

Zero waste w kuchni

JAK ZMNIEJSZYĆ MARNOWANIE ŻYWNOSCI?

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Stowarzyszenie Kultury i Sztuki w Warszawie



RichESS
Centrum Edukacji i Rozwoju Społeczności



Jaka jest skala marnowania żywności?:

"Na świecie marnuje się ok.
1/3 wyprodukowanej żywności"

Jeżeli przyjmiemy, że przeciętny posiłek waży 500g, to co roku wyrzucamy 18 miliardów pełnych talerzy jedzenia

- BANK ŻYWNOSTCI, 2019

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Jak to wygląda w praktyce?



#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Instytut Francuskiej Kultury i Literatury



WOLNY DOSTĘP DO KULTURY
PUBLICZNA BIBLIOTEKA
NACJONALNA

RichESS
European Research Infrastructure for Cultural Heritage



Jak wyrzucanie jedzenia wpływa na środowisko?

ZIEMIA

Ok. 50% terenów przekształconych pod uprawę / hodowlę

WODA

zużycie wody zdatnej do picia

WPŁYW NA ŚRODOWISKO

poprzez stosowanie środków ochrony roślin/ nawozów

CO2

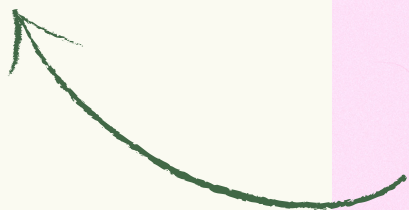
wpływ na klimat

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

Ile wody?

110 L



10 min
prysznic

podczas 10
minutowej kąpieli
pod prysznicem
wykorzystujemy .
110 L wody

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

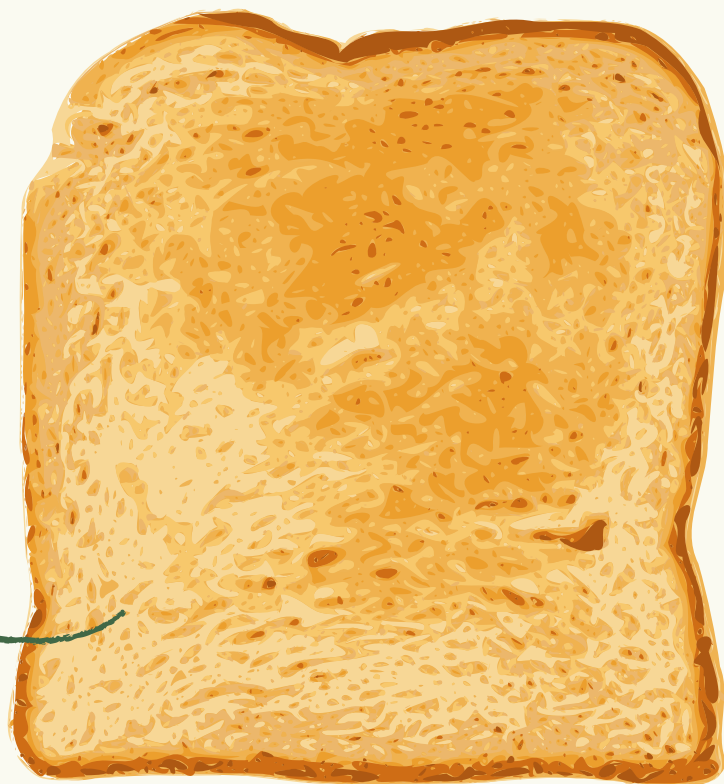


Współfinansowane przez
Unię Europejską



Ile wody?

