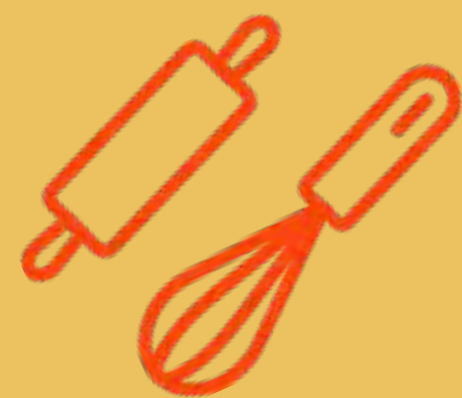




GOTOWANIE?

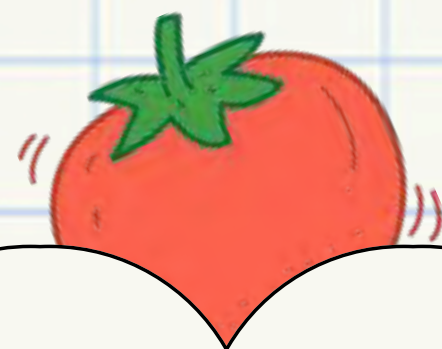
OGARNIESZ TO!

GOTUJESZ, WIĘC DECYDUJESZ.

PREZENTACJA ZAJĘĆ NR 2
„ZERO WASTE”

**GOTUJĘ,
WIĘC DECYDUJĘ,
ŻEBY NIE MARNOWAĆ JEDZENIA**

**DOWIEDZ SIĘ, JAK
ZMINIMALIZOWAĆ
MARNOWANIE ŻYWNOSCI.**

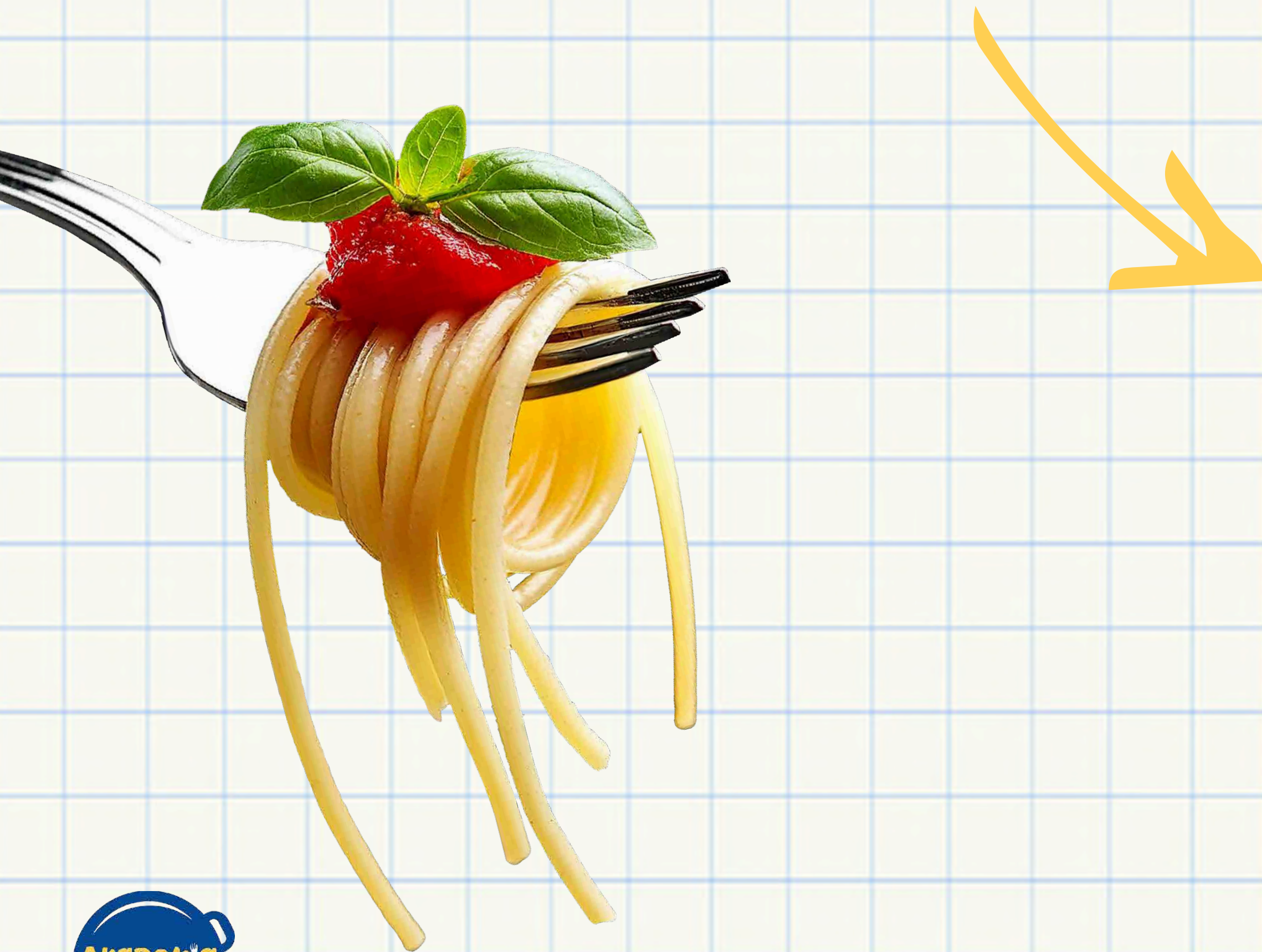


Zapraszamy na kolejną lekcję Akademii Lubella, podczas której odkryjesz, czym jest zasada zero waste i co możesz zrobić, by nie marnować jedzenia!

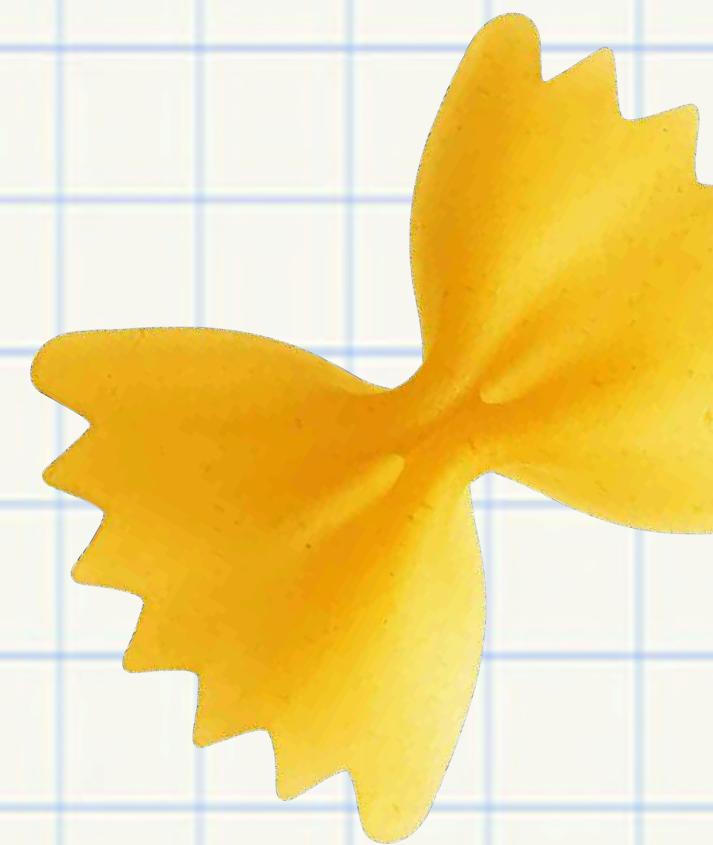
Druga lekcja to krok w stronę świadomego stosowania zasad zero waste w kontekście komponowania diety. Pokażemy, jak w praktyce minimalizować marnowanie jedzenia i podejmować wybory przyjazne dla planety. Chcemy zainspirować Cię do świadomego działania, rozwijania proekologicznych nawyków oraz rozbudzić chęć sięgania po jeszcze więcej zrównoważonych rozwiązań. Twoje nawyki mogą realnie pomóc w walce z marnowaniem jedzenia, dlatego zawsze kieruj się mottem „Gotuję, więc decyduję!”



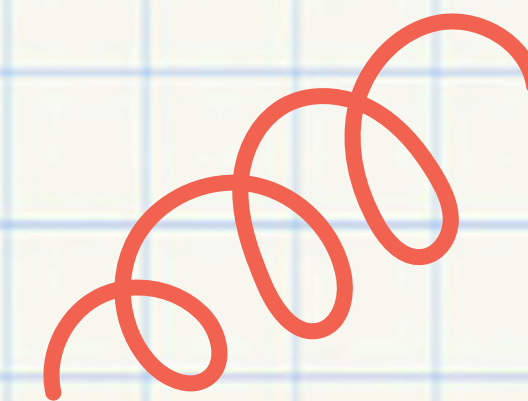
ZOBACZ, CO DZISIAJ MAMY W MENU!



- 1 Co oznacza zero waste
- 2 4 P – planuj, przechowuj, przetwarzaj, podziel się
- 3 FiFo
- 4 Co w lodówce, a co poza
- 5 Daty na produktach
- 6 Sharing is caring
- 7 Zasada 5R



TO DO PRACY, OGARNIESZ TO!

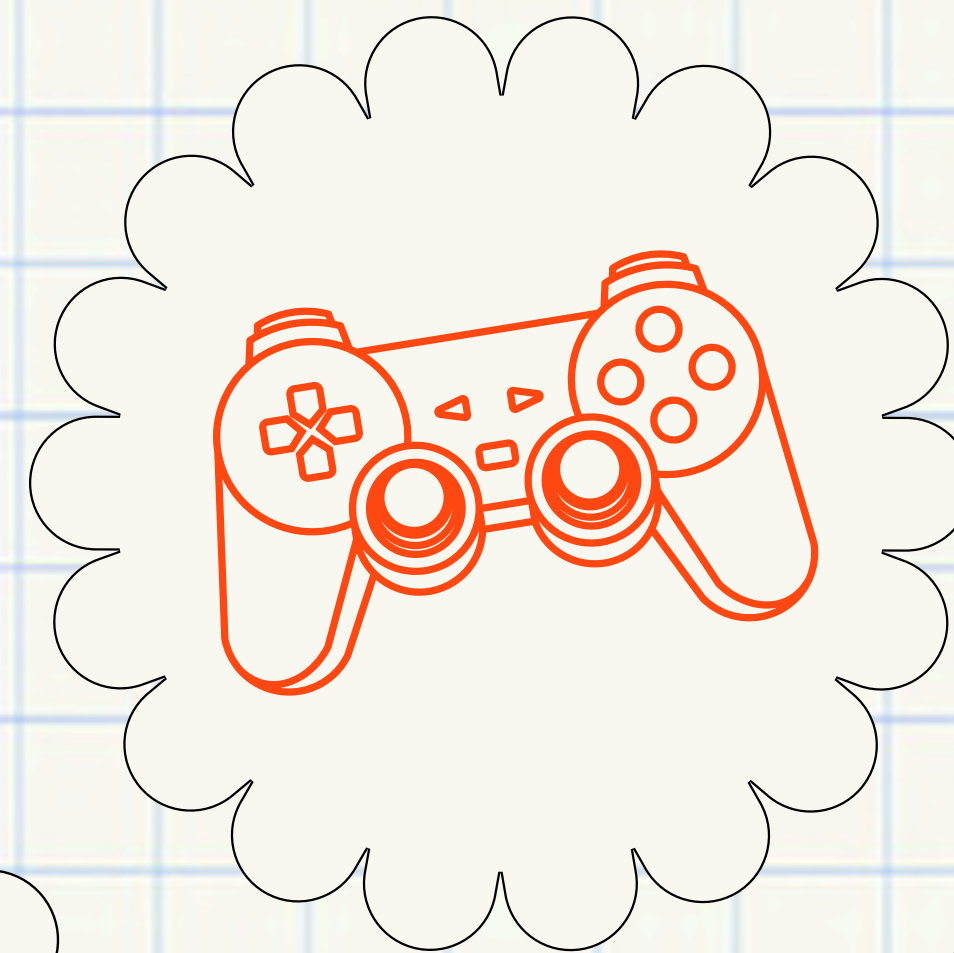


**JAK MYŚLISZ, ILE JEDZENIA WYRZUCA
CO ROKU KAŻDA POLSKA RODZINA?
ILE TO PIENIĘDZY?**

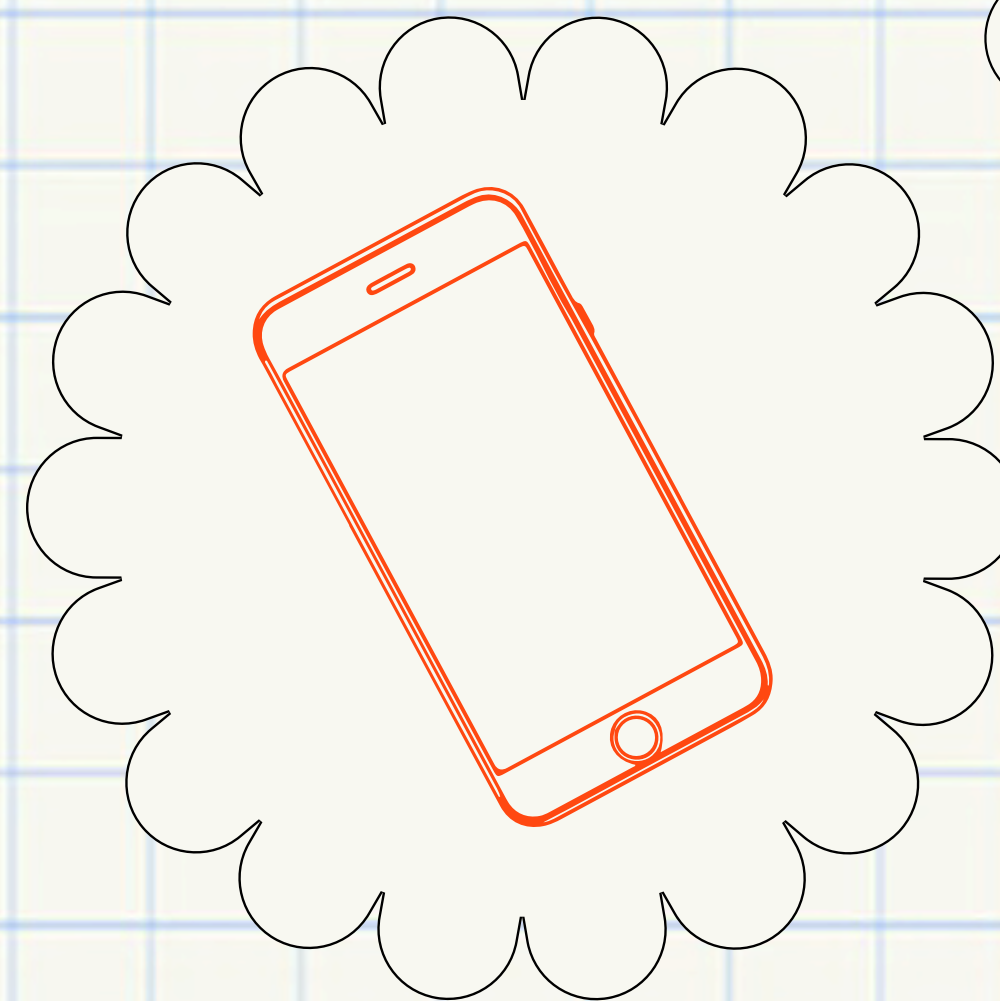


PRZECIĘTNA POLSKA RODZINA WYRZUCA ŻYWNOSĆ O WARTOŚCI OKOŁO 3 TYS. ZŁ ROCZNIE.

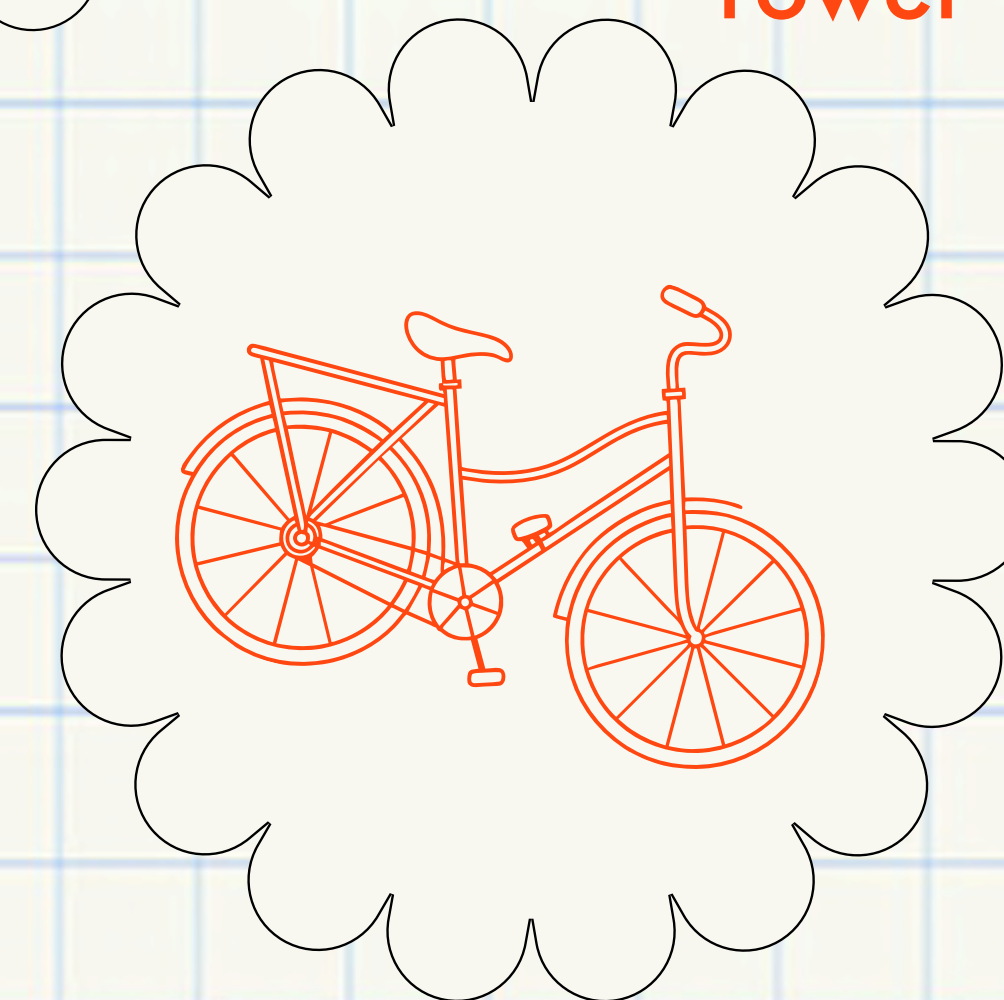
Co mógłbyś za to kupić?



konsole
do gier



telefon



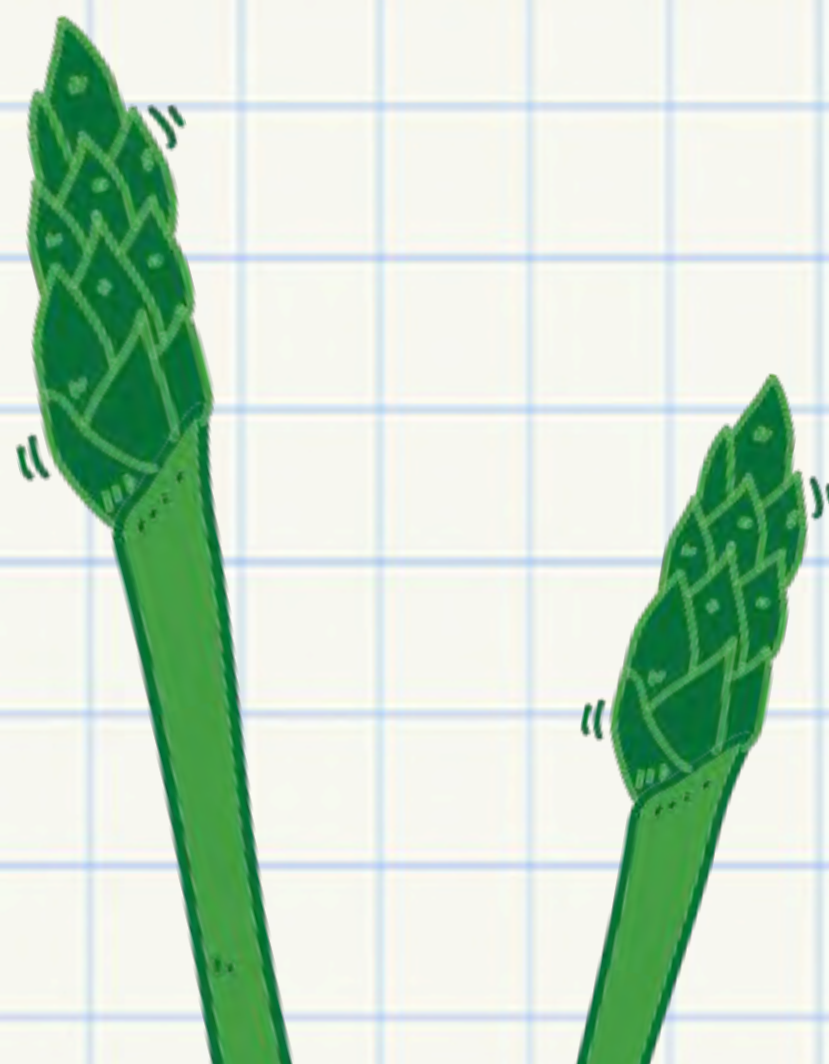
rower



Dlatego warto robić przemyślane zakupy, by nie doprowadzać do zepsucia produktów ani przegapienia terminów ważności. Należy w pełni wykorzystywać zakupione produkty.

Czym według Ciebie jest zero waste?

