

Światowy Dzień Żywności

W TROSCE
O LEPSZE
JUTRO

www.kimjestesmy.lidl.pl

Banki Żywności 

PORADNIK ZERO WASTE 2022

Julia Wizońska 

Partner strategiczny:



Partnerzy:



Too Good To Go

Jeszcze siedem-osiem lat temu zaledwie garstka osób w całej Polsce chodziła na zakupy ze swoimi firankowymi woreczkami i pudełkami do żywności. „Wie pani, chodzi o ograniczenie jednorazowych plastików w duchu filozofii zero waste” - tłumaczyli bezodpadowi idealisci zaskoczonym sprzedawcom. Nieco później o przyjaznych dla środowiska codziennych postawach zrobiło się głośno, temat trafił do telewizji, radia i dużych gazet. Zrodziła się moda na zero waste. Trend coraz bardziej popularny, acz nadal ekskluzywny, kojarzący się ze sporymi wydatkami na zakup produktów ekologicznych, biodegradowalnych i certyfikowanych. Nadszedł jednak czas, byśmy na bezodpadowy styl życia spojrzeli nie jako na modę, tylko konieczność, która dotyczy nas wszystkich. Zwłaszcza w dobie wysokiego poziomu inflacji, wzrostów kosztów utrzymania, energii, żywności i ubrań możemy pełnymi garściami czerpać z przesłań zero waste'owych.

Czym jest zero waste? To styl życia, zgodnie z którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów, a tym samym w mniejszym stopniu zanieczyszczać środowisko. To filozofia, u podstaw której leży odpowiedzialna konsumpcja, dbałość o swoje rzeczy, aby posłużyły jak najdłużej, sięganie po przedmioty i jedzenie z drugiej ręki, niemarnowanie zasobów naturalnych. Poznaj praktyczną twarz zero waste – tę, w której troska o środowisko łączy się z oszczędzaniem. Bądź eko na co dzień i ograniczaj wydatki!



Na zakupy – z listą i po posiłku

Każdego roku wyrzucamy do kosza miliony ton jedzenia, marnując w ten sposób nie tylko samą żywność i zasoby, które były potrzebne do jej wytworzenia, jak woda czy energia, ale również własne pieniądze. Badania pokazują, że niemal połowa Polaków w ten sposób traci miesięcznie 200 zł lub więcej¹. Chcesz ograniczyć niepotrzebne wydatki? Zapraszam Cię do drobnej zmiany nawyków zakupowych! Po pierwsze: korzystaj z listy zakupów. Dobrą praktyką też zamieszczenie na lodówce karteczek samoprzylepnych z ołówkiem i notowanie wszystkich produktów, które wymagają uzupełnienia przy najbliższej wizycie w sklepie. Dzięki liście kupisz wyłącznie to, co jest niezbędne, nie robiąc zapasów na zaś i nie ulegając promocjom. Po drugie: promocje czasem się przydają, o ile przecenione produkty znajdują się na Twojej liście. W niektórych sklepach powstają „półki zero waste” - znajdziesz tam żywność z bliskim terminem ważności i w niższej cenie. Po trzecie: do sklepu ruszaj po posiłku. Gdy jesteśmy głodni i zmęczeni, wrzucamy do koszyka więcej żywności niż potrzebujemy. Po czwarte: zrób zakupy raz a dobrze. Przypomnij sobie ile razy się zdarzyło, że wyskoczyłeś „na dół” tylko po bułki, a wróciłeś dodatkowo z pączkiem, batonikiem i kolorowym napojem? Częste wizyty w małych sklepach osiedlowych – to większa szansa na kupienie zbędnych produktów. Gdy już masz listę, wybierz się do większego sklepu i zaopatr się na najbliższy tydzień. Takie spore zakupy po powrocie do domu warto posegregować na: „do zjedzenia w najbliższych dniach” oraz „do zjedzenia za kilka dni”. Aby żywność z tej drugiej grupy zaczęła w świeżości na swoją kolej, zamroź ją albo spakuj próżniowo.

