

Zmarnowane święta



Raport o marnowaniu żywności

Banki Żywności 

Szanowni Państwo,

Święta Bożego Narodzenia to czas pełen tradycji, wzruszeń i bliskości z rodziną. W polskiej kulturze szczególnie ważną rolę odgrywają zwyczaje związane z wigilijnym stołem, na którym czeka miejsce dla niezapowiedzianego gościa. Ten gest otwartości symbolizuje gotowość do pomocy i dzielenia się, jednak w kontekście dzisiejszych wyzwań społecznych warto zastanowić się, jak łączyć tradycję z odpowiedzialnością za zasoby, którymi dysponujemy.

Banki Żywności od lat inspirują do odpowiedzialnego obchodzenia Świąt, przypominając, że prawdziwy duch Bożego Narodzenia wyraża się nie tylko w trosce o innych, ale i o środowisko. Naszym celem jest wspieranie świadomych wyborów, które pomogą ograniczyć marnowanie żywności, a jednocześnie wzmocnią tradycję dzielenia się z potrzebującymi. Mamy nadzieję, że ten raport będzie dla Państwa inspiracją do wspólnego działania.

Jednocześnie zachęcamy do wsparcia działalności Banków Żywności - do 26 grudnia 2024 roku trwa zbiórka pieniędzy na stronie <https://zbiorkazywnosci.pl/>. Zebrane środki pozwolą lokalnym Bankom Żywności dokupić najbardziej potrzebne produkty spożywcze. Gorąco dziękuję za każdą złotówkę wsparcia.

Beata Ciepła,

Prezes Zarządu Federacji Polskich Banków Żywności

Święta, święta...

Grudzień to okres, gdy z głośników płyną znane wszystkim świąteczne przeboje, w telewizji pojawiają się te same filmy, co każdego roku, a sklepy wypełniają się promocjami i specjalnymi okazjami. Najmłodszy liczą na to, że w tym roku spadnie śnieg i przygotowują swoje wymarzone listy prezentów. W tym samym czasie nieco starsi spośród nas zastanawiają się jak te życzenia spełnić i w jaki sposób zorganizować święta. To rzeczywiście wyjątkowy czas w roku.

Nie będzie więc zaskoczeniem fakt, że aż **95% respondentów zadeklarowało obchodzenie Świąt Bożego Narodzenia**. Dla prawie połowy osób, spośród tych, którzy nie świętują, kluczowym czynnikiem jest wyznawanie innej lub żadnej religii, a ponad 20% przyznaje, że nie ma z kim spędzić tego czasu.

Organizacji wieczery wigilijnej podejmuje się aż trzech na czterech respondentów - biorą oni na swoje barki zaplanowanie jadłospisu, przygotowanie potraw i zaproszenie gości. Wśród osób, które nie organizują spotkań prawie dwie trzecie wybiera się na Wigilię do rodziny lub znajomych, a co dziesiąta osoba rezygnuje z przygotowań z powodu zbyt wysokich kosztów.

Czy obchodzi Pan/i Święta Bożego Narodzenia?



Przygotowania świątecznego stołu

Święta Bożego Narodzenia w polskiej tradycji to nie tylko czas spotkań rodzinnych, ale także wyjątkowe chwile spędzone przy wigilijnym stole, na którym królują tradycyjne potrawy. W wielu domach przyjęło się, że stół wigilijny powinien być obfity, co wynika z głęboko zakorzenionej symboliki – każde danie ma swoją historię i znaczenie, a liczba potraw często odzwierciedla lokalne zwyczaje i możliwości gospodarzy.

Z badań wynika, że ponad **połowa ankietowanych (53,52%) przygotowuje na Wigilię od 6 do 11 potraw**. To liczba, która pozwala zachować różnorodność, a jednocześnie jest praktyczna w kontekście współczesnego trybu życia. Jedna trzecia respondentów (**32,93%**) **wciąż kultywuje tradycję 12 dań**, co odzwierciedla dbałość o pełne zachowanie świątecznego rytuału, gdzie każde danie symbolizuje miesiąc roku lub apostoła.

Z kolei 13,55% ankietowanych decyduje się na bardziej kameralne menu, ograniczając liczbę dań do 1–5. Może to wynikać z różnych powodów, takich jak mniejsza liczba gości, brak czasu lub próba ograniczenia marnowania jedzenia. W każdym przypadku kluczowe jest, by świąteczny stół łączył ludzi i podtrzymywał unikalną atmosferę tego szczególnego czasu.

Coraz częściej decyzje dotyczące zakupów spożywczych odzwierciedlają zarówno tradycję, jak i współczesne wyzwania. Z badania wynika, że większość respondentów (54,38%) planuje kupić na

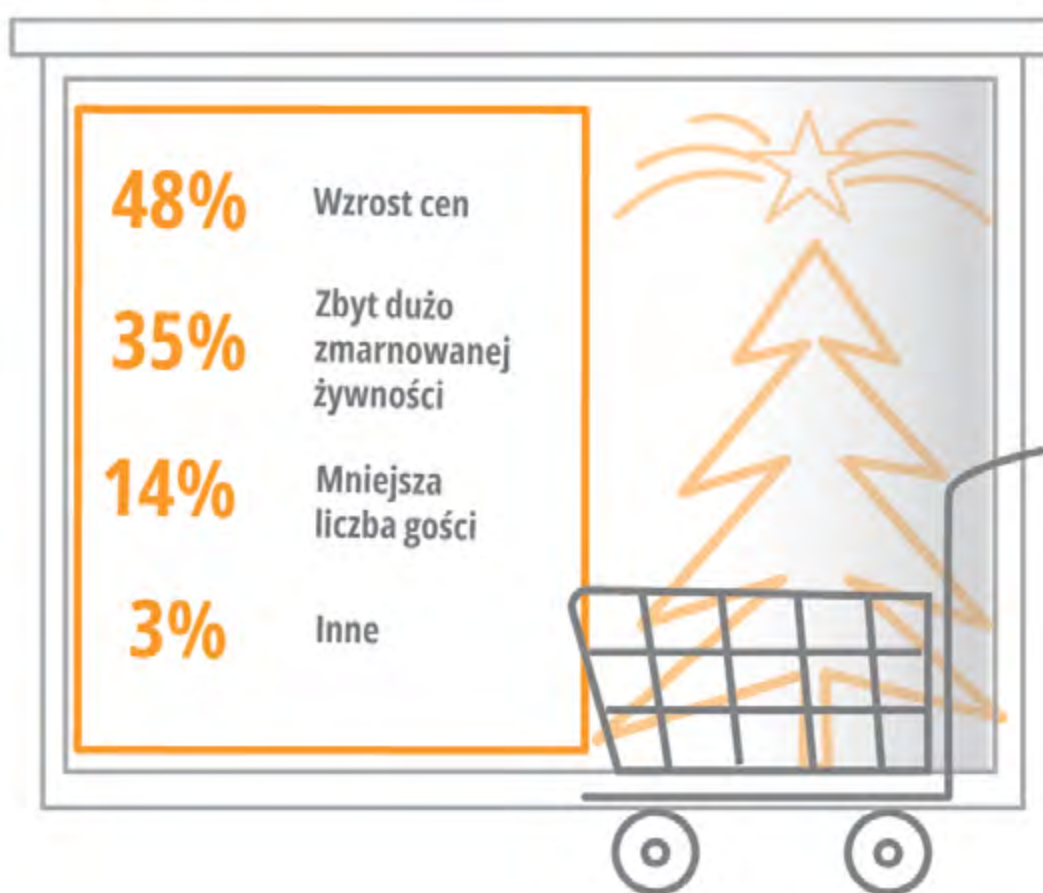
Czy w tym roku planuje Pan/i kupić na święta tyle samo żywności co w latach poprzednich?



święta tyle samo żywności co w latach poprzednich, podtrzymując dotychczasowy sposób celebracji.

Jednak aż **25,56% badanych deklaruje, że kupi zdecydowanie mniej jedzenia** na święta, co wskazuje na istotne zmiany w podejściu do przygotowań. Kluczowe powody to **wzrost cen żywności (48,21%)**, który w obecnych czasach znacząco wpływa na domowe budżety, oraz świadomość problemu marnowania jedzenia — 35,06% osób wskazało, że w poprzednich latach zbyt wiele potraw pozostawało niewykorzystanych. Dodatkowo, zmniejszona liczba gości (13,94%) motywuje do ograniczenia zakupów, dostosowując ilość jedzenia do rzeczywistych potrzeb.

Jakie są powody planowanego zmniejszenia ilości zakupionej na święta żywności?



Dodatkowy talerzyk

Tradycja przygotowywania dodatkowego nakrycia na wigilijnym stole - zwyczaj ten jest wyrazem gościnności, otwartości i empatii, które szczególnie w Wigilię przypominają o wartościach rodzinnych i wspólnotowych. Nawiązuje on również do biblijnych opowieści o Świętej Rodzinie, szukającej schronienia, a także do polskiej gościnności, która ma na celu zapewnienie miejsca każdemu potrzebującemu.

Czy na Pana/istole wigilijnym jest zwykle talerz dla niezapowiedzianego gościa?



Według badania, aż **86,56% respondentów deklaruje, że co roku na ich stole wigilijnym znajduje się talerz dla niezapowiedzianego gościa.** Taki gest często symbolizuje gotowość do pomocy osobom samotnym czy potrzebującym, ale również przypomina o bliskich, którzy nie mogą być obecni. Dla wielu rodzin ta tradycja jest niemalże świętością, podkreślającą duchową istotę Wigilii jako czasu miłości, zrozumienia i solidarności.

I choć 9,98% respondentów nie przygotowuje dodatkowego talerza, tradycja ta wciąż pozostaje jednym z najbardziej rozpoznawalnych elementów polskiej Wigilii. W niektórych domach talerz ten symbolicznie „czeka” na każdego, kto mógłby potrzebować wsparcia lub schronienia. **Aż 69% badanych deklaruje, że zaprosiłoby niezapowiedzianego gościa do swojego świątecznego stołu**

(zdecydowanie tak lub raczej tak). Jedynie 8% respondentów zapowiada, że nie zaprosiłoby takiej osoby do wspólnego świętowania, a jedna na cztery osoby nie są w stanie określić jaką podjęłyby decyzję.

Współczesne interpretacje tego zwyczaju przypominają także o problemach społecznych, takich jak samotność czy wykluczenie, inspirując do niesienia pomocy, nie tylko w święta.

Czy zaprosiłby Pan/i niezapowiedzianego gościa do świątecznego stołu?



24,6% Zdecydowanie tak

43,9% Raczej tak

8% Raczej, zdecydowanie nie

23,5% Trudno powiedzieć

Niezmarnowane święta

Święta Bożego Narodzenia w wielu domach wiążą się z przygotowaniem obfitych posiłków, jednak z danych wynika, że **tylko 17,52% respondentów przyznaje się do marnowania żywności po świętach**. Aż 78,51% deklaruje, że unika marnotrawstwa, co może świadczyć o rosnącej świadomości w zakresie odpowiedzialnego gospodarowania jedzeniem.

Świadome planowanie posiłków i dostosowanie ich ilości do potrzeb rodziny są kluczowymi elementami, które pomagają w uniknięciu nadwyżek. To ważny krok w kierunku zmniejszenia marnotrawstwa i promowania zrównoważonego stylu życia.

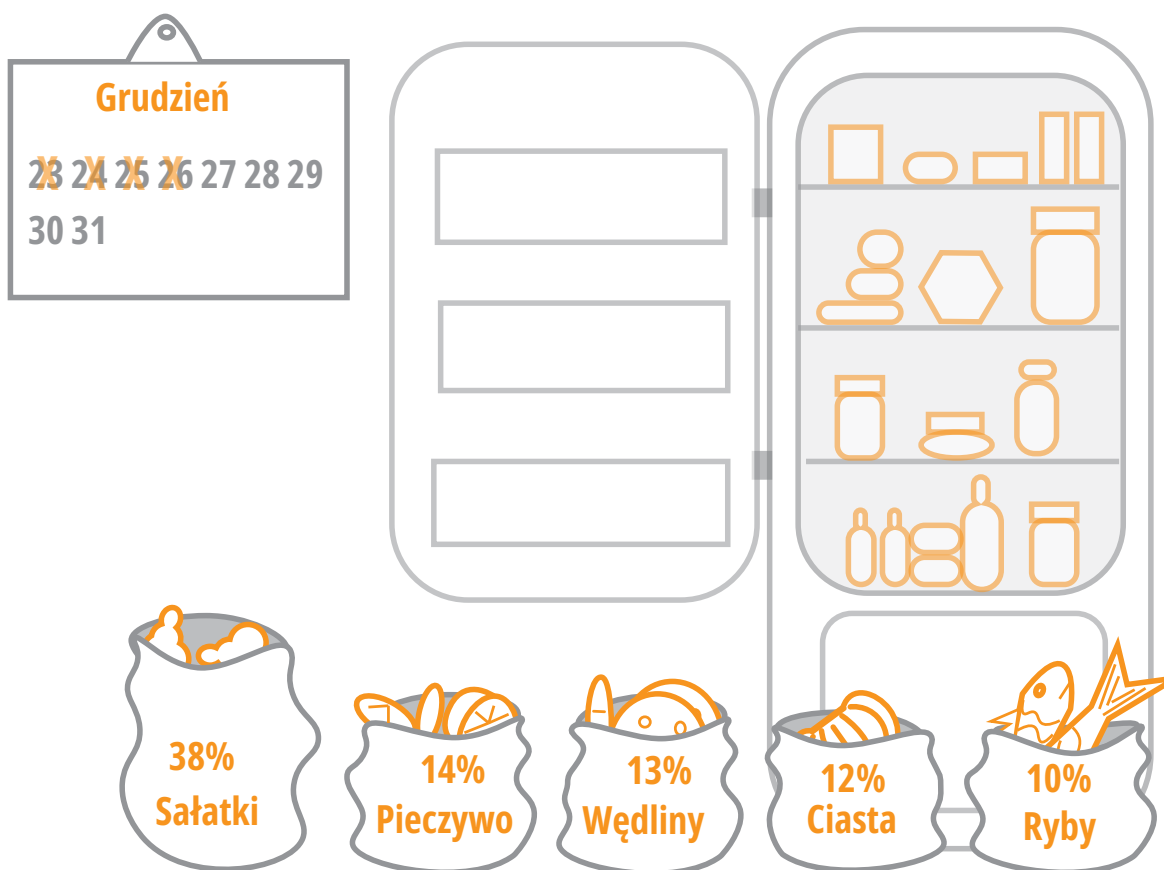
Pozostałe 3,97% respondentów, którzy nie wiedzą, czy ich żywność się marnuje, wskazuje na potencjalną potrzebę edukacji w tym zakresie. Warto przypominać o metodach przechowywania i możliwości dzielenia się nadwyżkami jedzenia, aby jeszcze bardziej ograniczyć straty.

Święta Bożego Narodzenia to czas, w którym szczególną uwagę warto zwrócić na niemarnowanie jedzenia. Z badań wynika, że 17,52% respondentów przyznaje się do wyrzucania żywności po świętach, a najczęściej są to **sałatki (37,79%), pieczywo (13,95%), wędliny i mięsa (12,79%), ciasta (11,63%), ryby (10,47%), produkty garmazeryjne (7,56%), oraz zupy (4,65%)**.

Czy marnuje się u Pana/i żywność po świętach?



Co najczęściej jest wyrzucane w Pana/i domu po świętach?



