

10 sposobów na nie marnowanie żywności

Napisano dnia: 2022-12-15 11:49:29



Poniżej przedstawiamy 10 pomysłów na to jak uniknąć takich sytuacji.

1. Utrzymuj porządek w szafkach i w lodówce. Znacznie ułatwi to kontrolę żywności, którą już posiadasz i zapobiegnie niepotrzebnym zakupom. Zawsze układaj produkty z krótszą datą ważności do spożycia bliżej krawędzi półek w lodówce i w szafkach.

2. Planuj zakupy. Zanim wybierzesz się do sklepu na zakupy spożywcze, sprawdź co już masz w kuchni. Na tej podstawie przygotuj listę zakupów, a w sklepie unikaj kupowania pod wpływem impulsu. Nie wszystkie produkty w promocyjnych cenach musimy kupić. Promocyjne produkty z krótkim terminem ważności czy owoce i warzywa, szczególnie takie których zwykle nie kupujemy, lepiej odpuścić. Sklepy kuszą klientów kolorowymi, dużymi etykietami, jednak nie zawsze promocyjne ceny okazują się być wyjątkowymi okazjami. Zdarza się, że cena produktu może być taka sama jak na co dzień, jednak wypisana wyższa i przekreślona cena sprawia, że mamy poczucie, że jest to wyjątkowa okazja, która może się nie powtórzyć. Nie ulegajmy impulsowi i kupujmy to co mamy na liście zakupów.

3. Pilnuj terminów ważności. Bardzo ważne jest aby przede wszystkim wiedzieć, czym różnią się dwa oznaczenia terminów ważności. Pierwszy z nich to "Należy spożyć do:..." i wymieniona jest dokładna data dzień - miesiąc - rok. Oznaczenie to dotyczy produktów, których nie powinno się spożywać po wymienionym terminie. Drugie oznaczenie to "Najlepiej spożyć przed:..." i dalej wymieniony jest miesiąc - rok. Jest to informacja do kiedy dany produkt zachowuje swoje pożądane właściwości jak np. konsystencja czy smak. Nie jest to jednak data, po której przekroczeniu produkt należy wyrzucić. Producent określa do kiedy zaleca spożycie produktu, ale jego zdatność jest dłuższa i samemu należy ocenić czy możemy go zjeść.

4. Planuj posiłki na co najmniej 3 dni. Wiąże się to z robieniem listy zakupów. Zastanów się na spokojnie co chcesz jeść przez najbliższe dni. Co będziesz mieć czas ugotować czy przygotować. Zaplanowanie posiłków pomoże przy robieniu listy i pomoże uniknąć chaotycznych zakupów.

5. Nakładaj na talerz mniejsze porcje. W razie potrzeby po zjedzeniu możesz dołożyć sobie trochę jedzenia. Często zdarza się, że będąc głodni nakładamy sobie zbyt duże porcje, a w trakcie posiłku okazuje się, że najedliśmy się mniejszą ilością niż nam się wydawało. W efekcie musimy wyrzucić to co zostało na talerzu i tym samym marnujemy żywność.

6. Wykorzystuj nadwyżki z gotowania. Jeśli po obiedzie w garnku zostało trochę np. ziemniaków, makaronu, ryżu czy fasolki szparagowej nie wyrzucaj ich. Zajrzyj do książki kucharskiej lub internetu i poszukaj przepisów z wykorzystaniem tego co zostało z obiadu. Na pewno znajdzie się kilka pomysłów na np. sałatkę, zapiekankę warzywną, omlet itd.

7. Rób przetwory, susz lub zamrażaj. Jeśli masz w domu nadwyżkę owoców, warzyw lub grzybów w sezonie warto część poporcjować i wysuszyć lub zamrozić, a zimą cieszyć się smakami lata i jesieni. Możesz też przygotować przetwory takie jak dżemy, soki czy kiszonki, które zimą dostarczą witamin lub wykorzystają się je do pieczenia świątecznych ciast.

8. Odpowiednio przechowuj żywność. Jest to podstawa nie marnowania żywności. Na etykiecie każdego produktu znajduje się informacja o zalecanym sposobie przechowywania. Stosuj się do nich,

a jedzenie które masz zachowa swoją zdatność do spożycia jak najdłużej. Zwróć też uwagę gdzie położyć konkretne produkty w lodówce. Producenci lodówek często zamieszczają oznaczenia, na których półkach zalecają przechowywanie nabiału, mięsa czy owoców i warzyw. Stosuj się do nich a twoja żywność zachowa świeżość możliwie długo.

9. Podziel się jedzeniem. Jeśli po rodzinnym spotkaniu zostało ci trochę sałatki czy ciasta, których nie można zamrozić podziel się nimi z sąsiadami, szczególnie jeśli są to seniorzy. Jest to sposób aby żywność się nie zmarnowała, a jest to też miły gest, który może wspomóc uboższe osoby.

10. Nie wyrzucaj czerstwego pieczywa. Jeśli nie udało ci się zjeść pieczywa zanim wyschło nie wyrzucaj go. Możesz zrobić z niego np. bułkę tartą, którą możesz wykorzystać np. w przygotowaniu panierki.

Żywność, której nie udało nam się wykorzystać ponieważ zepsuła się lub resztki z gotowania (tj. obierki) wyrzucajmy zawsze do pojemnika ze śmieciami BIO. Pamiętajmy, aby je wsypywać do pojemnika bez plastikowego worka. Worek po resztkach, w którym przetransportowane zostały śmieci należy wyrzucić do pojemnika z plastikami.

Opakowania po żywności zawsze segreguj wg materiałów z jakich zostały wykonane. Poniższą grafiką przypominamy o zasadach sortowania odpadów:

