

JAK MARNOWAĆ MNIĘJ JEDZENIA

I BYĆ ZERO WASTE W KUCHNI?

Bank Żywności SOS
w Warszawie



Drogi Darczyńco!

Twoja pomoc w dostarczanie jedzenia dla potrzebujących jest nieoceniona.

I to właśnie z myślą o Tobie chcemy się podzielić naszą wiedzą o niemarnowaniu jedzenia.

Ten poradnik to nasz skromny wkład w podziękowanie za Twoją ciągłą troskę o naszych podopiecznych.

Dziękujemy!

Bank Żywności SOS
w Warszawie



Dzięki przełomowej inicjatywie, czyli projektowi PROM, którego liderem były Banki Żywności, ujawniliśmy prawdziwą skalę marnotrawstwa żywności w Polsce.

5 MILIONÓW TON ŻYWNOCI RÓCZNIE JEST MARNOWANE W CAŁYM ŁAŃCUCIE ŻYWNOCIOWYM, TZW. „OD POŁA DO STOŁU”.

Marnowanie jedzenia to powszechne zjawisko, które ma poważne konsekwencje zarówno dla naszego portfela, jak i dla środowiska. Najczęściej stajemy przed tym problemem w swoich własnych domach.

Zmiana nawyków żywieniowych i podejścia do jedzenia jest niezbędna, aby zminimalizować ten problem. Wiemy, że jest to wyzwanie!

Dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie ten miniporadnik, który pokaże Ci, jak żyć w duchu less waste i skutecznie ograniczyć marnowanie jedzenia.

Razem możemy podejmować świadome decyzje i przyczyniać się do zmniejszenia wpływu marnotrawstwa na nasze życie i otoczenie.



Planuj posiłki i zakupy



Zakupy spożywcze stanowią znaczący i stały wydatek w budżecie domowym, dlatego warto podejść do nich z głową.

Częstą przyczyną marnowania żywności są zbyt duże i nieprzemyślane zakupy. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci unikać takich sytuacji:



Planuj przed wyjściem do sklepu:

Skorzystaj z naszego planera str. 4

Zanim ruszysz na zakupy, zaplanuj posiłki na kilka dni. Pomyśl o śniadaniach, obiadach, kolacjach i przekąskach. Sprawdź, jakie produkty masz już w domu, a na liście zakupów zamieść jedynie brakujące produkty.



Na zakupy idź najedzonym:

Impulsywne wybory "na głodniaka" mogą spowodować kupienie produktów, których później nie wykorzystasz.



Wybieraj sezonowe i lokalne produkty:

Sezonowe owoce i warzywa są nie tylko smaczne, ale również tańsze i bogate w składniki odżywcze. Dodatkowo, wspierasz lokalnych rolników oraz zmniejszasz ślad węglowy.



Sprawdzaj daty ważności:

Przed dodaniem produktu do koszyka zastanów się, czy będziesz go w stanie spożyć przed terminem ważności. Pamiętaj o różnicy między datą minimalnej trwałości a terminem przydatności do spożycia.

"Najlepiej spożyć przed..." = mówi o jakości - po upływie daty wskazanej na opakowaniu, produkt prawidłowo przechowywany, jest bezpieczny do spożycia, ale smak, zapach, tekstura mogą ulec zmianie.

"Należy spożyć do..." = data bezpieczeństwa - po upływie daty wskazanej na opakowaniu nie powinniśmy spożywać produktów tj. jogurty, wędliny, świeże mięso i ryby, mleko pasteryzowane



Uważaj na promocje:

Nie zyskasz, jeśli kupisz coś w promocji, a potem to wyrzucisz.



Unikaj plastikowych opakowań:

W miarę możliwości wybieraj produkty luzem, które możesz zapakować we własne torby wielokrotnego użytku. Starych opakowań możesz użyć ponownie np. szklany słoik wykorzystaj do przechowywania produktów sypkich.

Planer posiłków i zakupów

#1

Zajrzyj do lodówki i szafek kuchennych. Zobacz, co tam masz. Produkty z krótkim terminem ważności i wszystkie „resztki” uwzględnij w pierwszej kolejności. Pomyśl, jakie danie możesz z nich przyrządzić.

Planuj jedzenie z wyprzedzeniem, a na zakupy idź z listą. Oto przygotowany specjalnie dla Ciebie PLANER.

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
I śniadanie							
II śniadanie							
obiad							
podwieczorek							
kolacja							

#2

Wpisz na listę zakupową składniki, których potrzebujesz lub których zaczyna brakować. Produkty przypisz do odpowiednich kategorii na liście.

LISTA ZAKUPÓW

pieczywo	produkty suche i konserwy	warzywa i owoce	produkty chłodnicze	mrożonki

Właściwie przechowuj żywność

Odpowiednie przechowywanie żywności jest ważnym czynnikiem w walce z marnowaniem jedzenia.



Wykorzystuj lodówkę i zamrażarkę:

Przechowuj produkty łatwo psujące się w lodówce, a jeśli nie zdążysz ich zjeść przed terminem ważności, zamrażaj je. Zamrażarka pozwoli zachować wartość odżywczą i świeżość żywności przez dłuższy czas.

ZAGRAJ i dowiedz się, jak prawidłowo przechowywać produkty spożywcze:

zeskanuj kod QR

lub wejdź na stronę



lodowkanamedal.pl

Wykorzystuj resztki

Ziemniaki i warzywa pozostałe z obiadu? Kotlety ziemniaczane na kolację.

Resztki mięsa? Wyśmienita sałatka na wynos do pracy.

Resztki jedzenia to świetna baza do przygotowania kolejnych smacznych posiłków.

W Twojej kuchni znajdują się miękkie pomidory? Są idealne do przygotowywania aromatycznych sosów, zup i dań. Możesz wykorzystać je do zapewnienia głębokiego smaku i świeżości wielu potrawom.

Skorzystaj z przykładowych przepisów na ich wykorzystanie:



Salsa:

1. Pokrój miękkie pomidory w drobną kostkę.
2. Dodaj posiekane cebule, paprykę, kolendrę, sok z limonki i ew. jalapeno.
3. Dopraw solą i pieprzem.
4. Salsa pasuje do nachos, tacos czy jako dodatek do dań meksykańskich.

Sałatka Caprese:

1. Pokrój miękkie pomidory i mozzarellę w plastry.
2. Warstwuj na talerzu naprzemiennie z liśćmi bazylii.
3. Skrop oliwą z oliwek i polej octem balsamicznym.

Zamrażaj

Mrożenie to łatwy, bezpieczny i wygodny sposób na przechowywanie jedzenia. Proces ten powoduje też stosunkowo małe straty składników odżywczych.

Zamrażanie do około -18°C gwarantuje bezpieczeństwo, spowalniając ruch mikroorganizmów i przenosząc je w stan uśpienia. Zamrażanie dezaktywuje bakterie, drożdże i pleśnie obecne w żywności. Jednak po rozmrożeniu, te mikroorganizmy mogą ponownie stać się aktywne i rozmnażać się. Dlatego warto traktować rozmrożone jedzenie tak, jak świeże i odpowiednio z nim postępować.

Bezpieczne metody rozmrażania to rozmrażanie w lodówce, ew. mikrofalówce i piekarniku z funkcją "defrost". Warto unikać rozmrażania w temperaturze pokojowej.

Uwaga! Raz rozmrożonych produktów nie wolno zamrażać ponownie. Wyjątek od tej zasady: Surowe produkty można bezpiecznie powtórnie zamrozić po obróbce cieplnej, czyli po ugotowaniu.

Im szybciej zamroziysz żywność, tym lepsza jakość zostanie zachowana. Szybkie zamrażanie zapobiega powstawaniu dużych kryształków lodu, które mogą uszkodzić strukturę.

Zasady zero waste w kuchni



Zasady "6R" są świetnym narzędziem do skupienia uwagi na hierarchii działań mających na celu zmniejszenie ilości generowanych odpadów i ochronę środowiska.

Przyjęcie tych zasad może przyczynić się do stworzenia bardziej zrównoważonego i ekologicznego stylu życia, redukując negatywny wpływ na środowisko.

1

Refuse - odmów

Polega na dokonywaniu świadomych decyzji w zakresie przyjmowania i używania przedmiotów, które mogą generować niepotrzebne odpady.

Unikaj przyjmowania jednorazowych przedmiotów, takich jak plastikowe torby, kubki, słomki czy opakowania. Wybieraj produkty, które można wielokrotnie używać. Zamiast gromadzić niepotrzebne przedmioty, koncentruj się na jakości i trwałości. Jeżeli ktoś częstuje Cię jedzeniem, którego nie zjesz - również odmów. Świadome decyzje dotyczące zakupów mogą znacząco wpłynąć na ilość produkowanych odpadów.

2

Reduce - ograniczaj

Polega na aktywnym ograniczaniu liczby kupowanych produktów i wybieraniu świadomie tylko tych, które są naprawdę niezbędne. Planuj posiłki i rób listę zakupów do sklepu. Ograniczaj też produkty zwierzęce w swojej diecie na rzecz roślinnych. Zamiast kupować sprzęty kuchenne, których będziesz używać tylko raz, rozważ zakup używanego lub możliwość pożyczania ich od znajomych. Wybieraj żywność, która jest mniej opakowana lub pakowane w materiały przyjazne dla środowiska. Skupienie się na tym, co naprawdę jest nam potrzebne, może zmniejszyć ilość generowanych odpadów.

3

Reuse - użyj ponownie

Własna, materiałowa torba na zakupy to twoje pierwsze narzędzie "REUSE". Niech towarzyszy ci wszędzie, unikając potrzeby korzystania z plastikowych torebek oferowanych w sklepach. Szklana butelka po soku staje się idealnym pojemnikiem na domowe napoje lub możesz ją wypełnić domowym pesto - oczywiście tym przygotowanym z resztek zieleniny i oliwy ;)

Zasady zero waste w kuchni cd.

4

Repair - napraw

Zamiast pochopnie wyrzucać uszkodzone rzeczy, warto przyjrzeć się im bliżej i spróbować przywrócić im życie. Uszkodzony ekspres do kawy? Może da się go przywrócić do życia? Pęknięty talerz? Sklej go. Zamiast stale kupować nowe rzeczy, naprawa pozwala zachować umiar i minimalizować nadmierną konsumpcję.

5

Recycle - przetwórz

Aktywna praktyka segregacji odpadów i recyklingu pomaga zmniejszyć ilość odpadów trafiających na wysypiska. Warto być świadomym, jakie produkty i materiały są możliwe do zrecyklingowania. Szklane butelki i słoiki możesz oddać do specjalnych pojemników na szkło lub wykorzystać je do przechowywania innych produktów w domu. Niektóre kuchenne odpady, np. fusy z kawy czy skórki cytrusów, można wykorzystać do przygotowania domowych kosmetyków lub środków czystości.

6

Rot - kompostuj

Kompostowanie organicznych odpadów, takich jak resztki jedzenia i rośliny, przyczynia się do redukcji ilości odpadów trafiających na składowiska i wspiera naturalne procesy glebowe. Możesz zrobić kompostownik w swoim ogrodzie, na balkonie lub nawet na wspólnym podwórku.

Rethink - przemyśl

Niektórzy podają jeszcze jedną zasadę "R" - Rethink - co podkreśla ważność przemyślenia naszych wyborów konsumenckich i działań z perspektywy ekologicznej - ich wpływu na środowisko. Zastanów się, czy istnieją alternatywy bardziej przyjazne dla środowiska i jak możesz wprowadzić zmiany na lepsze.

Zachęcamy Cię do wprowadzenia tych wskazówek w życie. Pamiętaj, że planowanie i świadome podejście do wyboru produktów pomagają nie tylko zaoszczędzić pieniądze, ale także przyczynić się do zmniejszenia marnowania żywności i dbania o środowisko.

DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚ.



Bank Żywności SOS
w Warszawie 

**BANK ŻYWNOŚCI SOS
W WARSZAWIE
POZYSKUJE ŻYWNOŚĆ,
W TYM TĘ ZAGROŻONĄ
ZMARNOWANIEM,
I PRZEKAZUJE JĄ OSOBOM
POTRZEBUJĄCYM.**

1,5%

Przekaz 1,5% KRS 0000 29435

nr konta: 30 1090 2590 0000 0001 4374 3757

Bank Żywności SOS w Warszawie
ul. Bodycha 97, Reguły, 05-820 Piastów 1

bzsos.pl 

bzsos@bzsos.pl 

Bank Żywności SOS 
w Warszawie

ZBIERAMY ŻYWNOŚĆ. ODDAJEMY GODNOŚĆ.