

Visus metus

Retai

Maisto produktai, darantys didelį poveikį aplinkai ir vartojami retai. Tai gali būti importuotos prekės, stipriai perdirbti maisto produktai ir didelį anglies pėdsaką paliekantys produktai, pavyzdžiui, tam tikra mėsa ir egzotiniai vaisiai ne sezono metu.

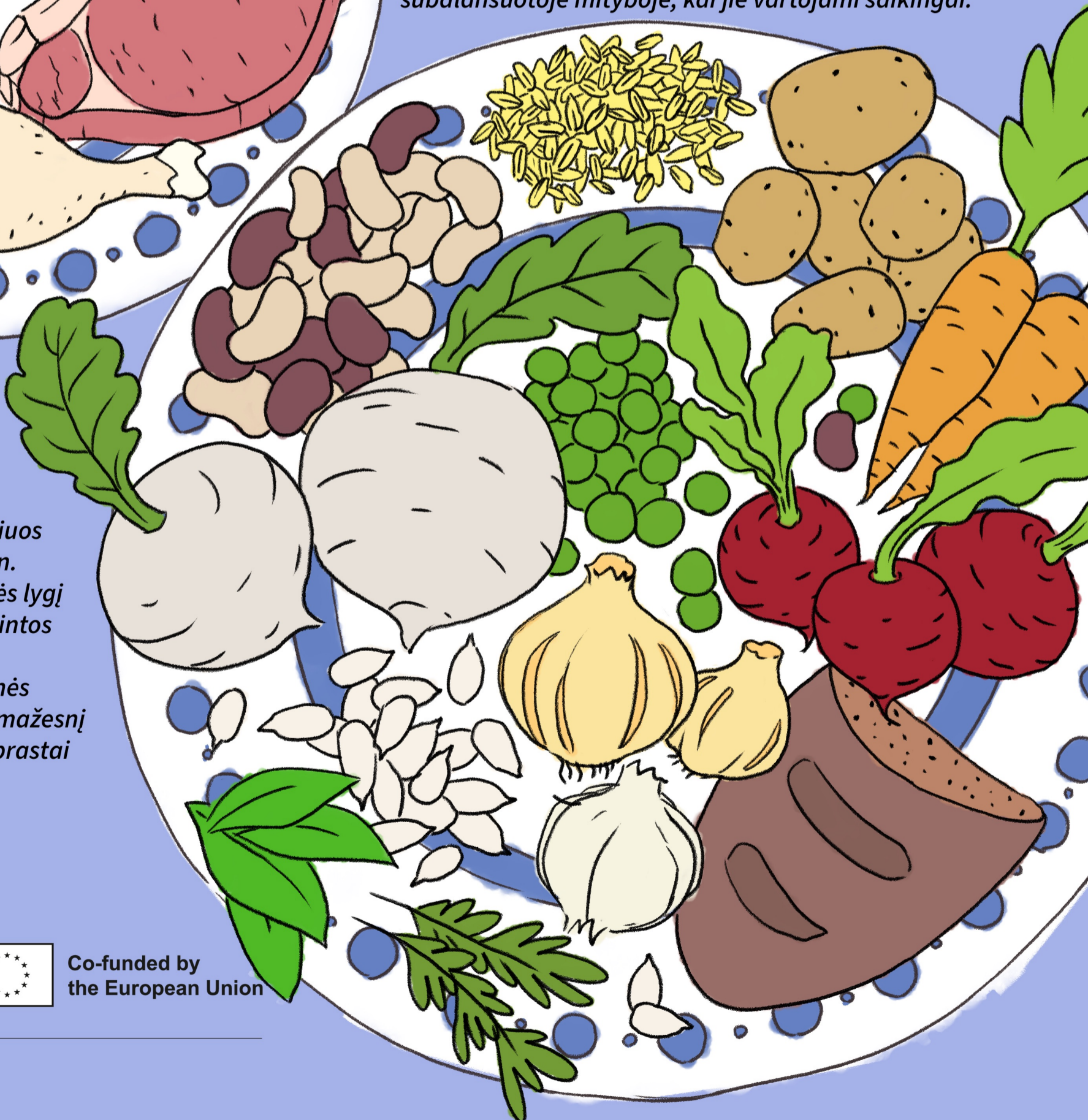


Kartais

Vietiniai gyvulinės kilmės produktai, kuriuos rekomenduojama valgyti 1-2 kartus per savaitę: mėsa, pieno produktai ir kiaušiniai, pripažįstant, kad gyvulininkystė aplinkai kainuoja brangiau, tačiau taip pat atkreipiant dėmesį į jų vietą subalansuotoje mityboje, kai jie vartojami saikingai.

Dažnai

Maisto produktai, kuriuos reikėtų valgyti kasdien. Šį pagrindinį piramidės lygį sudaro lokaliai užaugintos ankštinės daržovės, šakniavaisiai ir grūdinės kultūros, kurios daro mažesnę poveikį aplinkai ir paprastai yra maistingos bei universalios.



Interreg
Baltic Sea Region



Co-funded by
the European Union



CIRCULAR ECONOMY

KISMET

Žiema

Retai

Importuoti produktai: egzotiniai vaisiai, nesezoninės daržovės.
Apdoroti (perdirbti) maisto produktai: daug cukraus turintys skanėstai, importuoti sūriai ir mėsa.

