Warszawa, grudzień 2024

**Mniej marnowania, więcej radości.   
Problem świątecznego marnotrawstwa żywności w Polsce**

Marnotrawstwo żywności w okresie Świąt jest szczególnie istotnym problemem. Grudzień to czas wzmożonych zakupów, przygotowywania potraw w dużych ilościach i obfitych uczt, co często prowadzi do nadprodukcji i wyrzucania jedzenia.

Z badań, które Instytut Ochrony Środowiska - Państwowy Instytut Badawczy prowadzi w ramach sprawozdawczości Polski do Komisji Europejskiej, wynika, że w Polsce marnuje się ponad 4,8 mln ton żywności rocznie, z czego aż 56% tj. ponad 2,5 mln ton pochodzi z gospodarstw domowych. Przyjrzyjmy się zatem co najczęściej i dlaczego marnuje się w domach Polaków. Przeciętne polskie gospodarstwo domowe marnuje 165 kg żywności rocznie, czyli w każdym domu codziennie trafia do kosza ponad 0,5 kg żywności. Aż 92,4% badanych gospodarstw domowych wskazało jako najczęściej wyrzucany rodzaj żywności dania gotowe (potrawy przygotowane w domu) oraz jadalne resztki talerzowe, czyli niezjedzone potrawy, i właśnie ta grupa żywności stanowi ¼ żywności wyrzucanej w domach. Ponad 11% wyrzucanej w domach żywności stanowi pieczywo i produkty piekarnicze, do czego przyznało się 91,4% ankietowanych. Głównymi przyczynami marnotrawstwa żywności w gospodarstwach domowych są: zakup/przygotowanie/otrzymanie za dużej ilości jedzenia, na co wskazało aż 85,5% ankietowanych; zepsucie (84% podaje to jako przyczynę) oraz utrata świeżości (91,4% wskazań). Oznacza to, że zbyt duże zakupy i przygotowanie nadmiaru jedzenia przyczynia się do prawie 20% marnowanej żywności w domach Polaków.

Tak sytuacja wygląda średnio rocznie na podstawie badań przeprowadzonych przez IOŚ-PIB w 2023 roku, a skala jest jeszcze większa w okresie Świąt. Aby zaspokoić tradycję obfitości i ilości potraw wielu Polaków przygotowuje na Święta zbyt dużo jedzenia, robi w ferworze przedświątecznych przygotowań nieprzemyślane i niezaplanowane zakupy. Efekt? Nasze żołądki mają taką samą pojemność, więc duża część tych potraw nie zostanie zjedzona i trafi do kosza, bo świeże produkty, takie jak sałatki, ryby czy wypieki, szybko się psują.

To świąteczne marnotrawstwo żywności ma oczywiście konsekwencje i to w skumulowanej formie. Skutki ekonomiczne - wyrzucanie jedzenia oznacza marnowanie pieniędzy wydanych na produkty, które nie zostały skonsumowane; środowiskowe - wyrzucona żywność generuje odpady organiczne, które wytwarzają szkodliwe gazy cieplarniane oraz marnuje zużyte zasoby niezbędne do ich produkcji; społeczne - w czasie, gdy wiele osób w Polsce zmaga się z niedoborem żywności, wyrzucanie żywności jest nie tylko moralnym i społecznym wyzwaniem, ale jest wręcz nieetyczne.

**Jak ograniczyć marnotrawstwo żywności w Święta?**

Oto kilka praktycznych kroków, które można podjąć, aby zmniejszyć ilość marnowanej żywności.

Planowanie posiłków:

* tworzenie list zakupów: dokładne zaplanowanie ilości potrzebnych składników zmniejsza ryzyko nadmiernych zakupów,
* znajomość liczby gości: przygotowanie odpowiedniej ilości jedzenia dostosowanej do liczby uczestników.

Oszczędne przygotowanie potraw:

* zachowanie proporcji: gotowanie w mniejszych ilościach i ewentualne uzupełnianie w razie potrzeby,
* efektywne wykorzystywanie produktów: tworzenie nowych dań z pozostałości po świątecznym posiłku, np. zupy, sałatki czy zapiekanki.

Przechowywanie żywności:

* zamrażanie nadmiaru potraw, aby przedłużyć ich trwałość,
* oznaczanie dat ważności: używanie najpierw produktów o krótszym terminie przydatności;

Dzielenie się jedzeniem:

* podzielenie się nadmiarową żywnością z innymi poprzez jadłodzielnie, akcje charytatywne czy lokalne organizacje np. *foodsharing*. Coraz większą popularnością cieszą się również lokalne grupy w mediach społecznościowych, w ramach których można dzielić się przedmiotami czy jedzeniem.

**Czy w polskich domach można zorganizować Święta w sposób zrównoważony?**

Tak, i zdecydowanie do tego zachęcamy. Przede wszystkim promując jakość nad ilością. Zalecamy skupienie się na kilku wybranych, tradycyjnych daniach zamiast nadmiaru różnorodności. Przygotowując Święta, wybierajmy lokalne produkty, ponieważ kupowanie lokalnych i sezonowych składników wspiera zrównoważone rolnictwo i zmniejsza ślad węglowy przygotowanych dań. Ważnym elementem jest także edukacja domowników, zachęcajmy ich do bardziej świadomego podejścia do jedzenia i szacunku dla żywności.

Święta Bożego Narodzenia to czas radości i dzielenia się, ale także moment, w którym warto zastanowić się nad odpowiedzialnym zarządzaniem żywnością. Poprzez planowanie, wykorzystanie resztek i dzielenie się jedzeniem możemy uczynić ten okres bardziej zrównoważonym i świadomym, jednocześnie wzmacniając ducha wspólnoty.

**dr inż. Sylwia Łaba**

**Instytut Ochrony Środowiska– Państwowy Instytut Badawczy**