



KOLUMNĘ DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW WOJEWÓDZKIEGO FUNDUSZU OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ W KATOWICACH



Marnowanie żywności to problem o ogromnej, globalnej skali. Dotyka nie tylko odległych krajów, ale również Polski. Według danych Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) co roku na świecie marnuje się około 1,3 miliarda ton jedzenia – to jedna trzecia całej produkcji przeznaczanej do spożycia. Skala tego zjawiska jest porażająca, zwłaszcza gdy zestawimy ją z faktem, że miliony ludzi na świecie wciąż cierpią z powodu głodu i niedożywienia.

W samej Unii Europejskiej do kosza trafia aż 88 milionów ton żywności rocznie. To nie tylko poważne obciążenie dla środowiska i zasobów naturalnych, ale także wielka strata ekonomiczna. Szacuje się, że przeciętny Europejczyk wyrzuca od 20 do 30% kupionych produktów spożywczych, co w skali całego kontynentu oznacza straty trudne do wyobrażenia.

W Polsce problem również narasta. Co roku marnujemy około 9 milionów ton żywności, a przeciętny Polak wyrzuca średnio 52 kilogramy jedzenia rocznie. To nie tylko obciążenie dla domowych budżetów, ale także zagrożenie dla zrównoważonego rozwoju i ochrony środowiska. Marnowanie żywności polega najczęściej na wyrzucaniu produktów, które nadają się do spożycia, ale z różnych powodów – takich jak ich wygląd, zbliżający się termin przydatności do spożycia czy błędne wytyczne dotyczące daty ważności – trafiają do kosza.

Nadmierna produkcja i utylizacja żywności przyczyniają się do emisji gazów cieplarnianych, w tym dwutlenku węgla, oraz powodują olbrzymie straty w zakresie zużycia wody i energii. To dodatkowe obciążenie dla planety. Zjawisko to ma również swoje konsekwencje ekonomiczne. Marnowanie żywności generuje niepotrzebne koszty dla gospodarstw domowych. Według szacunków, przeciętny polski konsument traci rocznie około 600-1000 zł na jedzeniu, które wyrzuca, a to przecież pieniądze, które mogłyby zostać lepiej wykorzystane. Co więcej, produkcja żywności, której nie zjadamy, wiąże się z ogromnymi stratami w zakresie zużycia energii i wody, co powoduje większe obciążenie dla środowiska i dalszą degradację zasobów naturalnych.

Choć problem ma ogromną skalę, każdy z nas może przyczynić się do jego

zmniejszenia. Ograniczanie marnotrawstwa zaczyna się w naszych domach – od codziennych, drobnych decyzji.

PLANUJ ZAKUPY

Marnowanie żywności w gospodarstwach domowych często wynika z kilku czynników, w tym złego planowania zakupów oraz kupowania nadmiernych ilości produktów. Pierwszym krokiem w ograniczeniu marnowania żywności powinno być nie tylko sprawdzenie zawartości lodówki, ale także stworzenie szczegółowej listy zakupów przed wizytą w sklepie. Taki plan pozwala uniknąć impulsywnych zakupów.

Warto kupować mniejsze ilości – dokładnie tyle, ile potrzeba do zaplanowanych posiłków, chyba że chodzi o produkty, które można bez problemu zamrozić lub długo przechowywać. Kolejną istotną zasadą jest unikanie zakupów „na głodnego” – to pewna droga do

w lodówce. W niektórych przypadkach przechowywanie ich w chłodnym miejscu może spowodować utratę jakości. Aby ograniczyć marnowanie żywności, pamiętaj o regularnym porządkowaniu lodówki i przynajmniej raz w tygodniu dokonaj przeglądu jej zawartości. Przy okazji zaplanuj spożycie produktów, które zbliżają się do końca terminu ważności.

WYKORZYSTUJ RESZTKI JEDZENIA

Jest wiele sposobów, aby uniknąć marnowania jedzenia, a jednym z nich jest maksymalne wykorzystanie produktów, ponieważ nawet z pozornie nieprzydatnych resztek można przygotować smaczne dania. Często po obiedzie zostają nam resztki warzyw, ziemniaków czy makaronu, które bez zastanowienia wyrzucamy do kosza. Zdarza się również, że wyrzucamy warzywa i owoce, które po kilku dniach wydają się już niezdane do spożycia.

