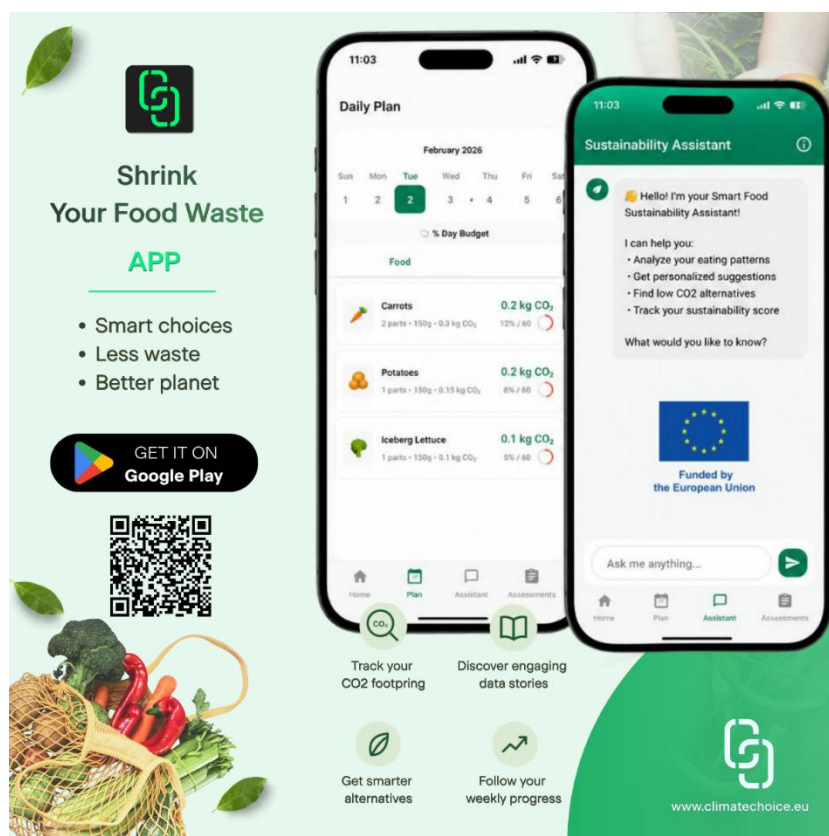


Ξέρεις πόσο «κοστίζει» στο περιβάλλον το καθημερινό σου γεύμα; Μια νέα εφαρμογή σου δίνει την απάντηση!

Η εφαρμογή «Shrink Your Food Waste», που ανέπτυξε η ερευνητική ομάδα [I-SENSE](#) του [ΕΠΙΣΕΥ](#) του [Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου \(ΕΜΠ\)](#) μας βοηθά να ανακαλύψουμε το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της διατροφής μας και να κάνουμε πιο βιώσιμες επιλογές. Είναι διαθέσιμη δωρεάν για κινητά Android.

Πόσο επιβαρύνουν το περιβάλλον τα τρόφιμα που αγοράζουμε; Πώς μπορούμε να περιορίσουμε το ανθρακικό αποτύπωμα της διατροφής μας, χωρίς να αλλάξουμε ριζικά τις συνήθειές μας; Και πόση διαφορά μπορούν τελικά να κάνουν οι μικρές καθημερινές επιλογές μας;

Απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα έρχεται να δώσει το «Shrink Your Food Waste», μια νέα, δωρεάν εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα που μετατρέπει την επιστημονική γνώση για τη βιώσιμη διατροφή σε ένα εύχρηστο εργαλείο για όλους, και στην πράξη, λειτουργεί ως ένας προσωπικός ψηφιακός σύμβουλος για πιο σωστή και βιώσιμη διατροφή.



