Małopolski Ośrodek Doradctwa Rolniczego
z s. w Karniowicach

Praktyczne wskazówki jak ograniczyć marnowanie żywności

Karniowice 2020

Opracowanie i zdjęcia:
Ewelina Czarnik
Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich
MODR z s. w Karniowicach

Spis treści

Marnowanie żywności – realny i poważny problem! 5
Planuj zakupy! 6
Zwracaj uwagę na termin ważności! 7
Przechowuj żywność – odpowiednio! 8
Zamrażaj! 8
Wykorzystuj resztki, przetwarzaj! 9
Produkuj własną żywność! 11
Nie wyrzucaj – zostało ci jedzenie – podziel się! 12
Grupy społecznościowe – na ratunek żywności! 12
Skorzystaj z aplikacji! 13
Zaakceptuj niedoskonały wygląd! 13
Małopolski e-bazarek 14

29 września – Dzień Walki z Marnowaniem Jedzenia!

Marnowanie żywności – realny i poważny problem!

Marnowanie żywności stanowi problem globalny, który w ciągu ostatnich lat stał się wyzwaniem środowiskowym, społecznym i ekonomicznym. Na świecie marnuje się 1,3 mld ton żywności rocznie (wg raportu FAO z 2013 roku), z tego 88 milionów ton w samej Unii Europejskiej. Pod względem ilości wyrzucanego jedzenia Polska natomiast zajmuje piąte miejsce wśród krajów europejskich.

Żywność marnowana jest przez wszystkich: rolników, producentów, dystrybutorów, gastronomię czy sieci handlowe na różnych etapach jej produkcji i wykorzystania. **Najwięcej jednak marnuje się jej w naszych domach.** Według danych Polskiej Federacji Banków Żywności, statystyczny Kowalski marnuje 1/3 zakupionego jedzenia (52 kg), co łącznie w skali kraju daje 9 milionów ton. Najczęściej wyrzucanymi produktami do kosza przez nas konsumentów – jak

wynika z raportu „Nie marnuj jedzenia 2020” Federacji Polskich Banków Żywność są: pieczywo (62,9%), świeże owoce (57,4%), warzywa (56,5%), wędliny (51,6%) oraz napoje mleczne (47,3%).

Marnujemy rocznie 247 kg na osobę, co tylko podkreśla, jak ważne powinno być dla nas ratowanie żywności.

Banki Żywności policzyły, nawet że gdyby przeciętna czteroosobowa rodzina poświęciła większą uwagę niemarnowaniu żywności, po roku za zaoszczędzoną kwotę mogłaby wyjechać na skromne tygodniowe wakacje.

Marnowanie żywności ma również bardzo negatywny wpływ na nasze środowisko. Bo aby wyprodukować, przetworzyć i dostarczyć żywność na półki sklepowe, a następnie do naszych domów trzeba zużyć wodę, energię i paliwo. Zbyt często zdarza się również, że na potrzeby upraw wycinana się hektary lasów i niszczy się całe ekosystemy.

Produkcja żywności niestety powiązana jest również mocno z wytwarzaniem odpadów plastikowych – mowa tutaj np. o opakowaniach z tworzyw sztucznych. Zapakowana żywność, która trafia prosto do kosza, bez spożytkowania zawartości to zupełnie bezcelowe wyprodukowanie plastikowego opakowania.

O ile nie mamy wpływu na marnowanie jedzenia w całym łańcuchu dostaw, o tyle możemy zapanować nad tym zjawiskiem jako indywidualni świadomi konsumenci. Żeby nie przyczyniać się do strat jedzenia, które na całym świecie marnowane jest w zastraszających ilościach ton, warto wprowadzić kilka pomocnych trików.