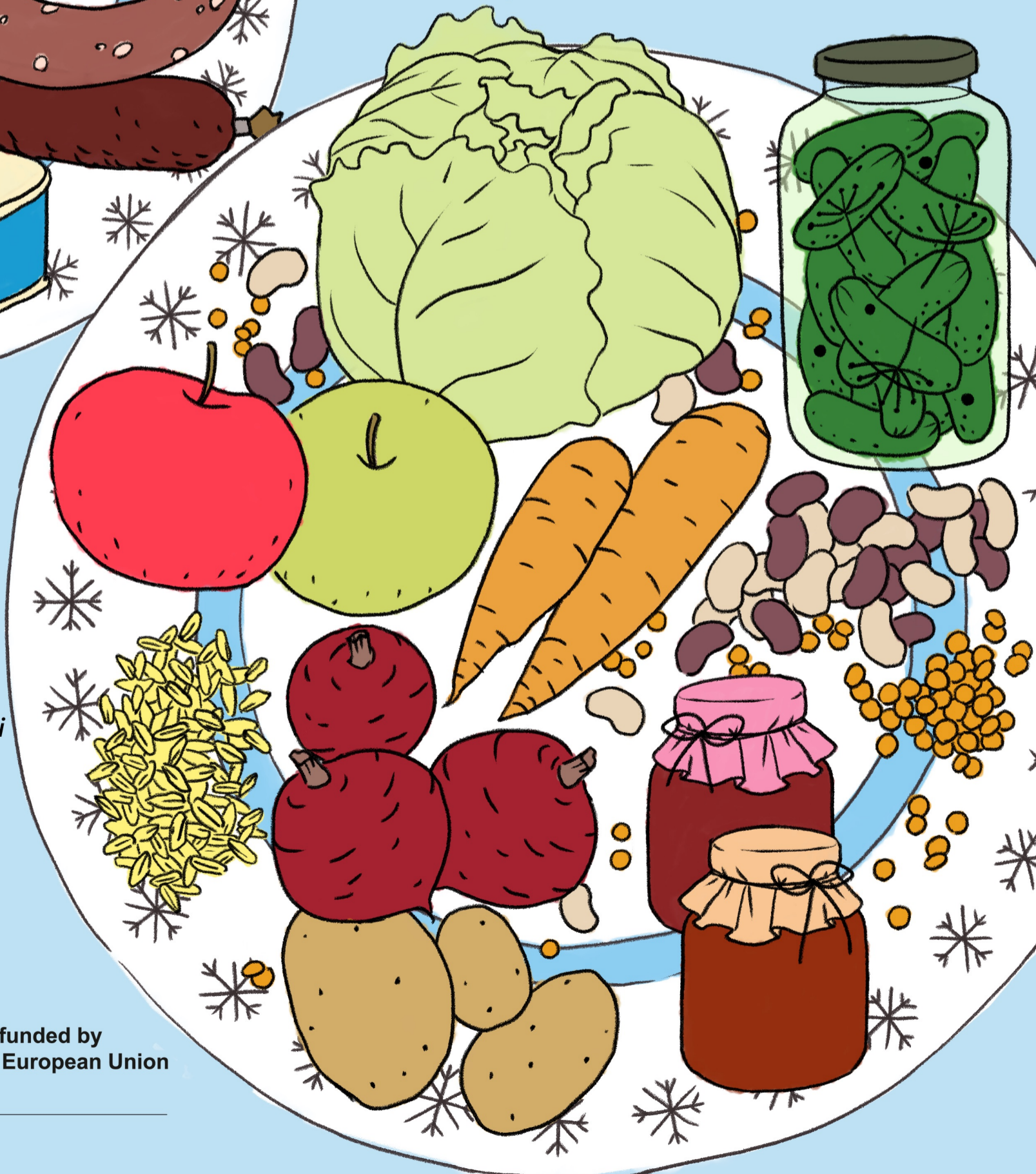


Kartais

Gyvulinės kilmės produktai: sviestas, sūris, kiaušiniai, konservuota žuvis (rūkyta, sūdyta). Mėsa: vietinės kilmės mėsa (kiauliena, paukštiena), konservuota mėsa (dešros).

Dažnai

Daržovės: kopūstai, konservuotos daržovės, šakniavaisiai (bulvės, morkos, burokėliai). Šaldytos uogos: mėlynės, serbentai, braškės. Konservuoti vaisiai: uogienės, kompotai. Žieminiai obuoliai ir kriaušės. Grūdai: griekiai, avižos, rugiai. Ankštiniai augalai: džiovintos pupelės, lęšiai.



