

JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOSCI

mini poradnik

Marnowanie żywności jest problemem globalnym. Na całym świecie $\frac{1}{3}$ wyprodukowanej żywności trafia na śmietnik. Mimo, że marnowanie żywności jest sprzeczne z naszą polską tradycją, to niestety problem ten dotyczy również nas. Okazuje się, że rocznie marnujemy około 9 mln ton żywności*. To tak, jakby każdy z nas wyrzucił 235 kg produktów wciąż zdalnych do spożycia. To duży problem, ale na szczęście jesteśmy w stanie zmniejszyć jego skalę. W takiej sytuacji jak zwykle warto zacząć zmiany od siebie. Większa uważność podczas zakupów i przyrządzania posiłków oraz zastosowanie kilku prostych sztuczek to dobry start, do którego zachęcamy!



DLACZEGO MARNUJEMY ŻYWNOŚĆ?

- » **Nasza niska świadomość.**
- » **Przegapienie terminu ważności.**
- » **Bardzo łatwy dostęp do produktów** – mniejsze i większe sklepy na każdym rogu.
- » **Niezaplanowane zakupy i uleganie promocjom** – kupowanie zbyt dużej ilości produktów lub kupowanie produktów zbędnych.
- » **Złe porcjowanie jedzenia** i nakładanie zbyt dużych porcji na talerz podczas posiłków.
- » **Nieprawidłowe przechowywanie żywności**, co doprowadza do szybkiego psucia się jedzenia.
- » **Zakup złego jakościowo posiłku czy produktów/składników.**
- » **Niesmaczny produkt** – dzięki globalizacji mamy często dostęp do produktów pochodzących z różnych części świata, które nie zawsze muszą nam smakować, a z którymi później nie wiemy, co zrobić.

CO MOŻESZ ZROBIĆ W DOMU?

- » **Regularnie zapisuj, co i dlaczego wyrzucasz**, dzięki temu w krótkim czasie będziesz w stanie określić, o ile mniej możesz kupować danych składników czy produktów. Na tej podstawie określisz również główne przyczyny marnowania żywności w twoim domu.
- » **Przechowuj produkty we właściwy sposób.** Nieodpowiednie przechowywanie produktów jest jedną z głównych przyczyn marnowania żywności. Większość warzyw zachowa świeżość na dłużej w lodówce, ale nie pomidory, które należy przechowywać w temperaturze pokojowej.
- » **Utrzymuj porządek w szafkach i lodówce**, dzięki temu nie przegapisz daty ważności żadnego z produktów.
- » Przed pójściem na zakupy **zrób dokładną listę** potrzebnych produktów oraz sprawdzaj dokładnie co masz w kuchni.
- » **Zaplanuj też wcześniej swoje posiłki**, nawet na kilka dni naprzód.
- » **Nie rób zakupów, kiedy jesteś głodny/głodna** – jest szansa, że kupisz wtedy wiele niepotrzebnych rzeczy.
- » **Rób częściej, ale mniejsze zakupy.**
- » Przygotowując posiłki **dobieraj właściwą ilość i wielkość składników**, pod kątem tego ile osób będzie je spożywać.
- » Jedzenie z krótszym terminem kładź w miejscu bardziej widocznym niż te z długim, stosując zasadę: FIFO (First In, First Out) – czyli **w pierwszej kolejności zjadaj pierwsze z brzegu.**
- » **Wiele produktów żywnościowych, czy dań można swobodnie mrozić** i zachowają świeżość przez wiele miesięcy. Np. jeśli zamroisz świeży chleb, po rozmrożeniu będzie on w takim samym stanie, czyli znowu świeży. Mrozić możesz również mięso, ryby, część owoców i warzyw, masło, pierogi czy zioła.
- » **Wekuj!** W słoikach przechowywać można przeróżne warzywa w formie kiszonych ogórków, warzywnej sałatki w zalewie octowej i przecieru pomidorowego. Z owoców możesz przygotować dżemy, konfitury, powidła lub kompot.
- » Kiedy nie masz pewności czy produkt nadal nadaje się do spożycia, **używaj swoich zmysłów**: węchu, wzroku i dotyku, a dopiero potem sugeruj się datami znajdującymi się na opakowaniu. Oczywiście, nie jedz produktu, na którym znajduje się pleśń.
- » Masz za dużo jedzenia? **Podziel się nim** z rodziną, znajomymi, sąsiadami lub w internecie np. na lokalnych grupach facebookowych Jadłodzielni, foodsharingowych albo skorzystaj z aplikacji takich jak OLIO.

