

MARNUJĄC ŻYWNOŚĆ, MARNUJESZ PLANETĘ!



ROCZNIE Z POWODU WYRZUCANEJ NA ŚWIECIE ŻYWNOŚCI DO ATMOSFERY TRAFIA 3,3 MILIARDA TON GAZÓW CIERPLARNIANYCH.

Nie marnuj!

Żywność jest zbyt ważna, żeby ją tak po prostu wyrzucać. Wystarczy, że wprowadzisz małe zmiany w tym, **jak i co kupujesz** oraz jak **przygotowujesz i przechowujesz** swoje posiłki, a ułatwisz sobie życie i będziesz mniej wyrzucać!

Sprawisz, że będziesz **jeść zdrowiej, oszczędzisz** nieco pieniędzy i przede wszystkim **uchronisz przed zmarnowaniem** samą żywność i wartościowe zasoby używane do jej produkcji.



Planuj



Podziel się



Przechowuj & Przetwarzaj



Skorzystaj z Przepisów

Dlaczego marnujemy tak duże ilości żywności?

W Polsce rocznie marnuje się co najmniej 9 mln ton jedzenia, a do wyrzucania żywności do kosza przynajmniej się **34% mieszkańców naszego kraju** (dane z 2007 roku). Powodów wyrzucania jedzenia jest sporo, a do najczęściej wymienianych należą: **zbyt duże zakupy, przegapienie terminu przydatności do spożycia i przyrządzanie zbyt dużych porcji jedzenia**. Na liście powodów znajduje się też niewłaściwe przechowywanie żywności, brak pomysłu jak wykorzystać kupiony produkt i kupowanie produktów złej jakości. Często wyrzucamy też jedzenie, które nam nie smakuje, albo na zjedzenie którego nie mamy ochoty.

Najczęściej wyrzucane przez nas produkty to:

- pieczywo – 54%
- wędliny – 49%
- warzywa – 33%
- owoce – 32%
- ziemniaki – 17%
- jogurty – 16%
- dania gotowe – 14%
- mięso – 11%
- ser – 11%
- mleko – 8%
- ryby – 4%
- jaja – 2%

Jak nie marnować jedzenia?

1. Rozsądne zakupy z listą w rękę

Robienie zakupów z listą w rękę to jeden z pierwszych kroków, który możemy zrobić, żeby nie marnować jedzenia. Robiąc zakupy w oparciu o wcześniej przygotowaną listę, kupujemy mniej i tylko to, czego potrzebujemy.

2. Kupowanie produktów z końcowym terminem ważności

Podczas zakupów często korzystamy z obniżek cen produktów, które mają krótki termin ważności. Pozwala to zaoszczędzić (często obniżki sięgają nawet 70%!) i jednocześnie ochronić przed zmarnowaniem żywności, która nadal jest dobra i wartościowa, a która zostanie wyrzucona na śmietnik.

Kupując produkty przecenione z powodu kończącego się terminu ważności, warto zwrócić uwagę na sposób oznaczenia terminu:

- **„Najlepiej spożyć przed”** oznacza, że produkt do tej daty jest w pełni pełen walorów smakowych, ale po przekroczeniu tej daty nadal jest zdalny do spożycia,
- **„Należy spożyć do”** to oznaczenie produktów, które mogą szybko się psuć, np. nabiału, mięs, wędlin. Oznacza on, że po tej dacie produkt może tracić swoją świeżość i jakość, a producent nie daje nam pewności, że nadal będzie nadawał się do spożycia.

3. Odpowiednie przechowywanie żywności

Kolejny sposób, który pomoże nie marnować jedzenia, to jej odpowiednie przechowywanie. I tutaj w grę wchodzi odpowiednie przechowywanie zarówno produktów sypkich (mąki, kasze, kawa), jak i produktów świeżych, które szybko tracą świeżość.

- **owoce i warzywa** – większość warzyw i owoców przechowujemy w lodówce, w dolnej szufladzie. Przed włożeniem warzyw i owoców do lodówki (z wyjątkiem owoców sezonowych takich jak maliny czy truskawki), myjemy je i dokładnie wycieramy. Spód szuflady możemy wyłożyć papierowym ręcznikiem. W lodówce nie przechowujemy owoców egzotycznych (mango, banany), pomidorów, ogórków,
- **wędliny** przechowujemy na środkowej półce w lodówce; wędliny rozpakowujemy z folii i przekładamy do szczelnie zamykanego szklanego pojemnika,
- **nabiał**, typu sery, podobnie jak wędliny, przechowujemy na środkowej półce lodówki; jogurty, mleko, kefir ustawiamy na najwyższej półce, a jajka przechowujemy na bocznych drzwiach (jajek przed włożeniem do lodówki nie należy myć, aby nie pozbawić ich naturalnej warstwy ochronnej),
- **dania gotowe**, czyli np. zupa czy obiad, który ugotowaliśmy na kilka dni przechowujemy maks. 2-3 dni w szczelnie zamkniętym pojemniku (lub garnku) na środkowej półce lodówki,
- **produkty sypkie**, takie jak: kasze, mąki, strączki możemy przechowywać w szklanych słoikach lub plastikowych opakowaniach; w przypadku kasz warto pilnować terminu

ich przydatności do spożycia, bo stara kasza może zrobić się gorzka; orzechy po otwarciu opakowania zjadamy jak najszybciej, żeby nie zjełczały,

- **pieczywo** najlepiej przechowywać w drewnianym chlebaku, w lnianych lub papierowych woreczkach; nie zaleca się zostawiania bułek, czy chleba w foliowych woreczkach, bo plastik sprzyja tworzeniu się pleśni; nadmiar pieczywa możemy zamrozić, przed włożeniem chleba do zamrażarki warto go pokroić.

4. Gotowanie z resztek

Gotowanie z resztek to ostatnio dość modny temat, podobnie jak gotowanie bez reszty, czyli tak, żeby zużywać wszystkie produkty w całości.

5. Mrożenie

Mrożenie jest uważane za najbezpieczniejszą formę przechowywania żywności. Jest to też kolejny skuteczny sposób na to, by nie marnować jedzenia. Mrozić można niemal wszystko, od warzyw, do mięs i produktów mącznych. Ważne jednak jest to, żeby oznaczać daty zamrożenia produktów i nie przechowywać w zamrażalniku mięsa przez 2 lata, wierząc w to, że po rozmrożeniu nadal będzie dobre. Żywność zamrażamy na okres od 3 do 12 miesięcy i unikamy zamrażania jednego produktu dwa razy. Produkty rozmrożone trzeba natychmiast przyrządzić, poddając je obróbce termicznej i zjeść.

Kupując np.: krzywe warzywa bezpośrednio od rolnika (nie równiutkie z marketu), chronimy je przed zmarnowaniem i dokładamy swoją cegiełkę do tego, by marnować mniej żywności.

6. Kupowanie „samotnych bananów”

To świetna inicjatywa zachęcająca do tego, by kupować nieidealnie wyglądające warzywa i owoce, czyli, np. wspomniane już krzywe marchewki, ciemniejące lub oderwane od kiści banany, piegowate jabłka. Ma to na celu zmniejszenie ilości wyrzucanych przez sklepy warzyw i owoców oraz uświadomienie nam, czyli konsumentom, że krzywa marchewka smakuje dokładnie tak samo, jak ta idealnie prosta i jest tak samo pełnowartościowym produktem, pełnym witamin i minerałów.

7. Robienie domowych przetworów

Robienie domowych przetworów, czyli wekowanie, konserwowanie, kiszenie, suszenie to sposób przede wszystkim na sezonowe warzywa i owoce. W słoikach możemy zamknąć każdą ilość warzyw i owoców, a następnie przechowywać je w spiżarni lub piwnicy nawet 2-3 lata.

Czy to wszystko, co możemy zrobić, żeby nie marnować jedzenia?

Są jeszcze dwa sposoby:

1. Dzielenie się jedzeniem z innym, np.: w pracy, szkole, wkładając nadwyżkę naszego jedzenia do społecznych lodówek.
2. Korzystanie z aplikacji, które umożliwiają kupowanie jedzenia ze sklepów, kawiarni czy restauracji, które jest świeże i pełnowartościowe, ale musi zostać wyrzucone na śmietnik. Taką możliwość daje, np. aplikacja „**Too good to go**”, dostępna od niedawna także w Polsce. Za grosze można odkupić pyszne pieczywo z piekarni,

lunch z hotelowych restauracji, a nawet warzywa, owoce, nabiał czy wędliny z marketów.

JAK MĄDRZE OSZCZĘDZAĆ NA JEDZENIU?

Nie wyrzucaj resztek jedzenia, wykorzystaj je np. do zapiekanki makaronowej lub pizzy.

Nie marnuj jedzenia! Wykorzystaj to, co masz w domu. Modyfikuj przepisy.

Kupuj produkty jak najmniej przetworzone.

Nie kupuj gotowych kanapek. Zrób je w domu.

Zamrażaj małe porcje.

Nie omijaj dyskontów.

Rób regularny przegląd szafek, lodówki i zamrażarki.

Rób zakupy przez internet, np. kasze, mąki czy ekologiczne produkty bywają tańsze w sklepach internetowych.



Korzystaj mądrze z promocji na produkty z krótkim terminem ważności.

Kupuj w promocji zapas takich produktów, które mają długą datę ważności lub da się je zamrozić.

Planuj posiłki.

Kupuj sezonowe owoce i warzywa - będzie taniej i zdrowiej.

Chodź na zakupy z własnymi torbami materiałowymi.

Rób zakupy z listą.

ustal miesięczny budżet na jedzenie.

Porównuj ceny za kilogram/litr etc.