



Jak przedłużać trwałość produktów? Praktyczny poradnik



Szanowni Państwo,

Walka z marnotrawstwem żywności to jedno z największych wyzwań współczesnych czasów, w którym każdy z nas może odegrać kluczową rolę. W Polsce każdego roku marnowanych jest 5 milionów ton jedzenia, z czego duża część wynika z niewiedzy na temat właściwego przechowywania produktów czy nieumiejętności rozróżnienia dat minimalnej trwałości i przydatności do spożycia.

Federacja Polskich Banków Żywności od lat prowadzi działania edukacyjne, mające na celu nie tylko zmniejszenie skali marnowania żywności, ale także zwiększenie świadomości na temat odpowiedzialnej konsumpcji. Wierzymy, że zmiana drobnych codziennych nawyków może przynieść wielkie korzyści – zarówno dla naszego portfela, jak i dla planety.

W niniejszym poradniku chcemy dostarczyć Wam praktyczne wskazówki, jak przedłużyć trwałość produktów oraz jak prawidłowo interpretować daty na opakowaniach żywności. To małe kroki, które każdy z nas może wprowadzić w życie, by ograniczyć marnowanie żywności i bardziej świadomie planować zakupy oraz przechowywanie produktów w kuchni. Dowiedzą się też Państwo jak porozmawiać na ten temat z dziećmi. Dzięki dodatkowym, darmowym materiałom do pobrania z łągłówkami i zabawami – dyskusja o niemarnowaniu żywności może być świetną rozrywką.

Zachęcam do lektury i wspólnego działania na rzecz zmniejszenia marnotrawstwa żywności!

Z wyrazami szacunku,

Beata Cieplą

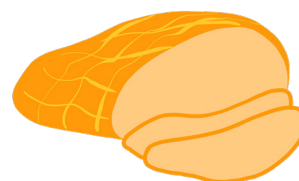
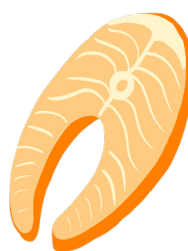
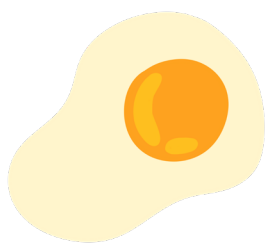
Prezes Zarządu Federacji Polskich Banków Żywności

Jak prawidłowo interpretować daty na opakowaniach żywności?

Data minimalnej trwałości i termin przydatności do spożycia bardzo często są ze sobą mylone. Według raportu Federacji Polskich Banków Żywności z 2019 roku, nierozróżnianie tych dwóch terminów jest jednym z powodów marnowania żywności w domach. Żywność, która przekroczyła datę przydatności do spożycia, jest zwykle uważana za przeterminowaną i dlatego jest często wyrzucana, nawet jeśli jakość żywności nie uległa pogorszeniu i nadal nadaje się do spożycia.

Należy spożyć do:

Data minimalnej trwałości to data, po której spożycie niektórych produktów spożywczych może stać się ryzykowne. Data ta nie powinna zostać przekroczona, gdyż może być to niebezpieczne dla naszego zdrowia.



Najlepiej spożyć przed:

Termin przydatności do spożycia to data, po której właściwości organoleptyczne i wizualne żywności mogą ulec pogorszeniu poniżej optymalnej jakości. Nie oznacza to, że żywność nie nadaje się już do spożycia, jest to jedynie wskazówka. Na przykład data przydatności do spożycia na bochenku chleba wskazuje, że po jej upływie bochenek będzie czerstwy, ale nie niezdatny do spożycia.



Niektóre produkty spożywcze nie muszą być oznaczone minimalną datą przydatności do spożycia. Należą do nich:

- Świeże owoce, warzywa (w tym ziemniaki), które zazwyczaj nie mają minimalnej daty przydatności do spożycia.
- Produkty piekarnicze lub cukiernicze, które są zwykle spożywane w ciągu 24 godzin od wyprodukowania, dzięki czemu etykiety z datą minimalnej trwałości nie są dla nich wymagane.
- Produkty takie jak ocet, sól kuchenna, cukier, wyroby cukiernicze oparte głównie na cukrze z aromatami lub barwnikami oraz guma do żucia.

Co robić, aby daty przydatności nie były dla nas problemem?

1. Zapamiętaj różnice pomiędzy datą minimalnej trwałości i terminem ważności.

2. Regularnie sprawdzaj zawartość swoich szafek i lodówki, sięgnij aż do końca i sprawdź jakie terminy ważności kryją się na opakowaniach.

3. Stosuj zasadę FIFO - first in, first out. Produkty z krótszą datą stawiaj na początku półki, aby mieć pewność, że wykorzystasz je jako pierwsze.

4. Zrób listę zakupów przed wyprawą do sklepu. Zaplanowanie jadłospisu i całej listy sprawi, że nie kupisz tego czego tak naprawdę nie potrzebujesz. Przed zrobieniem listy przejrzyj też zapasy.

5. Przechowuj odpowiednio produkty w lodówce i szafkach kuchennych. Na kolejnych stronach sprawdź jak organizować przechowywanie w domowej kuchni.

Przechowywanie żywności. Lodówka

W różnych fragmentach lodówki panuje odmienna temperatura, warto o tym pamiętać podczas rozkładania produktów w jej wnętrzu. Poniżej krótka instrukcja przedstawiająca jak umieszczać żywność na poszczególnych półkach lodówki.

Ok. 8 st.C Górna półka

Otwarte słoiki z dżemem, a także świeże mleko, kefiry i jogurty.

4 – 7 st.C Środkowe półki

Biały ser, twarożek, wędlina, świeże mięso, ryby, gotowe potrawy (zupy, sosy, pieczenie), produkty konserwowe (przełożone z konserw do zamykanego pojemnika), gotowe sałatki i surówki.

7 – 10 st.C Dolne szuflady

Świeże warzywa i owoce: owoce jagodowe (truskawki, jagody, maliny), papryka, sałata, brokuł, kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, brukselka, rzodkiewka, fasolka szparagowa.

Ok. 10 st.C Drzwi lodówki/ boczne półki

Słoiki z przetworami, otwarte soki w kartonach, butelki z sosami, jajka, nierafinowane oleje roślinne, masło.

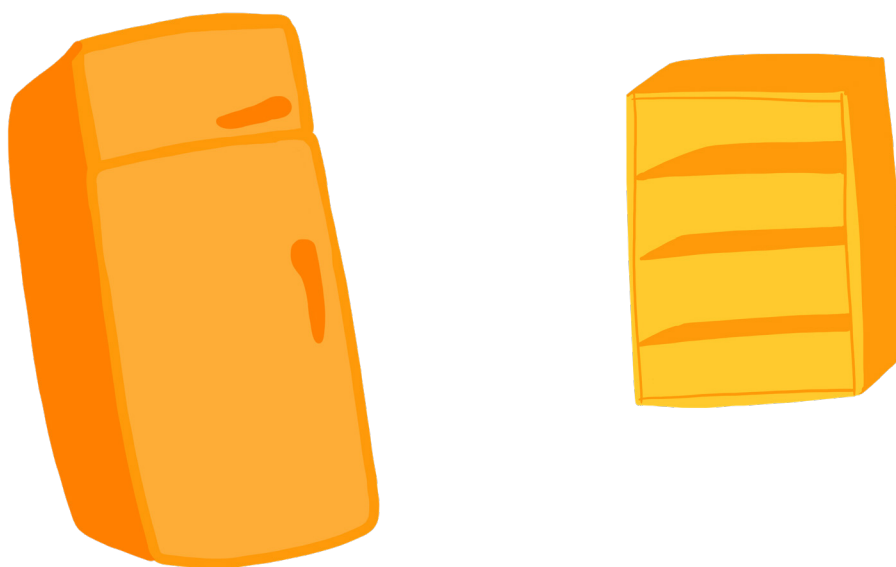
- 18 st. C Zamrażarka

W zamrażarce można przechowywać większość produktów spożywczych zarówno surowych, jak i poddanych wcześniejszej obróbce. Produkty w zamrażarce należy układać ciasno, a każdy produkt powinien być szczelnie zapakowany. Raz rozmrożonego produkty nigdy nie można zamrażać ponownie!