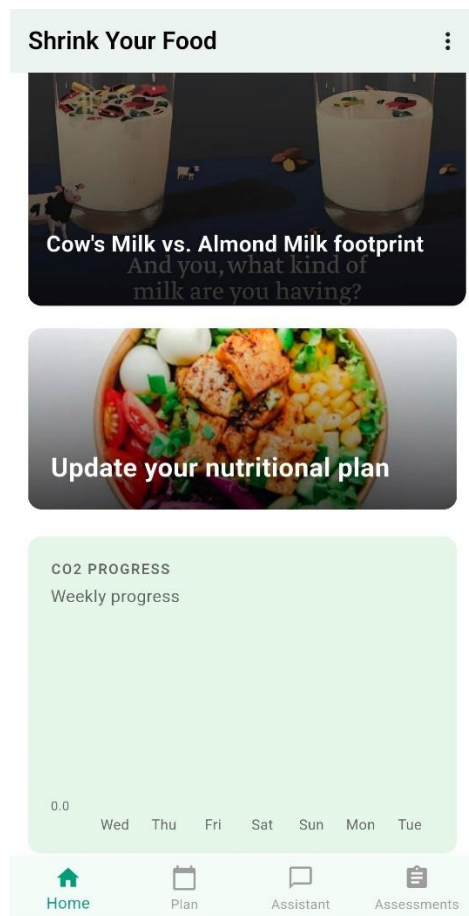
Ας φανταστούμε μια συνηθισμένη μέρα. Ετοιμάζουμε τη λίστα για το σούπερ μάρκετ, σκεφτόμαστε τι θα μαγειρέψουμε το βράδυ και επιλέγουμε τα προϊόντα που θα μπουν στο καλάθι μας. Πόσο συχνά, όμως, αναρωτιόμαστε τι σημαίνουν αυτές οι επιλογές για το περιβάλλον; Η εφαρμογή **Shrink Your Food Waste** έρχεται να μας δώσει μια διαφορετική οπτική. Λειτουργώντας ως ένας προσωπικός ψηφιακός σύμβουλος της διατροφής, μας επιτρέπει να καταγράφουμε τα τρόφιμα που αγοράζουμε, να οργανώνουμε τα γεύματά μας και να ανακαλύπτουμε το ανθρακικό αποτύπωμα των προϊόντων που καταναλώνουμε.

Για παράδειγμα, σχεδιάζουμε το αυριανό μας γεύμα και θέλουμε να μάθουμε αν υπάρχει μια εναλλακτική επιλογή με μικρότερη περιβαλλοντική επιβάρυνση. Η εφαρμογή μάς επιτρέπει να δούμε τις εκπομπές CO₂ που αντιστοιχούν στα διαφορετικά τρόφιμα, ενώ ο ενσωματωμένος ψηφιακός βοηθός βιωσιμότητας μπορεί να απαντήσει στις απορίες μας και να μας προτείνει πιο φιλικές προς το περιβάλλον επιλογές. Μέσα από διαδραστικές ιστορίες, σύντομα κουίζ και μικρές προκλήσεις μπορούμε να μάθουμε περισσότερα για την επίδραση των τροφίμων στο κλίμα, να δοκιμάσουμε διαφορετικές συνήθειες και να δούμε τι μπορούμε να αλλάξουμε στην καθημερινότητά μας.

Το πιο ενδιαφέρον, όμως, έρχεται στο τέλος της εβδομάδας. Ποιες επιλογές μας είχαν μεγαλύτερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα; Πού μπορούμε να κάνουμε καλύτερες επιλογές την επόμενη εβδομάδα; Γιατί ο στόχος δεν είναι να αλλάξουμε τα πάντα από τη μια μέρα στην άλλη, αλλά να ανακαλύψουμε πώς μικρές, συνειδητές επιλογές μπορούν, όταν υιοθετούνται από πολλούς, να έχουν σημαντικό θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον.

Γιατί έχει σημασία τι βάζουμε στο πιάτο μας;

Η διατροφή μας συνδέεται άμεσα με την κλιματική αλλαγή. Από την παραγωγή και τη μεταφορά των τροφίμων μέχρι την κατανάλωση και τη σπατάλη τους, κάθε στάδιο έχει περιβαλλοντικό κόστος.



