

„SZANUJ ŻYWNOŚĆ”

Marnowanie żywności to bardzo poważny problem, który dotyczy wielu z nas. Święta kojarzą nam się nie tylko ze spotkaniami z bliskimi czy prezentami, ale również z pysznym jedzeniem. I chociaż chcielibyśmy spróbować wszystkiego, czasem nie jesteśmy w stanie. Jedzenia jest po prostu za dużo.



Chcąc wyprodukować, przetworzyć i dostarczyć na półki sklepowe, a następnie do naszych domów jakikolwiek produkt, trzeba zużyć wodę, energię, paliwa. Wyrzucając jedzenie, marnujemy więc nie tylko żywność, lecz także wszystkie zasoby wykorzystane do jej wyprodukowania. Tym samym zanieczyszczamy środowisko naturalne.

Czy wiesz, że 1 tona żywności = 4,5 tony gazów? To jeszcze nie koniec drogi, bo w naszych domach musimy też zużyć wodę i energię, aby móc wspólnie zasiąść przy stole i zjeść smacznego posiłek.

Jedna tona jedzenia wyrzucona do śmieci dostarcza do atmosfery 4,5 tony szkodliwych gazów.

W ten sposób marnowanie jedzenia przyczynia się do negatywnych zmian klimatycznych. Metan pochodzący z gnijącej żywności jest nawet 20-krotnie groźniejszym gazem cieplarnianym niż dwutlenek węgla!

I wreszcie jest jeszcze jeden aspekt, ekonomiczny. Jeśli dwa pierwsze argumenty do nas nie przemawiają, to warto uświadomić sobie, że wyrzucając jedzenie, wyrzucamy do kosza nasze pieniądze.

Czy marnowanie żywności dotyczy Ciebie i Twojej rodziny?

Każdej rodzinie zdarza się od czasu do czasu wyrzucać niedojedzone resztki jedzenia po posiłku. Nie jest łatwo w stu procentach przewidzieć, ile zjemy. Jednak powinniśmy zawsze kupować i przygotowywać mniej niż wydaje nam się, że zjemy!

Z roku na rok marnujemy coraz więcej żywności - jej nadmiar coraz częściej ląduje w śmietniku - skala z roku na rok jest bardziej znacząca. Jednocześnie z raportów ONZ z 2017 wynika, że 821 milionów ludzi na świecie jest niedożywionych i niestety liczba ta będzie rosła.

W XXI wieku ludzie nadal umierają z głodu, mimo że obecny poziom produkcji żywności wystarczyłby na wykarmienie wszystkich osób na ziemi. Tyle, że olbrzymia jej część po prostu się marnuje.

W obliczu tych dramatycznych danych, konieczne są działania. Ważne jest, aby każdy z nas poczuł się odpowiedzialny za obecny stan rzeczy i zmienił swoje nawyki.

Organizatorzy Restaurant Week przygotowali dziesięć prostych wytycznych, które warto zastosować w codziennym życiu, aby zmniejszyć ilość marnowanego jedzenia.

Oto one:

- 1. Rób dokładną listę zakupów - wydasz i zmarnujesz mniej.** Warto także kupować częściej i to, czego naprawdę potrzebujesz.
- 2. Utrzymuj porządek w lodówce - produkty z krótszą datą ważności postaw bliżej, te z dłuższą - dalej.** Szczególnie istotne jest to w przypadku produktów o krótkim terminie przydatności.
- 3. Nie wyrzucaj owoców i warzyw, które lekko zwiędły** - jak radzi ambasadorka akcji Szanuj Jedzenie - Lara Gessler, zmiksuj je na pyszny i zdrowy koktajl. Z warzyw możesz ugotować też pyszny bulion.
- 4. Nie wyrzucaj pieczywa - lepiej je zetrzyj na bułkę tartą** - przyda się do przygotowania wielu potraw - zachęca Gaja Kuroń. Ze starego i twardego chleba można zrobić też grzanki i dodać je choćby do zupy.

- 5. Zamrażaj lub susz jedzenie, które ci zostało** - możesz z niego przyrządzić potem kreatywne i pyszne danie, na które przepis znajdziesz na blogach i w serwisach kulinarnych.
- 6. Planuj posiłki i gotuj odpowiednie porcje** - oszczędzasz jedzenie i pieniądze.
- 7. Przechowuj jedzenie w pojemnikach** - dzięki temu dłużej pozostają świeże.
- 8. Przekaż jedzenie potrzebującym** - znajdź jadłodzielnię lub fundację, która zajmuje się redystrybucją posiłków - zrobisz dobry uczynek.
- 9. Zamawiaj na wynos** - porcje dostosowuj do liczby domowników lub dopytaj restauracji, które z potraw nadadzą się do odgrzewania lub wykorzystania w innej formie podania.
- 10. Idź śladem babci i mamy** - one wiedzą, że bigos, leczo i inne jednogarnkowe potrawy mogą być pysznym kulinarnym eksperymentem na dwa dni.

JAK MĄDRZE OSZCZĘDZAĆ NA JEDZENIU?



Pozdrawiam

Anna Listowska