¹ Badanie „Straty finansowe w wyniku marnowania żywności” przeprowadzone przez Quality Watch dla Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor dn. 1-4.10.2021



Zapoznaj się z instrukcją obsługi

Dlaczego wyrzucamy żywność? Najczęstszych powodów jest kilka. Bo jedzenie zepsuło się, zanim zauważyliśmy. Bo przeoczyliśmy termin przydatności do spożycia. Bo ugotowaliśmy za dużo i nie za bardzo wiedzieliśmy co z tym zrobić. Kolejnym krokiem na drodze niemarnowania produktów spożywczych i pieniędzy jest zatem odpowiednie przechowywanie ich w naszych domach. Czy wiesz, że każda półka w lodówce ma inną temperaturę i jest przeznaczona dla innego rodzaju żywności? Z reguły na górnej półce najlepiej układać produkty mleczne i ciasta. Środkowa poleca się do przechowywania serów, wędlin i dań gotowych. Dolna zaś jest do żywności, która wymaga najniższej temperatury: surowego mięsa i ryb. Dokładne informacje znajdziesz w instrukcji obsługi swojej lodówki – warto się w tę wiedzę uzbroić, bo pomaga wydłużyć świeżość produktów.

Świetnym pomysłem jest też odpowiednie ustawianie żywności w środku. Jeśli drzwi od lodówki otwierasz prawą ręką (na prawą stronę), to po jedzenie sięgasz lewą i automatycznie łapiesz za to, co znajduje się bliżej lewej strony. Dlatego przy tej ścianie umieszczaj produkty z krótkim terminem ważności – zmniejszysz prawdopodobieństwo, że o nich zapomnisz.

Swoją drogą, z broszurami dołączonymi do sprzętów warto się zapoznać także z innego powodu. One zawierają ważne informacje! Dzięki lekturze dowiesz się, że zmywarki domagają się dedykowanej soli, której nie wolno zastępować zwykłą jadalną. Nie każdym odkurzaczem można zbierać rozlaną herbatę, wyłącznie wodnym. Pralki zaś nie bez powodu są zaopatrzone w trzy dozowniki do detergentów. Zadbasz w ten sposób o sprzęt i unikniesz wydatków na zakup nowego.



Zrezygnuj z dostawy!

Często zamawiasz jedzenie z dostawą do domu? Jednorazowy catering dla dwóch osób może kosztować nawet 100 zł. Tyle parze wystarczy na samodzielne żywienie się przez dzień lub dwa. Zamawiasz jedzenie, bo brakuje Ci na co dzień czasu na gotowanie? Jest na to sposób! Przyszykuj za jednym zamachem większą ilość porcji obiadowych i nadwyżkę zamroź. Dzięki temu, gdy nie będziesz mieć czasu na gotowanie, wystarczy, że wyjmiesz posiłek z zamrażarki i odgrzejesz, zamiast zamawiać. Oszczędzisz czas, pieniądze i paliwo dostawcy.

Warto też wybrać jeden dzień i zaplanować menu na cały tydzień. Postaraj się tak przemyśleć posiłki, aby wykorzystać maksimum żywności, którą już masz – zwłaszcza, gdy zbliża się termin przydatności do spożycia. Uwzględnij w przepisach również wykorzystanie resztek z wcześniejszych obiadów. Jeśli jakichś składników brakuje w domu – wpisz je na listę!

Jeśli to sobota jest dniem, w którym wybierasz się na większe zakupy, piątkową kolację przyszykuj „na winie”. To znaczy: otwórz lodówkę i ugotuj posiłek ze wszystkiego, co nawinie Ci się pod rękę. Tarta z warzywnych resztek, zapiekanka makaronowa lub kotlecki, zawierające składniki z wczorajszego obiadu – pomysłów jest całe mnóstwo! Puść wodze fantazji albo skorzystaj z pomocy wyszukiwarki internetowej. Dania dnia drugiego – to świetny sposób na niemarnowanie jedzenia.

Zastanów się też, czy nie zrezygnować z innych dostaw. Kupujesz przez internet książki, ubrania albo drobne sprzęty? Sprawdź, czy sprzedawca nie umożliwi odbioru osobistego w Twojej okolicy. I zamiast wydawać kilkanaście złotych na obarconą śladem węglowym przesyłkę kurierską, wybierz się na krótki spacer.

Z drugiej ręki? Czemu nie!

Kilka lat temu przeprowadziłam eksperyment: postanowiłam przez tydzień żywić się wyłącznie niechcianą żywnością. Tym, czego ludzie się pozbyli: wyrzucili, oddali, przekazali do jadłodzielni, odsprzedali taniej – a co nadal było zdatne do spożycia. Jak możesz się domyślać: eksperyment się udał. W dobie nadprodukcji żywności i jej marnowania to wyzwanie nie należało do trudnych. A do tego było praktycznie bezkosztowe.

