

## زباله خوشبو

فعالان محیط زیست می‌گویند جای زباله تر، در سطل زباله شهرداری نیست. این زباله‌ها یا باید خشک بشوند و به غذای خوب برای دام تبدیل شوند و یا کمپوست شوند و غذایی غنی برای خاک باشند. آن وقت درصد نیاز به کیسه زباله در آشپزخانه هم بسیار پایین می‌آید. می‌شود پوست میوه، تفاله چای و هر پسماند تری را در دو سبد بریزیم و اجازه بدهیم تا خشک شوند و بعد از خشک شدن آنها را خرد کنیم. آن وقت می‌توانیم آن را با همان ظرف خودش، پای خاک بریزیم. حتی اگر حوصله چنین کاری را هم نداریم، دیگر نیازی به کیسه‌های زباله بزرگ مشک نیست که برای سرریز نشدن زباله‌هایمان سر آن را گره بزنیم؛ حالا دیگر با مقداری زباله خشک پودر شده روبه‌رو هستیم که اتفاقاً بوی خوشی هم دارند و می‌توانیم مثلاً ماهی یک بار، به همان شکل آنها را به سطل زباله شهرداری بریزیم؛ بدون کوچک‌ترین شیرابه‌ای. البته طبیعتاً پروسه خشک کردن، ممکن است چالش‌هایی پیش بیاورد اما دانستن قلق‌های این کار کمک می‌کند تا با کپک زدگی و جمع شدن حشرات روبه‌رو نشوید.

## خرید بدون کیسه

حذف کیسه‌های پلاستیکی خرید هم دومین قدم است. می‌توانیم برای خرید میوه، سبزی و مواد غذایی خشک، ساک‌های پارچه‌ای با خودمان به همراه داشته باشیم و دست فروشنده را برای گرفتن کیسه پلاستیکی رد کنیم. برای خرید گوشت و مرغ و مواد غذایی آب‌دار، می‌توانیم ظرف‌های دردار را انتخاب کنیم و همراه خودمان به فروشگاه ببریم و مثلاً از فروشنده بخواهیم به جای کیسه، گوشت را در ظرف خودمان بریزد. آن وقت کافی است گوشت را از داخلش برداریم و ظرفش را بشوریم؛ آن وقت با هیچ کیسه‌ای مواجه نیستیم. حبوبات و نخود و لوبیا را هم می‌شود به صورت فله‌ای تهیه کنیم و آنها را هم در ظرف خودمان و به همان مقدار نیازمان بریزیم و بعد در ظرف‌های مخصوص به خودشان جایگزین کنیم. درواقع با چند اقدام ساده، از مصرف چندین و چند کیسه پلاستیکی که ممکن است حتی قابل بازیافت هم نباشند، جلوگیری و حجم زباله‌های آشپزخانه‌مان را کاهش دادیم. در کنار کیسه پلاستیکی سلفون هم یکی از محصولات است که به دلیل خاصیت مجاله شدن، در زباله‌ها گم می‌شود و حتی ممکن است قابلیت بازیافت شدنش را هم از دست بدهد. بهتر است به جای روکشی مانند سلفون برای نگهداری برخی از مواد غذایی، از برخی روکش‌های پایدار که در بازار هم وجود دارد استفاده کنیم. البته پیشنهاد دم‌دستی ترش این است که می‌توانیم ظرف و بشقاب را به صورت وارونه روی آن بگذاریم تا هوا وارد نشود.

## هرم کاهش تولید زباله

متخصصان محیط زیست می‌گویند میل به سبک زندگی پسماند صفر، هرمی دارد که نقطه اول این هرم اجتناب از تولید زباله است. درواقع خودمان را عادت بدهیم نوعی از مواد غذایی را که می‌شود بدون بسته‌بندی باشد تهیه کنیم و از زباله دوری کنیم. درواقع اگر دو انتخاب برای خرید محصولی داریم، آن محصولی را انتخاب کنیم که زباله کمتری دارد. مثلاً بین بستنی قیفی و بستنی لیوانی، بستنی قیفی آن محصول بدون زباله‌ای است که نه ظرف دارد و نه قاشق؛ این یعنی اجتناب. اما کاهش دومین مرحله این هرم است. یعنی اگر مصرف روغن آشپزی‌تان دو لیتر است، به جای دو بطری یک لیتری، یک بطری دولیتری تهیه کنید تا حجم زباله‌هایتان را کاهش بدهید. قدم سوم هرم، بازمصرفی است که تقریباً خیلی از خانم‌های خانه‌دار آن را انجام می‌دهند؛ یعنی از شیشه، بطری و ظرف پلاستیکی که برای محصولی بوده است و اگر بدون کارکرد بماند، نوعی زباله محسوب می‌شود، استفاده دیگری بکنید. با این کار از یک تولید زباله حتمی جلوگیری کرده‌اید. ضمن این که می‌توانید با کمی تزئین، آن را به شکل مورد علاقه‌تان برسانید. در نهایت هم بازیافت؛ که اگر بالاخره با زباله‌ای در آشپزخانه‌تان روبه‌رو شدید که نمی‌دانستید چطور با آن برخورد کنید، آن را تفکیک کنید و در سطل مخصوص خودش قرار بدهید تا بازیافت شود.