Szafki kuchenne i blat

Produkty bardziej trwałe takie jak: suchy makaron, kasze i płatki, kawa, herbata, mąka, produkty w puszkach, nieotwartych słoikach, suszone i liofilizowane spokojnie można przechowywać w szafkach. Należy tylko pamiętać o przełożeniu ich w szczelne pojemniki, aby nie wietrzały i nie dostały się do nich owady lub inne szkodniki.

Warzywa i owoce, które świetnie przechowują się poza lodówką to: ziemniaki, buraki, cebula, awokado, banany, cytrusy, jabłka, gruszki, pomidory.



Przedłużanie terminu ważności

Mrożenie to doskonały sposób na długie przechowywanie żywności.

Do mrożenia nadają się świetnie mięsa, ryby, sery żółte i dojrzewające, chleb i bułki, gotowe dania, ugotowane strączki, owoce i warzywa z mniejszą zawartością wody, a nawet jajka – koniecznie pozbawione skorupki.

Do mrożenia nie nadają się:

- Napoje gazowane i piwo –rozsadzą butelkę a cały gaz po rozmrożeniu uleci
- Ugotowany makaron – po rozmrożeniu będzie bardzo miękki i niesmaczny
- Miękkie, tłuste sery – typu camembert – będą wyglądały nieatrakcyjnie, pogorszy się ich smak
- Budynie, kremy na bazie budyniu, bita śmietana – rozwarstwią się po rozmrożeniu
- Mleko i jego przetwory (miękkie sery- kanapkowe, twarożki, feta, itp., jogurtów, śmietany kwaśnej) – po rozmrożeniu stają się grudkowate, rozwarstwiają. To samo dotyczy potraw z ich dodatkiem.
- Mięso w puszce, konserwa

Kiszenie, suszenie i pasteryzowanie to także dobre, lecz bardziej czasochłonne metody na przedłużanie trwałości produktów.

Bezpieczeństwo żywności

Oznaki przeterminowania części produktów spożywczych bywają oczywiste, ale w przypadku niektórych z nich znacznie trudniej jest ocenić ich stan. Zobacz, czy nie wyrzucasz produktów zbyt wcześnie.

Produkty, które nie powinny być konsumowane:

Kiełkujące lub zielone ziemniaki. Zielone fragmenty ziemniaka zawierają w sobie solaninę i mogą wywołać silne zatrucie!

Warzywa i owoce, na których pojawiła się pleśń.

Skwaśniałe mleko UHT. Nie nadaje się do produkcji sera lub napojów fermentowanych.

Sery pleśniowe na których pojawiła się czerwona pleśń.

Pieczarki na których pojawił się śliski nalot. Pieczarki powinniśmy spożywać w ciągu 2-3 dni od zakupu.



Jak edukować dziecko o niemarnowaniu?

Włącz swoją pociechę w proces przygotowywania jedzenia oraz planowania posiłków wraz z pisaniem listy zakupów.

W trakcie zakupów z dzieckiem staraj się wybierać mniej doskonałe owoce i warzywa. Wskaż dzieciom, że są one tak samo smaczne i wartościowe.

Opowiadaj dziecku o tym jak powstaje żywność, ile etapów i zasobów jest niezbędnych, aby wyprodukować chleb, sok jabłkowy czy ser.

Jeśli masz niewykorzystane jedzenie, przejdź się z dzieckiem do jadłodzielni.

Przejrzyj od czasu do czasu razem z dzieckiem lodówki i zapasy w spiżarni, przeżyjcie daty ważności i zastanówcie się co można ugotować z produktów, którym niedługo kończy się termin.

Zajrzyj na następne strony do naszych gier i łamigłówek dla dzieci, aby razem z nimi porozmawiać o niemarnowaniu.

