

ZERO WASTE

W TWOIM DOMU

JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOSCI?

Dlaczego marnując żywność, marnujesz planetę?
Co zrobić z czerstwego pieczywa?
Czy naprawdę można jeść produkty "przeterminowane"?

WYRZUCAMY 1/3 PRODUKOWANEJ ŻYWNOŚCI

Statystyki są przerażające. Na świecie co roku marnuje się 1/3 produkowanej żywności. W Polsce aż 9 mln ton artykułów spożywczych kończy co roku na śmietnikach. Przyjmując, że przeciętny, sycący i pełnowartościowy posiłek waży około 500 g, **na wysypisku ląduje 18 miliardów pełnych jedzenia talerzy.**

To 450 tys. samochodów ciężarowych wypełnionych po brzegi marnowaną żywnością, które ustawione w rzędzie połączą Warszawę z Dubajem. Wyrzucanie żywności pociąga za sobą poważne konsekwencje ekonomiczne, społeczne, ale także ekologiczne - marnują się surowce (do wyprodukowania 1 kanapki z serem wykorzystuje się aż 90 l wody!), a gnijąca żywność emituje do atmosfery trujący metan.

PARADOKS NASZYCH CZASÓW

Marnujemy na potęgę, a tymczasem według GUS już 2 mln ludzi w Polsce żyje w skrajnym ubóstwie - to wzrost o ponad 400 tysięcy w stosunku do ubiegłego roku. Rosnąca bieda to większe potrzeby pomocy żywnościowej. Aby zmienić tę sytuację, potrzebne są zmiany prawne i instytucjonalne, ale walkę z marnowaniem powinniśmy zacząć od siebie.

Źródło danych:
GUS, Zasięg ubóstwa ekonomicznego w Polsce w 2018 r.

Czy wiesz, że już za 1 zł Banki Żywności są w stanie uratować 8 kg żywności, z której powstanie 16 posiłków dla potrzebujących?
Pomóż nam dalej wypełniać naszą misję!

WWW.BANKIZYWNOSCI.PL/DAROWIZNA

MARNUJĄC ŻYWNOSĆ, MARNUJESZ PLANETĘ

To nie tylko plaga plastiku czy transport przyczyniają się do zmian klimatu i postępującej dewastacji środowiska naturalnego. Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że już wyrzucając 1 kanapkę z serem, marnotrawimy aż 90 litrów wody, która została zużyta do produkcji jej składników! Dlatego nie tylko ze względów ekonomicznych czy społecznych, ale również ekologicznych należy zdecydowanie ograniczyć skalę marnowania żywności.

74 %

1,3 MLD

53 %



Polaków nie kupuje zniekształconych owoców/warzyw

ton żywności trafia rocznie na śmietnik
marnowanej żywności to ta wyrzucana
przez konsumentów

CO₂ trafia rocznie do atmosfery
z powodu wyrzucanej żywności
litrów wody marnuje się w procesie
produkcji marnowanej żywności
plastiku dostającego się do środowiska
pochodzi z opakowań konsumpcyjnych



3,3 MLD

250 BLN

40 %

Źródło danych:
PROM. Lider: Federacja Polskich Banków Żywności. Autorzy: dr inż. M. Tomaszewska, dr inż. B. Bilska, prof. dr hab. D. Kołozyn-Krajewska, SGGW
"Nie marnuję jedzenia 2018", Kantar Millward Brown na zlecenie FPBŻ
Ocean Conservancy Report 2019

**BANKI ŻYWNOSCI NIE PATRZĄ OBOJĘTNE NA TEN PROBLEM.
OD 2 LAT PROWADZIMY DZIAŁANIA EDUKACYJNE W SZKOŁACH
PODSTAWOWYCH, GDZIE UCZYMY NAJMŁODSZYCH O TYM, JAKI WPŁYW NA
ŚRODOWISKO MA WYRZUCANIE JEDZENIA.**