CO JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ W DOMU?

Nie zawsze sugeruj się datą ważności, czy terminem minimalnej trwałości. Znaczna część produktów jest dobra co najmniej kilka dni po tych datach:

- » Mleko świeże – 7 dni od dnia uznanego za końcową datę przydatności, zamrożone 3 miesiące
- » Mleko pasteryzowane – kilka miesięcy w szafce
- » Otwarte wino – 3 do 5 dni, zamrożone ok. 4 miesiące
- » Ketchup – ok. pół roku otwarty, ok. roku zamknięty
- » Jajka – ok miesiąc/ ok. 3 miesiące, zamrożone do roku
- » Jogurt mleczny – ok. 1-2 tygodnie, zamrożony do 2 miesięcy
- » Jogurt sojowy – ponad 3 miesiące
- » Tofu wędzone – ponad 3 miesiące
- » Czerwone mięso – 3 do 5 dni w lodówce, zamrożone do roku
- » Wędliny – otwartą wędlinę możemy trzymać do 5 dni, a zamrożoną do 2 miesięcy
- » Bekon – otwarte opakowanie można trzymać do 7 dni, a zamrożone do roku
- » Łosoś wędzony – do 2 dni w lodówce i do 3 miesięcy zamrożony
- » Salami – do 2 miesięcy w lodówce
- » Czekolada – w szafce pół roku po dacie, w lodówce 12 miesięcy, zamrożona 18 miesięcy
- » Surowy kurczak – do 2 dni po dacie w lodówce, zamrożony do 9 miesięcy
- » Paczkowane ciasto – do 2 miesięcy
- » Ser żółty – do 2 miesięcy





PRZYDATNE TRICKI

- » Zwiędnięte rzodkiewki włóż na kilka godzin do zimnej wody – będą jak świeże.
- » Czerstwe bułki lub chleb? Owiń bułkę lub kromkę chleba wilgotną szmatką i włóż na 10 minut do mikrofalówki. Możesz je też wysuszyć i zetrzeć na tarce – otrzymasz w ten sposób domową bułkę tartą.
- » Wędliny i sery z foliowych opakowań przepakuj w papier pergaminowy. Dzięki temu nie wytworzy się wilgoć, która sprzyja powstawaniu pleśni.
- » Jeśli nie chcesz, by banany zrobiły się brązowe, trzymaj je z daleka od jabłek. Jabłka wydzielają substancje, które przyspieszają dojrzewanie bananów. Innych owoców też.
- » Latem warto zamrozić świeże, posiekane zioła zmieszane z roztopionym masłem (zapobiega to ich utlenieniu) – na pory roku nie obfitujące w świeże przyprawy będą jak znalazł!
- » Pojemniki próżniowe i woreczki próżniowe – warto w nie zainwestować. Można w nich przechowywać żywność zarówno w lodówce (przechowywanie w próżni wydłuża trwałość produktów nawet 2-3-krotnie), jak i w zamrażalniku.
- » Kompostuj! Resztki obiadowe to świetny materiał na kompost. W składowaniu takich resztek pomoże Ci kompostownik kuchenny, który bez problemu kupisz w internecie lub wykonasz samodzielnie. Wrzucaj do niego także obierki z warzyw i owoców, skorupki jajek, fusy po kawie i zużyte torebki herbaty. Kompostownik wyposażony w filtr węglowy nie wydziela nieprzyjemnego zapachu, a Ty możesz wykorzystać kompost jako dobry nawóz do roślin. Nie wrzucaj tam jednak resztek mięsa, tłuszczu i nabiału, czy owoców cytrusowych.