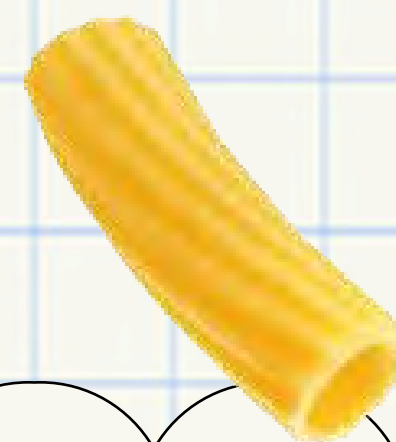
Źródło: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/nie-marnuj-zywnosci-zywnosc-to-wartosc-miedzynarodowy-dzien-swiadomosci-o-stratach-i-marnotrawstwie-zywnosci>





x315

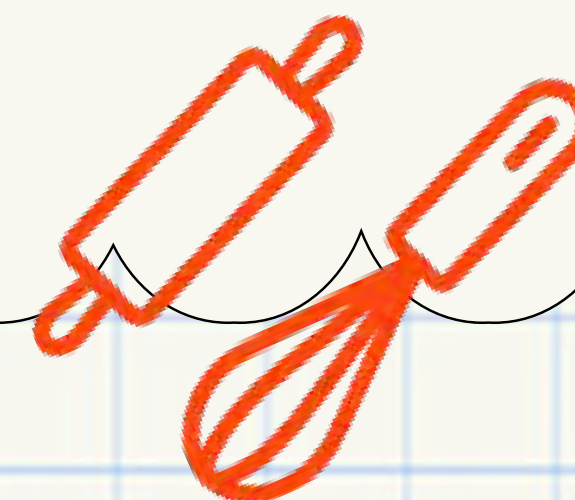
**126 kg to
315 opakowań
makaronu
o wadze 400 g!**



Zero waste tłumaczy się z angielskiego jako „zero strat”.

Celem praktykowania zero waste jest m.in. ograniczanie skali marnowania żywności. Dlaczego to jest ważne?

Według statystyk Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi aż jedna trzecia produkowanej żywności się marnuje. Problem ten dotyczy nie tylko lokali gastronomicznych, lecz także gospodarstw domowych. W Polsce marnuje się 5 ton jedzenia rocznie, co daje 126 kg w przeliczeniu na jednego Polaka.



Zero waste to nie tylko trend, lecz przede wszystkim zasada, którą warto stosować nie tylko w odniesieniu do żywności i gotowania, ale także wobec rzeczy, które mamy w domu i którym możemy dać drugie życie. To filozofia życia oparta na odpowiedzialnym korzystaniu z zasobów naszej planety.

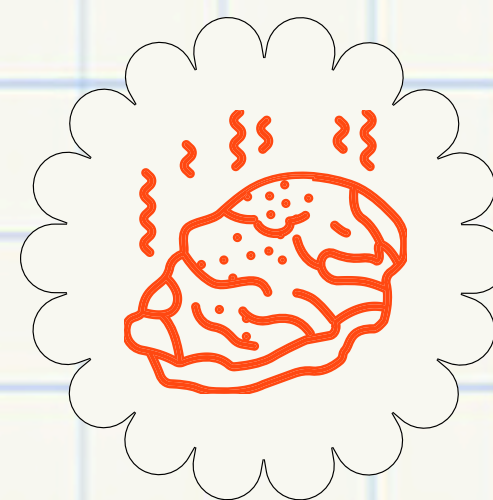
**CHCESZ GOTOWAĆ ŚWIADOMIE?
KUPUJ, PRZECHOWUJ I WYKORZYSTUJ
JEDZENIE MĄDRZE - TAKŻE RESZTKI.**

Źródło: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/nie-marnuj-zywnosci-zywnosc-to-wartosc-miedzynarodowy-dzien-swiadomosci-o-stratach-i-marnotrawstwie-zywnosci>

DLACZEGO JEDZENIE TRAFIA DO KOSZA?



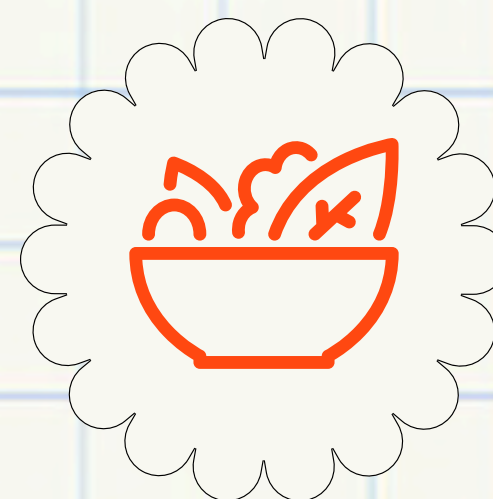
przegapienie terminu
ważności do spożycia



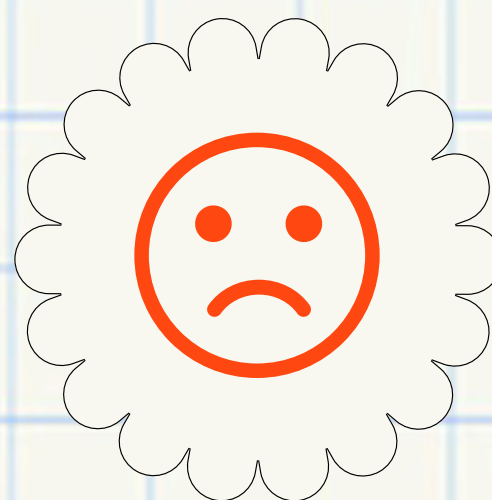
kupowanie złych jakościowo
produktów, które szybko się
psują



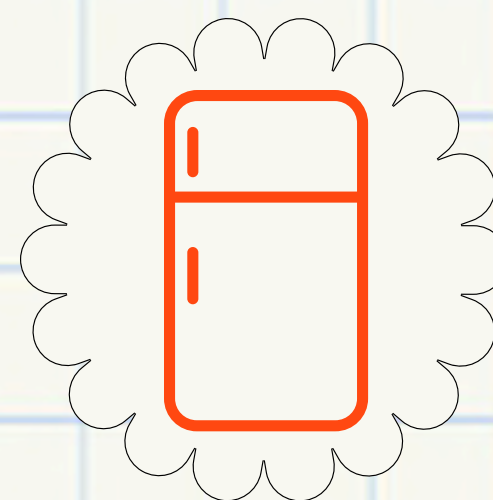
robienie zbyt dużych
i nieprzemyślanych
zakupów



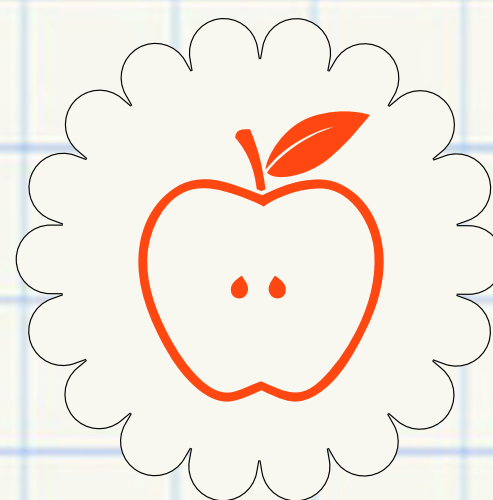
nakładanie na talerz zbyt
dużych porcji posiłków,
których, których nie
spożywamy do końca



niesmaczny produkt



niewłaściwe przechowywanie
żywności, która w efekcie
łatwiej ulega zepsuciu



brak pomysłu na wykorzystanie resztek
pozostającej żywności, np. połowy
kubeczka jogurtu

ZADANIE

CZAS: 3 MIN

Spróbuj uszeregować powody,
dla których jedzenie trafia do
kosza - od najpopularniejszych
do najrzadszych.

DLACZEGO JEDZENIE TRAFIA DO KOSZA?



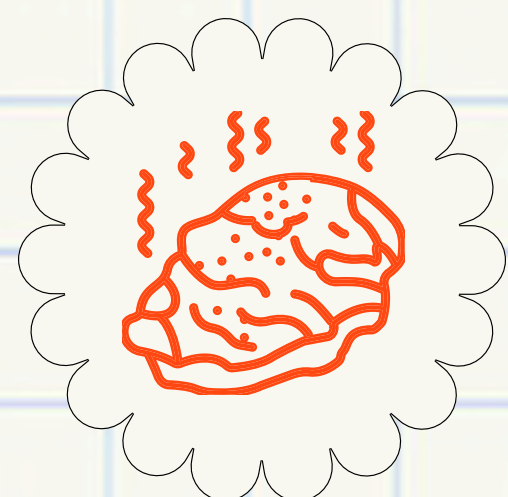
60%
przegapienie terminu
ważności do spożycia



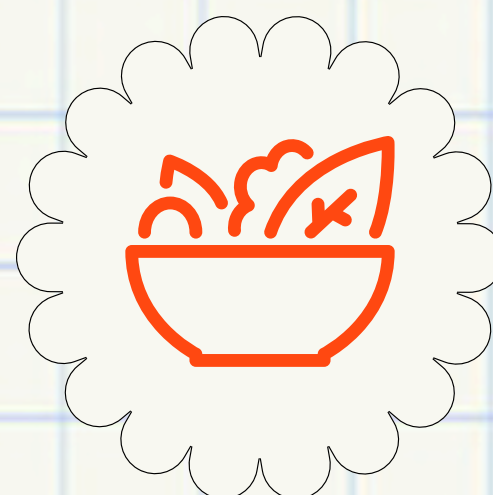
26%
robienie zbyt dużych
i nieprzemyślanych zakupów



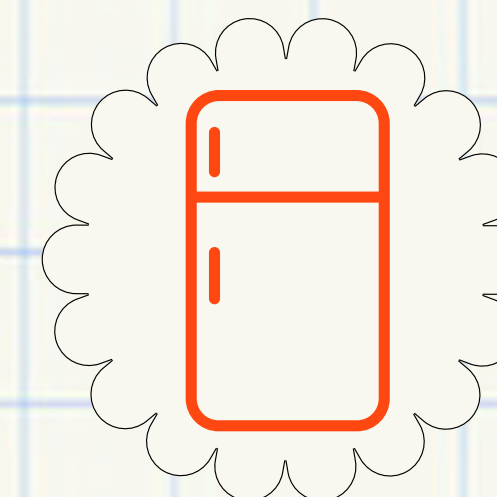
25%
niesmaczny produkt



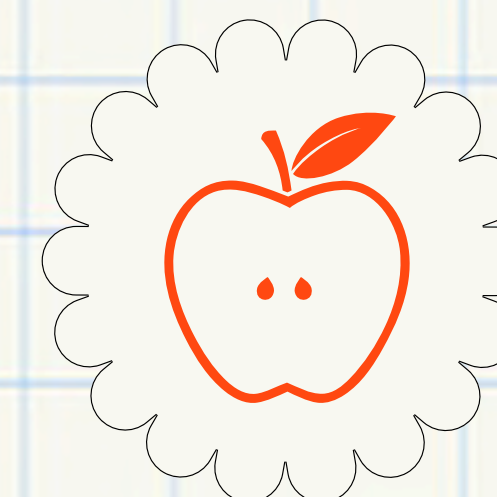
17%
kupowanie złych
jakościowo produktów,
które szybko się psują



15%
nakładanie na talerz zbyt
dużych porcji posiłków,
których nie spożywamy
do końca

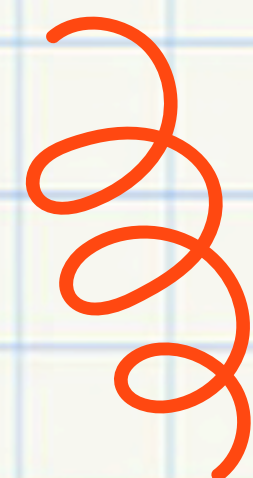


13%
niewłaściwe przechowywanie
żywności, która w efekcie
łatwiej ulega zepsuciu



10%
brak pomysłu na wykorzystanie
resztek pozostałej żywności,
np. połowy kubeczka jogurtu

**JAK PORADZIĆ SOBIE
Z MARNOWANIEM ŻYWNOSCI?
OGARNIESZ TO!**





ZADANIE

Podczas dalszej części tej lekcji
będziecie otrzymywać zadania,
które wykonacie w grupach na
podstawie obrazka.
Na potrzeby zadań przyjmijmy,
że dziś jest **3 października**.



