

العادات الصديقة للبيئة في المنزل

ملخص

العادات الصديقة للبيئة في

المنزل تتضمن هذه الإجراءات استغلال المواد الغذائية المشتراة إلى أقصى حدٍّ ممكن، وتجنب إنتاج فضلات من تلك المواد قدر الإمكان؛ لذا ضع ما زاد على حاجتك في الثلاجة لتبريده أو تجميده؛ بدلاً من التخلص منه، وبذلك، تُتاح لك الفرصة لتتعلم كيف تتحول هذه البقايا إلى سماد عضوي، فالتسميد هو تحلل المواد العضوية إلى مواد غذائية تمتصها النباتات عندما تتخذ سماداً.

إن إعادة الاستعمال أو التدوير من أهم الممارسات السليمة في المطبخ؛ فمثلاً، شراء أكياس القماش يُمكنك من إعادة استعمالها أكثر من مرة، والحد من تراكم النفايات، إضافة إلى إمكان تدوير (إعادة تصنيع) أوعية الطعام الزجاجية والبلاستيكية والفلزية.

إن اتباع الممارسات البيئية السليمة في المنزل يحد من كمية النفايات كثيراً.

لكيفية تعاملك مع الأغراض التي تشتريها من السوق تأثير كبير في البيئة؛ لذا تأمل الأفكار المتعلقة بالممارسات البيئية السليمة في المطبخ أدناه، واحرص على الاطلاع على ما هو جديد في هذا المجال.

التقليل من فضلات الطعام

إن التخلص من الطعام يكوّن فضلات على المستويات جميعها؛ وهذا ما يؤدي إلى:

- هدر المال.
- هدر الموارد التي استعملت في الزراعة والإنتاج والتغليف ونقل المواد الغذائية إلى السوق.
- هدر الطاقة المخزنة فيها التي لو تناولتها لزودتك بطاقة ضرورية.
- إضافة إلى أن إلقاء الطعام في سلة النفايات، يساعد على ضياع مزيد من الطاقة الناجمة عن نقله إلى مكاب النفايات، إذ إن ذلك يزيد من تراكم الطعام في مكاب النفايات.
- إضافة إلى أن الطعام المتراكم في مكب النفايات، يستهلك كميات كبيرة من المياه، ويزيد أيضاً من أعباء أنظمة طرق معالجة المياه العامة والخاصة التي توصل الماء إلى المنازل.

وللتعامل مع هذه المشكلات، قدر كمية الطعام التي تحتاج إليها قبل الذهاب إلى مكان التسوق، ولا تنس تناول بقايا الطعام، أو خزنه دائماً بصورة صحيحة لكي يبقى أطول مدة قبل أكله.

حقيقة

في عام 2006م، ألقى سكان الولايات المتحدة الأمريكية واحدًا وثلاثين مليونًا وثلاث مئة ألف طن (28 مليون طن متري) من فضلات الطعام، وهذا يعني أن فضلات الطعام التي يلقيها الشخص الواحد يوميًا تزيد على تسع أونصات (255 جم).



وإذا كانت بقايا الطعام الزائدة كبيرة، وكانت صالحة للأكل، فتبرّع بها إلى الفقراء والمساكين.

صناعة السماد الطبيعي

إذا كنت صبورًا ولديك سعة من الوقت، فحوّل فضلات الطعام إلى سماد طبيعي، حيث تسمى عملية التصنيع هذه الكومبوست، وهي أفضل فكرة للتعامل مع فضلات الطعام؛ حيث يُصنع الكومبوست بطريقة طبيعية تُدعى التخمير، بوجود مخلوقات حية مفيدة، مثل دودة الأرض وبعض أنواع البكتيريا، فيعمل التخمير على تحلل المواد النباتية، مثل القهوة المطحونة وبقايا الفواكه والخضراوات إلى موادّ بنية ذات رائحة، تُستعمل في تسميد الحديقة.

ولكن لسوء الطالع، لا تستطيع وضع اللحوم، والسمك، ومشتقات الألبان أو المواد الزيتية في كومة الكومبوست؛ لذا يُفضل وجود حديقة توضع فيها هذه الكومة، فبالإضافة إلى ذلك، تستفيد الحديقة نفسها من هذا السماد، ومع ذلك يعمل بعض الناس السماد في داخل المنازل، باستعمال حاويات خاصة لها غطاءً مُحكَمٌ جدًّا.

ولمنع تسرب أي روائح كريهة، وإفساد رائحة المنزل، لا بدّ من الاهتمام بحاويات السماد في المنزل، حيث توجد حاويات كهربائية لهذا الغرض تسرّع عملية التخمير، وتقلّل من تكوّن الروائح، ولكن هذه الحاويات تُقدّر قيمتها بنحو مئتين وخمسين دولارًا أمريكيًا أو أكثر، ثم إنها تستهلك طاقة كهربائية.

تجميد الأغذية

إن عملية تجميد الغذاء طريقة مناسبة لخزنه في موسمه، ثم استعماله لاحقًا في غير موسمه، وتكون عملية التجميد مفيدة للطعام المطبوخ أو الذي سيُطبخ فيما بعد؛ فدرجات الحرارة المنخفضة تمنع الجراثيم الضارة من التكاثر حتى لا تُفسد الطعام ما دام مُجمدًا؛ وعليه، يمكن تجميد اللحوم والفواكه من دون الحاجة إلى طبخها، ولكن من المفيد وضع الخضراوات مدة قصيرة في الماء المغلي قبل تجميده. ثم إن ترتيب الأغذية المجمدة داخل الثلاجة يقلل من مصروف الكهرباء.