1286 L



1 bochenek
chleba

do
wyprodukowania
800g bochenka
potrzeba
wykorzystać 1286L
wody

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Stowarzyszenie na Rzecz Kultury i Współpracy



WOLNY DOSTĘP DO KULTURY
PUBLICZNA BIBLIOTEKA
NACJONALNA W POLSCE

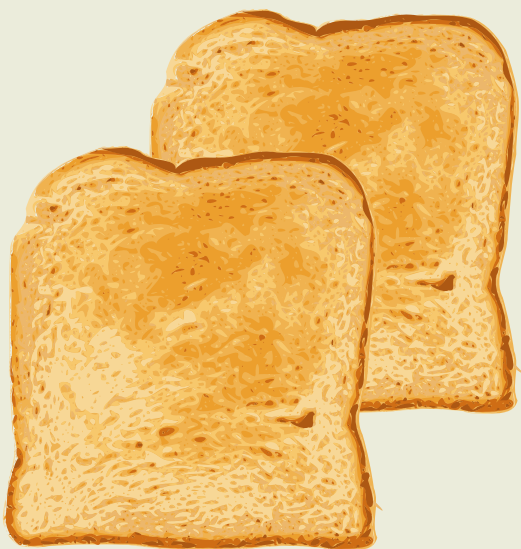


RichESS
European Research Infrastructure Consortium



CEIK
Centrum Europejskiej Inicjatywy Kultury

Ile wody zmarnujemy wyrzucając:



2 kromki chleba (70g)

112 L



10-min kąpieli

110 L

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

40 dag
sera żółtego

do
wyprodukowania
1 kg sera żółtego
potrzeba 3178 L
wody



1271 L



#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Stowarzyszenie na Rzecz Kultury i Współpracy



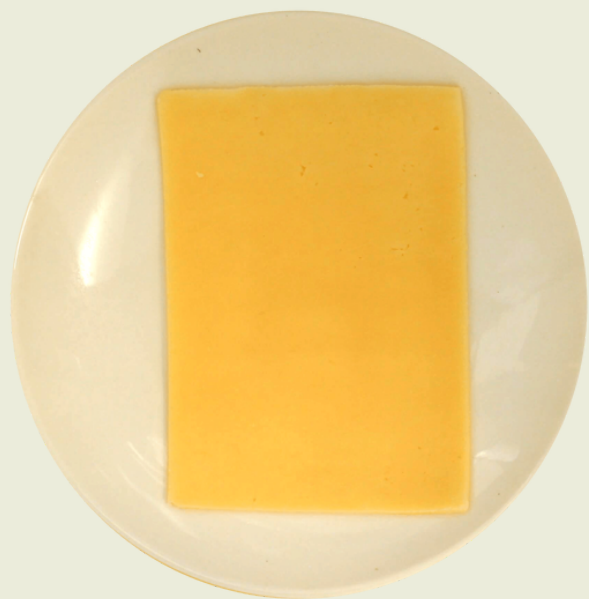
BIBLIOTEKA PUBLICZNA W OLSZTYNIE



Centrum Europejskiej Solidarności i Współpracy



Ile wody zmarnujemy wyrzucając:



1 plaster sera (20g)

