

MASZ WYBÓR ! NIE MARNUJ JEDZENIA !

I Planuj zakupy!

Zacznij od „własnego podwórka”.

Warto stać się świadomym konsumentem i już na etapie zakupów dokonywać właściwych wyborów.

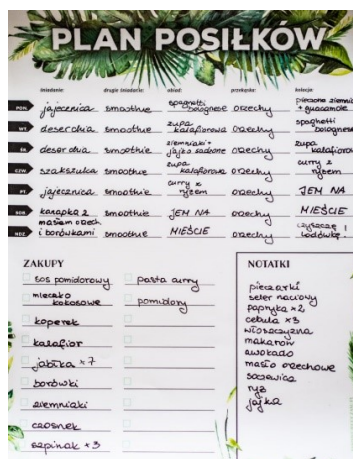
Planuj zakupy i jadłospis z wyprzedzeniem. Regularnie sprawdzaj stan zapasów w szafkach, spiżarni i lodówce. Przed wyjściem na większe zakupy sporządź listę potrzebnych produktów, która będzie wynikać z jadłospisu zaplanowanego na kolejne dni. Nie kupuj na zapas większych ilości (tak postępuje ponad 60% konsumentów!), zwłaszcza żywności nietrwałej – wędlin, serów, innych wyrobów mleczarskich czy produktów typu gotowe do jedzenia/odgrzania.



Aby nie wyrzucać jedzenia, na zakupy chodź tylko z przemyślaną listą produktów do kupienia!

Zaplanuj menu na kilka dni

By zakupy w sklepie były naprawdę racjonalne, musisz zaplanować posiłki na parę najbliższych dni. Nie musisz oczywiście układać całonocnego menu, od deski do deski, ale skup się chociaż na głównych posiłkach.



Przygotuj listę zakupów

Zanim wybierzesz się na większe zakupy, przygotuj listę i spisz produkty, których naprawdę potrzebujesz. Lista zakupów sprawi, że szybciej uporasz się z zakupami, a w koszyku znajdą się tylko potrzebne rzeczy. Sprawdź, jakie produkty znajdują się już w Twojej kuchennej szafce i lodówce, a jakie musisz dokupić.



Kupuj mądrze - tylko to, co jest potrzebne

Trzymaj się przygotowanej listy zakupów i unikaj nagłych zachcianek.

Nie ulegaj również różnego typu promocjom. Jeśli oferta dotyczy produktu, który akurat znajduje się na Twojej liście zakupów, to świetnie! Ale jeśli go tam nie ma, a i tak skusisz się na promocję, to po prostu uległeś sile reklamy i kupiłeś nadprogramowy produkt.

Trzeba też być odpornym na marketingowe zachęty typu: „trzy i czwarty gratis” albo „w dwupaku taniej”. W domu często okazuje się, że dodatkowe opakowanie nie było potrzebne, żywność psuje się i finalnie zostanie zmarnowana, podobnie jak pieniądze, które na ten zakup wydaliśmy. W sklepach zdecydowanie lepiej kierować się zasadą: „kupuj mniej – ale lepszej jakości”. Taka żywność dłużej zachowuje swoje walory i nie psuje się tak szybko.

W naszej diecie powinny znaleźć się przede wszystkim produkty roślinne, które mają tę zaletę, że są trwalsze od produktów pochodzenia zwierzęcego. Warzywa i owoce powinny stanowić ponad połowę dziennej ilości (masy) spożywanej żywności, jej uzupełnieniem powinny być inne produkty pochodzenia roślinnego: rośliny strączkowe, produkty z pełnego ziarna zbóż, orzechy i nasiona.

Kupuj samotne banany”, zachęcając do kupowania pojedynczych owoców, które w większości trafiają do utylizacji. Z drugiej strony należałoby uświadomić kupującym, żeby nie odrywali z kiści jednego czy dwóch bananów, bo takie zachowanie prowadzi właśnie do marnowania jedzenia.



Zwracaj uwagę na datę ważności

Zwracaj uwagę na datę ważności umieszczoną na opakowaniach produktów. Po upływie podanego terminu przydatności, produkt nie będzie nadawał się do spożycia,



II Właściwie ją przechowuj !