ODPOWIEDNIE UŁOŻENIE PRODUKTÓW W LODÓWCE

Nie bez znaczenia pozostaje także prawidłowe ułożenie żywności w lodówce. To, gdzie umieścisz produkt, będzie wpływało na jego trwałość i świeżość.

Górną półkę przeznacz na produkty mleczne, konfitury i dżemy. W środkowej części umieść wędliny i sery, a w dolnej surowe mięso i ryby. Z kolei warzywa i owoce powinny znaleźć się w szufladach.



górną półką

dżemy, surówki, sałatki, ciasta



środkową półką

ser, wędliny, ugotowane potrawy



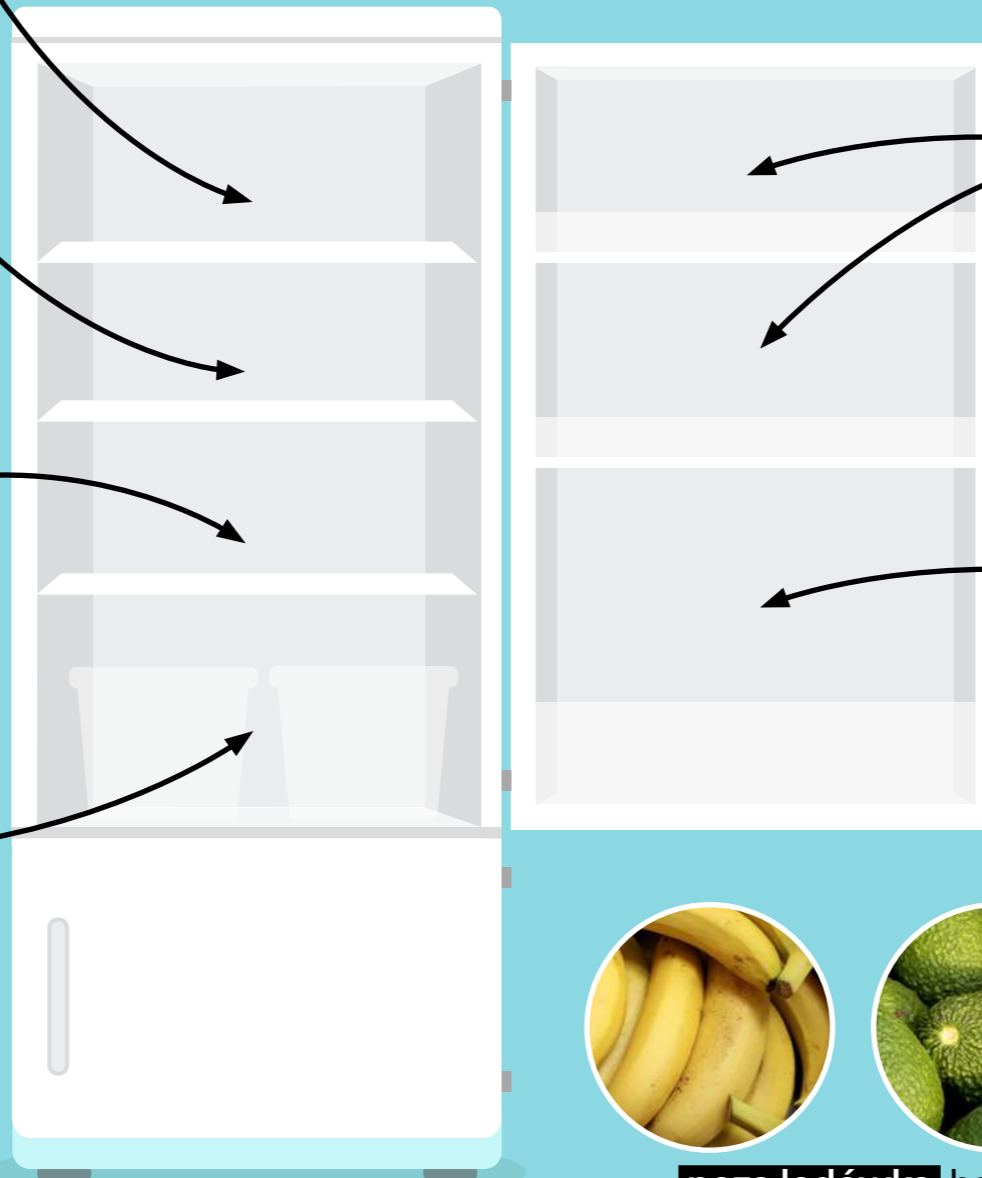
dolną półką

surowe mięso, ryby, owoce morza



w szufladach

owoce i warzywa, ale nie wszystkie



półka na drzwiach

masło, chrzan, musztarda, sosy, jajka



półka na drzwiach

mleko, napoje, soki



poza lodówką

banany, awokado, ogórki, pomidory, brzoskwinie, ziemniaki, gruszki, jabłka, bakłażan



CO MOŻESZ ZROBIĆ NA ZAKUPACH?

- » Kiedy widzisz promocję, najpierw **zastanów się, czy naprawdę tego potrzebujesz**. Jeśli oferta dotyczy produktu, który akurat znajduje się na Twojej liście zakupów, to świetnie!
- » **Kup mniejszą ilość**, ale wysokiej jakości.
- » Kiedy rezygnujesz z zakupu jakiegoś produktu, **odłóż go na swoje miejsce** szczególnie, jeśli wyjąłeś/ wyjąłaś go z lodówki lub zamrażarki. Jeśli tego nie zrobisz, prawdopodobnie zostanie on wyrzucony z powodu niezachowania tzw. ciągu chłodniczego.
- » **Upewnij się, że nie uszkodzasz wielopaku**. Jeśli tak zrobisz, produkty, które wchodzi w jego skład, mogą zostać wyrzucone, ponieważ sklepy nie mogą sprzedawać ich osobno.