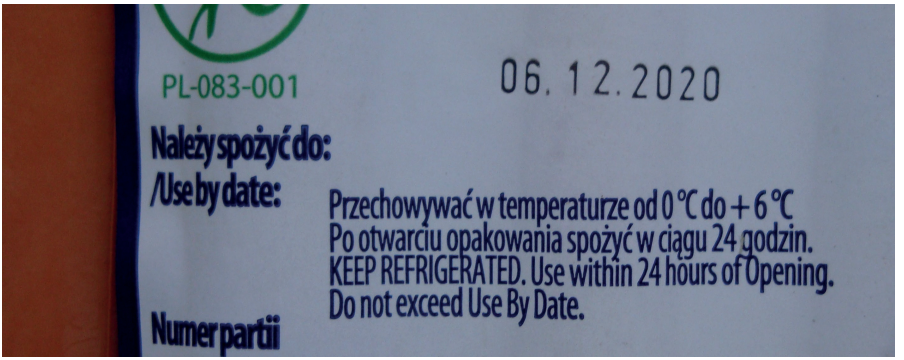
Planuj zakupy!

Do marnowania żywności w gospodarstwach domowych dochodzi w kilku momentach między innymi poprzez: źle zaplanowane zakupy oraz poprzez kupno za dużo produktów „na zapas”. Nie bez powodu bowiem mówi się, że „jemy oczami”. Pierwszym krokiem by ograniczyć marnowanie żywności powinno być nie tylko sprawdzenie zawartości naszej lodówki ale również zrobienie szczegółowej listy zakupów przed udaniem się do sklepu. Dzięki temu łatwiej uniknąć można było by kupowania spontanicznego. Każdy z nas powinien więc będąc na zakupach kupować mniejsze ilości – dokładnie tyle, ile potrzebuje do zaplanowanych posiłków, no chyba że kupujesz produkty, które można bez problemu zamrozić lub długo przechowywać. Bardzo ważny jest również fakt by **nie iść do sklepu będąc głodnym**! Wtedy nadplanowy zakup gwarantowany.

Sklepy dodatkowo kuszą nas różnymi promocjami, co wcale nie ułatwia nam sprawy a my kupujemy przez to na zapas z myślą, że oszczędzamy. A często nie tylko nie oszczędzamy, ale też nie zjadamy, wyrzucamy i tracimy pieniądze.

Zwracaj uwagę na termin ważności!

Kolejną ważną wskazówką, która pomoże nam ograniczyć marnowanie żywności w naszych domach jest to byśmy pamiętali o sprawdzaniu terminu ważności. Nie pilnowanie terminów przydatności lub źle przechowywanie żywność sprawia, że w pewnym momencie musimy taką żywność wyrzucić. Zwróćmy uwagę na informacje na opakowaniach „**Należy spożyć do…**" i „**najlepiej spożyć przed…**" bowiem nie każdy z nas wie, że nie oznaczają one tego samego. **„Należy spożyć do"** oznacza termin przydatności do spożycia, po upływie którego zjedzenie produktu może powodować groźne konsekwencje zdrowotne. Takie oznaczenia możemy znaleźć na najmniej trwałych produktach, np. mięsie, wyrobach garmażeryjnych, potrawach gotowych czy wyrobach mlecznych. Jeżeli na opakowaniu któregoś z produktów widnieje informacja „należy spożyć do: dzień, miesiąc, rok, to nie jedzmy tego nawet jeden dzień po terminie.



„Najlepiej spożyć przed…" lub **„Najlepiej spożyć przed końcem…"** określa tak zwaną datę minimalnej trwałości. Minimalnej ale nie ostatecznej. Ten termin stosowany jest w przypadku produktów, które nawet „po terminie" nie ulegają zepsuciu, a jedynie może zmieniać się ich konsystencja, kolor, smak czy zapach. Oczywiście jeżeli były prawidłowo przechowywane. Taki produkt jest jednak nadal zdatny do spożycia. Do tej grupy zaliczyć możemy np.: produkty zbożowe, kawę, herbatę, część słodyczy, niektóre przyprawy.

Oczywiście nie ma produktów zupełnie bezterminowych. Zdatność do spożycia musi się kiedyś skończyć. Pamiętajmy, więc, że czekolada, makaron czy

ryż, który według producenta jest od tygodnia przeterminowany nie musi od razu lądować w koszu.

Weźmy pod uwagę, jednak fakt, że decydując się na spożycie produktu po określonym terminie, robimy to wyłącznie na swoją odpowiedzialność.