**WIĘCEJ:
WWW.NIEMARNUJE.BANKIZYWNOSCI.PL**

EKOMISJA
- NIE MARNUJĘ
#EKOMI

KUPUJ Z GŁOWĄ

Drogę do niemarnownia najlepiej zacząć już od wizyty w sklepie. Jeszcze przed wyjściem z domu pomyśl, na co masz ochotę w najbliższych dniach i spróbuj na tej podstawie ustalić jadłospis na najbliższe dni. Zajrzyj też do szafek i lodówki – może uda Ci się zaplanować posiłki, które przygotujesz z produktów, które już masz? Weź pod uwagę kwestie zbliżających się wyjazdów czy gości, którzy mają Cię odwiedzić.



spróbuj przygotować menu na cały tydzień i uwzględnić je w tworzeniu listy



lepiej mniej a częściej - nie musisz robić zapasów na miesiąc!



nie chodź głodny na zakupy



stwórz listę produktów, których potrzebujesz



kupuj samotne banany! krzywy czy prosty - smakuje tak samo!



przed wyjściem do sklepu sprawdź zawartość szafek i lodówki

WIELE OWOCÓW I WARZYW JEST WYRZUCANYCH TYLKO DLATEGO, ŻE SVOIM WYGLĄDEM NIE SPEŁNIAJĄ OGÓLNE PRZYJĘTYCH NORM I OCZEKIWAŃ KONSUMENTÓW. JEŚLI CHCESZ ZAPOBIEC WYRZUCANIU OGROMNYCH ILOŚCI PRODUKTÓW ZDATNYCH DO SPOŻYCIA, KUPUJ BRZYDKIE WARZYWA I OWOCE! W WIĘKSZOŚCI TE DZIWNIE CZY ŚMIESZNIE WYGLĄDAJĄCE OKAZY SĄ W ZUPEŁNOŚCI BEZPIECZNE, ZDROWE I SMACZNE.

NISKA TEMPERATURA NIE DLA POMIDORA

Wiele osób, próbując zapobiec marnowaniu żywności, po powrocie z zakupów upycha wszystkie produkty w lodówce. To duży błąd! Niektórym produktom nie służą niskie temperatury.



LODÓWKA

Nabiał, wędliny czy gotowe produkty garmazeryjne bezwzględnie powinny być przechowywane w lodówce.

W ten sposób można trzymać także wszystkie warzywa liściaste. Chłód lubią brokuły, jabłka i owoce jagodowe - maliny, poziomki czy borówki. Do chłodziarki schowaj też grzyby i kiszoną kapustę. Pamiętaj również o odpowiednim ulokowaniu produktów:

górną półkę - przetwory, dżemy

środkową półkę - nabiał, sałatki

dolną półkę - mięso, ryby

szuflady - warzywa i owoce

półki na drzwiach - mleko, soki, musztarda

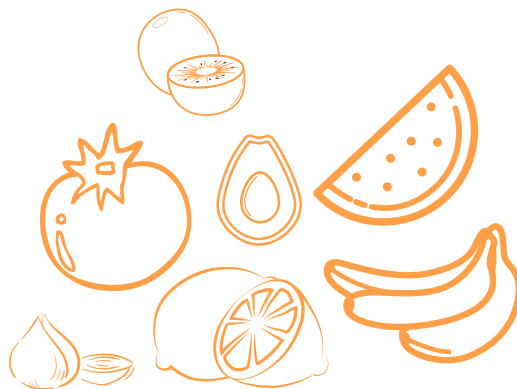


AWOKADO

Jeśli chcesz przyspieszyć proces dojrzewania tego zielonego przysmaku, wrzuć go do papierowej torby razem z bananem lub jabłkiem.

TEMPERATURA POKOJOWA

W lodówce pod żadnym pozorem nie powinno się trzymać pomidorów - to pozbawia je aromatu i przyspiesza psucie. Niskie temperatury nie służą też melonom, gruszkom, bananom, awokado i wszelkim owocom cytrusowym.



LODÓWKOWY SAVOIR-VIVRE

Przestrzegając tych 10 uniwersalnych zasad lodówkowego savoir-vivre sprawisz, że Twoja kuchnia będzie naprawdę zero waste!



