

Μελέτη καταρρίπτει την ψευδαίσθηση της αποταμίευσης: φθηνά τρόφιμα καταλήγουν στα σκουπίδια

Τα πιο ευάλωτα μέλη της κοινωνίας προσπαθούν να εξοικονομήσουν χρήματα αγοράζοντας φθηνότερα τρόφιμα, πετούν ωστόσο στην συνέχεια σημαντικό μέρος τους : μια ψευδαίσθηση αποταμίευσης που αποκάλυψε πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη στην Ελλάδα, το Βέλγιο και τη Λιθουανία στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού ερευνητικού έργου DietWise. Ερευνητές που συμμετείχαν στο έργο τονίζουν ότι οι αγορές πρέπει να προγραμματίζονται ήδη από το σπίτι, ελέγχοντας τα αποθέματα τροφίμων και καταρτίζοντας οργανωμένες λίστες αγορών. Στα πλαίσια του έργου, αναπτύσσεται μια δωρεάν εφαρμογή που αποσκοπεί στο να υποστηρίξει τα άτομα να μαγειρεύουν πιο υγιεινά, βιώσιμα και οικονομικά, ξεκινώντας από το στάδιο της επιλογής συνταγών.

«Λίγο περισσότερο από το ένα τρίτο των συμμετεχόντων στη μελέτη, δήλωσαν πως πετάνε πάρα πολύ φαγητό. Ταυτόχρονα, πιστεύουν πως σπαταλώντας λιγότερο φαγητό θα μπορούσαν να εξοικονομήσουν ένα σημαντικό ποσό από τον προϋπολογισμό του νοικοκυριού τους», σχολίασε η Δρ Ματίνα Κούβαρη, Υπεύθυνη Έρευνας του Ινστιτούτου Prolepsis, σχετικά με τα ευρήματα. Η Δρ Κούβαρη σημείωσε επίσης ότι σχεδόν οι μισοί από τους ερωτηθέντες εξίσωσαν την απόρριψη φαγητού που δεν έχει καταναλωθεί με την σπατάλη χρημάτων. Ένας στους τρεις συμμετέχοντες δήλωσε ότι προβληματίζεται για το ποσό των χρημάτων που χάνεται μέσω της σπατάλης τροφίμων στο νοικοκυριό.

Σύμφωνα με την Eurostat, το 2025 ο μέσος Ευρωπαίος πετάει περίπου 69 κιλά τροφίμων, αξίας περίπου 155 ευρώ. Αυτό σημαίνει ότι η συνολική ποσότητα που απορρίπτεται, φτάνει τα 450 εκατομμύρια ευρώ.

Σύμφωνα με ερευνητές του DietWise, η σπατάλη τροφίμων συνδέεται συχνότερα με την έλλειψη σχεδιασμού αγορών. Μόνο το 16% των συμμετεχόντων στην έρευνα δήλωσαν ότι πηγαίνουν για ψώνια γνωρίζοντας ακριβώς το είδος και την ποσότητα των τροφίμων που χρειάζονται, και μόνο ένας στους πέντε χρησιμοποιεί μια οργανωμένη λίστα.

«Είναι ενδιαφέρον ότι ένα πολύ μεγαλύτερο ποσοστό των ίδιων συμμετεχόντων δήλωσαν ότι γνωρίζουν πόσα χρήματα μπορούν να ξοδέψουν όταν ψωνίζουν. Αυτό υποδηλώνει πως τα άτομα επικεντρώνονται κυρίως στο ποσό που θα ξοδέψουν, αλλά όχι στα τρόφιμα θα αγοράσουν», επισήμανε η Δρ Κούβαρη.

Σύμφωνα με τους ειδικούς οι αγορές πρέπει να ξεκινούν από το σπίτι, ελέγχοντας το ψυγείο και την κουζίνα, και καταρτώντας μια οργανωμένη λίστα τροφίμων για προγραμματισμένα γεύματα.

Η έρευνα αναδεικνύει επίσης ότι τα πρότυπα σπατάλης τροφίμων και σχεδιασμού αγορών διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των χωρών. Επτά στους δέκα ερωτηθέντες από την Ελλάδα εξέφρασαν έντονη ανησυχία για την αξία των απορριπτόμενων τροφίμων, σημαντικά υψηλότερο ποσοστό από ό,τι στη Λιθουανία, όπου ένας στους δύο ανέφερε τέτοια ανησυχία, και στο Βέλγιο, όπου μόνο το 40% έλαβε σοβαρά υπόψη το κόστος της σπατάλης τροφίμων. Ταυτόχρονα, οι Έλληνες καταναλωτές ήταν λιγότερο πιθανό να προγραμματίσουν τις αγορές τους: μόνο ένα στα έξι άτομα ανέφερε ότι ψωνίζει βασιζόμενο σε οργανωμένη λίστα, σε σύγκριση με ένα στα τέσσερα στο Βέλγιο και ένα στα τρία στη Λιθουανία.