Zachęcam Cię do ratowania jedzenia. Zorientuj się, czy w Twojej okolicy znajduje się jadłodzielnia. To szafki i lodówki, w których każdy może zostawić produkty spożywcze, jeśli ugotował za dużo, i każdy może je wziąć dla siebie. Nie trzeba spełniać żadnych wymogów ani płacić, aby korzystać z jadłodzielni – chodzi wyłącznie o niemarnowanie posiłków. Wolisz jednak kupić? Sprawdź aplikacje (np. Too Good To Go) łączące klientów z restauracjami i sklepami, które nadwyżki jedzenia z danego dnia sprzedają po okazyjnych cenach, zamiast wyrzucić do kosza.

Jedną z zasad filozofii zero waste brzmi Reuse, czyli Wykorzystaj ponownie. Przekaż dalej to, czego nie potrzebujesz, albo wybierz rzeczy z drugiej ręki. Idea secondhandkojarzy się przede wszystkim ze sklepami

z odzieżą na wagę. Ale nie musisz się do nich ograniczać: ubrania używane, ale dobrej jakości i w świetnym stanie znajdziesz również na tematycznych grupach facebookowych i w dedykowanych aplikacjach. Trafiają się tam niesamowite perełki! Sweter z ciepłego merynosa za kilkanaście złotych, raz założone skórzane kozaki lub wełniany płaszcz za kilkadziesiąt – jak najbardziej!

A co powiesz na prezenty świąteczne z drugiej ręki? W serwisach aukcyjnych za ułamek wartości kupisz gry planszowe, książki, biżuterię – często szukają tam nowego domu wyłącznie dlatego, że w starym okazały się nietrafione.



Patrz na metkę i nie tylko

Najbardziej zrównowazona i tania moda – to ta, którą już masz w swojej szafie. Albo w szafie mamy, babci, cioci – znalezienie na strychu starego kufra z tekstyliami jest wygranym losem na loterii. Dziś za tak porządnie uszyte sukienki i wełniane swetry ręcznej roboty płaci się krocie!

Jeśli jednak postanowisz wybrać się na zakupy, sięgaj po odzież lepszej jakości – dzięki temu posłuży Ci jak najdłużej. Sporo o tym, jak ubranie zachowa się w trakcie użytkowania, opowie metka i ocena organoleptyczna. Dobre gatunkowo jeansy rozpoznasz po mocnych podwójnych szwach i grubej tkaninie. Takie spodnie wolniej przecierają się w kroku i na kolanach. Proste szwy bez zaciągnięć i zerwanych nitki, podobnie jak równo wszyty ściągacz przy szyi – to domena „niezniszczalnego” t-shirtu. Dotknij materiału: mięsisty i gęsto utkany będzie bardziej odporny na uszkodzenia. Kupując wełniane swetry albo płaszcze, zwróć uwagę, czy zostawiają „kłaczkę” na ubraniach obok oraz czy same przyciągają nitki – jedno i drugie nie wróży dobrze na przyszłość. Znakiem rozpoznawczym koszuli, która dobrze rokuje na przyszłość, są mocno przyszyte guziki i obszyte ciasnym ścięciem dziurki wokół nich. W przypadku damskiej koszuli upewnij się, że zaszewki znajdują się na wysokości biustu – ubranie dzięki temu zgrabniej ułoży się na ciele. Sukienki i spódnice zaś wybieraj z cienką podszewką, nie będą się przyklejać do rajstop. A im wygodniejsza i praktyczniejsza rzecz, tym z większą przyjemnością będziesz ją nosić! Nie mniej ważne są informacje o składzie. Bawełniane jeansy z 2-3% domieszką elastanu lepiej dopasują się do ciała. Wełniany sweter o maksymalnie 15% zawartości akrylu lub poliestru nadal zachowuje właściwości wełny, a przy tym jest mniej podatny na uszkodzenia w praniu. Zimowy płaszcz z poliamidu nie ogrzeje Cię zimą. W przypadku skórzanych butów zaś ważne aby zarówno cholewka, jak i wewnętrzna wkładka były wykonane z naturalnego materiału. Każdą z tych części producent oznacza osobno.

