

JAK NIE MARNOWAĆ JEDZENIA W ŚWIĘTA?



Obfitość żywności na świątecznym stole to część tradycji, której ciemną stroną bywa marnowanie jedzenia.

Kupujemy jej mnóstwo, chcemy przygotować wiele potraw, praktycznie cały czas siedzieć przy stole...

Z okazji świąt mamy dla Was PREZENT!

Przygotowaliśmy krótki poradnik jak ograniczyć ilość wyrzucanego jedzenia po świątach.

Zapraszamy do lektury!

- Zespół Banku Żywności SOS w Warszawie

1. Zaplanuj swoje menu.

Zanim pójdziesz na zakupy, zastanów się nad listą potraw oraz ile osób planujesz ugościć w te święta.



Dowiedz się czy któryś z gości przyniesie swoje danie? A może sam będziesz kogoś odwiedzać?

- To pozwoli Ci zaplanować **ilość porcji** oraz oszacować ile czego kupić. Warto jest zrobić **mniejsze, degustacyjne porcje**.
- Przypomnij sobie również **preferencje kulinarne Twoich gości**, jakie potrawy zazwyczaj zostają niezjedzone i musisz je później wyrzucać? Być może sałatka, którą przygotowujesz każdego roku z takim trudem, nie smakuje domownikom, dlatego po świętach trafia do śmietnika. Lepiej przygotuj mniej dań i miej pewność, że wszystkie zostaną zjedzone.

Dobry plan i rozsądne zakupy spowodują, że nie będziesz wyrzucać jedzenia po świętach, a co najważniejsze, skutecznie ograniczysz przedświąteczne wydatki.

2. Zrób listę zakupów.



Sporządź listę zakupów niezbędną do przygotowania świątecznych posiłków, aby w sklepie nie ulegać pokusie kupowania zbyt wielu produktów.

- Następnie podziel listę na tę, którą można zrealizować 3 - 5 dni wcześniej (np. kupić mrożonki lub produkty suche typu mąka, cukier, groszek konserwowy) i tę, którą należy zrealizować 1 - 2 dni przed całym gotowaniem (produkty świeże: jaja, mięso, ryby, warzywa). Unikniesz w ten sposób marnowania żywności. Konsekwentnie kupuj produkty z listy – czyli tyle, ile potrzebujesz 😊
- W sklepie **uważaj na promocje** – nie oszczędzisz na tym, jeżeli kupisz w promocji za dużo produktów, a potem je wyrzucisz.

PS. Przypominamy, że święta trwają tylko kilka dni i sklepy zostaną ponownie otwarte, więc nie musimy kupić wszystkich zapasów ;)

3. Nie idź głodny na zakupy.

Przed wyjściem na zakupy, koniecznie zjedz posiłek.

Będąc głodnym kupisz więcej, a dodatkowo w koszyku znajdzie się kilka zbędnych produktów. Staraj się także wybrać odpowiednią porę na zakupy. Zmęczenie po pracy i świątecznych porządkach, duża ilość klientów w sklepie podświadomie wymusza na nas szybkie i nieprzemyślane zakupy.

4. Zastanów się, czy zdążysz to wszystko zjeść?

Zanim włożysz produkt do koszyka, sprawdź jego termin ważności – wybierz tę żywność, którą zdążysz skosztować.

- Pamiętaj, że jest różnica między zapisem „NALEŻY SPOŻYĆ DO...” (nadawany produktom łatwo psującym się – nabiał, mięso, wędliny, ryby) a „NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED...” (nadawany produktom trwałym mikrobiologicznie o dłuższym terminie ważności – kasza, konserwy, cukier).
- Sprawdzaj wygląd, smak i zapach jedzenia oraz czy nie ma oznak zepsucia lub pleśni.

5. Prawidłowo przechowuj produkty.

Po powrocie z zakupów, zajmij się odpowiednim przechowywaniem żywności, aby na tym etapie nie dokonać strat i nic się nie zepsuło.

- W lodówce przechowuj produkty na odpowiednich półkach. Stosuj zasadę „pierwsze kupione – pierwsze spożyte”.
- Na etapie przygotowywania potraw, zadbaj o to, aby gotowe już smakołyki były odpowiednio przechowywane, np. sałatka jarzynowa w lodówce.
- Warto również zastosować proste zasady przechowywania żywności – a mianowicie **mrożenie**. Do mrożenia nadają się słodkie wypieki, mięsa i warzywa. W ten sposób można też przechowywać sałatki, o ile nie doda się do nich majonezu. Po świętach można wymyślać różne pasty jajeczne.



6. Co zrobić z jedzeniem po świętach?

Wyrzucając jedzenie marnujemy pieniądze, ogromne ilości wody i energii koniecznej do jej produkcji, transportu, przechowywania oraz przygotowania. Dlatego tak ważne jest ograniczenie wyrzucania jedzenia do kosza. Co można zrobić?

● **Gotuj z resztek**

Inspiracji na wykorzystanie resztek szukaj na naszym Facebooku i pod hasztagiem **#MondayRecipe**.

● **Podziel się z innymi**

jeżeli zostało Wam dużo jedzenia po świętach i chcecie się nim podzielić z otoczeniem, zanieść żywność do wybranej **Jadłodzielni** lub skontaktuj się z grupą **Podzielmy się**.

● **Rozdaj gościom.**

Warto obdarować gości „na drogę” świątecznymi smakołykami. Można też wcześniej rozejrzeć się i popytać w okolicy, czy ktoś z sąsiadów nie przyjmie chętnie żywnościowego prezentu.

7. Podaruj potrzebującym godne święta!

Nasi podopieczni codziennie stają przed wyborami – kupić jedzenie, a może zapłacić rachunki, czynsz... kupić buty dla dziecka.... A co z lekami dla babci? Od 25 lat pomagamy ułatwić osobom ubogim ten wybór. Przekazujemy bezpłatnie żywność do 56 000.

- A jeśli Ty chcesz **ufundować paczkę z jedzeniem na święta** potrzebującym – wejdź na <https://bzsos.pl/przekaz-darowizne/> i wybierz jaka będzie Twoja pomoc.



- Co roku możesz również przekazywać nam swój **1% podatku – krs 0000029435**. Rozlicz swój PIT z Bankiem Żywności. Na godność. <http://bit.ly/1procentBZSOS>

Podsumowanie

Zróbmy listę zakupów, przygotujmy potrawy, które lubią nasi goście, odpowiednio przechowujmy jedzenie, a to, czego nie zjemy, zamroźmy i wykorzystajmy później.

POLICZ ILE JEDZENIA WYRZUCASZ DO KOSZA

Zajrzyj do naszego bezpłatnego kalkulatora na stronie

<https://ilemarnujesz.bzsos.pl/>

