



## „Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

„Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”  
„Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”  
Instytucja odpowiedzialna za treść informacji Polska Izba Żywności Ekologicznej

Warszawa, 16 października 2019 r.

## 200 zł miesięcznie wyrzuca do kosza statystyczna rodzina Ile marnujemy żywności i jak temu przeciwdziałać

Według danych Eurostat każdy Polak marnuje 235 kg jedzenia rocznie, co w skali całego kraju daje 9 mln ton wyrzucanej żywności i plasuje nas na piątym miejscu w UE. Gospodarstwa domowe odpowiadają za ponad 50 proc. zmarnowanego jedzenia, co ma konkretne przełożenie na finanse rodzin. W przypadku czteroosobowej rodziny wraz z wyrzucanym na śmietnik jedzeniem trafia ok. 200 zł miesięcznie. Są proste sposoby, które każdy z nas może zastosować, aby zmniejszyć skalę tego zjawiska.

Marnowanie żywności to problem etyczny, środowiskowy i finansowy. GUS szacuje, że mamy w Polsce 1,6 mln osób żyjących w skrajnym ubóstwie, a 9 mln ton żywności wyrzucanej na śmietnik pozwoliłoby wyżywić 2 mln ludzi. Trzeba też zdawać sobie sprawę, że produkcja żywności pochłania wiele cennych zasobów, jak woda i energia, które również są marnowane, kiedy żywność ląduje na składowiskach odpadów. Te z kolei wytwarzają dodatkowy dwutlenek węgla, który w znacznej mierze przyczynia się do zmian klimatycznych. Cena, którą płaci za nasze marnotrawstwo środowisko, ma też swój konkretny wymiar finansowy. Koszt zmarnowanej żywności w Unii Europejskiej to ok. 143 mld euro rocznie, z czego na Polskę przypada ok. jedna dziesiąta, bo tyle produktów żywnościowych wyrzucamy co roku na śmietnik.

Najwięcej jedzenia marnotrawimy jako konsumenci, w naszych domach i lodówkach. Jeśli chcemy zmniejszyć skalę problemu marnotrawstwa jedzenia i wyrzucania do kosza pieniędzy, zmiany powinniśmy zacząć od siebie. Jest kilka prostych sposobów, które łatwo wdrożyć i stosować podczas zakupów, przechowywania żywności i gospodarowania nią. Przedstawiamy 10 z nich.

1. **Planuj zakupy** – nie ma nic gorszego niż kupowanie pod wpływem impulsu i co gorsze – na „głodniaka”. Na zakupy powinniśmy chodzić z listą rzeczy, których rzeczywiście potrzebujemy, a nie kupować to, co w danej chwili wpadnie nam w ręce albo jest w promocji („kup 2 w cenie 1”). Po przyjeździe do domu często okazuje się, że produkty kupione pod wpływem chwili nie zostaną wykorzystane, a w konsekwencji lądują w koszu na śmieci.
2. **Planuj posiłki** – to świetny sposób na to, by kupić i wykorzystać tylko to, czego faktycznie potrzebujemy. Jeśli jednego dnia w naszym menu znajdują się ziemniaki, to na drugi można zrobić kluski śląskie lub kopytka. Listę zakupów warto robić pod kątem tego, co planujemy ugotować.
3. **Pilnuj terminów ważności** – wielu z nas ma tendencję stawiania produktów, które przynieśliśmy ze sklepu na brzegu lodówki lub szafki kuchennej. W konsekwencji w pierwszej kolejności jemy to, co kupiliśmy przed chwilą, a z tyłu znajduje się cała masa rzeczy, których termin ważności mija. Trzymajmy się zatem zasady FIFO – First in / First out –



## „Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

„Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”  
„Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”

Instytucja odpowiedzialna za treść informacji Polska Izba Żywności Ekologicznej

czyli dosłownie: pierwsze weszło / pierwsze wyszło. Dzięki niej znacznie ograniczymy wyrzucanie produktów, którym skończył się termin przydatności do spożycia.

