

Zmniejszamy ilości odpadów spożywczych - da się! (pytania i odpowiedzi)

18 July 2017

Co roku około 88 milionów ton żywności marnuje się w UE, ale wszyscy możemy przeciwdziałać temu, zmieniając nawyki robienia zakupów i gotowania oraz planując posiłku tak, by unikać marnotrawienia żywności, pieniędzy i środków.¹

1. Kupujesz za dużo?

Dobra okazja jest tylko wtedy, jeśli możemy zjeść tę żywność, zanim będzie za późno. Oferty typu „kup jeden, a drugi dostaniesz za darmo” i inne oferty zakupu większej ilości produktów prowadzą do tego, że kupujemy więcej niż potrzebujemy, co oznacza, że sklepy przenoszą swoje odpady do naszych domów. Ze względu na marnotrawienie jedzenia, najrozsądniej jest nie kupować więcej niż potrzebujemy.

Zwykłe „babcię sposoby” pomogą nam skupić się podczas zakupów.

- Przygotuj jadłospis na cały tydzień.
- Przygotuj listę zakupów i zanotuj potrzebne ilości.
- Weź pod uwagę, że część posiłków być może zjesz poza domem.

2. Jak oznaczenia „należy spożyć do” i „najlepiej spożyć przed” pomogą mi ograniczyć marnowanie żywności?

Termin przydatności oznaczony jako „należy spożyć do” mówi nam, do kiedy możemy zjeść dany produkt. Po tej dacie żywność może nie być bezpieczna. Oznaczenie „należy spożyć do” zazwyczaj widnieje na produktach o krótkim terminie przydatności. Aby uniknąć marnowania żywności, tego typu produktu należy kupować, kiedy i w takich ilościach, jakie są nam potrzebne. Najlepiej nie kupować ich na zapas.

Terminy „najlepiej spożyć przed” są bardziej elastyczne. Po tej dacie produkty takie jak sucha fasola, soczewica czy makaron mogą być bezpiecznie spożywane, chociaż ich jakość może pogorszyć się (np. smak, kolor lub konsystencja mogą zmienić się). W przypadku tak oznaczonych produktów zapewne wystarczy zaufać swoim zmysłom.

3. Termin przydatności kończy się?

Niemarnowanie nie jest skomplikowane!

- Sprawdzaj regularnie, co jest w lodówce i w szafkach i zużywaj żywność, której termin przydatności kończy się.
- Przesuwaj starsze zapasy jedzenia do przodu, kiedy kupujesz nowe, żeby te produkty, których

termin przydatności jest bliższy były z przodu i były bardziej widoczne.

- Wszelkie resztki warzyw połącz w potrawę typu „opróżnianie lodówki”, np. makaron z warzywami, zupa, omlet lub stir fry. Możemy zjeść nową potrawę i unikamy wyrzucania dobrego jedzenia.
- Zamrażaj żywność przed upłynięciem terminu przydatności. Mrożone owoce mogą być świetnym dodatkiem do koktajli owocowych!

4. Ugotowaliście więcej niż potrzeba?

Oto kilka prostych zasad gotowania, które mogą nam pomóc podczas przygotowywania posiłków.

- Nakładaj małe porcje i w razie potrzeby bierz dokładkę zamiast wyrzucać do śmieci z talerza niezjedzony nadmiar jedzenia.
- Wykorzystaj resztki do obiadu następnego dnia.
- Zamrażaj na później. Najlepszy smak zachowamy, jeśli zamrażane resztki zużyjemy w ciągu trzech miesięcy (więcej informacji o tym, jak bezpiecznym przechowywaniu można przeczytać tutaj).²
- Za mało resztek na cały posiłek? Mieszaj lub podawaj razem różne dania, dodaj sałatkę lub chleb, a zobaczysz przed sobą ucztę!

