



Akademia
Lubella

GoTOWANie?

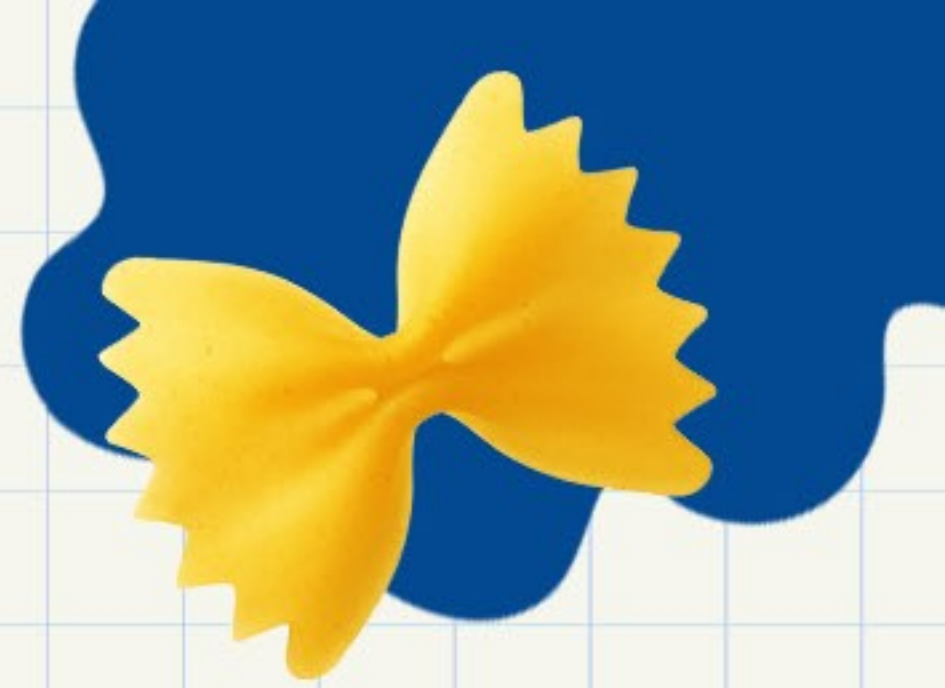
OGARNIESZ TO!

GOTUJESZ, WIĘC DECYDUJESZ.

BAZA WIEDZY

„ZERO WASTE”





GOTOWANIE BEZ MARNOWANIA

– JAK BUDOWAĆ ŚWIADOMOŚĆ W KUCHNI

W ostatnich latach coraz większą popularnością cieszy się ruch zero waste, co w tłumaczeniu z angielskiego oznacza „**zero strat**”. Jego celem jest między innymi popularyzacja ograniczania skali marnowania żywności.

Zero waste to nie tylko trend, ale przede wszystkim filozofia życia, która promuje odpowiedzialne korzystanie z zasobów naszej planety – a marnowanie żywności stanowi dla niej poważne zagrożenie.



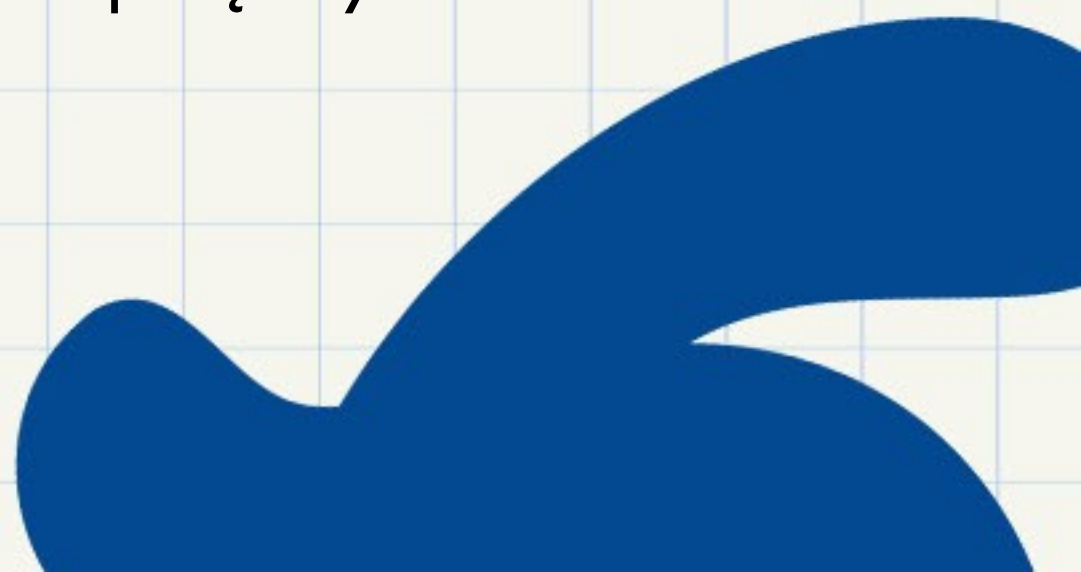
WAŻNE POWODY, DLA KTÓRYCH WARTO GOTOWAĆ W DUCHU ZERO WASTE

Wyrzucanie żywności marnuje ważne zasoby naszej planety. Na każdym etapie produkcji żywności wykorzystywane są między innymi grunty rolne, woda pitna oraz energia. Jedynie 3% wody na Ziemi to woda słodka, z czego tylko 1% może być wykorzystywany przez ludzi. **Tymczasem do wyprodukowania zaledwie jednej kanapki z serem potrzeba aż 90 litrów wody.**

Dlaczego aż tyle? Odpowiedź kryje się w pojęciu „śladu wodnego”, które odnosi się do całkowitej ilości wody zużytej w całym procesie wytwarzania danego produktu. Na każdym etapie – od uprawy zbóż, przez chów krów mlecznych i pracę maszyn, po transport – zużywa się wodę, co finalnie daje aż 90 litrów.

- **Marnowanie jedzenia wpływa niekorzystnie na klimat.**

Produkcja żywności wiąże się z emisją gazów cieplarnianych. Ich działanie można porównać do szklarni, ponieważ zatrzymują przy powierzchni Ziemi część ciepła pochodzącego ze Słońca. To zjawisko jest naturalne, jednak problem zaczyna się wtedy, gdy tych gazów akumuluje się zbyt dużo.



Prowadzi to do globalnego ocieplenia, które niesie poważne konsekwencje, na przykład ekstremalne zjawiska pogodowe (powodzie, fale upałów, huragany), susze czy pożary lasów.

- **Aspekt ekonomiczny marnowania żywności.**

Przeciętna polska rodzina w skali roku wyrzuca żywność o wartości około 3 tysięcy złotych. Niewłaściwe zarządzanie żywnością generuje ogromne straty finansowe, co jest bardzo nieetyczne, zważywszy na to, jak wielu ludzi żyje w skrajnym ubóstwie.

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY MARNOWANIA ŻYWNOSCI

Warto zastanowić się, dlaczego marnujemy jej aż tak dużo.

Oto najczęstsze powody marnowania żywności:

- **Przegapienie terminu przydatności do spożycia (29%)** – w lodówce produkty często są ustawiane byle jak, a nie od tych z najkrótszym po te z najdłuższym terminem. Ponieważ zwykle sięgamy po produkt „z brzegu”, łatwo ten termin przeoczyć. Warto regularnie je przeglądać.
- **Robienie zbyt dużych i nieprzemyślanych zakupów (20%)** – przed wyjściem do sklepu dobrze jest sprawdzić, co już mamy, czego brakuje, i trzymać się listy. Nie powinniśmy też iść na zakupy głodni, bo jesteśmy wtedy bardziej podatni na wkładanie do koszyka niepotrzebnych produktów.
- **Kupowanie produktów złej jakości, które szybko się psują (15%)** – taka „oszczędność” bywa złudna. Warto wybierać produkty z dobrym składem.
- **Nakładanie zbyt dużych porcji (15%)** – wtedy nie jesteśmy w stanie zjeść posiłku w całości. Bardzo ważne jest słuchanie sygnałów głodu i sytości; z czasem pozwoli to wyczuć, jak dużą porcję powinno się nałożyć.
- **Niewłaściwe przechowywanie żywności (13%)** – w efekcie łatwiej ulega zepsuciu. Więcej o prawidłowym przechowywaniu uczniowie dowiedzą się podczas tej lekcji.
- **Brak pomysłu na wykorzystanie resztek (5%)** – na przykład połowy kubeczka jogurtu. Warto wskazać uczniom Internet jako przydatne źródło inspiracji. Można też podać przykłady kreatywnego użycia resztek z własnego doświadczenia.



ZASADA 4P

- PLANUJ, PRZECHOWUJ, PRZETWARZAJ, PODZIEL SIĘ!

Materiał do slajdu 10

- **Planuj**

Ważne jest, aby planować posiłki tak, by obejmowały tylko te ilości produktów, które zostaną w pełni wykorzystane. Warto robić to z wyprzedzeniem i na tej podstawie sporządzać listę potrzebnych produktów, wykluczając te, które już mamy. Zgodnie z ideą zero waste powinniśmy starać się kupować produkty, które w pełni zużyjemy. Możesz wytłumaczyć uczniom, że lepiej kupić małą śmietanę i ją zużyć, niż kupić dużą i trzymać w lodówce resztki, o których łatwo zapomnieć.

Zasada FIFO

Z języka angielskiego **First In, First Out**, co tłumaczymy jako „**pierwsze weszło, pierwsze wyszło**”. Oznacza to, że należy najpierw zużyć produkty, które kupiliśmy wcześniej. Warto wspomnieć uczniom, że produkty kupione później często nadają się do zamrożenia.

Materiał do slajdów 12-17

- **Przechowuj**

Zakupioną żywność należy przechowywać zgodnie z zaleceniami producenta. Jednym z kluczowych czynników przyczyniających się do marnowania żywności jest niepilnowanie dat ważności.

Dlaczego warto utrzymywać porządek w lodówce?

Dzięki temu łatwiej kontrolować jej zawartość. Należy też pamiętać o prawidłowym układaniu produktów spożywczych – każdy z nich może wymagać innej temperatury. Warto też wspomnieć uczniom, jak często myć lodówkę i zamrażarkę. Rekomenduje się, aby lodówkę myć raz na tydzień, a zamrażarkę raz na 3 miesiące.

Przechowuj produkty spożywcze w odpowiedni sposób, który wydłuży ich trwałość do spożycia.



Pomidory

– położone szypułką do dołu.



Ziemniaki

– razem z jabłkiem
w zaciemnionym miejscu.



Sery i plastry arbuza

– w szczelnie zamkniętych
pojemnikach, najlepiej szklanych.



Banany

– górne końcówki owinięte folią
spożywczą;
– w lodówce, szczelnie owinięte folią
spożywczą.

Jak długo można mrozić produkty?

- **2-3 miesiące:** zupy i gulasze, nasiona roślin strączkowych, ryby
- **3-6 miesięcy:** gotowane lub mielone mięso i drób,
- **6-8 miesięcy:** owoce,
- **8-12 miesięcy:** warzywa, najpierw blanszowane około 3-5 minut.

Materiał do slajdów 18-19

- **Przetwarzaj:**

Według statystyk najczęściej w koszu lądują pieczywo, wędliny, świeże owoce i warzywa. Wiele produktów można także mrozić, by przedłużyć ich trwałość do spożycia.

Najlepiej spożyć przed:

To data minimalnej trwałości i dotyczy **jakości** produktu. Oznaczone nią produkty po upływie wskazanego na opakowaniu terminu wciąż mogą być przez nas spożywane. Jedynie ich smak, zapach czy tekstura mogą ulec zmianie, ale nie stanowi to zagrożenia dla zdrowia. Najczęściej dotyczy to produktów suchych, takich jak np. mąka, makaron czy ryż.

Należy spożyć do:

To termin przydatności do spożycia i dotyczy **bezpieczeństwa produktu**. Oznaczone nim produkty po upływie wskazanego na opakowaniu terminu nie powinny być przez nas spożywane. Nawet jeśli ich wygląd czy zapach nie uległy zmianie, ich spożycie może grozić zatruciem pokarmowym. Takie oznakowanie dotyczy łatwo psujących się produktów, jak np. mięso, wędliny, ryby czy nabiał.



Ciekawostka

Zwiędłe i pomarszczone warzywa, czy owoce, które już dłuższy czas leżą w kuchni, nie tracą swoich wartości odżywczych, więc nie wyrzucaj ich do kosza!



błonnik - **2,8 g**
witamina C - **201,6 mg**
witamina A - **739,2 ug**
potas - **357 mg**



błonnik - **2,8 g**
witamina C - **201,6 mg**
witamina A - **739,2 ug**
potas - **357 mg**

Takie mniej reprezentacyjne warzywa/owoce śmiało można wykorzystać do zup krem, koktajli, czy sosów.

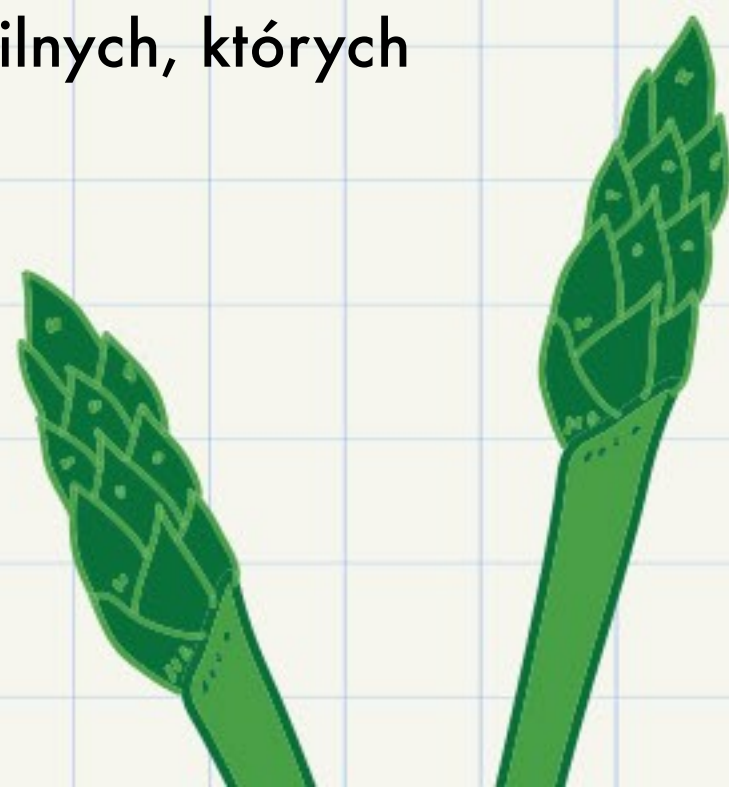
Wyjątkiem jest sytuacja, gdy pojawiła się na nich pleśń. Taka żywność nie nadaje się już do spożycia i niestety konieczne jest jej wyrzucenie. Odkrojenie spleśniałej części nie rozwiązuje problemu - ponieważ zawarte w pleśni toksyny obejmują cały produkt, a nie tylko miejsce gdzie jest ona widoczna gołym okiem.

Materiał do slajdów 24-25

- **Podziel się:**

Nie trzeba wyrzucać żywności, o której wiesz, że nie zostanie już spożyta. Można podzielić się nią z bliskimi lub przekazać potrzebującym – zanosząc ją do jadłodzielni. Zazwyczaj występują one w postaci szafek, półek lub lodówek ustawionych w przestrzeni publicznej. Jest to ogólnodostępna przestrzeń, gdzie jedzenie można zarówno oddać, jak i zabrać za darmo. (źródło: Foodsharing Polska).

Oprócz jadłodzielni, można korzystać z aplikacji mobilnych, których celem jest ograniczenie marnowania żywności.



Możesz przynieść:

- Produkty, które sam mógłbyś zjeść.
- Produkty, które przekroczyły datę minimalnej trwałości – „najlepiej spożyć przed”, ale nie przekroczyły terminu przydatności do spożycia – „należy spożyć do”.
- Produkty zapakowane lub w pojemnikach.
- Wyroby własne, np. ciasto lub zupa, starannie i szczelnie zapakowane, z naklejonym opisem potrawy i datą przygotowania.
- Sery, jogurty, twarogi.

Tych produktów nie zostawiaj:

- Surowe mięso.
- Produkty z niepasteryzowanego, „surowego” mleka.
- Potrawy zawierające surowe jaja, w tym budynie, kremy, domowe majonezy itp.
- Produkty napoczęte, np. otwarte puszki.
- Produkty wymagające warunków chłodniczych, które przebywały poza lodówką dłużej niż 30 minut.
- Produkty, które przekroczyły termin przydatności do spożycia – „należy spożyć do” (nie mylić z „najlepiej spożyć przed”).
- Produkty, które mają oznaki popsucia, nietypowy zapach lub kolor, są nadgniłe lub mają wydętą wieczka.



ZASADA 5R

Co jeszcze możesz zrobić, by nie marnować żywności?
Trzymaj się pięciu prostych zasad – w skrócie 5R:

- **REFUSE (odmawiaj):**

Nie korzystaj z nieekologicznych rozwiązań. Zamiast jednorazowych plastikowych toreb na zakupy czy zrywek na świeże owoce i warzywa, stosuj torby papierowe lub wielokrotnego użytku, np. Iniane.

- **REDUCE (ograniczaj):**

Zakupy spożywcze rób z listą i nie dokładaj zbędnych produktów. Kupuj żywność, którą wiesz, że na pewno spożyjesz w najbliższych dniach.

- **REUSE (wykorzystuj ponownie):**

Nie wyrzucaj żywności, którą można jeszcze wykorzystać. Na przykład warzywa z rosółu można użyć do przygotowania sałatki jarzynowej, a z bulionu ugotować inną zupę, np. pomidorową.

- **RECYCLE (recyklinguj):**

Opakowania i resztki żywności poddawaj odpowiedniej segregacji. W ten sposób będą mogły zostać przetworzone i ponownie wykorzystane.

- **ROT (kompostuj):**

Resztki żywności, jak np. ogryzki od jabłka czy łupinki od cebuli, można przeznaczyć na kompost, by mogły się nimi zająć różne mikroorganizmy, jak np. bakterie czy grzyby. Dzięki temu z resztek pożywienia powstanie naturalny nawóz, którym można wzbogacać domowe rośliny, by lepiej rosły.