Interreg
Baltic Sea Region



Co-funded by
the European Union



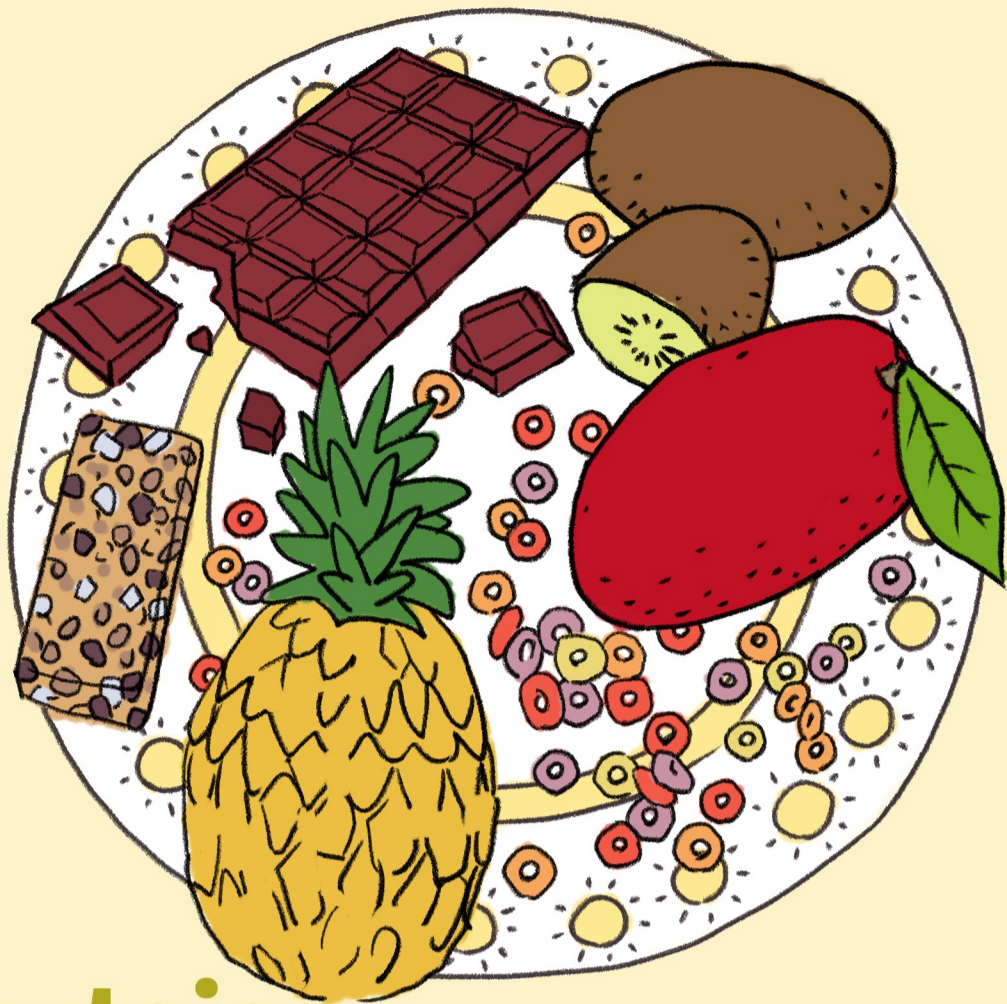
CIRCULAR ECONOMY

KISMET

Vasara

Retai

Importuoti produktai: ne sezoniniai vaisiai ir daržovės, egzotiniai vaisiai. Didelį poveikį aplinkai sukeliantys maisto produktai: perdirbta mėsa, saldūs užkandžiai. Konservuoti ir šaldyti maisto produktai.