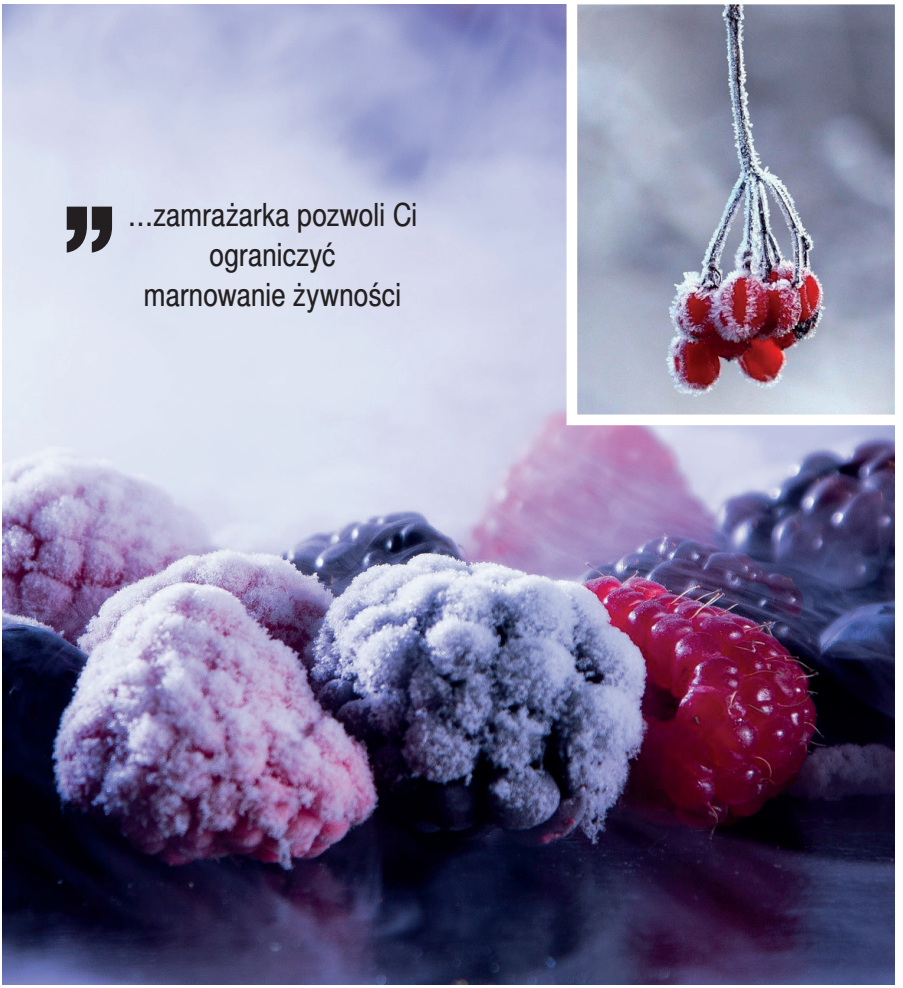
Przechowuj żywność – odpowiednio!

Przy przechowywaniu żywności często popełniamy podstawowe błędy, które sprawiają, że jedzenie szybciej się psuje. Dlatego warto dowiedzieć się jak dobrze przechowywać żywność w lodówce, ponieważ prawidłowe jej ułożenie wpływa na trwałość i świeżość danego produktu. Temperatura w różnych częściach lodówki różni się, w zależności od konkretnego miejsca, istotne jest więc by produkty przechowywane były na odpowiednich półkach. Pomocne może być stosowanie zasady **FIFO – First in/First out - „ pierwsze weszło – pierwsze wyszło"** czyli ustawianie produktów zgodnie z terminami przydatności, aby w pierwszej kolejności sięgnąć po te, które mają krótszy termin przydatności.

Oczywiście nie wszystkie produkty wymagają przechowywania w lodówce a wręcz przeciwnie przechowywanie ich w takich warunkach może spowodować, że stracą one swoją jakość. By ograniczyć więc marnowanie żywności pamiętaj by na bieżąco porządkować lodówkę i przynajmniej raz w tygodniu zrobić przegląd jej zawartości, planując przy okazji szybkie zużycie tego, co nie może czekać z datą trwałości.