64 L



6-min kąpieli

66 L

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

2310 L



150g kotleta
wołowego

do otrzymania 1kg
wołowiny potrzeba
wykorzystać
15400 L wody

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Instytut Kultury i Sztuki



WYBÓRZKA BIBLIOTEKA
PUBLICZNA W OLSZTYNIE



RichESS
Instytut Kultury i Sztuki

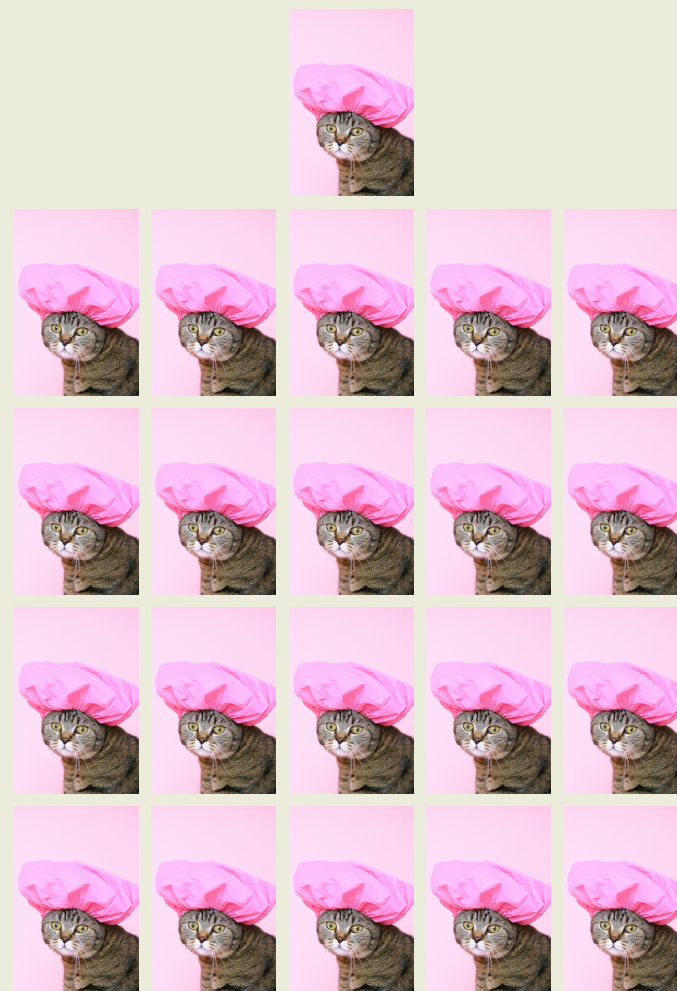


Ile wody?



150g kotlet wołowy

2310 L



21 X 10-min kąpeli

2310 L

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

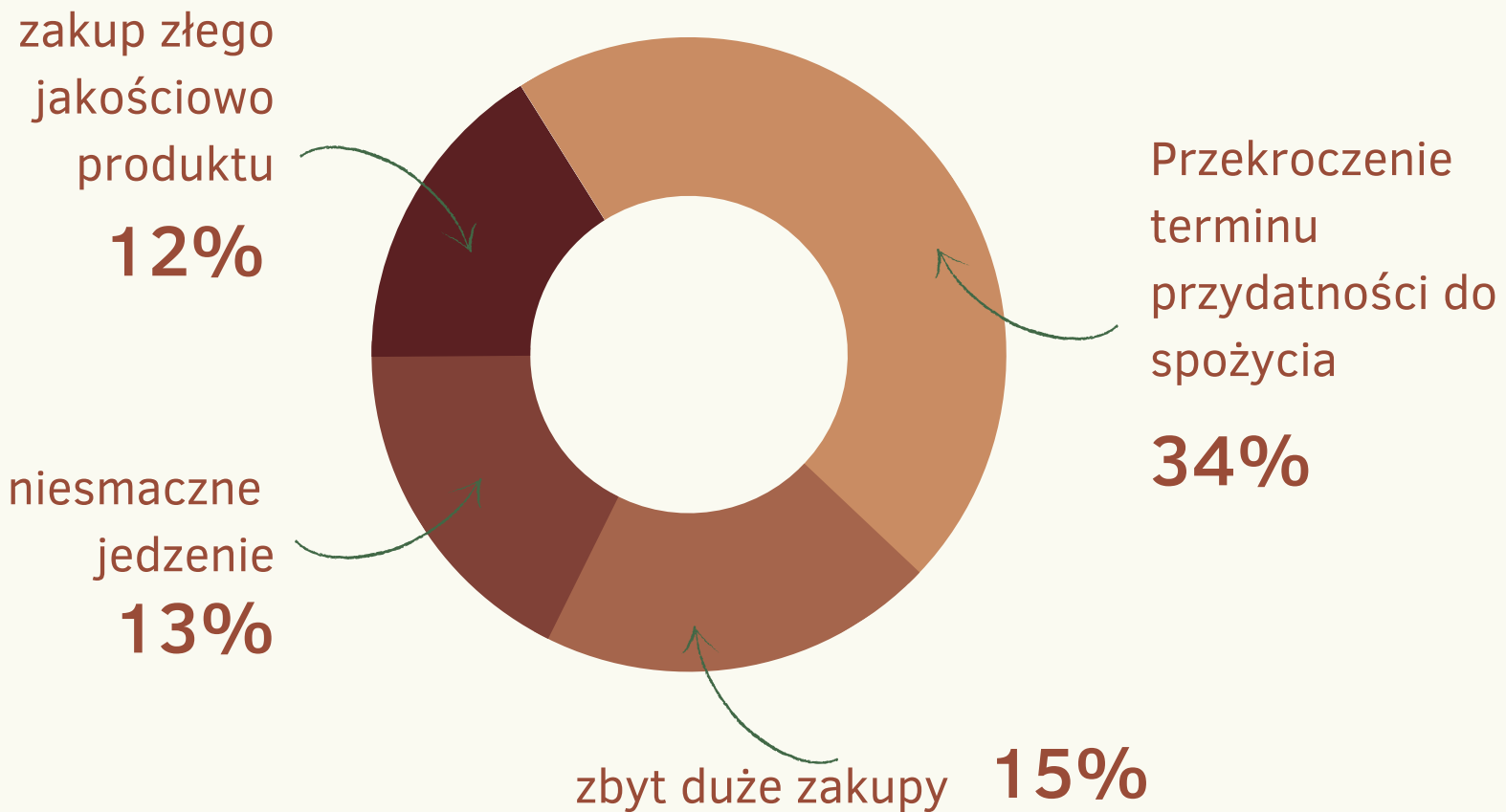
#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Główne powody marnowania żywności:



#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską





Jak nie marnować jedzenia i ograniczyć powstawanie resztek?



PLANUJ!

marnowanie żywności to przede wszystkim skutek robienia zbyt dużych zakupów.

Zrób listę zakupów



PRZECIWDZIAŁAJ

Zadbaj o prawidłowe przechowywanie żywności - dowiedz się, jaką żywność gdzie najlepiej przetrzymywać sprawdzaj terminy ważności, postępuj zgodnie z zasadą FIFO



DZIAŁAJ!

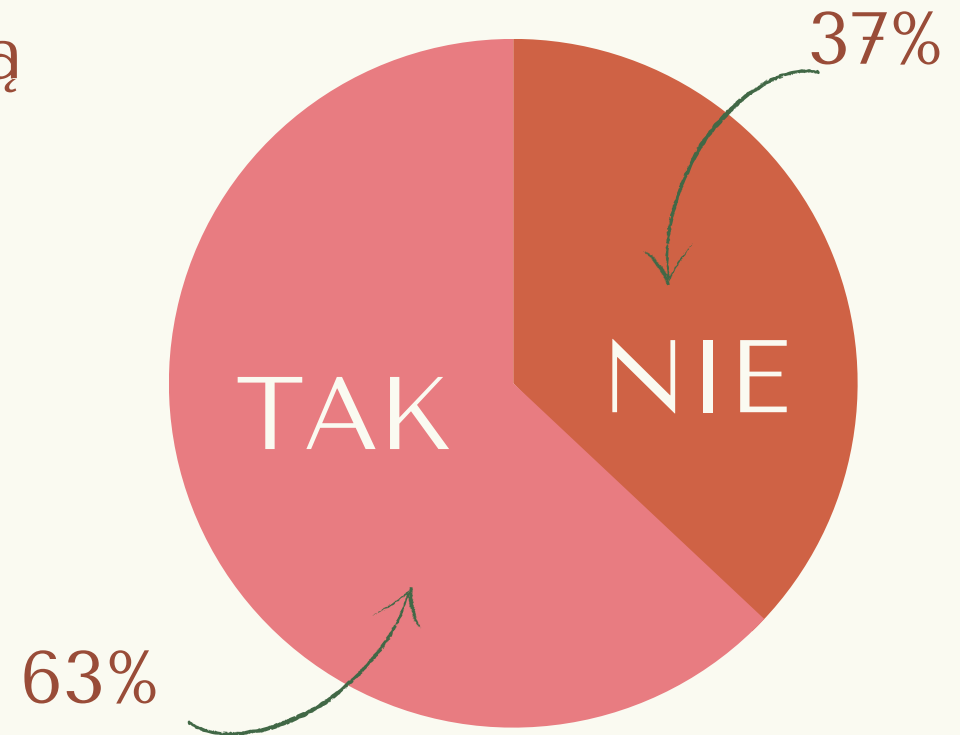
Mroź, pasteryzuj, susz!
Poznaj pomocne aplikacje
Dziel się żywnością

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

Sonda:

Czy na zakupy chodzisz z
wcześniej przygotowaną
listą zakupów?





