



OŚRODEK POMOCY
SPOŁECZNEJ
W GLIWICACH

GLIWICE
Przyszłość jest tu



Kupuje, jem, nie marnuje, czyli co musisz wiedzieć o oszczędzaniu żywności



Projekt „Laboratorium Aktywności Społecznych - Urban Lab 5D po gliwicku”
realizowany w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027
finansowanego ze środków Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



Po, co ta broszura?

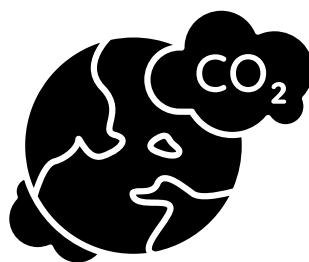
Obecnie od 30 do 50% całej produkowanej żywności na Świecie jest marnowane z powodu złych praktyk w zakresie zbiorów, przechowywania, transportu, sprzedaży oraz konsumpcji, to **od 1,2 do nawet 2 miliardów ton produktów rocznie!**

Marnowanie żywności wiąże się nie tylko z utratą dochodu, ale również ze stratą wody, degradacją gruntów, utratą różnorodności biologicznej oraz emisjami gazów cieplarnianych. Niestety, wciąż najwięcej marnujemy my, konsumenci. Na przykład, **Polacy wyrzucają średnio 92 kilogramy żywności rocznie.** Najczęściej w koszu lądują: pieczywo, wędliny, owoce i warzywa.

W obliczu narastających kryzysów oraz degradacji środowiska, szczególnie ważne jest zapewnienie bezpieczeństwa żywnościowego. A ograniczenie marnowania żywności jest ważnym elementem tego procesu.



Poprzez wyrzucanie jedzenia marnujemy, aż 250 bilionów litrów wody.



Marnowanie żywności odpowiada za 8% globalnych emisji dwutlenku węgla.

Z tej broszury dowiesz się:

- Od czego zacząć oszczędzanie jedzenia?
- Jak przechowywać właściwie poszczególne grupy produktów spożywczych?
- Dowiesz się, jak czytać etykiety umieszczone na opakowaniach, i jaką trwałość mają najpopularniejsze produkty spożywcze.
- Poznasz wskazówki dotyczące oszczędzania jedzenia i pieniędzy.

Listy do wydruku:

- Planowanie zakupów
- Planowanie posiłków
- Trwałość produktów mrożonych



Dlaczego marnujemy jedzenie?

Najczęściej przez **nieporządek w lodówce i szafkach kuchennych**. W natłoku obowiązków czasem trudno jest nam dostrzec to, co zalega na półkach poza zasięgiem naszego wzroku. **Brak wcześniejszego planowania posiłków** często przyczynia się do nieprzemyślanych zakupów. W sklepach kuszą nas promocje oraz duże opakowania, jednak rzadko analizujemy które produkty są przez nas najczęściej używane, i których rzeczywiście potrzebujemy. Zdarza się, że również na etapie robienia zakupów **nie sprawdzamy długości terminów przydatności lub przez nieuwagę kupujemy owoce i warzywa, które już w sklepie zaczęły się psuć**.

Od czego zacząć?

Główną zasadą, którą powinniśmy się kierować, aby zapobiegać marnowaniu żywności jest **ZASADA 4P**:

- Planowanie zakupów z wyprzedzeniem.
- Przetwarzanie żywności, tak aby wydłużyć jej trwałość.
- Przechowywanie produktów w odpowiednich warunkach, sprawdzanie daty ważności.
- Podzielenie się zbędną żywnością.

Rola konsumentów w procesie zapobiegania marnowaniu żywności jest niezwykle cenna. **W Europie od 40 do 60% żywności jest wyrzucane przez konsumentów**.

Pamiętaj, że możesz uratować niesprzedane jedzenie (i oszczędzić pieniądze) wykorzystując aplikacje na telefon, takie jak **Too Good To Go**, **pick.eat.up**. oraz **Foodsi**.

Aplikacje proponują Ci paczki z lokali gastronomicznych, piekarni, kawiarni, rzadziej sklepów czy marketów. Rezerwujesz odbiór w konkretnych godzinach, stawiasz się w lokalu lub markecie, płacisz i odbierasz. Ponieważ są to produkty z kończącą się datą przydatności do spożycia, ich cena jest bardzo atrakcyjna. **Ale pamiętaj, aby zamawiać tylko takie produkty, które wykorzystasz w tym krótkim terminie ważności**.





NA ZAKUPACH

Jak czytać etykiety?

Termin przydatności wyrażony, jako „należy spożyć do: dzień, miesiąc, rok” - informuje, że produkty są nietrwałe, łatwo psujące się. Oznacza to, że po upływie wyznaczonego terminu środek spożywczy nie może być przeznaczony do obrotu, ani do spożycia.

Termin przydatności wyrażony, jako „najlepiej spożyć przed: dzień, miesiąc, rok” - oznacza datę minimalnej trwałości, do której prawidłowo przechowywany lub transportowany środek spożywczy zachowuje pełne właściwości fizyczne, chemiczne, mikrobiologiczne, organoleptyczne, po jej upływie nie może znajdować się w obrocie handlowym, ale konsument może go spożywać.

Data ta powinna być poprzedzona określeniem: **"najlepiej spożyć przed: dzień, miesiąc, rok"** w odniesieniu do produktów o trwałości nie przekraczającej 3 miesięcy lub **"najlepiej spożyć przed końcem: miesiąc, rok"** dla produktów o trwałości od 3 do 18 miesięcy lub **"najlepiej spożyć przed końcem: rok"** dla produktów, o trwałości przekraczającej 18 miesięcy.

Na produktach spożywczych może pojawić się również **sformułowanie „zużyć do”**, które informuje o **ostatecznym terminie spożycia produktu** i oznacza dla kupującego, że **wyrób może być niebezpieczny w przypadku jego konsumpcji po upływie daty umieszczonej na opakowaniu.**

"Należy spożyć do..."	"Najlepiej spożyć przed..."
świeże mięso, wędliny i przetwory mięsne, ryby i owoce morza, nabiał (mleko, sery miękkie, jogurty), świeże soki owocowe i warzywne, tofu i inne produkty sojowe, produkty z surowym jajkiem, surowe ciasta i mieszanki do pieczenia, kanapki i przekąski gotowe do spożycia.	suche makarony, ryże, kasze, mąka i inne sypkie produkty mączne, przyprawy i suszone zioła, słodczyce i czekolada, suszone owoce, orzechy, kawa i herbata, oleje roślinne, przetwory owocowe (dżemy, konfitury).



Na co zwrócić uwagę przy wyborze dań gotowych?

Choć ze względów zdrowotnych powinniśmy unikać przetworzonej żywności, która zazwyczaj ma wysoką zawartość soli i tłuszczu nasyconych, to czasem pośpiech, nawał pracy czy brak wcześniejszej organizacji zmusza nas do skorzystania z gotowych dań.

Kupując "gotowce" **zwracaj uwagę na skład - im krótszy, tym lepiej. Unikaj produktów, które mają wiele konserwantów (w szczególności: E200-E203, E320, E321, E214-E219), wzmacniaczy smaków i barwników.**

Postaw na mrożonki z warzywami, np. gotowe dania na patelnię, gotowe zupy lub sałatki. Ograniczaj dania typu fast food - pizze, frytki, zapiekanki, kęsy mięsne czy kotlety. Dobrym pomysłem jest przygotowanie raz na jakiś czas własnych gotowców - zamrażanie gotowych porcji sosu, bulionów warzywnych czy gulaszy, do których można szybko ugotować kaszę lub makaron, albo wykorzystać, jako bazę do zupy - kremów.

Wzbogacaj dania gotowe o świeże warzywa! Dodaj zioła do gotowego sosu lub zrób szybką sałatkę z pomidorów z dodatkiem oliwy z oliwek, do pierogów czy innych dań mącznych.