Zamrażaj!

Dobrą metodą na zatrzymanie procesu „starzenia się" produktów jest ich mrożenie. Zamrażanie bowiem zapewnia w największym stopniu wartość odżywczą produktu. Przechowywanie składników, przechowywanie resztek – tym sposobem zamrażarka pozwoli Ci ograniczyć marnowanie żywności. Wiele artykułów kupionych jako świeże możesz włożyć do zamrażalnika i zjeść później nawet za kilka tygodni lub miesięcy np. nadwyżka warzyw i owoców, chleb oraz inne produkty, które zjadasz powoli. Wiadomo również, że są też takie produkty, których mrozić nie powinniśmy, bo stracą one swoje wartości odżywcze i walory smakowe. Produkty już raz rozmrożone – również absolutnie nie można ponownie zamrażać np. mięsa i ryb. Kiedy mamy więcej potraw niż miejsca w lodówce i zamrażarce, jeśli pogoda pozwoli część żywności możemy trzymać również na balkonie czy na parapecie okna.



Wykorzystuj resztki, przetwarzaj!

Jest wiele sposobów na unikanie wyrzucania jedzenia, jedynym z nich jest wykorzystywanie go do końca, ponieważ również z pozornie nieprzydatnego produktu można przygotować pyszny posiłek. Przygotowując obiad często pozostają nam resztki warzyw, ziemniaki lub makaron, które zupełnie niesłusznie lądują przez to w śmieciach. Równie często wyrzucamy kilkudniowe warzywa i owoce twierdząc, ze nie są już zdatne do spożycia. Jeżeli coś nam zostanie, a nie masz ochoty już tego jeść w takiej postaci, przetwórz to i zamień w inną potrawę. Wystarczy pomyśleć, albo poszukać inspiracji w Internecie, w książkach kucharskich lub na blogach jak wyczarować z resztek wspaniałe

dania i co najważniejsze by przyczynić się do nie marnowania żywności. Za dobry przykład może posłużyć dobrze wszystkim znana pizza.

Gotuj sam, zamiast kupować gotowe, bo to sposób na zaoszczędzenie pieniędzy a domowe produkty są prawie zawsze tańsze, niż gotowe potrawy, a przy tym mają o wiele prostszy skład.

Produkuj własną żywność!

Dla osób, które dysponują chociaż niewielkim skrawkiem ziemi, świetnym pomysłem jest posiadanie własnego ogródka z warzywami. Sama jego uprawa już to relaks i sposób na aktywną rekreację. Zioła przyniesione ze sklepu, potrafią szybko zwiędnąć. Jeśli nie masz do dyspozycji własnego ogródka, możesz uprawiać je w doniczkach np.: pietruszkę, koperek, szczypiorek, melisę i wiele innych. Plus jest taki, że weźmiesz tyle, ile potrzeba od roślinki, a reszta będzie sobie dalej rosła. Starczy na długo, a co ważne nic się nie zmarnuje.

Ponadto, należy pamiętać, że owoce i warzywa kupowane w supermarketach przemierzają tysiące kilometrów zanim trafią na nasz stół, nie wspominając już o kosztach pakowania i przechowywania. Dlatego jeżeli nie masz własnego ogródka z warzywami najbardziej ekologiczne jest w tym przypadku by, kupować produkty lokalne i sezonowe a zwłaszcza produkty polskie. Produkty lokalne najmniej bowiem przyczyniają się do obciążania środowiska a własne warzywa i zioła to oszczędność pieniędzy, a przy tym również mniejsza ilość zużywanych opakowań, w których kupujemy te produkty. Gdy masz własny ogródek z warzywami, pomyśl również o zbieraniu wody deszczowej, która za darmo spada z nieba – co może być bardziej oszczędnego?

Nie wyrzucaj – zostało ci jedzenie – podziel się!