LISTA zakupów:

☐☐☐

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Stowarzyszenie na Rzecz Kultury i Współpracy



Rich**ESS**
Centrum Edukacji i Rozwoju



Przed przygotowaniem listy zakupów:

1. Zaplanuj jadłospis na 3-7 dni (!)
2. Przejrzyj zawartość szafek, lodówki
3. Uporządkuj listę wg kategorii produktów lub wg kolejności w jakiej są ustawione w sklepie w którym robisz zakupy

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

Jak poprawnie przechowywać?

odpowiednio ułożone produkty na półkach i w szafkach to wstęp do zapobiegania marnowaniu żywności w domu

ustaw produkty tak by jako pierwsze stały te z najwcześniejszą datą spożycia



#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

Przechowywanie:

Zawartość witaminy C spada o połowę już po 2 dniach poza lodówką

**ZIELONE WARZYWA
LIŚCIASTE
OWOCE JAGODOWE**

Zawartość kwasu foliowego spada o 50-70% już po 2 dniach poza lodówką

**ZIELONE WARZYWA
LIŚCIASTE**

Niskie temperatury przyspieszają jego zczernienie - nie przechowuj w lodówce

PIECZYWO

W niskiej temperaturze dostają brązowych plam

BANANY

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

Prawo żywnościowe

czy każdą żywność
możemy spożyć po
dacie widniejącej na
opakowaniu?

Produkt, niezależnie od
sposobu wyrażenia sposobu
upłynięcia terminu ważności,
musi zostać usunięty z półki
sklepowej

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

PRAWO ŻYWNOŚCIOWE

DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI:

Produkt zachowuje swoje właściwości pod warunkiem, że jest prawidłowo przechowywany

Na opakowaniu jest oznaczona jako:
"Najlepiej spożyć przed...."

Po przekroczeniu tego terminu żywność nie staje się niebezpieczna
- zmieniają się np. barwa,
zadeklarowana zawartość witamin w produkcie

PRAWO ŻYWNOŚCIOWE

TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA:

Spożycie produktu po tym terminie
jest niebezpieczne dla zdrowia

Stosowany przy żywności łatwo
psującej się z mikrobiologicznego
punktu widzenia

Na opakowaniu jest oznaczona jako:
"Należy spożyć do...."

Po przekroczeniu tego terminu żywność
nie staje się niebezpieczna – zmieniają
się np. barwa, zadeklarowana
zawartość witamin w produkcie

PRAWO ŻYWNOŚCIOWE

DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI:

w zależności od trwałości produktu na etykiecie oznaczone przez podanie:

- do 3 miesięcy: dzień- miesiąc
- od 3 m-cy do 18 m-cy: miesiąc - rok
- ponad 18 m-cy: rok

Po te produkty możesz sięgać:

- kasze, makarony, mąki, cukier
- płatki śniadaniowe, zbożowe
- czekolada, cukierki
- soki "w kartoniku", napoje, woda

PRAWO ŻYWNOŚCIOWE

TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA:

określa się poprzez podanie:
dnia- miesiąca i ewentualnie roku

Tych produktów nie spożywaj po
dacie:

- produkty mleczne
- wędliny
- produkty garmażeryjne
- ryby surowe, wędzone

Kiedy jeszcze
nie powinniśmy sięgać
po daną żywność?

ŻYWNOSĆ NADPSUTĄ
POWTÓRNIIE ROZMROŻONĄ



#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Stowarzyszenie na Rzecz Kultury i Współpracy



BIBLIOTEKA
NACJONALNA
PUBLICZNA W WARSZAWIE



Zasada FIFO: (first in, first out)

W pierwszej kolejności
zużywaj te produkty, które
kupiłeś wcześniej

Dzięki temu zmniejszasz ryzyko, że
jakiś produkt się przeterminuje i
"ukryje" w zakamarkach lodówki



#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Stowarzyszenie na Rzecz Kultury i Współpracy



WOLNY DOSTĘP DO KULTURY
PUBLICZNA BIBLIOTEKA
POLSKA W OLSZTYNIE



RichESS
Inicjatywa Europejska na rzecz
Wzrostu i Rozwoju



MROŻENIE

WYSOKA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Najmniejsze straty w zawartości witamin i składników mineralnych

ZASTOSOWANIE DLA WIĘKSZOŚCI PRODUKTÓW

Dzięki mrożeniu nie tylko zachowujemy żywność przed zmartowaniem, ale także oszczędzamy czas i pieniądze

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Mrożenie:

MOŻNA ZAMRAŻAĆ

Tak naprawdę wszystko:
zupy, kotlety, pasztety,
jogurt, kasze

pieczywo - bardzo szybko się
rozmrza, pokrój przed
zamrożeniem

banany - idealne do koktajli

jogurt - do domowych lodów

TEGO NIE RÓB!