## راهکارهایی برای کاهش میزان زباله‌های تولیدی در آشپزخانه

## مطبخ سبز

اولین، اصلی‌ترین و البته اساسی‌ترین راهکار برای کم کردن زباله‌هایی که در آشپزخانه هر خانه‌ای تولید می‌شود و اتفاقی بسیار طبیعی محسوب می‌شود، این است که تسلیم صنایع نشویم و خودمان هم کمی برای هدفی که داریم، خلاق باشیم و ایده بدهیم؛ هر ایده‌ای که به کم شدن یک زباله اضافه در کیسه‌های پلاستیکی مشکلی رنگ منجر می‌شود. این خلاقیت می‌تواند آن قدر ادامه داشته باشد تا شاید روزی به حذف آن کیسه‌ها برسیم و عملاً با زباله‌ای بدبو و بدترکیب روبه‌رو نباشیم که مجبور شویم سر کیسه‌های زباله‌مان را تا آنجا که می‌شود سفت گره بزنیم. در این گزارش، برخی از راهکارهای کم کردن حجم زباله‌های تولیدی در آشپزخانه و رسیدن به یک آشپزخانه طبیعت‌دوست و اصطلاحاً سبز را مرور می‌کنیم.

نگار علیزاده

روزنامه نگار

## تغذیه بدون اسراف

یکی از سوالات همیشگی مشتاقان به سبک زندگی بدون پسماند، جای خالی کیسه فریزر در روتین زندگی است. فعالان این عرصه معتقدند تازه‌خوری جزو اساسی سبک زندگی پایدار است و فریز کردن مواد غذایی نوعی اسراف است و تطابق با سبک زندگی پایدار ندارد. چرا اسراف؟ چون قرار است ما از یک ماده غذایی، مقدار مشخصی انرژی بگیریم که با فریز کردن آن، بخش زیادی از انرژی آن ماده را از دست می‌دهیم و عملاً به بدن ما نمی‌رسد. پس در مرحله اول بهتر است تا جایی که می‌توانیم مواد را به صورت تازه مصرف و از فریز کردن دوری کنیم؛ آن وقت دیگر به کیسه فریزر هم نیازی نخواهیم داشت. در غیر این صورت هم می‌توانیم ظرف‌های پلاستیکی دردار را به جای کیسه‌های فریزری، برای موادی که قرار است در فریزر بمانند در نظر بگیریم. آن وقت با مصرف هر محصول فریزری، با یک کیسه فریزری که دیگر نمی‌شود از آن استفاده کرد روبه‌رو نیستیم.

## محصولات دست‌ساز و خانگی

قوطی‌ها، بطری‌ها، شیشه‌ها و... از آن زباله‌های سوال برانگیز هستند؛ قوطی رب گوجه‌فرنگی را چکار کنم؟ جوابش ساده است. به جای رب، از گوجه تازه استفاده کنید. درواقع هم به سلامت خودتان احترام گذاشته و غذایی خورده‌اید که از طبیعی‌ترین محصول تهیه شده است و هم با زباله‌ای روبه‌رو نیستید؛ می‌ماند پوست گوجه‌فرنگی که دوباره به خشک کردن زباله‌های ترمیمی گردیم. درواقع استفاده محصول طبیعی و ارگانیک به جای کارخانه‌ای، یکی دیگر از راه‌های کاهش زباله در آشپزخانه است. مثلاً در یک زنجیره سبز و بدون پسماند، می‌توانید با کیسه پارچه‌ای، از میوه فروشی خیار بخرید، آن را در ظروف مورد علاقه‌تان بریزید و با آب و نمک، خودتان خیارشور درست کنید تا این که خیارشورهای شیشه‌ای و پلاستیکی کارخانه‌ای تهیه کنید و در نهایت با زباله‌ای که نمی‌دانید آن را چکار کنید، روبه‌رو شوید. در این چرخه، اوضاع اقتصادی هم به نفع شما خواهد بود.