

Temat spotkania: „Zero waste w kuchni. Jak nie marnować żywności”

PRZEWIDZIANY CZAS: OK. 60 - 90 MIN.

GRUPA: MŁODZIEŻ, DOROŚLI

Cel ogólny:

Kształtowanie świadomości ekologicznej związanej z racjonalnym planowaniem zakupów, posiłków, ograniczeniem/wyeliminowaniem marnowania żywności.

Cele szczegółowe:

- edukacja
- wymiana dobrych ekopraktyk
- rozbudzanie wyobraźni i pobudzanie do wyjścia poza codzienne ekopraktyki

Wykorzystane narzędzia

- ankieta;
- prezentacja;
- wystawa książek;
- wystawa produktów.

Materiały:

- komputer,
- projektor,
- flipchart,
- markery,
- pomoce edukacyjne:

Do przygotowania przed spotkaniem: plakat i ulotki zawierające informacje o temacie, czasie i miejscu spotkania oraz dane kontaktowe pod którymi można dokonać zgłoszenia, zapisu na spotkanie. Zamieścić informacje na portalach społecznościowych prowadzonych przez bibliotekę przeprowadzić ankietę wśród czytelników przygotować salę do spotkania, tak by stworzyć atmosferę, wywołać zaciekawieni np.: słoiczki z przetworami; sezonowe owoce; może być własnoręcznie zrobiony sok owocowy do degustacji czy jabłka z sadu... Przygotować książki zgodnie z tematem spotkania, tak by uczestnicy spotkania mogli je wypożyczyć.

I. Przebieg spotkania

- wstęp
- II. Zero waste w kuchni. Jak nie marnować żywności. wiadomości ogólne (slajdy 2-13)
 - Na świecie marnuje się ok. 1/3 wyprodukowanej żywności. Jaka jest skala marnowania żywności?
 - Jeżeli przyjmiemy, że przeciętny posiłek waży 500g, to co roku wyrzucamy 18 miliardów pełnych talerzy jedzenia. (slajd 2;3)
 - Jak wyrzucanie jedzenia wpływa na środowisko? (slajd 4 do 11)
 - Główne powody marnowania żywności. (slajd 12)
 - Jak nie marnować jedzenia i ograniczyć powstawanie resztek? (slajd 13)

Planujemy

- Omówić wyniki sondy przeprowadzonej wśród czytelników. Pytanie: Czy na zakupy chodzisz z wcześniej przygotowaną listą zakupów? (slajd 14)
- Marnowanie żywności to przede wszystkim skutek robienia zbyt dużych zakupów. Jak temu przeciwdziałać? Mamy kilka propozycji, oto one:

1. Zrób listę zakupów (slajd 15; 16)

2. Pamiętaj o błędach popełnianych podczas robienia zakupów. Oto one:

- jesteśmy na głodzie
- nie rozglądamy się, patrzymy tylko na wyższe półki
- kupujemy dla marki, ulegamy reklamie
- odkroimy i będzie OK
- jakies przecież musi być (np. mięso na obiad), czy „jakies” to dobry pomysl?
- bez nich nic nie smakuje (kostki rosołowe, sztuczne przyprawy)
- lubię czasem zjeść (słodycze i dlaczego słodycze umieszczone są przy kasie?)
- inne propozycje? (poprosić o głosy uczestników spotkania)

PRZECIWDZIAŁAJMY

Zadbaj o porządek w lodówce i szafkach, zadbaj o prawidłowe przechowywanie żywności, dowiedz się, jaką żywność gdzie najlepiej przetrzymywać, sprawdzaj terminy ważności, postępuj zgodnie z zasadą FIFO. Jak to osiągnąć? Oto nasze propozycje:

1. Utrzymuj porządek w lodówce i szafkach (slajdy 17-18)

Pytania do dyskusji:

- Czy znasz produkty, owoce i warzywa którym nie sprzyja przechowywanie w lodówce? (slajd 18)
- Jak układać rzeczy w lodówce?

2. Sprawdzajmy termin ważności. (slajdy 19-24)

- Czym różni się data minimalnej trwałości od terminu przydatności do spożycia?

Data minimalnej trwałości, na opakowaniu poprzedzona jest napisem: "najlepiej spożyć przed" (slajd 20).

Data przydatności do spożycia, na opakowaniach oznaczona jako: "należy spożyć do..." (slajd 21). Tej daty powinniśmy bezwzględnie przestrzegać, gdyż po jej upływie żywność może być szkodliwa.