5. Pleśń na jedzeniu?

Jeśli na jedzeniu pojawi się pleśń, to, czy będzie można je jeszcze wykorzystać zależy od tego, co to jest. Te ogólne zasady pomogą nam zorientować się, co robić.

Twarda żywność powinna być bezpieczna do spożycia po usunięciu spleśniałej części i fragmentu blisko niej. Dotyczy to twardych serów, twardych, suszonych produktów mięsnych (takich jak salami czy szynka), twardych owoców i warzyw (takich jak kapusta, papryka dzwonkowa, warzywa korzeniowe).

Miękką żywność należy wyrzucić, jeśli rozwinie się na niej pleśń. Dotyczy to resztek gotowanego jedzenia, miękkiego sera, jogurtów i innych produktów mlecznych, chleba, dżemów i miękkich owoców i warzyw (np. ogórki, brzoskwinie, pomidory, jagody itp.).³ Wynika to z tego, że pleśń roznosi się w miękkich produktach (nawet jeśli tego nie widzimy).

6. Nadal masz więcej niż możesz zjeść?

Jeśli żywność jest nadal bezpieczna do spożycia, to nasza natura jako istot towarzyskich może być częścią rozwiązania.

- Zapytaj przyjaciół i znajomych z pracy, może oni będą chcieli zużyć to, czego masz za dużo.
- Sprawdź, czy w pobliżu są banki żywności, które przyjmują darowizny i rozprowadzają je wśród potrzebujących.
- Zaproś sąsiadów na coś do jedzenia, to nie tylko dobry sposób na zawarcie nowych znajomości.

7. Co robić odpadami spożywczymi, których nie da się uniknąć?

Zanim wyrzucisz odpady na kompost, zobacz, czy można je jeszcze do czegoś wykorzystać. Łodygi brokułów można pociąć i ugotować, tak samo jak różyczki, a inne niewykorzystane części żywności można wykorzystać do ugotowania wywaru.

Odpadki, których nie da się wykorzystać najlepiej wyrzucać do kompostu, gdzie mikroorganizmy poddają je biodegradacji zamieniając je w ciemny, ziemisty materiał, bogaty w składniki odżywcze, który tworzą dobrą glebę.

- Dobrym krokiem na przód jest stosowanie środowiskowych kompostowników oraz osobnych śmietników na odpadki żywieniowe. Można sprawdzić, jakie odpady spożywcze są odbierane przez władze lokalne.
- Albo można wzbogacać glebę we własnym ogrodzie! Ziemia kompostowa to tani i naturalny środek zastępujący kupne nawozy, ale najlepiej wrzucać do kompostu tylko produkty roślinne (ponieważ mięso i produkty zwierzęce mogą prowadzić do nieprzyjemny zapachów oraz ściągać szkodniki).⁴

Strony internetowe

1. [Love Food Hate Waste \(UK\)](#)
2. [Too Good to Waste \(UK\)](#)
3. [Wonky veg boxes \(UK\)](#)
4. [FoodWaste \(Irlandia\)](#)
5. [Stop Food Waste \(Irlandia\)](#)
6. [Inglorious fruits & vegetables \(Francja\)](#)
7. [Stop Spild Af Mad \(Dania\)](#)
8. [Eten Is Om Op Te Eten \(Holandia\)](#)
9. [Slang Inte Maten \(Szwecja\)](#)
10. [Savethefood.com \(USA\)](#)

Aplikacje

- [Fridgely-Food Tracker](#): Receba lembretes de quando os alimentos estão perto de expirar, além de receitas.
- [Yo No Desperdicio](#) (Hiszpania): Lokalne giełdy żywności
- Oferty nadwyżek żywności z lokalnych sklepów
 - [Food Loop](#) (Niemcy)
 - [Afgeprijsd](#) (Holandia)
 - [YourLocal](#) (Dania)
 - [Too Good to Go](#) (UK)
- [Food Cloud](#) (Irlandia): Redystrybucja nadwyżek żywności z branży spożywczej do organizacji charytatywnych.