

Informacja prasowa, 21.12.2020 r.

Święta bez wyrzutów sumienia - jak nie zmarnować żywności?

Polacy w swoich domach wyrzucają do kosza blisko 3 mln ton żywności rocznie. Warto się zastanowić nad tym problemem, szczególnie teraz w okresie Świąt Bożego Narodzenia, kiedy kupujemy i przygotowujemy jeszcze więcej jedzenia. Jego spora część po Świątach ląduje w koszu, warto więc mieć świadomość, że istnieją proste rozwiązania, które mogą temu zapobiec.

Instytut Ochrony Środowiska - Państwowy Instytut Badawczy ruszył właśnie z kampanią społeczną „Jedz Bez Wyrzutów”, której ambasadorkami zostali dziennikarka Agnieszka Cegielska oraz szef kuchni Andrzej Polan. Inicjatywa ta ma nas wesprzeć w tym by postępować z żywnością odpowiedzialnie, czyli bez wyrzucania do kosza, bez wyrzutów sumienia i z korzyścią dla środowiska. Nieprzypadkowo rozpoczęła się ona w grudniu, kiedy marnujemy najwięcej.

Planuj odpowiedzialnie

Jak wynika z badań PROM, źle zaplanowane zakupy są główną przyczyną marnowania żywności w naszych domach. Dlatego warto je przemyśleć i podczas wizyty w sklepie asertywnie trzymać się listy i co równie ważne - unikać chodzenia na zakupy głodnym. W ograniczeniu strat poświętej żywności wspomocze nas też odpowiednie zaplanowanie potraw. Dobrą praktyką jest podzielenie się ich przygotowaniem z najbliższymi, z którymi będziemy spędzać święta. Dzięki temu ograniczymy nadmiar żywności, oszczędzimy czas i pieniądze. Warto także pomyśleć o naszych talerzach i porcjach. Nakładajmy mniej a w razie potrzeby weźmy dodatkę zamiast zostawić resztki, które z pewnością wylądują wówczas w koszu.

Sprawdzaj etykiety

Nie wszyscy wiedzą, że umieszczone na etykietach „najlepiej spożyć przed” (często na mące, oleju, makaronie itp.) oraz „należy spożyć do” (na mięsach, rybach, nabiale etc.) znaczą co innego. Produkty oznaczone „najlepiej spożyć przed” najlepiej zjeść przed tą datą, ale nic się nie stanie jeśli zjemy je po jej upływie pod warunkiem, że były dobrze przechowywane i nie stwierdzimy wizualnie zmian. Natomiast „należy spożyć do” oznacza termin przydatności do spożycia, po upływie którego zjedzenie produktu może powodować nawet konsekwencje zdrowotne, dlatego po jego upływie produkt nie nadaje się do zjedzenia.

Przechowuj właściwie

Produkty nietrawne przechowujemy w lodówce i układamy je w odpowiednim miejscu. Pamiętaj o poniższych wskazówkach:

- Górna i środkowa półka lodówki - przechowujemy dżemy i powidła, nabiał, gotowe posiłki, pakowane produkty spożywcze, gotowane mięso i sałatki oraz resztki. Wszystko powinno być przykryte lub w szczelnych pojemnikach.
- Dolna półka lodówki - przechowujemy surowe mięso, drób i ryby. Te produkty najlepiej włożyć do zamykanych pojemników.
- Dolne szuflady - przechowujemy w nich warzywa i owoce. W przypadku sałaty i ziół można je owinąć w wilgotny ręcznik papierowy, dzięki czemu zachowają one świeżość na dłużej i nie wyschną.
- Boczne - przechowujemy olej roślinny, słoiki z przetworami, chrzan, soki w kartonach, butelki z sosami, np. ketchup. Na drzwiach lodówki znajduje się zazwyczaj pojemnik na jajka.

Nie wszystkie produkty jednak nadają się do przechowywania w lodówce. Zimna nie lubią m.in.: pomidory, awokado czy banany, a także miód i oliwa z oliwek.

Stosuj zasadę FIFO

FIFO to skrót od terminu First In First Out, co oznacza - pierwsze weszło, pierwsze wyszło. W przełożeniu na zarządzanie produktami w naszej kuchni zasadę tę stosujemy odpowiednio - produkty, które kupiliśmy wcześniej i mają krótszy termin przydatności powinny stać jako pierwsze na półkach czy w lodówce, a te zakupione później lub z późniejszą datą przydatności do spożycia ustawmy z tyłu. Często przygotowując potrawy sięgamy szybko po to co jest najbliżej. Ustawienie produktów zgodnie z powyższą zasadą pozwoli nam uniknąć ich wykorzystywania w sposób pochopny, na rzecz bardziej odpowiedzialnego podejścia. Zasada ta dotyczy przede wszystkim produktów świeżych, takich jak: warzywa, owoce czy mięso, natomiast w przypadku produktów przetworzonych czy zapakowanych najważniejsza jest data przydatności do spożycia – produkty o krótszych terminach ustawiamy z przodu i te zużywamy w pierwszej kolejności.

