

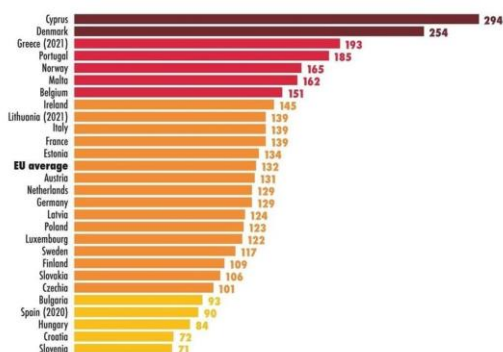
## Όταν το φαγητό γίνεται σκουπίδι

Η σημερινή εποχή στην οποία ζούμε δικαίως χαρακτηρίζεται ως εποχή αφθονίας τροφίμων. Ωστόσο, πίσω από αυτή την εικόνα κρύβεται ένα σοβαρό πρόβλημα, το οποίο πολλοί από εμάς δεν έχουμε συνειδητοποιήσει πλήρως: η σπατάλη τροφίμων. Πρόκειται για την απόρριψη τροφίμων που ενώ έχουν παραχθεί, τελικά δεν καταναλώνονται. Είναι ένα φαινόμενο που παρατηρείται καθημερινά γύρω μας, καθώς συχνά αγοράζουμε περισσότερα απ' όσα πραγματικά χρειαζόμαστε. Όταν πετιέται φαγητό, δεν χάνεται μόνο το ίδιο το προϊόν, αλλά και τα χρήματα που δαπανήθηκαν για την αγορά του, καθώς και οι πολύτιμοι φυσικοί πόροι που χρησιμοποιήθηκαν για την παραγωγή του, όπως το νερό και η ενέργεια. Εμείς ως «νέοι δημοσιογράφοι για το περιβάλλον» έχουμε σκοπό να εξηγήσουμε πως το φαγητό γίνεται σκουπίδι και να προτείνουμε λύσεις και πρακτικές για την υλοποίηση των παγκόσμιων στόχων 12, 2 και 13 Βιώσιμης Ανάπτυξης.

### Η «πρωτιά» της Κύπρου στη σπατάλη τροφίμων

## Food waste in the EU

Estimated amount of food wasted per capita in 2022\*, in kg



Η Κύπρος κατέχει πολύ υψηλή θέση στην σπατάλη τροφίμων. Πηγή:

<https://kotkot.my.canva.site/about>

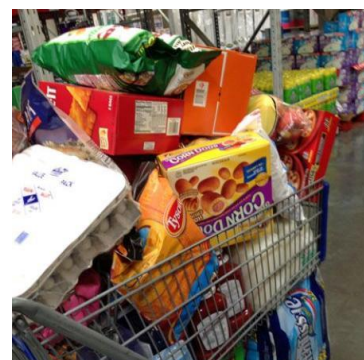
Η Κύπρος είναι η χώρα με τη μεγαλύτερη ποσότητα σπατάλης τροφίμων σε όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε.Ε.), με 294 κιλά αποβλήτων τροφίμων ανά άτομο ετησίως, με μέσο όρο να ανέρχεται στα 132 κιλά ανά κάτοικο. Μάλιστα, μελέτες δείχνουν ότι τα κυπριακά νοικοκυριά πετούν περίπου 28% από το φαγητό που αγοράζουν. Ο κάθε κάτοικος παράγει 673 κιλά αποβλήτων τον χρόνο. Η σπατάλη τροφίμων έχει αντίκτυπο περίπου €600 ετησίως για κάθε νοικοκυριό. Στην Κύπρο, η πρόκληση των Αστικών Στερεών Αποβλήτων σε επίπεδο παραγωγής είναι πάνω από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. Ωστόσο, η επεξεργασία των απορριμμάτων είναι επίσης μια πρόκληση, καθώς η χώρα εξακολουθεί να εξαρτάται σημαντικά από την υγειονομική ταφή των Αστικών Στερεών Αποβλήτων, όταν η Ε.Ε. στοχεύει στην ενδεχόμενη αφθονία των χωματερών. Σύμφωνα με την Κυπριακή Στατιστική Υπηρεσία, πάνω από το 78,8% των αστικών στερεών αποβλήτων εξακολουθούν να διατίθενται σε χώρους υγειονομική ταφής.

### Γιατί έχει πάρει τόσο μεγάλη έκταση το πρόβλημα στο νησί μας:

Ο κύριος λόγος της μεγάλης σπατάλης οφείλεται στις συνήθειες των ανθρώπων και την κακή διαχείριση των τροφίμων.