WARUNKI PRZECHOWYWANIA ŻYWNOSCI

Tuż obok terminu przydatności do spożycia na opakowaniu musi znaleźć się także **opis warunków przechowywania, których należy przestrzegać, aby produkt był bezpieczny w wyznaczonym terminie ważności.** Każde, nawet niewielkie, odstępstwo od wymaganych warunków przechowywania, może mieć znaczący wpływ na bezpieczeństwo mikrobiologiczne produktu. Wysokie temperatury i działanie promieni słonecznych mogą prowadzić do szybszego zepsucia jedzenia, zmian w smaku, zapachu czy wyglądzie produktu.

Aby właściwie i bezpiecznie przechowywać żywność, zwracaj uwagę na: miejsce przechowywania (ciemne, suche, wentylowane), temperaturę otoczenia ("pokojowa" tzn. do 25°C lub warunki chłodnicze) oraz daty przydatności do spożycia.



LODÓWKA

Co, gdzie, jak?

Warto trzymać się **reguły FIFO (First In, First Out)**, w myśl której produkty z krótką datą ważności należy układać z przodu, aby zostały zużyte, jako pierwsze.

GÓRNA PÓŁKA

płynny nabiał: jogurty, kefir, śmietana, mleko, oraz dżemy, konfitury, powidła.

ŚRODKOWA PÓŁKA

wędliny, białe sery i twarożki, samodzielnie przygotowane potrawy, w tym zupy, sosy, dresingi.

DOLNA PÓŁKA

świeże mięso i ryby.

SZUFLADY

świeże warzywa i owoce, twarde sery (np. pecorino, parmezan czy Grana Padano).

BOCZNE PÓŁKI NA DRZWIACH

sosy, keczup, musztarda, chrzan, napoje, masło, jaja, majonez, leki (które wymagają warunków chłodniczych, np. insulina i antybiotyki w zawieszynie), olej lniany.



Niektóre warzywa i owoce tracą smak, aromat czy zmieniają strukturę pod wpływem niskich temperatur.

W LODÓWCE

marchew, cukinia, owoce jagodowe, warzywa strączkowe, seler naciowy, winogrona, kalafior, brokuły, papryka, bakłażany, czereśnie, sałaty.

POZA LODÓWKĄ

cytrusy, banany, cebula, czosnek, ziemniaki, gruszki, jabłka, pomidory, awokado, ananas, kiwi, melon, arbuzy, świeże zioła.

Mleko, śmietankę, mleka skondensowane sterylizowane metodą UHT, przed otwarciem należy przechowywać w temperaturze nie wyższej niż 25°C i nie dłużej niż do podanej na opakowaniu daty minimalnej trwałości.

Jednak po otwarciu opakowania mleko UHT szybko traci sterylność, dlatego należy umieścić je w lodówce i spożyć w ciągu 48 godzin.

Również napoje roślinne (sojowe, owsiane, migdałowe, itp.) po otwarciu muszą być przechowane w lodówce, i spożyte w ciągu 5 dni.



LISTA DO WYDRUKU

PRODUKTY	BEZPIECZNY CZAS PRZECHOWYWANIA W ZAMRAŹARCE
MIĘSO DROBIOWE	do 3 miesięcy
MIĘSO WIEPRZOWE	do 6 miesięcy
WĘDLINY	do 6 miesięcy
RYBY	4 - 6 miesięcy
DROBNE OWOCE (maliny, truskawki, jagody)	3 - 4 miesiące
POZOSTAŁE OWOCE	do 6 miesięcy
WARZYWA STRĄCZKOWE	do 8 miesięcy
CUKINIA, PAPRYKA, KABACZEK, DYNIA	do 12 miesięcy
GRZYBY	do 8 miesięcy
SUROWE CIASTO	3- 4 miesiące

MROZIMY

pieczywo, bulion, mus dyniowy, owoce jagodowe, banany, fasolę szparagową, kalafior, brokuły (wcześniej zblanszowane), tofu, domowe potrawy (gulasze, pierogi, klopsy, sosy, zupy, itp.)

NIE MROZIMY

zielonej sałaty, ugotowanych ziemniaków, ugotowanego ryżu i makaronu, miękkich serów, ogórków, majonezu.



UNIKAJ BŁĘDÓW W PRZECHOWYWANIU!