I Przechowuj produkty w szczelnych, najlepiej szklanych opakowaniach



II Zanotuj na opakowaniu datę otwarcia produktu



III Nie wkładaj ciepłych dań do lodówki! Poczekaj, aż ostygną



IV Przeczytaj instrukcję obsługi swojej chłodziarki i przechowuj produkty zgodnie z zaleceniami



V Warzywa i owoce przetrzyj szmatką przed włożeniem do lodówki, a wybraną półkę wyłóż papierowym ręcznikiem



VI Zamrażaj wyłącznie produkty świeże i niezepsute



VII W przypadku mrożenia warzyw i owoców - wyparz skórę. To pomoże pozbyć się drobnoustrojów



VIII Osobno przechowuj mięso surowe i pieczone



IX Regularnie czyść lodówkę. Nie "zapychaj" jej - dbaj o przepływ powietrza między produktami



X Zawsze sprawdzaj, czy dobrze zamknąłeś drzwi chłodziarki

"PO TERMINIE" - PYCHA!

Niektóre z produktów "po dacie" wciąż nadają się do spożycia. Jak odszyfrować termin ważności podany na opakowaniu?

należy spożyć do – lepiej nie jedz, jeśli już jest po dacie - to bezwzględny termin przydatności

najlepiej spożyć przed – jeśli nie widzisz widocznych przeciwwskazań, możesz śmiało zjeść ten produkt! To tzw. data minimalnej trwałości

MROŻNA KRAINA NIEMARNOWANIA

Badania Banków Żywności pokazują, że bardzo często do kosza trafiają produkty, których kupiliśmy w nadmiarze lub nie mamy pomysłu jak je wykorzystać. Jeśli sam/sama miewasz takie dylematy, czytaj dalej!

Pamiętaj, że jeśli nie jesteś w stanie zjeść czegoś od razu, wciąż pozostaje ogromne pole do popisu! Co zrobić z produktami, którym grozi zmarnowanie?

MROŻENIE

To jeden z najwygodniejszych i najzdrowszych sposobów na przedłużenie świeżości produktu. Wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad:

- Nigdy nie wkładaj do zamrażarki ciepłych potraw! Mogą rozmrozić pozostałe artykuły.
- Pamiętaj o szczelnym opakowaniu - możesz użyć np. woreczków strunowych lub stoików.
- Podziel produkty na porcje - dzięki temu rozmroisz jednorazowo tyle, ile jesteś w stanie zjeść.
- Nie wkładaj do zamrażalnika w pełni wypełnionego zupą stoika! Ciecze zwiększają swoją objętość i mogą zniszczyć naczynie.



PRZETWORY, WEKI, SŁOIKI

PO WIĘCEJ ZAJRZYJ NA:
WWW.BANKIZYWNOSCI.PL

KISZENIE

Ten sposób konserwacji żywności, kojarzony wcześniej wyłącznie z tradycyjną kuchnią, wraca do łask! Już nie tylko kapusta czy ogórki, ale także rzodkiewki, papryka, cebula czy buraki lądują w słoikach. Wbrew pozorom kiszenie jest łatwe - wystarczy pamiętać, żeby nawet najmniejszy czubek warzywa nie wystawał ponad zalewę.

Kiszone warzywa to doskonałe źródło witaminy C, B3 i magnezu!



PASTERYZACJA

W ten naprawdę prosty sposób możecie przechowywać gotowe dania nawet do roku! Wystarczy przełożyć potrawę lub inne produkty do czystego, suchego i najlepiej ciepłego słoika, szczelnie zamknąć, owinąć ściereczką i gotować przez około 10-30 minut. Pasteryzacja jest zakończona kiedy wieczka słoików staną się wklęsłe.

ZUPA DISCO I KOKTAJL 5 WYSP

A co zrobić z lekko podwiedłymi warzywami - cukinią, papryką, skurczonym ziemniakiem? Zupę Disco! To "popisowe" danie Banków Żywności, które gotujemy razem z naszymi beneficjentami i partnerami z uratowanej żywności. Możesz skorzystać naprawdę z całej palety jarzyn. Z kolei bardzo dojrzałe owoce możesz wykorzystać do koktajlu - zmiksuj wszystko razem. Pycha!