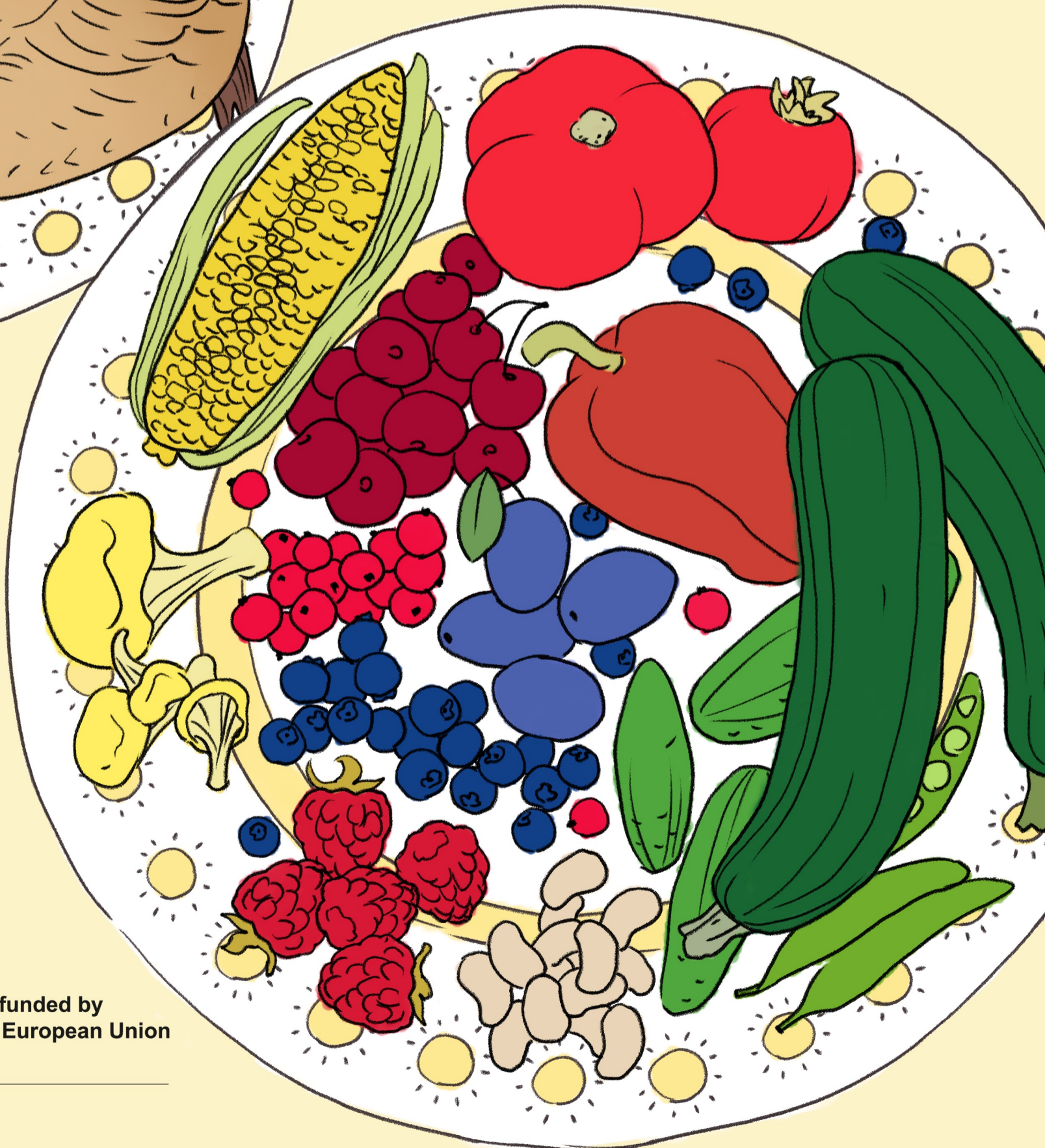


Kartais

Gyvulinės kilmės produktai: kiaušiniai, šviežia vietinių vandeny žuvis. Mėsa: įprastai ar ant grotelių kepta vietinė mėsa – vištiena, kauliena, jautiena. Vietinės gamybos natūralūs saldikliai: medus.

Dažnai

Daržovės: pomidorai, agurkai, cukinijos, paprikos, lapiniai žalumynai. Vaisiai ir uogos: mėlynės, avietės, serbentai, vyšnios, slyvos. Grūdai: švieži kukurūzai, vietiniai grūdai, pvz., kviečiai. Ankštiniai augalai: pupelės, švieži žirniai. Grybai: voveraitės.



Interreg
Baltic Sea Region



Co-funded by
the European Union



CIRCULAR ECONOMY

KISMET

Pavasaris

Retai

Importuoti vaisiai ir daržovės: citrusiniai vaisiai, bananai, egzotinės daržovės. Apdoroti (perdirbti) maisto produktai: daug cukraus turintys užkandžiai, importuota mėsa.