Nie zamrażaj ponownie
uwcześnie mrożonych
produktów

Wykorzystuj tylko opakowania
przeznaczone do kontaktu z
żywnością

Nie przetrzymuj zbyt długo
produktów, zwłaszcza tych z
wysoką zawartością tłuszczu

Mrożenie:

**TŁUSTE RYBY,
WIEPRZOWINA**

Przez wysoką zawartość tłuszczu najlepiej nie przechowywać dłużej niż 1 miesiąc

**CHUDE RYBY,
DRÓB
DANIA GOTOWE**

Zawartość witaminy C spada o połowę już po 2 dniach poza lodówką

WARZYWA, ZUPY

Zawartość witaminy C spada o połowę już po 2 dniach poza lodówką

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

Kiszonki



Wytworzenie
niskiego pH
ogranicza
rozwój
niekorzystnych
drobnoustrojów

Do zastosowania dla
większości warzyw,
wpływają korzystnie
na mikroflorę jelit

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Stowarzyszenie Międzykulturowe i Europejskie



Kiszonki

Co można kisić? Wszystko!

POLECAMY:

- rzodkiewki
- marchew
- buraki
- brokuły
- cytryny



#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Stowarzyszenie na Rzecz Kultury i Współpracy



WOLNY DOSTĘP DO KULTURY
PUBLICZNA BIBLIOTEKA
PUBLISZCZA W OLSZTYNIE



RichESS
European Research Infrastructure for the Study of the Earth and the Sky



CEIK
Centrum Europejskiej Inicjatywy Kultury

ZALETY:

ZWIĘKSZENIE DOSTĘPNOŚCI WIT. Z GR. B BARDZO MAŁE STRATY WIT. C

Zwiększenie biodostępności niektórych aminokwasów, witamin i składników mineralnych

PROBIOTYKI

Korzystny wpływ na mikroflorę jelit

WADY:

WYSOKA ZAWARTOŚĆ SODU!

Osoby z nadciśnieniem nie powinny zbyt często po nie sięgać.

WARZYWA MARYNOWANE

Niewskazane u osób z refluksem, zapaleniem błony śluzowej żołądka

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską





Konfitury,
Dżemy,
powidła...

Ale także leczy,
zupy, pasztety...

Przetwory

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Czy można zrezygnować z cukru?

ERYTRYTOL

KSYLITOL

SŁODZIKI

MIÓD



#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Stowarzyszenie na Rzecz Kultury i Współpracy



WOLNY DOSTĘP DO KULTURY
PUBLICZNA BIBLIOTEKA
NACJONALNA

RichESS
European Research Infrastructure for the Study of the History of the European Union



ZALETY:

ZACHOWANIE OWOCÓW / WARZYW
PO SEZONIE

SŁODKI DODATEK DO DAŃ
zamiast dodatku cukru

WADY:

WYSOKA ZAWARTOŚĆ CUKRU

Niewskazana dla osób z cukrzycą,
insulinoopornością, dną moczanową

NISKA ZAWARTOŚĆ WITAMINY C

Witamina ta jest bardzo wrażliwa na wysoką
temperaturę

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

Puszki



Możliwość
długiego
przechowywania

Jednakże, czy
korzystne dla zdrowia
i środowiska?

