

6 KROKÓW DO NIEMARNOWANIA ŻYWNOŚCI



Według raportu ONZ, Europejczycy wyrzucają co roku 100 mln ton żywności. Niechlubne liczby w tym obszarze dotyczą również Polski: rocznie marnuje się w naszym kraju aż 9 mln ton jedzenia. Dlaczego tak się dzieje? Po pierwsze, kupujemy więcej żywności niż jesteśmy w stanie zjeść. Po drugie, nie potrafimy prawidłowo przechowywać produktów spożywczych.

Od lat o marnotrawstwie żywności mówi się w kontekście jednego z kluczowych wyzwań XXI w. Problem dostrzegają np. międzynarodowe organizacje, które poprzez kampanie społeczne starają się zmniejszyć skalę zjawiska. To z ich inicjatywy odbywają się akcje przekazywania żywności organizacjom pozarządowym oraz powstają jadłodzielnie. W Trzciance lodówka do dzielenia się żywnością ustawiona została na Miejskim Targowisku w styczniu 2022. Miejsce przez dni targowe jest często odwiedzane i cieszy się dużym powodzeniem. Jednak aby działania te przyniosły skutek, potrzebne jest zaangażowanie nie tylko instytucji, ale także każdego z nas. Bowiem aż 60% marnowanej żywności pochodzi z naszych gospodarstw domowych - przeciętny Polak w ciągu roku wyrzuca 76 kg jedzenia! Jest to pokłosie kilku czynników:

- **nie planujemy zakupów** – kupujemy zbyt dużo. Idziemy do sklepu bez listy, planu. Nierzadko zakupy robimy w pośpiechu, bezrefleksyjnie i w dodatku „na głodniaka”, przez co wrzucamy do koszyka zdecydowanie więcej niż potrzebujemy,
- **przygotowujemy zbyt duże porcje posiłków** – nie warzymy i nie dzielimy produktów na porcje,

- **nie potrafimy prawidłowo przechowywać żywności** – co w konsekwencji prowadzi do jej szybkiego psucia,
- **mamy łatwy dostęp do produktów spożywczych i brak szacunku do jedzenia** – żyjemy w czasach dobrobytu, gdzie artykuły spożywcze są na wyciągnięcie ręki. Ponadto jemy przy każdej okazji i kupujemy pod wpływem impulsu, a to, czego nie zjemy, ląduje w koszu.

Skoro już wiemy, w czym tkwi problem, pora zastanowić się nad tym, jak temu zaradzić. Wbrew pozorom, jest wiele sposobów, które pomagają „zoptymalizować” zakupy i ograniczyć wyrzucanie żywności.

Krok 1: Zrób remanent w swoich szafkach

Przejrzyj produkty, które znajdują się w Twoich szafkach/spizarni. Wyrzuć te, których termin przydatności do spożycia minął, a jeśli wiesz, że i tak czegoś nie zjesz, oddaj to innym.

Krok 2: Planuj zakupy i posiłki

Przed pójściem na zakupy zaplanuj posiłki na najbliższe dni. Nie musisz przygotowywać szczegółowego menu. Skup się na głównych posiłkach – obiedzie, lunchu do pracy. Na większe zakupy zabierz listę. Umieść na niej te produkty, których faktycznie potrzebujesz. Wiemy, że sklepowe półki kuszą. Staraj się jednak ściśle trzymać przygotowanego spisu i nie ulegaj zachciankom. Nie kupuj na zapas!

Krok 3: Bądź kreatywnym szefem kuchni

Improwizuj i bądź elastyczny podczas gotowania. Nie trzymaj się kurczowo przepisu – modyfikuj go, dodając te produkty, które musisz zjeść. Nie masz kaszy pęczak tylko jęczmienną? Żaden problem. Cebula zamiast pora? Śmiało! Stosowanie „zamienników” to świetna metoda, by uniknąć wyrzucania jedzenia, a przy okazji spróbować nowych smaków.



Krok 4: Naucz się, jak przechowywać jedzenie w lodówce

Mówiąc nieco żartobliwie – wiedza kryje się w lodówce. Właściwe ułożenie produktów na półkach sprawi, że zachowają świeżość na dłużej. Dlatego pamiętaj, że:

- **górną półkę lodówki** - to idealne miejsce dla jogurtów, ciast i owoców takich jak maliny czy borówki
- **środkową półkę** - przeznaczona jest głównie na produkty, które szybko się psują: gotowe dania do podgrzania, sery czy wędliny,
- **dolną półkę** – tu warto umieszczać owoce morza, ryby i surowe mięso,
- **półki na drzwiach** - najlepiej posłużą produktom, które nie wymagają bardzo niskiej temperatury, np. keczupowi, sokom czy mleku,
- **dolną szufladę** - sprawdzi się do przetrzymywania owoców i warzyw. Koniecznie trzymaj je luzem, a nie w foliówkach.



Krok 5: Sprawdzaj terminy ważności

Aby nie wyrzucać jedzenia, stosuj zasadę IFO (ang. first in – first out), zgodnie z którą produkty z krótką datą ważności należy jeść w pierwszej kolejności i ustawiać je na przedzie, by rzuciły się w oczy. Żywność z dłuższym terminem postaw w głębi szafki/lodówki.

Krok 6: Konserwuj żywność

Konserwowanie produktów to jeden z kluczowych sposobów, by ograniczyć marnowanie żywności w domu. Można to zrobić za pomocą mrożenia, pasteryzowania lub pakowania próżniowego. Zamrozić można prawie wszystko: pieczywo, mięso, ryby, sery, owoce i warzywa, ale także zioła. Do mrożenia nadają się również pierogi, zupy czy bigos. Wystarczy, że umieścisz je np. w pudełku po lodach albo zapakujesz w woreczek strunowy. Kupiłeś za dużo owoców? Zrób z nich dżem. A co z warzywami? Zamarynuj! Marchew, buraki czy kalafior będą świetną przekąską do filmu. A jeśli chcesz być jeszcze bardziej eko, zaopatr się w urządzenie do pakowania próżniowego.

Parafrazując Neila Armstronga: dla człowieka to tylko 6 małych kroków do niemarnowania żywności, ale dla ludzkości to jest wielki skok!

Czy wiesz, że:

„**Należy spożyć do**” - informuje, że po tym terminie produkt bezwzględnie nie nadaje się do spożycia.

„**Najlepiej spożyć przed**” - informuje o tym, do kiedy najlepiej zjeść produkt – nie oznacza to jednak, że po jego upływie będzie on zepsuty.

Nie marnuj jedzenia z lekko przekroczoną datą ważności - możesz je jeszcze wykorzystać, ale przed spożyciem dokładnie je obejrzyj i powąchaj.