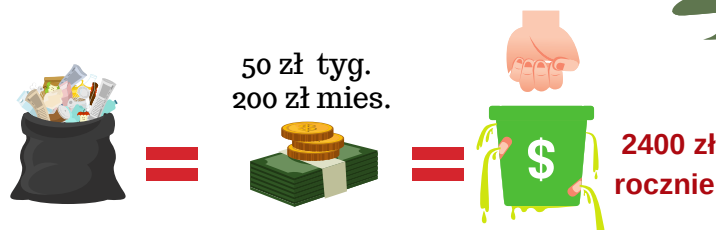




Zero waste – co to znaczy?

Zero waste – czyli zero śmieci – to działania mające na celu zminimalizowanie ilości odpadów, poprzez odpowiedzialną produkcję, odpowiedzialną konsumpcję, ponowne użycie i odzysk materiałów.

Studenci też to policzyli.



Czy zastanawialiście się kiedyś ile żywności marnuje się co roku ?

Takie pytanie zadali sobie studenci ze szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Wnioski, do których doszli -są dla nas dobrą i złą wiadomością.

Ponieważ okazuje się, że najwięcej żywności marnuje się w naszych gospodarstwach domowych. W naszych domach! I to jest dobra i zła wiadomość. Dlaczego to jest zła wiadomość ? Dlatego że to my generujemy te największe straty żywności, my najwięcej je wyrzucamy, my najwięcej je marnujemy. A jaka jest dobra wiadomość ? To, że my mamy największy wpływ! I jeśli zaczniemy od naszego domu, i zarazimy tym innych, i będziemy o tym mówić, i damy gotowe rozwiązania. To my mamy największy realny wpływ na to, żeby te straty zmniejszyć !!!

Czy wiecie, ile w ogóle takich żywności w ciągu tygodnia się wyrzuca w jednym domu?



Jest to 4 kg żywności w tygodniu!!!!
A czy zastanawialiście się, ile jest warte te 4 kg żywności ? Ile w tygodniu pieniędzy wyrzucamy do kosza w związku z tym, że wyrzucamy żywność, której nie wykorzystaliśmy?

Uwaga! Jest to 50 zł tygodniowo!!!!

50 zł tygodniowo przekłada się na to, że-to jest 200 zł w miesiącu a 200 zł miesięcznie-to jest 2400 zł rocznie.

Czy bylibyś w stanie, czy byłąbyś w stanie wziąć raz w tygodniu zgąć papierkę 50 zł i wyrzucić do śmieci ? Albo może raz miesięcznie 200 zł byłoby łatwiej? Albo 2400 raz do roku? Myślę, że żadna z osób, nie chciałaby tego zrobić. Więc tego nie róbmy! Zatem, jakie są rozwiązania na tą sytuację?

Przygotowałam dla Was 4 zasady jak nie marnować żywności?

Jak nie marnować żywności?



1.Przechowuj jedzenie w odpowiedni sposób. Odpowiednio przechowywana żywność zachowuje dłużej świeżość i wartość odżywczą, co wiąże się z tym,

że mamy więcej czasu na ich wykorzystanie, co też jest bardzo ważne. Czyli jak Ci już lekko zwiędły warzywa, a nie chcesz ich wyrzucać, można je zostawić na kilka godzin w lodowatej wodzie. Po tym czasie, odzyskują jędrność i drugie życie!

A druga metoda jest taka, że można po prostu przechowywać warzywa w specjalnych pojemnikach.



2. Racjonalne planowanie zakupów.

Jak zaplanować zakupy?