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Instytut Kultury i Współpracy



Instytut Kultury

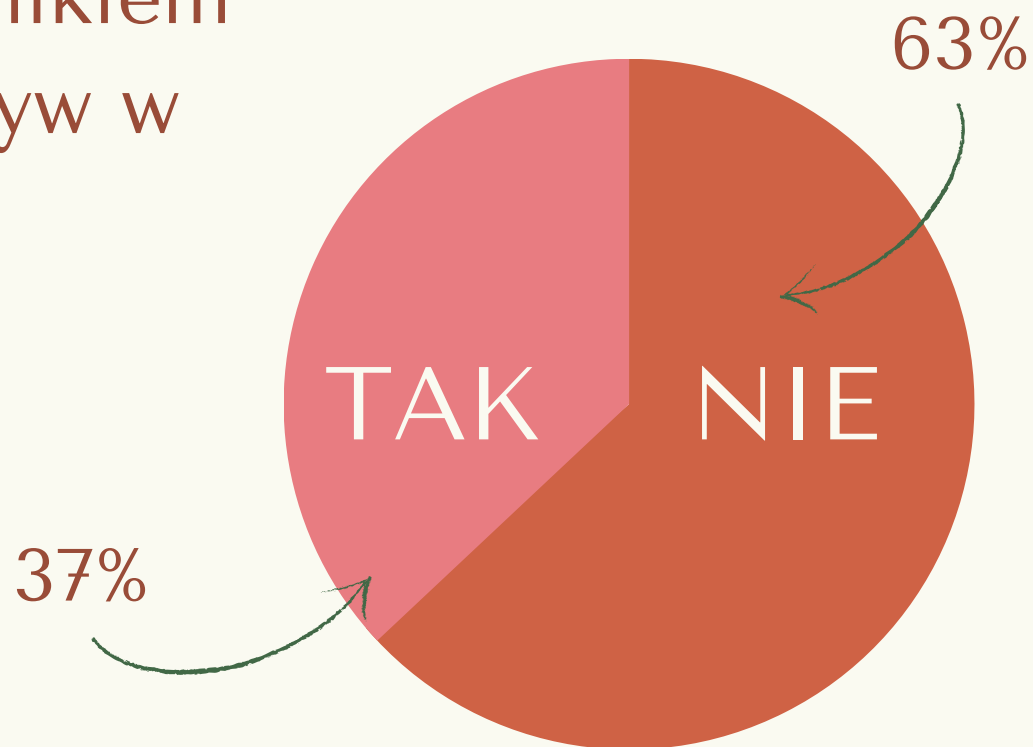


RichESS
European Social Science Research Institute



Sonda:

Czy jesteś zwolennikiem
korzystania z warzyw w
puszce?



ZALETY:

DŁUGA DATA PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA

Pomocne przy robieniu zapasów

LEPSZA STRAWNOŚĆ NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

W porównaniu do gotowanych w
warunkach domowych

WADY:

WYSOKA ZAWARTOŚĆ SODU

osoby z nadciśnieniem powinny szczególnie
zwracać uwagę na skład

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



NIE PRZECHOWUJ ŻYWNOSCI W PUSZCE!

Po otwarciu przełóż zawartość do
innego pojemnika/ miseczki.

Pod wpływem tlenu dochodzi do
utleniania metalu i przechodzenia
szkodliwych związków do żywności

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Centrum
Polsko-Francuskie
Stowarzyszenie na Rzecz Kultury i Współpracy