MARNOWANIE ŻYWNOCI - GLOBALNY PROBLEM, KTÓRY DOTYCZY TAKŻE POLSKI

niepotrzebnych wydatków i nadplanowych zakupów. Sklepy kuszą nas promocjami, co może prowadzić do kupowania rzeczy „na zapas” z myślą o oszczędnościach. W rzeczywistości jednak często nie tylko nie oszczędzamy, ale i wyrzucamy jedzenie, co wiąże się z dodatkowymi stratami finansowymi.

PRZECHOWUJ ŻYWNOSĆ WŁAŚCIWIE

Podczas przechowywania żywności często popełniamy błędy, które prowadzą do szybszego psucia się jedzenia. Ważne jest, aby wiedzieć, jak prawidłowo przechowywać produkty w lodówce, ponieważ odpowiednie ułożenie ma wpływ na ich trwałość i świeżość. Temperatura w różnych częściach lodówki jest zróżnicowana, dlatego kluczowe jest umieszczanie produktów w odpowiednich miejscach. Pomocna może być zasada FIFO – First In/First Out (pierwsze weszło, pierwsze wyszło), czyli układanie produktów według daty ważności, tak aby najpierw sięgać po te, które mają krótszy termin przydatności.

Warto również pamiętać, że nie wszystkie produkty wymagają przechowywania

Tymczasem wystarczy odrobina pomysowości lub szybka inspiracja z Internetu, książek kucharskich czy blogów kulinarnych, aby przemienić je w coś nowego. Świetnym przykładem są zapiekanki, sałatki czy pizza, które pozwalają w prosty sposób wykorzystać pozostałości z poprzednich posiłków. Dzięki temu nie tylko ograniczamy straty, ale także oszczędzamy pieniądze i urozmaicamy jadłospis.

PRODUKUJ WŁASNĄ ŻYWNOSĆ

Jeśli masz choćby niewielki kawałek ziemi, świetnym rozwiązaniem jest założenie własnego ogródka warzywnego. Uprawa roślin to nie tylko zdrowe hobby i sposób na relaks, ale także praktyczny krok w kierunku ograniczenia marnowania jedzenia.

Zioła kupione w sklepie szybko więdną, a ich nadmiar często trafia do kosza. Tymczasem nawet bez ogrodu możesz uprawiać je w doniczkach – pietruszkę, koperek, szczypiorek, melisę czy bazylię. Dzięki temu zawsze weźmiesz tylko tyle, ile potrzebujesz, a reszta rośliny będzie dalej rosła. To gwarancja świeżości,

oszczędność pieniędzy i mniejsza ilość odpadów.

Warto też pamiętać, że owoce i warzywa z supermarketu często pokonują tysiące kilometrów, zanim trafią na nasz stół. To oznacza duże koszty transportu, pakowania i przechowywania. Dlatego – jeśli nie masz możliwości własnych upraw – najlepszym wyborem są produkty lokalne i sezonowe, szczególnie te pochodzące od polskich producentów. Wybierając je, wspierasz lokalną gospodarkę, ograniczasz emisję CO₂ i zmniejszasz ilość plastiku oraz opakowań.

Nasze codzienne wybory i przyzwyczajenia odgrywają ważną rolę w ograniczeniu marnowania żywności. Nawet drobne zmiany – takie jak rozsądne planowanie zakupów, twórcze wykorzystywanie pozostałości czy samodzielna uprawa ziół – mogą przelożyć się na realne korzyści w skali całego świata. Zaczynając od siebie, nie tylko zmniejszamy

straty w naszym gospodarstwie domowym, ale także inspirujemy otoczenie do podobnych działań.

Tak stopniowo, krok po kroku, przyczyniamy się do redukcji problemu marnotrawstwa na szeroką skalę. Dzięki temu wspólnie możemy skuteczniej chronić środowisko, ograniczać zużycie zasobów naturalnych i troszczyć się o przyszłość naszej planety.

JUSTYNA KAPITAN
Dział Rolnictwa Ekologicznego
i Ochrony Środowiska

Źródło:
Raport „Nie marnuj jedzenia 2024”
Federacji Polskich Banków Żywność
www.naturalnieozdrowiu.pl
www.eko-logis.com.pl
www.bankizywnosci.pl

ZA TREŚCI ZAWARTE W PUBLIKACJI
DOFINANSOWANEJ ZE ŚRODKÓW WFOŚiGW
W KATOWICACH ODPOWIEDZIALNOŚĆ
PONOSI REDAKCJA.



KOLUMNĘ DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
WOJEWÓDZKIEGO FUNDUSZU OCHRONY ŚRODOWISKA
I GOSPODARKI WODNEJ W KATOWICACH