Najczęściej wyrzucane produkty mogą być efektem nieprzemysłanego planowania zakupów lub problemów z właściwym przechowywaniem jedzenia. Kluczowe jest tworzenie realistycznych jadłospisów i odpowiedniego przechowywania nadmiaru żywności. Na przykład sałatki można przygotowywać w mniejszych porcjach, aby dłużej zachowały świeżość, a pieczywo mrozić, jeśli nie zostanie wykorzystane od razu.

Warto także dzielić się nadwyżkami z innymi, przekazując je rodzinie, sąsiadom lub organizacjom charytatywnym. Dzięki temu możliwe jest nie tylko zmniejszenie strat, ale także wsparcie potrzebujących, co idealnie wpisuje się w świąteczną atmosferę dzielenia się.

Jak ograniczyć marnowanie żywności w święta?

Ugotuj te potrawy, które wiesz, że zjesz razem ze swoimi gośćmi

Czy znasz te przypadki, kiedy stoisz godzinę nad potrawą, a potem nikt z gości nie chce jej jeść? Jeśli nie masz pewności, że goście z chęcią skosztują nowej potrawy, spróbuj wcześniej wy badać ich preferencje, lub przygotuj dany smakołyk w małej ilości.

Siła tkwi w liczbach!

Policz wcześniej ilu będzie gości, znając też ich preferencje oszacuj, ile jedzenia należy przygotować. Na zakupy ruszaj z listą!

Przygotuj porcje na wynos

Wyjdź z inicjatywą i zapytaj gości co chcą zabrać na wynos.

Możesz wcześniej przygotować słoiki, do których zapakujesz potrawy na wynos, przynajmniej wiesz, że nie będzie trzeba ścigać nikogo o zwrot pojemników.

Podziel się z innymi

W czasie świąt niestety nie każdy jest w stanie pozwolić sobie na bogato zastawiony stół. Nadmiar swojego jedzenia możesz zanieść do jadłodzielni. A może wiesz, że w twojej okolicy jest ktoś kto ucieszy się z Twoich potraw?

Zamrażarka twoim sprzymierzeńcem

Do mrożenia świetnie nadają się pierogi, kapusta wigilijna i bigos, wędliny, sery zupy i pieczone mięsa. Lepiej do zamrażarki nie wkładać sałatek, kremów, ziemniaków czy śledzi. Te ostatnie odpowiednio zamarynowane mogą długo wytrzymać w lodówce. Pamiętaj, że raz rozmrożone dania można zamrozić tylko po wcześniejszej obróbce termicznej.

Można mrozić

Zupa grzybowa 

Barszcz czerwony

Uszka z grzybami

Pierogi różne farsze

Kapusta wigilijna

Ryba po grecku

Karp smażony

Łazanki z kapustą 

Nie można mrozić

Śledzie w oleju/w śmietanie

Kompot z suszu

Sałatka jarzynowa

Ryba w galarecie

Sałatka jarzynowa – po rozmrożeniu będzie niesmaczną breją, tak samo śledzie mogą się rozpaść, śledzie w oleju spokojnie mogą stać w lodówce do tygodnia.

Karpia smażonego można zamrozić, ale bez panierki, bo będzie ona niesmaczna i brejowata po rozmrożeniu.

Nie możemy zamrozić **ryby w galarecie**. Można przechowywać je przez okres 5-6 dni.

Kompot lepiej zamrozić niż mrozić.

Łazanki z kapustą – makaron, podobnie jak ugotowane wcześniej ziemniaki, czy ryż, po rozmrożeniu stają się wodniste i nieapetyczne.

Chleb można mrozić w każdej postaci, ale lepiej, jeśli kupujemy go więcej, wtedy od razu go zamrozić i rozmrażać w miarę potrzeby, bo będzie smaczniejszy. Chleb czerstwy można przerobić na mnóstwo sposobów. Chleb można mrozić w każdej postaci, ale lepiej, jeśli kupujemy go więcej, wtedy od razu go zamrozić i rozmrażać w miarę potrzeby, bo będzie smaczniejszy.

Ciasta mogą być mrożone, ale bez kremu i bez bitej śmietany.

Wszystkiego niezmarnowanego!



Banki Żywności