…z rodziną, sąsiadami, przyjaciółmi. Warto zapytać bliskich znajomych, czy nie przyjęliby od nas porcji niezjedzonej pizzy, ciasta, sałatki itp. Może okaże się, że akurat nie zdążyli przygotować sobie obiadu lub nie mają czasu zrobić zakupów. W Polsce **Foodsharing** (z ang. dzielenie się jedzeniem) ma swoją nazwę – **Jadłodzielnia**. Są to specjalne boksy wyposażone w lodówki, w których możemy umieszczać dobrą jakościowo i nieprzeterminowaną żywność. Każdy może w takie miejsce przyjść i zostawić jedzenie oraz każdy może je dla siebie zabrać niezależnie od statusu społecznego. Dostaję się ją oczywiście za darmo. Jest to miejsce w którym dzielimy się jedzeniem pamiętajmy, jednak że nie jest to organizowana zbiórka żywności, **tylko miejsce budowania świadomości o tym, jak nie marnować jedzenia**. Aby prawidłowo funkcjonowała, muszą znaleźć się zarówno osoby dostarczające jedzenie, jak i te, które z niej korzystają. Warto sprawdzić gdzie znajduje się najbliższe takie miejsce, a gdy nie ma w pobliżu może warto taką jadłodzielnie stworzyć z lokalną społecznością? Popularność tych miejsc stale rośnie, dzięki czemu istnieje szansa, że z czasem powstaną one w wielu różnych lokalizacjach w końcu poczucie głodu dotyczy każdego człowieka i każdy z nas jest kilka razy dziennie głodny!.

Na uwagę zasługują również **Banki Żywności** – głównym obszarem ich działania jest pomoc żywnościowa poprzez ratowanie żywność przed zmarnowaniem. Banki Żywności otrzymują żywność w formie darowizn od producentów, dystrybutorów żywności, detalistów oraz ze zbiórek publicznych i przekazują ją dla potrzebujących poprzez organizacje charytatywne zajmujące się bezpośrednio dożywianiem.

Grupy społecznościowe – na ratunek żywności!

Dostęp do Internetu we współczesnych czasach pozwala na dotarcie do wielu portali społecznościowych, gdzie bez trudu można znaleźć grupę, na której ludzie wymieniają między sobą informacje na temat tego gdzie i kiedy można odebrać różne niechciane lub nie potrzebne produkty spożywcze za darmo. Wpisz w przeglądarkę internetową lub portal społecznościowy hasło: „**Dzielimy się jedzeniem**" lub „**Foodsharing**" i sprawdź jak przyczynić się do niemarnowania jedzenia. Wystarczy wstawić ogłoszenie najlepiej z zdjęciem i opisem dotyczącym rodzaju żywności, którą chcemy się podzielić z użytkownikami i ustalić miejsce odbioru. Ilość zainteresowanych może cię pozytywnie zaskoczyć!

Skorzystaj z aplikacji!

W dzisiejszych czasach można mieć aplikację chyba do wszystkiego, więc czemu nie zainstalować, choć jednej, pożytecznej - do dzielenia się jedzeniem!. Dzięki takiej aplikacji możemy nie tylko w prosty sposób podzielić się zbędnymi dla nas produktami spożywczymi z innymi ale również sami możemy prosić innych użytkowników o produkty, których właśnie potrzebujemy lub po prostu mamy na nie ochotę. Aplikacja daje nam możliwość by wprost ze swojego domu, pracy itp., oddać niedojedzone, a nawet przeterminowane produkty, komuś, komu są one akurat potrzebne. Musimy tylko zainstalować taką aplikację na telefon i się zarejestrować, zupełnie za darmo.

Zaakceptuj niedoskonały wygląd!

Nie oceniaj po wyglądzie. To jedna z najczęściej powtarzanych zasad, jak się okazuje zastosowanie ma również wśród owoców i warzyw. Jesteśmy przyzwyczajeni do kupowania tylko idealnie wyglądających produktów w tym warzyw i owoców. Skąd to się bierze? Między innymi z powodu standardów jakości, które nadmiernie podkreślają, jak mają wyglądać nasze warzywa. Ogórki muszą być proste, bez zniekształceń, to samo z marchewkami. Banany nie mogą być zbyt dojrzałe ani posiadać plamek.