Do lodówki nie powinno się wkładać ciepłych posiłków. W ten sposób można uszkodzić sprzęt — agregat zaczyna, wtedy intensywniej pracować, co może doprowadzić do usterki urządzenia. Dodatkowo taki nawyk sprawia, że zużywamy dużo więcej energii. Najlepiej gotowe danie schłodzić do temperatury pokojowej, a następnie umieścić w chłodziarce.

Lodówka nie powinna być przeładowana. Może dojść do zablokowania systemu chłodzącego, obniżenia temperatury, w efekcie jedzenie znacznie krócej zachowa trwałość.

Nie trzymaj wędliny w foliowych opakowaniach – od razu po zakupie przełóż ją do pergaminu lub pojemników (najlepiej próżniowych). Pamiętaj, że wędlina w kawałku będzie dłużej świeża niż ta w plastrach. Szukaj produktów lokalnych, sprawdzaj skład i procentową zawartość mięsa w produkcie!

Mięso mielone, które nie jest zapakowane próżniowo, przechowuj w lodówce maksymalnie 24 godziny.

Produkty sypkie - ryż, kasze, makarony, itp. najlepiej przesypywać do szklanych pojemników (może być to zwykły słoik ze szczelną zakrętką). Przedłuż to trwałość produktów i utrudni dostęp "nieproszonym gościom" - np. molom spożywczym.

Jeśli wybierasz plastikowe pojemniki, zwracaj uwagę na ich szczelność oraz **informacje o braku szkodliwych związków w składzie, w szczególności Bisfenolu A (BPA free)**. Nie używaj plastikowych, metalowych, stalowych pojemników do przechowywania przetworów, takich jak kapusta kiszona czy ogórki konserwowe, szkło będzie znacznie bezpieczniejszym wyborem dla naszego zdrowia.



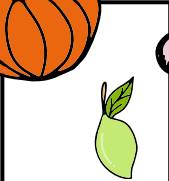

LISTA ZAKUPÓW

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

CO W TYM TYGODNIU UGOTUJĘ?



TYGODNIOWY PLAN POSIŁKÓW

	ŚNIADANIE	OBIAD 	KOLACJA	PRZEKĄSKI/ II ŚNIADANIE
PON.				
WT.				
ŚR.				
CZW.				
PT.				
SOB.				
ND.				



JAK OGRANICZYĆ MARNOWANIE JEDZENIA I OSZCZĘDZIĆ PIENIĄDZE, NIE RYZYKUJĄC ZDROWIEM?

Planuj posiłki przynajmniej na kilka dni do przodu, i na tej podstawie układaj listy zakupów (albo klasycznie na kartce albo korzystając z aplikacji na telefon).

Zanim pójdziesz do sklepu, **sprawdź co masz już schowane w lodówce, zamrażarce i szafkach.**

Nie idź na zakupy z pustym brzuchem. Niestety, pod wpływem głodu często kupujemy więcej niż potrzebujemy, łatwiej też ulegamy pokusom na słodczy i słone przekąski.

Staraj się jeść sezonowo, wybierać warzywa i owoce, które są charakterystyczne dla danej pory roku.

Jeśli w Twojej diecie mięso stanowi istotną część, **szukaj miejsc gdzie możesz kupić produkty lokalne z małych zakładów produkcyjnych** – dopytuj o skład wędlin. Ale staraj się ograniczać spożycie produktów mięsnych zarówno ze względów zdrowotnych, jak i ekologicznych. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca spożywanie maksymalnie 0,5 kg przetworzonego mięsa tygodniowo (to ok. 750 g mięsa świeżego).

Takie produkty, jak mąka, ryż, kasza, makaron, nabiał – warto kupować w sieciach sklepów, które mają tzw. marki własne – najczęściej są one tańsze.

Szukaj promocji i porównuj ceny, ale sprawdzaj składy produktów. Zabieraj i przeglądaj paragony.

Dania gotowe, mrożonki oraz puszki to dobra opcja na szybki posiłek, ale pamiętaj że produkty tego typu często są znacznie droższe, niż posiłki przygotowane w domu od podstaw z surowych produktów. **Więc traktuj takie produkty, jako opcje awaryjną.**



JAK OGRANICZYĆ MARNOWANIE JEDZENIA I OSZCZĘDZIĆ PIENIĄDZE, NIE RYZYKUJĄC ZDROWIEM?