Czasem nawet i lista zakupów może nie uchronić nas przed zbyt dużą liczbą produktów, których nie zdążymy wykorzystać. Dlatego ważne jest odpowiednie przechowywanie żywności, dzięki czemu jedzenie zachowuje świeżość na dłużej. Żywność należy przechowywać zgodnie z zaleceniami producenta, a ponadto warto wypracować w tym względzie własne nawyki. Dobrą praktyką jest m.in. pisanie na opakowaniu z żywnością daty wstawienia do lodówki oraz używanie szklanych słoików. Nie ma potrzeby kupowania specjalnych pojemników. Minimalizm to ważna zasada w kwestii niemarnowania żywności. Świetnie sprawdzają się słoiki po dżemie czy ogórkach. Szkło jest najbezpieczniejszym materiałem do przechowywania żywności. Ma jeszcze dodatkową zaletę – widać, co jest wewnątrz



W przechowywaniu żywności w lodówce ważne są dwie zasady. Pierwsza, to nie zapełniać lodówki nadmiarem żywności – nie układać produktów zbyt ciasno obok siebie, aby zapewniona była odpowiednia cyrkulacja powietrza. Druga dotyczy umiejętnego opakowania produktów, aby nie obeschły (powietrze w lodówce jest stosunkowo suche). Warzywa, które wymagają warunków chłodniczych i muszą parę dni poleżeć w lodówce, można owinać w papierowy ręcznik i zabezpieczyć folią.

Papier będzie wchłaniał wodę (warzywa cały czas transpirują i dojrzewają) i dzięki temu stworzymy bardziej optymalne warunki przechowywania: ciemno, trochę wilgoci i zabezpieczenie przed wysychaniem. Żywność przechowywana w pojemnikach hermetycznych zyskuje na świeżości.



Wykorzystaj najpierw te produkty, które mają krótszy termin. **Stosuj zasadę FIFO** (ang. *first in – first out*) i produkty zakupione wcześniej (z krótszą datą) ustawiaj na przodzie półki w lodówce.

Zarządzając zapasami kupionej żywności, najlepiej postępować zgodnie z zasadą „FIFO” (First In, First Out), czyli co pierwsze kupione – pierwsze wychodzi.

Jej stosowanie zapewni odpowiednią rotację produktów w lodówce, w szufladach, na półkach, wszędzie, gdzie przechowywana jest żywność. Dobrą praktyką jest naklejenie własnej etykiety z datą zakupu i wskazówką, np. „zjeść do środy”.

Na opakowaniu każdego produktu żywnościowego producent ma obowiązek umieścić datę jego ważności albo przydatności do spożycia. Warto podkreślić, że są to dwa różne, choć podobne do siebie, oznaczenia. Większość konsumentów nie jest tego świadoma, co prowadzi do marnowania żywności.

Data ważności (czyli zgodnie z ustawą „termin przydatności do spożycia”) to zapis: „NALEŻY spożyć do”. Jest to polecenie do wykonania, respektowania. Zamieszczona obok data wskazuje, do kiedy spożycie danego produktu jest bezpieczne.

W ten sposób oznacza się produkty nietrwałe, jak np. wędliny, mięso, ryby, nabiał, różnego rodzaju przetwory z produktów pochodzenia zwierzęcego czy też dania gotowe niemrożone.

Data przydatności do spożycia (czyli wg ustawy „data minimalnej trwałości”) to zapis „NAJLEPIEJ spożyć przed”. Jest to informacja, do kiedy produkt zachowa wszystkie swoje właściwości (odżywcze i smakowe), ale co ważne po tej dacie produkt też nadaje się do spożycia. Taką datą znakowane są trwałe produkty, np. kasza, herbata, musztarda czy dżem. Badania przeprowadzone w Instytucie Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW, dotyczące zachowania się produktów po upływie daty

ważności lub daty przydatności do spożycia, wykazały, że np. mleko UHT jeszcze 6 miesięcy po upływie daty ważności zachowało wszystkie swoje właściwości. Jest to argument za tym, by oprócz kierowania się datami wskazanymi przez producenta, korzystać także z własnych zmysłów: wzroku, słuchu, węchu, smaku. Dzięki nim można ocenić stan żywności, aby jak najlepiej ją wykorzystać, nawet jeśli zdarzy się, że będzie przeterminowana (choć nie powinniśmy do tego dopuścić). Oczywiście jeśli w wyniku takiej oceny pojawią się jakiegokolwiek wątpliwości, produkt trzeba wyrzucić.

Odpowiednie ułożenie produktów w lodówce

Nie bez znaczenia pozostaje także prawidłowe ułożenie żywności w lodówce. To, gdzie umieścisz produkt, będzie wpływało na jego trwałość i świeżość. Górną półkę przeznacz na produkty mleczne, konfitury i dżemy. W środkowej części umieść wędliny i sery, a w dolnej surowe mięso i ryby. Z kolei warzywa i owoce powinny znaleźć się w szufladach.

