



Szanowania jedzenia można się nauczyć!

9 mln ton. Tyle żywności rocznie marnuje się w Polsce

29 września obchodzimy Światowy Dzień Walki z Marnotrawieniem Jedzenia. Marnowanie żywności to problem, którego jesteśmy coraz bardziej świadomi i mimo tego, że nie wyrzucamy jedzenia na co dzień, to 29 września jest okazją do przypomnienia skali tego zjawiska i kształtowania właściwych podstaw i przyzwyczajzeń.

Kto odpowiada za marnowanie żywności?

Odpowiedzialność za taki stan rzeczy leży po stronie zarówno osób fizycznych jak i przedsiębiorstw, Winni jesteśmy my jako konsumenci, ale także sklepy i producenci żywności. Według statystyk w Polsce rocznie marnuje się około 9 mln ton żywności, z czego blisko połowa pochodzi z gospodarstw domowych. W tym samym czasie na świecie są miliony głodujących a w naszym kraju 2 mln osób żyje na skraju ubóstwa. Polska zajmuje piąte miejsce w Europie w rankingu marnowania jedzenia.

Przyczyną tak dużej ilości marnowanego jedzenia w domu jest: zła jakość produktu, „przegapienie” terminu ważności, kupienie za dużo lub też ugotowanie zbyt dużej ilości posiłku. Na śmietnik najczęściej trafiają: pieczywo, mięso, warzywa i owoce. Odpowiedzialność za marnowanie żywności teoretycznie ponoszą także sklepy i piekarnie. Sklepy wyrzucają produkty, które straciły ważność, a także poobijane owoce, banany odłączone od kiści. Markety zamawiają więcej chleba a następnie zwracają nadwyżki z powrotem do piekarń. – Marnuje się około 15-20% chleba – poinformował nas Rafał Nawrocki, właściciel piekarni Jaśmin. – Pieczywo mogłoby być sprzedawane do marketów taniej, jeśli dokonujący zakupu sklep odpowiadałby za zwrot. Wtedy jego cena byłaby niższa także dla kupujących. – Niestety markety nie oceniają przed zamówieniem, na jaką ilość pieczywa jest popyt. Sklepy sieciowe wolą kupić pieczywo drożej ale za to niesprzedane oddawać z powrotem na koszt piekarni, która musi je zutilizować.

– Ostatni drastyczny wzrost kosztów sprawił, że zaczynamy zwracać uwagę na to, by nie marnować żywności – mówi jedna z osób sprzedających warzywa na targowisku Miejskim przy ul. 11 Listopada w Koninie – Jest to chyba jedyny pozytywny skutek tak nagłego wzrostu cen, przy niestety wielu negatywnych. – Klienci pytają się o ceny i często rezygnują z zakupu – dodaje pani Anna, właścicielka sklepu spożywczego.

Zanim kupisz i wyrzucisz, zastosuj kilka prostych zasad

1. Zróbmy listę zakupów

Przy dużej ilości produktów oferowanych w sklepach samoobsługowych, warto sporządzić listę zakupów by kupić głównie to, czego potrzebujemy. Kupujemy także takie ilości np.: mięsa które możemy zjeść lub część porcji zamrozić. Kupowanie większej ilości „bo jest promocja” lub korzystanie z promocji typu „2+1 gratis” warto najpierw przemyśleć – czy rzeczywiście taka ilość jest nam potrzebna.

Nie wybieramy się do sklepu z pustym żołądkiem – kupimy więcej niż potrzebujemy.

2. Zaplanujmy posiłki trzymając się zasady, że lepiej ugotować mniej niż miałyby się zmarnować.

Warto dostosować ilość przyrządzanych posiłków do realnego zapotrzebowania. Jeśli jednak ugotujemy za dużo np. zupy, zawekujmy ją, przyda się w kryzysowej chwili.

3. Regularnie przeglądajmy szafki kuchenne i lodówkę, żeby nie przegapić daty ważności.

Produkty z lodówki warto układać zgodnie z zasadą FIFO – z ang. „first in – first out” czyli „pierwsze weszło – pierwsze wyszło”.

4. Przechowujmy żywność w prawidłowy sposób.

Jeśli dany produkt powinien być przechowywany w lodówce, nie odkładajmy go na szafkę na później, bo możemy zapomnieć go schować. Nie używajmy także jednej łyżki do nakładania żywności z kilku pojemników, bo przenosimy tym drobnoustroje i świeższa żywność może się szybciej popsuć.

Na opakowaniach z żywnością pojawiają się często takie dwa oznaczenia „Najlepiej spożyć przed...” i „Należy spożyć do...”. Często traktujemy je tak samo, jednak ich znaczenie jest nieco inne.

„Najlepiej spożyć przed...” oznacza zobowiązanie producenta do tego, że dany produkt nie zmieni swoich właściwości – takich jak smak, zapach, wygląd i konsystencja – do wskazanego na opakowaniu terminu. Co ważne, przy prawidłowym przechowywaniu produkt często może być spożywany po upływie tej daty.

Natomiast oznaczenie „należy spożyć do...” określa termin przydatności do spożycia i jednocześnie środek bezpieczeństwa. Po upływie tej daty żywność nie powinna być spożywana, gdyż może stanowić zagrożenie dla zdrowia. Dotyczy to w szczególności mięsa, ryb oraz innych świeżych i łatwo psujących się produktów.

5. Nadmiar żywności przekazmy potrzebującym.

Żywność, której nie wykorzystamy, możemy przekazać do Banku Żywności. Bank Żywności organizuje zbiórki, a także wydarzenia edukacyjne mające na celu zwiększenie świadomości i promujące sposoby rozwiązywania tego problemu. Podczas tegorocznego Rodzinnego festynu Integracyjnego „W zdrowym stylu” Koniński Bank Żywności przygotował dla najmłodszych warsztaty kulinarne.

6. Starajmy się wykorzystać wszystkie produkty, jakie mamy w domu.

Starajmy się gotować głównie z tego, co mamy już w domu. Nadmiar wędlin lub zakupionego surowego mięsa można zamrozić. Owoce można zblendować i przygotować z nich koktajl. Miękkie warzywa nadadzą się na zupę. Z nadmiaru mięsa drobiowego i marchwi z rosółu można przygotować „zimne nóżki”, z czerstwego pieczywa placuszki, a z podwędniętej rukoli pesto – przepis na te potrawy znajdą Państwo poniżej.



Pesto

Liście podwędniętej rukoli, pietruszki (można użyć liście rzodkiewki) umyj i porwij na mniejsze kawałki. Stonecznik upraż na suchej patelni. Do blendera wrzuc zieleń, stonecznik, 2 ząbki czosnku, pół łyżeczki soli i zblenduj. Następnie dodaj oliwę i blenduj jeszcze chwilę. Tak przygotowane pesto może służyć jako dodatek do sałatek, doskonale smakuje też ze świeżą bagietką.



Placuszki

Pieczywo namaczamy w wodzie, odciskamy i wrzucamy do miseczki, wbijamy całe jajko, dodajemy mąkę oraz to, co mamy w lodówce: szczypiorek, wędlinę, paprykę. Formujemy placuszki i smażymy tak jak placki ziemniaczane.

Aplikacje pomagają w zmniejszeniu marnowania żywności

Od kilku lat w większych miastach funkcjonują aplikacje Too Good To Go oraz Foodsi. Aplikacje wyszukują restauracje i sklepy w pobliżu, które mają do sprzedania nadwyżki jedzenia z co najmniej 50% zniżką. Obecnie aplikacje nie działają na terenie Konina, jednak można z nich skorzystać będąc na wyjeździe.

Istnieje wiele sposobów na to, by nie marnować żywności. Jest to ochrona naszego środowiska ale także oszczędność naszych pieniędzy, gdyż mniejsze i racjonalne zakupy to mniejsze wydatki.

