

ZERO WASTE

JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOSCI



W Polsce co roku marnowane jest około 5 mln ton żywności, z czego 60% strat generują gospodarstwa domowe (według opracowania Najwyższej Izby Kontroli).

Przyczyną takiego stanu rzeczy jest:

- Kupowanie zbyt dużych ilości jedzenia;
 - Robienie nieprzemyślanych zakupów bez listy i szacowania realnych potrzeb;
 - Zakup niepotrzebnych produktów z uwagi na promocyjną cenę;
 - Nerozróżnianie określeń "najlepiej spożyć przed" od "należy spożyć do";
 - Zbyt częste kupowanie nietrwałych produktów, np. pieczywa ponad potrzeby.
- (według opracowania Banku Żywności)

Żywność może dłużej pozostać świeża i dobra do spożycia, jeśli będzie odpowiednio transportowana, przechowywana i wykorzystana.

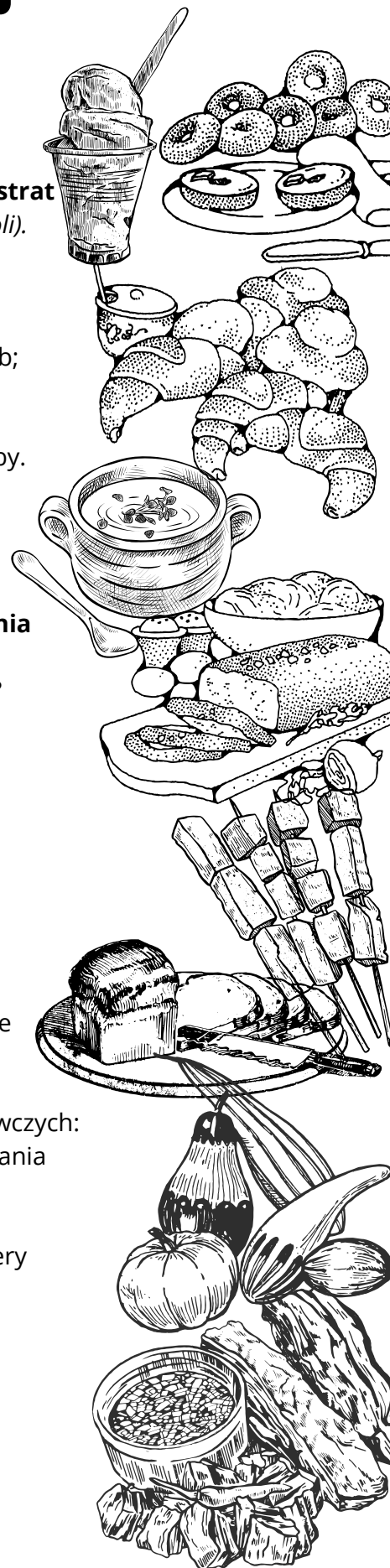
Właściwa dbałość o żywność pomaga ograniczyć ilość wyrzucanego jedzenia oraz straty wartości odżywczej produktów lub dań.

W jaki sposób więc, każdy z nas może zapobiegać marnowaniu żywności?

- Zaplanuj posiłki na najbliższe dni korzystając z tego, co obecnie znajduje się w Twojej kuchni;
- Przed wyruszeniem do sklepu sporządź listę zakupów, aby zapobiec zakupowi nadprogramowych produktów;
- Nie ulegaj promocjom typu "kup dwa, trzeci produkt gratis" jeśli nie masz takiej potrzeby;
- Przed wyruszeniem do kasy, sprawdź daty przydatności do spożycia oraz szczelność opakowań produktów, które masz w koszyku;
- Zapakuj produkty w sposób nienarażający ich na uszkodzenia typu przebicie wieczka jogurtu, itd.

Przyda się również wiedza o odpowiednim przechowywaniu produktów spożywczych:

- Zakupione produkty spożywcze podziel na te, które wymagają przechowywania w lodówce oraz te, które tego nie potrzebują - co również wpływa na oszczędność energii;
- Przedłuż trwałość produktów poprzez zmianę opakowania - np. wędliny i sery z opakowań foliowych najlepiej przełożyć w papier lub do opakowania, które zapewni dostęp powietrza;
- Segreguj produkty na półkach lodówki - każda część lodówki ma nieco inną temperaturę i wilgotność, dlatego w konkretnych jej miejscach przechowuj odpowiednie produkty;
- Stosuj zasadę „Pierwsze weszło – pierwsze wyszło” tzw. FIFO. Produkty, którym kończy się termin przydatności do spożycia, umieszczaj z przodu półek, aby w pierwszej kolejności sięgać właśnie po nie.