Σύμφωνα με τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας του ΟΗΕ (FAO), τα αγροδιατροφικά συστήματα ευθύνονται για το 32% των παγκόσμιων ανθρωπογενών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου. Από την παραγωγή και τη μεταφορά

μέχρι την κατανάλωση και τη διαχείριση των απορριμμάτων, κάθε στάδιο της διατροφικής αλυσίδας αφήνει το δικό του περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Ιδιαίτερα αποκαλυπτικά είναι τα στοιχεία για τη σπατάλη τροφίμων, όπου σύμφωνα με το Πρόγραμμα Περιβάλλοντος του ΟΗΕ (UNEP), περισσότερα από ένα δισεκατομμύριο τόνοι τροφίμων καταλήγουν ετησίως στα απορρίμματα, ενώ η απώλεια και η σπατάλη τροφίμων συνδέονται με το 8–10% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.

Ωστόσο, αυτό το κόστος παραμένει σε μεγάλο βαθμό αόρατο για τον καταναλωτή. Είναι δύσκολο να γνωρίζουμε ποιες τροφές έχουν μεγαλύτερο ανθρακικό αποτύπωμα και πώς μπορούμε να μειώσουμε την επιβάρυνση μέσα από τις καθημερινές μας συνήθειες. Όταν όμως γνωρίζουμε και έχουμε οι ίδιοι οι πολίτες τα εργαλεία που χρειάζονται, είναι πιο εύκολο να αποφασίσουμε πώς μπορούμε να περιορίσουμε την επιβάρυνση του περιβάλλοντος.

Μια ελληνική εφαρμογή με ευρωπαϊκή ερευνητική υπογραφή

Το Shrink Your Food Waste, που αναπτύχθηκε από την ερευνητική ομάδα I-SENSE του ΕΠΙΣΕΥ, με επικεφαλής τον Δρ Νίκο Τανταρούδα, αποτελεί ένα από τα απτά αποτελέσματα του ευρωπαϊκού ερευνητικού έργου [CHOICE](#), το οποίο συντονίζει το ΕΠΙΣΕΥ. Με τη συνεργασία 16 εταιρών από την Ευρώπη, την Αφρική και τη Λατινική Αμερική, το CHOICE διερεύνησε πώς η επιστημονική γνώση, τα κλιματικά μοντέλα και η επιστήμη της συμπεριφοράς μπορούν να ενθαρρύνουν πιο βιώσιμες επιλογές σε ολόκληρη την αλυσίδα τροφίμων. Μέσα από πέντε πιλοτικές δράσεις στην Ελλάδα, την Αυστρία, την Ισπανία, την Κολομβία και τη Νότια Αφρική, το έργο έφερε κοντά καταναλωτές, παραγωγούς και επιχειρήσεις, δοκιμάζοντας στην πράξη λύσεις για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων, τη βιώσιμη γεωργία και την αλλαγή καθημερινών καταναλωτικών συνηθειών.



Όπως επισημαίνει ο Δρ Άγγελος Αμδίτης, Διευθυντής Έρευνας & Ανάπτυξης της I-SENSE του ΕΠΙΣΕΥ και Συντονιστής του CHOICE: «Η μετάβαση σε ένα πιο βιώσιμο μέλλον

χτίζεται μέσα από εκατομμύρια καθημερινές αποφάσεις. Κάθε επιλογή μας μπορεί να γίνει μέρος μιας ευρύτερης αλλαγής, αρκεί να έχουμε τη γνώση και τα κατάλληλα εργαλεία. Αυτή είναι και η σημαντικότερη παρακαταθήκη του CHOICE. Με το Shrink Your Food Waste θέλουμε να δώσουμε σε κάθε πολίτη τη δυνατότητα να κατανοήσει το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της διατροφής του και να ανακαλύψει πόσο ουσιαστική μπορεί να γίνει η δική του συμβολή. Γιατί η συλλογική δράση για το κλίμα αρχίζει συχνά από τις πιο προσωπικές μας επιλογές, ακόμη και από το τι θα βάλουμε σήμερα στο πιάτο μας». **Η εφαρμογή διατίθεται δωρεάν για συσκευές Android στο [Google Play](#).**