

Vidzemes Augstskola
Studiju programma "Mediju studijas un žurnālistika"
1. kursa studente Beatrise Lazdiņa
Studiju kurss „Žurnālistikas praktikums”
Mājas darbs „Apraksts”
03.04.2025

Nekod rokā, kas tevi baro: kā mūsu pārtikas izvēles ietekmē vidi

Ēšanas un pārtikas iepirkšanas temats ir ļoti iecienīta sabiedrības ikdienas sastāvdaļa. Kāpēc lai tā nebūtu? Ēdiens ne tikai sniedz mums enerģiju vispārējai izdzīvošanai, bet arī priecē gan maņas, gan sirdis. Liela daļa mūsu mīļāko mūža mirkļu ir noritējuši ar tuviniekiem un pilniem vaigiem. Taču, kad veikalā ieraugām konfekšu paku, kur katra mazā ledene ir savā papīriņā, vai to kungu, kura divi apelsīni ar ciešu mezglu ir iesprostoti plastikāta maisiņā – nedaudz sagriežas vēders. Ļoti pamatoti mēs raizējamies par lielo atkritumu daudzumu, kas paliek pāri pēc katras maltītes, taču vai mēs aizdomājamies arī par pašu produktu pēdu nospiedumu, kas paliek uz mūsu planētas?

Globālā pārtikas sistēma, kas ietver ražošanu, pārstrādi un izplatīšanu, ir būtisks siltumnīcefekta gāzu (SEG) emisiju avots. "Nature Food" publicēts pētījums atklājis, ka pārtika rada aptuveni 26 % no globālajām SEG emisijām.

Domājot par ilgtspējīgas dzīvošanas tematu, ātri vien var pārņemt nolemtība, jo rodas sajūta, ka viss jau ir par vēlu. 2022. gadā publicētajā pētnieciskajā rakstā pausts, ka labi regulēta ekoloģiskā trauksme ir apbrīnojama emocija, ko mums vajadzētu izjust, lai palielinātu planētas labklājību. Tas ir normāli, ja brīžiem baisie dati rada sašutumu, taču tos jāizmanto kā vērtīgu resursu izmaiņām. Lai varētu atrast savu īsto ilgtspējības ceļu, ir jākļūst informētam, jāatver prāts uz jaunām idejām, kā arī jābūt gatavam racionāli strādāt ar gūtajām zināšanām.

Gaļa uz šķīvja, planētas nākotne uz dakšas

Ikdienā saskrienamies ar dažādu uzturu piekritējiem, piemēram, veģetāriešiem – cilvēkiem, kas nepatērē gaļas produktus, vai vegāniem – tiem, kas nepatērē nekāda veida dzīvnieku produktus. Sabiedrībā vegānismu mēdz pamatīgi diskreditēt, to izsmejot vai uzskatot par grūti īstenojamo praksē. Vegāni regulāri tiek stereotipizēti kā naidīgi ekstrēmisti, taču šim dzīves stilam ir sava vērtība ne tikai dzīvnieku aizsardzības un veselības jomā, bet arī mūsu planētas labklājībā.

Līdz šim veikti daudzi pētījumi, kas apskata dzīvnieku produktu ražošanas dažādos aspektus un sekas, taču galvenais veids, kā tiek mērīta pārtikas ietekme uz klimatu, ir ņemot vērā SEG

intensitāti. “Emisiju intensitāti izsaka “oglekļa dioksīda ekvivalentu” kilogramos, kas ietver ne tikai CO₂, bet visas siltumnīcefekta gāzes uz kilogramu pārtikas, gramu olbaltumvielu vai kaloriju,” atklāj ANO.

Kā atklāj Centrālās statistikas portāls, SEG ir atmosfēras sastāvdaļa, kas rodas dabiski vai cilvēku darbības rezultātā. Šīs gāzes absorbē un atstaro infrasarkano starojumu, tādējādi veicinot globālo sasilšanu. Dabiskā daudzumā tās ir nepieciešamas dzīvībai piemērotas temperatūras uzturēšanai, taču cilvēka darbības rezultātā šo gāzu koncentrācija strauji pieaug.

“Nature Food” publicētā pētījumā tika konstatēts, ka pasaules pārtikas rūpniecībā 57 % siltumnīcefekta gāzu emisiju ir saistītas ar govju, cūku un citu mājlopu audzēšanu, kā arī to barības ražošanu. Tiek uzskatīts, ka ceturtdaļa no globālajām siltumnīcefekta gāzu emisijām pārtikas rūpniecībā rodas tikai liellopu gaļas ražošanas nozarē.

