

5 zasad niemarnowania żywności w Świąta

Wielkanoc to czas, gdy nasze domy wypełniają się zapachami tradycyjnych potraw – białej kiełbasy, żurku, mazurków i bab wielkanocnych. Niestety, zaraz po świątach często okazuje się, że przygotowaliśmy zbyt wiele jedzenia, które trafia do kosza. W przedświątecznym okresie Bank Żywności SOS w Warszawie zwraca uwagę na problem marnowania żywności i przekazuje praktyczne wskazówki, jak zaplanować świąteczne zakupy w sposób odpowiedzialny.

– Choć marnowanie jedzenia to problem ogólnoświatowy, dla nas szczególnie istotne są dane dotyczące Polski – mówi Anna Wolska, dyrektor Banku Żywności SOS w Warszawie. – Szacuje się, że każdego roku w naszym kraju marnuje się aż 4,8 miliona ton żywności, co wystarczyłoby do przygotowania nawet 12 miliardów posiłków o średniej wadze 400 gramów. Jednocześnie, zgodnie z danymi Głównego Urzędu Statystycznego, około 6,6% osób w Polsce żyje w skrajnym ubóstwie, czyli ich miesięczne dochody nie przekraczają 913 złotych.

Aby uniknąć wyrzucania jedzenia po Wielkanocy, eksperci z Banku żywności SOS w Warszawie radzą, by:

1. Na etapie planowania świątecznego menu przemyśleć, jakiej ilości produktów faktycznie będziemy potrzebować.
2. Dobrze jest ustalić liczbę potraw i ich porcje, uwzględniając rzeczywiste potrzeby domowników oraz gości. Lista zakupów sporządzona na podstawie przemyślanego menu pozwala ograniczyć zakupy dokonywane pod wpływem impulsu czy promocji oferujących większą ilość produktów za niższą cenę. Takie oferty bywają kuszące, ale jeśli nie mamy planu na wykorzystanie większej ilości produktów, łatwo o nadmierne zapasy, które finalnie lądują w koszu.
3. Sprawdzać terminy przydatności do spożycia. Dokładna analiza etykiet produktów pozwoli kupić tylko tyle, ile będziemy w stanie spożytkować w przewidywanym czasie.
4. Nawet najlepiej zaplanowane zakupy na nic się zdadzą, jeśli nie zadbamy o właściwe przechowywanie produktów. Część ze świątecznych specjałów można bez problemu zamrozić. Wędliny i sery dłużej zachowują świeżość w specjalnych pojemnikach, a chleb pozostanie dłużej świeży, jeśli zawiniemy go w lnianą ściereczkę zamiast w foliową torebkę.

Bank Żywności SOS w Warszawie

ul. St. Bodycha 97 | Reguły, 05-820 Piastów 1
NIP: 524-106-72-96 | REGON: 010607645 | KRS: 00000 29435
Numer konta: 30 1090 2590 0000 0001 4374 3757

telefon biuro: +48 601 390 094
telefon magazyn: + 48 601 390 536
e-mail: bszos@bszos.pl



www.bszos.pl

5. Jeżeli mimo wszystko okaże się, że w lodówce i szafkach została nadwyżka żywności, warto wykazać się kreatywnością w kuchni. Poświęteczne resztki można użyć do przygotowania wielu potraw – zup, zapiekanek czy past kanapkowych. Jeśli jednak nadmiar jedzenia jest większy bądź ich przetworzenie nie wchodzi w grę, najlepiej przekazać go potrzebującym - być może w sąsiedztwie mieszka osoba będąca w trudnej sytuacji życiowej.

Jedzeniem można także podzielić się za pośrednictwem jadłodzielni. Są to ogólnodostępne punkty, wyposażone w szafki i lodówki, w których można zostawić nadwyżkę żywności lub zabrać produkty pozostawione przez innych. Takie rozwiązanie nie tylko zmniejsza ilość wyrzucanego jedzenia, lecz także wspiera osoby w trudnej sytuacji materialnej.

W Warszawie aktualny wykaz oraz mapę dostępnych jadłodzielni można znaleźć na stronie miasta stołecznego: <https://warszawa19115.pl/-/jadlodzielnie>.

– Jadłodzielnie to rozwiązanie „win-win”: ratują żywność przed zmarnowaniem, pomagają potrzebującym i chronią środowisko – podkreśla Anna Wolska. – Odgrywają też istotną rolę w walce z ubóstwem i niedożywieniem, zapewniając bezpośrednie wsparcie osobom najbardziej potrzebującym. W czasach rosnących cen żywności stają się tym ważniejsze, bo uzupełniają luki, których nie zawsze jest w stanie pokryć system socjalny.

Problem niedożywienia dotyka milionów ludzi na całym świecie, w tym także w Polsce, gdzie wiele osób każdego dnia zмага się z głodem lub brakiem odpowiedniej ilości pożywienia. Paradoksalnie, równoległe do tego problemu występuje zjawisko masowego marnowania żywności, co ma poważne konsekwencje w wymiarze ekonomicznym (marnotrawstwo zasobów i pieniędzy), społecznym (pogłębianie nierówności) i ekologicznym (negatywny wpływ na środowisko). Najbardziej widoczne jest to po okresach poświętecznych, kiedy nadwyżki jedzenia szczególnie często trafiają na wysypiska.