- kiedy nie wolno sięgać po żywność? (slajdy 23-24)

3. Postępuj zgodnie z zasadą FIFO. Co to znaczy?(slajd 25)

W pierwszej kolejności zużywaj te produkty, które kupiłeś wcześniej. Dzięki temu zmniejszasz ryzyko, że jakiś produkt się przeterminuje i "ukryje" w zakamarkach lodówki

DZIAŁAJMY

- Zamrażaj, pasteryzuj, susz!
- Poznaj pomocne aplikacje do dzielenia się żywnością

4. Konserwacja artykułów spożywczych (slajdy 26-39)

- **Naturalne metody konserwacji żywności**

-Mrożenie (slajdy 26-28)

-Kiszenie (slajdy 29-30)

-Jakie są zalety a jakie wady tego procesu? (slajd 31)

-Pasteryzacja (slajd 32)

-Czy przygotowując konfitury można zrezygnować z cukru i czym możemy go zastąpić? (slajd 33)

-Jakie są zalety a jakie wady tego procesu? (slajd 34)

Pytania do dyskusji: jak prawidłowo wykonać pasteryzację, jak długo przechowujemy produkty pasteryzowane?

-A co sądzicie o produktach z puszek? (slajd 35)

Omówić wynik sondy przeprowadzonej wśród czytelników. Pytanie: Czy jesteś zwolennikiem korzystania z warzyw w puszcze?

Omówić wady i zalety takiej żywności. (slajd 36; 37)

Co możemy zrobić by zminimalizować przenikanie szkodliwych związków z opakowań aluminiowych do żywności? (slajd 38)

Omówić wyniki sondy przeprowadzonej wśród czytelników. Pytanie: Czy jesteś za 100% wykorzystaniem warzyw np. chipsy z obierków ziemniaka? (slajd 39)

5. Aplikacje pomagające ratować jedzenie (slajdy 40-42)

Marnowanie żywności to ogromny problem, także w Polsce. Na szczęście rośnie świadomość Polaków, którzy starają się lepiej korzystać z produktów spożywczych zalegających w lodówkach. Dowodzi temu także rosnąca popularność aplikacji do ratowania żywności. Dzięki nim zakupisz produkty i gotowe dania 50 proc. taniej. Omawiamy aplikacje:

- **Too Good To Go (slajd 41)**
- **Foodsi (slajd 42)**

Pytania do dyskusji: Czy znacie inne aplikacje o podobnym działaniu, jakie? Co sądzicie o jadłodzielni czy innych sposobach dzielenia się nie tylko jedzeniem, np. ubraniami...?

6. Zakończenie (slajdy 43- 45)

Co możesz robić na co dzień, aby przyczynić się do ratowania środowiska? Wymaga to pewnych wyrzeczeń, ale warto. Nawet niewielkie zmiany codziennych nawyków mogą przyczynić się do niemarnotrawienia żywności. Wpuśćcie do swojego życia trochę więcej ekologii! Zacznijmy w małych krokach ograniczać złe nawyki i przyzwyczajenia. Może nie od razu zmienimy nasze postępowanie, ale stopniowo ekologia stanie się Naszym sposobem na życie! **POWODZENIA!**

Książki:

1. Bez marnowania : kuchnia zero waste, *Anna Lena Lesz*
2. Bez resztek : kuchnia zero waste, czyli Nie wyrzucaj pieniędzy i jedzenia , *Jagna Niedzielska*
3. Gotuję, nie marnuję : kuchnia zero waste po polsku, *Sylwia Majcher*
4. Misa mocy : przewodnik po kuchni zmieniającej świat, *Ewa Ługowska*
5. Pokochaj swój dom : Zero Waste Home, czyli Jak pozbyć się śmieci, a w zamian zyskać szczęście, pieniądze i czas, *Bea Johnson*
6. Wykorzystuję, nie marnuję : 52 wyzwania zero waste, *Sylwia Majcher*
7. Domowa spiżarnia zdrowia : przetwory, które leczą , *Zbigniew T. Nowak*
8. Babcine słoiki , *Jolanta Bąk*
9. Czy wiesz, co jesz? : leksykon dobrych zakupów, *Kasia Bosacka*
10. Czy wiesz, co jesz? : poradnik konsumenta, czyli Na co zwracać uwagę, robiąc codzienne zakupy, *Katarzyna Bosacka, Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska*
11. Smart shopping, *Doktor Ania, Makowska Anna*