DO KRAJU TEGO GDZIE KRUSZYŃĘ CHLEBA...

Pieczyno to najczęściej marnowany artykuł spożywczy. Aż 49% wyrzucanej przez Polaków żywności to właśnie chleb czy inne pszenne przysmaki. Tymczasem - o ile nie widać śladów pleśni - czerstwy chleb może być bazą wielu przepysznych dań! Zobaczcie, co można z niego wyczarować!

GOFRY Z CZERSTWYCH CROISSANTÓW



Banalny przepis na szybkie śniadanie. Zanim włożysz croissanty do gofrownicy, koniecznie posmaruj je olejem, żeby nie przywarły. Włóż na 2 minuty do urządzenia i voila! Zjadaj z ulubionymi dodatkami.

BUŁKA TARTA



Nie kupuj! Zetrzyj lub rozkrusz w blenderze suchy chleb. Ekonomicznie i smacznie.

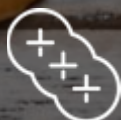
**POLECAMY PRZEPISY
JAGNY NIEDZIELSKIEJ!
[INSTAGRAM.COM/JAGNA.NIEDZIELSKA](https://www.instagram.com/jagna.niedzielska)**

SPÓD DO CIASTA Z CZERSTWEGO CHLEBA



Kto powiedział, że chleb zawsze musi występować w wytrawnej wersji? Spód z czerstwego bochenka będzie stanowić wspaniałą bazę np. do ulubionego sernika. Wystarczy drobno go posiekać, wymieszać z masłem, przełożyć na wyściętą papierem do pieczenia tortownicę i schłodzić przez 15 minut w lodówce. Gotowe! Nadzienie ciasta zostawiamy Waszej kreatywności :)

SHAKE Z CHAŁKĄ



Sucha chałka to super zagęstnik koktajlu czy zupy! Wystarczy namoczyć w mleku i zblendować.

CO WYRZUCASZ ZA WCZEŚNIE?

Przy okazji "lodówkowych remanentów" bardzo często wyrzucamy produkty, które spędziły w niej już dużo czasu. **W wielu przypadkach to zbyt pochopna decyzja!** Część z nich z powodzeniem posłuży do przyrządzenia pysznej potrawy nawet, jeśli w Twojej kuchni mieszkają już ponad 2 lata! Jakie są Wasze najczęstsze pomyłki i ile tak naprawdę można przechowywać te artykuły?



MROŻONE WARZYWA

zamknięte do 2 lat, po otwarciu w szczelnym opakowaniu do miesiąca



MIÓD/CUKIER

ważne bezterminowo, przechowuj w suchym miejscu



RYŻ, MAKARON

zamknięte do 12 miesięcy, po ugotowaniu do 2 dni w lodówce



DŻEM

do 2 lat, po otwarciu - lodówka, aż do pojawienia się pleśni



SOS SOJOWY

nieotwarty dowolnie, po otwarciu przechowuj w lodówce do 2-3 lat



OLIWA

nieotwarta nawet do 3 lat, otwartą można trzymać kolejne 2-3 lata



PUSZKI WARZYW/OWOCÓW

zamknięte do roku, po otwarciu ok. tygodnia w lodówce, przełożone do szczelnego pojemniczka



MUSZTARDA

zamknięta w szafce nawet 2 lata, po otwarciu w lodówce przez ok. rok

A CO, JEŚLI LUBIĘ JEŚĆ NA MIEŚCIE?

PO WIĘCEJ ZAJRZYJ NA:
WWW.RESTAURANTWEEK.PL

Marnowania żywności nie możemy ograniczać wyłącznie do gotowania w domu. Zero waste możesz być nawet wychodząc do restauracji! Oto trzy złote zasady, które Ci w tym pomogą.

I ZAMÓW TYLE, ILE ZJESZ

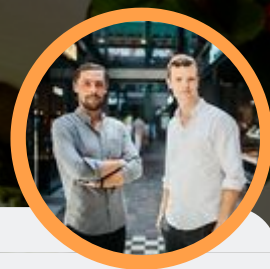
Nie kupuj oczami! Twój żołądek ma swoje granice :) Pamiętaj, żeby nie zamawiać od razu 3 dań z deserem. Lepiej domówić, niż wyrzucić. Oszczędność dla żołądka, planety i portfela.