PRAWDŁOWE ROZMIESZCZENIE PRODUKTÓW W LODÓWCE



Wykorzystuj woreczki i pojemniki

Żywność najlepiej przechowywać w woreczkach próżniowych lub w pojemnikach hermetycznych. Takie opakowania ograniczają dostęp powietrza, a tym samym wydłużają świeżość produktów nawet 2-3-krotnie. Wędliny i sery zakupione w plastikowym opakowaniu, lepiej owinąć w papier lub przełożyć do pudełka wyłożonego papierem, a świeżą bazylię czy oregano trzymać w specjalnych pojemnikach na zioła.



Zamrażaj i pasteryzuj

Nie wyrzucaj jedzenia! Zbyt duże porcje żywności najlepiej od razu zamrozić lub zawekować. To jedne z najlepszych metod przechowywania żywności, które przedłużają trwałość jedzenia. Mrozić możesz mięso, ryby, owoce, warzywa, pieczywo, masło, pierogi, zioła i inne. Z kolei w słoikach mogą znaleźć się przeróżne warzywa w formie kiszonych ogórków, warzywnej sałatki w zalewie octowej i przecieru pomidorowego. Z owoców możesz przygotować dżemy, konfitury, powidlą lub kompot. Możliwości jest wiele!

Zamiast wyrzucać żywność, przygotuj różnego rodzaju przetwory do słoików.



III Dbaj o higienę i parametry procesów kulinarnych

Czyste ręce i właściwy stan czystości wszystkich urządzeń, używanych do przygotowania i przechowywania pożywienia, to podstawowa zasada pracy w kuchni. Nie tylko ze względu na zdrowie i bezpieczeństwo, ale również dlatego, że zapewnienie higieny automatycznie przedłuża trwałość żywności. Odpowiednia temperatura i czas procesów kulinarnych (pasteryzacja, gotowanie, pieczenie itd.) zapobiega rozwojowi mikroorganizmów psujących żywność, dlatego przestrzeganie tych parametrów jest niezbędne w ograniczaniu marnowania żywności.



IV Podawaj mniejsze porcje

Posiłki w domu najlepiej podawać wyporcjonowane i w ilościach, dostosowanych do możliwości każdej osoby. Kto będzie chciał więcej, poprosi o dokładkę. Podawanie na stół wszystkiego, co zostało przygotowane, zarezerwuj na specjalne okazje.

Stosowanie tej zasady ma dwie zalety. Po pierwsze, unika się nakładania nadmiernych w stosunku do potrzeb porcji jedzenia i pozostawiania resztek talerzowych, które z reguły trafiają do śmietnika. Po drugie, dzięki temu łatwiej jest zadbać o właściwy bilans energetyczny, co jest ważne wobec wysokiej dynamiki zwiększania się liczby osób z nadwagą i otyłych w polskim społeczeństwie.



V Wykorzystuj resztki jedzenia

Staraj się wykorzystać resztki produktów i przygotowanych potraw. Jak tylko powstaną oceń, czy będą zjedzone dziś, jutro czy pojutrze i przechowuj je w lodówce. Kolejnego dnia można podać je w tej samej formie albo przygotować z nich inną, ciekawą potrawę. Resztki posiłku można też od razu schować do zamrażarki – niemalże wszystkie potrawy nadają się do zamrażania.

Szanujmy pieczywo – badania pokazują, że jest ono najczęściej wyrzucanym produktem żywnościowym w polskich gospodarstwach domowych. Czerstwe pieczywo można wykorzystać do zrobienia zapiekanek, grzanek czy zup. Można je również całkowicie wysuszyć i zrobić „bułkę” tartą.



VI Dziel się z innymi

Żywnością przygotowaną w nadmiarze, co często zdarza się przy okazji świąt i większych uroczystości, warto podzielić się z innymi – z rodziną, sąsiadami, przyjaciółmi, znajomymi. Dobrym rozwiązaniem jest też przekazanie jedzenia do jadłodzielni. W ten sposób żywność zostanie uratowana przed zmarnowaniem, a obdarowany będzie wdzięczny za posiłek.



Co zrobić z resztek jedzenia ?