Zadbaj o odpowiednią pielęgnację

Zazwyczaj przed pierwszym założeniem ubrania odcinamy wewnętrzne metki. Szeleszczące świstki drapią ciało i przeszkadzają w noszeniu. Ale! Zawierają bardzo ważne informacje na temat pielęgnacji odzieży. Pozbywając się metek, tracimy instrukcje w jaki sposób prać, suszyć i dbać o ubrania w domu, aby posłużyły jak najdłużej.

Najczęstszym błędem jest pranie w zbyt wysokiej temperaturze. Wiele osób boi się, że krótszy cykl prania i chłodna woda nie poradzą sobie z zabrudzeniami. Tymczasem dzisiejsze sprzęty i detergenty bez problemu wywabiają plamy nawet w 30C. A coraz więcej badań naukowych potwierdza, że pranie w niższej temperaturze i w krótszym czasie przedłuża żywotność ubrań, bo chroni je przed utratą koloru i nie niszczy włókien. Co więcej, obniżenie temperatury codziennego prania z 60C do 40C potrafi zmniejszyć rachunki za prąd nawet o połowę.

Idźmy dalej: nie wszystko warto wrzucać do suszarki bębnowej (o czym mówi na metce przekreślony znaczek kółka wpisanego w kwadrat). Ubrania wełniane wolą suszenie na płasko. Rozłóż jeszcze wilgotny sweter na położonym na podłodze ręczniku i pozostaw ubranie do wyschnięcia. Zaraz po upraniu aksamitnej marynarki lub sztruksowych spodni wygładź ręką włoski, by schły w jednym kierunku. Delikatna bielizna zaś dłużej będzie wyglądała jak nowa, jeśli upierzesz ją w specjalnych woreczkach, a po praniu rozwieszisz na zwykłej suszarce.



Obniż rachunki za wodę i prąd

To może zabrzmieć wywrotowo, ale... niektórych ubrań wcale nie musisz często prać. Dobrym przykładem jest wełna. Wełniane swetry, sukienki i szale nie przepadają za częstą kąpielą, za to posiadają „magiczne” właściwości pozbywania się nieprzyjemnych zapachów. Wystarczy, że po powrocie do domu rozwieszysz ubrania w przewiewnym pomieszczeniu i dopiero po godzinie schowasz do szafy. Częste pranie skraca także życie jeansów. Spodnie możesz odświeżyć, wkładając je na noc do zamrażalnika w szczelnie zamkniętym, plastikowym worku.

W ramach oszczędzania, zmniejsz – o ile pozwala Ci na to sytuacja życiowa – częstotliwość prania. Zamiast uruchamiać pralkę codziennie, zaczekaj aż bęben w 3/4 zapełni się ubraniami. Mniejsze zużycie zasobów naturalnych korzystnie wpłynie na środowisko i Twoje rachunki za wodę i prąd.

Zużycie wody zmniejszysz, zastępując kąpiel w wannie prysznicem i zakręcając kran podczas mycia zębów. Na kranach zamontuj perlatory: napowietrzacz ograniczy wypływ strumienia wody, nie zmniejszając przy tym komfortu mycia. Przy okazji zlikwiduj przecieki. To dotyczy zarówno wody, jak i ciepła. Warto przejrzeć i uszczelnić okna i drzwi: dobra izolacja gwarantuje niższe rachunki za ogrzewanie.

Pracujesz z domu i często gotujesz wodę na herbatę? Zrób to raz, przelej wrzątek do termosu i korzystaj przez cały dzień bez konieczności ponownego grzania wody. Używaj pokrywek do garnków – skraca to czas gotowania, a więc i używania kuchenki. Zanim otworzysz lodówkę, zadaj sobie pytanie: po co? Zastanów się z góry jakie produkty chcesz wyjąć, zminimalizujesz dzięki temu czas, w którym przez uchylone drzwi będzie ogrzewane wnętrze sprzętu. Dodatkowo, ustaw temperaturę w zamrażarce na maksymalnie -18C. Dla trwałości produktów jest ona wystarczająca, a dla portfela optymalna: każdy dodatkowy stopień w dół zwiększa bowiem zużycie energii o kilka procent.