Στοχεύοντας να βελτιώσει τις καθημερινές συνήθειες, το ερευνητικό έργο DietWise βρίσκεται στη διαδικασία ανάπτυξης της εφαρμογής RecipeWatch, με σκοπό να υποστηρίξει υγιεινές και βιώσιμες πρακτικές μαγειρικής στο σπίτι. Η εφαρμογή θα λειτουργεί ως βοηθός σχεδιασμού που θα επιτρέπει τους χρήστες να πλοηγούνται σε διαθέσιμες πληροφορίες στο διαδίκτυο, αξιοποιώντας τεχνολογία AI που θα αναλύει τις συνταγές στο διαδίκτυο και θα προτείνει αντικαταστάσεις συστατικών για να γίνουν πιο θρεπτικές και βιώσιμες.

«Προτείνουμε να εξετάσουμε τη λύση από μια διαφορετική οπτική γωνία. Ενώ η συνεχής ενημέρωση του κοινού σχετικά με πιο υγιεινές και βιώσιμες διατροφικές επιλογές είναι απαραίτητη, πιστεύουμε ότι θα ήταν πολύ πιο αποτελεσματικό αν οι συστάσεις έφταναν στους ανθρώπους εκεί που λαμβάνονται οι

καθημερινές αποφάσεις, όταν επιλέγουν τι να μαγειρέψουν και να φάνε. Σήμερα, το διαδίκτυο είναι γεμάτο με αντιφατικές, αποσπασματικές και μερικές φορές παραπλανητικές πληροφορίες για τη διατροφή. Σε ένα τόσο «θορυβώδες» περιβάλλον είναι εύκολο κανείς να χαθεί ή να κάνει λάθη. Το πρόγραμμα DietWise υιοθετεί μια διαφορετική προσέγγιση: τη συνεργασία με δημιουργούς συνταγών για την ενσωμάτωση σαφών, επιστημονικά τεκμηριωμένων συστάσεων απευθείας στις συνταγές που αναρτούν στα μέσα τους καθώς και την δυνατότητα του χρήστη να αλλάξει μια συνταγή που ο ίδιος θέλει και να την κάνει πιο υγιεινή. Ο απώτερος στόχος του έργου είναι να βοηθήσει όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους να τρώνε πιο υγιεινά και βιώσιμα, μειώνοντας παράλληλα τη σπατάλη τροφίμων και τις περιττές δαπάνες, αντιμετωπίζοντας έτσι τις προκλήσεις της δημόσιας υγείας, καθώς και τις οικονομικές και περιβαλλοντικές προκλήσεις», εξήγησε η Επιστημονικά Υπεύθυνη του έργου για το ΔΙΠΑΕ, Καθ. Μαρία Χασαπίδου.

Η έρευνα διεξήχθη τον Μάιο του 2025 στο Βέλγιο, τη Λιθουανία και την Ελλάδα. Η ευαλωτότητα των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε με βάση την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, την ηλικία (18–21 ή άνω των 60 ετών) και την ένταξή σε εθνοτική μειονοτική ομάδα. Η μελέτη διεξήχθη από την Metron Analysis, στην οποία συμμετείχαν 150 κάτοικοι στη Λιθουανία, 173 στο Βέλγιο και 159 στην Ελλάδα. Τα δεδομένα αναλύθηκαν από το Ινστιτούτο Prolepsis στην Ελλάδα.

Σχετικά με το έργο DietWise

Το ερευνητικό έργο DietWise στοχεύει στον εντοπισμό καινοτόμων λύσεων που ενθαρρύνουν τους πολίτες, με έμφαση ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες, να καταναλώνουν περισσότερο υγιεινά και βιώσιμα γεύματα στην καθημερινότητα. Το έργο διεξάγει έρευνα για την καλύτερη κατανόηση του διατροφικού περιβάλλοντος και των αναγκών των ατόμων, και συνεργάζεται στενά με διεθνείς φορείς για την ανάπτυξη και δοκιμή νέων πρωτοβουλιών και εργαλείων, όπως η εφαρμογή RecipeWatch. Το DietWise χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Horizon Europe της Ευρωπαϊκής Ένωσης βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης αριθ. 101181692. Το έργο υλοποιείται από 10 φορείς από την Ελλάδα, το Βέλγιο και τη Λιθουανία. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση www.dietwise.eu.