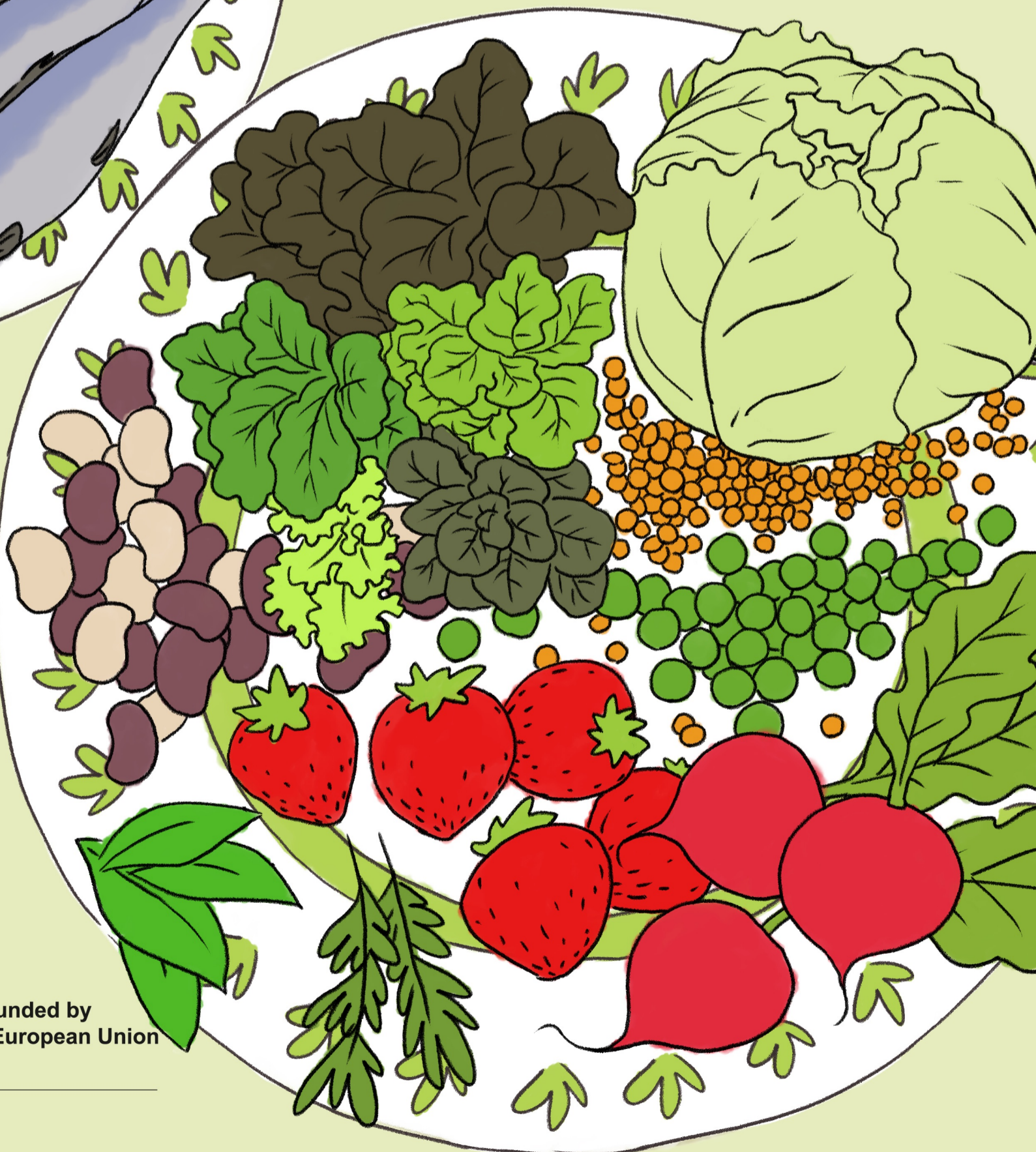


Kartais

Gyvulinės kilmės produktai: kiaušiniai, pieno produktai (pienas, sūris), ankstyvojo sezono žuvis (pvz., Baltijos silkė). Mėsa: ribotas kiekis vietinės kilmės kiaulienos, jautienos ir paukštienos.

Dažnai

Daržovės: špinatai, ridikėliai, ankstyvieji kopūstai, rabarbarai ir šparagai (smidrai). Vaisiai: ankstyvosios uogos, pavyzdžiui, braškės (vėlyvą pavasarį). Grūdai: vietiniai rugiai, kviečiai, avižos ir miežiai. Ankštiniai augalai: lęšiai, žirniai.



Interreg
Baltic Sea Region



Co-funded by
the European Union



CIRCULAR ECONOMY

KISMET

Ruduo

Retai

Importuotos prekės: ne vietiniai vaisiai ir daržovės, tropiniai vaisiai. Apdoroti (perdirbti) maisto produktai: fasuoti užkandžiai, importuota mėsa.