تُغيّر عملية التجميد مظهر الطعام؛ لذا فالجبن، والخضراوات الطرية، والخس، والكرفس لا تصلح للتجميد، وعليك أن تُلّف الطعام الذي تريد تجميده بأوراق الألومنيوم، أو تغلفه بأكياس بلاستيكية محكمة الإغلاق لكي لا يمتص روائح غير مرغوب فيها، أو يتلف من عملية التجميد. عليك أيضًا أن تنظّم الأغذية التي خزنتها بكتابة: الاسم، والنوع، وتاريخ التجميد.



يمكن أن تكون فضلات الطعام سمادًا غنيًا مفيدًا لحديقة المنزل.

تعليب الأغذية

يجب طهو الطعام قبل تعليبه لقتل الجراثيم التي تؤدي إلى تلفه لاحقاً، ثم وضعه في أوعية زجاجية أو فلزية معقمة، أما في المنازل، فتستعمل الأوعية الزجاجية المعقمة بالماء المغلي.

يُفضّل أن تبدأ بتعليب الفواكه والخضراوات التي تحتاج إلى أقل قدر من الطهو، أو تحويلها إلى مربى، أو مخللات، أو صلصات، وللقيام بذلك استعن بشخص ذي خبرة في هذا العمل، أو اقرأ كتباً متخصصة في هذا المجال، مع التقيد بالتعليمات بدقة؛ إذ إن الأغذية المعلّبة التي لم تُحفظ بعناية ستعفن، وقد تصبح سامة جداً.

إعادة الاستعمال والتدوير

توجد طرق عدة لإعادة الاستعمال أو التدوير في المطبخ؛ فأكياس الشطائر (الساندويش) يمكن إعادة استعمالها غير مرة، ويمكن غسلها بسهولة يدوياً؛ لذا اشترقناني الماء المصنوعة من الزجاج أو الألومنيوم التي تستطيع أن تملأها باستمرار، بدلاً من شراء القناني التي تُستعمل مرة واحدة فقط.

واشتر أيضاً الأغذية من المحال التجارية الصديقة للبيئة، واستعمل كذلك أكياس القماش مرات عدة بدلاً من الأكياس البلاستيكية والورقية التي تُستعمل مرة واحدة؛ ففي كل سنة تُستهلك كميات كبيرة من الماء وملايين الأشجار لصنع أكياس الورق، وهذا ما يؤدي إلى التصحر؛ حيث يرمي الأمريكيون نحو مئة مليون كيس بلاستيكي كل عام، ومعظمها لم يُستعمل سوى بضع دقائق، إضافة إلى ملايين من الأكياس البلاستيكية العائمة في محيطات العالم، التي تؤدي إلى إيذاء الحياة البرية بصورة كبيرة.

يمكنك التقليل من الفضلات بشراء كميات كبيرة من الطعام، وحفظه في أوعية يمكن إعادة استعمالها في المنزل بدلاً من الوجبات الخفيفة السريعة، ويمكنك أيضاً إعادة استعمال أكياس البلاستيك الرقيقة التي تستخدم في حفظ الخضراوات، كالخس والبروكلي.

تأكد قبل رمي أكياس البقالة أنها غير قابلة للتدوير؛ فهناك كثير من المدن في الولايات المتحدة الأمريكية تقدم خدمة التدوير إضافة إلى جمع القمامة العادية، وعليك أن تكون على دراية بقوانين منطقتك ذات العلاقة،



استخدام أكياس الأقمشة بدلاً من الأكياس البلاستيكية يوفر الطاقة، ويقلل من أماكن مكاب النفايات.

حقيقة

يلقي الأمريكيون نحو ثلاثين مليوناً من قناني الماء البلاستيكية كل يوم، بعد استخدام معظمها مرة واحدة.

ومعرفة الأشياء التي يمكن تدويرها؛ هل يمكنك فرز النفايات وإرسالها إلى مراكز التدوير؟ هل يمكنك إرجاع القناني الزجاجية إلى المحال التجارية لاسترداد الرهن؟

البستنة

تُعدُّ زراعة الحديقة طريقة فاعلة لتقليل الأثر البيئي، وتقدير لقيمة موارد الطعام؛ حيث يمكنك زراعة الأغذية التي ترغب فيها باستعمال الأساليب المستدامة، والاستمتاع بتناول الطعام الطازج عند قطفه مباشرة؛ لذا يشترك كثير من الناس الذين لا حديقة لهم في بعض البلدان في حدائق المجتمع، وتُسمى هذه الحدائق في أوروبا (حدائق الإيجار)؛ حيث يستأجر فيها المواطنون الأرض من المالك أو من الحكومة، ومن ثم تُقسَّم إلى قطع صغيرة تُؤجر للأشخاص المهمين بذلك.

بادر عند زراعة حديقتك، بالاختيارات البيئية الصديقة للبيئة؛ كاستعمال السماد المنزلي، واقتناء براميل خاصة لجمع حاجتك من ماء المطر لريّ المزروعات بدلاً من ماء الصنبور، والاقتصاد في استعمال السيارة لشراء احتياجاتك. أما إذا أنتج أصحاب الحدائق مواد غذائية أكثر من حاجتهم، فيمكنهم بيع هذا الفائض من الخضراوات في أكشاك، أو التصدُّق به على الفقراء.



بدأت كثير من المدن بإنشاء الحدائق على سطوح المباني، في تايلاند، كما في الصورة أدناه.