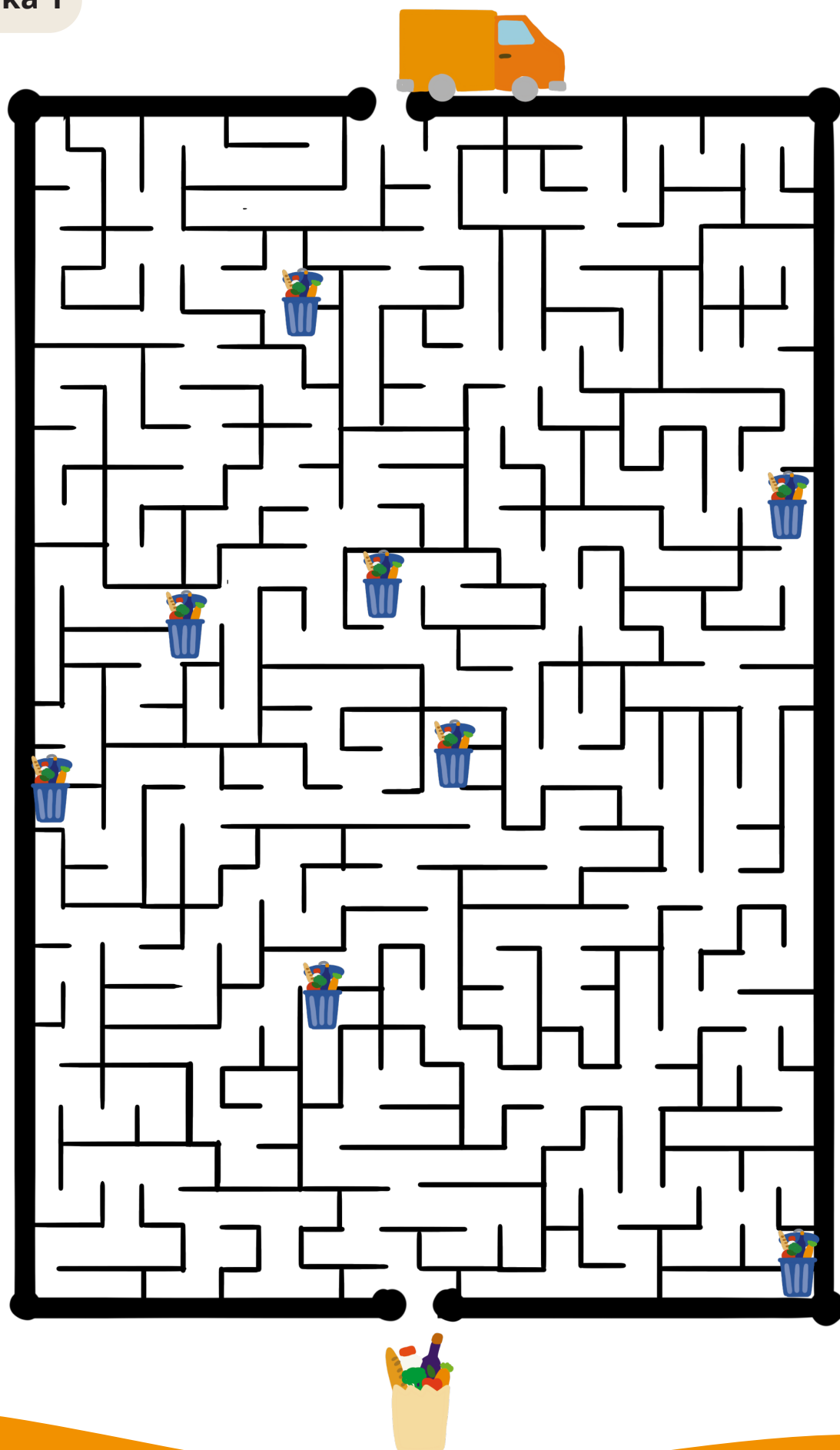
Łamigłówka 1 - Labirynt. Przejdź labirynt tak, aby żywność trafiła do osób potrzebujących zamiast do kosza.

Łamigłówka 2 - Gra planszowa. Do gry potrzeba pionków i kostki. Celem gry jest jak najszybciej dotrzeć do mety.

Łamigłówka 3 - Uzupełnianka. Wytnij żetony z produktami i ułóż je odpowiednio w kuchni. Odpowiedzi jak prawidłowo przechowywać żywność, znajdziesz na stronach 6-7.

Doprowadź żywność do ciężarówki Banków Żywności, aby mogła trafić do potrzebujących.