WYBÓRZKA BIBLIOTEKA
PUBLICZNA W OLSZTYNIE

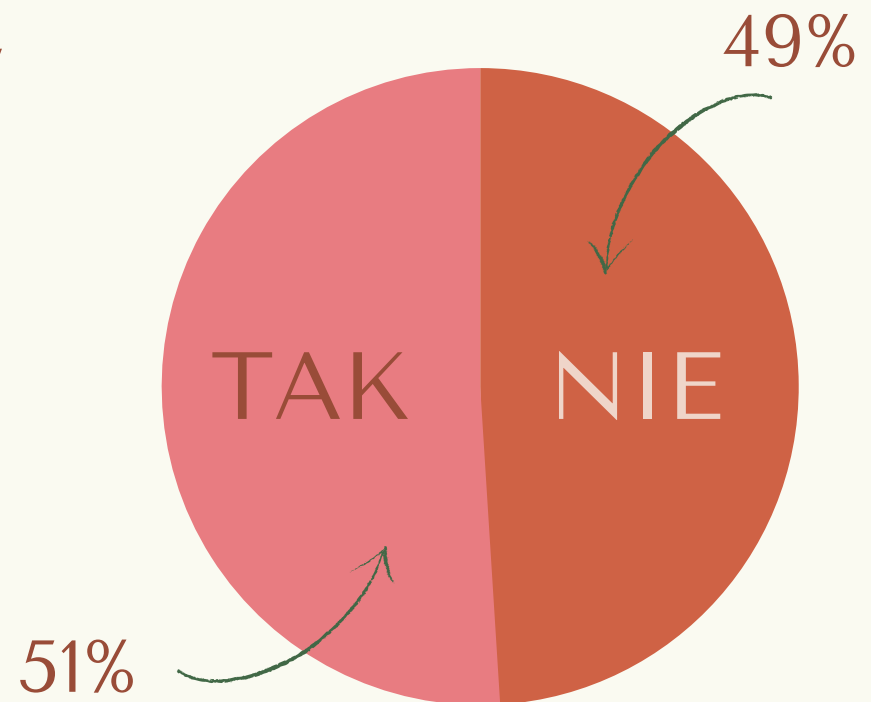


RichESS
Centrum Kultury i Współpracy



Sonda:

Czy jesteś za 100%
wykorzystaniem warzyw
np. chipsy z obierków
ziemniaka?



Aplikacje



przydatne
aplikacje:

pomagają
zmniejszyć
marnowanie
żywności,
zmniejszyć
wydatki

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską





Too good to go:

w aplikacji można zakupić
paczki-niespodzianki,
które wycenia się na
mniej niż 10 zł.

Zawierają one świeże produkty, które
zostały np. w danej restauracji

W ten sposób można w zaskakująco
niskiej cenie zakupić np.
zdecydowanie droższe danie

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Foodsi:

umożliwia zakupić posiłek
w restauracji z dużym –
wręcz bardzo dużym, bo
ponad 50% rabatem

Obejmuje to produkty, które następnego
dnia nie byłyby już zdatne do konsumpcji.

Idealny sposób na to, by nie marnować
jedzenia.



#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

Podsumowanie

Najważniejsze zasady
ograniczenia marnowania
żywności:

1. Rób listę zakupów
2. Utrzymuj porządek w lodówce i szafkach
3. Sprawdzaj terminy ważności
4. Konserwuj żywność
5. Gotuj w stylu less waste

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE

Literatura:

KSIAŻKI:

1. Tczanowski M., Prawo żywnościowe, Warszawa, 2017
2. Lesz A. L., Bez marnowania: kuchnia zero waste
3. Niedzielska J., Bez resztek : kuchnia zero waste, czyli nie wyrzucaj pieniędzy i jedzenia
4. Majcher S., Gotuję, nie marnuję: kuchnia zero waste po polsku
5. Ługowska E., Misa mocy : przewodnik po kuchni zmieniającej świat
6. Johnson B. Pokochaj swój dom : Zero Waste Home, czyli Jak pozbyć się śmieci, a w zamian zyskać szczęście, pieniądze i czas
7. Majcher S., Wykorzystuję, nie marnuję : 52 wyzwania zero waste
8. Nowak Z. T., Domowa spiżarnia zdrowia : przetwory, które leczą
9. Bąk J., Babcię słoiki
10. Bosacka K., Czy wiesz, co jesz? : leksykon dobrych zakupów
11. Bosacka K., Kozłowska-Wojciechowska M., Czy wiesz, co jesz? : poradnik konsumenta, czyli Na co zwracać uwagę, robiąc codzienne zakupy
12. Makowska A., Smart shopping, Doktor Ania

Literatura:

MATERIAŁY ONLINE:

1. https://niemarnuje.bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2019/11/banki-zcc87ywnosci_-raport-nie-marnuj-jedzenia-2019.pdf
2. <https://www.unep.org/thinkeatsave>
3. <https://kimjestesmy.lidl.pl/zrownowazony-rozwoj/jak-nie-marnowac>

#ZIELONA
INSTYTUCJA KULTURY

#CULTURE VERTE



Współfinansowane przez
Unię Europejską