- » **Pamiętaj, że to co najpiękniejsze jest zawsze w środku**. Nie sugeruj się uszkodzonym opakowaniem, jeśli je kupisz, wtedy najpewniej nie zostanie wyrzucone do śmieci.
- » **Wybieraj pojedyncze warzywa i owoce**, np. pomidory, które odpadły z gałązki, pojedyncze banany.
- » Jeśli zrezygnujesz z zakupu owoców lub warzyw, **odłóż je z powrotem na miejsce** i wyjmij je z tego, do czego je włożyłeś/łaś, w przeciwnym razie mogą się zepsuć. Każdy chce dokładnie te owoce i warzywa, które sobie wybierze. Są małe szanse, że ktoś będzie chciał wziąć jedzenie spakowane przez kogoś innego.
- » **Szukaj półki z promocjami**, znajdziesz tam nadal pełnowartościowe, a przecenione produkty.

GREENPEACE

Greenpeace to niezależna międzynarodowa organizacja pozarządowa, działająca na rzecz ochrony środowiska naturalnego. Organizacja koncentruje swoje działania na najbardziej istotnych, zarówno globalnych jak i lokalnych, zagrożeniach dla bioróżnorodności i środowiska.

Ponieważ nie przyjmujemy finansowania od polityków, korporacji i rządów (w tym grantów unijnych) tylko dzięki pomocy osób takich, jak Ty, możemy skutecznie działać na rzecz naszej planety, ludzi i wszystkich innych istot. Twoja darowizna naprawdę ma znaczenie – każda, nawet niewielka wpłata to ogromna pomoc!

Jeśli jeszcze nas nie wspierasz to serdecznie zapraszamy do odwiedzenia strony: www.greenpeace.pl/wesprzyj

Fundacja Greenpeace Polska
info.poland@greenpeace.org
Altowa 4, 02-386 Warszawa