Metodą małych kroków wprowadzaj w życie nawyki,
które realnie wpłyną na ograniczenie marnowania żywności.

STOSUJ ZASADĘ 4P:

**PLANUJ, PRZECHOWUJ, PRZETWARZAJ
I PODZIEL SIĘ!**

Kupiłeś lub kupiłaś coś dwa razy? Nic straconego!

Zastosuj zasadę FIFO (First In, First Out).

Jak to wygląda w praktyce?

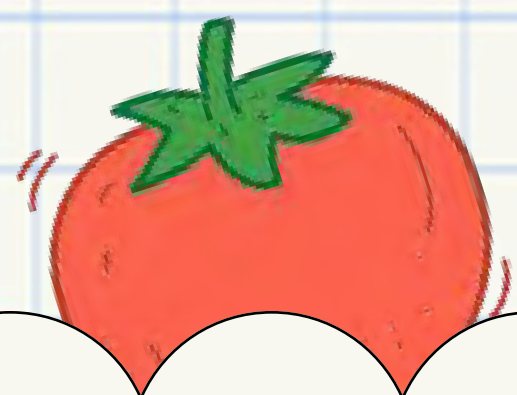
Po zakupie masła okazało się, że w lodówce masz już nieotwarte opakowanie? W takim razie najpierw zużyj to starsze, a nowo zakupione otwórz dopiero wtedy, gdy poprzednie się skończy.

1.

PLANUJ

Starannie planuj dania w swoim menu tak, aby obejmowały tylko takie ilości produktów, o których wiesz, że zostaną wykorzystane.

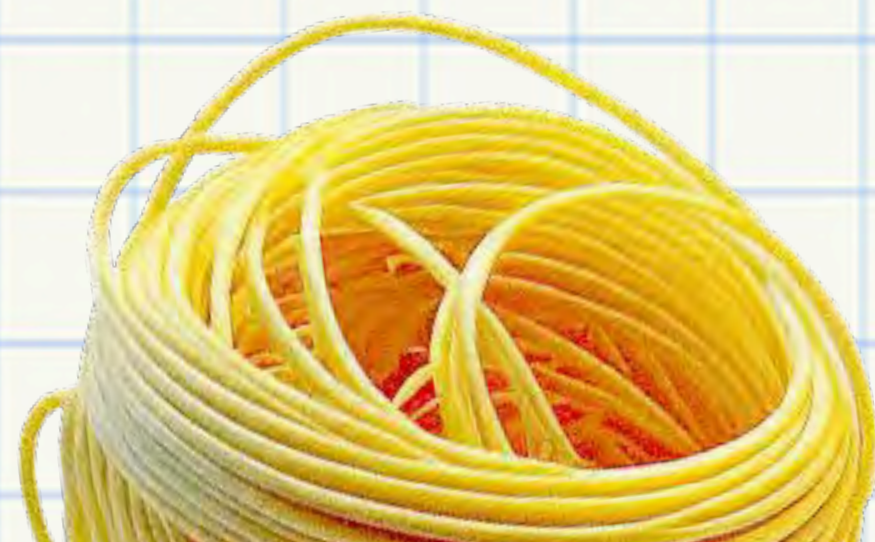
Warto planować posiłki z wyprzedzeniem i na tej podstawie sporządzać listę potrzebnych produktów z wykluczeniem tych, które już masz w domu. Nie rób dużych zapasów żywności i kupuj wyłącznie te produkty, o których wiesz, że w pełni zużyjesz.



ZADANIE

CZAS: 5 MIN

Po południu wpadnie do Ciebie dwóch znajomych. Macie do przygotowania projekt na jedną z lekcji. Zostaną na obiedzie. Chcesz zrobić szybką zapiekankę makaronową, na którą przepis znajdziesz na kolejnej stronie. Sprawdźcie lodówkę i przygotujcie listę zakupów.



ZAPIEKANKA MAKARONOWA

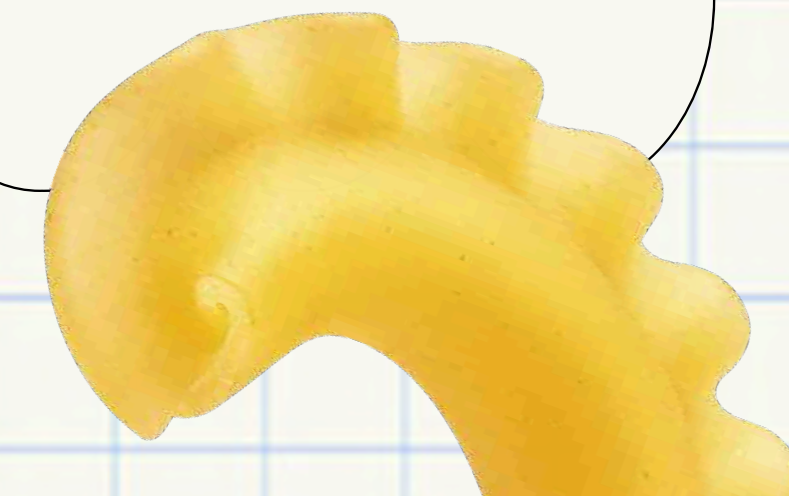
SKŁADNIKI

250 g ugotowanego makaronu, np. rurek
1 szklanka mięsa mielonego z kurczaka
(160 g) lub kawałki surowego kurczaka
1 papryka (250 g)
1 mała cukinia (300 g)
1/2 cebuli (50 g)
2 ząbki czosnku (10 g)
300–400 g pomidorów z puszki
2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
2 łyżki tartego sera parmezan (16 g)
przyprawy: szczypta cynamonu, 1/2
łyżeczki papryki słodkiej, 1 łyżeczka
suszonego oregano, sól i pieprz do smaku



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Rozgrzać piekarnik do 180°C.
- Ugotowany makaron przełożyć do dużego naczynia żaroodpornego.
- Rozgrzać oliwę na patelni, dodać mięso, doprawić solą i pieprzem i poczekać, aż się zrumieni.
- Dodać pokrojone w kostkę paprykę i cukinię, smażyć do lekkiego zmięknienia warzyw.
- Wyłożyć mięso z warzywami na makaron.
- Wlać 1 łyżkę oliwy do garnka, dodać drobno pokrojoną cebulę i zeszklić. Dodać starty czosnek i pomidory, doprowadzić do wrzenia. Doprawić solą, pieprzem, cynamonem i pozostałymi przyprawami. Gotować 5–8 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
- Wyłożyć sos pomidorowy na makaron z mięsem, posypać parmezanem.
- Wstawić do piekarnika i piec 25 minut bez przykrycia.



Środkowa półka

- tu panuje około 5 stopni C, więc to idealne miejsce dla produktów, które łatwo ulegają psuciu, jak np. przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, parówki), produkty mleczne i gotowe dania.

Dolna półka

- to najchłodniejsze miejsce w lodówce. Należy tu trzymać produkty, które wymagają przechowywania w niskich temperaturach, jak surowe mięso, ryby lub owoce morza.

Dolne szuflady

- panuje w nich duża wilgotność, dlatego to idealne miejsce do składowania niektórych owoców i warzyw.



Górna półka

- temperatura w tym miejscu jest najwyższa i wynosi około 8-10 stopni C. Przechowuj tu otwarte dżemy, konfitury i ciasta.

Półki na drzwiach

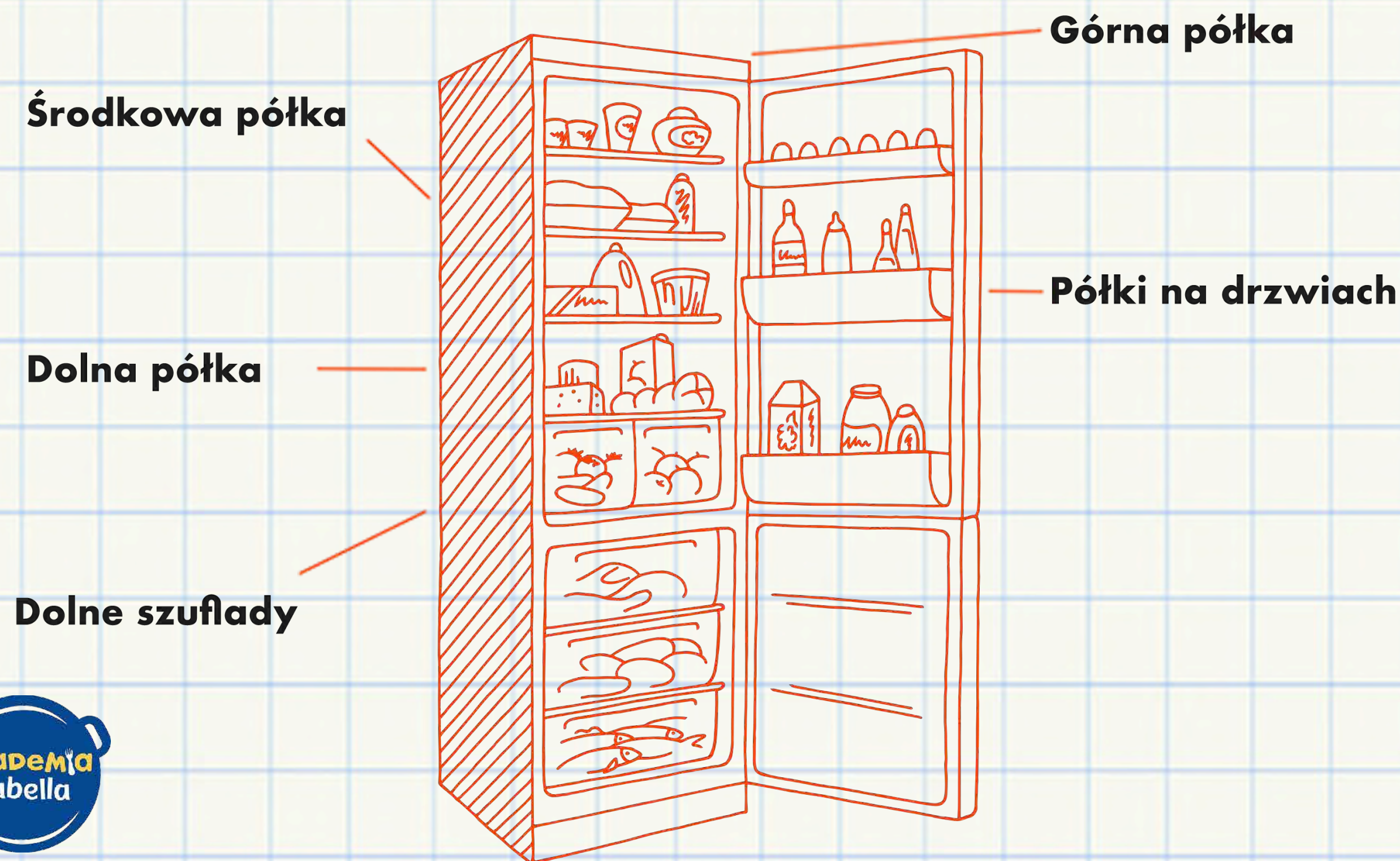
- tu panuje najwyższa temperatura w całej lodówce. To dobre miejsce do przechowywania produktów, które nie wymagają większego chłodzenia. Możesz tu umieszczać otwarte musztardy, ketchupy, majonez czy też jajka.