4. **Utrzymuj porządek** – bieżące kontrolowanie zawartości lodówki i szafek kuchennych pomoże rozsądnie zaplanować zakupy oraz wychwycić produkty, którym zbliża się koniec terminu przydatności do spożycia lub powoli tracą świeżość, więc należy je zjeść.
5. **Odpowiednio przechowuj żywność** – istnieją proste triki, które pozwolą wydłużyć świeżość jedzenia. Jakie? Umytą sałatę nakryj zwilżonym ręcznikiem papierowym. Rzodkiewki przechowuj w lodówce w miseczce z wodą. Wędlinę przełóż do próżniowego pojemnika z dodatkiem odrobiny soli. Ustaw odpowiednią temperaturę w lodówce i spójrz jak są w niej oznaczone półki. Producenci lodówek podają wskazówki gdzie co należy kłaść, by dłużej zachować świeżość produktów.
6. **Nakładaj na talerz mniejsze porcje** – w razie potrzeby zawsze zdążysz dołożyć sobie jedzenia. Mniejsze porcje ograniczają wyrzucanie niedojedzonych resztek.
7. **Mroź, susz, wekuj** – jeśli widzisz, że nie jesteś w stanie zjeść wszystkiego, co masz w danej chwili w domu, przetwarzaj i przerabiaj żywność na wszystkie możliwe sposoby. Znakomitą część produktów można po prostu zamrozić. Zioła, grzyby, owoce czy warzywa – ususzyć. Wekowanie to również świetny sposób na to, by smaki lata zagościły na naszym stole zimą.
8. **Nie wyrzucaj niewielkich porcji jedzenia, które pozostały z posiłku** – porcję zupy, garść fasolki szparagowej czy jednego kotleta możesz zamrozić. W kryzysowej sytuacji, gdy nie masz sił na gotowanie taki posiłek może poskromić głód.
9. **Zwróć uwagę na oznakowanie produktów** – jeśli na opakowaniu np. mąki, kaszy czy cukierków znajdziesz napis „najlepiej spożyć przed” oznacza to, że ich zjedzenie po upływie wskazanego terminu nie będzie szkodliwe dla naszego zdrowia.
10. **Podziel się posiłkiem** – nic tak nie cieszy innych jak darmowy posiłek, którego nie trzeba samemu przygotowywać. Po imieninach zostało za dużo sałatki czy ciasta, których nie da się zamrozić czy przerobić? Zapewniamy, że znajomi i przyjaciele będą niezwykle radzi z niespodziewanego poczęstunku.

## Foodsharing po polsku

Pomysł na nieodpłatne dzielenie się jedzeniem staje się coraz bardziej popularny w Polsce w ramach społecznego ruchu „Jadłodzielni”. Idea jest prosta – dzielimy się jedzeniem, które nadal nadaje się do spożycia i nie chcemy, aby trafiło do kosza. Foodsharing jest jednym ze sposobów walki z marnotrawstwem żywności. Jadłodzielnie to specjalnie oznaczone lodówki i szafki, które są otwierane w popularnych punktach miast, jak uczelnie, akademiki czy w okolicach bazarów. Każdy tam może zostawić dobre jedzenie lub się nim poczęstować. Jadłodzielni w Polsce jest już kilkadziesiąt, mapa punktów znajduje się na stronie ruchu Foodsharing Polska, który działa na zasadzie wolontariatu:

<https://www.facebook.com/FoodsharingPolska/>



**„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”**

„Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”  
„Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”  
Instytucja odpowiedzialna za treść informacji Polska Izba Żywności Ekologicznej

\*\*\*

Materiał powstał w ramach operacji „Eko jemy – nie marnujemy” realizowanej przez Polską Izbę Żywności Ekologicznej, finansowanej z Europejskiego Funduszu Rolnego na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie. Więcej informacji na stronie [www.jemyeko.com](http://www.jemyeko.com)

Dodatkowych informacji udzielają:

Sylwia Samborska  
Marketing & Communications Consultants  
tel.: (+48) 728 397 226  
e-mail: [samborska@mcconsultants.pl](mailto:samborska@mcconsultants.pl)

Krystyna Radkowska  
Polska Izba Żywności Ekologicznej  
tel.: (+48) 501 104 087  
e-mail: [zarzad@pize.info.pl](mailto:zarzad@pize.info.pl)