Jak oszczędzać żywność? Najlepiej kupować racjonalnie i przygotowywać odpowiednie porcje jedzenia. Warto mieć również pomysł na niewykorzystane resztki z obiadu. Nie trzeba ich od razu wyrzucać, ale wystarczy wykorzystać w kreatywny sposób.

Resztki czerstwego chleba

Nie musisz od razu wyrzucać suchego chleba, ale wykorzystaj go na różne sposoby. Przygotuj z niego bułkę tartą lub małe grzanki do sałatek. Dobrym pomysłem będą również francuskie tosty na śniadanie lub grzanki z toster. Z czerstwego chleba można przygotować nawet zupę wodzionkę lub zapiekanekę chlebową!



Resztki pieczonego mięsa

Z resztek pieczonego mięsa i skrawek wędlin możesz przygotować pyszną potrawkę. Pokrój mięso, dodaj trochę warzyw, podlej bulionem i duś na wolnym ogniu.

W ten sposób wyczarujesz kolejne danie!

Pozostałą po świętach czy obiedzie pieczeń możesz wykorzystać również do przyrządzenia mięsno-warzywnej galarety, pasztetu, pierogów i klusek z mięsnym farszem. Ostudzone resztki mięsa możesz również zamrozić, owinięte folią aluminiową lub przełożone do specjalnych worków do mrożenia.



Gotowane ziemniaki, które zostały po obiedzie

Wielki gar ugotowanych ziemniaków, których nie jest w stanie przejeść cała rodzina. Zdarza się i tak! Ale jak nie wyrzucać jedzenia i co smacznego można przygotować? Ugotowane ziemniaki będą świetną bazą do kopytek, klusek śląskich, gnocchi, knedli, kotlecików ziemniaczanych, krokietów i kartaczy, które przygotujesz z pomocą praski do ziemniaków. Jak jeszcze wykorzystać ugotowane ziemniaki? Do przygotowania zapiekanki, sałatki jarzynowej lub kremowej zupy ziemniaczanej.



Jak wykorzystać ugotowane warzywa z bulionu?

Podstawą smacznego bulionu jest mięso, ale i warzywa. Bardzo często ugotowana włoszczyzna jest po prostu wyrzucana – w całości lub w części. A to błąd! Takie warzywa z bulionu będą doskonałe do przyrządzenia warzywnego lub warzywno-mięsnego pasztetu, pasty kanapkowej lub sałatki jarzynowej. Możesz również przygotować z nich smaczny farsz do naleśników i krokietów.



Jak wykorzystać zbyt dużą porcję makaronu, ryżu lub kaszy ?

Nie marnuj żywności i nie wyrzucaj nawet nadprogramowej porcji makaronu, ryżu lub kaszy. W koszu bardzo często lądują ryże i kasze gotowane w woreczkach, a to dlatego, że nie pokrywają się zapotrzebowaniem domowników. Czasami jeden woreczek to za mało, a dwa to już za dużo! Dlatego lepszym rozwiązaniem będzie kupowanie takich produktów w sypkiej formie. Jeśli już zostanie Ci trochę żywności, wykorzystaj ją jako dodatek do zupy, sałatki lub zapiekanki.



Co zrobić z przejrzałych owoców i warzyw?

Czerniejące banany, dojrzałe jabłka i miękkie truskawki. Co zrobić z różnego typu owoców, które niedługo będą nazbyt dojrzałe? Takie produkty sprawdzą się świetnie jako pożywne smoothie lub koktajle na bazie mleka. Wystarczy zmiksować je za pomocą blendera kuchennego. To samo możesz zrobić z warzywami – z pomidorów przygotujesz przecier pomidorowy, a z warzyw strączkowych kremową zupę.



Co zrobić z jajek gotowanych na twardo?

Jajka ugotowane na twardo, które pozostały po śniadaniu? Przygotuj z nich kotlety jajeczne i zaserwuj na obiad. A jeśli już masz zaplanowane inne danie obiadowe, zrób pastę jajeczną na kanapki lub tradycyjną sałatkę z majonezem.



Jak jeszcze wykorzystać resztki?

Resztki obiadowe to świetny materiał na kompost. W składowaniu takich resztek pomoże Ci kompostownik kuchenny. Wrzucaj do niego także obierki z warzyw i owoców, skorupki jajek, fusy po kawie i zużyte torebki herbaty. Kompostownik wyposażony w filtr węglowy nie wydziela nieprzyjemnego zapachu, a Ty możesz wykorzystać kompost jak dobry nawóz do roślin. Nie wrzucaj tam jednak resztek mięsa, tłuszczu i nabiału.