Pomimo, iż produkt nadaje się do spożycia, często wyrzucany jest już na sortowni, ponieważ się nie sprzeda. Jeżeli jednak trafi on do hipermarketu, to prawdopodobnie tam również zostanie odrzucony z powodu swoich niedoskonałości, że nie spełnia norm rozmiaru, kształtu i koloru. Nie wszystkie warzywa i owoce zawsze wyglądają idealnie, nie znaczy to jednak, że są gorszej jakości. Ziemniaki w kształcie serca, pogięte ogórki, marchewki jak korkociągi itp. dajmy im szanse. Poskręcana marchewka wrzucona do rosołu smakuje tak samo a wgłębienie na korzeniu to nic złego, tylko ślad po tym, że np. pietruszka, wciskając się w ziemię, natrafiła na przeszkodę.

Małopolski e-bazarek

Realizując działania mające na celu promocję polskich produktów oraz budowanie konkurencyjności rodzimych, lokalnych producentów, Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Karniowicach uruchomił portal **www.malopolskiebazarek.pl**. Co możemy kupimy na **Małopolskim e-Bazarku**? np. właśnie owoce i warzywa oraz inne i co ważne **polskie produkty**. Mamy pewność, że kupujemy bezpośrednio od rolnika i tym sposobem wspieramy przy okazji lokalnych producentów.

Dzięki wymianie: *rolnik – kupujący* możemy negocjować cenę, może warto zapytać rolnika również o takie owoce lub warzywa mniej estetyczne pod względem wyglądu, może sprzedawca sprzeda nam takie za niższą cenę? My kupując takie produkty przyczynimy się z kolei do tego by mniej dobrych owoców i warzyw się zmarnowało. Zachęcamy więc rolników by wystawiali na Małopolski e-bazarek również takie owoce i warzywa o nie atrakcyjnych kształtach – jednym słowem brzydkich. Może z dodatkowym rabatem na nie łatwiej będzie można je sprzedać a co za tym idzie zapobiegniemy marnowaniu się nie zbyt idealnej pod względem wyglądu a dobrej jakościowo żywności.

Planowanie gotowania, zakupów czy zagospodarowania produktów wymaga pewnej ilości dyscypliny. Początki mogą być trudne, ale naprawdę warto!. W dzisiejszych czasach gdy, na świecie marnowane są tony jedzenia, a z drugiej strony, że są także miejsca, gdzie go brakuje, powinniśmy więcej myśleć o tym, żeby dzielić się żywnością. Możemy przecież do tego mieć wiele okazji, wystarczą tylko chęci.

Wyrzucając jedzenie, wyrzucasz pieniądze. Dobrym pomysłem więc jest również posiadanie pojemnika na odpady BIO, pomoże ci zobaczyć, ile jedzenia wyrzucasz. Możesz także trzymać na lodówce kartkę, na której przez miesiąc będziecie notować co wyrzuciłeś do kosza. Taka obserwacja uświadomi ci skalę problemu, pozwoli oszacować zbędne wydatki i stanie się motywacją do zmiany.

Nie zawsze mamy wpływ na to, co dzieje się z jedzeniem zanim trafi ono do sklepów. Ale mamy wpływ na to, co się z nim stanie, gdy znajdzie się w naszych domach i miejscach pracy!

Nie bagatelizuj problemu marnowania żywności.
Statystyki są dramatyczne. Czas to zmienić! Powodzenia!

Źródło:

1. Banki Żywności – https://bankizywnosci.pl/
2. Czytamy etykiety – https://czytamyetykiety.pl/
3. Marnując żywność, marnujesz planetę – Raport Federacji Polskich Banków Żywności – nie marnuję jedzenia,
4. Raport „Nie marnuj jedzenia 2020” Federacji Polskich Banków Żywność
5. Naturalnie o zdrowiu - https://naturalnieozdrowiu.pl/

Wydawca:
Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z s. w Karniowicach
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw, Zespół Wydawnictw
ul. Osiedlowa 9, 32-082 Karniowice
tel. 12 285-21-13/14, fax 12 285-11-07

www.modr.pl

ISBN 978- 83-66244-41-2