Gotuj na kilka dni – gotowanie na zapas to oszczędność czasu i pieniędzy. Bazę w postaci warzywnego leczy, gulaszu, sosu, pieczonych mięs – można urozmaicać dodatkami – surówkami, kaszami, ryżem, pieczywem.

Eksperymentuj i ucz się! Raz na jakiś czas spróbuj nowego przepisu – nie muszą być to skomplikowane potrawy, składające się z wielu produktów, stawiaj raczej na prostotę.

Szukaj przepisów w duchu „less waste”, „kuchni bez resztek” czy „meal prep” – szczególnie w przypadku tego ostatniego trendu na blogach kulinarnych, i w mediach społecznościowych dostępne są gotowe tygodniowe jadłospisy, z których możesz korzystać nieodpłatnie.

POLECANE ŹRÓDŁA

JAK WYHODOWAĆ
WARZYWA Z RESZTEK?

JAK NIE MARNOWAĆ
JEDZENIA?

KSIĄŻKI, KTÓRE
PODPOWIADAJĄ JAK NIE
MARNOWAĆ JEDZENIA



Opracowała: dr inż. Edyta Łaskawiec, Dział Analityczno-Strategiczny,
na podstawie:

“45% Polaków wyrzuca jedzenie – badania Banków Żywności”:
bankizywnosci.pl/swiatowy-dzien-zywnosci-2024/

Małgorzata Miśniakiewicz, Instytut Nauk o Jakości i Zarządzania Produktem, UEK,
“Marnowanie żywności Problem, czy kolejny fake news? Czy ode mnie coś zależy”:
https://www.kopernik.org.pl/sites/default/files/2020-10/Marnowanie_zywnosci_CNK_23.04.2020_v._ostateczna.pdf

“Niemarnowanie żywności. Jakie sposoby warto wdrożyć w codziennym życiu?”:
<https://naszesmieci.mos.gov.pl/materialy/artykuly/156-niemarnowanie-zywnosci-jakie-sposoby-warto-wdrozyc-w-codziennym-zyciu>

Małopolski Ośrodek Doradctwa Rolniczego z s. w Karniowicach, **“Praktyczne wskazówki jak ograniczyć marnowanie żywności”:**
https://modr.pl/sites/default/files/brochures/praktyczne_wskazowki_jak_ograniczyc_marnowanie_zywnosci_2020.pdf

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ O OSZCZĘDZANIU ZASOBÓW?

Dołącz do naszego projektu!

Oferujemy, między innymi:

USŁUGI KONSULTANTA DS. ZADŁUŻEŃ I RACJONALNEGO DYSPONOWANIA ZASOBAMI

WARSZTATY - ZARZĄDZANIE CZASEM

WARSZTATY EKOLOGICZNE - AKCJA TRANSFORMACJA:

- Wodo-oszczędzanie: od mitów do rozwiązań
- Środowisko-Klimat-Zdrowie, czy stan planety na nas wpływa?
- Gospodarka odpadami - dlaczego wysypiska śmieci nie są rozwiązaniem?
- Od pola do stołu - jak powstaje nasza żywność, i co jej zagraża?
- Eko-społeczny spacer miejski po dzielnicach Gliwic

WARSZTATY ZERO WASTE:

- Szycie od podstaw - Szycie opakowań w duchu zero i less waste
- Szycie akcesoriów dla naszych zwierzaków
- Czary prosto z kosza!, czyli śmieciowe rękodzieło

WARSZTATY ZIELONO-ZIOŁOWO-ZDROWO

- Domowe eko-rewelacje! czyli wszystko o ekologicznych i domowych środkach czystości
- Ziołowe terapie – hit czy kit? Sprawdzamy naukowe fakty w naturoterapiach.
- Kuchenne materiałoznawstwo - wszystko o bezpiecznym gotowaniu i przechowywaniu



**Obserwuj nasz profil,
aby być na bieżąco!**



**Uzyskaj więcej
informacji o projekcie
na naszej stronie!**



Projekt „Laboratorium Aktywności Społecznych - Urban Lab 5D po gliwicku” realizowany w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 finansowanego ze środków Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji