FUNDACJA KUPUJ ODPOWIEDZIALNIE

SHARING IS CARING

czyli jak nie marnować żywności?



praktyczny poradnik



Fot. Unsplash: Edgar Castrejon

Czy wiesz, że każdego roku, nawet 1/3 produktów spożywczych może być marnowana? Tak właśnie wynika z danych Banku Światowego, który minimalne straty oszacował na 1/4 żywności. To bardzo dużo! Jak to się dzieje? I co ważniejsze – jak możemy temu zapobiec?

AŻ 42% POLEK I POLAKÓW PRZYZNAJE SIĘ DO MARNOWANIA ŻYWNOŚCI

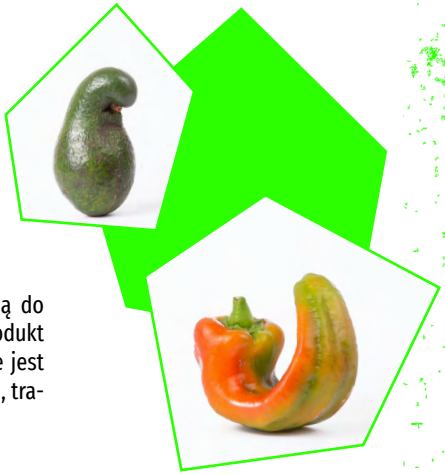
Straty żywności (ang. *food losses*) wiążą się z etapami produkcji, przetwórstwa, magazynowania i obsługi. Marnowanie żywności (ang. *food waste*) odnosi się zaś do strat powstających na poziomie handlu, dystrybucji oraz konsumpcji.

Straty i marnotrawstwo żywności to problem globalny, który występuje w całym łańcuchu rolno-spożywczym. Ma on miejsce podczas hodowli, produkcji, przechowywania żywności, transportu, przetwórstwa i dystrybucji, ale też w czasie konsumpcji – w gospodarstwach domowych, stołówkach czy w restauracjach. Co ważne, konsekwencją problemu jest coś więcej niż marnotrawstwo. Straty te przyczyniają się bowiem do zwiększenia globalnej emisji gazów cieplarnianych. Problem jest więc duży – także w Polsce, gdzie prawie połowa, bo aż 42% Polek i Polaków, przyznaje się do marnowania żywności.

DLACZEGO MARNUJEMY ŻYWNOŚĆ?

Jednym z powodów marnotrawstwa żywności są przepisy regulujące rynek spożywczy, które sprawiają, że część warzyw i owoców nie zostaje sprzedana ze względu na nietypowy kształt lub wymiar. Zdarza się też, że choć ich sprzedaż nie jest utrudniona przez prawo, to jako te „brzydsze" zostają odrzucone przez samych konsumentów.

Innym problemem jest to, że owoce i warzywa nieraz trafiają do sklepów jako jeszcze niedojrzałe. A ponieważ każdy świeży produkt ma określone tzw. życie półkowe (ang. *shelf life*), bywa że nie jest w stanie przez ten czas na niej dojrzeć. Zanim więc ktoś go kupi, trafia do kosza.



Fot. Unsplash: Carly Reeves

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ STRATOM ŻYWNOŚCI?









Fot. Unsplash: Caju Gomes, Nico Smit, Joel Muniz

Na szczęście nie jest to pytanie, które dopiero tu i teraz pada po raz pierwszy. Dzięki temu zarówno na świecie, jak i w samej Polsce, działają już różne cenne inicjatywy, grupy i ruchy, które możesz wspierać i od których możesz się uczyć.

BANKI ŻYWNOŚCI

Ratowanie żywności przed zmarnowaniem, ale też przekazywanie jej najbardziej potrzebującym, to cel działania Banków Żywności, czyli instytucji które odbierają żywność od dawców i przekazują ją do dystrybucji organizacjom charytatywnym. W taki właśnie sposób w samym tylko 2019 r. na cele społeczne zostało przekazane ponad 67 tys. ton żywności. W pandemicznym roku 2020 nieco mniej, ale nadal bardzo dużo, bo prawie 64 tys. ton.

Żywność, która trafia do najbardziej potrzebujących, to artykuły spożywcze stanowiące nadwyżki, produkty o krótkim terminie przydatności, czy te wadliwie opakowane, których wartość i jakość odżywcza nie budzi jednak zastrzeżeń. Banki Żywności zasilane są przede wszystkim przez przedsiębiorców, którzy posiadają niesprzedaną żywność dobrej jakości, ale wspierać mogą je wszyscy, np. darowiznami, wpłatami 1% podatku, czy poprzez wolontariat.

Jednym z większych odbiorców i dystrybutorów dobrej żywności, która mogłaby się zmarnować jest **Federacja Polskich Banków Żywności**, czyli wspólnota niezależnych organizacji pozarządowych, którą tworzy 31 Banków Żywności działających na terenie całej Polski.

FOODSHARING, CZYLI JADŁODZIELNIE

Głównym założeniem foodsharingu, podobnie jak Banków Żywności, jest przeciwdziałanie marnotrawstwu jedzenia. W tym celu powstają jadłodzielnie, czyli punkty umożliwiające swobodne dzielenie się żywnością. Dzięki ich działaniu każdego miesiąca ratowane są tony jedzenia. Dla przykładu – w samym tylko lutym 2019 r. warszawska grupa foodsharing pozyskała i rozdystrybuowała aż 4 tony żywności!

Do korzystania z jadłodzielni zaproszeni są wszyscy. Każdy, bez względu na status materialny i społeczny, może zanieść do punktu dobre jedzenie, którego sam nie potrzebuje lub wziąć to, które chce zjeść sam, lub którym chce nakarmić swoją rodzinę.

Punkty te zazwyczaj powstają w miejscach publicznych. Zwykle są lodówkami stojącymi na ulicy. Nieraz znajdują się w miejscach, które są otwarte w konkretnych godzinach – jak uniwersytety czy stanowiska na targowiskach. Każdy punkt posiada regulamin korzystania, w którym zaznaczona jest m.in. konieczność opisania dania własnej produkcji. Co ważne, użytkownicy korzystają z lodówek na własną odpowiedzialność, a idea przyświecająca foodsharingowi opiera się na zaufaniu społecznym.

Jeśli nie masz w pobliżu jadłodzielni, a widzisz taką potrzebę, możesz zebrać grupę osób, która zajmie się ratowaniem jedzenia w Twojej okolicy. Warto wtedy napisać do grup z innych miast – udzielą przydatnych wskazówek dotyczących otwarcia i sprawnego funkcjonowania lodówki. Żeby dzielić się jedzeniem, lodówka nie jest jednak konieczna. Wiele osób korzysta w tym celu z grup na Facebooku, które ułatwiają dystrybucję pożywienia w miejscowościach, w których aktualnie jest mało stacjonarnych jadłodzielni. Takie rozwiązanie sprawdza się np. w Krakowie.

Fot. Foodsharing Wrocław

PRZYKŁADY JADŁODZIELNI W POLSCE:

- **Foodsharing Warszawa**
- **Foodsharing Kraków**
- **Foodsharing Wrocław**
- **Jadłodzielnia Wildecka**
- **Jadłodzielnia Toruń**
- **Jadłodzielnia Bielsko-Biała**
- **Foodsharing Pruszków**
- **Jadłodzielnia Sulęcin**











Fot. Foodsharing Wrocław

Warto wiedzieć, że poza zakładaniem lodówek oraz organizowaniem i koordynowaniem związanych z ich działaniem aktywności, osoby z inicjatyw foodsharingowych w Polsce często włączają się także w różne inne inicjatywy mające na celu przeciwdziałanie marnowaniu jedzenia, m.in. prowadząc wykłady czy warsztaty edukacyjne dla dzieci i młodzieży. I to też są działania, które można wspierać, np. w ramach wolontariatu.

FREEGANIZM

Freeganie działają aktywnie na rzecz niemarnowania żywności poprzez pozyskiwanie jej ze śmietników i kontenerów. To właśnie oni zauważyli, że zwłaszcza przy hipermarketach można znaleźć jedzenie, które choć zostało wyrzucone, nadal jest dobre.

Co ważne, ze względu na panujące w Polsce prawo i związane z nim niejasności dotyczące pozyskiwania żywności z kontenerów sklepów, freeganie nie zrzeszają się w jawnie działające inicjatywy, a ich aktywność ma charakter bardzo indywidualny. W sieci można jednak znaleźć strony dla zainteresowanych freeganizmem osób z różnych miast.

- **www.dumpstermap.org**
mapa świata z miejscami, w których można znaleźć potencjalnie dobre do spożycia, ale wyrzucone jedzenie

- **Freeganizm - czyli kuchnia prawie za darmo**
strona, na której freeganie dzielą się swoją pasją i sposobem na życie

Grupy na FB:
- **Co jedzą polscy freeganie**
- **Freeganizm Polska**
- **Freeganie Kraków**
- **Freeganie Poznań**
- **Freeganie Warszawa**

A JAK TY MOŻESZ PRZECIWDZIAŁAĆ MARNOWANIU ŻYWNOŚCI WE WŁASNYM DOMU?

Nie każdy/a jest gotowy zostać freeganinem czy freeganką. I wciąż jeszcze nie każdy/a ma w swoim pobliżu jadłodzielnię. Są jednak takie rzeczy, które naprawdę możemy robić wszyscy i to od dziś:



Planuj swój jadłospis i rób pod niego zakupy – zawsze z listą i w niezbyt dużych ilościach, zwłaszcza jeśli mówimy o produktach świeżych.



Nie bój się warzyw i owoców, które nie są „idealne". Teoretycznie zbyt długich ziemniaków, bananów, które nie są już w kiściach i gruszek, które by być dojrzałymi potrzebują jeszcze przez moment poleżeć w twojej kuchni. One też są dobre.



Regularnie sprawdzaj produkty w swoich szafkach i lodówce. Upewniaj się, że nie ma tam niczego, co powinno być szybko zjedzone, ale też, że wszystkie produkty znajdują się w odpowiednich miejscach. Pamiętaj, że współczesne lodówki są zaprojektowane tak, by przedłużać świeżość niektórych produktów, dlatego temperatura w różnych ich częściach może być inna.



Pamiętaj, że „best before" (najlepiej spożyć przed) nie oznacza, że po przekroczeniu tej daty produkt traci swoją przydatność do spożycia. Chodzi bowiem o datę minimalnej trwałości, która najczęściej widnieje na produktach suchych, jak ryże, czy mąki, które są dobre jeszcze długo po podanej na opakowaniu dacie.



Spróbuj kuchni zero waste. Resztki w kuchni, to nie odpadki, ale dodatki, z których też możesz wyczarować pyszne posiłki! Warzywa będą świetne na zupę lub leczo. Owoce na koktajle lub dodatek do deseru. Z wielu rzeczy stworzysz też świetne zapiekanki, kisze i sałatki.



Korzystaj z dostępnej na kulinarnych stronach opcji wyszukiwania przepisu po tym, co znajduje się w twojej lodówce.



Korzystaj z aplikacji na telefon, które pozwalają oszczędzać ci na kupnie jedzenia, które nie zostało sprzedane np. na godzinę przed zamknięciem piekarni, a sprzedawcom pomogą go nie marnować. Te najbardziej popularne to **„To good to go"** oraz **„Foodsi"**.



Załóż kompostownik, który z organicznych resztek jedzenia zrobi świetny nawóz do twoich roślin.



CZY WIESZ, ŻE...

„należy spożyć do"

oznacza termin przydatności do spożycia, po upływie którego zjedzenie produktu może być groźne dla naszego zdrowia.

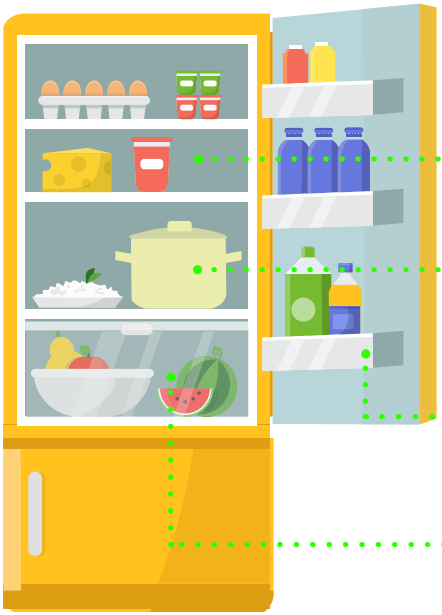
"najlepiej spożyć przed"

określa datę minimalnej trwałości produktu. Oznacza więc, że masz do czynienia z terminem, po którym produkty nie ulegają zepsuciu, a jedynie mogą zmienić niektóre ze swoich właściwości – np. ich zapach może być mniej intensywny, a kolor mniej wyrazisty. Ich spożycie nie jest jednak groźne dla zdrowia.

FOOD NOT BOMBS

Motyw ratowania żywności pojawia się również w działaniach organizowanych przez aktywistki i aktywistów ruchu Food Not Bombs, któremu towarzyszy mocny, antywojenny przekaz. Głównym celem FNB jest po pierwsze pokazanie, że kiedy władza wydaje pieniądze na zbrojenia, wielu ludzi umiera z głodu, po drugie – nakarmienie tych ludzi. W ramach tej społecznej inicjatywy są więc rozdawane ciepłe wege posiłki.

W Polsce, w różnych miastach aktywiści i aktywistki FNB działają w rozmaity sposób – czasem stale i regularnie, czasem tylko sezonowo, np. wyłącznie w okresie zimowym. W 2020 w Polsce działało mniej więcej trzydzieści sekcji, między innymi w: Bielsku-Białej, Bydgoszczy, Gdańsku, Gdyni, Szczecinie, Olsztynie, Opolu, Warszawie, Łodzi, Krakowie, Gorzowie Wielkopolskim, Gliwicach, Poznaniu, Zielonej Górze, Toruniu, Lublinie, Białymstoku, Radomiu, Wrocławiu, Kielcach, Rzeszowie, Katowicach, Jastrzębiu-Zdroju i Ełku. Wiele z nich można znaleźć na Facebooku: **FNB Warszawa, FNB Łódź, FNB Bydgoszcz, FNB Kraków, FNB Wrocław**.



JAK UKŁADAĆ PRODUKTY W LODÓWCE?

GÓRNA PÓŁKA:
produkty mleczne np. jogurty, kefiry, śmietana, ciasta (sernik)

ŚRODKOWA PÓŁKA:
produkty, które szybko się psują, mają krótki termin przydatności i wymagają przechowywania w temp. poniżej 5°C: sery, wędlina, dania gotowe

PÓŁKI NA DRZWIACH:
to najcieplejsze miejsce w lodówce. Przechowujemy tam np. soki, mleko, ketchup, sosy.

DOLNE SZUFLADY:
to miejsce o wysokiej wilgotności i temperaturze, dlatego przechowujemy tu warzywa i owoce

KILKA PRZYDATNYCH LINKÓW NA KONIEC:
- Fajne wege przepisy oraz opcję wyszukiwania po produktach oferuje m.in. **Jadłonomia**
- Inspiracje dot. kuchni zero waste znajdziesz m.in. u **Jagny Niedzielskiej** i **Sylwii Majcher**
- O kompostowaniu przeczytasz m.in. na blogu **Ograniczam się**
- Jak zrobić własny kompostownik przeczytasz m.in. na **Ekologika.edu.pl**
- Artykuł o tym, jakie produkty można jeść po upływie daty ważności znajdziesz na **MedOnet**

Konsekwentnie i na różne sposoby poddajemy refleksji nawyki konsumenckie polskiego społeczeństwa, po to, by świat, w którym żyjemy stawał się czystszy, bardziej sprawiedliwy, bezpieczniejszy i lepszy.

Dołącz do nas! Stań się częścią czegoś fajnego. Włącz się w kampanie, akcje uliczne, zbieraj z nami podpisy, prowadź zajęcia z młodzieżą.

ekonsument.pl/dolacz
Wspieraj nas! Tylko wsparcie takich osób jak Ty nadaje naszym działaniom sens.

ekonsument.pl/wesprzyj
Jeżeli masz pytania - napisz do nas:
info@ekonsument.pl

ekonsument.pl
facebook.com/kupujodpowiedzialnie
instagram.com/kupujodpowiedzialnie

FUNDACJA KUPUJ ODPOWIEDZIALNIE

Współfinansowane przez Unię Europejską

FUNDACJA DRZEWO I JUTRO

TURN THE TABLES

Publikacja powstała w ramach projektu „Turn the tables: Towards just, green and innovative food procurement!" (NDICICHALLENGE/2024/454-010), dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej oraz Fundacji Drzewo i Jutro. Za jej treść odpowiada wyłącznie Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie, a poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.

Wyprodukowano na papierze ekologicznym
KRAKÓW 2025