POMYSŁOWE WYKORZYSTANIE "RESZTEK":

- Bulion z resztek warzyw,
- Chipsy ze skórek (bobu, ziemniaka, jabłek, itp.),
- Zapiekanki makaronowe/ziemniaczane,
- Tarty,
- Kotlety warzywne/mięsno-warzywne,
- Zapiekanki/bułka tarta z czerstwego pieczywa, itd.

Co gdzie trzymać w lodówce:

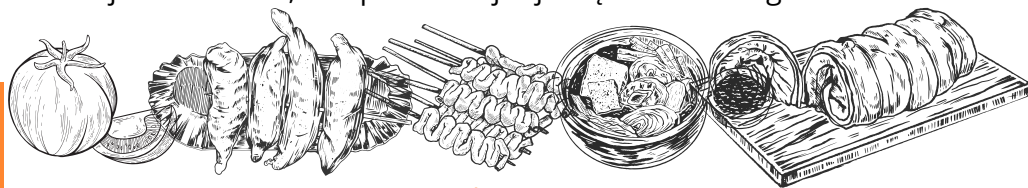
- na górnej i środkowej półce jest najcieplej, tutaj umieszczaj takie produkty, jak kefiry, jogurty, sery, masło, śmietanę, pokrojoną wędlinę, gotowe dania, przygotowane do spożycia na drugi dzień;
- dolna półka ma najniższą temperaturę, tutaj przechowuj surowe mięso i ryby;
- w szufladach panuje duża wilgotność, tutaj trzymaj warzywa i owoce;
- na wewnętrznych drzwiach lodówki przechowuj jaja, ketchup, musztardę, mleko, soki.

Aby pomóc nam jak najlepiej gospodarować żywnością, powstały strony internetowe i aplikacje, w których zaznaczamy, co aktualnie posiadamy w swojej kuchni, a one wyszukają dla nas przepisy na dania, które przygotujemy bez potrzeby wykonywania dodatkowych zakupów.

W aplikacjach możemy również sprawdzić, czy w lokalnych restauracjach, kawiarniach bądź sklepach znajduje się żywność do uratowania, którą możemy zakupić po niższej cenie.

Korzystanie z jadłodzielni

Jadłodzielnia to punkt nieodpłatnej wymiany żywności pomiędzy użytkownikami, w ramach tak zwanego foodsharingu, czyli dzielenia jedzeniem. W jadłodzielni każdy może zostawić niepotrzebne jedzenie lub wziąć z półek lub lodówek żywność, której potrzebuje. W Lublinie, taki punkt znajduje się m.in. na targowisku przy Dworcu PKS.



"NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED" "NALEŻY SPOŻYĆ DO"

Podejmuj świadome decyzje - porównuj ze sobą produkty spożywcze w różnych kategoriach:

np. mleko - chude, tłuste, zwykłe czy UHT (różnią się datą ważności, walorami smakowymi, wartościami odżywczymi), zapakowane w karton, plastik czy szklaną butelkę (względy ekologiczne, ciężar produktu, jego trwałość przy upadku, itp.), małe czy duże opakowanie (jeżeli wiadomo, że zostanie zużyta większa porcja warto wybrać duży karton, jeżeli jednak nie masz takiej pewności, lepiej kupić więcej mniejszych sztuk, dzięki czemu dłużej pozostaną świeże - produkcja opakowania, zwłaszcza biodegradowalnego jest mniej szkodliwa dla środowiska niż produkcja mleka).

Czytaj etykiety produktów spożywczych. Informacje umieszczone na opakowaniach żywności mają ułatwić nam dokonywanie właściwego wyboru oraz zakupu produktu zgodnego z potrzebami. Przed zakupem żywności, w szczególności warto zwrócić uwagę na datę minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia.

„Należy spożyć do” to termin przydatności do spożycia. Odnosi się do bezpieczeństwa żywności. Znajduje się na opakowaniach produktów nietrwałych mikrobiologicznie (łatwo psujących się) jak np. mleko i napoje mleczne, wędliny, mięso. Po upływie tego terminu żywność nie nadaje się do spożycia.

„Najlepiej spożyć przed” to data minimalnej trwałości. Oznacza datę, do której produkt zachowuje swoje właściwości, pod warunkiem prawidłowego przechowywania. Żywność taka będzie się nadal nadawała do spożycia nawet po upływie podanej daty, choć może nie mieć już tych samych walorów smakowych. Dotyczy to m.in.: kasz, ryżu, makaronów, itp.