Improwizuj i ponownie wykorzystaj

Jeśli widzimy, że poświątecznego jedzenia jest za dużo, to należy je jak najszybciej zagospodarować, np. przez zamrożenie. W zasadzie prawie każdą potrawę świąteczną, która nam zostanie możemy zamrozić i za kilka czy kilkanaście dni zjeść lub wykorzystać do innych potraw. Jeśli mamy nadmiar kapusty to możemy ją wykorzystać jako nadzienie, np. do pierogów czy krokietów albo kulebiaka. Kutia bardzo dobrze znosi mrożenie i może być wykorzystana (również po rozmrożeniu) jako nadzienie do rogalików czy ciasta drożdżowego. Resztki wędliny i mięsa można wykorzystać do pizzy albo do bigosu. W improwizowaniu ogranicza nas jedynie wyobraźnia i pojemność zamrażarki.

Podziel się

Warto też pamiętać o tym, by się dzielić. Możemy zapakować nasze potrawy gościom po wspólnie spędzonych świątach, spotkać się poświątecznie z sąsiadami, czy też poczęstować innych. W Polsce działają również tzw. jadłodzielnie, w których możemy zostawić pełnowartościowe jedzenie dla potrzebujących. Pamiętajmy, że kiedy nasze stoły uginają się pod nadmiarem potraw, niedaleko nas są osoby, które nie mają co jeść.

Nie zmarnuj świąt

Czemu te wszystkie rozwiązania mają sens? Z badań PROM wynika, że gospodarstwa domowe, których mieszkańcy mają większe umiejętności i doświadczenie w planowaniu zakupów, robieniu ich zgodnie z założeniami oraz przygotowywaniu także zaplanowanych posiłków, po prostu marnują mniej żywności. Zbliżające się święta i poprzedzające je przygotowania potraktujmy więc jako pierwszy krok do zmiany. Więcej o projekcie i kampanii można przeczytać na stronie <http://www.projektprom.pl>.

PROM

To przełomowa inicjatywa dzięki, której poznaliśmy w końcu w Polsce rzeczywistą skalę marnowania żywności w Polsce, która wynosi blisko 5 mln ton. Projekt pt. „Opracowanie systemu monitorowania marnowanej żywności i efektywnego programu racjonalizacji strat i ograniczania marnotrawstwa żywności” (w skrócie PROM) to pierwszy tego typu projekt badawczy w Polsce, którego celem było zbadanie, ile żywności marnuje się w Polsce w całym łańcuchu produkcji – tzw. „od pola do stołu”. Liderem projektu jest Federacja Polskich Banków Żywności (FPBŻ), a Partnerami projektu są: Instytut Ochrony Środowiska – PIB (IOŚ-PIB), Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie (SGGW), Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa (KOWR) oraz Polskie Towarzystwo Technologów Żywności (PTTŻ). Projekt jest finansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju w ramach programu GOSPOSTRATEG.

Instytut Ochrony Środowiska

Instytut Ochrony Środowiska – Państwowy Instytut Badawczy (IOŚ-PIB) jest instytutem resortowym, nadzorowanym przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska. Jego nadrzędnym celem jest tworzenie naukowych podstaw ochrony środowiska, dostarczanie wiedzy administracji rządowej i samorządowej oraz podmiotom gospodarczym, a także podnoszenie poziomu świadomości ekologicznej i kształtowanie postaw ekologicznych społeczeństwa. Wyniki prac Instytutu wykorzystywane są również w bieżącej działalności Ministerstwa Klimatu i Środowiska do wypełniania międzynarodowych zobowiązań Polski w zakresie ochrony powietrza, wód, przyrody i klimatu, co niewątpliwie buduje markę Instytutu jako wiodącej jednostki naukowo-badawczej.



IOŚ-PIB
Instytut Ochrony Środowiska
Państwowy Instytut Badawczy



Narodowe Centrum
Badań i Rozwoju

Kontakt dla mediów:

IOŚ-PIB

Agnieszka Stangreciak

mail: agnieszka.stangreciak@ios.edu.pl

tel: +48 509 745 222

Agencja PR SOLSKI COMMUNICATIONS

Magdalena Bryksa-Szymańczak

mail: mszymanczak@solskipr.pl

tel: +48 881 633 639

PROGRAM RACJONALIZACJI I OGRANICZENIA
MARNOTRAWSTWA ŻYWNOCİ



ul. Krucza 5/11d

00-548 Warszawa



Instytut Ochrony Środowiska PIB