II BEZMIĘSNE SPECJAŁY

Hodowla bydła wprowadza do atmosfery aż 14,5% światowej emisji CO₂. Ponadto eksperci zalecają, żeby w zdrowej diecie ograniczyć spożycie mięsa do ok. 3 razy w tygodniu. My także zachęcamy do podjęcia takiej decyzji - dla siebie i dla planety. Oferta dań wegetariańskich i wegańskich w restauracjach stale się poszerza - zachęcamy do spróbowania!

III WEŹ NA WYNOS

Jeśli na Twoim telerzu została jeszcze część dania, której nie jesteś już w stanie skonsumować, możesz poprosić kelnera o zapakowanie potrawy na wynos. Nie krępuj się! Najlepiej weź ze sobą własny pojemnik.



ZERO WASTE W RESTAURACJACH

Model korzystania z naszych festiwali restauracyjnych (**Restaurant Week, Fine Dining Week, Cocktail Festival**) prowadzi do niemal zerowego marnowania żywności w restauracjach. Dzięki wcześniejszemu wygodnemu wyborowi przez gości menu przy rezerwacji, restauracje dokładnie wiedzą ile jakich składników zamówić i podać. We wczesnej zamawianym menu degustacyjnym widzimy największe szanse na ograniczenie marnotrawstwa jedzenia w gastronomii.

Maciek Żakowski
i Paweł Świątczyński

RATUJĄ ŻYWNOSĆ, POMAGAJĄ W POTRZEBIE

31 prężnie działających Banków Żywności, każdego dnia odbiera z supermarketów niesprzedane, dobre jakościowo produkty (głównie owoce i warzywa, napoje, mleko, sery, pieczywo, czasem mięso), które następnie trafiają do organizacji pomocowych, np. jadłodajni, Domów Pomocy Społecznej, świetlic środowiskowych, noclegowni, hospicjów, domów dziecka czy ośrodków wsparcia dla samotnych matek. Wiele z tych organizacji nie byłoby w stanie funkcjonować bez pomocy Banków Żywności. Tylko w 2018 r. udało nam się przekazać 66 tysięcy ton artykułów spożywczych. Jesteśmy również jedyną organizacją w Polsce, która bada zjawisko i skalę marnowania żywności.



31 Banków Żywności



3,5 tys organizacji partnerskich



83 000 ton żywności rocznie



1,6 mln osób rocznie



204 670 dzieci (do 17. roku życia)



50 tys wolontariuszy akcyjnych



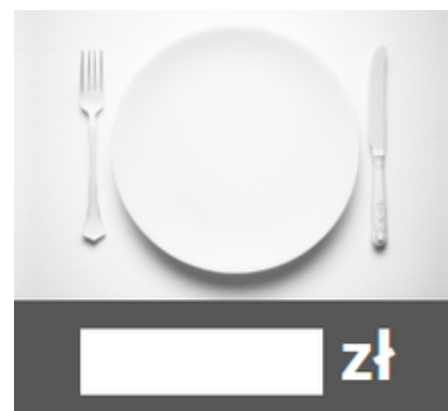
250 wolontariuszy stałych



Zobacz, jak działają Banki Żywności,
obejrzyj reportaż i dowiedz się,
dlaczego
TWOJA POMOC JEST WAŻNA!

STOLICZKU, NAKRYJ SIĘ! GŁÓD TO NIE BAJKA.

Wesprzyj nas swoją darowizną. Liczy się każda złotówka!



KLIKNIJ I PRZEKAŻ DAROWIZNĘ



ZŁOTÓWKA MA MOC

Czy wiesz, że już za 1 zł możemy uratować 8 kg żywności, z której powstanie 16 posiłków dla osób w potrzebie?

K L I K

ZAPISZ SIĘ DO NEWSLETTERA I BĄDŹ Z NAMI W KONTAKCIE