Jak widzisz, ekonomię i ekologię nie bez powodu łączy wspólny rdzeń „eko”. Pochodzi on od greckiego „oikos” i znaczy „dom”. Zobacz: prowadząc w sposób efektywny i przemyślany gospodarstwo domowe, przyczyniamy się do polepszenia stanu naszego wspólnego domu – Ziemi. Z kolei, stosując na co dzień przyjazne dla środowiska zasady, dbamy o finanse swoje i swojej rodziny. Mam nadzieję, że z pomocą tych porad łagodniej przejdziesz przez czasy kryzysu. Niech zero waste będzie z Tobą!

Julia Wizowska

Beata Ciepła

Prezes Zarządu

Federacja Polskich Banków Żywności



Pierwszy krok na drodze do zero waste zaczyna się w naszych głowach. I żeby nie było wątpliwości: nie jest to droga łatwa. Wymaga dokonania najtrudniejszej możliwej zmiany, czyli zmiany własnych nawyków.

W Bankach Żywności najczęściej zajmujemy się marnotrawstwem jedzenia – w domach wyrzucamy przecież 3 mln ton żywności! Wszyscy wiemy, że nie należy wyrzucać jedzenia, wszyscy jesteśmy w tym duchu wychowywani - więc skąd te 3 mln ton? I jak w przeciwdziałaniu może temu zjawiska mogą nam pomóc idee zero waste?

Jeśli chodzi o przyczyny tego zjawiska, to są one zróżnicowane. Pierwsze błędy popełniamy już wychodząc do sklepu, robiąc zbyt duże zakupy. Następnie w domu przygotowujemy zbyt duże porcje, których nie zamrażamy, tylko wyrzucamy. Do tego zdarza nam się przeoczyć termin ważności, albo odkryć że kupione kiedyś warzywa nie nadają się już do spożycia.

Tak jak z większością problemów, tak też w przypadku marnowania żywności – łatwiej jest zapobiegać niż leczyć. Każdy z nas może się przyczynić do ograniczenia marnotrawstwa żywności. Jedną z najprostszych zasad jest tak zwana Zasada 4P. Po pierwsze Planowanie – starajmy się kupić to, co jest potrzebne i nie dać się uwieść promocjom. Przechowywanie żywności – niestety nawet i w lodówce układamy na złych półkach. Jeżeli okaże się, że po świętach zostały nam jakieś resztki, to możemy przygotować smaczne dania, czyli Przetwarzanie. I czwarte P – Podzielmy się, gdy czegoś mamy za dużo.

Aleksandra Robaszekiewicz

Head of Corporate Communications & CSR

LIDL POLSKA



W sklepach Lidl Polska wiemy, że pierwszy krok do ograniczenia marnowania żywności stawiamy podczas zakupów. Dlatego we wszystkich sklepach prowadzimy akcję przecen pod hasłem „Kupuję, nie marnuję”, w ramach której w niższej cenie oferujemy artykuły z każdej grupy asortymentowej – np. świeże mięso, drób i ryby, produkty chłodnicze, owoce i warzywa oraz tzw. suche artykuły (m.in. chleby pakowane, ciasta) o krótkim terminie przydatności lub z uszkodzeniami niewpływającymi na jakość produktu. Przecena tych artykułów pojawia się przed upływem terminu przydatności do spożycia (lub np. przy uszkodzeniu) i obowiązuje do jego ostatniego dnia. Żywność przeceniana jest na poziomie 50%-70% zależnie od produktu. Produkty objęte przecenami zawsze znajdziemy w miejscu ich standardowej prezentacji lub w specjalnych kącikach Taniej! Dodatkowo oznaczonych informacją o przecenie i etykietą rabatową „Kupuję, nie marnuję”. Co ważne, po wprowadzeniu „Kupuję, nie marnuję” z przeceną do -70% zredukowaliśmy odpady do minimum w naszych sklepach.

Obowiązek niemarnowania żywności nie spoczywa tylko i wyłącznie na klientach. Dlatego działamy w tym celu także jako Lidl Polska. W tym roku rozpoczęliśmy drugą edycję kampanii „Sztuka niemarnowania”. Nasza sieć od marca 2020 roku uratowała przed zmarnowaniem 128 251 kg żywności o łącznej wartości 2 123 320 zł. Zachęcamy także naszych klientów sieci do przemyślanych zakupów i niemarnowania. Przygotowaliśmy dla nich między innymi bezpłatny e-book z przepisami na szybkie i proste dania w duchu zero waste. Jest dostępny do pobrania [TUTAJ](#).