

16 października

Światowy Dzień Żywności:

Jak nie marnować jedzenia? Porady

Co ósmy mieszkaniec Ziemi cierpi z powodu głodu i nie ma dostępu do posiłków

A co my możemy zrobić, by poprawić tę sytuację? Warto najpierw przyrzeć się swoim nawykom i ograniczyć marnowanie żywności

52 kg żywności - tyle rocznie wyrzuca statystyczny Polak

Marnowanie żywności to poważny problem nie tylko w Polsce, lecz także w całej Unii Europejskiej

Najwięcej żywności marnują **gospodarstwa domowe (53%)**, a dalej **przetwórstwo (19%)**, gastronomia (13%), **produkcja (12%)** i **sprzedaż (5%)**

A jakich produktów wyrzucamy najwięcej?

Na pierwszym miejscu są **wędliny (43%)**, dalej **pieczywo (36%)**, **warzywa (32%)** oraz **owoce (27%)**

Najczęstsze przyczyny wyrzucania żywności to z kolei: **przegapienie terminu przydatności do spożycia (38%)**, **za duże zakupy (15%)** oraz **za duże porcje posiłków (13%)**.

Jak nie marnować jedzenia? Porady krok po kroku

Z problemem marnowania żywności można łatwo sobie poradzić. Wystarczy pamiętać o kilku zasadach:

Planowanie: zaplanuj posiłki na kilka dni, a później dokładne zakupy. Będziesz wiedzieć, co będzie potrzebne, i nic się nie zmarnuje. Przed zakupami sprawdź zawartość szafek i lodówki – być może kryją się tam niektóre składniki, o czym nie pamiętasz.

Niezbędnik w spiżarni: warto mieć w domu produkty żywnościowe o długim terminie przydatności do spożycia. Możesz dodać do nich to, co pozostało z obiadu czy kolacji – i kolejny posiłek gotowy. Chodzi m.in. o kasze, makarony, ryż, produkty sypkie i konserwowane.

Praktyczne porcjowanie: żywność dziel na porcje w taki sposób, by każdą z nich zużyć za jednym razem. Dzięki temu część porcji możesz zamrozić i wykorzystać później – jedzenie nie zmarnuje się. Przyda się również dobra organizacja – woreczki czy pojemniki warto odpowiednio opisać, tak by wiedzieć, co kryje się w środku.

Rozsądne zakupy: dobrze zastanów się, czy potrzeba np. dużego, czy małego opakowania jogurtu albo śmietany – tym bardziej że ta druga miewa krótkie terminy przydatności do spożycia. Ponadto nie rób zakupów, gdy dopadnie Cię... głód. To prawidłowość psychologiczna – wtedy z pewnością kupisz więcej, co idzie w parze z ryzykiem, że część zakupów trafi do kosza. I najważniejsze – **zawsze sprawdzaj terminy przydatności do spożycia.**

Odpowiednie przechowywanie: dostosuj sposób przechowywania do każdego rodzaju żywności. Zwykle potrzebne informacje znajdziesz na opakowaniu. Część produktów musi znaleźć się w lodówce, a część można zamrozić lub po prostu przechowywać w suchym czy ciemnym miejscu.

Kulinarne inspiracje: czasami nawet z kilku produktów można wyczarować pyszne dania. Dlatego jeśli w lodówce kryje się parę niepozornych składników, poszukaj informacji w internecie, prasie albo książkach kucharskich – być może znajdziesz nietuzinkowe przepisy.

Porządek w lodówce i spiżarni: segreguj produkty według daty przydatności do spożycia. Te z krótszą umieść na wierzchu, a z dłuższą – w głębi lodówki czy szafki.

Resztki zawsze przydatne: z czerstwego pieczywa przygotujesz grzanki czy tosty francuskie. Jeśli zostały Ci ugotowane ziemniaki, pomyśl o zrobieniu kopytek albo zapiekanki. Pozostały ryż, makaron albo kasza mogą z kolei trafić do sałatek. Również inne produkty można ciekawie spożytkować - ugotowane mięso z rosółu (farsze, pasztety, pasty) czy przeschnięte owoce (idealne na kompot).

Dziel się i pomagaj: **dobrze zastanów się, czy niewykorzystane jedzenie powinno trafić do kosza. Być może wyczarujesz z niego coś pysznego dla znajomych albo przyda się potrzebującym**