

Kohalikult toodetud toit on parem kui pikkade vahemaade tagant veetav toit. Võib-olla on toit kasvatatakse riikides, kus kasutatakse rohkem põllumajandusmürke. Mahetoidu eelistamisega väldi pestitsiidide jääke puu-, köögiviljades ja teraviljas. Ka söödalisandite tootmise ja kasutamise eeskirjad on tavaliselt rangemad. Sama kehtib liha ja piimatoodete kohta, kui sa ei tea, kuidas loomi „tavapõllunduses“ koheldakse ja söödetakse.

- Naudi aastaaegu

Hooajakohane söömine tähendab, et nii kohapeal toodetud kui mahetoit maitseb värskemalt. Menüü kohandamine aastaegadele vähendab teatud kemikaalide (näiteks säilitusainete) liiga suure koguse söömise riski.

- Tarbi puu- ja köögivilju

Taimetoit on hea kliimale, ja ka keemiliselt nutikas. Loomadesse koguneb enam keskkonnamürke kui taimedesse. Alusta ühe taimetoidu päevaga nädalas.

- Vali pakendit

Plaste on raske vältida, kuna valdavalt müüakse toitu erinevat tüüpi plasti pakendatuna. Kui muu võimalus on olemas, saad teha teadliku valiku. Pigem papp kui plastik. Pigem klaaspurk ja tetrapakend kui tavaline metallpurk: pakendi sisepinna lakk võib sisaldada sisesekretoonisüsteemi kahjustavat bisfenool A-d.

Ja osta nii pakendivabalt kui võimalik: puu- ja köögivilju ei ole vaja plastiga ümbritseda.

- Asenda teflonpann

Perfluoreeritud aineid kasutatakse köögiiristadel mittenakkuva katte saavutamiseks. Kuid need on peaaegu lagunematud ja ohtlikud nii inimkehale kui ka keskkonnale. Asenda tefloniga kaetud potid-pannid roostevabast terasest, malmist või süsinikterasest nõudega.

- Vähenda plaste

Plast võib sisaldada raskemetalle, sisesekretoonisüsteemi kahjustavaid pehmedajaid ja bisfenooli. Nn toiduplastikut (mõnikord tähistatud klaasi ja kahvliikooniga) peetakse kahjutuks, kuid kõiki aineid ei ole uuritud. Mida vähem toit plastikuga kokku puutub, seda parem. Kuuma,

hapu või rasvast toitu ei tohi hoida plastmahutites. Kasuta toidukile asemel toidu katmiseks taldrikut või potikaant. Sügavkülmas olev plastik on OK, kuid sulata ja kuumuta teises anumas. Loobu lauavakstust ja vinüülkinnastest. Asenda oma köögis plastik roostevaba terase, klaasi, portselani, puidu, papi, paberi ja tekstiiliga.

Plastik - praktiline ja problemaatiline

Mis on sinu köögis plastikust? Põrandakate? Laudlina? Kausid, kulbid, noa käepidemed? Kas ka toidukile, ämber, hari? Odavat ja peaaegu maagiliselt mitmekülgselt plastikut saab kasutada lugematul hulgal. Milles siis probleem on?

PLASTI TOORMATERJAL

Plasti peamine tooraine on endiselt fossiilne õli: taastumatu tooraine ja osa rasketööstusest. Uued nn bioplastid on valmistatud näiteks teraviljast või suhkrust saadud tärklisest, kuid see protsess on energiat kulutav ja lõpptulemused pole tingimata keskkonnasõbralikumad kui nende fossiilsete suguvendade puhul. Biolagunemist kinnitab õige märgistus kilekotil, uuri tähistusi.

KEMIKAALID

Probleemiks võivad osutuda ka paljud lisained, mis on ette nähtud soovitav plastiku omaduste saamiseks - nagu õige tekstuur, stabiilsus või tulekindlus. Pehmendajad on lisandid, mida on viimastel aastatel palju kasutatud. Eriti ftalaadid on paljudel juhtudel osutunud näiteks sisesekretsioonisüsteemi kahjustavaks. Keeruline on see, et seadusandlusel on raske uueneva tööstusega sammu pidada. Kui üks pehmendaja on keelatud kui ohtlik, asendatakse see sarnasega, mis hiljem võib osutuda vähemalt sama ohtlikuks.

Veel üks sisesekretsiooni kahjustav plastikemikaal köögis on bisfenool A (BPA). See peitub näiteks klaasitaolise polükarbonaatplastist kannus, tavalises mustas spaatlis ja purkide siselakis. BPA on tänapäeval keelatud imikutoitudele mõeldud pudelites ja pakendites. Kuid kuna hormoonid on inimkehas olulised sõnumitoojad kogu meie elu, on ettevaatus hea mõte ka siis, kui me ei kasuta enam lutipudelit: vältige BPA-d võimaluse korral!

Tarbijatena peame valima: kas tuginema riikide valitsuste poolt vastu võetud kaitseseadustele ja otsustame, et sellest piisab, või vähendame turvalisuse huvides kodudes plastikoguseid.

PLASTMASSJÄÄTMED

Maailmas, kus plastikust saab valmistada mida iganes, pole ime, et rannad ja metsaalused on täis plastiprahti, jäätmemäed kasvavad kõrgemaks ja ookeanides hõljuvad terved plastist prügimandrid. Loodus ei saa plastikut täielikult lagundada. Kui näiteks PET-pudel jõuab Läänemere ja seda mõjutavad päikesepaiste ja lained, puruneb see väiksemateks tükkideks, mis eraldavad vette vees lahustumatuid saasteaineid. Kilde söövad veeloomad ja nii võivad kalad ja linnud surnuks nälgida, kui nende kõht on plasti täis. Ring suletakse meie endi söögilaudade ääres: mugava plastpakendatud elustiili jäänused maanduvad meie endi taldrikutel. Küsimus on nii üksikisiku kui ka ühiskonna tasandil: kas me tõesti peame plastikut kasutama? Ja millal saab selle asendada teiste materjalidega?

Loe projektist kogu.hiiumaa.ee