ZADANIE

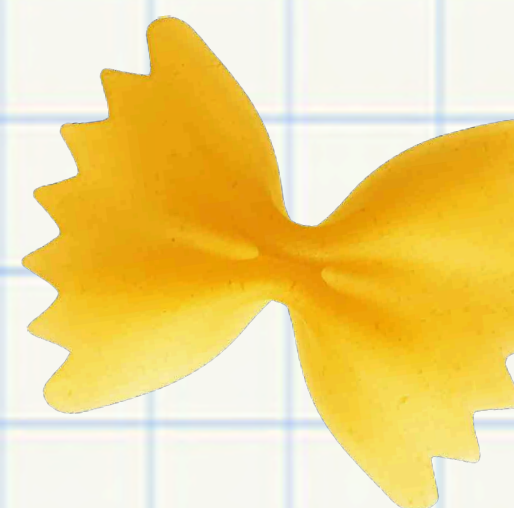
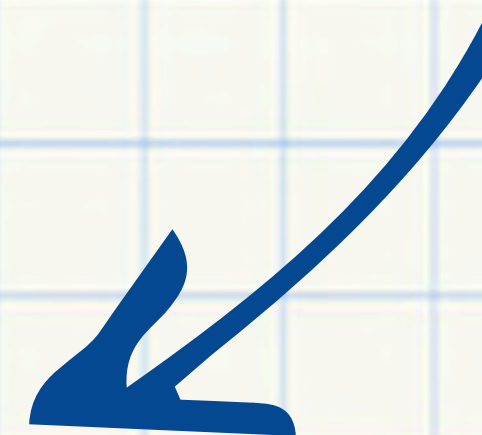
CZAS: 10 MIN

Bałagan w lodówce oznacza bałagan w czasie gotowania. W grupach przyjrzyjcie się swoim lodówkom i zdecydujcie, na których półkach ułożycie produkty z listy zakupów. Zadbajcie o to, aby produkty już otwarte oraz te z krótkim terminem ważności były dobrze widoczne. Ustalcie też, które z nich powinny być przechowywane poza lodówką, a które w środku – i na jakich dokładnie półkach.



LISTA ZAKUPÓW

przetwory mięsne, mleko, gotowe dania,
surowe mięso, ryby, owoce i warzywa,
otwarte dżemy i ciasta, otwarte musztardy,
ketchupy, jajka



2.

PRZECHOWUJ:

Zakupioną żywność przechowuj zgodnie z zaleceniami producenta i pilnuj terminów ważności. Jednym z kluczowych czynników przyczyniających się do marnowania żywności jest zamieszanie wokół dat przydatności. Wyobraź sobie, że znalazłeś/znalazłaś mąkę, której termin minął miesiąc temu. Czy na pewno trzeba ją wyrzucić?

Jak jeszcze możesz przedłużyć żywotność produktów?

- Przechowuj je w próżniowych opakowaniach lub w szczelnych pojemnikach, najlepiej szklanych.
- Przetóż jedzenie z puszek do pojemników.
- Zapisuj datę otwarcia produktu na opakowaniu lub specjalnej etykiecie.

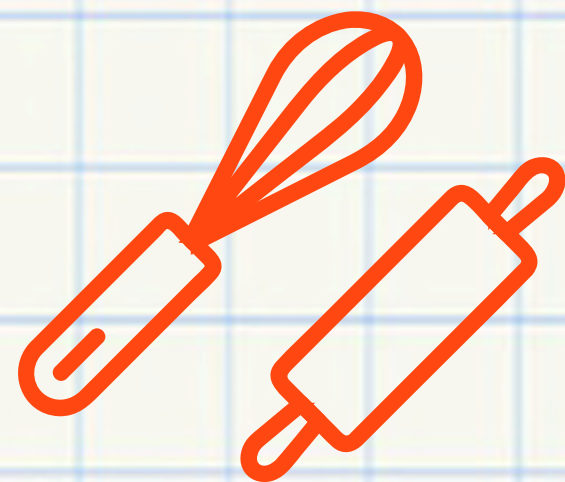
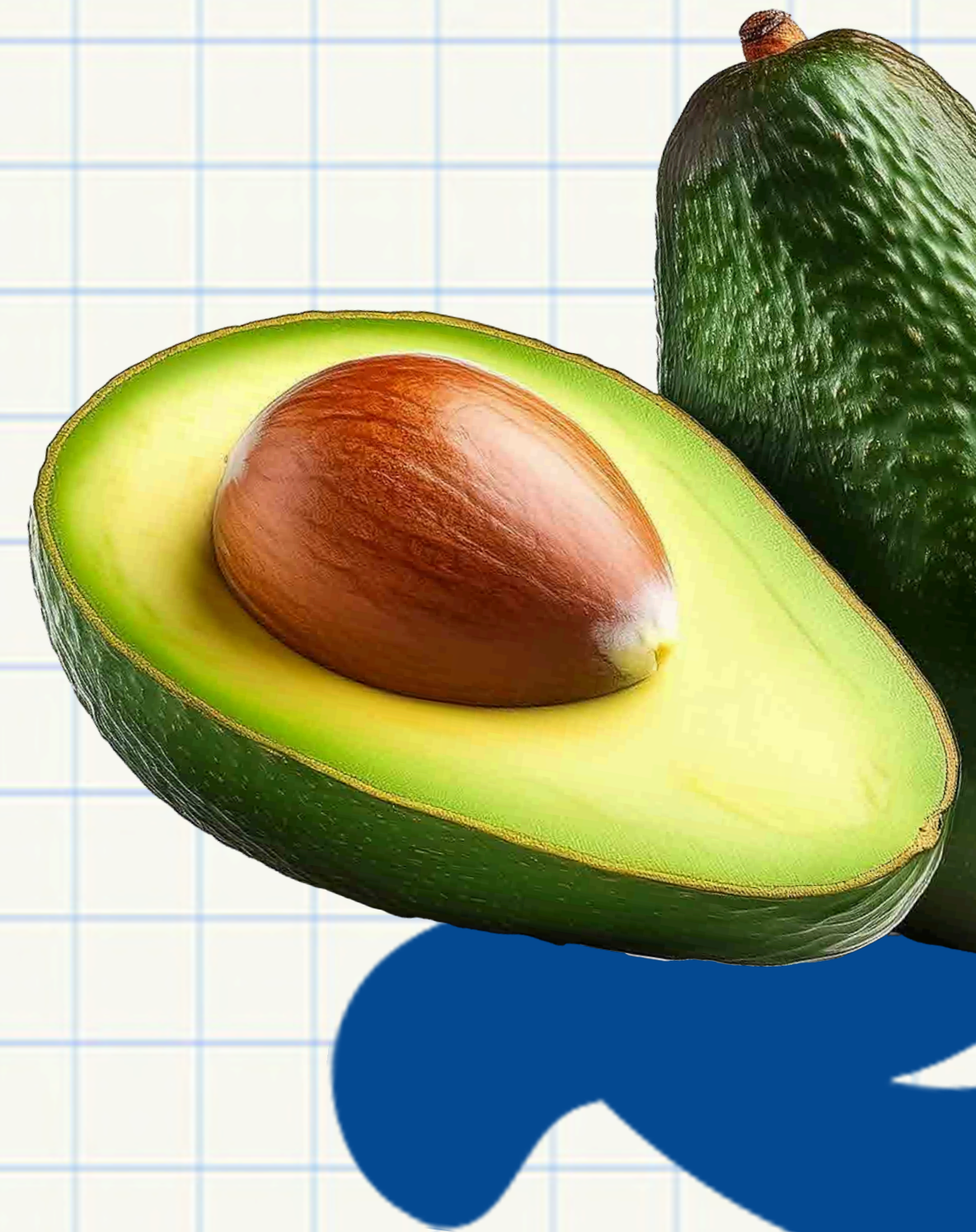
Jak długo przechowywać produkty i posiłki w lodówce?

- **5–7 dni** – ugotowane nasiona roślin strączkowych, pasty kanapkowe, marynaty, sosy do sałatek, jajka na twardo.
- **3–4 dni** – ugotowane kasze, makarony, zupy, upieczone lub ugotowane warzywa, gulasze warzywne lub warzywno-mięsne, większość otwartych produktów mlecznych (np. jogurty, maślanki, kefiry), przyrządzone ryby i mięso.
- **2 dni** – ugotowany ryż, ziemniaki, bataty.