Liellopu audzēšanas process skar dažādus ilgtspējības aspektus. Pasaules Dabas fonds vēsta: “Piena govīs un to izkārnījumi rada SEG emisijas, kas veicina klimata pārmaiņas, taču nepareiza mēslojuma izmantošana var pasliktināt vietējos ūdens resursus. Neilgtspējīga piena lopkopība un barības ražošana var izraisīt ekoloģiski nozīmīgu teritoriju, piemēram, prēriju, mitrāju un mežu, izzušanu.”

Kad tiek apspriestas dzīvnieku produktu alternatīvas, kas gatavotas no sojas, piemēram, tofu un sojas piens, vairums izsaka pretenzijas. Sabiedrībā izplatījusies informācija, ka sojas pupiņu audzēšana ir problemātiska, taču netiek apskatīta pilnā situācijas ainava. Deina Šarbeno (Dane Charbeneau) no organizācijas “Animal Equality” ziņo, ka 77 % sojas tiek izmantoti kā barība lauksaimniecības dzīvniekiem, un tikai 7 % tiek izmantoti tādu produktu kā tofu un sojas piena ražošanā. Tātad sojas ietekme nav vēlama, taču, samazinot pieprasījumu pēc dzīvnieku produktiem, samazinātos arī nepieciešamība pēc tik liela sojas audzēšanas apjoma.

2023. gadā “Nature Communications” publicēts pētījums vēsta, ka, ja līdz 2050. gadam 50 % gaļas un piena produktu tiktu aizstāti ar augu izcelsmes alternatīvām, tad varētu par 31 % samazināt ar lauksaimniecību un zemes izmantošanu saistītās SEG emisijas, kā arī apturēt mežu un dabisko zemju degradāciju.

Tomēr jādomā ir ne tikai par sauszemes kustoņu lomu ilgtspējīgas pārtikas ražošanas nozarē, jo arī jūras produktu nozares ietekme uz vidi būtiski aug. Kā atklāj ANO Pārtikas un lauksaimniecības organizācija, 85 % jūras zivju krājumu ir pilnībā izmantoti vai pārzvejoti. Tāpat arī daudzas zvejniecības visā pasaulē izmet vairāk zivju nekā patur, jo vēlamo zivju iegūšanas laikā līdzī tiek paķerta arī piezveja. Šī dabai kaitīgā pieeja, kā arī nepietiekami

pārvaldītu jūras produktu audzētavu radītais piesārņojums izraisa piekrastes biotopu, ezeru un upju kvalitātes degradēšanos.

Zaļie grēcinieki

Kā jau iepriekš minēts, SEG emisijas rada ne tikai dzīvnieku izcelsmes, bet arī augu izcelsmes produkti. Karstā ilgtspējības kartupeļa iemešana šīs ēdienu grupas rokās nenozīmē, ka no augļiem, dārzeņiem un ogām arī ir jāatsakās. Tieši pretēji – Slimību profilakses un kontroles centrs ziņojis, ka dārzeņiem un augļiem būtu jāveido 1/3 līdz 1/2 no ikdienas kopējā uztura daudzuma. Uzsvars ir uz dabai visdraudzīgāko izvēļu pieņemšanu.

Augļu un dārzeņu izvēli izteikti ietekmē pircēja atrašanās vieta uz pasaules, jo tā izmaina lokālo produkcijas iespēju sarakstu. Vislielākais faktors, kas parādās diskursā par dabai draudzīgu augu produktu patēriņu, ir to transportēšanai un glabāšanai patērētie resursi. Ir jāapsver visu produktu izcelsme un tās sekas, taču ir atsevišķi piemēri, kas globāli izceļ viskaļākās sarunas.

Lai gan avokado joprojām ir videi nekaitīgāki par gaļu, to popularitāte pēdējo 10 gadu laikā ir veicinājusi masveida ražošanu, tādējādi radot slodzi videi. “The Eco Experts” žurnāliste Tamāra Birča 2024. gadā rakstījusi: “avokado nogādāšana līdz veikaliem rada daudz oglekļa dioksīda emisiju, jo produkti tiek sūtīti no ārzemēm, to audzēšanai tiek patērēts daudz ūdens, kā arī tiek izcirsti meži, lai atbrīvotu vairāk vietas avokado audzēšanai. Attiecībā uz ūdens patēriņu, viena avokado audzēšanai nepieciešams aptuveni 320 l ūdens.”

Pasaules Dabas fonds 2017. gadā ziņojis, ka kakao audzētāji izcērt tropu mežus, un, tā vietā, lai atkārtoti izmantotu to pašu zemi, viņi stāda jaunus kakao kokus. Šī rīcība ir veicinājusi masveida mežu izciršanu Rietumāfrikā, jo īpaši Kotdivuārā. Eksperti lēš, ka 70 % no valstī nelikumīgi atmežotajiem mežiem ir saistīti ar kakao audzēšanu, un nevarētu teikt, ka šādi dati ir pelnījuši šokolādes cepumu.

Fonds arī sniedzis informāciju par rīsiem, kuri veido aptuveni piektdaļu no pasaules kaloriju patēriņa. Pieaugot pasaules iedzīvotāju skaitam, rīsu ražošanai ir jātiek līdzī arī augošajam pieprasījumam. “Pēc rīsu ražas novākšanas lauksaimnieki bieži vien atstāj atlikušos salmus un rugājus sadalīties applūdušajos laukos - process, kas rada metānu - vai arī sadedzina augu masu, lai atbrīvotu vietu jauniem kultūraugiem, tādējādi radot oglekļa dioksīda un citu SEG emisijas. Rezultātā rīsu lauki rada līdz 1,5 % no kopējām SEG emisijām,” vēsta Pasaules Dabas fonds.

Arī mūsu iecienītie smūtiju augļi - banāni, mango un persiki - aiz sevis slēpj pamatīgu dabas resursu patēriņu. Kā ANO skaidro “ActNow” kampaņas ietvaros, lai šos augļus izaudzētu

rūpnieciskos apjomos, tiem nepieciešams liels ūdens un pesticīdu daudzums. 1 kg persiku ir nepieciešami 1200 litru ūdens, 1 kg banānu - 800 litru, un mango tie ir 1600 litri. Lai izaudzētu 1 kg dateļu, ir nepieciešami 3000 litru.

Septiņi ieteikumi dabai draudzīgākam pusdienu galdam

1. Pēc iespējas mazāk ēst gaļas un piena produktu, to vietā izvēloties vairāk olbaltumvielām bagātu augu, piemēram, pupiņas, pākšaugus, riekstus un graudaugus.
2. Izvēloties uz vietas audzētus augļus un dārzeņus, patērētāji samazina ar transportēšanu saistīto ietekmi uz vidi, vienlaikus atbalstot vietējos lauksaimniekus un ekonomiku. Vairumā pilsētu notiek iknedēļas tirdziņi, taču vērtīgi ir arī izpētīt apkārt esošās saimniecības, kas pārdod savu produkciju. Visvienkāršākā opcija ir veikalā izvēlēties pēc iespējas vairāk produktu, uz kuru cenu zīmēm kā izcelsmes vieta ir norādīta Latvija.
3. Iepērkoties, ņemiet līdzi vairākkārt lietojamus maisiņus, ja iespējams, izvēlieties augļus un dārzeņus bez iepakojuma un aiciniet ražotājus un tirgotājus, kas turpina izmantot plastmasu, ieviest tai alternatīvas.
4. Iegādājoties jūras veltes, vēlams izmēģināt dažādas sugas no labi apsaimniekotiem avotiem, tādējādi palīdzot samazināt spiedienu uz populārākajām “lielajām piecām” sugām, kam draud izzušana. Dabai draudzīgāk ir arī ēst zemākās barības ķēdes pakāpēs un izvēlēties veltes, kas rada mazāk oglekļa dioksīda emisiju.
5. Pārtikas produktu iepirkšana bez iepakojuma un uz svara ir vienkāršs, bet efektīvs veids, kā samazināt atkritumu daudzumu un ietaupīt naudu. Latvijā aizvien populārāka kļūst iespēja iegādāties graudaugus, riekstus, žāvētus augļus, kārumus un citus produktus uz svara. Atsevišķos veikalos var ierasties ar savām burciņām vai maisiņiem vai izvēlēties kādu trauciņu no citu klientu ziedotajiem krājumiem. Šāda pieeja nodrošina, ka vari iepirkt tik, cik nepieciešams, un kopumā ietaupīt naudu uz iepakojumu.
6. 75 % no pasaules pārtikas krājumiem iegūst tikai no 12 augu un 5 dzīvnieku sugām (ANO, 2019). Šāds uztura daudzveidības trūkums rada spiedienu uz svarīgām ekosistēmām un apdraud globālo pārtikas nodrošinājumu. Lai pagatavotu uzturvielām bagātāku, interesantāku un videi draudzīgāku maltīti, ir vērts izmēģināt maltītes, kas sastāv no daudzveidīgāka produktu klāsta.
7. Savu produktu audzēšana ir lielisks veids, kā ietaupīt naudu un pasaudzēt dabu, un nav obligāti jādzīvo laukos vai privātmājā, lai šo pieeju realizētu. Visvienkāršākais produkts,

ko var izaudzēt pat uz palodzes, ir garšaugi. Pat tik nelielam solim pretī ilgtspējībai ir nozīme.

Ēd zaļāk un pasaule tev pateiks paldies

Secināms, ka mūsu masīvā un avancētā pārtikas ražošanas sistēma krietni testē Zemes robežas. Katra produkta izaudzēšana, saražošana, apstrādāšana un nogādāšana līdz pircējiem patērē resursus un atstāj aiz sevis pēdas. Neatkarīgi no tā, vai tās ir siltumnīcefekta gāzu emisijas, izcirsti meži, izzvejotas ūdens tilpnes, izšķērdēts ūdens vai augsnes degradācija – tas viss ir ļoti svarīgi un vērā ņemami. Lielāko daļu atbildības ir jātur uzņēmumiem un lielajām organizācijām, kas tiešā veidā nodarbojas ar pārtikas ražošanu, taču patērētāju rokās ir pieprasījuma spēks. Pat viena vai divu ieteikumu pakāpeniska iekļaušana savā ikdienā rada izmaiņas, jo spēks ir kopīgajās sabiedrības rūpēs. Visas pasaules problēmas nav patstāvīgi jānes uz saviem pleciem, jo tas nemaz nav iespējams, taču maza gabaliņa uzraudzība atvieglos lielo slodzi, kas tiek likta uz mūsu planētu un nākotnes paaudzēm.

Literatūra

ANO. "UN Biodiversity Convention partners with Slow Food International in celebrating the International Day for Biological Diversity" <https://www.cbd.int/doc/press/2019/pr-2019-05-22-idb-en.pdf>

ANO. "Food and Climate Change: Healthy diets for a healthier planet" <https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues/food>

Dane Charbeneau. "Soy and Deforestation: Everything You Need to Know" <https://animalequality.org/blog/soy-and-deforestation/>

"Frontiers" (publicēts). "Eco-anxiety: What it is and why it matters" <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.981814/full>

Latvijas Slimību profilakses un kontroles centrs. "Dārzeni un augļi" https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_augli_darzeni_uztura1.pdf#page=5.17

"Nature Communications" (publicēts). "Feeding climate and biodiversity goals with novel plant-based meat and milk alternatives" <https://www.nature.com/articles/s41467-023-40899-2>

"Nature food" (publicēts). "Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions" https://edwebcontent.ed.ac.uk/sites/default/files/atoms/files/food_systems_are_responsible_for_a_third_of_global.pdf

Nature food (publicēts). "Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods" <https://www.nature.com/articles/s43016-021-00358-x>

Oficiālās Statistikas portāls. "Siltumnīcefekta gāzu emisijas" <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/vide/regionalie-klimata-parmainu-raditaji/21326-siltumnicefekta-gazu-emisijas>

Pasaules Dabas fonds. "Bittersweet: chocolate's impact on the environment" <https://www.worldwildlife.org/magazine/issues/spring-2017/articles/bittersweet-chocolate-s-impact-on-the-environment>

Pasaules Dabas fonds. "Dairy" <https://www.worldwildlife.org/industries/dairy>

Pasaules dabas fonds. "Sustainable Seafood" <https://www.worldwildlife.org/industries/sustainable-seafood>

Pasaules Dabas fonds. "To feed the world, we need sustainable rice" <https://www.worldwildlife.org/magazine/issues/winter-2023/articles/to-feed-the-world-we-need-sustainable-rice>

Tamara Birch. "Are avocados bad for the environment?" <https://www.theecoexperts.co.uk/news/avocados-bad-for-environment>