



Funded by
the European Union

Mówimy NIE - marnowaniu żywności

VII Dzień Ekologiczny w ŚCDN

12 stycznia 2024 r. w ramach projektu:

„Zmieniamy się dzisiaj dla lepszego jutra. Rozwój ŚCDN dla proekologicznej zmiany”



Marnowanie żywności

56% Polaków przyznaje się do marnowania żywności w domach, a 1,6 mln osób żyje poniżej poziomu skrajnego ubóstwa.

Według Banków Żywności w Polsce marnujemy rocznie ok. 4,8 miliona ton jedzenia.

Polski Instytut Ekonomiczny wskazuje, że statystyczny Polak marnuje rocznie 247 kg jedzenia.

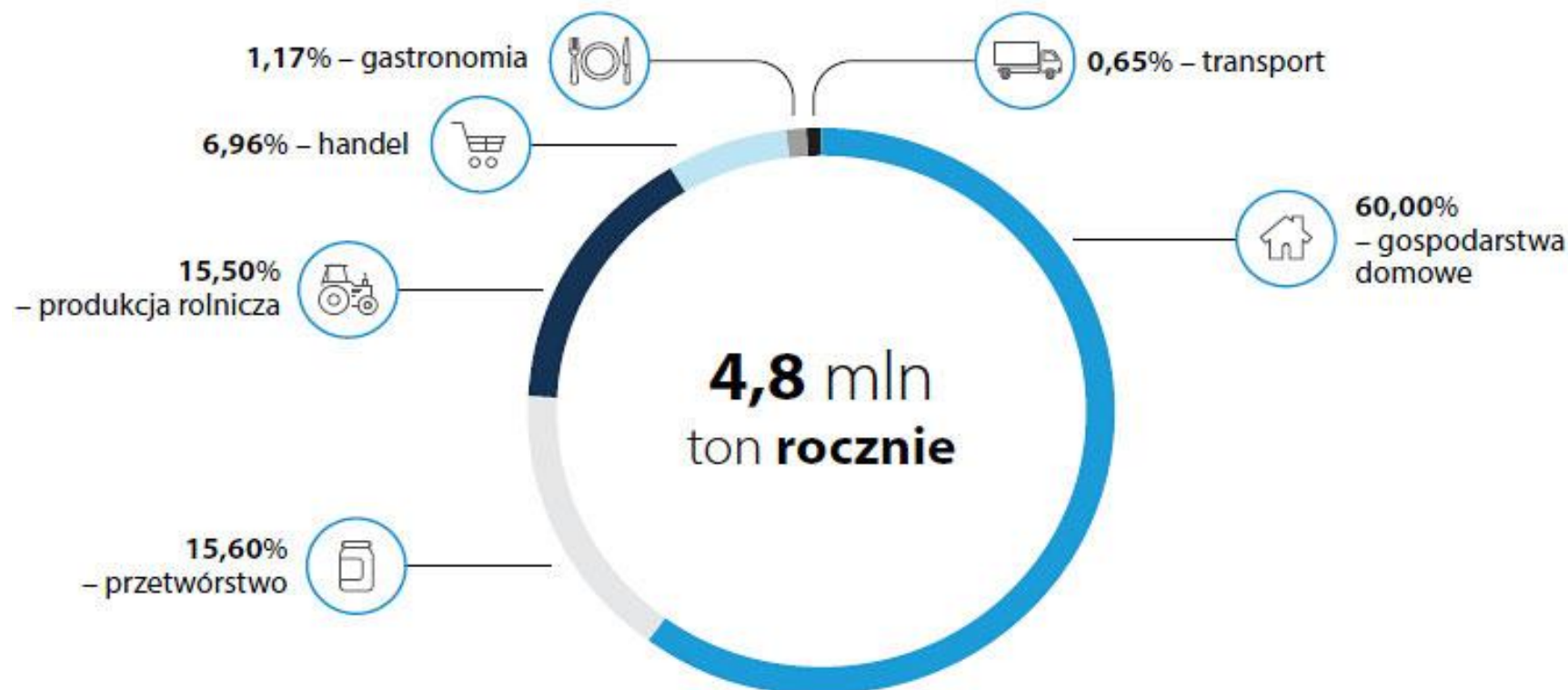
Średnia w UE wynosi 173 kg na osobę.

Jest to negatywny rekord w 14-letniej historii prowadzenia badań przez Banki Żywności.



Marnowanie żywności

Ilość marnowanej żywności w Polsce



Zródło: Opracowanie własne NIK na podstawie danych z „Opracowanie systemu monitorowania marnowanej żywności i efektywnego programu racjonalizacji strat i ograniczania marnotrawstwa żywności (PROM)”.

Marnowanie żywności

Powody wyrzucania produktów spożywczych i komponentów żywności
w gospodarstwach domowych

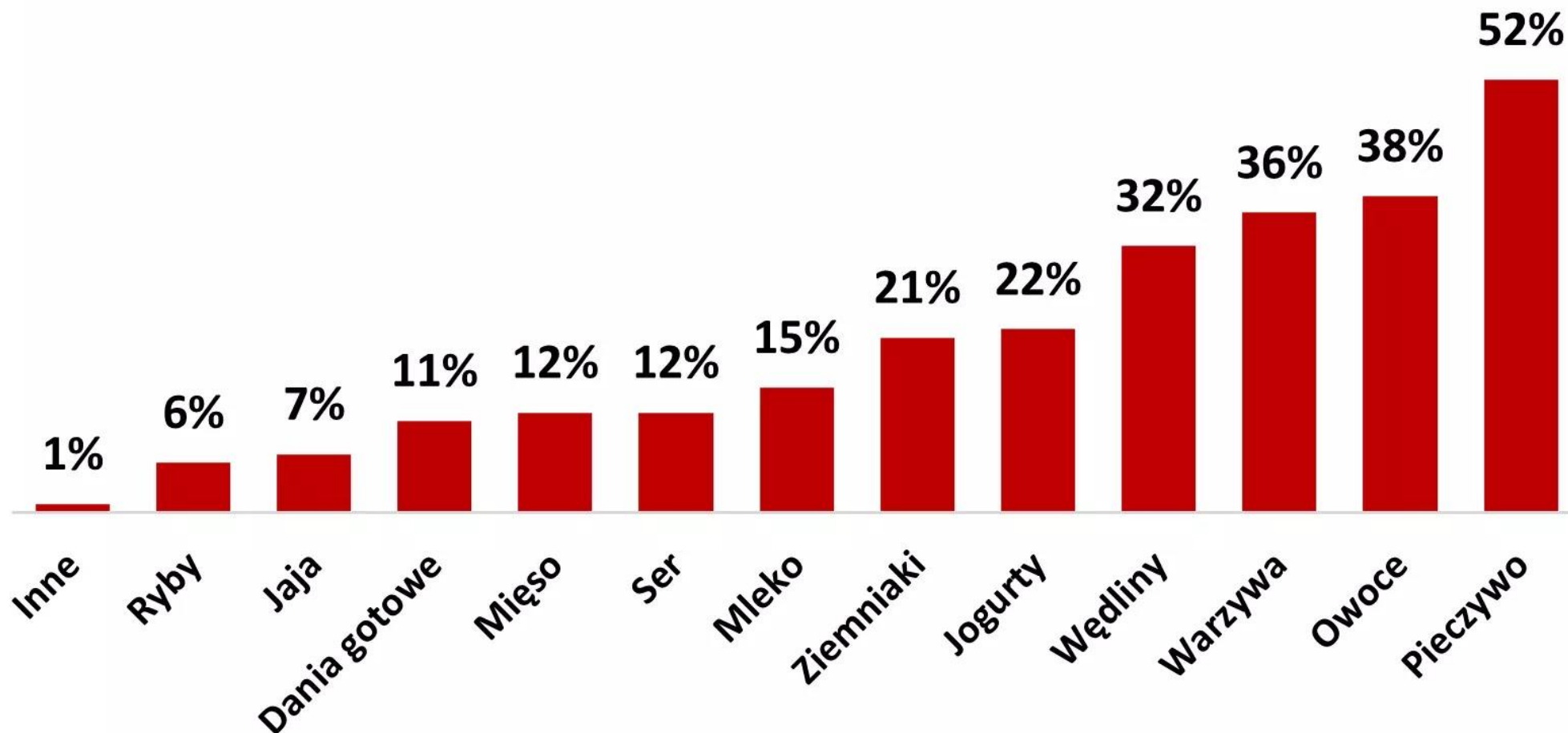


Zródło: Opracowanie własne NIK na podstawie danych z „Straty i marnotrawstwo żywności w Polsce. Skala i przyczyny problemu”.

Najczęściej marnowane produkty spożywcze w polskich domach



CiekaweStatystyki.pl

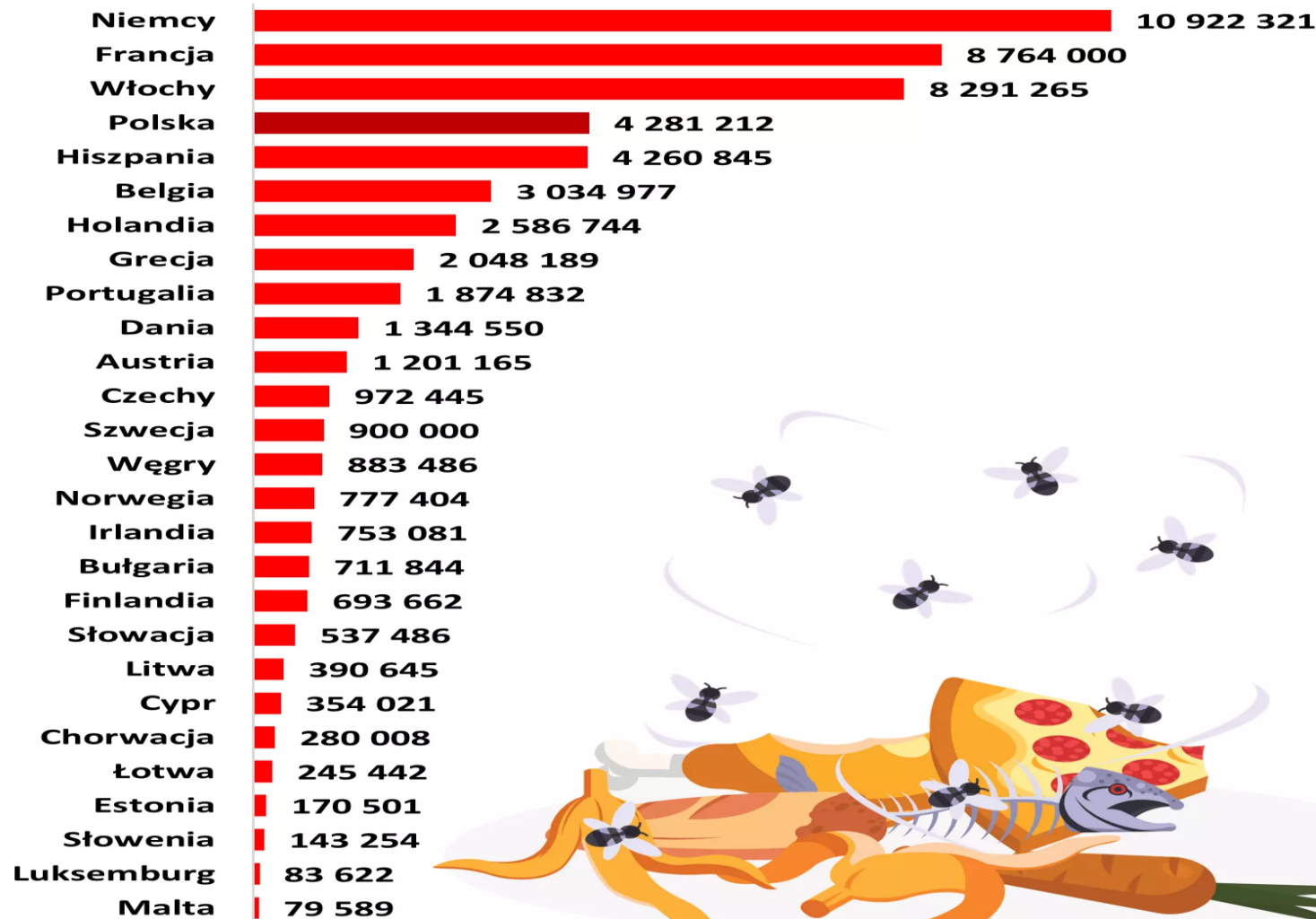


Zmarnowana żywność

w 2021 roku [w tonach]



CiekaweStatystyki.pl



Sposoby na ograniczenie marnowania żywności

1. Odpowiednie warunki przechowywania

Podstawową przyczyną marnowania żywności jest nieumiejętne jej przechowywanie. Skutkiem niewłaściwego przechowywania jedzenia jest jego psucie, a następnie - wyrzucenie i marnotrawstwo. W celu ograniczenia strat żywności warto zapoznać się z ogólnymi zasadami przechowywania poszczególnych kategorii produktów - np. pieczywo powinno być przechowywane w lnianym worku, a owoce i warzywa pozbawione foliowego opakowania - wówczas na dłużej zachowają swoją świeżość i smak.

2. Planowanie posiłków

Przyczyną marnotrawstwa żywności jest brak planowania posiłków - zarówno w ciągu dnia, jak i w dłuższym wymiarze czasowym - np. w przypadku tygodniowego jadłospisu. Planując posiłki warto wziąć pod uwagę to, jakie zapasy żywności posiadamy w domowej spiżarni i jakie terminy do spożycia posiadają poszczególne produkty. W pierwszej kolejności należy wykorzystać tę żywność, która powinna zostać zjedzona jak najwcześniej - ze względu na zbliżający się termin przydatności do spożycia. Warto również ułożyć posiłki tak, by wykorzystać resztki z dnia poprzedniego - np. makaron ugotowany jako dodatek do zupy, następnego dnia może być podany jako główne danie z ulubionym sosem i dodatkami.



Sposoby na ograniczenie marnowania żywności

3. Przemysłane i odpowiedzialne zakupy

Zrównoważone, przemysłane zakupy, podobnie jak planowanie posiłków, tak by marnowało się jak najmniej zdolnych do spożycia produktów to klucz do właściwego racjonowania żywnością oraz jeden ze sposobów przeciwdziałania marnotrawstwu żywności. Kupować należy to, co jest nam wyłącznie potrzebne. Aby uniknąć strat żywności, należy wystrzegać się zgubnych akcji promocyjnych - np. "kup więcej, zapłać mniej". Tego typu promocje przyczyniają się do nabywania większej ilości produktów, które nie zostaną skonsumowane i ulegną zmarnowaniu bądź wyrzuceniu - co stanowi w 22% przyczynę strat żywności.

4. Lista zakupów

Aby dokonywać rozważnych, przemysłanych zakupów, należy je uprzednio przemyśleć i zaplanować. Pomocna w tym procesie może być lista zakupów, która przyczyni się ponadto to ograniczenia nieuzasadnionych decyzji o zakupie i zapobiegnie marnotrawstwu zakupionej w nadmiernych ilościach żywności, której - jak się często okazuje - nie jesteśmy w stanie spożyć. Lista zakupów może być stworzona w sposób tradycyjny (np. na kartce z notesu) lub za pomocą aplikacji mobilnej. Ważne jest to, by podczas zakupów w sklepie, trzymać się tej listy i nie wkładać do koszyka nic ponadto to, co zostało na niej ujęte.



Sposoby na ograniczenie marnowania żywności

5. Zamrażanie produktów

Mrożenie zarówno świeżych, jak i gotowych produktów (np. dań obiadowych, zup czy ciast) to nie tylko świetny sposób na ograniczenie marnotrawstwa żywności, ale forma zwiększenia oszczędności w portfelu. Poddane niskiej temperaturze jedzenie zachowuje swoje walory smakowe, a mrożonki pozostają ponadto niemalże równie wartościowe pod względem odżywczym jak ich świeżo kupione bądź przyrządzone odpowiedniki.

6. Unikanie perfekcjonizmu

Marnowaniu żywności nie sprzyja po sięganie wyłącznie po produkty o idealnym kształcie czy estetyce. Przykładowo, podczas codziennych zakupów warto sięgać również po mniej estetyczne owoce - np. lekko obite jabłka jak również pojedyncze, oderwane przez innych od kiści i bardziej dojrzałe banany z brązowymi plamkami. Kupując owoce lub warzywa, wybieraj całe kiści, nie rozdzielaj ich lub sięgaj po te pozostawione przez innych kupujących. Zapewniamy, że są one tak równie smaczne i pełnowartościowe pod względem odżywczym - jak te wizualnie "idealne" sztuki.



Sposoby na ograniczenie marnowania żywności

7. Food sharing: jadłodzielnie

Dużą rolę w procesie ograniczania ilości marnowanej żywności odgrywa idea współdzielenia się - określana z języka angielskiego jako food sharing. Głównym założeniem tej koncepcji jest dzielenie się produktami nieskonsumowanymi w poszczególnych sektorach - m.in. w gastronomii oraz w indywidualnych gospodarstwach domowych. Współdzielenie się z innymi pozwala na bezinteresowne dzielenie się posiadanymi zasobami - w tym żywnością. Za nadrzędny cel ideologii uznawać można ograniczenie zjawiska marnowania żywności. Food sharing to ruch społeczny zapoczątkowany przez Raphaela Fellemera (autora domeny internetowej foodsharing.de). Ruch ma charakter niesformalizowany i uznaje się go za formę wolontariatu. W Polsce jego założenia spełniają m.in. lokalne inicjatywy tworzenia tzw. jadłodzielni - miejsc, gdzie dokonać można nieodpłatnej wymiany żywności. Dzięki ich powstawaniu nieskonsumowane jedzenie nie zostaje zmarnowane ani wyrzucone do śmieci. W kraju funkcjonuje obecnie blisko 50 jadłodzielni, działających w oparciu o zasadę: "przynieś - jeśli masz za dużo i weź - jeżeli potrzebujesz".



Sposoby na ograniczenie marnowania żywności

9. Freeganizm

Jednym ze sposobów ograniczenia marnowania żywności jest życie zgodnie z ideą freeganizmu. Jest to antykonsumpcyjny styl życia, polegający na ograniczeniu swojego udziału w ekonomii w ujęciu konwencjonalnym. Zasadniczą wartością dla freegan są m.in. alternatywne sposoby zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych - w tym żywieniowych. W skrajnych przypadkach zwolennicy tego stylu życia (zwani także kontenerowcami) zaopatrują się w żywność w kontenerach na śmieci przy supermarketach, jedzą znalezione w pojemnikach nieestetyczne, uszkodzone, lekko nadpsute lub przeterminowane produkty, dostają też nadwyżki niewykorzystanej żywności z zaprzyjaźnionych sklepów i restauracji. Co ciekawe, jak wskazują badania, większość freegan nie szuka jedzenia i innych przedmiotów w śmieciach z powodu złej sytuacji finansowej - ich celem jest przede wszystkim zgodna z ideologią powszechna racjonalizacja gospodarowania zasobami i zmniejszenie marnotrawstwa produktów wszelkich produktów - zarówno żywnościowych, jak i nieżywnościowych.



Sposoby na ograniczenie marnowania żywności

10. Ekominimalizm

Nieco mniej kontrowersyjną tendencją niż freeganizm, jest ograniczający marnotrawstwo żywności ekominimalizm. Zdaniem zwolenników tego trendu postawa konsumpcyjna stanowi poważne zagrożenie dla Ziemi, a idea tzw. zero waste (w tłumaczeniu z języka angielskiego - zero odpadów) oznacza ograniczenie strat żywności. Pierwszym krokiem do zmniejszenia marnotrawstwa żywności jest edukacja społeczeństwa i świadome samoograniczenie konsumpcji. Zdaniem ekominimalistów, powinniśmy posiadać mniej rzeczy i ograniczać konsumpcję - także żywności; wówczas przyczyniamy się do poprawienia sytuacji środowiska i człowieka w świecie.



Sposoby na ograniczenie marnowania żywności

11. Oddzielenie żywności wytwarzającej etylen, od tej która go nie wydziela.

Bogate w etylen warzywa - np. pomidory, banany, gruszki czy awokado - sprzyjają szybszemu psuciu się innych produktów. Odłożenie ich w inne miejsce ogranicza nadmierne psucie się żywności i jej straty.

12. Planowanie i przygotowywanie właściwych porcji żywności.

Gotowanie nadmiernej ilości jedzenia - np. podczas okolicznościowego spotkania rodzinnego - w 25% sytuacji sprzyja marnotrawstwu żywności. Warto dokładnie obliczyć wielkość porcji w stosunku do ilości gości, a podczas spotkania na żadnym z talerzy nie pozostanie mnóstwo nieskonsumowanego posiłku.

13. Dzielenie się posiłkami

Mimo przemysłanych przygotowań - np. po imprezie okolicznościowej - pozostać może sporo niezjedzonych dań. Odpowiednio zabezpieczonymi posiłkami możemy podzielić się z najbliższymi, przyjaciółmi lub sąsiadami. Gotowe posiłki można również przekazać potrzebującym i instytucjom wspierającym ideę food sharingu.



Sposoby na ograniczenie marnowania żywności

14. Wykorzystywanie resztek.

Marnotrawstwu żywności zapobiegać można poprzez wykorzystywanie resztek - np. skórki od banana zużyć można jako środek nabłyszczający lub nawóz do roślin, warzywa z rosołu jako farsz do krokietów lub składniki sałatki. Możliwości jest wiele, a jedyne ograniczenie stanowi wyobraźnia.

15. Świadome rozumienie określeń: „należy spożyć do...” i „najlepiej spożyć przed...”

Przekroczenie terminu przydatności do spożycia to w 51% przyczyna marnotrawienia żywności. Świadomość różnic pomiędzy powyższymi określeniami pozwala rozróżnić produkty łatwo psujące się i trwałe, a tym samym ogranicza wyrzucanie i straty żywności.

16. Regulowane kontrolowanie zapasów i zawartości lodówki

Czynność zdawać by się mogło oczywista, jednak warta przypomnienia.

17. Kupowanie dobrej jakości produktów

Nabywanie wysokojakościowych produktów sprzyja szybszemu ich spożyciu i niemarnowaniu żywności. Kupowanie niskiej jakości produktów grozi natomiast ich szybkim zepsuciem lub niechętnym sięganiem po nie po zakupieniu.



Sposoby na ograniczenie marnowania żywności

18. Upraszczenie dań poprzez stosowanie zamienników

Bez szkody na jakości sensorycznej posiłku to kolejny sposób na ograniczenie strat żywności. Przykładowo, cebula może zastąpić w daniu por, a orzechy włoskie mogą być substytutem droższych orzechów pekan.

19. Domowe przetwórstwo

Znacząco ogranicza straty żywności. Nie zmarnujemy produktów, jeśli je przetworzymy. Polecamy m.in. suszenie owoców, grzybów, robienie domowych przetworów, dżemów, soków, nalewek, wędzenie i marynowanie mięs oraz wędlin.

20. Korzystanie z gotowych rozwiązań

Np. z cateringu dietetycznego - idzie w parze z racjonalnym zarządzaniem produktami spożywczymi. Alternatywnym sposobem na przeciwdziałanie marnotrawstwu żywności jest m.in. dieta pudełkowa - otrzymując gotowe posiłki, nie kupujemy nadmiernych ilości jedzenia i nie wyrzucamy jego zbędnych zasobów.



Bez plastiku lepiej

Jednym z minusów branży spożywczej jest ogromne zużycie plastiku przy pakowaniu artykułów. Coraz częściej spotykamy się z tym, że zarówno owoce, jak i warzywa pakowane są do plastikowych opakowań, nierzadko już w formie pokrojonej i obranej.

Przy samej realizacji zakupów, z braku lepszej alternatywy decydujemy się na zakup toreb, wykonanych właśnie z użyciem plastiku. Choć z perspektywy oszczędności czasu, to rozwiązanie może wydawać się praktyczne, tak patrząc na to bardziej ekologicznie już takie nie jest.

Z tego względu warto mieć przygotowaną swoją własną torbę zakupową, na przykład w bagażniku samochodu.

Kolejną rzeczą jest możliwość wyboru produktów. Jeśli mamy do wyboru wyroby pakowane w papier czy szklane starajmy się wybierać właśnie takie.



Zakupy do swojego stoika

Jedną w bardziej ekologicznych tendencji zakupowych jest możliwość dokonania zakupów na wagę, produktów sypkich i nie tylko do własnych, najlepiej wielorazowych opakowań. Jest to zjawisko, które warto mieć na uwadze i dobrze korzystać z jego zasobów.

Opcję tą można spotkać w części popularnych sklepów, jak też w zależności od miasta odpowiednimi sklepami zajmującymi się tego typu towarami.



Źródła:

- 1. E. Drożdowska, M. Sobieraj, Food sharing jako element ekonomii współdzielenia w kontekście marnowania żywności, PTiL 4/2019 (48).
- 2. M. Hajdas, Innowacje marketingowe a problem marnowania żywności, Handel wewnętrzny, 2018, nr 2, s. 179.
- 3. A. Bednarczuk, J. Śleszyński, Marnotrawstwo żywności w Polsce, Zeszyty Naukowe Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie: Problemy Rolnictwa Światowego, t. 19 (XXXIV), zeszyt 4, 2019: 19–30.
- 4. Raport Federacji Polskich Banków Żywności (2016). Badania ankietowe dotyczące marnowania żywności w Polsce na zlecenie Federacji Polskich Banków Żywności.
- 5. S. Kurutz, The freegan establishment. The New York Times, 2010.06.06.
- 6. T. Zalega, Alternatywne trendy konsumenckie w miejskich gospodarstwach domowych w Polsce w okresie kryzysu, „Studia i Materiały Wydziału Zarządzania UW”, 2013 (1(16)), 2013, s. 56–78.
- 7. Michelini, L., Principato, L., Iasevoli, G. (2018). Understanding food sharing models to tackle sustainability challenges. Ecological Economics, 145, 205–217.
- 8. M. Śmiechowska, Zrównoważona konsumpcja a marnotrawstwo żywności, Ann. Acad. Med. Gedan. 2015, 45, 89-97.
- 9. A. Dąbrowska, M. Janoś-Kreśło, Marnowanie żywności jako problem społeczny, Handel Wewnętrzny, 2013; 4(345): 14-26.

SWAP - Wymiana ubrań –
nowe życie używanych ubrań.

SWAP - Wymiana ubrań – nowe życie używanych ubrań.

Coraz więcej miast organizuje stacjonarne imprezy, gdzie ludzie mogą przyjść ze swoimi ubraniami, drobnymi akcesoriami i wymienić się z innymi użytkownikami za to, co przynieśli. Takie imprezy to okazja do ratowania naszych ciuchów. Wydarzenia takie ogłaszane są na portalach miast i odbywają się kilka razy do roku. W zależności od organizatora mogą to być wydarzenia płatne lub bezpłatne. Zazwyczaj uczestnictwo w swapowaniu, jeżeli kosztuje, to niewiele, a wpływy uzbierane z imprezy trafiają do organizacji charytatywnych oraz pokrywają koszty związane z ich organizacją. Często uczestnicy wymiany ubrań dostają od sponsorów drobne upominki, czy też zniżki. Na pewno dużym plusem uczestnictwa w tego typu swapowaniu na żywo jest możliwość bezpośredniej oceny ubrań, ich przymiarki nawiązaniu nowych kontaktów oraz świetnej zabawy. Tego typu wymiana ogranicza się jednak do wymiany tylko i wyłącznie do rzeczy, które przynieśli ze sobą uczestnicy.

SWAP - Korzyści z wymiany ubrań.

W przypadku swapowania ubraniami bezpośrednio, czy przez internet najważniejsza jest sama idea – ich ratunek. Działamy w zgodzie z zasadą” Nie wyrzucaj, wymień się”. Wymieniamy się ubraniami, aby je ratować i ograniczać kupowanie nowych. To wszystko ma wpływ na naszą ekologię i środowisko, gdyż, ograniczając kupno nowych ubrań, ograniczamy potrzeby produkcyjne oraz ich utylizację.

Mniej ubrań= mniej śmieci = mniejszy ślad węglowy = ochrona środowiska.

Swapując możemy zaoszczędzić spore sumy pieniędzy! Zamiast płacić za nowy płaszcz, możemy po prostu poszukać kogoś, kto ma jakiś na wymianę. Zamiast kupować nową sukienkę na zabawę weselną, którą zapewne włożymy raz, możemy wymienić się z kimś, a potem ponownie się nią wymienić! Tak naprawdę przy możliwościach wymiany możemy ograniczyć kwoty wydawane na nasze ubrania do niezbędnego minimum, a zaoszczędzone pieniądze przeznaczyć na nasze marzenia.

Wymienialnik - Wymiana ubrań i nie tylko

Wymienialnik to miejsce stworzone do wymiany wszystkiego, co zalega Ci w domu, nie tylko ubrań.

Jest to miejsce, gdzie do woli możesz wymieniać się swoimi ubraniami za co tylko masz ochotę, z kim chcesz oraz kiedy chcesz. Wystarczy stworzyć konto, zrobić zdjęcia swoim ubraniom i wymieniać się z innymi użytkownikami strony. Jeżeli wymieniasz ubrania, ale nie chcesz w zamian następnych to możesz uściścić w swoim ogłoszeniu informację, czego oczekujesz w zamian. Wymień się za coś, co w chwili obecnej uważasz za przydatne dla siebie.

Możesz wymienić swoje ubrania na zabawki dla dziecka, produkty spożywcze, kosmetyki, domowe akcesoria i wiele innych.

Zasady wymiany przez internet są równie proste jak wymiana bezpośrednia: wymieniamy za to, co mamy w domu, nie wymieniamy za gotówkę, a w przypadku gdy nic nas nie interesuje możemy wymienić się za uśmiech. Możliwość wymiany odzieży za to, co chcemy jest dużym atutem wymiany przez internet. Zaletą jest również możliwość zamiany w dowolnym czasie, nie musimy czekać na specjalne wydarzenia. Minusem jest brak możliwości przymiarki ubrań, ale tylko, w przypadku gdy chcemy wymienić się z kimś z daleka. Jeżeli wymieniamy się ubraniami po sąsiedzku wystarczy się „dogadać”.



Funded by
the European Union

Dziękujemy
Pracownia Doskonalenia Kadr