Αγοράζουμε περισσότερα τρόφιμα από όσα χρειαζόμαστε, ή δεν τα αποθηκεύουμε σωστά με αποτέλεσμα να χαλάνε και να πετιούνται. Επίσης, η παρερμηνεία των ημερομηνιών λήξης οδηγούν συχνά στο να απορρίπτονται τρόφιμα που είναι ακόμη κατάλληλα για κατανάλωση. Ακόμη, οι μεγάλες μερίδες φαγητού στο σπίτι, στα εστιατόρια, στα ξενοδοχεία, καθώς και τα αυστηρά αισθητικά κριτήρια για την εμφάνιση φρούτων και λαχανικών, συμβάλλουν σημαντικά στην αύξηση του προβλήματος. Λόγω κουλτούρας, η φιλοξενία συνοδεύεται με πλούσια τραπέζια, με ποσότητες φαγητού μεγαλύτερες από αυτές που πρόκειται να καταναλωθούν. Η έλλειψη ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού για τις περιβαλλοντικές συνέπειες του προβλήματος είναι ακόμη ένας λόγος αύξησης του προβλήματος.

Για να την περαιτέρω διερεύνηση του προβλήματος στην Κύπρο, ετοιμάστηκε ένα ερωτηματολόγιο και απαντήθηκε από 100 άτομα. Από αυτά, το 46% πετάει φαγητό καθημερινά, το 32%



Οι άνθρωποι αγοράζουν υπερβολικές ποσότητες τροφίμων. Πηγή:

<https://kr.pinterest.com/pin/1089308228621417954/>

σπάνια και το 22% ποτέ. Σχετικά με την αιτία που πετιέται το φαγητό στο σπίτι, το 37% δηλώνει πως έληξε, το 15% το πετάει γιατί περίσσεψε και δεν θέλανε να το φάνε, το 23% γιατί χάλασε στο ψυγείο και το 25% διότι μαγειρέψαν υπερβολική ποσότητα. Στην ερώτηση αν πιστεύουν πως η σπατάλη τροφίμων έχει σοβαρό αντίκτυπο στο περιβάλλον, το 52% είπε ναι, ενώ το 48% είπε όχι. Ρωτήθηκαν επίσης αν πιστεύουν πως η σπατάλη επηρεάζει την οικονομία της οικογένειάς τους και το 71% είπε ναι, ενώ το 29% όχι. Τέλος, στην ερώτηση για το ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να ενημερωθεί κάποιος για την σπατάλη, το 41% είπε μέσω TikTok/Instagram, το 37% μέσω σχολικών προγραμμάτων και το 22% μέσω οικογένειας.

### Που μας οδηγεί η σπατάλη τροφίμων;

Μπορεί να νομίζετε πως η σπατάλη τροφίμων δεν μας επηρεάζει αλλά η αλήθεια είναι πολύ διαφορετική. Στον περιβαλλοντικό τομέα, η σπατάλη τροφίμων επιβαρύνει πολύ τους φυσικούς πόρους της γης. Στην Κύπρο, υπολογίζεται ότι τα στερεά απόβλητα ευθύνονται για ~14% των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, με τα απορρίμματα τροφίμων να αποτελούν τον κύριο παράγοντα που συμβάλλει σε αυτές τις εκπομπές.

Επίσης, η σπατάλη τροφίμων έχει σημαντικές κοινωνικές επιπτώσεις, καθώς συνδέεται με την επισιτιστική ανασφάλεια και τις ανισότητες στην πρόσβαση σε τρόφιμα. Ενώ μεγάλες ποσότητες τροφίμων πετιούνται στις ανεπτυγμένες χώρες, εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο υποσιτίζονται ή ζουν με περιορισμένη διατροφική πρόσβαση. Πόροι που θα μπορούσαν να καλύψουν τις βασικές ανάγκες των ανθρώπων, καταλήγουν άσκοπα στις χωματερές.

Ένα ακόμη σημαντικό ζήτημα είναι η τάση πολλών καταναλωτών να αγοράζουν μεγάλες ποσότητες τροφίμων, χωρίς τον σωστό προγραμματισμό, με αποτέλεσμα να μην προλαβαίνουν να καταναλώσουν αυτά τα τρόφιμα πριν την ημερομηνία λήξης τους. Αυτό οδηγεί όχι μόνο σε αυξημένη σπατάλη τροφίμων, αλλά και σε σημαντική οικονομική επιβάρυνση των νοικοκυριών, καθώς μεγάλα χρηματικά ποσά δαπανώνται για προϊόντα που τελικά καταλήγουν στα απορρίμματα.



*Όταν το φαγητό σπαταλάται, συχνά καταλήγει στις χωματερές.  
Πηγή: <https://flatlandkc.org/news-issues/kansas-city-sustainability-projects-get-grants-to-fight-food-waste-from-epa/>*

### Υπάρχει τρόπος να μη χάνεται τόσο πολύ φαγητό;

Η αντιμετώπιση της σπατάλης τροφίμων στην Κύπρο απαιτεί συντονισμένη προσπάθεια από όλους! Σε ατομικό επίπεδο, είναι σημαντικό να γίνεται σωστός προγραμματισμός αγορών χρησιμοποιώντας λίστα αγορών, να αποθηκεύονται και να διαχειρίζονται πιο σωστά τα τρόφιμα και να αξιοποιούνται τα περισσεύματα για προετοιμασία νέου γεύματος. Παράλληλα, η χρήση κομποστοποιητή επιτρέπει τη μετατροπή των οργανικών απορριμμάτων σε φυσικό λίπασμα, μειώνοντας έτσι τα σκουπίδια και τις επιπτώσεις στην κλιματική αλλαγή. Επίσης, τα εστιατόρια και τα καταστήματα μπορούν να προσφέρουν τα αδιάθετα τρόφιμα σε ευάλωτες ομάδες.

Επιπλέον, είναι αναγκαία η ευαισθητοποίηση του κοινού μέσω επαρκούς ενημέρωσης, και ειδικότερα της νεολαίας που είναι το μέλλον μας. Θα πρέπει να οργανωθούν σεμινάρια, εκπαιδευτικά προγράμματα για να αντιληφθούμε τη σοβαρότητα του προβλήματος. Τέλος, η αξιοποίηση σύγχρονων εφαρμογών, μπορεί να βοηθήσει στη διάσωση τροφίμων που διαφορετικά θα κατέληγαν στα σκουπίδια.

Η σπατάλη τροφίμων είναι ένα σοβαρό πρόβλημα που ξεκινά και τελειώνει με εμάς. Είναι καθήκον μας να συμβάλουμε όλοι στην λύση του προβλήματος. Με καλύτερο προγραμματισμό, υπευθυνότητα, σεβασμό προς του φυσικούς πόρους και λίγη συμπόνια για τον συνάνθρωπο μας, μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά το πρόβλημα. Μικρές αλλαγές στις συνήθειές μας μπορούν να κάνουν την διαφορά τόσο για την οικονομία μας, όσο και για τον πλανήτη! Ας προσπαθήσουμε όλοι μαζί για ένα πιο βιώσιμο μέλλον!

*Βιβλιογραφία:*

1. <https://dialogos.com.cy/arnitiki-protia-tis-kyproy-sti-spatali-trofimon/>
2. <https://m.kathimerini.com.cy/gr/periballon/stin-kypro-i-psiloteri-spatali-trofimon-tis-ee>
3. <https://www.foodprintcy.eu/wp-content/uploads/i-katastasi-stin-kypro.pdf>
4. <https://www.limassolchamber.eu/Gr/91/articles/1544/2022/06/06/Apoleia-kai-Spatali-Trofimon>
5. [https://food.ec.europa.eu/food-safety/food-waste\\_en](https://food.ec.europa.eu/food-safety/food-waste_en)
6. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20251016-2>
7. <https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20240318STO19401/food-waste-in-europe-facts-eu-policies-and-2030-targets>
8. <https://www.fao.org/policy-support/policy-themes/food-loss-and-food-waste/>
9. <https://www.efsa.europa.eu/en/safe2eat/reducing-consumer-food-waste>
10. <https://www.philenews.com/kipros/koinonia/article/1524300/petame-294-kila-trofimon-ana-atomo-kathe-chrono-protathlitria-sti-spatali-stin-ee-i-kipros/>
11. <https://zfwcy.org/>
12. <https://www.foodprintcy.eu/>
13. <https://in-cyprus.philenews.com/local/environment-department-launches-food-waste-reduction-drive/#>
14. <https://cyprus-mail.com/2023/08/02/cyprus-households-waste-48000-tonnes-of-food-a-year>
15. <https://gr.euronews.com/my-europe/2024/10/16/kupros-prwtathlitria-eurwps-spatali-trofimwn>
16. <https://cyprus-mail.com/2025/10/15/title-cyprus-food-waste-issue>
17. <https://www.consilium.europa.eu/el/policies/food-waste/>
18. [ekpizo.gr](http://ekpizo.gr)

*Στην έρευνα και επεξεργασία του άρθρου εργάστηκαν:*

Άννα Σμιρνόβα, 14 ετών

Σωτήρης Σωτηρίου, 14 ετών

Δημήτρης Γκάρας, 14 ετών