Kartais

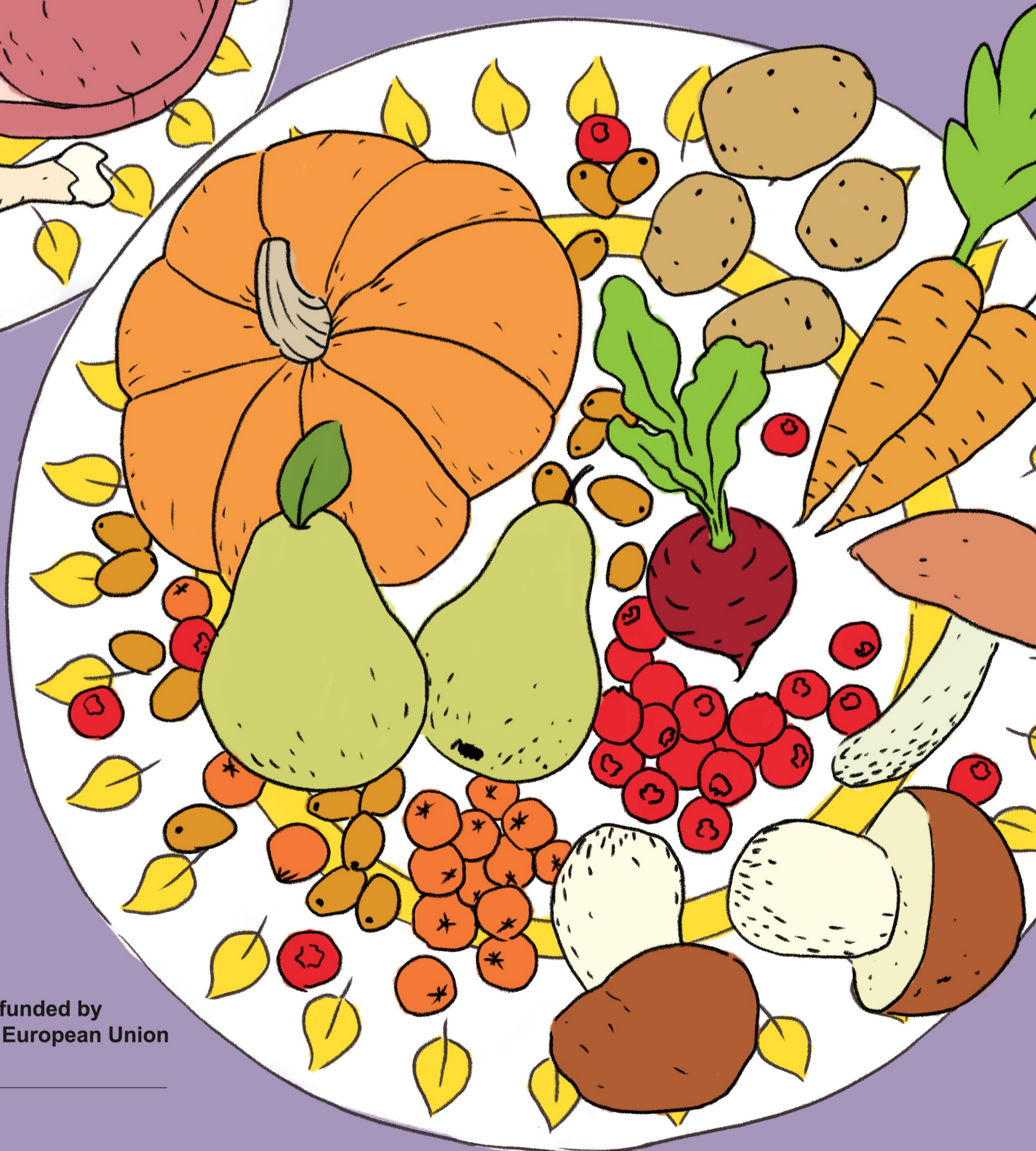
Gyvulinės kilmės produktai: kiaušiniai, pieno produktai, gėlavandenės žuvis. Mėsa: vietinė žvėriena, kiauliena, paukštiena, jautiena.

Dažnai

Daržovės: šakniavaisiai (bulvės, morkos, burokėliai), moliūgai, vėlyvieji žalumynai.

Vaisiai: obuoliai, kriaušės, vėlyvosios uogos. Grūdai: miežiai, grikiai.

Ankštiniai augalai: lęšiai, avinžirniai. Grybai: baravykai, raudonviršiai, ūmėdės, pievagrybiai, kazlėkai.



Interreg
Baltic Sea Region



Co-funded by
the European Union



CIRCULAR ECONOMY

KISMET