Przed wszystkim możemy zaplanować sobie np. że w tym tygodniu ugotuje: zupę pomidorową, gulasz, naleśniki i np. kompot. I pod to zrobić listę zakupów. Jest to dość trudne, ale są na to rozwiązania. Np. mi pomaga w tym aplikacja Cookidoo, w której wyszukuje sobie potrawy. Wpisuje je na listę rzeczy do zrobienia, ale też mogę wpisać rzeczy, które są mi potrzebne do zrobienia tych posiłków do listy zakupów, którą to Cookidoo robi za mnie. Więc będąc na zakupach po prostu odpalam listę zakupów i wiem dokładnie ile czego mam kupić. Jeszcze pomocną aplikacją zakupową jest Listonic. Te dwie aplikacje bardzo pomagają w racjonalny sposób zaplanować zakupy i wychodzić ze sklepu bez zbędnych składników, w których po prostu nie wykorzystamy nie mając na to pomysłu.



3. Zwracaj uwagę na datę ważności.

Planując tygodniowe menu, weźmy pod uwagę to, co już mamy w lodówce i przede wszystkim daty ważności tych produktów, które mamy. Planujemy posiłek pod to, co jest w lodówce. To, co jest z krótką datą, żeby to szybko wykorzystać. A jeśli już jesteśmy po zakupach - to jest jeszcze jeden fajny sposób i w tym też pomaga mi aplikacja Cookidoo, dlatego, że jak np. mam zwiędłe pieczarki czy boczek wędzony. Wpisuje sobie w Cookidoo i wyskakują mi propozycje co mam zrobić. Ale nie ma wszystkich składników na te danie, a przeszukiwać też mi wszystkiego się nie chce? Więc to - biorę „Filtry”, wpisuje filtry mam np. zwiędłe pieczarki. No to przeszukuje mi jeszcze bazę dań, które wyszły pod konkretne te składniki. Ewentualnie można wpisać też w google np. szybkie dania z pieczarek. I dzięki temu ja mogę bardziej świadomie i lepiej zaplanować posiłki i przede wszystkim nie marnować żywności i nie wyrzucać pieniędzy do kosza. To jest naprawdę bardzo istotne.



CIES STOWARZYSZENIE
CENTRUM INICJATYW
EDUKACYJNO-SPOŁECZNYCH



4. Wykorzystuj resztki jedzenia.

Kreatywność w kuchni nie zna granic.

Wykorzystuj resztki jedzenia do tworzenia innych dań jak np. gulasze, pizza, surówki. Można wykorzystać warzywa, które nam zostały, bo najczęściej właśnie wyrzucamy warzyw i owoców. Ja ostatnio np. miałam już taką pomarszczoną kiwi i szkoda mi było jej wyrzucić. Właściwie ona się tylko zmarszczyła, czyli odparowało od niej trochę wody, ale tak naprawdę jest jeszcze dobra. Właśnie chęć wykorzystania jej, pobudziła moją kreatywność:) Rozejrzałam się co jeszcze mam? I tak powstał koktajl jako drugie śniadanie. Do niego dorzuciłam jeszcze banan, jabłko i pomarańczę. Wyszedł mi bardzo smaczny i zdrowy koktajl. A wcześniej bym pewnie wyrzuciłam tę kiwi.



Kilka pomysłów jak jeszcze nie marnować żywności

1. Zupa z resztek warzyw. Gotując warzywa warto wykorzystać wodę z gotowania jako wywar do różnych zup, jest on pełnowartościowym płynem i tak naprawdę szkoda go wylewać.
2. Kompot z obierok owoców. Np. ze skórek od jabłek nawet można zrobić prawdziwy ocet jabłkowy albo właśnie sam kompot.
3. Brownie z czerstwego chleba - to po prostu genialna metoda na zużycie chleba.
4. Pasztet z resztek gotowanego i pieczonego mięsa.
5. Kotleciki, jeśli z obiadu pozostaną niedojedzone ugotowane warzywa lub strączki, można zrobić z nich pyszne kotleciki.



Anna Baran
spec. ds. żywienia,
tech. farmaceutyczny
tel. 606979108



Szanuj, nie marnuj!
Społecznik na lata 2019-2021 — Program Marszałkowski