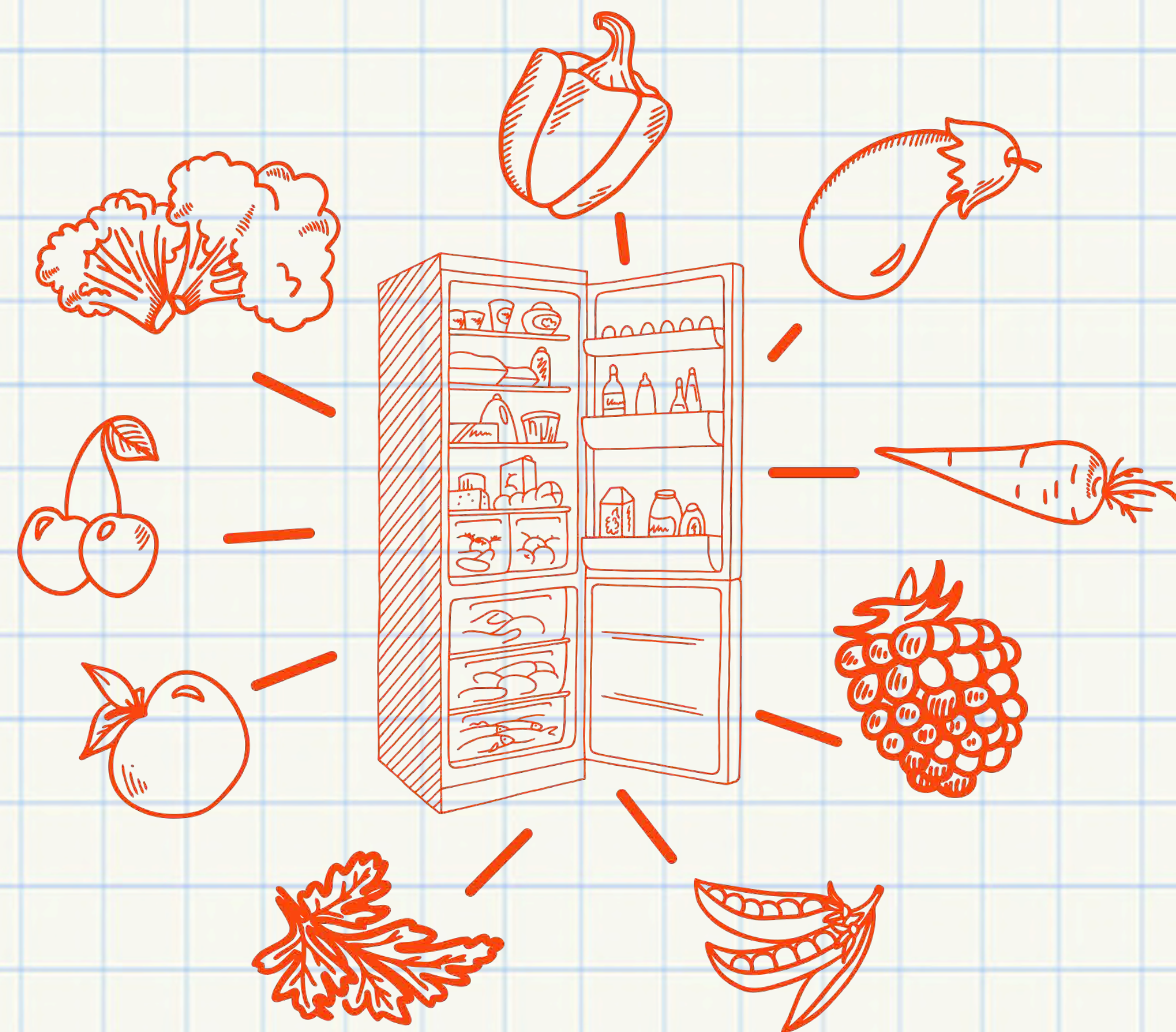


**Pamiętaj – im wcześniej
wykorzystasz produkt, tym lepiej!**

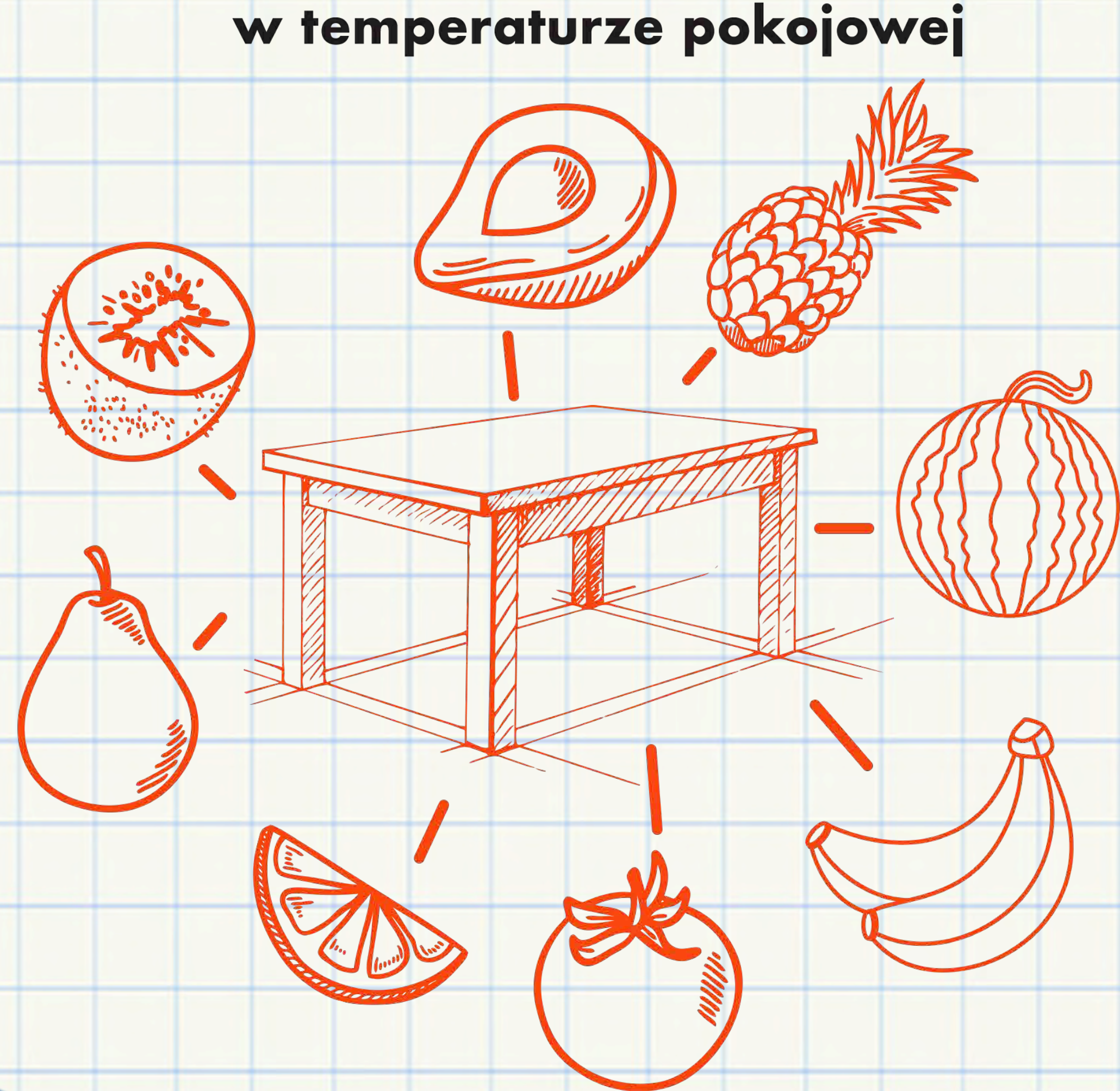
**Oprócz sprawdzenia daty warto
również ocenić przed spożyciem
kolor, zapach i konsystencję.**



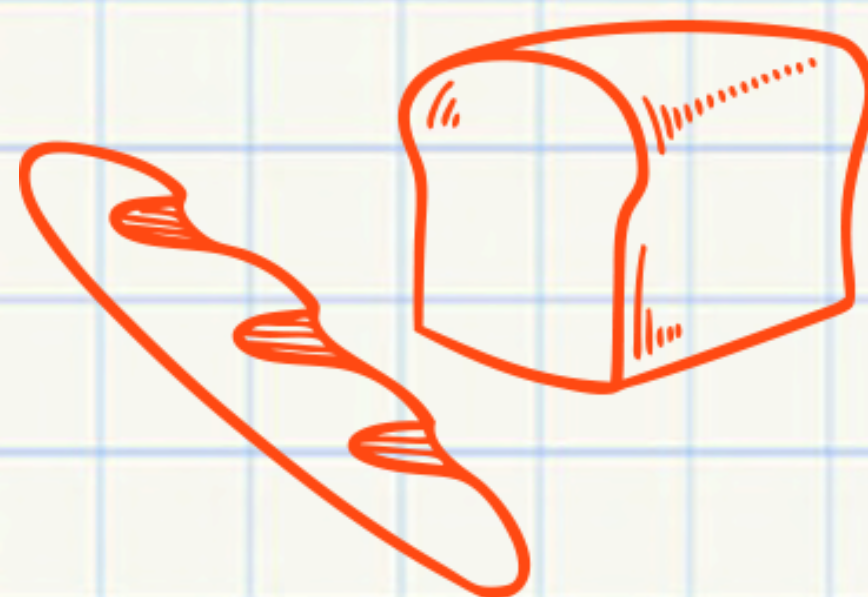
Schowaj do lodówki



Przechowuj
w temperaturze pokojowej



JAKIE ZNACIE SPOSOBY NA DŁUŻSZE PRZECHOWYWANIE?

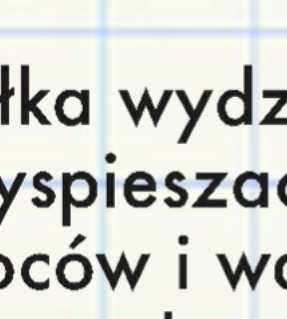


eee

PRZYKŁADOWE SPOSOBY NA PRZECHOWYWANIE ŻYWNOCI:



Pomidory, które przechowuje się położone szypułką do dołu, pleśnią wolniej, niż przechowywane szypułką do góry



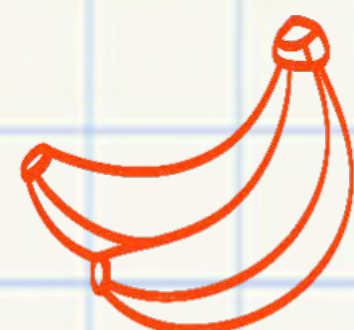
Jabłka wydzielają dużo etylenu, dlatego mogą przyspieszać dojrzewanie (a nawet psucie) innych owoców i warzyw. Przechowuj je osobno z dala od innych owoców i warzyw.



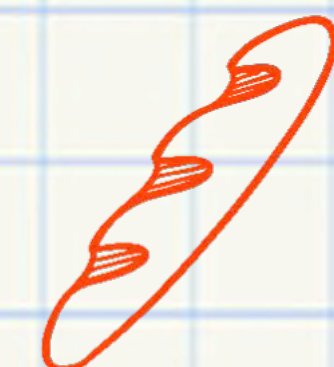
Świeże zioła (np. koperek, natka pietruszki) na dłużej zachowają świeżość jeśli umieści się je w szklance z wodą (po uprzednim podcięciu łodyg) i schowa do lodówki.



Aby awokado szybciej dojrzało, umieść je w papierowej torbie razem z bananem lub jabłkiem.



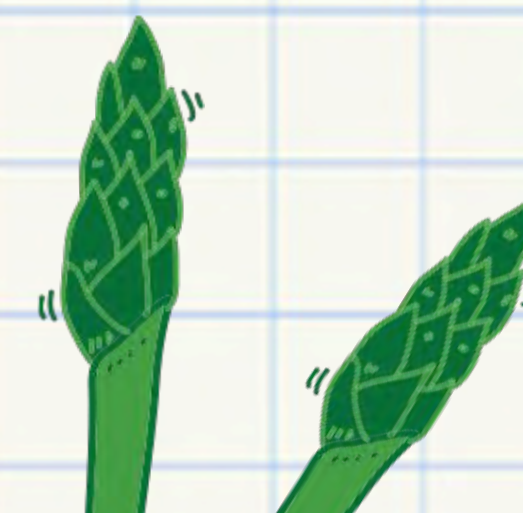
Banany, których końcówki (to miejsce gdzie owoce łączą się w kiść) owinie się folią spożywczą, nie będą tak szybko czernieć.



Chleb najlepiej przechowywać w temperaturze pokojowej, ale jeśli wiesz, że nie zjesz go szybko, pokrój go na kromki i zamroź. Dzięki temu unikniesz pleśnienia, a chleb można łatwo rozmrozić.



Nie myj owoców i warzyw przed włożeniem do lodówki. To może powodować ich szybsze psucie się. Myjąc je, na ich powierzchni pozostaje wilgoć. Nawet po dokładnym osuszeniu, w zakamarkach owoców i warzyw wciąż może zostać woda, która jest doskonałym środowiskiem dla rozwoju bakterii i pleśni. Wiele owoców i warzyw posiada naturalną warstwę ochronną, która spowalnia utratę wilgoci i chroni je przed szybkim zepsuciem. Myjąc warzywa i owoce przed włożeniem do lodówki, usuwasz tę warstwę, co może skrócić ich trwałość. Dlatego owoce i warzywa zawsze myj tuż przed spożyciem.



**3.**

PRZETWARZAJ:

Przetwarzać oznacza zmieniać coś, co już mamy, w coś nowego i użytecznego.

Jeśli mówimy o przetwarzaniu resztek jedzenia, oznacza to, że zamiast je wyrzucać, możemy wykorzystać je w inny sposób. Według statystyk najczęściej w koszu lądują pieczywo, wędliny oraz świeże owoce i warzywa.



- Suchy chleb nie musi wylądować w koszu – zrób z niego grzanki do sałatki, tost w jajku lub zetrzyj go na bułkę tartą.
- Pozostałości różnych owoców? Przygotuj z nich pyszne smoothie lub wykorzystaj jako dodatek do owsianki!
- Wiele produktów można również mrozić, aby przedłużyć ich trwałość.



Jak temu zaradzić?

Z resztek różnych warzyw, np. końcówek marchewki i papryki, możesz przygotować pyszną zupę krem lub sos do makaronu. Produkty zbożowe, takie jak makaron czy płatki, świetnie łączą się z tymi składnikami, dzięki czemu można stworzyć smaczne danie i uniknąć marnowania żywności.

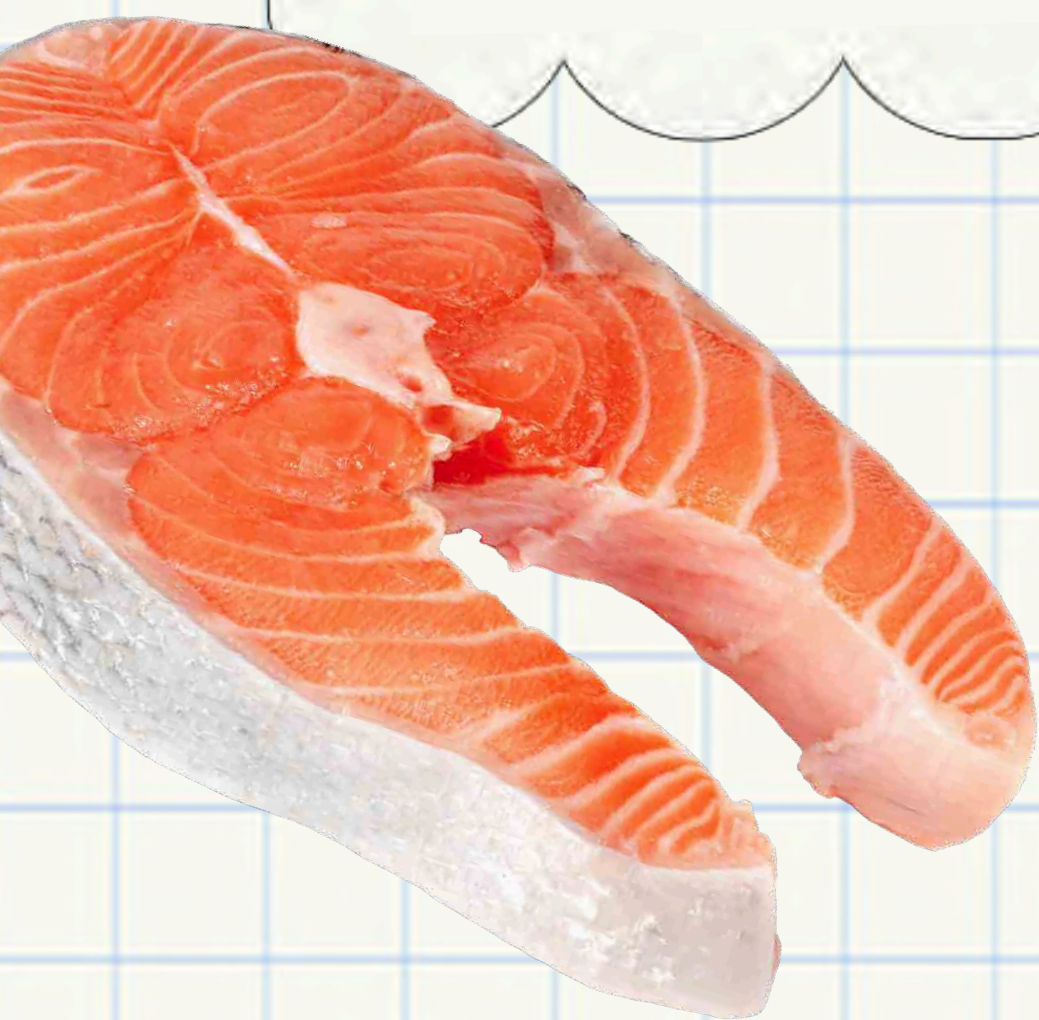
Spokojnie, ogarniesz to! A jeśli brakuje Ci pomysłów na to, jak dać drugie życie resztkom, poszukaj inspiracji w Internecie – znajdziesz ich tam całe mnóstwo.

GDY GOTUJESZ – PAMIĘTAJ O DATACH!



Najlepiej spożyć przed:

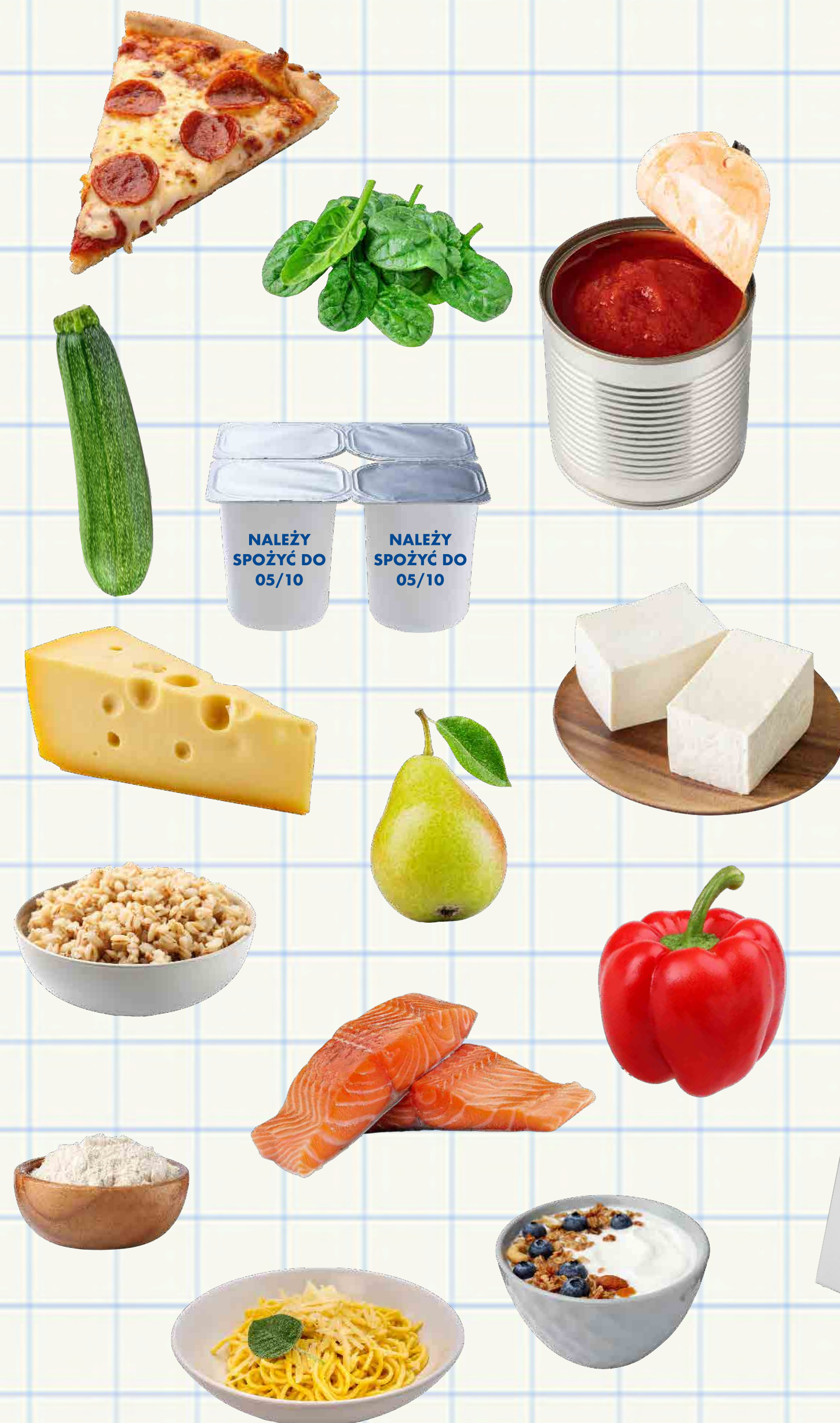
To data minimalnej trwałości i dotyczy JAKOŚCI produktu. Oznaczone nią produkty po upływie wskazanego na opakowaniu terminu, wciąż mogą być przez nas spożywane. Jedynie ich smak, zapach, czy tekstura mogą ulec zmianie, ale nie jest to dla nas niebezpieczne. Najczęściej dotyczy produktów suchych jak np.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



Należy spożyć do:

To termin przydatności do spożycia i dotyczy BEZPIECZEŃSTWA produktu. Oznaczone nią produkty po upływie wskazanego na opakowaniu terminie 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.



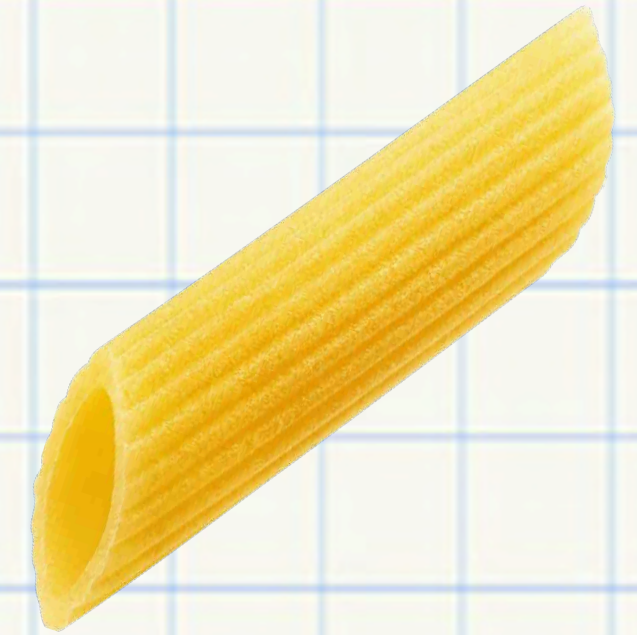


ZADANIE

CZAS: 5-8 MIN.

Zajrzyjcie ponownie do swojej lodówki.
Wymyślcie dwudaniowy obiad, który
możecie przygotować, aby uratować
jak najwięcej resztek.

WOW, OGARNĘLIŚCIE SUPER PROPOZYCJE! ZOBACZCIE NASZE POMYSŁY ZERO WASTE.



Makaron:

a) Makaron z sosem warzywnym

– możesz wykorzystać warzywa,
które zaczynają więdnąć
(papryka, cukinia, pomidory),
oraz końcówkę sosu
pomidorowego.

b) Sałatka makaronowa

– można dodać resztki wędliny,
sera, kukurydzy, oliwek, a nawet
sos na bazie jogurtu.

c) Makaron zapiekany z serem

– użyj resztek sera żółtego,
jogurtu lub warzyw
z poprzedniego obiadu.



WOW, OGARNĘLIŚCIE SUPER PROPOZYCJE! ZOBACZCIE NASZE POMYSŁY ZERO WASTE.

Płatki śniadaniowe:

a) Domowa granola

– płatki możesz wymieszać z miodem i naturalnym kakao, upiec w piekarniku i zjeść z jogurtem naturalnym, którego ważność się kończy, orzechami lub ulubionymi owocami, które leżą w lodówce.

b) Chrupiąca panierka

– zmielone płatki wymieszaj z przyprawami i użyj do panierowania mięsa lub warzyw.

d) Placki ziemniaczane

– reszkę płatków z jabłkami możesz dorzucić do masy na placki z jabłkami. Dzięki temu będą jeszcze bardziej chrupiące i bogatsze w błonnik pokarmowy.

c) Koktajl

– reszkę płatków możesz wykorzystać jako odżywczy dodatek do smoothie, dzięki czemu dostarczysz sobie więcej cennego błonnika pokarmowego.

WOW, OGARNĘLIŚCIE SUPER PROPOZYCJE! ZOBACZCIE NASZE POMYSŁY ZERO WASTE.

Mąka:

a) Naleśniki

– można wykorzystać mleko bliskie końca terminu, ser biały, owoce.

b) Pizza

– możesz zrobić ciasto na pizzę i wykorzystać warzywa i dodatki, które znajdziesz w lodówce.

c) Placuszki warzywne

– można wykorzystać warzywa, np. cukinię, marchewkę, ziemniaki i wymieszać z mąką oraz jajkiem.

d) Chleb lub bułki

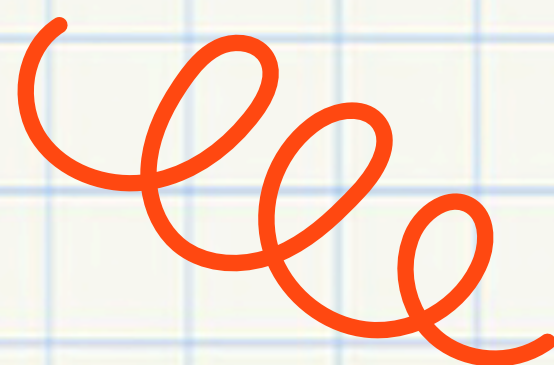
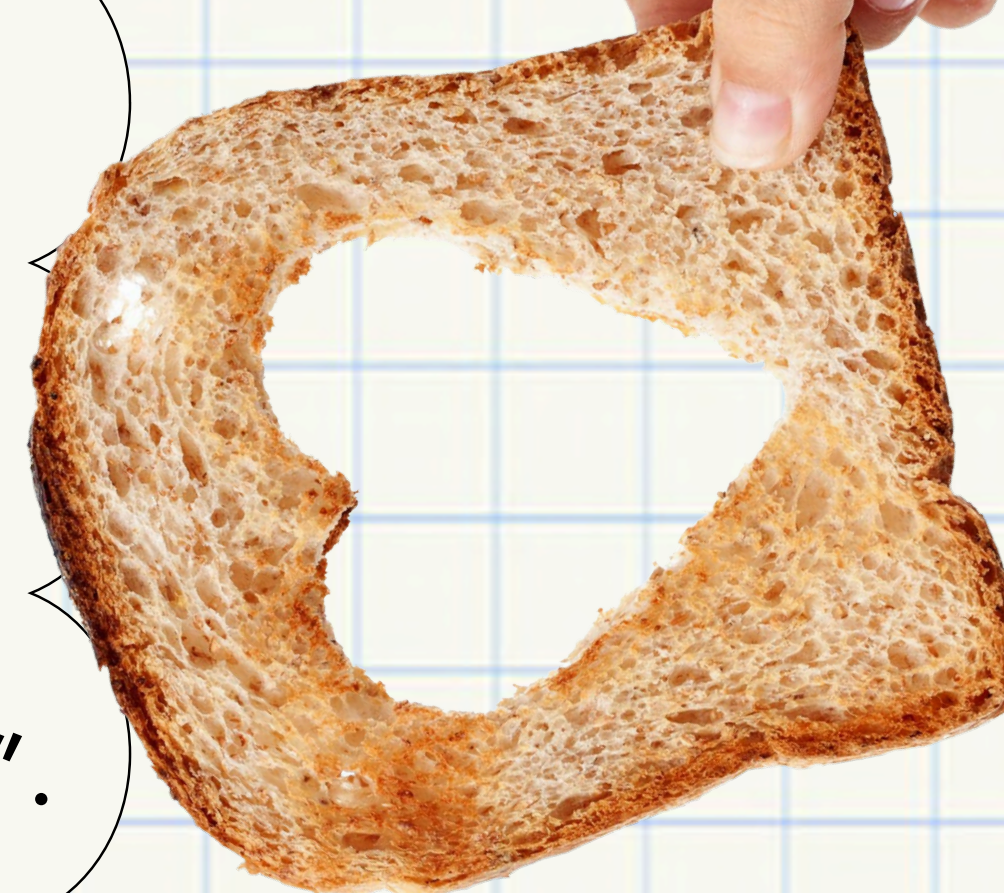
– gdy kończy się pieczywo, można upiec proste bułeczki lub podpłomyki.



4.

PODZIEL SIĘ:

Nie wyrzucaj dobrej żywności,
o której wiesz, że nie zostanie już spożyta.
Możesz podzielić się nią z bliskimi lub
przekazać potrzebującym – zanosząc ją
do jadłodzielni lub korzystając z aplikacji
mobilnych zajmujących się tzw. „food sharingiem”.



JADŁODZIELNIA

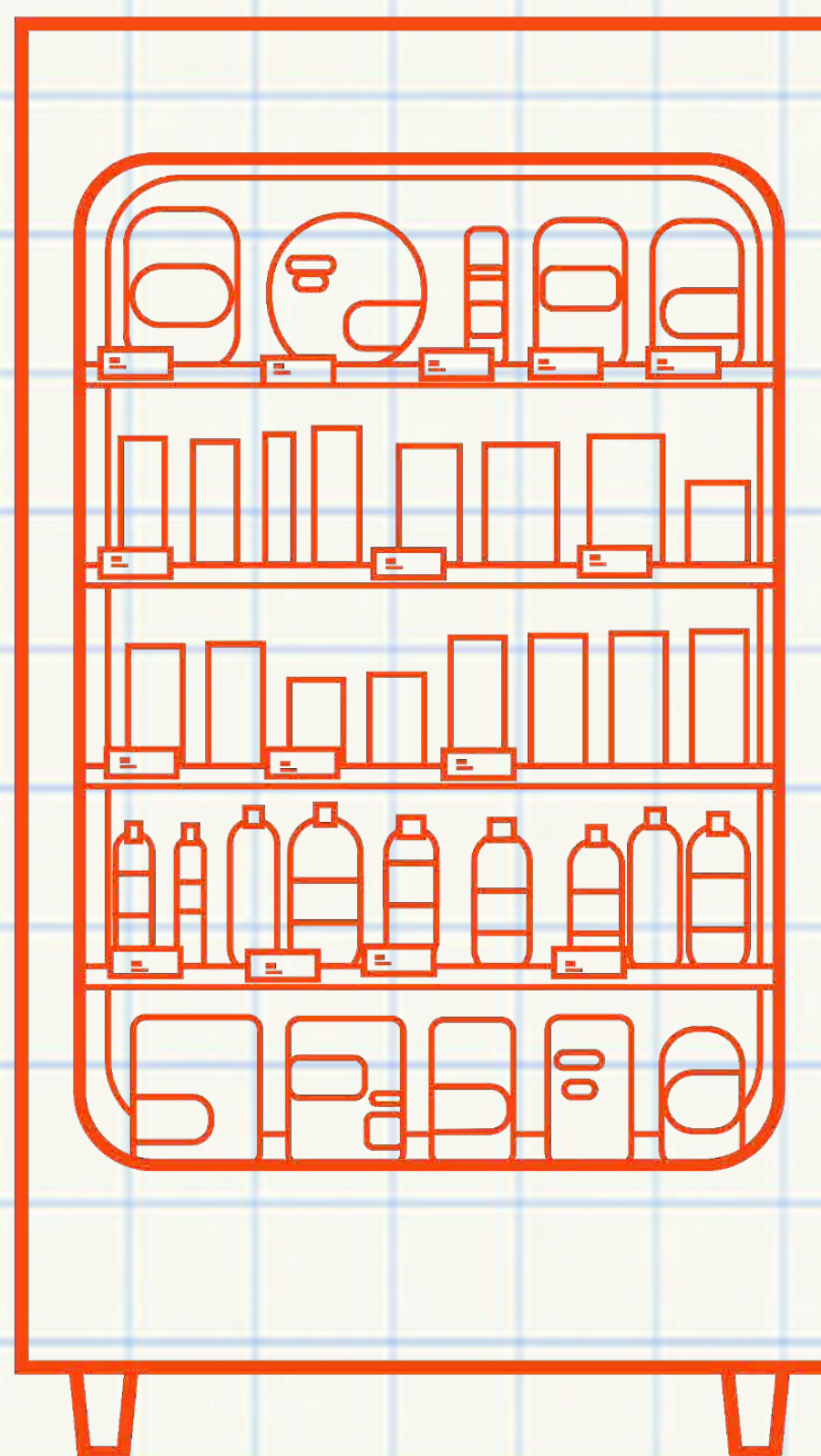
Przestrzeń, w której każdy może się podzielić jedzeniem z każdym.
Miejsce założone przez inicjatywę Foodsharing.



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.

Pamiętajmy
Żywnością z Jadłodzielnii częstujemy się na własną odpowiedzialność.



Tych produktów nie zostawiaj:

- Surowe mięso.
- Produkty z niepasteryzowanego, „surowego” mleka.
- Potrawy zawierających 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 wydęte wieczka.



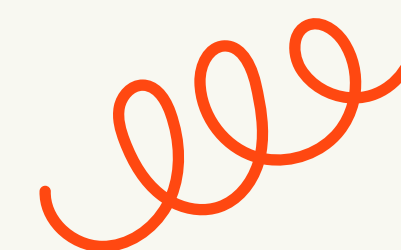


ZADANIE

CZAS: 3-5 MIN

Spośród listy produktów ustalcie, co możecie zanieść do jadłodzielni.

Przy okazji możecie sprawdzić, gdzie jest najbliższe takie miejsce.



ZNASZ ZASADĘ 5R?

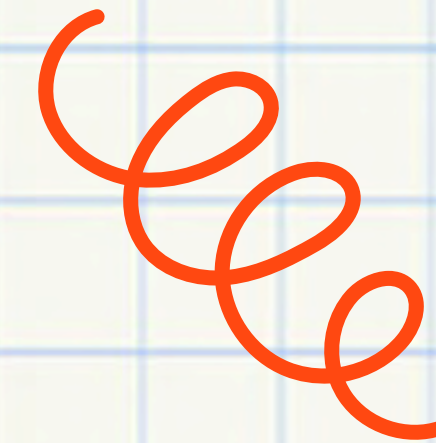
REFUSE - odmawiaj

REDUCE - ograniczaj

REUSE - wykorzystuj ponownie

RECYCLE - recyklinguj

ROT - kompostuj



Jak ją odnieść do niemarnowania żywności?
Porozmawiajcie o tym na forum klasy!





**SAM WIDZISZ, TO PROSTE.
OGARNIESZ TO!**



DRODZY UCZNIOWIE I NAUCZYCIELE,

Bardzo dziękujemy za udział w lekcji w ramach Akademii Lubella!
Ogromne ukłony dla nauczyciela, który z zaangażowaniem i energią poprowadził zajęcia – to dzięki niemu ta lekcja nabrała wyjątkowego charakteru.

Wielkie brawa należą się też Wam, uczniowie! Wasza aktywność i zaangażowanie były naprawdę inspirujące. Mamy nadzieję, że zasady, o których mówiliśmy, będą Wam towarzyszyły na co dzień i ułatwią podejmowanie dobrych wyborów.

Trzymamy kciuki za Wasze dalsze sukcesy i zapraszamy do kolejnych lekcji!

Pozdrawiamy,
Zespół Akademii Lubella