Łamigłówka 1

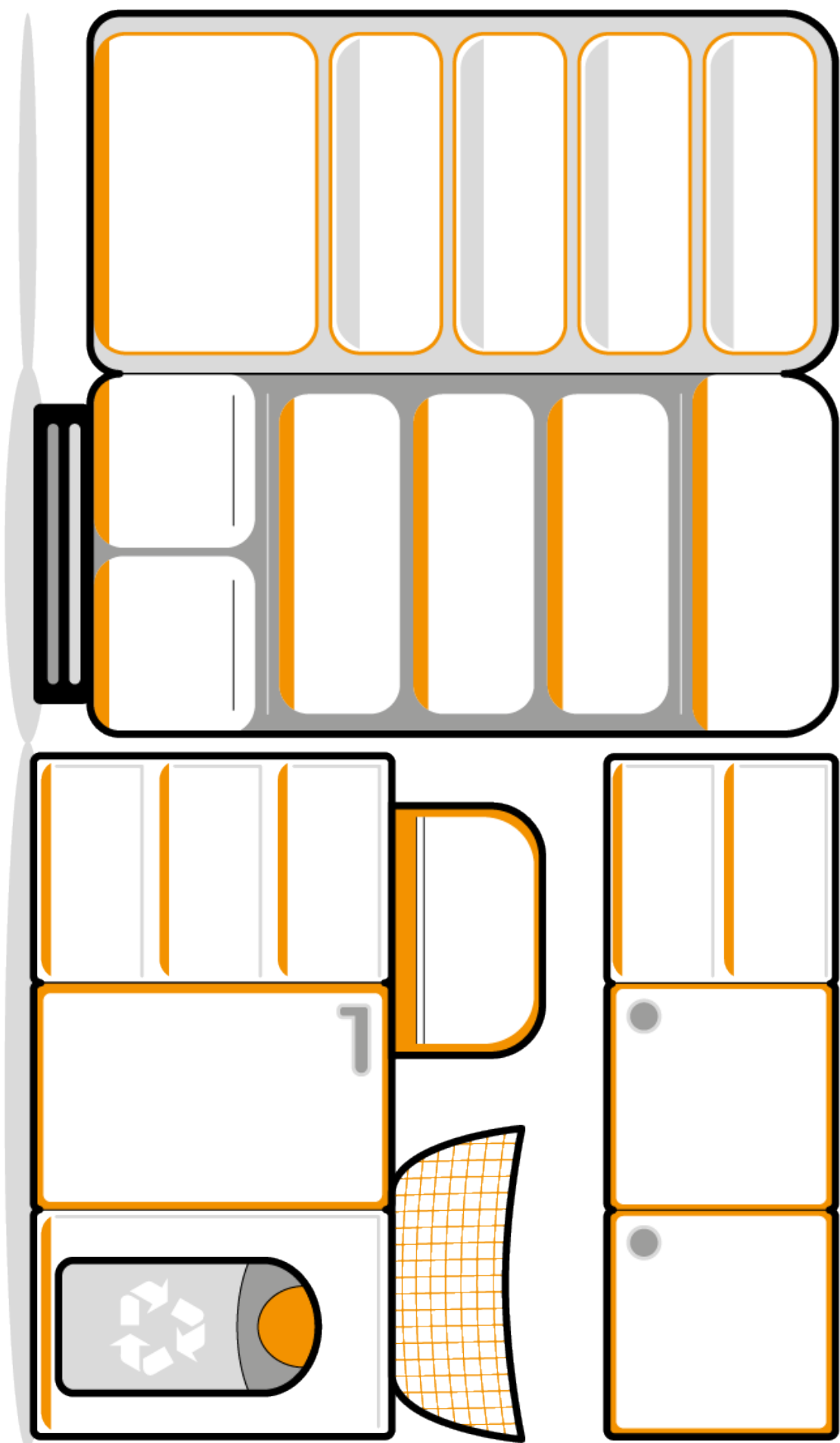




Wytnij żetony i ułóż je w odpowiednich miejscach w kuchni. Odpowiedzi znajdziesz w ebooku na stronach 6-7.

Łamigłówka 3





Wydawca

Federacja Polskich Banków Żywności