

Nie marnuj żywności

Aż jedna trzecia wyprodukowanej na świecie żywności marnuje się. Europejczycy wyrzucają do śmieci 89 milionów ton jedzenia rocznie, z czego 9 milionów ton marnują Polacy. Wyrzucona żywność to strata pieniędzy. Przy zakupach jedzenia, częściej niż w przypadku innych grup produktów, decyzje podejmowane są spontanicznie, bez planu i w rezultacie część żywności trafia na śmietnik.

W domu Europejczyka przeciętnie wyrzuca się do kosza 20-30% kupionego jedzenia, choć 2/3 nadawałoby się jeszcze do spożycia, natomiast w USA nawet 25-40% żywności trafia na śmietnik.

Do marnowania żywności w Polsce przyznaje się co czwarta osoba (wg badań MillwardBrown SMG/KRC, 09.2011). 30% Polaków przyznaje, że zdarza im się wyrzucić pełnowartościową żywność. Średnio na osobę wrzucamy miesięcznie żywność o wartości 50 zł.

Powyższe dane sytuują Polskę na piątej pozycji państw marnujących jedzenie w Unii Europejskiej, za Wielką Brytanią, Niemcami, Francją i Holandią.

10 produktów, które najczęściej marnujemy:

- pieczywo,
- warzywa,
- wędliny,
- ziemniaki,
- owoce ogółem,
- jogurty,
- dania gotowe,
- ser,
- mięso,
- mleko.

Aby ograniczyć ilość marnowanej żywności wystarczy zastosować kilka prostych zasad:

- Planowanie zakupów to podstawa racjonalnego zarządzania jedzeniem. Przygotujmy listę zakupów i posiłków, dzięki czemu kupimy tylko tyle jedzenia, ile potrzeba. Zanim wyjdziemy na zakupy sprawdźmy, co mamy w lodówce. Należy być świadomym zapasów. Codzienne zakupy powinna planować lub robić osoba, która przygotowuje domowe posiłki. Najlepiej przygotowywać plan jadłospisu na nadchodzący tydzień i na tej podstawie sporządzać listę zakupów. Idąc na zakupy nie powinniśmy być głodni. Kiedy jesteśmy głodni kupujemy więcej żywności.
- Podchodźmy racjonalnie do wszelkich promocji i przecen. Artykuły w promocyjnej cenie nie zawsze są nam przydatne. A kupowanie zbędnych produktów tylko dlatego, że są tanie, nie ma sensu, tym bardziej, że potem mogą się one po prostu zepsuć.
- Zwróćmy uwagę na to, czy produkty są świeże i nieuszkodzone. Sprawdzajmy skład i termin ważności - nie kupujemy, jeśli mamy do nich zastrzeżenia lub jeżeli wiemy, że nie będziemy ich w stanie zjeść przed upływem terminu przydatności do spożycia. W domu również obserwujemy trwałość i terminy przydatności kupionych produktów.
- Kwestie miejsca na produkty - wielkość lodówki, zagospodarowanie półek mogą uła-

twić przechowywanie żywności czy ocenę, czego brakuje i co kupić. Każda kategoria produktów powinna mieć wyznaczone właściwe miejsce w lodówce. Dolną półkę zarezerwujmy dla mięsa i ryb, środkowe dla twarogów, wędlin i przyrządzonych już produktów (np. sałatek, surówek, zup czy kotletów), a górną - dla przetworów i nabiału. Boczne półki na drzwiach chłodziarki świetnie nadają się na przechowywanie oleju, sosów, przetworów, jaj itp. Powinniśmy również zwracać uwagę na to, jak szybko te potrawy się psują.

- Nawet jeśli kupiliśmy lub przygotowaliśmy za dużo jedzenia możemy je przechować na później. Sposobów jest wiele: np. mrożenie, pasteryzowanie, marynowanie, suszenie, kiszenie, wekowanie.

Niejedzone porcje kotletów, mocno dojrzałe owoce? Tego typu produkty nie muszą automatycznie stać się odpadkami! Można je ponownie wykorzystać.

- Niewykorzystane porcje już przygotowanych przysmaków (np. porcje mięs, bulion, rosół) można zamrozić i skosztować przy innej okazji lub przygotować na ich podstawie całkiem nowe danie. Niedojedzone warzywa, owoce czy części mięsa mogą posłużyć za składniki duszonych potraw, sosów i zapiekanek.
- Mocno dojrzałe owoce, zanim się zepsują możemy zmiksować w pyszne koktajle i soki. Bardzo proste do zrobienia są dżemy, konfitury, powidła.
- Wędliny i sery z foliowych opakowań przepakujmy w papier pergaminowy. Dzięki-



ki temu nie wytworzy się wilgoć, która sprzyja powstawaniu pleśni.

- Czerstwe pieczywo możemy wysuszyć i zetrzeć na tarce - otrzymamy w ten sposób domową bułkę tartą. Możemy z takiego pieczywa przygotować grzanki, np. zupy.
- Wino, które zostało po otwarciu butelki, rozlejmy do woreczków na lód i zamroźmy. Kiedy będziemy potrzebować odrobiny trunku do

przygotowania potrawy, nie będziemy musieli otwierać kolejnej butelki.

Nadwyżki dobrej żywności można również oddać najbardziej potrzebującym osobom lub organizacjom, które takim osobom pomagają. W Polsce problem ten dotyczy dwóch milionów osób, a kolejne 10 mln jest zagrożonych ubóstwem.



Żywność, która nie została wykorzystana, czyli mówiąc wprost została zmarnowana, wywiera wielowymiarowe, negatywne skutki społeczne, ekonomiczne i ekologiczne. Produkt spożywczy to nie tylko to, co konsumujemy, ale także produkcja, opakowanie, transport, emisja odpadów przemysłowych. Wyrzucone produkty spożywcze to także marnotrawstwo energii oraz wody potrzebnej do wytworzenia, transportu i dystrybucji żywności. Jednocześnie marnujemy koszty poniesione na zakup oraz przygotowanie posiłków i produkujemy więcej odpadów.

Projekt pod nazwą: „Cykl artykułów nt. gospodarki odpadami” realizowany jest przez Związek Gmin Zagłębia Miedziowego



Strona dofinansowana ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu